Ano 3 - Edição 36- 2013

facebrasil

free

NOVOS RUMOS

A VOZ DA MULHER IMIGRANTE

Histórias de sucesso

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

XBOX ONE OU PS4?

QUEM VENCERÁ?

PANETONE CASEIRO

Uma deliciosa receita

ASPARTAME

MITOS & VERDADES

ISSN 2331-5490

Seu Natal começa aqui na Perfumeland Megastore.

Há 18 anos a preferida dos brasileiros.

PERFUMES • COSMÉTICOS • ELETRÔNICOS
ÓCULOS DE SOL • RELÓGIOS • TÊNIS • BOLSAS

5161 International Dr. - Orlando, FL 32819 • Tel: (407) 248-9595
www.perfumelandmegastore.com

Perfumeland
MEGASTORE
FASHION & TECHNOLOGY

faceíndio

ANO 3

14 - Saúde:
Aspartame – mitos & verdades

16 - Malhação:
Alimentação saudável em época de festas

18 - Esporte:
O verdadeiro papel do técnico

20 - Mundo da Copa:
Estádio Beira-Rio – o palco gaúcho da Copa

24 - Oportunidades:
Imigrantes inovam no uso do celular

26 - Business News:
MediNatura agora faz parte da família Facebrasil

Be happy

digaaí Dataverse

ce 2013

22

44

38 - Entretenimento:
Festival de Cultura Marroquina

40 - Ciência:
Saiba mais sobre a vacinação contra a gripe

42 - Tecnologia:
Guerra dos Consoles - quem vencerá: XBOX One ou PS4?

60 - Dicas de Português:
O uso do hífen após a nova reforma ortográfica

54

54

62

FACEBRASIL.COM

www.revistafacebrasil.com

IQSS

NOVOS RUMOS

Tomamos novos rumos, sempre que decidimos que sim ou que não e essas pequenas mudanças fazem os nossos caminhos entre o real, o desejado e o que seria o melhor para cada um de nós.

Quando há exatamente três anos demos início ao sonho chamado *Facebrasil,* imaginávamos que teríamos algumas dificuldades e, obviamente, algumas frustrações também. Mas se houve problemas, não me recordo. Em alguns pontos de nossa caminhada tivemos de desviar um pouco de nossa rota, ajustar as coordenadas e retomar nosso rumo. Em suma, tudo correu de forma perfeita - uma verdadeira obra de Deus.

Todos que passaram por aqui foram muito importantes para o desenvolvimento da *Facebrasil*. Cada colaborador trouxe algo de fascinante para a revista, contribuindo para o sucesso de que hoje desfrutamos.

Foram três anos incentivando o hábito da leitura, ajudando a comunidade brasileira a preservar o seu maior patrimônio: a língua - base principal de uma cultura. Somos uma revista de entretenimento, destinada ao brasileiro local, e também aos nossos tão amados visitantes que movem a economia da Flórida e que, principalmente, fazem de Orlando uma cidade maravilhosa.

Nesse período, 36 celebridades de nossa comunidade foram homenageadas pela redação da Facebrasil na seção "Face do Mês". Em nossa edição de aniversário, temos o prazer de trazer o carioca Flavio Augusto da Silva, que se destaca, dentre outras coisas, por ter mais 2 milhões de "curtidas" em sua página *Geração de Valor*. Além disso, é um exemplo de personalidade vitoriosa, tendo recentemente comprado um time de futebol em nossa cidade.

Lendo sua entrevista, esperamos despertar em cada leitor o lado "vitorioso" que cada um de nós carrega dentro de si.

E por falar em despertar, é com muito orgulho que anunciamos que a redação da *Facebrasi*l assumiu a publicação *MediNatura*, que será uma revista em português, publicada bimestralmente para nossa comunidade, com uma linha editorial bem diferente. Essa nova publicação trará assuntos relacionados à saúde, bem estar, capacitação profissional, religião, *fitness*, dicas de alimentação saudável, suplementos alimentares, etc. Sua edição estará disponível a partir de 21 de fevereiro de 2014.

E quanto à edição 36 da *Facebrasil*, é um presente de Natal para nossos leitores!

Tem tanta coisa boa que só lendo para entender.

E a festa continua!

Boa leitura!

MARCO ALEVATO

MBA, Publisher

facebrasil

EXPEDIENTE

Marco Alevato
Publisher / Editor Chefe

Bernardo Alevato - Financeiro
IdeaBrazil - Projeto Gráfico
Marianella Godoy - Diagramação
Jorge Souto - Editor Fotográfico
Paulo Lara - Editor / Revisor / Tradutor

COLABORADORES
Andre Vaccaro - Colunista
Andre Chaves - Colunista
Daniela Esteves - Colunista
Diogo Esteves - Colunista
Fábio Pereira Ribeiro - Colunista
Fernando Braga - Colunista
Giovanni Alevato - Colunista
Ivana Diniz - Colunista
Juliana Brilhante - Colunista
Juliana Bordin - Colunista
Katharine Portela - Colunista
Lílian Alevato - Colunista
Marco Alevato - Colunista
Mari Canonicco - Colunista
Mari Excelrud - Colunista
Mauro Machado - Colunista
Paula Matos - Colunista
Thiago Doria - Colunista
Pedro Heizer - Colunista

COMERCIAL – SALES
Marco Alevato – (407) 965-0000
info@facebrasilmagazine.com

As opiniões expressas em artigos assinados são inteiramente de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a opinião da revista Facebrasil.

Os anúncios são de responsabilidade dos anunciantes. A versão digital pode ser encontrada no portal Facebrasil no endereço:
www.facebrasil.com
Orlando
5950 Lakehurst Drive Suite 187
Orlando - FL - 32819
Coral Gables
2000 Ponce de Leon Blvd, Suite 187
Coral Gables - FL - 33314

No portion of this publication may be reproduced or distributed by any means without the express written authorization of Facebrasil Magazine and PPM Magazines. All rights reserved. Printed in the USA. Volume 36-3 ISSN 231-5482 - is published monthly by PPM Publishers.

TUDO QUE VOCÊ PROCURA, EM UM SÓ LUGAR

O MAIOR WELCOME CENTER DE ORLANDO

APOIO AOS TURISTAS

Hello Brazil
TRAVEL

Venha nos visitar e conhecer nossos serviços e as empresas associadas.
Os melhores preços em passagens aéreas:

Vittorio's
BRAZILIAN RESTAURANT
+1 (407) 352-1255

Victory Casino Cruises
+1 (855) 468-4286

Perfumeland
MEGASTORE
FASHION & TECHNOLOGY
+1 (407) 248-9595

Florida Connexion
Properties Inc.
+1 (407) 925-9221

UNFIX
computer & cell phone repair
+1 (407) 730-6415

Macro Baby
+1 (407) 964-1508

Carol Lawson
+1 (407) 370-3686

Status Baby
+1 (407) 470-5265

Barry N. Brumer
+1 (407) 849.4000

Hello Brazil Travel
+1 (407) 982-1936

Garcia de Sá Transport
+1 (407) 600-1785

5295 International Dr. suite 230 - Orlando - FL 32819 - Hello Brasil Travel Tourist & Business Information Center

Por Juliana Bordin

$ 10 MILHÕES
EM DOAÇÕES EM 10 ANOS

Animais selvagens do mundo todo – dos pinguins da Antártica aos filhotes de tartarugas das praias da Flórida – serão beneficiados com mais de $ 1,2 milhão em doações realizadas este ano pelo *SeaWorld & Busch Gardens Conservation Fund*, uma organização sem fins lucrativos. Noventa e três projetos, incluindo pesquisas da vida selvagem, proteção de habitats, resgates e programas de educação ambiental, receberão esse apoio financeiro.
Esses subsídios ajudarão pesquisadores que estudam o movimento migratório das espécies de pinguins da Antártica, programas que garantem a segurança da jornada dos filhotes de tartarugas nas praias, e projetos de monitoramento do bem estar dos golfinhos em um de seus ecossistemas vitais na Flórida.
Desde que foi criado, há 10 anos, o Fundo já garantiu mais de $ 10 milhões em doações para projetos de conservação da vida e dos ambientes selvagens.
Confira alguns projetos e organizações beneficiados pelo fundo este ano:

Rastreamento da Migração dos Pinguins – Para onde vão os pinguins durante o inverno? Pesquisadores juntamente com a *Woods Hole Oceanographic Institution* estão utilizando geolocalização (GLS) para marcação e estudos de isótopos estáveis, no intuito de identificar as dietas de inverno e os movimentos de migração dos pinguins da espécie *Adélia* e *Pinguim-de-Barbicha* na Península Antártica.

Projeto de Iluminação - Tartarugas Marinhas –As iluminações nas praias de desova de tartarugas podem desorientar filhotes e levá-los para longe do oceano. Para ajudar esses animais a fazer uma passagem segura entre a areia e o oceano, o *Sea to Shore Alliance* criou um método de medição, mapeamento e registro dos níveis de iluminação nas praias.

Monitoramento à longo prazo de golfinhos - O *Instituto de Pesquisa Hubbs-SeaWorld* está realizando um estudo à longo prazo para controlar a abundância, população e estrutura de habitat dos golfinhos da espécie *nariz-de-garrafa* que habitam o Indian River Lagoon, na Flórida.

Para mais informações sobre o SeaWorld & Busch Gardens Conservation, *visite: www.swbg-conservationfund.org ou www.facebook.com/seaworldbuschgardensfund.*

MacroBaby

A Loja de Bebê com Coração

GARANTIA DO Melhor Preço

Feliz Natal
e um
próspero
Ano Novo

Mais de **30,000** diferentes produtos para bebê!

Mais de **900** marcas!

Mustela · Britax · Philips · Avent · Peg-Pérego · Quinny · medela

Produtos **Bordados** na loja

bugaboo
The all-new,
all-terrain
Bugaboo Buffalo

Ultrason 4D na loja

Estúdio fotográfico na loja especializado em grávidas, bebês e família

Curta nossa página no Facebook

macrobabyfacebook.com

Orlando Super Store

(Próximo do Florida Mall)

1361 Florida Mall Avenue - Orlando - FL 32809

Toll Free 1 877.240.5379

Phone 407.964.1508 • **Fax** 321.978.0219

sales@macrobaby.com • www.macrobaby.com

MacroBaby
A Loja de Bebê com Coração

$10.00 Off

Não compras acima de $1,000.00. Um cupon por cliente. Não é válido junto com outros discontos ou price matching.

MBM212

Por Paulo Lara

BRASIL

DE SUCESSO FALAM SO

"Este é um mundo de homens, mas não seria nada sem uma mulher..." - já dizia James Brown, em sua canção "It's a man's world" de 1966. Por muito tempo acreditava-se que o mundo era dominado pelos homens. No entanto, de 1966 para os dias de hoje, muita coisa mudou. A mulher conquistou seu espaço e deixou sua marca no mundo. À custa de muito sacrifício e determinação a mulher provou que casa limpa, comida na mesa na hora certa, roupa lavada e passada, e filhos bem cuidados, não são seus atributos únicos e exclusivos.

Muito pelo contrário, hoje em dia esses papéis estão sendo reavaliados e, ainda que lentamente, muitos homens já dividem responsabilidades com suas parceiras de forma mais justa. Mesmo assim, a mulher atual ainda se sobrecarrega com tantos papéis e funções - equilibrando com maestria sua jornada como mulher, mãe, esposa, e profissional.

Em nossa matéria de capa desse mês, falamos sobre os desafios enfrentados pela mulher imigrante brasileira. E obviamente, também falamos sobre suas conquistas. A *Facebrasil* agradece às mulheres que gentilmente partilharam conosco um pouco de sua jornada desde que pisaram em solo norte-americano.

UMA TERRA DE OPORTUNIDADES

Alguns dos motivos que fazem com que o imigrante deixe seu país são a falta de segurança em sua terra natal, escassas oportunidades de emprego (ou condições econômicas e financeiras desfavoráveis), e principalmente a visão de um futuro não muito promissor. O sentimento de busca pela liberdade e prosperidade está presente nos relatos de vida aqui colhidos e na história de muitos de nós imigrantes.

Roberta Justus, empresária, residente nos EUA desde 2008, conta que um dos motivos de ter escolhido mudar-se para cá foi apostar em um futuro melhor para sua filha.

Já, Lilian Alevato, médica especializada em Cardiologia e Administração em Saúde, veio aos Estados Unidos em busca de novos horizontes profissionais. Ela havia concluído sua graduação e especializações no Brasil, e desde que se mudou para cá, em 1999, jamais parou de estudar, sempre se atualizando e concluindo novas especializações.

É PRECISO SE AJUSTAR

Uma mudança nunca é fácil. É necessário adaptar-se em termos culturais, sociais e até mesmo profissionais. APRENDER O IDIOMA é, para muitos imigrantes, uma das barreiras iniciais. Para quem veio do Brasil com crianças, ver os filhos tendo dificuldades para aprender a língua inglesa pode ser desencorajador, como relata Ana Cristina Leonardo, representante da Brazil Center Electronics, que já vive nos Estados Unidos há mais de 13 anos.

Outra questão fundamental, segundo Ana Cristina, é BUSCAR A LEGALIZAÇÃO. *"Tínhamos todos os requisitos prontos para iniciar uma nova vida aqui. Um dos pontos principais de nossa jornada era não ficar ilegal no país"*, complementa.

É PRECISO SER VERSÁTIL, e estar disposto a passar por diferentes experiências profissionais no início, conforme nos conta Daniela Esteves, designer de interiores, formada pela *International Academy of Design and Technology* em Tampa, na Flórida. Daniela mudou-se com seu marido para a Flórida há nove anos. *"Durante nossos três primeiros anos fiz um pouquinho de quase tudo: trabalhei como barista, garçonete, anfitriã, lavando louças em cozinha de restaurante, motorista de van para hóspedes de resort, caixa, atendente de loja de presentes, babá, etc. Eu sempre tinha dois empregos, um de dia e outro de noite"*, conta Daniela.

LEIRAS

BRE SUAS CONQUISTAS

Ana Cristina também conta história semelhante: *"Passei por diversos trabalhos na tentativa de abrir um negócio próprio. Abrimos uma concessionária de carro. Não estava feliz, e resolvi mudar de rumo. Tentei o setor hoteleiro, aeroportos, parques temáticos, etc. Foi no turismo que me encontrei".*

Já Claudia Martins, psicoterapeuta, vive na América desde 1993 e conta que um dos sentimentos mais dolorosos no início foi A SAUDADE DO BRASIL, além de muita dificuldade para se comunicar com amigos e familiares no Brasil. *"Naquela época não havia a facilidade de cartões telefônicos, ou internet. Uma carta demorava quase duas semanas para chegar. As ligações para o Brasil eram caríssimas".*

A CULTURA AMERICANA, mais pragmática - e voltada para a produtividade, pode parecer fria para quem está acostumado com a cordialidade brasileira. *"Há uma diferença cultural. Somos felizes, nos abraçamos, e nos beijamos"*, diz Roberta Justus. *"Essa coisa de as pessoas lhe cumprimentarem com 'good morning' de forma quase robótica é bem artificial"*, complementa. Josie Santos, funcionária da loja de bijuterias *Hublot*, do *Millennia Mall*, pensa da mesma forma: *"Os feriados e finais de ano aqui não têm aquele calor humano que se tem no Brasil".*

CORAGEM PARA SEGUIR NOVOS RUMOS

O segredo é estar aberto às mudanças e seguir em frente, mantendo o foco no que realmente importa: família, realização profissional e pessoal. Para cada uma de nossas entrevistadas, os desafios foram muitos, mas as conquistas recompensadoras. *"Aprendi que é preciso muita paciência e que às vezes passamos por momentos difíceis aqui. Tudo vai depender do quanto estivermos focados em nossas metas"*, diz Josie Santos.

