

Proclamas de Casamentos

Continuação

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL Distrito - Guaianazes Benedito Aparecido Morelli - 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: **SANSÃO FERREIRA GERALDO**, profissão: técnico administrativo, estado civil: solteiro, naturalidade: Suzano, SP, data-nascimento: 14/10/1997, residente e domiciliado em Suzano, SP, filho de Oliveira da Silva Geraldo e de Valdire Ferreira de Godói Geraldo. A pretendente: **CAROLINI GABRIELI DA COSTA FAUSTINO DA SILVA**, profissão: do lar, estado civil: solteira, naturalidade: Caraguatuba, SP, data-nascimento: 02/02/1997, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Daniel Faustino da Silva e de Rosimeire da Costa Faustino da Silva.

O pretendente: **WÉLLINSON DIAS DE SOUZA MENDES**, profissão: auxiliar de enfermagem, estado civil: solteiro, naturalidade: Guarulhos, SP, data-nascimento: 23/06/1987, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Elias Nunes dos Santos Mendes e de Luzia Dias de Souza. A pretendente: **AMANDA SANTOS DA COSTA**, profissão: auxiliar de enfermagem, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 19/05/1992, residente e domiciliada nesta Capital, SP, filha de José Antonio da Costa e de Alex Sandra Santos da Costa.

O pretendente: **ALBANO CARDOSO FILHO**, profissão: taxista, estado civil: divorciado, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 23/11/1965, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Albano Cardoso e de Maria Rosa Garcia Cardoso. A pretendente: **DANIELE CRISTINA DA SILVA**, profissão: técnica de enfermagem, estado civil: divorciada, naturalidade: Jaboatão, PE, data-nascimento: 20/12/1979, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de José Carlos da Silva e de Lucineia Emidio da Silva.

O pretendente: **ANDERSON LAUDEMIRO BRANDES**, profissão: ajudnte geral, estado civil: solteiro, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 01/06/1990, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Sebastião Laudemiro Brandes e de Terezinha da Silva Andre. A pretendente: **NAILMA SOUZA DE OLIVEIRA**, profissão: auxiliar de limpeza, estado civil: solteira, naturalidade: Gentio do Ouro, BA, data-nascimento: 02/12/1988, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Edvan Franca Oliveira e de Delvita de Souza Oliveira.

O pretendente: **WESLEY SOARES CASIMIRO**, profissão: auxiliar administrativo, estado civil: solteiro, naturalidade: Votuporanga, SP, data-nascimento: 05/02/1998, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Peterson Luis Casimiro e de Marcia da Silva Soares. A pretendente: **JOYCE REIS DE OLIVEIRA**, profissão: do lar, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 04/09/1991, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Eber Enoque de Oliveira e de Adenarda Felizaria dos Reis de Oliveira.

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL 26º Subdistrito - Vila Prudente Renato Luiz de Paula Sousa Junior - 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: **EDILSON ANTONIO DE SOUZA COSTA**, profissão: advogado, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Casa Verde, SP, data-nascimento: 17/06/1985, residente e domiciliado no Jardim Adelforo, São Paulo, SP, filho de Antonio Matias da Costa e de Marta de Souza Costa. A pretendente: **KARINA MARTINS DA COSTA**, profissão: advogada, estado civil: solteira, naturalidade: em São Paulo, SP, data-nascimento: 04/02/1989, residente e domiciliada na Vila Libanesa, São Paulo, SP, filha de Adriano Roberto da Costa e de Daisy Martins da Costa.

O pretendente: **RENATO DE FREITAS PEREIRA**, profissão: controlador de acesso, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Cerqueira César, SP, data-nascimento: 04/11/1988, residente e domiciliado na Vila Ema, São Paulo, SP, filho de João de Freitas Pereira e de Maria Lúcia de Abreu Freitas. A pretendente: **KAREN HAPUQUE RODRIGUEZ ALVES DE SOUZA**, profissão: estudante, estado civil: solteira, naturalidade: em Santos, SP, data-nascimento: 22/05/1994, residente e domiciliada na Vila Ema, São Paulo, SP, filha de Daniel Alves de Souza e de Madalena Rodriguez Alves de Souza.

