

Vegano, vegetariano e ovolactovegetariano: qual a diferença?

São muitas as classificações para quem decide levar um tipo não convencional de dieta, ou estilo de vida, que exclua a carne animal do cardápio

Segundo Cyntia Maureen, nutricionista e consultora da Superbom, empresa alimentícia especializada na fabricação de produtos saudáveis, a preocupação crescente com a saúde, o meio ambiente e o respeito aos direitos dos animais, faz com que o cuidado com a alimentação seja tratado com cada vez mais atenção.

Confira as principais diferenças listadas pela consultora da Superbom:

Ovolactovegetariano - Costuma ser o passo de entrada na dieta vegetariana e é também o que reúne o maior número de adeptos. "A pessoa exclui proteína animal do cardápio, ou seja, não come nenhum tipo de carne, mas continua comendo ovos, laticínios e outros derivados dos animais", pontua a consultora da Superbom.

Uma dúvida frequente é em relação aos peixes e frutos do mar, porém, embora brancos, são carne e, portanto, estão excluídos. Assim como a salsicha, o presunto, a mortadela e outros embutidos. Conclui-se então que os ovolactovegetarianos excluem, necessariamente, todas as carnes da dieta, sem exceção.

Vegetariano Estrito - Esse tipo de vegetarianismo representa um passo a mais em direção ao veganismo. Os vegetarianos estritos excluem de sua alimentação, além das carnes, qualquer produto que seja de origem animal, ou seja, leite e seus derivados, ovos e etc.



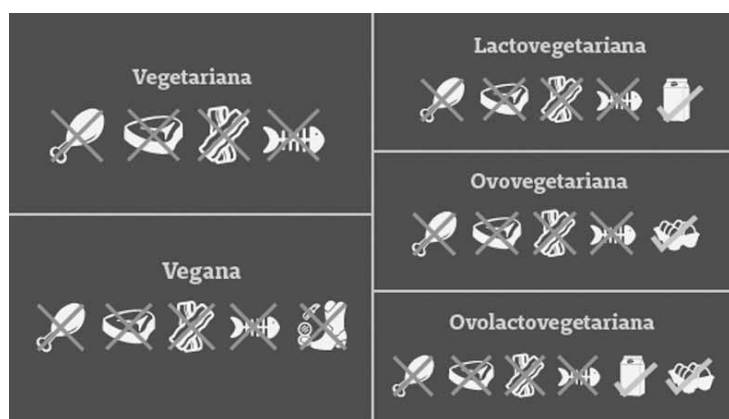
Veganos - Trata-se de um estilo de vida mais complexo que os anteriores, já que tem mais restrições. No caso dos veganos, nenhum derivado animal é aceito, nem mesmo o mel e, além disso, também não consomem nada que seja testado em animais ou possuem alguma matéria-prima animal, como certos remédios, sabonetes, maquiagens, sapatos, cosméticos em geral, entre outros.

"Ser vegano não está relacionado apenas com a alimentação, mas sim com um estilo de vida, que procura evitar a exploração de animais para a fabricação de produtos, sejam eles alimentícios ou não", comenta a nutricionista e consultora da Superbom.

Cyntia Maureen ainda destaca que o fato de não comer carne ou nada de origem animal não implica necessariamente em uma alimentação saudável, até porque essas dietas não excluem alimentos com baixo valor nutricional ou excesso de açúcar, por exemplo. Então, para que a substituição da carne seja feita com sucesso, o segredo é uma ingestão equilibrada de verduras, grãos, leguminosas.

"Uma alimentação vegetariana ou vegana de baixa gordura, e grandes quantidades de fibras, ferro, cálcio e vitaminas resulta diretamente na queda dos índices glicêmicos e na redução do colesterol, o que auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, além de diminuir o risco de desenvolvimento de câncer".

Fonte: (www.superbom.com.br).



Saiba como cuidar dos peixes durante o inverno

No verão, os peixes se tornam muito ativos e demandam alimentação constante. Porém, no período que se inicia, as temperaturas tendem a cair e os dias ficam menores. Os peixes também sentem a mudança nas temperaturas, por isso, pode-se encontrar mais dificuldades para mantê-los saudáveis.

Porém, a escolha correta do animal e o cuidado com o ambiente onde vivem pode fazer toda a diferença na saúde do animal. O veterinário Ricardo Caporossi Junior, especialista em vida aquática e fundador da Genesis Ecosistemas, esclarece cinco dúvidas de como se preparar e escolher a espécie ideal para os lugares mais frios, confira.