"O investimento na educação foi ponto crucial na definição de minha vida profissional. Sempre encarei dificuldades como desafios a serem vencidos, e experiência para meu amadurecimento. Acredito que Deus colocou pessoas especiais em minha vida, que me impactaram e auxiliaram", diz Dra. Claudia Martins, psicoterapeuta, conselheira clínica, e também autora da página *Janelas do Coração* (www.janelasdocoracao.com).

Para Daniela Esteves, ter concluído com êxito seu curso de design de interiores foi uma grande conquista, que lhe abriu portas para o mercado de trabalho. *"Durante meu último ano de faculdade fiz um estágio na Hudson's Vacation Interiors. Logo após o final do estágio fui contratada".*

Já para Ana Cristina Leonardo, a conquista da cidadania americana é um sonho realizado: *"A minha maior batalha foi me tornar uma cidadã americana. Tenho muito orgulho desse país que nos acolheu, e das oportunidades que nos são dadas até hoje".*

Neste final de 2013 que possamos celebrar todas as mulheres guerreiras que fizeram de cada um nós o que somos, ensinando-nos, apoiando-nos, e dando-nos tanto amor e esperança.

Paulo Lara é editor da Facebrasil. Paulistano, 34 anos, graduado em Letras, com mestrado em Teoria da Literatura - ambos os títulos pela UNESP. Possui extensa experiência na área de linguagem e comunicação. Trabalha também como consultor lingüístico e tradutor. É formado em Música e Canto pela Universidade Livre de Música, em São Paulo, e acumula diversos prêmios e conquistas ao longo dos seus 22 anos de carreira musical.

"A mulher brasileira tem um carisma que cativa as pessoas, sem contar a força de vontade e determinação que nos faz querer sempre fazer o nosso melhor, não importando a circunstância".

Daniela Esteves

"UMA DAS GRANDES VANTAGENS DA MULHER BRASILEIRA HOJE EM DIA É O IDIOMA, POIS COM O TURISMO BRASILEIRO, MUITAS EMPRESAS TÊM DADO PREFERÊNCIA A QUEM FALA O IDIOMA. ALGUMAS CARACTERÍSTICAS MARCANTES DA BRASILEIRA SÃO A ALEGRIA, A BELEZA, E UM SOTAQUE INCONFUNDÍVEL."

–JOSIE SANTOS

"A mulher brasileira tem versatilidade e adaptabilidade. Somos mais extrovertidas, e isso facilita nossa comunicação. As mulheres de minha geração aprenderam a ser independentes, e optaram por não construir uma vida profissional como apêndice da vida de seus companheiros. As verdadeiras mulheres de sucesso sabem conciliar amor, profissão, maternidade, vida social."

LILIAN ALEVATO

A MULHER BRASILEIRA É GUERREIRA, TRABALHADORA, E DINÂMICA. NOS DIAS DE HOJE, MUITAS CONSEGUEM A TÃO SONHADA LIBERDADE FINANCEIRA, DANDO-LHES MAIOR PODER DE DECISÃO. A MULHER BRASILEIRA TEM APRENDIDO QUE SÃO BEM MAIS CAPAZES DO QUE IMAGINAVAM SER. E PODEM SER MAIS INDEPENDENTES E PRODUTIVAS EM QUALQUER ÁREA DE ATUAÇÃO. – *CLÁUDIA MARTINS*

"A BRASILEIRA É VERSÁTIL, E SABE O QUE QUER DA VIDA. TEM PERSONALIDADE FORTE, E TOMA DECISÕES IMPORTANTES SEM TITUBEAR. A MAIORIA DAS MULHERES QUE OPTOU PELO CRESCIMENTO PROFISSIONAL CONQUISTOU UM ESPAÇO SIGNIFICATIVO NO MERCADO DE TRABALHO."

– *ANA CRISTINA LEONARDO*

"O que diferencia a mulher brasileira das demais é a alegria. Todo mundo vê que nós brasileiras realmente temos o dom de atrair os holofotes onde estivermos. O segredo é ser você mesma. Nunca se esqueça de suas origens."

–Roberta Justus

GROUP
COSTA BRAZIL TOURS

A EXPERIÊNCIA DE 20 ANOS DA COSTA BRAZIL REÚNE O MELHOR DO BRASIL PARA VOCÊ!

LIGUE GRÁTIS 1 866 579 5842

http://www.costabrazil.com/

e veja a loja mais perto de você

⇆ ida e volta
DE **MIAMI**
a partir US$ 595,00

⇆ ida e volta
DE **ORLANDO**
a partir US$ 650,00

⇆ ida e volta
DE **NEW YORK**
a partir US$ 720,00

⇆ ida e volta
DE **BOSTON**
a partir US$ 775,00

DO **BRASIL** PARA **USA**

⇆ ida e volta
a partir de:
US$ 698,00

até 5x sem juros

(*) TODAS AS TARIFAS JÁ COM TODAS AS TAXAS INCLUÍDAS.

ORLANDO MEGA STORE
5407 INTERNATIONAL DRIVE
(407) 477 4480

TAMPA CORPORATE OFFICE
5712 WEST WATERS AVE STE 9
(813) 881 9755

SÃO PAULO - BRAZIL
AV. LINS DE VASCONCELOS, 1042
55 11 3385 4554

TAM · American Airlines · Delta Air Lines · US Airways · GOL · Copa Airlines · TACA · Avianca · LAN · Azul

Parceiros e serviços:

Voe Brasil · Vao ViajeaOrlando.com.br · TOPLINE CHARTERS · remessas de dinheiro para o Brasil

Por Lilian Alevato

ASPARTAME
UM DOCE VENENO
MITOS & VERDADES

A controvérsia com relação ao aspartame não teve início agora. Desde os anos 90 muito se fala sobre os efeitos tóxicos deste adoçante. Infelizmente, nunca saberemos ao certo se as denúncias publicadas contra o aspartame são falsas ou verdadeiras. No entanto, vamos apresentar alguns fatos referentes ao aspartame, e caberá a você, leitor, decidir se o risco vale à pena ou não.

Por que o aspartame é tão perigoso? Quando a temperatura do aspartame excede 86° F, o álcool de madeira contido no aspartame é convertido em formaldeído e posteriormente em ácido fórmico, causando um estado de acidose metabólica. O ácido fórmico é uma substância muito conhecida, já que é achada na picada da formiga de fogo *"fire ant"*. Essa intoxicação causada por esse tipo de álcool do aspartame pode causar sintomas que reproduzem quadros clínicos de esclerose múltipla e de lúpus eritematoso sistêmico. Também foram observados casos de "zumbido" e fibromialgia causados por intoxicação por aspartame.

O fato é que muitas pessoas vêm sendo diagnosticadas erroneamente. Caso você esteja experimentando alguns dos sintomas descritos abaixo, o diagnóstico correto pode ser bem mais simples: intoxicação por aspartame. Alguns dos sintomas incluem dores musculares, câibras, vertigem, tontura, dores de cabeças, dores nas articulações, estado depressivo sem causa aparente, ataques de ansiedade, visão turva, perda de memória, etc.

A boa notícia é que todos os sintomas mencionados são reversíveis com a suspensão do uso do aspartame. Basta parar de tomar refrigerante *diet* e ficar atento aos produtos que contém aspartame. Verifique o rótulo dos alimentos. Muitos deles contêm aspartame e você sequer tem conhecimento. E as histórias não acabam por aí: a bebida *diet* não é um produto dietético! Por ser um produto quimicamente alterado possui altíssimas quantidades de sódio, além do próprio aspartame, fazendo com que você tenha mais vontade de comer carboidratos. No final, você acaba ganhando peso ao invés de perder.

Para os pacientes que sofrem de diabetes é ainda pior, já que o aspartame atravessa a barreira sanguínea, atinge o cérebro e pode causar degeneração neural, resultando em vários tipos de dano cerebral, tais como convulsões, depressão e aumento de agressividade.

Infelizmente, a indústria de alimentos possui mais de 1000 produtos com aspartame e a atual política financeira impede que o produto seja banido do uso em alimentos. Fato ou mito? Cabe a você decidir. Eu certamente reavaliarei minha alimentação daqui em diante.

Até a próxima!

Lilian Alevato, carioca, médica especializada em Cardiologia, Medicina Interna e Administração em Saúde. Trabalha há 13 anos na área de Managed Care, Compliance e Qualidade, tendo desenvolvido inúmeros projetos relacionados ao gerenciamento de cuidados a pacientes em estado crônico.

Se esta carga está muito pesada....

Nós podemos te ajudar!

407.615.5555

TAX direct
Accounting Services

Competência ao seu dispôr

www.taxdirectflorida.com

5787 Vineland Rd #205, Orlando, FL 32819
904.484.8296 - 407.386.8829 fax

Publique seu livro!

Colocamos seu livro à venda:
Google Play | Amazon Books
Apple Store | Barnes & Nobles

Assessoria completa para edição e publicação de Obras Literárias

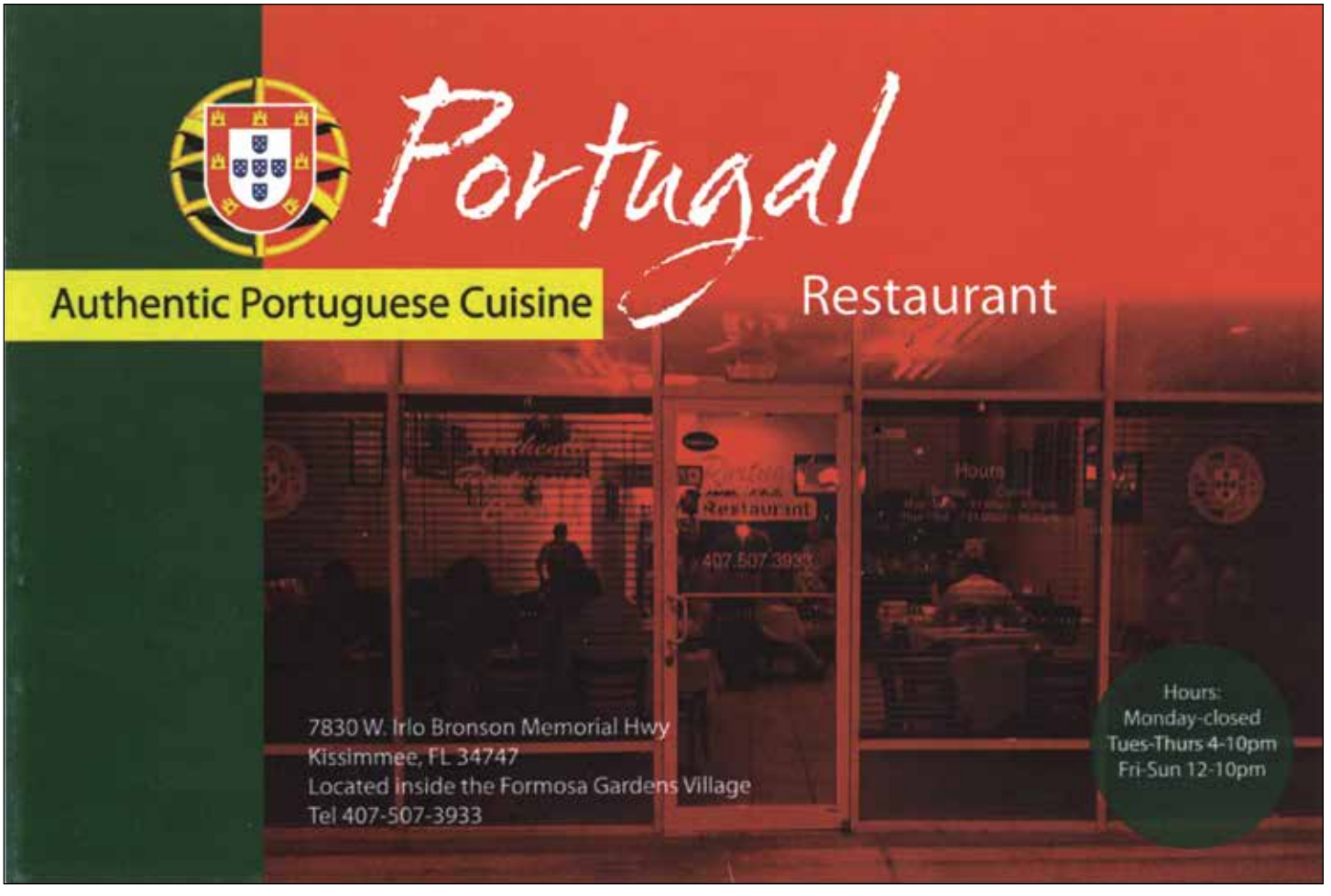
Edição | Revisão | Publicação
Design de Capa e de Conteúdo

Ligue agora: (407) 967-0411

Portugal

Authentic Portuguese Cuisine

Restaurant



7830 W. Irlo Bronson Memorial Hwy
Kissimmee, FL 34747
Located inside the Formosa Gardens Village
Tel 407-507-3933

Hours:
Monday-closed
Tues-Thurs 4-10pm
Fri-Sun 12-10pm

Por Mari Canonicco

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ÉPOCA DE FESTAS

AS ESCOLHAS SAUDÁVEIS DESTE MÊS SERÃO O SEU CORPO DO PRÓXIMO MÊS

Dezembro chegou. E com ele um monte de convites para reuniões e festas. Na maioria das vezes, temos a tendência de comer e beber mais do que durante o resto do ano. Por esta razão é muito importante considerarmos as seguintes dicas de alimentação para os dias de festa (recomendadas pela *Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica* - ABESO):

1. Faça um lanche saudável pouco antes da festa, mesmo sem estar com muita vontade. Dessa forma você evita devorar tudo o que vê pela frente.
2. Preste atenção no que está comendo ou bebendo, assim você terá mais controle do que come na festa e, principalmente, se sentirá satisfeito com o que come.
3. Lembre-se que o álcool engorda mais que carboidrato ou proteína. Portanto, se beber, faça-o com muita moderação.
4. Tenha prazer em cada escolha, saboreie deliciosamente, e não fique pensando na próxima porção que será servida.
5. A comida não é a atração principal da festa. Divirta-se e desvie o foco da comida, conhecendo pessoas novas, dançando e conversando.
6. Uma alimentação saudável não se resume a uma refeição, sendo assim é necessário que faça escolhas mais saudáveis durante as outras refeições. Se sentir que comeu muito na festa, não se sinta culpado.