O pretendente: **LUIZ ADOLFO GOMES DA SILVA**, profissão: professor de educação física, estado civil: solteiro, naturalidade: em Rio de Janeiro, RJ, data-nascimento: 02/10/1968, residente e domiciliado no Rio de Janeiro, RJ, filho de Luiz Carlos Gomes da Silva e de Zilda Gomes Monteiro da Silva. A pretendente: **CAROLINE STRUTZEL STRIANI**, profissão: engenheira civil, estado civil: solteira, naturalidade: em São Paulo, SP, data-nascimento: 06/01/1983, residente e domiciliada na Vila Prudente, São Paulo, SP, filha de Gerson Striani e de Mônica Strutzel Striani.

O pretendente: **ROGÉRIO PEREIRA DA SILVA**, profissão: feirante, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Perdizes, SP, data-nascimento: 28/11/1984, residente e domiciliado na Chácara Mafalda, São Paulo, SP, filho de José Flauzino da Silva Filho e de Marcia Pereira da Silva. A pretendente: **CAROLINE DEMARCHI**, profissão: enfermeira, estado civil: divorciada, naturalidade: em Porto Feliz, SP, data-nascimento: 31/03/1982, residente e domiciliada na Chácara Mafalda, São Paulo, SP, filha de Claudio Demarchi e de Odete Pereira da Silva Demarchi.

O pretendente: **HUDSON AURELIO PABLO MESSIAS**, profissão: garçon, estado civil: solteiro, naturalidade: em Andradina, SP, data-nascimento: 28/05/1987, residente e domiciliado no Sítio Pinheirinho, São Paulo, SP, filho de Maria Aparecida Messias. A pretendente: **CRISLEINE LOPES BESERRA DOS SANTOS**, profissão: do lar, estado civil: solteira, naturalidade: em Santo André, SP, data-nascimento: 11/09/1990, residente e domiciliada no Sítio Pinheirinho, São Paulo, SP, filha de Arnaldo Soares dos Santos e de Maria Eliane Lopes Beserra dos Santos.

O pretendente: **JOSE AUGUSTO MARCO**, profissão: açogueiro, estado civil: divorciado, naturalidade: Iporã, PR, data-nascimento: 01/09/1978, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Sebastião Augusto Marco e de Maria Elena Dourado Marco. A pretendente: **JAILMA OLIVEIRA DA CRUZ**, profissão: doméstica, estado civil: divorciada, naturalidade: Mairi, BA, data-nascimento: 26/12/1977, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Pedro Ferreira da Cruz e de Análide Nunes de Oliveira.

O pretendente: **LUIZ PAULO AQUINO GOMES**, profissão: auxiliar de produção, estado civil: solteiro, naturalidade: Suzano, SP, data-nascimento: 18/03/1993, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Maximiano Luiz Gomes e de Francisca Auridete Aquino Gonçalves Gomes. A pretendente: **KATHLEEN VITOR CAVALCANTI**, profissão: estudante, estado civil: solteira, naturalidade: Suzano, SP, data-nascimento: 03/01/1998, residente e domiciliada nesta Capital, SP, filha de Antonio Osman de Almeida Cavalcanti e de Ivanilda de Almeida Vitor.

O pretendente: **BRUNO HENRIQUE RODRIGUES DOS SANTOS**, profissão: estoquista, estado civil: solteiro, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 23/05/1988, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de João Vicente dos Santos e de Edna Batista dos Santos. A pretendente: **REBECA BATISTA DE OLIVEIRA**, profissão: conferente, estado civil: solteira, naturalidade: Itabuna, BA, data-nascimento: 14/09/1989, residente e domiciliada nesta Capital, SP, filha de Uibirânia Batista de Oliveira.

O pretendente: **LUCAS MEDEIROS ALEXANDRE**, profissão: operador de monitoramento, estado civil: solteiro, naturalidade: Santo André, SP, data-nascimento: 25/10/1988, residente e domiciliado nesta Capital, SP, filho de José Eduardo Alexandre e de Marilí de Medeiros Alexandre. A pretendente: **NATHALY BATISTA SANTOS**, profissão: vendedora, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 03/05/1995, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Joel Batista dos Santos e de Lucimara de Souza dos Santos.

