

Ingredientes leves e nutritivos tornam pratos tradicionais mais saudáveis

É possível comer sem culpa nas festas de final de ano. A solução é optar por alimentos mais leves e saudáveis, sem abrir mão dos pratos tradicionais. É o que sugere a nutricionista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Ariane Braz Antonio

“Basta trocar por ingredientes de qualidade, que podem garantir o mesmo sabor”, salienta a especialista.

Substâncias termogênicas podem ser inseridas na ceia, pois auxiliam no gasto calórico do organismo durante a digestão e o processo metabólico. Pimenta e gengibre, por exemplo, elevam a temperatura corporal e, conseqüentemente, aceleram a queima de gordura. Quando aliados a atividades físicas, seus efeitos são bem mais efetivos.

Outra dica da nutricionista é mudar o horário de consumo de determinados alimentos para facilitar a digestão. “Refeições feitas à noite, como a ceia de Natal, devem conter opções mais leves para evitar incômodos, já que o organismo leva, em média, quatro horas para concluir a digestão. No dia seguinte, se não conseguiu abrir mão de pratos mais gordurosos, faça caminhadas e mantenha a hidratação ao longo do dia”.

Confira algumas opções de alimentos que podem ser



substituídos em suas receitas, garantindo o mesmo sabor:

- Para as carnes, prefira o peru, pois é fonte de proteína magra e de vitamina B6, possui teor de gordura muito baixo, auxilia na redução dos níveis de colesterol e melhora a resistência do sistema imunológico. Para garantir o sabor, utilize temperos caseiros.
- Substitua o arroz branco pelo integral, que conta com mais nutrientes. Ele é rico em minerais essenciais,

como manganês, ferro, zinco, fósforo, cálcio, selênio, magnésio e potássio, além das vitaminas B1, B2, B3, B6, E, K e ácido fólico. Também é benéfico para diabéticos, funciona na prevenção do Alzheimer, auxilia na perda de peso e redução do colesterol. Para ficar ainda mais atrativo, o arroz integral pode ser preparado com amêndoas ou quinoa.

- O tradicional salpicão pode ser feito com cenou-

ra ralada, iogurte, queijo minas, cottage ou ricota. As saladas também podem ser temperadas com limão, vinagre e mostarda, deixando de lado os produtos industrializados.

- Frutas cristalizadas, que contêm muito açúcar, podem ser substituídas por nozes, amêndoas e castanhas, que combatem o alto colesterol e auxiliam na renovação dos cabelos e da pele.
- A farofa incrementada com bacon, ovos e presunto também pode ficar saborosa se preparada com quinoa, gergelim e castanhas.
- Para as sobremesas, as frutas são a melhor opção, pois já têm o açúcar natural necessário para garantir o sabor. Mas, se você quer fazer uma receita especial, as tortas podem ser feitas com farinha integral e açúcar mascavo, e a rabanada, assada, ao invés de frita, economizando calorias.

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

Regulamentação das profissões de esteticista, técnico em informática e representante comercial

Propostas que regulamentam essas profissões estão em análise na Comissão de Assuntos Sociais do Senado. O projeto de autoria da deputada Soraya Santos (PMDB-RJ), define as atividades de esteticista, que inclui a de cosmetólogo, e de técnico em estética. A primeira categoria deve ter curso superior com concentração em Estética e Cosmética, enquanto a segunda precisa ter curso técnico em Estética ou formação em curso livre, desde que exerça a atividade há pelo menos dois anos.

Os profissionais, segundo a proposta, devem zelar pelas normas de biossegurança e pela legislação sanitária pertinente. O projeto não dispõe sobre a fiscalização das atividades, deixando essa atribuição para regulamento posterior. Atualmente, os esteticistas integram o Conselho Federal de Biomedicina. A relatora do projeto, senadora Ana Amélia (PP-RS), apresentou à CAS requerimento solicitando a realização de uma audiência pública para discutir o assunto.

O projeto que trata da regulamentação dos ofícios técnicos relacionados às áreas de informática, processamento de dados e assemelhadas, diz no seu texto que não precisam ter diploma de curso superior, comprovação de educação formal, formação técnica ou registro em conselho profissio-

nal. No entanto, é permitido ao empregador ou contratante dos serviços exigirem a apresentação de certificações. O projeto também abre a possibilidade de que os técnicos em informática se organizem em conselho próprio.