NÃO SE ESQUEÇA QUE AS ESCOLHAS SAUDÁVEIS DESTE MÊS SERÃO O SEU CORPO DO PRÓXIMO MÊS.

BOAS FESTAS

BOM JORNAL É AQUELE QUE TRAZ RETORNO

Toda semana distribuído nos principais pontos de Orlando e região!

Há 19 anos trazendo bons resultados para quem anuncia

Gazeta
Brazilian News

19 Anos

Experiência não se copia.

Para anunciar ligue: (954) 938 9292
Ou acesse: www.gazetanews.com

Por André Vaccaro

FALANDO DE ESPORTES...

"NÃO É A VONTADE DE VENCER QUE IMPORTA - TODO MUNDO TEM ISSO. O QUE IMPORTA É A VONTADE DE SE PREPARAR PARA VENCER." (PAUL BRYANT)

Quem está batendo em nossa porta? O ano de 2014, trazendo mais uma *Copa do Mundo de Futebol*.

Os holofotes são geralmente dos artilheiros - goleadores que trazem momentos de glória para os torcedores fanáticos. Mas também temos outros atores tão importantes quanto os artilheiros: goleiros, zagueiros, meias, e os importantíssimos técnicos, que são estrategistas, líderes, gestores de capital humano. Esses pensadores e arquitetos da arte bretã são cruciais, afinal, se escalarmos um Romário para jogar na zaga, o melhor time do mundo fica comprometido.

Os técnicos atuando no Brasil chegam a receber salários mensais de até R$ 710 mil, como é o caso de Vanderlei Luxemburgo (fonte: *Fox Sports*), ou R$ 700 mil como Abel Braga e Muricy Ramalho, e R$ 600 mil, salário do Tite. Sem contar os contratos publicitários...

Uma coisa que se torna irritante para muitos amantes do futebol é esse hábito que os clubes têm de responsabilizar e "penalizar" os técnicos pelo mau desempenho de um time em uma determinada fase de um campeonato. O time está mal? Está na zona de rebaixamento? "*A culpa é do técnico, retranqueiro*!" ou mesmo "*O elenco não aceita esse técnico, querem derrubar o professor*!". Então vem a Diretoria e demite o tal "professor".

Mas será que o técnico realmente faz tanta diferença? Algumas vezes, isto é uma verdade absoluta. Outras, nem tanto. Um técnico pode efetivamente posicionar as peças no tabuleiro de xadrez que é o futebol, de forma que a equipe consiga um rendimento melhor. Pode também influenciar nos treinamentos, e muitas vezes pode ser apenas um ícone que representa um momento de mudanças, ou um símbolo de garra que indiretamente motiva o elenco.

No *Campeonato Brasileiro de 2013* tivemos vários exemplos de mudança de técnicos fazendo diferença, e tantos outros exemplos em que isso em nada adiantou. Um caso claro foi a volta de Muricy Ramalho ao time do São Paulo que, com mais de meio campeonato jogado, apresentava fortes sinais de que em 2014 não disputaria a "elite" - pois apenas rondava e não saía das desconfortáveis quatro últimas posições da tabela de pontuação. No entanto, com o retorno de Muricy ao Morumbi, após poucas rodadas o time já se encontrava em oitavo na tabela, acima de todos os seus rivais paulistas.

No mesmo momento, o grande Corinthians apresentou uma queda de rendimento e o técnico foi trocado. Saiu o aclamado Tite, indiscutivelmente um mestre, e outro gigante foi cogitado para o cargo, a ser confirmado: o poderoso Mano Menezes. Tite se despediu do Parque São Jorge tendo sido peça fundamental em conquistas expressivas, como o título brasileiro de 2011, a sonhada *Libertadores* seguida por um *Mundial de Clubes* em 2012, *Paulista* e *Recopa Sul-Americana* em 2013.

> "...MAS SERÁ QUE O TÉCNICO REALMENTE FAZ TANTA DIFERENÇA? ALGUMAS VEZES, ISTO É UMA VERDADE ABSOLUTA. OUTRAS, NEM TANTO..."

A dança das cadeiras é enervante. Neste Campeonato Brasileiro, até a 33ª rodada já tivemos (pasmem!) VINTE E TRÊS trocas de técnicos. O Fluminense troca agora o Vanderlei Luxemburgo pelo Dorival Júnior, mas já havia tido Abel Braga no início do campeonato. O "campeão" de trocas de técnicos nesta temporada tem sido o Náutico, com CINCO técnicos diferentes desde o início do certame, e temos SEIS times que já tiveram TRÊS técnicos diferentes até agora (Ponte Preta, Flamengo, São Paulo, Vasco, Fluminense e Criciúma).

Aí eu pergunto: como esperar bons resultados, se não damos ao técnico tempo suficiente para que as sementes plantadas germinem seus frutos? Complicado, né?

André Vaccaro é brasileiro, 47 anos, tem um filhão de 18, é administrador de empresas, professor universitário e fanático por esportes. Praticante de karatê há 33 anos, faixa preta segundo grau, além de aikidô, iaidô (arte da espada samurai) e recentemente iniciou jiujitsu. Árbitro de MMA, karatê pela Federação Paulista de Karatê e rugby pela International Rugby Board. Jogou rugby nas décadas de 80 e 90. Correu de kart e Fórmula Ford nas décadas de 90 e 2000. Twitter: AndreWadoKai Facebook: André "Índio" Vaccaro

Sua representação no Brasil

RPX
INTERNATIONAL CONSULTING

Constituída nos EUA, a ***RPX International Consulting Corp.*** assessora e representa empresas e pessoas residentes no exterior. Com uma extensa equipe composta por advogados especializados nos mais diversos ramos do Direito, a RPX atua em todos os Estados brasileiros. Consulte-nos.

USA 1(407) 5134478 | 1(903) 7714279
Brasil 55(21) 3823-0156 | 55(21) 2431-2910
Demais localidades 1(888) 7752414

www.rpxinternational.com
contato@rpxinternational.com
Skype - rpxinternational

AUMENTE SUAS VENDAS

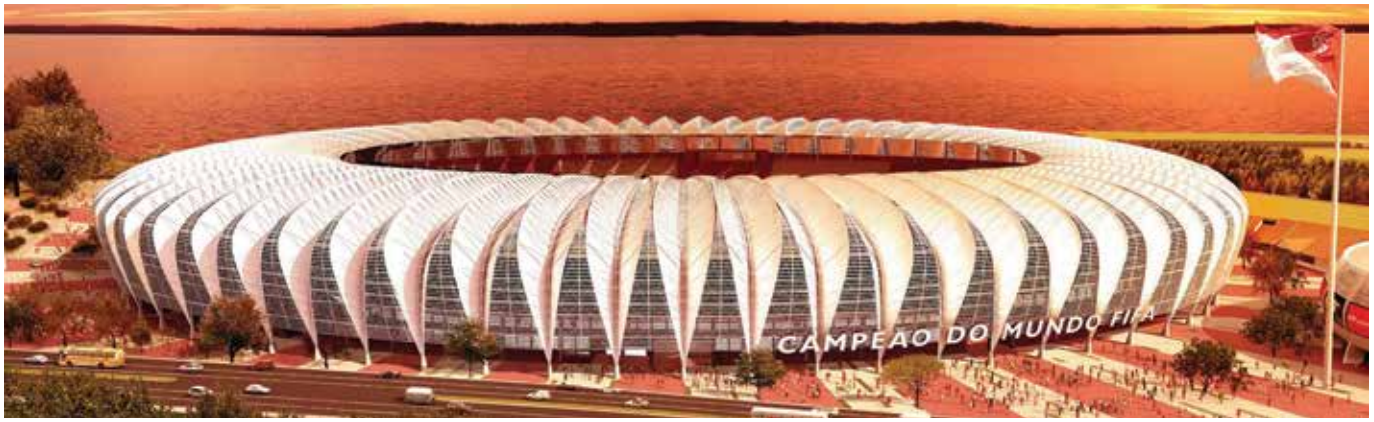
5000 FLYERS COLORIDOS

ALTA QUALIDADE
TAMANHO 4X6 INCHES

APENAS
$170

(407) 842-1211

O PALCO GAÚCHO DA COPA



O Rio Grande do Sul está localizado no extremo sul do Brasil, fronteira com Argentina e Uruguai, sendo um estado multiétnico, moderno e ponto de encontro de variados traços culturais. Sua capital, Porto Alegre, apesar de ser uma cidade grande, ainda conserva os ares e tradições de uma cidade pequena. Os parques são frequentados por muitos e são ideais para se tomar o bom e velho chimarrão. A cultura é outro ponto forte da capital gaúcha, que oferece diversos centros culturais e livrarias. Há também churrascarias e restaurantes tradicionais italianos e alemães para quem aprecia a boa culinária.

ESTÁDIO BEIRA-RIO

O Estádio Beira-Rio é a casa dos colorados, o palco das grandes conquistas do Internacional, eternizadas no gramado por onde desfilaram os grandes craques do clube. O estádio passou por uma ampla reforma visando sua modernização e adaptação para receber os jogos oficiais da Copa FIFA 2014. As obras começaram em março de 2012 e o término está previsto para o dia 30 de dezembro de 2013.

O orçamento total da obra foi de R$ 330 milhões, com a proposta de transformar o estádio em um espaço de lazer e entretenimento para a família, com lojas e restaurantes. São 44 lojas direcionadas a áreas de entretenimento, gastronomia e serviços localizadas no nível térreo. O corredor de oito metros, que abriga um complexo de lojas, além de possuir uma nova cobertura metálica, suportada por 65 módulos de 23m em forma de asa, teve sua capacidade de ocupação ampliada de 56 mil para 60,8 mil lugares.

O palco gaúcho da Copa também conta com restaurante localizado no terceiro piso com vista para o Guaíba, que ficará aberto ao público independentemente do calendário de jogos. Outros 66 pontos de venda de alimentação estão presentes dentro do estádio, que irá sediar cinco jogos da Copa de 2014.

FLORIDA CHRISTIAN UNIVERSITY

POTENCIALIZE SUA INTELIGÊNCIA! ESTUDE COM QUEM TEM 28 ANOS DE EXPERIÊNCIA

ASSOCIATE • BACHELOR • MASTER
DOCTORATE • POST - DOCTORATE

OFERECEMOS OS SEGUINTES PROGRAMAS

Christian & Clinical Counseling • Psychology
Coaching • Education • Business Administration
Social Work • Media & Communication • Theology

*Agora temos disponíveis online os programas de Mestrado e Doutorado em português nas áreas de **Psicologia Clínica Multifocal** e **Educação Multifocal** com o Dr. Augusto Cury*

CURSOS EM INGLÊS, ESPANHOL E PORTUGUÊS COM FUNDAMENTAÇÃO CRISTÃ
CURSOS NAS MODALIDADES PRESENCIAL E ENSINO A DISTÂNCIA (AO VIVO, ONLINE E EM DVD)

www.fcuonline.com

Florida Christian University
International Headquarters
5950 Lakehurst Dr. #101 - Orlando, FL USA 32819

407 896 0101
fcu02@fcuonline.com

Por Giovanni Alevato

19ª CONFERÊNCIA DA ONU SOBRE MUDANÇAS CLIMÁTICAS

O QUE ESTÁ EM JOGO E O QUE DE FATO MUDA?

As medidas governamentais no âmbito das Nações Unidas (ONU) são lentas e arrastam-se ao longo de décadas. As primeiras ações já datam de mais de 40 anos (1972). Recentemente, os olhos dos "ecoantenados" voltaram-se para a *19ª Conferência da ONU sobre Mudanças Climáticas*, que aconteceu em Varsóvia, na Polônia, de 11 a 22 de Novembro deste ano. O encontro visou preparar um acordo global sobre a redução das emissões de gases responsáveis pelo efeito estufa. O texto final deverá ser assinado em Paris em 2015, e colocado em prática apenas a partir de 2020.

Em nome da sustentabilidade, 190 delegados discutiram basicamente duas coisas: 1) a distribuição de limites de emissões visando conter o aquecimento do planeta a 2°C - considerado mais seguro; e 2) o financiamento aos países pobres - mais vulneráveis aos efeitos adversos do clima. Apesar de estarmos falando de apenas duas coisas – aparentemente óbvias, os países participantes permaneceram profundamente divididos, a ponto de algumas ONGs abandonarem a reunião alegando que nenhuma melhoria seria alcançada naquele momento.

Representantes dos países ricos pregavam que os países em desenvolvimento teriam que se comprometer com as mesmas ações, enquanto que os países em desenvolvimento, entre eles China e Índia, tentavam auferir garantias para continuar poluindo futuramente, em condições mais baratas do que os países já desenvolvidos. A idéia anacrônica seria a de que taxando quem polui este passaria a poluir menos.

> SE TUDO PERMANECER COMO ESTÁ O PLANETA PODERÁ ESQUENTAR A UMA TAXA DE 4°C OU MAIS, E SEREMOS TESTEMUNHAS DE DIVERSAS CONSEQUÊNCIAS DAS MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Se esta premissa for atendida, os países em desenvolvimento aceitariam assinar a proposta do bloco desenvolvido - representando um acordo para Paris, e rendendo ao mundo a quantia de U$ 100 bilhões. Contudo, este valor já havia sido decidido em Copenhagen em 2010. Se descontarmos a inflação mundial, a perda de valor do dólar frente a outras moedas, e projetando que este valor só começará a ser pago em 2020 (e que serão apenas U$ 10 bilhões por ano), talvez esse dinheiro seja muito pouco no final das contas. Certamente, a intransigência de certos países foi um ótimo investimento.

Ministro do Meio Ambiente da Polônia fala durante a abertura da conferência. (Foto: AFP Photo/Janek Skarzynski)

Manifestantes da organização contra a fome Oxfam usam máscaras de Angela Merkel, Barack Obama, François Hollande e Shinzo Abe; protesto, que chama a atenção sobre os efeitos das mudanças climáticas na produção de comida. (Foto: Al Kinley/Oxfam/AFP Photo)

Se tudo permanecer como está o planeta poderá esquentar a uma taxa de 4°C ou mais, e seremos testemunhas de diversas consequências das mudanças climáticas, tais como o degelo das calotas polares, tempestades de proporções bíblicas, secas de causar inveja a beduínos, inundações e elevações do nível do mar, bem como a transformação da Sibéria em área agrícola de temperatura amena.

O turismo dos dirigentes mundiais pela causa ambiental continua. O próximo encontro já está marcado - será em Paris. Quem quiser apostar na solução, pense bem. E quem quiser fazer um investimento de risco que possa lhe render um bom retorno financeiro, compre uma fazenda na Sibéria.

Giovanni Alevato, nascido no Rio de Janeiro, graduado em Direito, pós-graduado em "gasolina e petróleo" pela AMOCO University em Chicago, Graduando no MBE em Meio Ambiente pela COPPE UFRJ.

evolve
Telecom

Saiba como é possível ter todos os recursos de telefonia que você usa hoje e novos recursos que deixarão sua equipe ainda mais produtiva.