O pretendente: **ARMANDO APARECIDO DOS SANTOS**, profissão: limpador de vidros, estado civil: solteiro, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 06/10/1979, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Luiz Francisco dos Santos e de Josefa Quitéria da Silva. A pretendente: **ADRIANA DA SILVA**, profissão: arremateira, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 02/07/1981, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Maria de Lourdes da Silva.

O pretendente: **RENAN GUIMARÃES DA SILVA**, profissão: conferente, estado civil: solteiro, naturalidade: Rio de Janeiro, RJ, data-nascimento: 22/03/1996, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Severino Lucio da Silva e de Jacieleide da Silva Guimarães. A pretendente: **ANDREZA LARISSA DE BARROS**, profissão: bancária, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 10/09/1994, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de José Livio de Barros e de Elisabeth Lima de Vasconcelos de Barros.

O pretendente: **THIAGO NOGUEIRA CIRIACO**, profissão: contador, estado civil: solteiro, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 20/02/1988, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Ideu Ciriao e de Maria Zabel Nogueira Ciriaco. A pretendente: **KEILA JANAÍNA BEZERRA DE LIMA**, profissão: auxiliar contábil, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 04/11/1983, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Hermenegildo Francisco de Lima e de Josefa Bezerra de Lima.

O pretendente: **RAFAEL TEIXEIRA GIATTI**, profissão: engenheiro civil, estado civil: solteiro, naturalidade: em São Paulo, SP, data-nascimento: 13/03/1987, residente e domiciliado na Vila Paulo Silas, São Paulo, SP, filho de Marco Antonio Pedroso Giatti e de Vânia Neuhart Teixeira Giatti. A pretendente: **CAROLINA PINHEIRO DE ALMEIDA**, profissão: bancária, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Vila Prudente, SP, data-nascimento: 03/10/1986, residente e domiciliada na Vila Paulo Silas, São Paulo, SP, filha de Ariovaldo Guedes Almeida e de Simone Aparecida Pinheiro da Silva Almeida.

O pretendente: **JHON LENNON PEREIRA FRANÇA**, profissão: assistente de contabilidade, estado civil: solteira, naturalidade: em Alta Floresta D'Oeste, RO, data-nascimento: 21/11/1994, residente e domiciliado na Vila Ema, São Paulo, SP, filho de Adalto França e de Edna Pereira dos Santos. A pretendente: **BIANCA MARIANUCCI DE OLIVEIRA**, profissão: vendedora, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Itaquera, SP, data-nascimento: 04/04/1994, residente e domiciliada na Vila Ema, São Paulo, SP, filha de Marcos Leonardo de Oliveira e de Maria de Lourdes Marianucci Oliveira.

O pretendente: **VALDIR CACETARI**, profissão: aposentado, estado civil: divorciado, naturalidade: nesta Capital, Mooca, SP, data-nascimento: 13/01/1947, residente e domiciliado na Chácara Belenzinho, São Paulo, SP, filho de Hermelindo Cacetari e de Carmen Montes Cacetari. A pretendente: **MARIA DE LOURDES GONÇALVES**, profissão: do lar, estado civil: solteira, naturalidade: em Matão, SP, data-nascimento: 17/04/1941, residente e domiciliada na Chácara Belenzinho, São Paulo, SP, filha de Francisco Antonio Gonçalves e de Helena Ruis Gonçalves.

O pretendente: **ROBERTO RIBEIRO SIMÕES**, profissão: cirurgião dentista, estado civil: divorciado, naturalidade: nesta Capital, Vila Maria, SP, data-nascimento: 21/07/1983, residente e domiciliado na Vila Romana, São Paulo, SP, filho de Vitorino Ribeiro Simões Neto e de Ligia Regina Ribeiro Simões. A pretendente: **CAROLINE DIAS DE FREITAS**, profissão: designer, estado civil: solteira, naturalidade: em São Paulo, SP, data-nascimento: 21/02/1986, residente e domiciliada na Vila Graciosa, São Paulo, SP, filha de Alcicero de Freitas e de Vera Lucia Dias de Freitas.