O autor da proposta, senador Vicentinho Alves (PR-TO), afirma que a informática, as comunicações virtuais e a tecnologia da informação “geram conhecimento e desenvolvimento à humanidade”, portanto, argumenta ele, os profissionais dessas áreas precisam ter o seu trabalho reconhecido e regulamentado. Ele também ressalta que o projeto garante a autonomia dos trabalhadores.

Já o projeto que prevê a regulamentação da atividade dos representantes comerciais autônomos, altera trechos da lei já existente sobre o assunto. O autor é o senador Deca (PSDB-PB), que argumenta que o quadro normativo deve ser atualizado, uma vez que foi promulgado em 1965. O projeto promove alterações na norma em vigor, entre as quais: prorroga as datas-limite para prestação de contas dos conselhos regionais e federal, aumenta a lista de obrigações dos representantes comerciais em sua relação com as empresas representadas e muda a base de cálculo de indenizações pagas aos profissionais (Ag. Senado).

Vetria Mineração S.A.
CNPJ/MF nº 10.228.340/0001-28 - NIRE 35.300.359.496

Ata de Reunião de Conselho de Administração de 13 de dezembro de 2016
Data e Local: Realizada dia 13/12/2016 às 10 horas, na sede social da Companhia localizada à Rua Flórida, nº 1758, Conjunto 21, São Paulo/SP. **Convocação e Presença:** A reunião foi regularmente convocada nos termos do Artigo 15, § 1º do Estatuto Social da Companhia, tendo comparecido a totalidade dos membros do Conselho de Administração. **Mesa:** Sr. Gustavo Trindade Corrêa - Presidente; Ana Cristina S. C. de Carvalho - Secretária. **Ordem do Dia:** Análise e deliberação sobre: (i) Extinção, nos termos do Estatuto Social da Companhia, a filial localizada na cidade de Belo Horizonte, Estado de Minas Gerais. **Deliberações:** Colocados o tema em discussão, após os pertinentes debates e análise os conselheiros decidiram por unanimidade: (i) Aprovar o encerramento de sua filial, inscrita no CNPJ nº 10.228.340/0003-90, NIRE nº 31902303568, localizada na cidade de Belo Horizonte, Estado de Minas Gerais, à Rua Tome de Souza, nº 273, 7º andar, Sala 701. **Encerramento:** Concluídas as análises das matérias constantes da pauta e nada mais havendo a tratar deram-se por encerrados os trabalhos, determinando-se as medidas e providências cabíveis para o integral cumprimento das mesmas, tendo sido lavrada esta Ata que, após lida, conferida e achada exata, foi assinada em Lato Proprio por todos os conselheiros, a saber: Dorlan Fabio de David; Pedro Marcos Lira Palma; Rogério Marchini Santos; Carlo Alberto Bottarelli; Romero Trindade Corrêa; Renato Trindade Corrêa. São Paulo, 13/12/2016. Assinatura: Ana Cristina S. C. de Carvalho - Secretária. JUCESP - Certificado de registro sob o nº 547.391/16 em 21/12/2016. Flávia Regina Brito Gonçalves - Secretária Geral.

