

Direto da Redação

Hoher & Muller Advogados - Rua Dr. Timóteo, 390 Conj. 405. Fone 3533-1400.	10 - Utilidades e Decorações
Valor Ativo - Home Broker - Clubes de investimento, cursos sobre mercado de ações. Fone 3275-9500. www.valorativo.com.br	Ananda Bazar Indiano - roupas do oriente, decoração, acessórios, presentes e incensos. Av. Cristóvão Colombo, 2149, Lja 14. Gal. Esplanada Center. 3346-1206.
Velly & Niemezewski Advogados - Família, Sucessões, Civil, Trabalhista, Direito Homoafetivo e Direito Esportivo. F: 3264-3572/8406-4926, rua Dr. Timóteo, 390, Sala 404.	Bazar Colombo - presentes, ferragens, material escolar e escritório. Cópias e plastificação. Cristóvão Colombo, 270. Fone 3221-3868.
Zamboni Contabilidade - Rua Jerônimo Coelho, 85 Conj. 302. Centro. 3221-7701 / 3227-2828.	11 - Vídeo e DVD
	Wallau Vídeo - DVD's para locação e venda. Cristóvão Colombo com Garibaldi. F: 3286-5157.

FINANÇAS PESSOAIS OU MICRO E PEQUENA EMPRESA
TREINAMENTOS ASSESSORIA CONSULTORIA

Está na hora de se organizar para um novo ano!

Problemas com fluxo de caixa, bancos, cartões, contas a receber ou a pagar, recálculos, projeções, custos em geral, enfim reorganização financeira e/ou administrativa, inclusive com palestras ou cursos para pequenos grupos.

Enfrente de forma direta um a um, não deixando estes problemas afetar seu dia-a-dia.

Atendimento personalizado e horário flexível.
Conheça nosso trabalho em www.sagitariusconsultoria.com.br
ligue 3072-1750 (pela manhã) ou 24h no 8119-4580 c/ Sílvio Thumé

SAGITÁRIUS

Agenda Cultural

Música
21/10 (quarta-feira) - Circuito Cultural Banco do Brasil Itinerante apresenta: "Brasil Clássico Caipira" (RJ)
Local: Theatro São Pedro - Horário: 21h
O projeto Brasil Clássico Caipira se realiza nas cidades de São Luis, Porto Alegre, Vitória, Belém e Campo Grande, apresentando parte do acervo de música caipira brasileira, em releitura com arranjos de música de concerto. Em 2009 comemora-se 80 anos da gravação do primeiro disco de moda caipira no Brasil. Preço Único: R\$ 15,00 (Descontos: 50% para estudantes, idosos, correntistas BB mais acompanhante, funcionários BB mais acompanhante).

Exposição
Ate 30/10 - Tons e Flores - Icís Machado
14 telas da artista em pintura óleo sobre tela e aquarela. A exposição acontece no Restaurante Don Juan (antiga Casa de Tango mano mano), av. Independência, 831. Informações pelo 3395-3251. Visitação de 2ª a Domingo após às 20h, até o dia 30 de Outubro. Realização: Galeria Virtual Arte para Todos.

Recital
25/10(Domingo) - Sons de violino e piano para sonatas apaixonadas
18 horas - Casa da Música (Gonçalo de Carvalho, 22). Entrada Franca. Informações: 9968-0572
O Duo paulista formado por Fábio Chamma (violino) e Liliâne Kans (piano) integra a Série Recitais Casa da Música de outubro. O programa é formado por Sonatas "apaixonadas" de Schumann, Mozart e Grieg, além de peças escritas no século XX, por Astor Piazzolla, Fritz Kreisler e Liebsleid Copland.

Leitura
17ª Feira do Livro movimentada Marista Rosário

Quatro dias, 68 atividades culturais, 21 autores convidados, 600 metros quadrados de estrutura, quatro espetáculos teatrais, 15 horas-do-conto e 15 bate-papos. Em uma estrutura inédita, autores, leitores e editoras compartilharam o mesmo espaço e protagonizaram momentos únicos de promoção e difusão de arte e cultura. Toldos de lona foram instalados no Pátio do Marista Rosário para acomodar as editoras, distribuidoras, livrarias e exposições. No mesmo ambiente, ficaram os palcos para shows e bate-papo com autores. É a primeira vez que a Feira do Livro do Marista Rosário recebe estrutura nesse formato.

Entre os autores convidados, destaque para as participações de Thedy Corrêa e Lya Luft. Ambos puderam compartilhar suas obras com os alunos que adotaram os livros durante o trimestre. Thedy destacou a importância da leitura no seu cotidiano. "Muitas das músicas surgem de histórias reais e outras da leitura de outras obras. Sem dúvida, a Literatura deveria estar com a carreira de todos nós, independente da profissão", comentou o autor do livro Bruto. Já Lya Luft destacou a importância da família neste contexto. "Escolas como o Rosário fazem essa transição entre a criança e o saber, mas é essencial que a família acolha os questionamentos da criança, que valorizem sua maneira de ver o mundo", finalizou a autora.