- Números locais em mais de 2000 cidades no mundo;
- 0800 no Brasil;
- 1800 no EUA , México, Venezuela, Arábia Saudita, Espanha, Itália, Chile, Barramas, etc.;
  Ligações Ilimitadas para telefones fixos no Brasil.

407 802-3232
1 877 931-3232
11-3014-0040
21-3514-1470
www.evolvetelecom.net
info@evolvetelecom.net

Com datacenters no Brasil, Estados Unidos e Europa, oferecemos conexões entre escritórios no exterior ou em outro estado brasileiro, interligando empresas e escritórios com redução de custo de ligações internacionais e interurbanas.

Por Tiago Dória

IMIGRANTES INOVAM NO USO DO CELULAR

Mais um mito caiu por terra: o de que os imigrantes nos EUA não são fluentes em tecnologia ou que preferem apenas planos de celular pré-pagos. O que acontece é justamente o contrário. No geral, o imigrante é mais hábil no uso do celular do que o próprio americano, e a grande maioria do dos usuários imigrantes opta por planos de telefonia ilimitados.

Muitos imigrantes fazem uso mais inovador da tecnologia móvel, bem mais que seus colegas americanos, utilizando, por exemplo, recursos tais como transmissão de eventos ao vivo, e pagamento de contas por meio do aparelho, dentre outros. Algumas dessas observações podem ser conferidas no estudo *"Digital Diaspora: How Immigrants Are Capitalizing on Today's Technology"*, feito pela Universidade da Pensilvânia.

A pesquisa é uma das primeiras a analisar o uso da tecnologia móvel entre imigrantes em território americano, os quais já somam 40 milhões (mais de 12% da população nos EUA).

Um dos motivos pelo qual os atuais imigrantes são fluentes em tecnologia móvel é bem simples: a maioria vem de países onde há mais telefones celulares do que telefones fixos. Além disso, tais imigrantes são usuários que gostam de correr riscos e experimentar novas tecnologias. Segundo o estudo, ao contrário do senso comum, grande parte dos imigrantes são usuários do celular, e não do Skype, para se comunicar com familiares em seus países de origem – 81% utilizam o celular para realizar chamadas internacionais, ao passo que somente 19% preferem o Skype ou outros meios para tal propósito.

A atividade mais utilizada pelos imigrantes no celular é o envio de mensagens de texto, representando 95% (SMS nos EUA tem um custo baixo, e quase todas as operadoras oferecem o uso ilimitado do recurso); depois vem o envio de email e a atualização de plataformas de rede social. Já quanto a usos mais modernos, há a transmissão ao vivo de eventos (o imigrante utiliza em média três vezes mais o recurso de vídeo chat embutido no celular do que seu colega americano). A tecnologia de vídeo chat entre os imigrantes é utilizada menos para conversar e mais para transmitir festas de casamentos, formaturas e funerais para familiares e amigos que ficaram em sua terra natal.

Em síntese, com relação à dinâmica de utilização da tecnologia móvel entre imigrantes, é possível afirmar duas coisas: 1) os imigrantes fazem uso qualitativo do celular bem maior que a média dos americanos, explorando diversos recursos e melhor aproveitando as funcionalidades e aplicativos de seu aparelho; e 2) o uso dessa tecnologia móvel causará, inevitavelmente, repercussão nos países de origem dos imigrantes, já que muitos imigrantes costumam enviar aparelhos telefônicos e dispositivos eletrônicos para familiares e amigos em sua terra natal, incentivando-os, desse modo, a também adotar a tecnologia digital.Será interessante acompanhar os efeitos do uso dessa tecnologia móvel entre imigrantes, pois sabemos do valor inestimável da contribuição do imigrante nas diversas áreas do conhecimento. Nós, imigrantes, deixamos nossa marca positiva por onde passamos. Mudamos não apenas o país que nos abriga, mas também o lar de onde viemos.

Tiago Dória – Jornalista, um dos mais respeitados especialistas brasileiros em mídias e tecnologia emergentes. Atualmente, vive entre São Paulo e Boston, cidade onde realiza estudos no MIT (Massachusetts Institute of Technology). É especializado em Estratégia e Inovação pelo MIT e um dos poucos profissionais brasileiros com formação e experiência híbridas nas áreas de mídia e tecnologia.

Um sorriso perfeito não tem preço.

Español, English e Português

Carlos J. Gurreonero, D.M.D.,P.A.
Family and Cosmetic Dentistry

8865 Commodity Circle, suite 6, Orlando, FL, 32819
407.219.5931 phone - 407.219.5933 fax
www.gcdentist.com

Temos Financiamento!

Por Marco Alevato

MEDINATURA AGORA É PARTE DA FAMÍLIA FACEBRASIL

Como resultado do sucesso da publicação *MediNatura* junto à comunidade brasileira, a editora *PPM* (responsável pela publicação do *Facebrasil*) assume as operações dessa publicação, trazendo para seus leitores uma nova abordagem ética sobre diversos assuntos tais como: saúde, espiritualidade, auto-conhecimento, meio ambiente, acupuntura, crescimento pessoal, dança, relacionamento, capacitação, beleza, sexualidade, vitaminas e suplementos alimentares, horóscopo, animais, religião, etc.

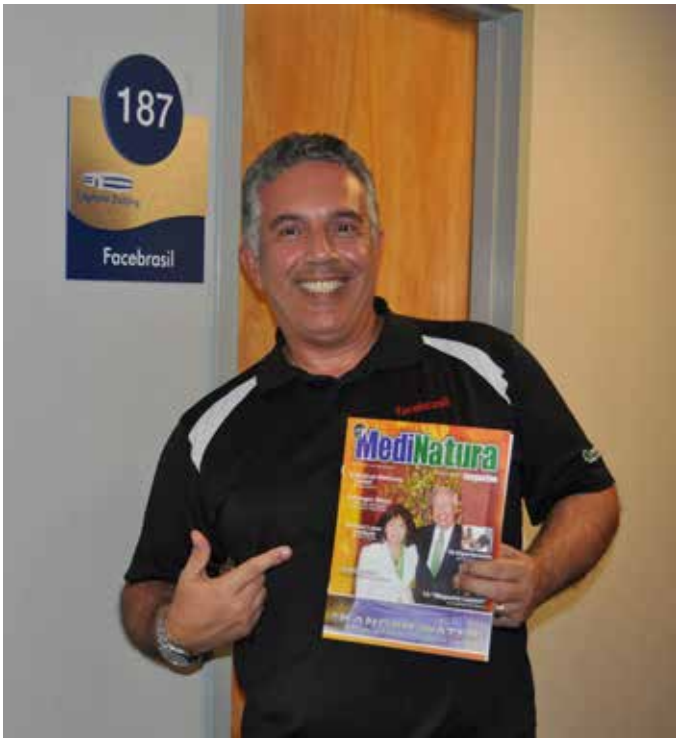
A médica Lilian Alevato assume como editora-chefe da *MediNatura*, para controlar e monitorar o conteúdo e qualidade dos artigos publicados. Nosso objetivo será trazer as mais recentes novidades no campo da medicina natural, além de muitas outras atividades voltadas ao bem estar do brasileiro residente da Flórida. Seremos a primeira publicação no exterior dedicada a essa linha editorial.

Temos como missão ser uma fonte de informação fidedigna, pois nossos leitores merecem ter acesso a um conteúdo confiável. Contaremos com colaboradores competentes que trarão não apenas dados atualizados, como também promoverão constantes campanhas visando à saúde e ao bem estar. Nossos anunciantes também estarão em sintonia com nossos valores editoriais.

A editora *PPM* vai revolucionar a *MediNatura*. Novos rumos e uma nova abordagem. Além disso, uma mudança radical no enfoque dos seguintes assuntos: Acupuntura, Dermatologia, Educação, Hipnose, Homeopatia, Jardinagem, Medicina Alternativa, Meditação, Neurofeedback, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Religião, Saúde da Mulher, Ioga, em muito mais.

É de braços abertos e com muito otimismo que a família *Facebrasil* recebe a publicação *MediNatura*.

> “A EDITORA PPM VAI REVOLUCIONAR A MEDINATURA. NOVOS RUMOS E UMA NOVA ABORDAGEM.”



Office DEPOT

Tudo para seu escritório

Nossa loja da International drive, na esquina da Kirkman road, tem o que você procura, com o melhor preço.

Podemos tornar sua vida mais fácil. Aqui no Office Depot você encontra tudo de que necessita para seu trabalho, escola e escritório - desde papel, tinta para impressoras, tonners, eletrônicos, computadores, tablets, serviços especializados, produtos para limpeza e muito mais!!!

Visite-nos em breve!
International Dr X Kirkman Rd
(407) 370-2624

Conte com o nosso premiado serviço de atendimento ao cliente.

Nossos funcionários estão treinados e prontos para oferecer a você a melhor experiência de compra.

Preços baixos todos os dias

Você sempre terá o melhor custo em tudo para seu escritório.

Serviços 24 horas, 7 dias por semana, Qualquer hora! Qualquer lugar!

Instalação de Software
Ajustes de Computadores
Consertos de Computadores

TECH DEPOT SERVICES

Válido apenas para a loja localizada na 6855 S Kirkman Rd, Orlando

CONSERTAMOS COMPUTADORES

Válido até 03/01/14

Venha e faça GRÁTIS

Um ajuste no seu micro

Computador com Windows XP Service Pack 2 ou superior

Cupom válido até 03/01/14

TECH DEPOT SERVICES

Nós estamos nas proximidades da 6855 S Kirkman Rd, Orlando, FL

The Office Depot name and logo are registered trademarks of The Office Club, Inc. © 2013 Office Depot, Inc. All rights reserved.

Por Diogo Esteves

DURA, MAS VERDADEIRA realidade

Há muito tempo, a economia dos EUA produzia uma oferta aparentemente infinita de empregos bem pagos que habilitavam os trabalhadores a comprar casas, criar famílias e viver o sonho americano. No entanto, tudo isso mudou. Ao longo das últimas décadas, algumas mudanças fundamentais ocorreram em nossa economia, causando a desvalorização do trabalhador. Graças a avanços incríveis nas áreas de robótica, computadores e em outros campos da tecnologia, diversas atividades econômicas que antes exigiam uma quantidade enorme de mão de obra, agora exigem muito pouco.

A falta de empregos nos Estados Unidos é uma das principais razões pelas quais presenciamos uma crise econômica

De volta aos velhos tempos, qualquer um que estivesse disposto a trabalhar duro na América poderia facilmente sair e conseguir um trabalho com boas perspectivas. Contudo, hoje existe uma concorrência acirrada, até mesmo para empregos que pagam apenas salário mínimo.

Um bom exemplo são as milhares de pessoas que se candidataram para 200 novos postos de trabalho na *Target*, em apenas três dias no Nordeste de Albuquerque, no Novo México. Apesar de tudo, pelo menos há alguma atividade econômica acontecendo neste caso.

No final de 1970, cerca de 20.000 pessoas trabalhavam para a *Ford* e para a *General Motors* em Ypsilanti. Hoje, apenas algumas centenas de pessoas trabalham na indústria automobilística. É a mesma história de cidades como Michigan, Ohio e Indiana.

Enquanto isso, as empresas de automóveis dos EUA estão ocupadas instalando novas fábricas do outro lado do globo. Por exemplo, a *Chrysler* anunciou recentemente planos de construir novas instalações de produção na China e na Rússia.

Não se ouve muito sobre o declínio de produção nos Estados Unidos por meio do noticiário, mas é certamente uma das maiores histórias econômicas deste século. No ano de 2000, havia mais de 17 milhões de americanos trabalhando em áreas de produção, número hoje reduzido para menos de 12 milhões.

Então, o que os trabalhadores americanos devem fazer?

Uma das poucas áreas da economia americana que tem demonstrado crescimento é o setor de Saúde. A geração "baby boomers" que está envelhecendo necessitará de muitos cuidados médicos. Costumava-se dizer que a Enfermagem é um campo bom para se trabalhar, pois sempre haverá disponibilidade de empregos.

A verdade é que não há empregos suficientes na América nos dias de hoje. A renda familiar média nos Estados Unidos caiu nos últimos dois anos. Em geral, ela caiu em mais de U$4.000 durante esse período.

Acredite ou não, as famílias norte-americanas que têm um chefe de família com idade abaixo de 30 apresentam um índice de pobreza de 37%. Além disso, novas evidências revelam que a nova geração de cidadãos dos EUA (com menos de 50 anos) morre mais cedo e tem condições de saúde piores do que as pessoas de mesma idade em outros países desenvolvidos, de acordo com um novo estudo de saúde e longevidade feito nos EUA.

Outro dado que corrobora tais índices é o número de americanos cadastrados para receber vale-refeição, configurando cerca de 17 milhões no ano 2000, e tendo crescido para mais de 47 milhões nos dias de hoje. Na década de 1970, cerca de um em cada 50 americanos fazia parte do programa do vale-refeição. Hoje, cerca de um em cada seis americanos precisa de cupons de alimentação.

Se o modelo de trabalho hoje empregado não for modificado, as conseqüências serão dramáticas. Cabe a cada um de nós, por meio de ações, fazer nossa parte para criar um modelo de trabalho mais promissor.

Diogo Esteves, 28 anos, Fundador e CEO da Drim Properties, Drim Design, Drim Consulting & My Clientology. Certificado em skydiving, pratica taekwondo e joga golfe. Possui licença nas áreas de seguros, hipoteca, imóveis, e investimento na bolsa, além de ser notário público.

Mais um membro da Família!

2013 foi um ano de muito sucesso! E o próximo ano será cheio de novidades e novos desafios a superar!!!

PPM Publishing
Books & Magazines

facebrasil magazine

MediNatura magazine

A Família PPM & FaceBrasil desejam a todos um Feliz e Próspero 2014!!!

COMPRA, VENDA E TROCA DE CARROS USADOS

WDC Auto Sales

"we offer automobiles repair"

Alinhamento e Balanceamento ELETRÔNICO

TOYOTA
NISSAN
CHRYSLER
HONDA
Ford

(407) 219-7504
(407) 832-9138
(321) 202-6839

wdcautosales@hotmail.com

11435 Rocket Blvd, Ste 102, Orlando / FL 32824

Por Fábio Pereira Ribeiro

SÃO TODOS CRIMINOSOS!

Foto:Internet

Não venho aqui debater sobre o certo ou errado do caso "mensalão", mas quero refletir sobre uma situação interessante com relação à condenação e prisão dos réus, sobretudo no que diz respeito ao papel dos deputados e ex-presos, suas responsabilidades e obrigações.

Vendo o apoio desmedido dado pelo PT aos presos José Dirceu, José Genoino e Delúbio Soares, além das cobranças e choros familiares quanto à água tomada na torneira, a prisão inicial em regime fechado, as condições de celas, o chuveiro gelado, e outras coisas mais, pergunto a mim mesmo, por que será que os mesmos políticos durante a vigência de seus mandatos federais não trabalharam para mudar as condições do sistema penitenciário brasileiro? Sistema que é, por sinal, falido, e não contribui de forma alguma para a reeducação dos criminosos. Ao invés, o sistema cria uma espécie de formação *stricto sensu*, ou seja, um doutorado em bandidagem.