O pretendente: **FREDY MARCEL JANSEN PEREIRA FILHO**, profissão: autônomo, estado civil: solteiro, naturalidade: em São Bernardo do Campo, SP, data-nascimento: 28/04/1982, residente e domiciliado em São Bernardo do Campo, SP, filho de Fredy Marcel Jansen Pereira e de Vera Lucia Jansen Pereira. A pretendente: **CAMILLA TAURIZANO FERREIRA**, profissão: jornalista, estado civil: solteira, naturalidade: em São Paulo, SP, data-nascimento: 24/07/1984, residente e domiciliada na Vila Lúcia, São Paulo, SP, filha de José Armenio Ferreira e de Vilma Taurizano Ferreira.

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

O pretendente: **FÁBIO MOREIRA DA SILVA**, profissão: metalúrgico, estado civil: solteiro, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 08/06/1984, residente e domiciliado neste Distrito, Vila Zefira - São Paulo, SP, filho de Wilson Henrique da Silva e de Zuleide Moreira da Silva. A pretendente: **MÔNICA DOS ANJOS SANTOS**, profissão: advogada, estado civil: solteira, naturalidade: Itabuna, SP, data-nascimento: 04/05/1986, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Fernando Ribeiro dos Santos Júnior e de Eunice Conceição dos Anjos.

O pretendente: **RENATO RODRIGO NEVES**, profissão: analista de sistemas, estado civil: solteiro, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 31/03/1987, residente e domiciliado nesta Capital, SP, filho de Luiz Carlos Neves e de Ines Belasco Neves. A pretendente: **NATALIA NOVAIS DE SOUSA**, profissão: advogada, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 30/07/1994, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Alaécio de Sousa Tavares e de Solange Lopes Novais.

O pretendente: **WILLIAM BATISTA FERREIRA**, profissão: auxiliar técnico de engenharia, estado civil: solteiro, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 23/08/1989, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Marcos Mendonça Ferreira e de Nilda dos Santos Batista. A pretendente: **FABIANA CARVALHO DE ANDRADE**, profissão: analista, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 20/04/1981, residente e domiciliada nesta Capital, SP, filha de José Maria de Andrade e de Clarisse Carvalho de Andrade.

O pretendente: **CARLOS FERRAZ DO LAGO**, profissão: advogado, estado civil: divorciado, naturalidade: Maringá, PR, data-nascimento: 09/04/1959, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de José Olimpio do Lago Filho e de Noemia Ferraz do Lago. A pretendente: **ANDREZA DE SOUZA SANTOS**, profissão: do lar, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 26/06/1979, residente e domiciliada neste Distrito, São Paulo, SP, filha de Nelson dos Santos e de Maria Aparecida de Souza Santos.

O pretendente: **JEFFERSON PEREIRA DA SILVA**, profissão: professor, estado civil: solteiro, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 16/03/1974, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Ivo Pereira da Silva e de Maria Aparecida Pereira da Silva. A pretendente: **PRISCILLA COSTA DA SILVA**, profissão: empresária, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 28/11/1986, residente e domiciliada em Poá, SP, filha de Jorge Reis da Silva e de Rita Monica da Costa Silva.

O pretendente: **EMERSON MATIAS DO AMARAL**, profissão: motorista, estado civil: solteiro, naturalidade: Guarulhos, SP, data-nascimento: 31/12/1981, residente e domiciliado neste Distrito, São Paulo, SP, filho de Roberto Matias do Amaral e de Terezinha de Jesus Reino do Amaral. A pretendente: **ALINE DA SILVA DOS SANTOS**, profissão: supervisora de auditoria, estado civil: solteira, naturalidade: São Paulo, SP, data-nascimento: 01/04/1989, residente e domiciliada nesta Capital, SP, filha de João Misquita dos Santos e de Elza da Silva dos Santos.

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 12º Subdistrito - Cambuci Roberto de Almeida - 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: **PAULO EDUARDO DE ALMEIDA CHAVES MARSIGLIA**, solteiro, funcionário público, natural de São Vicente - SP, nascido em 24/05/1983, residente e domiciliado neste Subdistrito - SP, filho de Mario Marsiglia e de Maria da Conceição Almeida Chaves Luiz Marsiglia. A pretendente: **SILVIA MARIA STAFFA BRANDÃO**, solteira, administradora, natural de São João da Boa Vista - SP, nascida em 02/01/1981, residente e domiciliada neste Subdistrito - SP, filha de Homero da Silva Brandão e de Maria Lúcia Staffa Brandão.