Entre os livros mais procurados, figuraram obras associadas a temáticas adolescentes, como A varinha mágica, Diário de um banana, Coleção Goosebumps, Zac Power, Go Girl e Um vampiro apaixonado na corte de D. João. Para ter acesso às fotos da Feira e outras informações sobre as atividades desenvolvidas acesse: www.feiradolivrorosario.blogspot.com.



Incentivo a leitura no São Pedro

De 23 a 25 de setembro as mais diferentes formas artísticas que incentivam a leitura ganharam espaço no Marista São Pedro. A Feira do Livro reuniu horas do conto, bate papos, café literário, peças teatrais e exposições artísticas. A feira deste ano contou com o tema, "Ser Feliz é viajar através da Leitura" e teve como patrona a escritora Cláudia Sanches, autora de livros como "Uma história mal contada" e a "Casa Desassombrada". Durante os dias do evento o saguão do Colégio ganhou novas formas, com estandes, espaços para exposições artísticas e mesa de autógrafos. Atrações como o café literário e a Parada da Leitura atraíram a atenção dos alunos.



Reforma
Hospital Presidente Vargas inaugura espaço de ensino

A reforma do auditório do Hospital Materno-Infantil Presidente Vargas (HMIPV), que passa a abrigar o espaço de ensino do hospital, foi entregue no último dia 15, pela primeira-dama Isabela Fogaça, e pelo secretário municipal de Saúde, Eliseu Santos.

O local, em obra desde fevereiro, tem capacidade para 130 pessoas e conta com sistema de som, data-show, quadro e monitor de LCD. Segundo o presidente do HMIPV, Carlos Henrique Casartelli foram investidos mais de R\$ 400 mil para a recuperação. "Essa obra é muito importante, porque reforça a posição do HMIPV como hospital de ensino", afirmou Casartelli. O hospital tem programas de residência médica em Videocirurgia, Medicina Fetal, Neonatologia, Pediatria, Ginecologia e Obstetrícia.

Tecnologia
Guia Médico no celular

A partir da metade de outubro, os mais de 450 mil clientes da Unimed Porto Alegre poderão fazer o download do Guia Médico da entidade para seus aparelhos celulares. Assim, terão ao alcance de suas mãos, informações sobre mais de 5.800 médicos credenciados, de 50 especialidades distintas. De acordo com o superintendente de Marketing e Vendas, Julio Wilasco, com essa ferramenta o cliente poderá verificar, de onde quer que esteja, a disponibilidade de médicos por plano, cidade ou especialidade.

Saúde & Bem Estar



Corrida ou musculação, o que emagrece mais?

Por **David Sinforeli**

A inevitável ansiedade de emagrecer em períodos de calor e praia... Verão estimula a prática de exercícios, para muitos, vaidade, para outros, febre da estação. Quando se fala em perder calorias, logo vêm à cabeça os exercícios aeróbicos. E isso não está errado. Mas existe uma diferença entre gasto calórico e emagrecimento. Uma boa corrida, por exemplo, pode queimar cerca de 500 calorias, enquanto uma série de 60 minutos de musculação atinge cerca de 300. Até aí, nenhuma novidade.

A grande sacada é que, dependendo da intensidade e da maneira que as séries de exercícios são programadas, a musculação pode acelerar a eliminação das gorduras durante o dia todo. Já tem um bom tempo que as pesquisas vêm demonstrando bons resultados com relação a programas de emagrecimento pautados em sessões de musculação.

Isto acontece porque o nosso músculo é um tecido ativo, ou seja, ele se utiliza da queima e gorduras para realizar sua função, sendo assim, quando aumentamos nossa massa muscular estamos aumentando nosso metabolismo basal, passamos a queimar mais calorias durante todo o dia. Os exercícios aeróbicos beneficiam a capacidade cardiovascular e queimam os carboidratos ingeridos durante a alimentação. Por isso, depois de uma longa caminhada ou corrida, é esperado que você sinta muita fome, pois o combustível que moveu o corpo durante a atividade precisa ser repostado.

O certo é que a corrida ou caminhada, além de excelentes opções sob o ponto de vista cardiorrespiratório, trazem resultados mais rápidos na redução de gordura corporal, obtendo grandes queimas de caloria por sessão. De outra maneira temos a musculação, excelente para postura, força e equilíbrio, no entanto não tão eficiente para queima calórica imediata, mas necessária para manutenção das articulações sadias e fundamental para melhorar o desempenho das corridas e caminhadas, trazendo resultados em médio prazo quanto à redução de peso.

Portanto para otimizar os resultados indico a combinação de caminhada ou corrida seguida de sessões de musculação, tanto sob o ponto de vista estético quanto da saúde geral.

Tire suas dúvidas on line: davidsinforeli@yahoo.com.br

* Educador físico especialista em atividade física adaptada e saúde. Proprietário da DS Fitness - Academia para maiores de 40 anos.