Quais os cuidados durante o inverno - O peixe é um animal poicilotérmico, que regula a temperatura corporal com a do ambiente. No inverno, com a queda da temperatura, o metabolismo dos peixes também cai, tornando-os menos ativos. Portanto, no período frio eles comem menos, nadam menos e respiram de forma mais cadenciada.

Existem peixes que não se adaptam às temperaturas mais frias - Os peixes se adaptam a diversas temperaturas, porém muitos animais não se adaptam ao clima mais frio. O Lepisosteus oculatus, popular Boca de Jacaré é um exemplo, o Aruanã, entre outros. Mas uma dica boa para evitar desconforto para o animal é a instalação de um termostato no filtro.

O que é importante saber antes de escolher um peixe - Se a pessoa mora em um lugar em que o frio é muito forte, mesmo que apenas durante o inverno, o peixe ideal que deve ser escolhido é sempre aquele que é resistente às baixas temperaturas, como por exemplo, Carpas e Trutas. Regiões



onde a temperatura é alta e se mantém mais constante o ano todo, o ideal é selecionar peixes tropicais. Assim, eles não se sentem incomodados nem estressados com as altas temperaturas, pois estão acostumados.

Existe como criar um ambiente já preparado para os animais - Ao construirmos um lago em locais muito frios, já projetamos um sistema de aquecimento para a água. Este recurso utilizamos para o Arowana, que é o peixe amazônico símbolo da nossa

empresa. Nesse sentido, existem vários tipos de aquecedores e termostatos para lagos com peixes tropicais. Outro recurso normalmente utilizado é a construção de lagos em áreas mais profundas, para gerar conforto térmico aos peixes. As pedras também ajudam a aquecer, pois as mesmas captam calor através do sol, principalmente nas margens.

Os tipos de peixes ideais para se ter em casa: em lagos e em aquários - Com suas histórias com os homens, as lendas que existem por trás delas, a longevidade que alcançam, a fácil adaptação, as características únicas de coloração e a grande resistência a vida em cativeiro, as Carpas se tornam ideais para vida em lagos e aquários. Elas são capazes de suportar as mudanças extremas de temperatura e se adequam à vida de uma cidade grande.

Essas características tornam as carpas Nishikigoi imbatíveis. Em paralelo podemos citar também alguns peixes como os Kinguios, Pangassius, Lambaris, Coridoras, e outros tantos que se caracterizam pelo comportamento pouco agressivo e territorialista.

Fonte e mais informações: (www.geneseecosistemas.com.br).

Syma Participações S.A.
CNPJ nº 02.149.611/0001-21 - NIRE 35.300.151.160
Extrato da Ata de Assembleia Geral Ordinária

Data/Hora/Local: 09/05/2018, às 10:30 horas, na sede da Companhia, São Paulo/SP. Presença: Totalidade. Mesa: Presidente-Luiz Vicente Barros Mattos Júnior, Secretária-Zaira Cochrane Mattos Bellizia. Convocação e Publicação: Dispensada. Deliberações Aprovadas por Unanimidade: (i) Balanço Patrimonial e as demais Demonstrações Financeiras referentes ao exercício social encerrado em 31/12/2017, publicados no DOE/SP e Jornal Empresas e Negócios em 04/05/2018; (ii) Destinação do lucro líquido da companhia apurado no Balanço Patrimonial levantado em 31/12/2017, destinando-se 5% à constituição da reserva legal e o restante distribuído de forma proporcional aos acionistas da companhia; (iii) Reeleitos para compor a Diretoria da companhia Luiz Vicente Barros Mattos Júnior, RG 3.100.061-SSP/SP, CPF/MF 269.089.808-04, Diretor Presidente, e Sylvia Cochrane Mattos, RG 4.382.426-SSP/SP, CPF/MF 215.206.768-16, Diretora Vice-Presidente, os quais exerceram seus mandatos até a AGO a realizar-se em 2021. Os diretores, ora eleitos, foram empossados em seus cargos mediante a assinatura de termo de posse declararam que não estão incurso em qualquer penalidade prevista em lei que os impeçam de exercer suas funções na companhia. Encerramento: A Ata foi lida aprovada e assinada por todos os presentes. Data: SP, 09/05/2018. Mesa: (aa) Presidente-Luiz Vicente Barros Mattos Júnior, Secretária-Zaira Cochrane Mattos Bellizia. Acionistas Presentes: (aa) Luiz Vicente Barros Mattos Júnior, na qualidade de usuário econômico e político titular de ações ON "A" (doado a Beatriz Cochrane Mattos, Zaira Cochrane Mattos Bellizia e Mariana Cochrane Mattos Viana, Presidente - Luiz Vicente Barros Mattos Júnior, Secretária - Zaira Cochrane Mattos Bellizia. JUCESP nº 255.889/18-em 30/05/2018. Flávia R. Brito Gonçalves - Secretária Geral.