Com todo o respeito à família de José Genoino, mas ir à mídia e cobrar pelas condições das quais ele se encontra privado, como se ele fosse um mártir, é como dar um tapa na cara das milhões de famílias de presidiários que sofrem diariamente com as mesmas condições. Outro ponto, questionar que os mesmos bebem água da torneira? E os milhões de nordestinos que sequer têm água encanada, ou que por sinal nem vêem sinal de água? Só um detalhe, praticamente toda a água do Distrito Federal pode ser consumida diretamente da torneira, em função do sistema de saneamento e purificação de água lá existente.

Quem sou eu para julgar alguém, ou querer o mal? Todavia, o que se passa neste caso é muita falácia e subestimação da inteligência humana. O pior de tudo é que todos esses políticos estiveram e ainda estão no poder com o objetivo de fazer um país melhor. O que de fato fizeram?

Fábio Pereira Ribeiro é especialista em Política Internacional e Inteligência Estratégica.

PENSOU EM ENVIAR DINHEIRO?

SÓ COM A

FLA$H

Remessas com tradição e confiança

1.877.352.7404

RENOVAÇÃO DE PASSAPORTES

- Serviço de fotografia em qualquer tamanho
- Notarização de documentos em geral
- Tradução de documentos

Delta TAM AA

PENSOU EM VIAJAR?

A Flash tem as melhores tarifas do mercado

Flash Remittance - 7250 S. Kirkman Rd. • Suite 104 • Orlando, FL 32819

GILSON'S
BRAZILIAN RESTAURANT

UMA MANEIRA DIFERENTE DE COMER EM ORLANDO

O dia 18 de novembro de 2013 vai entrar para a história da comunidade brasileira. O empresário Gilson Rodrigues completou mais uma etapa de sua trajetória em Orlando, com a inauguração do restaurante *Gilson's.*

Depois de mais de 10 anos de sucesso com seu restaurante *Vittorio's*, somados a tantos outros anos de dedicação à fina arte de receptivo em restaurantes, essa realização é uma chuva de esperança para toda a comunidade, mostrando que quem acredita e supera os obstáculos obtém êxito em seus projetos.

O *Gilson's Restaurant*, completo e lindo, é um verdadeiro espaço gourmet com buffet e serviço à la carte. Uma exclusiva carta de vinhos que não deixa a desejar às casas de mesmo gabarito. Certamente um espaço para receber amigos, em um prédio construído desde os seus alicerces para tal propósito.

O restaurante conta com um amplo estacionamento, em uma área conhecida dos brasileiros locais e de nossos constantes visitantes, próximo ao *Orlando Premium Outlets* na Vineland Avenue.

Vale à pena conhecer e apreciar esse lindo empreendimento.

Fique em Orlando e perto de todos os parques!!!

Informações ligue: +1(407) 439-0058
Rio de Janeiro: (21) 3513-0744 | SP: (11) 3014 -9884

http://www.disneyvacationhomes.com.br

DISNEY VACATION HOMES

Assistência Jurídica nos EUA

Advogado Brasileiro

The Machado Law Firm é um escritório de advocacia boutique que oferece aos seus clientes nacionais e internacionais uma ampla gama de serviços, sem comprometer a atenção pessoal e acessibilidade. Atuamos em diversas áreas legais:

- Transações imobiliárias
- Imigração
- Direito comercial/corporativo
- Casos criminais
- Acidentes
- Divórcios e familia.

Orlando
1601 Park Center Drive, Suite 8
Orlando, FL 32835
Tel. (321) 445-9943
Fax. (407) 730-9964

Miami
7480 Bird Road, Suite 460
Miami, FL 33155
Tel. (305) 400-0867
Fax. (305) 264-0009

web: www.machadolaw.net

THE MACHADO LAW FIRM

A contratação de um advogado e uma decisão importante que não deve ser baseada somente em anuncios.
Antes de você decidir, solicite-nos o envio gratuito e por escrito de nossas qualificações e experiência.

Agora em Orlando e Miami

Procure seu Agente de Viagem

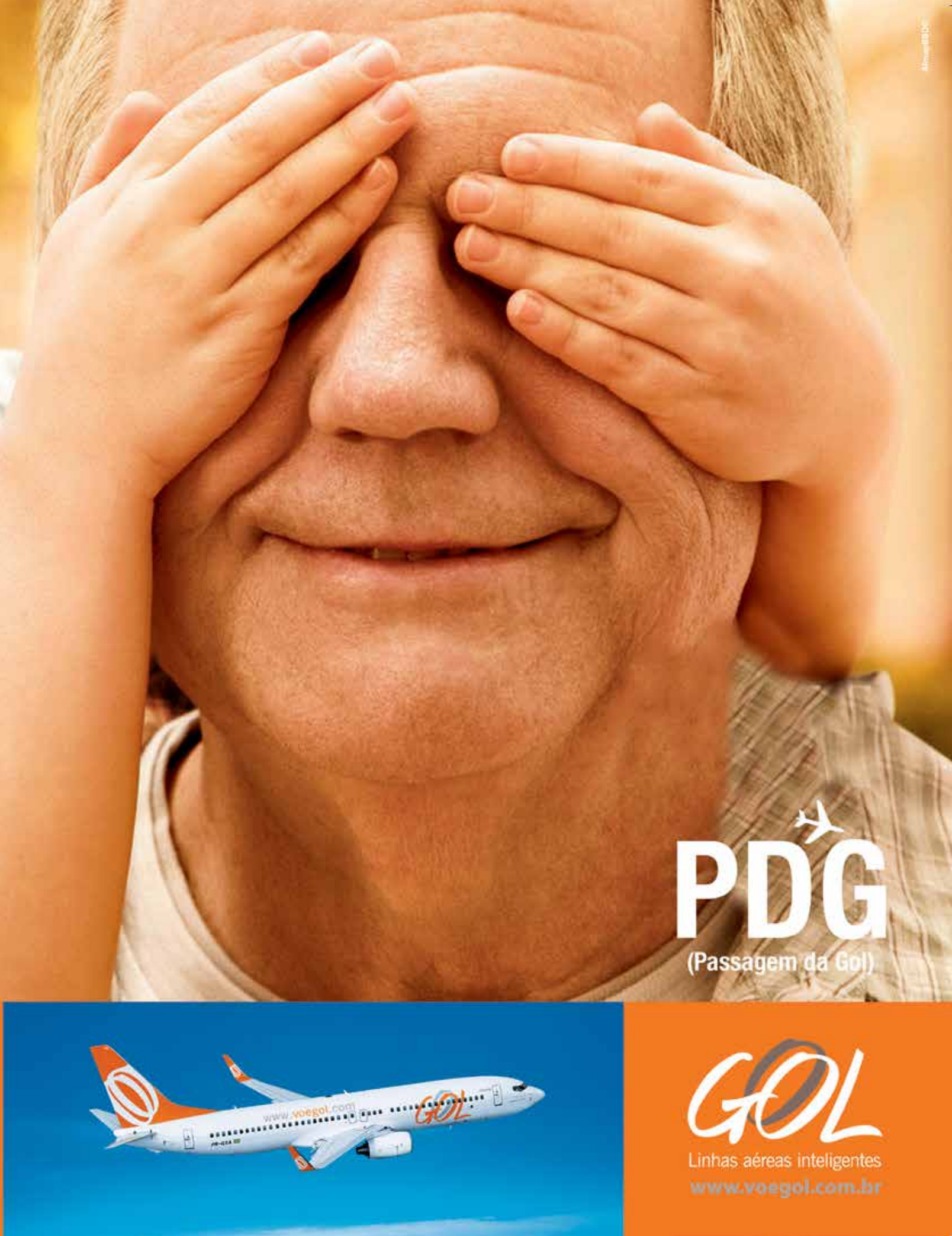
Escolha seu Destino

Saídas

Orlando 22:35pm • Miami 22:40pm

Rio de Janeiro 12:02pm

São Paulo (Guarulhos) 12:15pm


PDG
(Passagem da Gol)
GOL
Linhas aéreas inteligentes
www.voegol.com.br

Bem-vindo aos Estados Unidos. Mas não comece nada antes de planejar.

Você pode comprar imóveis, abrir empresas, comprar negócios ou investir de outras formas nos Estados Unidos mas, antes de decidir qualquer coisa, é sempre necessário planejar o que fazer e como fazer.

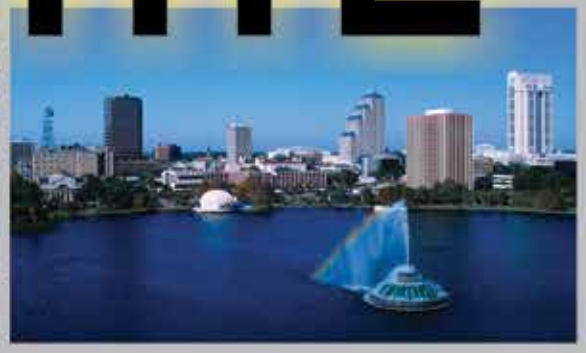
Class A Consulting Group Inc.
2295 S. Hiawassee Rd., Ste. 416 | Orlando, Florida 32835-8748
Telefone 407-704-3960 | Ligue-Grátis 800-971-3820
ClassA@ClassAConsult.com | www.ClassAConsult.com

407-704-3960
www.ClassAConsult.com

Class A

Nós somos uma empresa de serviços de consultoria de negócios. Nós ajudamos organizações e indivíduos brasileiros a estabelecer negócios na América. Nós não somos advogados e não oferecemos representação legal ou aconselhamento legal; se você precisa representação legal ou aconselhamento legal, nós recomendamos que você consulte um advogado licenciado com referências e experiência comprovada. Nós também não somos consultores financeiros, contadores ou auditores; se você necessita qualquer desses serviços, nós recomendamos que você consulte um profissional qualificado com referências e experiência comprovada.

LINDOS IMÓVEIS A PARTIR DE $49 MIL



Somos agentes com anos de experiencia na area residencial e comercial da Florida Central. Temos anos de experiência no mercado e trabalhamos com propiedades "reo/bankowned" e "short-sale". Aproveite o mercado e faça do seu sonho uma realidade, compre o seu melhor imovel hoje!"

407.467-8843 - 407.928-9790
nextel 162*316429*14 - 162*316429*8
maoliveira@earthlink.net

P&A Group Realty

" a minha casa será chamada casa de oração" Mateus 21:13

Por Ivana Diniza

MOROCCAN CULTURAL FESTIVAL

CONHECER OUTRAS CULTURAS É ESPERAR O INESPERADO

No último dia 10 de novembro ocorreu o *Moroccan Cultural Festival,* promovido pelo *Moroccan American Chamber of Commerce*, em Downtown Orlando.

Além do belíssimo artesanato, com seus traços arabescos, representados por formas geométricas e florais que se entrelaçam (dando origem aos famosos tapetes, vasos, cerâmicas e tantos outros objetos para a contemplação), também assistimos à dança folclórica tradicional do Marrocos e à dança do ventre - que faz parte do universo árabe, e que encanta os demais países com seus movimentos abdominais e quadris.

A *Facebrasil* visitou cada stand e encontrou em cada um deles surpresas encantadoras, tais como roupas com apliques e bordados, e diversas bijuterias marroquinas (um rico trabalho feito à mão, com lindas pedras, cores, colares, brincos e pulseiras).

A gastronomia marroquina é única no mundo. Um de seus pratos famosos é a tajine - que pode ser feita com cordeiro e ameixas, frango com limão, ou simplesmente com legumes. E não poderíamos deixar de mencionar também o tradicional cuscuz marroquino. Alguns dos elementos característicos da culinária marroquina são os sabores cítricos do limão e da laranja, as azeitonas, a berinjela, a canela, o gengibre e o açafrão – ingredientes que normalmente fazem parte dos saborosos pratos marroquinos. A bebida mais servida é o chá de hortelã.

Assistimos às apresentações artísticas de diversos cantores. Dentre eles, o cantor Abderrahim Souiri, que encerrou o *Moroccan Cultural Festival* com sua música que irradiava uma alegria contagiante. Todos cantaram, brincaram e participaram desse dia tão especial para os marroquinos, americanos e todas as outras comunidades presentes no evento.

Ivana Diniz, carioca, é graduada em International Business. *Há dois anos trabalha na* Visit Brazil USA. *Desde então tem desenvolvido novos destinos nos Estados Unidos para o mercado turístico norte-americano, brasileiro, e latino.*

Tá dificil perder peso?
Milagreen Slim resolve!!!

100% NATURAL

MilaGreen Slim

Acelera o Metabolismo
Queima gorduras
Coadjuvante no tratamento
da Diabetes e Obesidade

Alívio para dores

O Milagreen Relief,
usado para aliviar
dores crônicas,
lombares, nos joelho
e de fibromialgia.

Ajuda ao sistema imune,
além de promover
o bem-estar!!!

Compre agora mesmo:

(407) 429.7007

www.milagreen.com

Por Mari Excelrud

Fonte: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD)

A VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

POR QUE AS PESSOAS DEVEM SE VACINAR CONTRA A GRIPE?

A gripe é uma doença grave que pode levar à hospitalização e, às vezes, até à morte. Cada temporada de gripe é diferente e a infecção da gripe pode afetar as pessoas de forma diferente. Até mesmo pessoas saudáveis podem ficar muito doentes e espalhar a gripe aos outros.

Durante um período de 31 temporadas, entre 1976 e 2007, as estimativas de mortes associadas à gripe nos Estados Unidos variaram de um mínimo de cerca de 3000 para uma média alta de 49 mil pessoas. Durante a temporada de gripe regular, cerca de 90% das mortes ocorrem entre pessoas idosas. A vacina de fluzone de alta dose, para pessoas acima de 65 anos é a vacina mais indicada no momento. A temporada de gripe sazonal nos Estados Unidos pode começar em outubro, e o último caso pode acontecer em maio.

Neste período, o vírus da gripe circula entre a população. Vacinar-se contra a gripe sazonal anual é a melhor maneira para se reduzir as chances de você contrair a gripe sazonal e espalhá-la aos outros. Quanto mais pessoas se vacinarem, menores as chances de a doença se espalhar pela comunidade.

COMO FUNCIONAM AS VACINAS CONTRA A GRIPE?

Uma vacina contém uma parte enfraquecida ou estéril de um germe responsável pela infecção. Como o germe foi enfraquecido ou esterilizado previamente, ao ser inoculado não tornará a pessoa doente. Ao contrário, quando a pessoa recebe a vacina, o corpo reage criando anticorpos – substâncias responsáveis pela proteção e combate de infecções no corpo.

QUAL É A VACINA INTRADÉRMICA CONTRA A GRIPE?

Fluzone intradérmico® foi disponibilizado pela primeira vez na temporada de gripe de 2011-2012. A vacina intradérmica contra a gripe é uma injeção que é inoculada na pele em vez do músculo. Ela utiliza uma agulha muito menor do que a vacina regular contra a gripe, exige menos antígeno, e é tão eficaz quanto a vacina regular. O antígeno é a parte da vacina que ajuda o corpo a criar proteção contra o vírus da gripe.