O pretendente: **BRUNO GUILHERME DA SILVA**, solteiro, bancário, natural de São Paulo - SP, nascido em 08/10/1987, residente e domiciliado neste Subdistrito - SP, filho de Maria de Fatima da Silva. A pretendente: **RAFAELA SILVA SILVEIRA**, solteira, publicitária, natural de São Paulo - SP, nascida em 19/02/1990, residente e domiciliada neste Subdistrito - SP, filha de Sady Silveira Filho e de Shirleide Maria Silva.

A pretendente: **MAYARA ALENCAR PINHEIRO**, solteira, administradora, natural de São Paulo - SP, nascida em 04/07/1987, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Sérgio Araujo Pinheiro e de Rosângela Antunes de Alencar Pinheiro. A pretendente: **FABIANA ROSA RODRIGUES**, solteira, publicitária, natural de São Paulo - SP, nascida em 16/06/1982, residente e domiciliada neste Subdistrito - SP, filha de Adjalme Hipolito Rodrigues e de Ana Julia Rosa Rodrigues.

O pretendente: **RICARDO LACANNA JUNIOR**, solteiro, operador de mesa de bolsa, natural de São Paulo - SP, nascido em 29/04/1967, residente e domiciliado neste Subdistrito - SP, filho de Ricardo Lacanna e de Filomena Milana Lacanna. A pretendente: **ELIANE FERNADES FARIAS**, solteira, operadora de financiamento, natural de Osasco - SP, nascida em 18/07/1974, residente e domiciliada neste Subdistrito - SP, filha de Joel Farias e de Leonice Fernandes Farias.

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

Empresas & Negócios

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

Dicas de cuidados com a hidratação de hipertensos e diabéticos durante o verão

Todos sabem que a ordem nos dias quentes é a hidratação. Porém é preciso escolher bem a bebida que vai repor os nutrientes perdidos com o calor

Pessoas com diabetes e pressão alta devem evitar sucos industrializados e bebidas isotônicas, pois eles têm restrições quanto às quantidades de açúcar e sódio ingeridas. Por isso, devem ficar atentos às informações nutricionais nos rótulos dos produtos.



Para não ter sustos, o ideal é manter a hidratação em dia, consumindo muita água, seja na forma de sucos de frutas, água de coco ou ingerindo frutas inteiras e saladas de verduras e legumes.

Durante o verão, é muito comum que as pessoas consumam bebidas alcoólicas e alimentos ricos em gorduras e sal. A combinação clássica de cerveja e petisco frito pode levar ao aumento da pressão arterial e complicações aos hipertensos. Os alimentos ricos em sal como embutidos, enlatados, salgadinhos, temperos prontos, entre outros devem ser evitados ao máximo.

“Se além da bebida alcoólica e dos alimentos salgados, o hipertenso fizer exercícios sem aconselhamento adequado, as férias podem ser encurtadas de uma forma desagradável”, esclarece Dr. Celso Amodeo, cardiologista e especialista em hipertensão do HCor (Hospital do Coração). O risco de desidratação é enorme quando comparado a outras estações do ano, tal como no inverno. Durante o verão, o calor excessivo do ambiente provoca o aumento da temperatura corporal.

“Para se defender, o corpo produz bastante suor para tentar “se livrar” deste excesso de calor e, assim, acaba perdendo

grandes quantidades de água e sais minerais. Se não houver a reposição adequada da água perdida no suor, pode ocorrer a desidratação que, em casos mais graves, pode levar até a hospitalização”, alerta Dr. Amodeo.

Os sintomas da desidratação são, geralmente, sede exagerada, boca seca, pouco suor, ou até mesmo, dor de cabeça, sonolência, tonturas, cansaço e palpitações. Para não ter sustos, o ideal é manter a hidratação em dia, consumindo muita água, seja na forma de sucos de frutas, água de coco ou ingerindo frutas inteiras e saladas de verduras e legumes. Hipertensos e diabéticos - cuidados redobrados durante

o limão, desde que não abusem dos adoçantes”, sugere Dr. Amodeo.