6ª VC - Reg. Santo Amaro. EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 20 DIAS. PROCESSO Nº 0116930-86.2009.8.26.0002. O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 4ª Vara Cível, do Foro Regional II - Santo Amaro, Estado de São Paulo, Dr(a). Luiz Raphael Nardy Lencioni Valdez, na forma da Lei, etc. FAZ SABER a(o) ANDRE LUIS ROSA, CPF 053.220.408-54, que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Comum por parte de Cheque Ativo Comercial Ltda, objetivando a cobrança de R\$ 7.902,03 (em Abril/2009), representada pelo cheque nº 000078HI (Banco Safra S/A), emitido em 19/05/2006. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua CITAÇÃO, por EDITAL, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial e dado regular prosseguimento ao feito. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS.

4ª VC - Reg. Lapa. Edital de Citação - Prazo 30 dias - Proc. nº 0017376-70.2012.8.26.0004. O Dr. Renato Guanaes Simões Thomsen, MM. Juiz de Direito da 4ª Vara Cível do Foro Regional IV Lapa/SP, na forma da Lei, etc. Faz Saber a Francisco das Chagas Souza Alves, CPF/MF 137.513.583-34, que TNT Mercado Cargas e Encomendas Expressas Ltda, lhe ajuizou uma ação de Execução de Título Extrajudicial, para cobrança de R\$ 203.506,25 (janeiro/2012), referente a dívida oriunda da prestação de serviços de transporte inadimplidos. Estando os executados em lugar ignorado, foi deferida a citação por edital, para que em 03 dias, a fluir após o prazo supra, pague o débito atualizado acrescido das cominações legais, caso em que a verba honorária será deduzida pela metade ou reconhecendo o crédito do exequente, comprovando o depósito de 30% do valor da execução, inclusive custas e honorários, requer que o pagamento do saldo seja efetuado em 06 parcelas acrescidas de juros e correção. Decorrido o prazo, fica advertido que será nomeado curador especial em caso de revelia, nos termos do artigo 257, IV do NCCP, sob pena de penhora. Será o edital, afixado e publicado na forma da lei. São Paulo, 26 de outubro de 2017. Eu, Luciana Ferreira, Coordenadora, subscrevi.

Obartí Administração e Participações S.A.
Companhia Fechada - CNPJ nº 23.681.247/0001-16 - NIRE 35.3.0048474.6
Ata da Assembleia Geral Extraordinária realizada em 25 de abril de 2018

1 - Data, Hora e Local: 25/04/2018 às 10,00 horas, na sede da Companhia em São Paulo-SP. **2 - Convocação e Presença:** Dispensada, tendo em vista estarem presentes todos os acionistas. **3 - Mesa Diretora:** Edson Gonçalves, Presidente; Ricardo Louzas Fernandes, Secretário. **4 - Ordem do Dia:** (1) Eleição da Diretoria para o próximo triênio e sua remuneração. **5 - Deliberações:** Colocada em votação a matéria da Ordem do Dia, deliberou-se por unanimidade, com as abstenções legais: (1) Foram reeleitos com mandato de 3 (três) anos até 30.04.2021 os Diretores: (a) Edson Gonçalves, brasileiro, casado, comerciante, RG nº 8.413.526-8/SSP-SP, CPF/MF nº 036.767.158-10, com endereço em São Paulo/SP, à Rua Antonio Pestana nº 193, CEP 02370-020 e (b) Sandra Gonçalves, brasileira, casada, comerciante, RG nº 12.101.586-5/SSP-SP, CPF/MF nº 073.292.828-12, com endereço em São Paulo/SP, à Rua Alexandrina nº 127, Tremembé, CEP 02372-150. A Diretoria não terá remuneração. Os Diretores tomam posse de seus cargos neste ato. Os diretores eleitos declaram, sob as penas da lei, de que não estão impedidos de exercer a administração da companhia por lei especial, ou em virtude de condenação criminal, ou por se encontrarem sob os efeitos dela, a pena que vede, ainda que temporariamente, o acesso a cargos públicos; ou por crime falimentar, de prevaricação, peita ou suborno, concussão, peculato; ou contra a economia popular, contra o sistema financeiro nacional, contra normas de defesa da concorrência, contra as relações de consumo, a fé pública ou a propriedade. **6 - Termo de Posse:** Neste ato os Diretores eleitos tomam posse de seus cargos, independente de outros procedimentos. **7 - Encerramento:** Nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a presente Assembleia, cuja ata será transcrita no livro próprio da Companhia, e registrada e arquivada na Jucesp. (a) Presidente: Edson Gonçalves; (a) Secretário: Ricardo Louzas Fernandes, Acionistas Presentes: (a) Edson Gonçalves; (a) Sandra Gonçalves. Visto/Advogado. JUCESP sob nº 277.697/18-9, em 11/06/2018. (a) Flávia R. Brito Gonçalves - Secretária Geral.