O FUNCIONAMENTO DA VACINA INTRADÉRMICA É SEMELHANTE AO DAS OUTRAS VACINAS JÁ LICENCIADAS CONTRA A GRIPE?

A vacina intradérmica contra a gripe funciona no organismo da mesma forma que uma vacina regular contra a gripe.

O QUE MAIS É IMPORTANTE SABER SOBRE A VACINA INTRADÉRMICA?

A vacina intradérmica contra a gripe utiliza uma agulha muito fina - 90% menor do que as agulhas usadas para vacinas regulares contra a gripe. Certamente, isso pode ser interessante para pessoas que não gostam de agulhas. Outra característica da vacina intradérmica é que requer 40% menos antígeno do que a vacina comum contra a gripe. Isto é útil porque a mesma quantidade de antígeno disponível pode ser utilizada para se fabricar mais doses da vacina.

QUEM PODE RECEBER A VACINA INTRADÉRMICA CONTRA A GRIPE?

Fluzone intradérmico® é aprovado para uso em adultos com idades entre 18 e 64 anos.

INDICADORES DA GRIPE

De acordo com o relatório *FluView* dessa semana, a atividade global da gripe sazonal continua a ser baixa nos Estados Unidos, apesar de um aumento na atividade da Influenza ser provável nas próximas semanas. As pessoas que ainda não tiverem tomado a vacina contra a gripe para a temporada 2013-2014 devem fazê-lo agora.

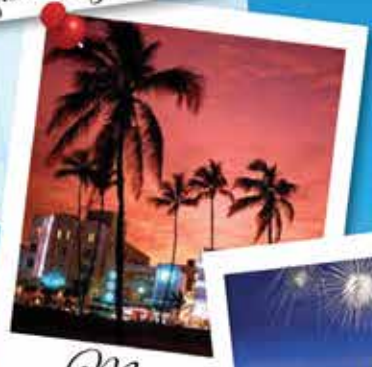
Mari Excelrud, jornalista carioca, há 20 anos nos EUA. Trabalha em projetos e iniciativas para apoiar programas voltados ao ensino superior no Brasil. No momento desenvolve o primeiro curso de extensão de Gestão do Desporto, juntamente ao IBEA no Rio de Janeiro, com a colaboração da Universidade Barry de Miami.

Para onde quer que você vá, um de nós estará sempre esperando por você!

Não sabe onde se hospedar no exterior? Entre em contato direto com a Vision One e faça já sua reserva em uma de nossas belíssimas propriedades!

San Francisco
Las Vegas
New York
Orlando
Miami

Las Vegas


Miami

Orlando

New York

VISION ONE HOSPITALITY

Departamento de Vendas: Tel: 407-997-1200 | Fax: 407-540-9781
8536 W. Irlo Bronson Memorial Highway, Kissimmee, FL 34747 | sales@visiononehc.com

Portfolio

Destiny Palms Hotel · Lake Eve · Quality · Castle Pines · Kent Hotel · Colony Hotel · Suites · Springhill Suites · Fairfield Inn · Riviera · Holiday Inn Express · The Metropolitan Resort · Radisson · Doubletree · The Metropolitan Suites

Hotéis | Casas | Resorts

www.facebook.com/VisionOneHospitality

Por Andre Chaves

GUERRA DOS CONSOLES:

A resposta foi bem rápida. Uma semana após o sucesso do lançamento do *PS4* pela *Sony*, a *Microsoft* anunciou que também vendeu mais de 1 milhão de unidades do *Xbox One* nas primeiras 24 horas.

Depois de um longo reinado de seus predecessores (o *PS3* foi lançado em 2006, e o *Xbox 360* em 2005), ambos os consoles chegaram ao mercado em tempo oportuno para as festas de Natal - o *PS4* por $400.00 e o *Xbox One* por $500.00.

Ambos oferecem altíssima definição gráfica e desempenhos semelhantes, sendo o *PS4* alguns segundos mais rápido para ligar e instalar jogos, e já o *Xbox One* ao carregar jogos previamente instalados. Alguns jogos são exclusivos de suas respectivas plataformas, dentre outros títulos: *Killzone: Shadow Fall* do *PS4* e *Forza 5* do *Xbox One*;

Os dois consoles, no entanto, compartilham um defeito imperdoável: nenhum dos dois é compatível com jogos de seus respectivos predecessores. Isso mesmo: todos os jogos que você colecionou durante os últimos anos não são compatíveis com os novos consoles.

O *Xbox One* promete integrar o aparelho de TV e a TV à cabo através do controle de voz, isto é, você poderá trocar de canal ou aumentar o volume da TV utilizando comandos de voz; mas será necessário ter uma assinatura *Xbox Live Gold* (U$60 por ano) para praticamente todos os serviços e aplicações online. Por sua vez, o *PS4* apenas requer a assinatura *Playstation Plus* para jogos online.

O *Xbox One* não oferece suporte *bluetooth*, e para acessórios sem fio (*wireless*) você terá que usar os acessórios opcionais originais do *Xbox*. Já o *PS4* não funciona com o *bluetooth* universal, apesar de ter a função *bluetooth* integrada, mas você encontrará uma oferta maior de acessórios no mercado. O *Xbox* aceita discos *Blu-ray*, DVDs, e CDs, ao passo que o *PS4* não aceita CDs. Nenhum dos dois aceita discos *Blu-ray* 3D.

Os controles de ambos os consoles vêm com algumas mudanças também. No caso do *Xbox One* não diria que são para melhor. Nos dois casos, cada controle extra foi lançado ao preço de U$60.00. O *Xbox One* conecta até 8 controles, ao passo que o *PS4* apenas 4.

CONCLUSÃO:

Xbox One: Não é somente um console para jogos: também integra TV e TV a cabo, utilizando comandos de voz. Até o momento, não conseguiu superar o *PS4* em termos de preço e também pelo fato de o comando de voz ainda não estar aperfeiçoado.

PS4: ligeiramente mais rápido que o *Xbox One*, ótimos gráficos e interface, e um controle quase perfeito faz deste console um digno sucessor do *PS3*. O lado ruim é que ainda não há muitos jogos disponíveis.

A PRÓXIMA GERAÇÃO ESTÁ CHEGANDO. NÃO COMPRE AGORA, ESPERE!

Andre Chaves - brasileiro, analista de sistemas, com mais de 20 anos de experiência em tecnologia, formado pela FASP, e certificado por grandes corporações do mercado de tecnologia como: Microsoft; Oracle; SAS; Intuit.

TODO MUNDO TEM UM LADO OCULTO

ASSISTA A RECORD EM QUALQUER LUGAR DOS ESTADOS UNIDOS VIA TV / PC

TAMBÉM DISPONÍVEL: SEM ANTENA · SEM CONTRATO · SEM SOCIAL

dish DISH NETWORK

DISH WORLD

OPTIMUM TV

xfinity XFINITY

RCN RCN

Siga-nos no Facebook

trrecordusa.com

LINCOLN MKZ LUXURY SEDAN 2014

Mais de 50 anos se passaram desde que *Lincoln* tornou realidade a experiência automobilística luxuosa com que tantos americanos sonhavam. Os tempos não têm sido favoráveis para a marca, e os carros importados não representam uma alternativa popular, e sim veículos de luxo. A competição é particularmente acirrada no setor de carros populares, estilo Sedan de luxo, no qual o *Lincoln MKZ* se enquadra, em uma tentativa de resgatar um pouco da glória do passado.

> **"O LINCOLN MKZ 2014 É UM SEDAN COMPETENTE. MAS É PRECISO MAIS DO QUE COMPETÊNCIA PARA GANHAR NESTA CLASSE"**

Seu visual é elegante e moderno, realçado por um pára-choque de asas laterais recortadas, acompanhado por uma chapa de metal em forma de vinco que prende firmemente em torno das quatro portas do *MKZ*, e finalizando com um amplo painel traseiro de LED. O *MKZ* foi fortemente influenciado pelo visual do *Ford Fusion,* mas, pelo menos na parte externa, há muitas diferenças entre os dois carros.

Na parte de baixo, você encontrará um de três motores disponíveis: um motor turbo de quatro cilindros; um V6 opcional (que não é oferecido no *Fusion*, aliás); ou um motor híbrido, no caso do *MKZ Hybrid*. No que diz respeito à aceleração e economia de combustível, o desempenho do V6 não é dos melhores. Já o motor turbo de quatro cilindros apresenta um desempenho digno de nota, ao passo que o motor híbrido faz uma média de 19 km por litro em condução mista.

O *MKZ* também se assemelha a um *Lincoln* tradicional. É silencioso e não se abala com as imperfeições da pista, em grande parte devido a uma suspensão adaptativa padrão e ao cancelamento de ruído ativo dentro da cabine. Quando a estrada fica sinuosa, no entanto, o *MKZ* faz jus à tradição e domina a estrada melhor do que qualquer *Lincoln* já fabricado.

Algumas características de segurança da série incluem freios a disco ABS, controle de estabilidade e tração, *airbags* de impacto lateral dianteiros, *airbags* de joelho frontais e *airbags* laterais. O *Lincoln MKZ 2014* também apresenta o sistema programável *MyKey*, permitindo que os pais estabeleçam limites de velocidade do veículo e controle de volume de som para os seus jovens condutores. E caso o *airbag* seja acionado, um recurso de sincronização também oferece notificação imediata aos órgãos de emergência, discando 911.

Em linhas gerais, o *Lincoln MKZ 2014* é um Sedan competente. Mas é preciso mais do que competência para ganhar nesta classe. O *Lexus ES 350* e *ES 300h* híbrido, por exemplo, têm interiores mais luxuosos. O *Acura TL* e o *Volvo S60* possuem um motor de 6 cilindros mais poderoso, disponível juntamente com tração nas quatro rodas. E para aqueles buscando mais requinte e um caráter esportivo, o *Audi A4* e *BMW 3* Series permanecem imbatíveis. Embora o *MKZ* represente um passo significativo para a marca, uma vez definido o padrão, ainda há muito trabalho pela frente.

Fonte: Internet

FOCUS BUILDERS
General Contractor
CGC 062484 - General Contractor

Fazemos Projetos,
Novas Construções, Reformas
Regularizamos documentos
de construção na Prefeitura

Comercial e Residêncial
orçamento grátis

(407) 854-6190 falamos português

Trabalhamos com
Ar Condicionados
e Aquecedores
Polar Mechanical
Licença CMC1249840

LINO CERVINO
FOCUSBUILDERS@FOCUSBUILDERS.NET
WWW.FOCUSBUILDERS.NET

AVALON MASSAGE HEALTH SPA
Promove Bem Estar, Harmonia e Balanceamento.

PRÊMIO DE MELHOR MASSAGE THERAPY EM ORLANDO 2010

Swedish Massagem - Esalen Massagem - Linfática Massagem
Sport Massagem - Massagem Redutora - Reflexologia
Hidrotherapia do Cólon - Facial - Tratamentos do Corpo
Depilação - Manicure e Pedicure - Sauna

Anti celulite massage

www.avalon-massage.com

Tel: 407.226.7229 | 407.354.1449 Fax: 407.226.7204
5389 S. Kirkman Rd. - Suite 204, Orlando / FL 32819 • USA

Massagem para Redução de Stress $35
10% de Desconto para Brasileiros

Por Marco Alevato

FLAVIO AUGUSTO DA SILVA

Empresário brasileiro e multimilionário criado no subúrbio carioca. Com 19 anos começou a trabalhar no departamento comercial de uma escola de inglês para pagar despesas de passeios com sua primeira namorada e atual esposa, Luciana, enquanto esperava pelo início das aulas na *Universidade Federal Fluminense (UFF)*. Depois de quatro anos na escola de inglês, quando já não enxergava maiores perspectivas de crescimento na empresa, decidiu seguir novos rumos. Foi então que, aos 23 anos de idade, fundou a *Wise Up*, usando como capital inicial apenas R$ 20 mil reais. A primeira unidade, no centro do Rio de Janeiro, teve mil alunos em um ano. Oito meses depois foi inaugurada a segunda escola, na Avenida Paulista, em São Paulo - unidade com um faturamento de R$ 500 mil reais por mês, e que financiou o crescimento das demais 24 escolas em um sistema de franquia. Vendeu o *Wise Up* em meados de 2013, por um valor aproximado de U$ 450 milhões de dólares. Atualmente oferece consultoria empresarial através de sua empresa *Geração de Valor*, e mais recentemente se tornou um investidor e co-proprietário do *Orlando City Soccer.*

Facebrasil – Por que EUA? Por que o Orlando City Soccer?

FAS - Eu morava em Orlando na época e acompanhava meu filho mais velho em seus jogos pela escola, e ficava perplexo com o fato de que em jogos escolares eles enchiam os estádios. Então, resolvi investigar e descobri que o futebol é uma potência a ser explorada nos EUA. O potencial é grande. Escolhi o *Orlando City Soccer* porque os brasileiros adoram Orlando. Além disso, a cidade é ótima para o investimento - em cada partida do time uma média de sete mil fãs comparece ao estádio. Estamos mais adiantados que outros locais, e isso foi um diferencial para investirmos aqui.

FB - Além de empresário, você é um treinador para seus seguidores. Porque você decidiu agir assim?

> CRIEI O GERAÇÃO DE VALOR PORQUE ACREDITO QUE EXISTEM MILHARES DE EMPREENDEDORES POR AÍ QUE PRECISAM APENAS DE UM EMPURRÃOZINHO PARA INVESTIREM NAQUILO EM QUE ACREDITAM

FAS – Criei o *Geração de Valor* porque acredito que existem milhares de empreendedores por aí que precisam apenas de um empurrãozinho para investirem naquilo em que acreditam. Quando eu comecei, pouco se falava em empreendedorismo. Tive que aprender muita coisa na prática, então porque não compartilhar o que aprendi? Conhecimento é para isso. Atualmente, o GV é uma página de fã, com dicas sobre empreendedorismo, e possui mais de 1 milhão de fãs. Em breve deixará de ser apenas virtual e funcionará baseado em qualificação, networking e financiamento por meio de cursos práticos, encontros presenciais para promover acesso a uma rede de contatos, e disponibilidade de R$ 3 milhões ao ano para investimento em projetos diversos.

FB – O futebol é uma paixão?

FAS - Sim, sempre gostei de futebol, sou um SILVA, né? Mais brasileiro impossível, então não tinha como não gostar desse esporte.

FB – Com quais outras atividades você gosta de dividir seu tempo?

FAS – Gosto de estar com minha família, esposa e filhos. Seja acompanhando uma atividade das crianças, ou em um passeio, ou jantar.

FB - Como executivo que criou uma série de negócios no mundo, o que você acredita que ainda é uma grande oportunidade em Orlando?

FAS – Futebol! (risos)

FB – O que a Flórida oferece de melhor ao brasileiro hoje?

FAS – Diversão, entretenimento, um clima agradável, cidades tranquilas e seguras e, é claro, o Orlando City Soccer.