2ª Vara da Família e Sucessões do Foro Regional IX - Vila Prudente - SP.
EDITAL PARA CONHECIMENTO DE TERCEIROS, EXPEDIDO NOS AUTOS DE INTERDIÇÃO DE MARIA DE JESUS GOMES LOPES, REQUERIDO POR ROSANGELA LOPES FERREIRA - PROCESSO Nº0009762-33.2011.8.26.0009. O Dr. Benjamim Simão Junior, MM. Juiz de Direito da 2ª Vara da Família e Sucessões do Foro Regional IX - Vila Prudente, Comarca de SÃO PAULO-SP, FAZ SABER aos que o presente edital vierem ou dele conhecimento tiverem que, por sentença proferida em 29/04/2016 transitada em julgado em 11/07/2016, foi decretada a INTERDIÇÃO DE MARIA DE JESUS GOMES LOPES, portuguesa, casada, do lar RNE, nº W-415555-A, CPF nº 115.665.148-43, filha de Antonio Monteiro Gomes e de Lucinda de Matos, natural de Portugal, nascida em 22/03/1947, residente e domiciliada na Rua Eugenio Gaudencio Costa, 224, fundos, Vila União - SP, declarando-a absolutamente incapaz de exercer pessoalmente os atos da vida civil em razão de quadro demencial e nomeada como CURADORA, em caráter DEFINITIVO, ROSANGELA LOPES FERREIRA, brasileira, casada, bancária R.G. nº: 18.765.500-6- SSP/SP, CPF nº: 142.458.678-09, residente e domiciliada na Rua Eugenio Gaudencio Costa, 224, fundos, Vila União - SP. O presente edital será publicado por três vezes, com intervalo de dez dias, e afixado na forma da lei. Nada mais. Dado e passado na cidade de SÃO PAULO em 17 de agosto de 2016. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Bandeirante Florestal S/A
(Em Constituição) - Ata de Assembleia Geral de Constituição
Aos 25/7/16, 10 hs, na Sede. Mesa: Presidente: Fernando Ribeiro Fortes Abucham e Secretário: Marcelo Maris Sales. **Convocação e Presença:** Dispensa: Deliberações: I. Aprovar a Constituição de uma S.A. sob a denominação de Bandeirante Florestal S/A, com sede e Foro na Rua Jerônimo da Veiga, 164, Conjunto 16-G Parie, SP/SP II. Aprovar o Capital Inicial de R\$ 1.000,00 representado por 1.000 ações ordinárias nominativas, sem valor nominal, a preço de emissão de R\$ 1,00 cada uma, integralmente subscritas neste ato. O capital social subscrito está completamente integralizado em moeda corrente nacional, por meio de depósito em dinheiro em conta bancária vinculada. III. Ficam eleitos para compor o Conselho de Administração da Companhia, com mandato de 1 ano a partir desta data, os Conselheiros abaixo indicados: a) Fernando Ribeiro Fortes Abucham, RG 26.607.553-8 SSP/SP e CPF 048.731.858-74, vice presidente do Conselho de Administração; b) Apolônio Jorge Maris Sales, RG 29.499.988 SSP/SP e CPF 222.315.308-99, para membro do Conselho de Administração; e c) Marcelo Maris Sales, RG 24.140.174 SSP/SP e CPF 262.349.228-05, para presidente do Conselho de Administração da Sociedade V. Ficam eleitos, também, para compor a Diretoria da Companhia os diretores abaixo indicados, com mandato de 3 anos a partir da presente data: a) Fernando Ribeiro Fortes Abucham para o cargo de Diretor sem designação específica; e b) Marcelo Maris Sales para o cargo de Diretor sem designação específica. VI. Os membros do Conselho de Administração e os membros da Diretoria da Companhia, ora eleitos, e os final assinados, renunciam expressamente à remuneração correspondente ao primeiro exercício social da Sociedade. Nada mais. **Fernando Ribeiro Fortes Abucham** - Presidente; **Marcelo Maris Sales** - Secretário. Visto do Advogado: **Fernando Ribeiro Fortes Abucham** - OAB/SP 155.140. Jucesp/ NIRE 353049840-2 em 30/11/16. Flávia R. Brito Gonçalves - Secretária Geral.

2ª Vara da Família e Sucessões do Foro Regional XV - Butantã.
EDITAL PARA CONHECIMENTO DE TERCEIROS, EXPEDIDO NOS AUTOS DE INTERDIÇÃO DE FERNANDO SARKIS EKISIAN, REQUERIDO POR AREKNAZ PARTAMIAN EKISIAN - PROCESSO Nº1038056-94.2014.8.26.0002. A MM.ª Juíza de Direito da 2ª Vara da Família e Sucessões, do Foro Regional XV - Butantã, Estado de São Paulo, Dr. Margot Chrysostomo Corrêa, na forma da Lei, etc. FAZ SABER aos que o presente edital vierem ou dele conhecimento tiverem que, por r. sentença proferida em 29/04/2016, foi decretada a INTERDIÇÃO DE FERNANDO SARKIS EKISIAN, RG 22.556.509-2 SSP/SP, declarando-o absolutamente incapaz de exercer pessoalmente os atos da vida civil e nomeada como CURADORA, em caráter DEFINITIVO, a Sra. AREKNAZ PARTAMIAN EKISIAN, RG 2.880.469-7 SSP/SP. O presente edital será publicado por três vezes, com intervalo de dez dias, e afixado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 21 de junho de 2016.