2ª VC - Reg. Jabaquara. EDITAL DE INTIMAÇÃO - PRAZO DE 20 DIAS. PROCESSO Nº 1003271-06.2014.8.26.0003/01. O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 2ª Vara Cível, do Foro Regional III - Jabaquara, Estado de São Paulo, Dr(a). Alessandra Laperuta Nascimento Alves de Moura, na forma da Lei, etc. FAZ SABER a(o) VISTO EDUCACAO LTDA, que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Comum por parte de VRG - Linhas Aéreas S/A (VARIG), objetivando a condenação da requerida ao pagamento de R\$ 13.788,36 (em 01/11/2014), referente a dívida trabalhista proveniente do processo nº 01327.2004.050.02.00.6, que tramitou perante a 50ª Vara do Trabalho da Capital/SP. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua CITAÇÃO, por EDITAL, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial e dado regular prosseguimento ao feito Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS.

6ª VC - Reg. Santo Amaro. EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 20 DIAS. PROCESSO Nº 1000706-39.2015.8.26.0002 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 6ª Vara Cível, do Foro Regional II - Santo Amaro, Estado de São Paulo, Dr(a). Emanuel Brandão Filho, na forma da Lei, etc. FAZ SABER a(o) IBIAPUERA LTDA, CNPJ 02.716.517/0001-07, que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Comum por parte de VRG - Linhas Aéreas S/A (VARIG), objetivando a condenação da requerida ao pagamento de R\$ 13.788,36 (em 01/11/2014), referente a dívida trabalhista proveniente do processo nº 01327.2004.050.02.00.6, que tramitou perante a 50ª Vara do Trabalho da Capital/SP. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua CITAÇÃO, por EDITAL, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial e dado regular prosseguimento ao feito Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS.

Modelos alternativos de trabalho: como garantir resultados em meio à liberdade?

Marcos Guglielmi (*)

A integração entre trabalho e prazer tem sido uma meta cada vez mais comum entre os profissionais

Nesse sentido, horários flexíveis, home office e ambientes descontraídos tem feito sucesso, atraindo cada vez mais adeptos. Boa parte das empresas com esse tipo de abertura são as já nascidas no século XXI, em especial as ligadas à tecnologia e comunicação.

Ver a empresa como um local para desenvolver projetos e atingir determinados resultados, para muitos, não passa impreterivelmente por um lugar onde se veste roupa social e se fica disponível das 9h às 18h (pelo menos), com uma hora de almoço.

A nova legislação trabalhista reconhece isso e, por esse motivo, flexibilizou as regras por meio do que batizou como "trabalho intermitente". Apesar de ainda haver exigências, como carteira assinada, essa nova modalidade de trabalho deve continuar crescendo.

Muito desse estilo depende da atividade principal da empresa. Aquelas cujas entregas não requerem necessariamente atendimento aos clientes durante todo o expediente, costumam se adaptar mais facilmente a um modo flexível nos horários. Com mais liberdade, muitos afirmam conquistar resultados mais expressivos.

Contudo, não podemos achar que empresas que disponibilizam vídeo game, mesa de sinuca e até piscina de bolinha são parques temáticos para adultos. O momento de descontração serve apenas para que as pessoas relaxem por um período e produzam de forma mais assertiva depois.

Ter horários flexíveis ou fazer home office também não significa trabalhar menos tempo. É evidente que quem trabalha de casa não perde horas no deslocamento, o que já te torna um grande ganho, em especial nas grandes cidades. No entanto, a mo-

dalidade requer um espaço destinado especialmente ao trabalho e muita disciplina para resistir às tentações que estão sempre ao alcance da mão.

O fato é que esse tipo de empresa, que permite modelos de trabalho menos convencionais, não determina como métrica que você seja pontual, batendo o seu cartão de ponto religiosamente todos os dias no mesmo horário. Ao contrário, elas avaliam a competência de seus colaboradores pelo nível de entrega. Ou seja, quem não fizer muito bem a sua parte, certamente não deve permanecer por muito tempo.

Algumas são direcionadas aos indicadores mais financeiros, como número de clientes, faturamento, lucro. Tanto é que, em alguns casos, oferecem remuneração meritocrática, de acordo com os resultados numéricos. Já outras, elencam a produtividade como métrica, estabelecendo um terminado tempo para cada projeto e avaliando a qualidade dele.

Em todos os casos, o nível de exigência na entrega e nos resultados gerados a partir do trabalho são grandes. E, muitas vezes isso quer dizer até mais horas de trabalho. A grande diferença está no fato de que quem tem essa possibilidade, pode resolver coisas pessoais em horário comercial mesmo que tenha que varar a madrugada para concluir suas tarefas.

Em suma, esse tipo de trabalho demanda não apenas que a empresa seja flexível, tendo atividades que se adequem a essa alternativa, mas principalmente que o colaborador tenha perfil para ser o gestor do próprio tempo. A liberdade e a flexibilidade jamais poderão servir de desculpas para projetos não entregues ou mal feitos, e muito menos para resultados e metas não alcançadas.

Cabe colocar tudo na balança e ponderar.

(*) - É treinador de empresários e sócio fundador da ActionCOACH São Paulo (https://acsapaulo.com.br).

TORP Anápolis SPE Investimentos S.A.
CNPJ/MF nº 13.762.733/0001-05 - NIRE nº 35300411862

Edital de Convocação
Ficam convocados os acionistas para a AGO e a realizar da 22/06/18, 17:30hs, em 1ª convocação, Avenida Brigadeiro Faria Lima, nº 2.927-9º - SSP para deliberar sobre: Em AGO (i) as atas da administração e demonstrações financeiras referentes aos exercícios sociais de 2017, e a destinação do lucro líquido e distribuição de dividendos. Em AGE, dissolução da companhia, a nomeação dos liquidantes e a forma com a qual a liquidação será realizada. Luiz Martinez Neto - Diretor Presidente.

AGENDA DO EMPRESÁRIO
www.agenda-empresario.com.br ANO XXX APOIO: CENOFISCO

SEXTA-FEIRA, 15 DE JUNHO DE 2018

INFORMAÇÕES OBRIGATORIAS PARA O e-SOCIAL
Empresa possui plano de Saúde, Odontológico (coparticipação) e Seguro de Vida, quais informações devo enviar ao e-Social? Saiba mais acessando a integra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

EMPRESA DO TERCEIRO SETOR NÃO RECOLHE O INSS PATRONAL, ENTRETANTO RECOLHE O INSS DO FUNCIONÁRIO, COMO EFETUAR A COMPENSAÇÃO DO SALÁRIO MATERNIDADE?
As entidades beneficentes com isenção de contribuições quando do pagamento de salário maternidade a seus colaboradores deverão efetuar a dedução normalmente e declarar a operação em SEFIP, usando para tanto os valores recolhidos em sua SEFIP que se resumirá aos valores descontados de seus colaboradores. Art. 62 da IN 1717/17.

FORNECIMENTO DE LAUDO AO FUNCIONÁRIO
Empresa é obrigada a fornecer o PPP e o laudo para ex-funcionários. O valor da confecção do laudo pode ser cobrado? Saiba mais acessando a integra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

FÉRIAS ANTECIPADAS PARA CASAMENTO
Concessão de férias antecipada ao por solicitação do funcionário por motivo de casamento, com descanso de 20 dias + abono pecuniário de 10 dias. O e-Social aceitará essa situação? Saiba mais acessando a integra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

NOVO CONTRATO DE ESTÁGIO
Após 4 meses do término de contrato de estágio, a mesma empresa pode celebrar um novo contrato de estágio com o mesmo estagiário, como proceder? Saiba mais: [www.empresario.com.br/legislacao].

GRATIFICAÇÃO EVENTUAL
Gratificação eventual concedida para cobrir um funcionário afastado, integra a remuneração e tem incidência de impostos. Como proceder? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

50 anos ORCOSE
Contabilidade
Fundador: José SERAFIM Abrantes
11 3531-3233 - www.orcose.com.br
Rua Clodomiro Amazonas, 1435 - Vila Olímpia - 04537-012 - São Paulo - SP