FB – Quais são os maiores desafios para o imigrante nos dias de hoje?

FAS – Desde que seja um imigrante que vai para outro país estudar ou trabalhar legalmente, não vejo grandes dificuldades. Apenas o normal, como a adaptação ao idioma, hábitos e costumes.

FB – Como imigrante, o que você percebe que deve ser mudado no Brasil, e como você vê essa onda de pessoas nas ruas lutando por mudanças?

FAS – A corrupção é o grande mal do país e para enfrentar isso a melhor arma é a informação e a educação.

FB - Quais são seus os sonhos?

FAS - Acho difícil dizer qual é meu maior sonho hoje. Conquistei o que desejava aos 23 anos, quando fundei a *Wise Up*. Mas um papel que eu quero muito cumprir é o social, é o de ajudar outros empreendedores a chegarem aonde cheguei. Sendo assim, creio que um grande objetivo meu hoje é tornar o Geração de Valor um projeto que realmente faça a diferença.

FB - Olhando pra trás, faria muita coisa diferente?

FAS – Eu não mudaria nada.

FB - Qual a lição que você tirou da vida até agora?

FAS - A vida por si só é uma grande lição!

Por Paula Matos

DE QUE REALMENTE PRECISO?

PEÇAS BÁSICAS DO GUARDA-ROUPA MASCULINO

Olá, Faceonistas, dando continuidade a nossa matéria da edição anterior, com base não apenas em minha experiência como consultora de imagem e *personal shopper*, mas também em pesquisas realizadas por outras revistas americanas, aqui vai uma lista super atualizada para homens modernos!

Trench Coat - Outra peça que acho um charme. É uma peça ampla, não amassa a roupa que estiver por baixo e, além de tudo, dá aquele ar meio assim "estou em Nova Iorque".

Blazer Azul-Marinho - Muitos de meus clientes me perguntam: *"E na hora do blazer, que cor escolher?"* A resposta é simples: Quer uma cor certeira? Vamos ao azul-marinho. O blazer azul-marinho fica super maneiro com jeans ou com calça social. E, sem dúvida alguma, é uma peça coringa do guarda-roupa masculino.

Camisa Polo - Não posso deixar de falar da camisa polo. Ela é uma peça para um visual casual, mas não quer dizer que, por ser casual, precisa ser toda larga ou super colorida.

Lenço Colorido - Nem adianta dizer que isso é coisa para pessoas com mais idade. O lenço colorido é apenas um pequeno detalhe, mas que muda completamente a aparência de um traje quando colocado no bolso. Portanto, afirmo aqui para vocês, homens: o lenço faz parte do guarda-roupa masculino, sim.

Oxford Preto - Sou suspeita para dizer algo, pois amo sapatos, mas um bom modelo dura anos. O Oxford preto não saiu de moda nos últimos anos e pode ter certeza de que, no mundo da moda, ele veio para ficar.

Brogue Marrom - Vocês devem estar se perguntando o que quer dizer esse termo. Estamos falando de modelos de sapatos que, em minha opinião, fazem parte do guarda-roupa masculino. É aquele modelo com amarração e recortes em couro. E pode apostar que ele vai bem com todas as peças de que estamos falando nesta edição.

Cinto Marrom - Aí vem a pergunta, por que cinto marrom? Porque na dúvida de não saber o que pode combinar, o marrom sempre resolve. Se você tiver outras cores, ótimo, mas se estiver buscando uma mudança em seu guarda-roupa e não quiser errar, o marrom é a opção certa.

Relógio - Não poderíamos deixar de fora de nossa lista o relógio, afinal de contas, vocês, homens, sabem muito bem que, além de ser um acessório que impõe respeito, é também um dos acessórios no qual as mulheres mais reparam. Sendo assim, já é um excelente motivo para se investir em um bom relógio.

E aí, gostou? Na próxima edição teremos mais. Enquanto isso, visite minha página e conecte-se comigo em minha rede social. www.paulamatosmoda.com – Xoxo

Paula Matos, produtora e consultora de Moda e Imagem nos Estados Unidos, com mais de 10 anos de experiência.

BestBuy *procura* brasileiros para sua equipe

BEST BUY®

Venha fazer parte do time de funcionários mais alegres e competentes do mercado

BestBuy Florida Mall
8350 Suth Orange Blossom, Trail Orlando, FL 32809
407-855-6114 • facebook.com/bestbuyfloridamallbr

BestBuy Loop Kissimmee
1620 W Osceola Pkwy Kissimmee, FL 34741
407-847-8617 • facebook.com/bestbuyloop

BestBuy Millenia Mall
4155 Millenia Boulevard Orlando, FL 32839
(407) 248-2439

Por Katharine Portela

COMO SOBREVIVER ÀS FESTAS DE FINAL DE ANO

O final do ano chegou! Festas, festas e mais festas! É tempo de comemorar, rever amigos e familiares, fazer compras e se preparar para 2014.

O final de ano é associado não apenas a festas e comemorações, mas também ao cansaço e estresse causado pelas noites mal dormidas, má alimentação, correria com os preparativos de festas e muitas compras.

E o desafio é manter uma pele bonita e saudável em meio a tanto estresse. Portanto, aqui vão algumas dicas para aliviar o efeito das festas em sua pele e corpo:

INCHAÇO E VERMELHIDÃO NOS OLHOS

(causados pelas noites mal dormidas, cansaço e estresse)

Dica: compressa fria é o método mais eficaz e seguro para combater as olheiras. Vale à pena lembrar que o contato direto com o gelo pode piorar a situação, portanto a maneira correta de se fazer uma compressa fria na região ocular é embebedar pedaços de algodão em uma vasilha com água e gelo, ou chá de camomila e gelo. Aplicar o algodão frio na área por um tempo mínimo de 20 minutos.

ACNE INESPERADA

(causada pelo estresse, má alimentação e descuido com a pele)

Dica: tópico de peróxido de benzoíla, ácido salicílico, e compressa gelada auxiliam a reduzir o inchaço e inflamação. É uma boa idéia ter em casa esses ingredientes tópicos, que por sua vez podem facilmente ser encontrados em qualquer farmácia, por um preço mínimo. Manter a pele hidratada e remover a maquiagem antes de dormir é essencial para evitar a acne e sua proliferação.

LÁBIOS RESSECADOS

(causados pela desidratação)

Dica: lavar bem, esfoliar, hidratar e proteger. Lábios secos, escamosos e enrugados são sinais iniciais de desidratação - o que é bastante comum em época de festas de final de ano, devido a exageros de diversos tipos. A melhor maneira de se cuidar é fazer uma boa higienização, esfoliar com uma escova de dente, ou uma esponja facial leve, e passar um creme exclusivo com base de petróleo (tal como vaselina). Tais cuidados podem ajudar a prevenir perda de água das células, mantendo dessa forma os lábios hidratados.

ROSTO E CORPO INCHADOS

(devido ao excesso de bebidas, cafeína e alimentos salgados)

Dica: diluir o sal com bastante água é a primeira opção neste caso. Por exemplo, normalmente deve-se tomar de 6 a 8 copos de água diariamente. Em um período de festas, contudo, deve-se tomar no mínimo de 10 a 12 copos de água, para compensar a desidratação causada pelo sal, pelas bebidas alcoólicas e pela cafeína. Essas substâncias geralmente causam retenção de líquidos no corpo, o que é uma forma de o corpo reagir ao estado crítico da desidratação. Então tomar uma quantidade maior de líquidos nessas circunstâncias ajuda em muito. E para evitar o inchaço no rosto, dormir com 2 ou 3 travesseiros para elevar a cabeça pode funcionar, pois ajuda na circulação sanguínea, já que a desidratação deixa a circulação mais lenta e densa.

Vale à pena lembrar que o melhor remédio é a prevenção. E já que uma das maiores consequências das festas de final de ano em nossa pele é a desidratação, mantenha-se hidratado!

Katharine Portela, Médica Esteticista, Paramédica Especialista em Cuidados com a Pele, PhD em Esfoliação Química, e Designer de Maquiagem.

REVISTA
facebrasil

Receba em casa
us-$19.99/y
br-$29.99/y
Todo mês com você
www.facebrasil.com
407.965.0000

CONTRATA-SE BRASILEIROS

A Booking.com, empresa que tem o site número 1 do mundo para reservas de hotéis e outras acomodações, está contratando profissionais para trabalhar no seu Centro de Atendimento ao Cliente em Orlando. É necessário ser fluente em Português e Inglês. Os representantes irão prestar um serviço de alto padrão no atendimento às necessidades dos clientes por telefone e e-mails.

Inscrições online:
www.bookingusjobs.com

Booking.com
331,395 hoteis
espalhados pelo mundo,
reserve já e só pague
quando se hospedar.

Venha trabalhar conosco e fazer parte da família Booking.com

Por Daniela Esteves

Os 7 PRINCÍPIOS Fundamentais Em Design de Interiores: RITMO (3)

O ritmo é o uso de formas e elementos repetidos para criar um efeito de unidade e movimento ao design de interior. O ritmo permite que as pessoas se sintam à vontade e entendam o design com maior facilidade. Uma vez que o cérebro reconheça o padrão do ritmo, as pessoas conseguem relaxar, e por causa disto, o ritmo atrai a atenção, ajudando a criar uma conexão entre partes importantes do design.

O movimento dentro de um espaço é geralmente criado por:

Repetição – é a utilização de um mesmo elemento mais de uma vez ao longo de um espaço, tais como cor, forma e objeto. Sendo extremamente fácil de realizar, a repetição pode ser feita apenas com uma mão leve. No entanto, tome cuidado para não exagerar, para que você não se canse do seu design tão facilmente.

Progressão – é a transição entre elementos como, por exemplo, da luz para a escuridão, ou do pequeno para o grande. Você pode conseguir progressão através de um grupo de objetos semelhantes que variam em tamanho. Uma coleção de conchas ou velas, por exemplo, variando de pequeno a grande, são exemplos de progressão.

Transição – é um pouco mais difícil de descrever. Ela ajuda a guiar o olho delicada e suavemente de um objeto para o outro. Portas em arco, janelas e móveis curvilíneos são as ferramentas de transição mais comuns no design de interiores.

O ritmo, tanto na música quanto em design de interiores, possui a mesma natureza. Considere a batida rítmica de uma música, e elementos de design repetitivos em um espaço: seu pé bate no ritmo e seus olhos pulam sobre o espaço em busca dos elementos de design. Traga um sentido de ritmo e movimento a seus quartos, fazendo uso da cor, forma, tamanho, textura ou padrão, através da repetição, progressão, e transição. Faça tudo de acordo com sua personalidade.

E acima de tudo, divirta-se! XOXO

Daniela Esteves, 26 anos, paranaense, formada em Interior design pela International Academy of Design and Technology, *vem desenvolvendo um trabalho fantástico com os amigos brasileiros que decidem adquirir sua casa de férias em Orlando, deixando suas casas simplesmente maravilhosas.*

DESDE 1989
A MELHOR COMIDA BRASILEIRA
EM MIAMI E ORLANDO
CAMILA'S
BRAZILIAN RESTAURANT
MIAMI · ORLANDO SINCE 1989
5458 INTERNATIONAL DRIVE, ORLANDO - FL
PHONE: (407) 354-2507
CONSULTE NOSSO TRANSPORTE CORTESIA
129 S.E. 1ST. AVENUE, MIAMI - FL
PHONE: (305) 375-0992
WWW.CAMILASRESTAURANT.COM

O Deslumbrante Fenômeno da

PRAIA VERMELHA

Panjin China

A Praia Vermelha, localizada na cidade de Panjin, na província chinesa de Liaoning, fronteira com a Coréia do Norte, é palco de um fenômeno natural deslumbrante que acontece anualmente. Uma espécie de alga marinha costeira, encontrada em abundância nas águas daquela região, começa a crescer entre abril e maio, permanecendo verde por todo o verão. Com a chegada do outono, no entanto, a alga começa a morrer e ficar completamente vermelha, concluindo seu ciclo natural, e conferindo à paisagem costeira um espetáculo visual único.

Apesar de receber a definição de "algas vermelhas", o fenômeno reúne diversos tipos de plantas - desde pequenas criaturas unicelulares até uma espécie de grama do mar que, ao contrário

das nossas habituais plantas verdes, surgem pintadas de vermelho. As algas e seus microrganismos também se transformam numa rica fonte de alimentação para as aves da região.

Considerada área de preservação, a maior parte da praia vermelha é fechada ao público, que pode apenas apreciar uma pequena área aberta à visitação anualmente. Milhares de turistas chineses, de outras partes do país, bem como estrangeiros oriundos de diversas partes do mundo, deslocam-se a Panjin para ver de perto o fenômeno da Praia Vermelha.

O carro dos seus sonhos está aqui !

Exportamos seu carro para o Brasil

Financiamento Garantido
Apenas com seu passaporte
Comece a construir
seu crédito nos USA
carros revisados
e com garantia.
Venha conhecer nossa
loja e tomar um café com
sabor brasileiro.
Exportamos carros
para o Brasil.

VIP CARS

Venha nos visitar e conheça nossas promoções

Mais de 7500 carros disponíveis toda semana, incluindo Carros de Luxo.

407.610.1231

www.vipcarsorlando.com

NOVO ENDEREÇO!!!

9889 South Orange Blossom Trail

SOR

O Brasil está mais per

Tel3 A melhor maneira *mais ec*

Para fazer chamadas Internacionais n
TEL3 é um serviço pré-pago entre os EUA e o Brasil , bem
uma ligacao do Brasil para os EUA Começar a f

Registe-se para
receber $ 10 coupon
(888) 886 8353
www.tel3.com/brazil

Rio De Janeiro 1.3 ¢/min • Móvel 6.8

oferta especial

COMPRE

$10

GANHE

$10

BÔNUS MINUTOS GRÁTIS

Ligação direta do Brasil tambem disponivel

RIA.

to do que você pensa

onômica de ligar para o Brasil

unca foi tão fácil, economico e acessivel.
como para a sua família no Brasil que podera fazer tambem
azer chamadas e super barato com a TEL3 agora .

3 ¢/min • Fixo 1.6 ¢/min

Qualquer telefone, qualquer hora
A simplicidade se encontra com a economia

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

PÚBLICO RECORDE ASSISTE À SELEÇÃO FEMININA DOS EUA DERROTAR O BRASIL POR 4 A 1

Por Pedro Heizer

Um público recorde de 20.274 espectadores assistiu à Seleção Feminina dos EUA encerrar uma campanha invicta em 2013, em Orlando, Flórida. As meninas provaram estar prontas para a Liga Principal de Futebol, com uma vitória por 4 a 1 sobre o Brasil no *Florida Citrus Bowl*, no dia 10 de novembro.

Essa foi a maior platéia em jogos dos EUA esse ano, a maior torcida da casa no sudeste até hoje, e sem dúvida a maior torcida da casa desde 2004 - quando 20.435 pessoas compareceram ao *Arrowhead Stadium*, em Kansas City, para assistir aos EUA derrotarem o México por 1-0, no jogo que aconteceu após a corrida pela medalha de ouro olímpica em Atenas, Grécia.