Livros em Revista

Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterarioralph.com.br)

FORA DA CURVA
Fora da Curva: Os segredos dos grandes investidores e o que você pode aprender com eles

Florian Bartunek - Giuliana Napolitano e Pierre Moreau (Orgs) - Ed. Schwarcz - Depoimentos dos dez, provavelmente melhores investidores nacionais e internacionais foram coletados nessa obra. Seu escopo é até bastante simples. Sem nenhum economês, um ou outro termo estrangeiro aparece, devidamente explicado no rodapé, tornam-na extremamente palatável. Ao término de cada capítulo, um resumo, que conciso, faz uma espécie de panorâmica. Um verdadeiro manual de como portar-se no mercado e, principalmente como empreender. Nenhum dos “conselheiros” está buscando cargo político, estão sim despojando-se a bem dos leitores. Ao findar a leitura, dá vontade de arriscar. Realmente muito útil!!!

O Despertar do Inocência

Valdi Ercolani - Anna Luiza Bellucci (Ilustr) - Selene - Segundo de três volumes, conta o descortinar de um universo esperado e como ensinar a seu avô e mentor, maravilhoso, particularmente quando bem assimilado, com suas belezas, idiossincrasias e inexorabilidade, que devem ser cultivadas, entendidas e preservadas. Uma simples viagem de trem, oferece um extraordinário cenário, para aquela criança florescente, em plenas descobertas. O cinema, virá tornar-se seu grande cabedal. Páginas ricas, lindamente ilustradas, a carvão, dão um toque retro, espiritualista, contudo, sem viés religioso. Entretenimento garantido!

Caderno de Homenagem: 80 anos da Rádio Nacional

Ed. Matarazzo - Ao completar oitenta anos de existência, A Rádio Nacional do Rio de Janeiro, tem sua história contada pelos que a ergueram ou a vivenciaram. Mais um trabalho de fôlego dessa editora, que sempre resgata, com vigor e sucesso, os ícones da nossa identidade nacional, que tanto bem fizeram e ainda fazem pela nossa sociedade. Justíssima lembrança!!

Bicho Metropolitano

Anchieta Mendes - Ed. Penalux - Em escolhidos catorze contos, o autor revela sua alma inquieta, ácida. Suas letras são puro movimento. Prosas existencialistas, cruas, outras sem um nexo, purains... piração, dão-nos conta de um profissional da escrita, dotado de um exacerbado ecletismo. O meu preferido é “O cortador de cana”. Para ser lido com calma.

Assista ao canal Livros em Revista, no youtube, que traz entrevistas do mundo literário.

Com apresentação de Ralph Peter.



Empresas & Negócios
netjen@netjen.com.br

Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para TEL: 3106-4171

SOLD Leilões Online

LEILÕES "ONLINE"

HENRI ZYLBERSTAJN
LEILOEIRO OFICIAL - JUCESP 1014

Seg, 09/jan/17 - 11h30 Móveis, Utensílios e Eletros	Seg, 09/jan/17 - 12h Móveis, Inform., Enteltes e Eletros	Seg, 09/jan/17 - 13h Bens de Apts., Decorados	Seg, 09/jan/17 - 14h Eletrônicos e Acessórios	Qua, 11/jan/17 - 09h Móveis, Informática e Eletros
Sofás, Poltronas, Mesas, Armários, Chaise, Aparadores, Racks, Etc	Cadeiras, Armários, Vasos, Abajures, TVs, Refrigeradores, Etc	Ares Condicionados, Armários, Cadeiras, Cama/Mesa/Banho, Etc	Suportes para TV, Óculos 3D, Cabos, Blu Ray Disc, Etc	Estações de Trabalho, Cadeiras, Notebooks, Computadores, Etc
Qua, 11/jan/17 - 13h Mobiliário e Têxtil	Qui, 12/jan/17 - 11h Bens de Apts., Decorados	Qui, 12/jan/17 - 14h Caminhões	Seg, 16/jan/17 - 16h30 Ferramentas e Ferragens	Seg, 16/jan/17 - 17h30 Edredons
Estações de Trabalho, Armários, Mesas, Cadeiras, Etc	Armários, Cadeiras, Cama/Mesa/Banho, Colchões, Etc	Caminhões Trator Scania, Caminhões 6x4, Etc	Fechaduras, Alicates, Martelos, Facas, Serras, Etc	Edredons de Casal e Solteiro

Comissão do Leiloeiro
O arrematante pagará ao leiloeiro 5% sobre o valor da arrematação.