De acordo com o cardiologista do HCor, a hidratação ideal para qualquer pessoa é com água mineral e água de coco. A recomendação nos dias quentes é aumentar a quantidade de líquido ingerida, especialmente no caso das crianças e idosos. Outra dica é respeitar o organismo. “A sede é um alarme de que o corpo está em desequilíbrio. Ela quer dizer que é preciso hidratá-lo”, alerta.

Os idosos, particularmente, apresentam um agravante: muitos deles são hipertensos. Segundo o Ministério da Saúde, praticamente metade dos idosos apresenta hipertensão arterial. Para o hipertenso, mais jovem ou em idade mais avançada, os cuidados com a alimentação e com os medicamentos devem ser revistos.

“Os diuréticos, comumente utilizados para o tratamento da hipertensão, aumentam a eliminação de água e minerais pela urina, o que torna mais fácil a ocorrência da desidratação. Na desidratação, o sangue torna-se “mais espesso” por estar mais concentrado aumentando o risco de formação de coágulos. Isso dificulta sua passagem por meio dos vasos sanguíneos e pode levar a doenças mais sérias, como o derrame cerebral” alerta Dr. Amodeo (AI/HCor).

O cuidado vale, ainda, para os sucos de frutas naturais. Isso porque algumas frutas têm maior quantidade de açúcar, como a laranja, manga e melancia. “Os diabéticos devem preferir os sucos de maracujá

Como encontrar o profissional certo para a sua empresa?

Fernanda Andrade (*)

Toda organização quer maximizar seus resultados com times cada vez mais enxutos

Os profissionais altamente capacitados são cada vez mais valorizados e contratações assertivas são fundamentais para construir empresas capazes de evoluir. Para garantir a alta performance de um time, o processo seletivo deve ser muito bem planejado e preciso. Hoje, um dos principais desafios nas organizações na hora de contratar é a falta de preocupação na definição do perfil e requisitos adequados para o cargo.

Outro ponto relevante é o recrutamento e seleção realizado com urgência, onde o fechamento da vaga a qualquer custo sobrepõe ao planejamento e análise. Em muitos momentos, torna-se imprescindível a contratação de uma Consultoria de Recursos Humanos com expertise em Recrutamento e Seleção e ampla experiência em todas as etapas do processo seletivo. A Consultoria viabiliza um resultado em curto prazo, de forma a atender as necessidades do cliente.

Para se ter maior assertividade na contratação é de suma importância que o profissional que conduzirá o processo, tenha um amplo conhecimento da empresa, da área, do gestor imediato, do time que irá conduzir, bem como da cultura, clima e valores da empresa e principalmente, que faça um rico alinhamento de perfil, para posteriormente ir à busca do

candidato ideal. O alinhamento de perfil deve ser realizado em conjunto com RH e gestor da área que o colaborador irá atuar.

Para posições estratégicas, geralmente realiza-se um mapeamento de mercado e posteriormente: divulgação, análise de currículo, entrevistas por competência, aplicação e correção de testes comportamentais e técnicos, elaboração de pareceres. Feito isso, definição do short list para apresentação dos finalistas ao cliente. Enfatizando que o hunting, o banco de talentos e o networking, são ferramentas muito ricas para se encontrar o candidato desejado.

É muito importante que o profissional de Recrutamento e Seleção oriente o candidato quanto às informações relevantes sobre a empresa, o cargo, o desafio que estará assumindo entre outros pontos, pois, caso aconteçam falhas nesse percurso, é comum desistências e conseqüentemente recontrações. Ou seja, todo aquele ciclo de contratação começa. Isso implica em custos dobrados, o que, em épocas de crise, não é positivo para as organizações.

Uma boa seleção deve ser capaz de analisar as habilidades e competências do candidato, bem como identificar se o mesmo está alinhado com os valores da empresa. O investimento em contratações assertivas pode reduzir uma série de custos indiretos no futuro.

(*) - É Gerente de Hunting e Outplacement da NVH - Human Intelligence.