"Este é um ambiente de campeonato mundial", disse a atacante Abby Wambach, Jogadora do Ano de 2012 da FIFA, que marcou seu 163º gol em uma cobrança de pênalti aos 17 minutos. *"Você não consegue criar esse tipo de ambiente todos os dias."*. A jogadora disse ainda: *"Tenho feito esse trabalho por não sei quantos anos. (...) Eu perdi apenas alguns pênaltis. Tenho praticado a semana inteira desde que perdi aquele pênalti contra a Nova Zelândia. Não costumo errar muito em sequência."*

O Brasil fez um gol aos 25 minutos, quando Rosana deu uma cabeceada no canto esquerdo, logo após Hope Solo fazer um cruzamento do lado esquerdo de Rilany. Esse foi o 19º gol internacional de Rosana. Depois disso, Leroux trouxe de volta a liderança com dois gols aos 36 minutos, em uma corrida de drible feita com muita classe e estilo.

"A nossa forma de jogar sempre nos deixa suscetíveis a contra-ataques, e é exatamente isso que faz de Hope a jogadora número 1 do mundo, porque é como se ela não estivesse em ação em alguns momentos", disse o treinador da seleção americana, Tom Sermanni. *"Ela fica fora de cena por 10 ou 15 minutos. E depois, quando você percebe, ela já está disputando a bola com alguém. E, nesse sentido, ela foi magnífica na segunda metade do jogo."*

"Hope desempenhou um papel fundamental para nós nesta noite", acrescentou Wambach. *"Ela fez três grandes defesas em momentos que facilmente poderiam ter sido gols do Brasil. Sem a Hope o resultado desse jogo teria sido totalmente diferente."*

Os norte-americanos definiram a partida aos 76 minutos quando Erika Tymrak, nativa da Flórida – tendo cursado o ensino médio em Bradenton, Flórida, e feito faculdade na University of Florida - marcou o seu primeiro gol. *"Será que estou sonhando agora?"*, brincou Tymrak. *"Foi surreal e incrível poder jogar na frente desta multidão fantástica, em meu estado natal. Foi uma experiência incrível."*

Giordano's

FAMOUS STUFFED PIZZA. FRESH ITALIAN.™

Entregamos em Todos Hotéis de Orlando e Kissimmee

FALAMOS PORTUGUÊS

Pedidos e Reservas: (407) 377-0022

6203 W Sand Lake Rd, Orlando, FL 32819

Fernando Braga

HÍFEN

O MAIS DIFÍCIL DA REFORMA ORTOGRÁFICA

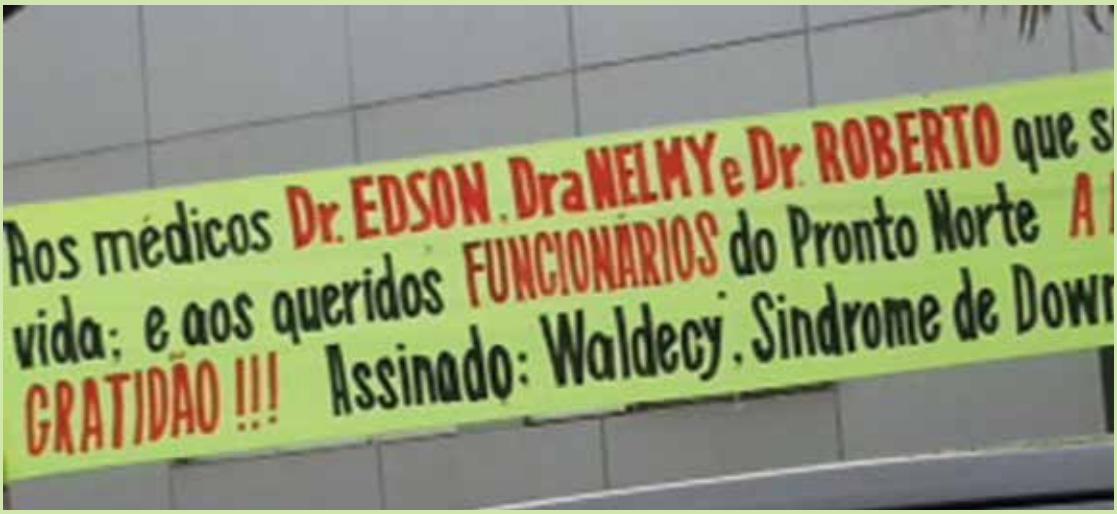
O jornalista e professor Sérgio Duarte, assessor parlamentar com ampla atuação no Congresso Nacional, enviou à Coluna Português Fácil um conjunto de explicações sobre o complexo uso do hífen, o tracinho de união entre as palavras compostas. Ele conseguiu simplificar em poucas regrinhas o que podemos considerar um universo de regras e normas que a recente Reforma Ortográfica não soube tornar mais fácil.

Ele começa explicando quando não devemos usar o hífen. É o caso das palavras que terminam em uma vogal diferente da outra que inicia a segunda palavra. Exemplos: infraestrutura, extraoficial, autoestrada e semiárido. Também não devemos usar tracinho e separar as palavras quando a primeira termina em vogal e a segunda começa com R ou S. Fica esquisito, mas devemos dobrar o S ou o R. Exemplos: antissocial, autossuficiente, ultrassonografia, autorretrato, contrarreforma, ultrarrápido.

Usamos hífen quando as palavras terminam e começam com letras idênticas, como no encontro de vogais: anti-inflamatório, micro-ondas, auto-observação, contra-argumento. E nas consoantes: sub-base, super-requintado, inter-racial, inter-relacionar, hiper-realista. Finalmente, use hífen quando a primeira palavra for BEM: bem-vindo, bem-nascido, bem-educado, bem-humorado.

O LEITOR ESCREVE

"Colocaram essa faixa no Setor Hospitalar Norte. Alguém que recebeu bom tratamento decidiu tornar pública a gratidão a esses profissionais. Eles merecem ainda mais neste momento em que estão sendo tão desrespeitados pelo governo. Há apenas um errinho, que aproveito para apontar: Síndrome de Down! Síndrome é proparoxítono, tem acento. Quem fez a faixa, esqueceu do detalhe." Mílton Martins, Asa Norte.



O MELHOR DO BRASIL ONDE VOCÊ ESTIVER.

Sinta-se em casa onde você estiver. Só a DISH dá para você um iPad® 2 com aplicativo para assistir TV ao vivo a qualquer hora e em qualquer lugar. E, ainda, o melhor da TV brasileira com novelas, notícias, futebol e os seus programas favoritos.

Canais baseados em pacotes. Globo e PFC requerem assinatura.

iPad 2

Somente na DISH

Leve um iPad 2 grátis

ao assinar DISH e Hopper.®

Não pode ser combinado com preço promocional. Necessário assinatura de pacote americano a partir de US$ 49.99/mês em adição à Programação Internacional. Requer contrato de 24 meses, qualificação de crédito e programação selecionada.

GLOBO PFC dish

dishnetworkbrasil.com · 855-318-4216

PANETONE CASEIRO

Esta receita de panetone caseiro apresenta sabor mais que especial e irresistível. Mais saudável, sem conservantes ou estabilizantes. Massa fofíssima, cravejada de frutas cristalizadas e passas sem sementes. A casca de laranja dá um aroma especial ao panetone. Uma tradição que não pode faltar na ceia de Natal.

Ingredientes para 2 panetones de 1,250 kg cada (de 16 fatias por panetone)

INGREDIENTES DA MASSA

- 7 tabletes de fermento para pão (105g) esmigalhados
- ½ xícara de água morna
- 7 xícaras de farinha de trigo
- 6 ovos
- ¾ de xícara de manteiga derretida
- 1 xícara de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de casca de laranja ralada

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- 250 gramas de frutas cristalizadas picadas
- 250 gramas de uvas-passas sem sementes

MODO DE PREPARO DA MASSA

Dissolva o fermento na água e misture com ¾ de xícara de farinha de trigo. Coloque numa tigela grande, cubra e deixe crescer por 2 horas.

Depois, junte mais ¾ de xícara de farinha de trigo e deixe crescer por 2 horas.

Acrescente à massa os ovos, a manteiga, o açúcar, o sal, a casca de laranja e, aos poucos, o restante da farinha de trigo, misturando no início com uma colher de pau e, em seguida, com as mãos. Coloque a massa numa superfície polvilhada com farinha de trigo e amasse durante 5 minutos com as mãos fechadas, fazendo movimentos do centro para fora e de fora para dentro

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Divida a massa em duas partes e abra um retângulo de 40cm x 35cm.

Misture as frutas cristalizadas com as passas, passe ligeiramente na farinha de trigo e distribua metade desta mistura sobre uma das partes de massa. Enrole no sentido do comprimento, dobrando ligeiramente as bordas para o centro.

Depois, dobre ao meio, deixando as pontas para baixo.

Com as mãos, forme uma bola e coloque a massa numa fôrma de papel de 1 kg (própria para panetone e untada com manteiga). Repita o mesmo processo com a massa e a mistura de frutas e passas restante. Deixe crescer por mais duas horas ou até dobrar de volume.

Com uma tesoura, faça cortes profundos em forma de cruz. Pincele com gema diluída em leite e leve ao forno baixo (150° C), pré-aquecido, por uma hora. Depois de 45 minutos, a superfície já deve estar dourada. Cubra o panetone com papel alumínio e termine de assar.

Fonte: http://www.receitasdemae.com.br

ACIDENTE
DE AUTOMÓVEL ?

Porquê ligar para 1-800 ?

Ligue para PICHARDO !

Lesões por acidente
Escorregões e quedas
Dores no pescoço e costas
Dores de cabeça
Hérnia de disco

407-282-3615

www.TuQuiropracticoOrlando.com

Também oferecemos

Lipoaspiração a laser

Por Mauro Machado

PARECE QUE 2013 PASSOU VOANDO!

Essa é a frase que mais tenho escutado nos últimos dias. Realmente foi muito rápido. O ano passou voando, repleto de acontecimentos que marcaram não apenas as nossas vidas pessoais, mas que também afetaram este nosso mundão globalizado.

Ao rever as crônicas escritas em 2013, pude conferir não apenas o crescimento de nossa revista, como também toda uma preocupação com o teor e o conteúdo. Estivemos juntos em um uma bela parceria. Trocamos confidências, expectativas, projetos, ambições financeiras e pessoais. O ano de 2013 foi de tremenda curtição, recheado de momentos de aprendizado e reflexão.

Exercitamos o lema "dar e receber". Fomos gratos. Aprendemos novamente a crer que é possível. Resgatamos valores que julgávamos perdidos nas areias do tempo. Vencemos etapas importantes, mas acima de tudo passamos a aproveitar melhor o presente, respeitando o passado, e mantendo o olhar ávido pelo futuro.

Se conseguirmos valorizar as coisas boas, sem dar tanta importância à negatividade, transformaremos cada pedra de nosso caminho em tijolos na construção de um caminho de esperança. Posso parecer muito otimista, mas é isso mesmo. A certeza de que já deu certo é real. Vamos, portanto, levantar a cabeça, preparar nossos projetos e bola pra frente. O que passou, passou! Que estejamos conscientes de que se nossos sonhos ainda não foram alcançados é porque não chegou sua hora.

Meu sentimento é de pura gratidão pelo carinho recebido de vocês (que procurei retribuir por meio de meus artigos). Lembrem-se, o ano está acabando, mas tudo continua! E estaremos juntos mais uma vez!

Muito obrigado 2013! Desejo a vocês comemorações natalinas com muita prosperidade e alegria nos corações. Que venha 2014! Estaremos prontos!

BUONNA FORTUNA PER TUTTI!

Mauro Machado, administrador e consultor de empresas, empresário, executivo do mercado financeiro e de capitais, e baterista nas horas vagas.

Nós FINANCIAMOS o seu sonho!

especializada em empréstimos para o estrangeiro

Para contato ligue:
Hermes Garcia
954.651.2010 ou 954.349.3960
hgarcia@hgmortgage.net
Mari Oliveira (407)289-6500
mari@hgmortgage.net

HG MORTGAGE LLC

Loan inquiries and applications will be referred to a Loan Officer who is licensed in the state of Florida . HG Mortgage LLC is located 1640 Town Center Circle Suite # 214, Weston, Fl, 33326 (NMLS Identifier #388791)

PRESENT THIS AD AT OUR STORE AND RECEIVE
$5 OFF YOUR PURCHASE OF $50 OR MORE.*
Hours: Mon - Sat 10AM - 10PM | Sun 12PM - 8PM
Valid thru 01/31/14
60% OFF RETAIL VALUE EVERY DAY!
*Cannot be combined with any other offer. Only accepted with store purchase. Max. 1 coupon p.p. Management reserves the right to limit usage or deny acceptance.
42.95 16.95
17.95 6.95
29.95 11.95
27.95 10.95
22.95 8.95
24.95 9.95
27.95 10.95
bonposh
FASHION JEWELRY
5295 International Drive, Suite 270 (In between ROSS and BEDBATH&BEYOND) | Orlando | FL 32819 | Phone: 407-248-1299 | www.bonposh.com

NACAR
MOTORCYCLE USA
The Ultimate in Motorcycle Apparel & Equipment
FREE SURPRISE GIFT
ON PURCHASE OF $25 OR MORE
Limit one gift per coupon. Present coupon to staff. Not valid with any other offer. Expires 5/31/13.
Arai
HJC
TUTTO MOTO
cardo
agv
thor
SHOEI
GoPro
SHARK HELMETS
corftech
JOE ROCKET
OGIO
5632 International Drive, Orlando, FL 32819
On the southeast corner of Kirkman Rd & I-Drive
407-226-9371
www.nacar-usa.com
WE CAN ORDER PARTS & ACCESSORIES FOR ALL MAKES AND MODELS
Falamos Português • Hablamos español
YAMAHA
BRIDGESTONE
JORGE LORENZO

BOI BRAZIL
CHURRASCARIA

Rodizio $19.95

Preço Regular
$23.95
**Não pode ser combinavel com outro desconto ou cupom.*

Música ao vivo todas as quintas e sábados!

(407) 354-0260
5600 International Drive - Orlando, FL
www.boibrazil.com
boi brazil
Mon. to Sun.: 11.30am - 12:00am (meia noite)
Sat.: 11:30am - 1:00am

A FaceBrasil e o Central Florida Ballet apresentam:

Dias 21 e 22

The NUTCRACKER

Dezembro de 2013

"Com apresentação de Artistas Internacionais e Nacionais"

O Quebra-Nozes do Central Florida Ballet se tornou uma das produções de maior entretenimento a nível nacional, tanto pelo uso de pirotecnia, acrobacias e efeitos especiais.

Uma das cinco produções mais esperadas em todo o país!

CNN

Dias 21 e 22 Dezembro de 2013

Local:
Orange County Convention Center - Linda Chapin Theater

Ingressos: (407) 849.9948
ou pelo site:
www.centralfloridaballet.com

Mencione este anúncio e o código FACE na compra de um ingresso ganhe outro!!!