Chassis - Final (Leilão: 12/01/2017 - 14h)

611067	538046	603381	645331	649093
645327	650512	650041	650035	

Informações (11) 3296-7555 **WWW.SOLD.COM.BR** Acesse nosso site:

Rua Tenente Negrão, 140 3º andar Itaim Bibi - São Paulo/SP

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

SEGUNDA-FEIRA, 26 DE DEZEMBRO DE 2016

OSFE • Eficiência • Qualidade • Confiância
www.osfe-ntc.com.br

CONTRATAÇÃO POR PRAZO DETERMINADO
Empresa que pretende aumentar a demanda das atividades por certo período, pode contratar funcionários por prazo determinado ou obra certa? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

AFASTAMENTO DE SÓCIO
Quando o sócio se afasta por auxílio doença, acidente do trabalho ou licença maternidade, no decorrer do mês, devemos recolher a Previdência proporcional ou integral? Qual a base legal? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

MOTIVO PARA RESCISÃO POR JUSTA CAUSA
Quais os procedimentos que devem ser adotados para uma rescisão por justa causa pelo motivo de conduta imoral, atestado médico falso? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

CÁLCULO DE FÉRIAS E OUTROS VALORES
Para o funcionário mensalista, o divisor para pagamento mensal é de 30 dias, para férias, rescisões e afastamentos? Saiba mais acessando a integra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

PAGAMENTO DO SALÁRIO-MATERNIDADE
Durante o período de pagamento do salário-maternidade, pago diretamente pela empresa à empregada, para posterior dedução na guia GPS, é devida a contribuição previdenciária e do FGTS. A empresa pode deixar de ser optante pelo convênio com a Previdência? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

CARGA MENSAL DE TRABALHO
Funcionário que trabalha no regime de jornada 12 x 36 horas perfaz quantas horas mensais: 180 ou 210 horas mensais, qual base legal? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

AGENDA FISCAL DE DEZEMBRO/16
Acesse a integra no site: [www.agenda-fiscal.com.br].

BOAS FESTAS E FELIZ ANO DE 2017

Candinho Assessoria Contábil
www.candinho.com.br

GLANDATA
www.glandata.com.br

SOLUÇÕES PARA SUA EMPRESA

TUBOS EBRO LTDA - EPP, torna público que recebeu da CETESB a Renovação da Licença de Operação nº 30010531, válida até 15/12/2018 para fabricação de artefatos de trefilados, sito à Avenida Presidente Wilson nº 2551 - Moóca - São Paulo/SP.

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL
39º Subdistrito - Vila Madalena
Andreia Ruzzante Gagliardi Martins - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual SPeiro e desejam se casar:

O pretendente: **VICTOR PITERMAN GROSS**, profissão: economista, estado civil: solteiro, naturalidade: Belo Horizonte - MG, data-nascimento: 27/07/1988, residente e domiciliado em Indianapolis, São Paulo - SP, filho de Leopoldo Gross e de Célia Piterman Gross. A pretendente: **TALLY FELDMAN SINGAL**, profissão: administradora, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo - SP, data-nascimento: 15/06/1989, residente e domiciliada no Jardim Paulista, São Paulo - SP, filha de Reuwen Dow Singal e de Lilian Feldman Singal.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL
Distrito - Sapopemba
Alfredo de Oliveira Santos Neto - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **JOSÉ SERGIO DE LIMA**, estado civil divorciado, profissão comerciante, nascido em Pesqueira, PE, no dia (13/12/1980), residente e domiciliado em São Paulo, SP, filho de José Rodrigues de Lima e de Helena Oliveira de Lima. A pretendente: **MARIA PEREIRA DA SILVA**, estado civil solteira, profissão doméstica, nascida em Inajá, PE, no dia (15/03/1986), residente e domiciliada em São Paulo, SP, filha de Pedrina Pereira da Silva.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios