Ano 3 - Edição 28 - 2013

facebrasil

free

Orlando - www.facebrasil.com

Vem chegando o verão

Junte-se a nós no Facebook
www.revistafacebrasil.com

Só para lembrar o quanto
sua mãe merece um
presente da Perfumeland.

Feliz Dia das Mães

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

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

Perfumeland
MEGASTORE
FASHION & TECHNOLOGY

faceindi

ANO 3

08 - Acontece
Uma Executiva no mundo dominado por Homens

10 - Materia de Capa
Vem chegando o verão

16 - Pensando bem...
Muitas Dúvidas, o Lula e uma lagartixa.

18 - Media Social
5 Dicas básicas de segurança no seu computador

26 - Beleza
Massagem de Chocolate
Encanto para o corpo e a alma

28 - Business News
Discount 102 mais eficiente que Facebook?

30 - Malhação & Fitness
Exercício por uma boa causa

ce 2013

38 - Finanças & Sucesso
Mais do que nunca, invista prudentemente (Parte 5)

40 - Decoração
Colorindo seus sentimentos

50 - Moda
Tendências para Cabelos

62 - Português Fácil
Muito do que falamos nos foi ensinado pelos escravos

Be happy

FACEBRASIL.COM

Facebrasil é Bi-Campeã

Você não pode mudar o vento, mas pode ajustar as velas do barco para chegar onde quer. Foi isso que fizemos quando começamos o projeto da Facebrasil, ganhamos pela segunda vez o Prêmio Press Awards USA com a melhor capa de 2012.

Estamos sempre preocupados em oferecer um excelente conteúdo, mas também nos atentamos com a forma e visual da revista, pois sabemos que só temos alguns segundos para conquistar o leitor enquanto a revista esta nas estantes de distribuição, e que somente depois de escolhida é que vai ser criada a química entre a revista e o leitor.

Paixão imediata: é isso que buscamos dos nossos leitores e com nosso esforço estamos alcançando-a! Agradecemos aos organizadores por esse reconhecimento. Toda equipe Facebrasil agradece!

Depois de críticas em nosso projeto, tentamos corrigir cada uma delas, mas preferimos tentar acertar a copiar o que parece certo para muitos, decidimos ser as mudanças que buscamos para a nossa comunidade.

A Facebrasil é o que ela é, não o que o outros querem que ela venha a ser, ela tem sua própria identidade, lógica e coerência, somos de verdade! Nossos artigos são dirigidos para você, mesmo que hoje eles não façam sentido em sua vida, um dia você vai se encontrar em alguma situação que fará lembrar o que estava sendo dito e haverá uma conexão com alguma parte do seu eu.

A pior ambição de uma pessoa é querer colher os frutos de uma árvore que nunca plantou. Hoje o resultado que estamos conquistando é fruto de um árduo trabalho de uma equipe forte e norteada, que não se acomoda e nem usa outros veículos como o Marketing Place para trabalhar.

A cidade de Orlando e toda a Florida não param de crescer, graças ao esforço de tanta gente, nossa cidade está cada dia mais linda e com mais oportunidades, não podemos nos acomodar se queremos algo melhor para todo mundo.

Precisamos uns dos outros e buscamos ter interessantes relacionamentos e não relacionamentos por interesse. Sabemos que o caminho é longo, mas que a recompensa de fazer certo será maior ainda. Sabemos que amanhã começaremos tudo outra vez, mas seguimos com coragem, porque nenhum obstáculo é maior do que nossa vontade de fazer o melhor para você, para que no futuro alguém olhe para nosso trabalho e faça algo melhor para o mundo e que todo nosso esforço tenha feito algum sentido para toda a nossa comunidade, que possamos tocar em cada alma humana como se ela fosse única e também a parte de um todo.

Nesse exemplar traremos tantas novidades que você terá que ir além da capa para adorar a edição 28 da Facebrasil.

SUCESSO E BOA LEITURA!

Marco Alevato
MBA, Publisher

facebrasil

EXPEDIENTE
Publisher / Editor in Chief
Marco Alevato

Financeiro • **Bernardo Alevato**
Projeto Gráfico • **IdeaBrazil**
Diagramação • **Marianella Godoy**
Editor Fotográfico • **Jorge Souto**

COLABORADORES
Bia Flores - Colunista
Bill Paparazzi – Fotografia
Carlos Bispo - Colunista
Daniela Esteves - Colunista
Diogo Esteves - Colunista
Evaldo Costa – Colunista
Fernando Braga – Colunista – Jornalista
Giovanni Alevato - Colunista
Ivana Diniz - Colunista
J. Jardim – Colunista
Jair Pacheco - Colunista
Jean Macedo - Colunista
Joel Stewart - Colunista
Juliana Brilhante - Colunista
Lílian Alevato – Colunista
Marco Alevato - Colunista
Mari Canónicco - Colunista
Mauro Machado - Colunista
Paula Matos – Colunista
Richard Harary – Colunista
Renee Pojecky – Colunista
Romulo Bispo - Colunista
Ruth Gialluca - Colunista
Sergio Castro – Colunista
COMERCIAL – SALES
Marco Alevato – (407) 965-0000
info@facebrasilmagazine.com

As opiniões expressas em artigos assinados são de responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a opinião da revista. Os anúncios são de responsabilidade dos anunciantes. A versão digital pode ser encontrada no portal Facebrasil no endereço:

www.facebrasil.com
www.facebrasilmagazine.com

5950 Lakehurst Drive
Orlando – FL -32819
(407) 965-0000

No Portion of this publication may be reproduced or distributed by any means without the express written permission of Facebrasil Magazine.

Tudo que você quer em um só lugar

O maior Welcome center brasileiro de Orlando

Sabemos onde você pode encontrar

Hello Brazil TRAVEL

Nossos Parceiros

BLUE TRAVEL
www.gobluetravel.com
(407) 250-4850

BOTECO RESTAURANT BR
www.boteco.us
(407) 363-7730

CAROL LARSON
www.larsonacc.com
(407) 370-3686

CASUAL OUTLET
Finas Roupas Masculinas
(407) 352-7034

ILUSKA ALVES, REALTOR
www.iluska.alves.remax.com
(407) 925-2221

STATUS BABY
MudanÁas e Encomendas
(407) 470-5265

UCEDA ENGLISH SCHOOL
www.ucedaenglish.com
(407) 251-2204

VICTORY CASINO
Victorycasinocruises.com
(855) 468.4286

VITAFLEX
www.vitaflexshop.com
(407) 557-8812

VITTORIO'S RESTAURANT
www.vittoriosrestaurant.com
(407) 352-1255

WILD FLORIDA
www.wildfloridaairboats.com
(407) 957.3135

WRAP LUGGAGE
(407) 355-7834
ID 162*310*10245

Hello Brazil Travel Tourist Business Information Center
5295 International Dr. Suite 230, Orlando, Fl 32819
(407) 982-1936 - www.hellobrazilusa.com

Por Joel Stewart

UMA EXECUTIVA NO MUNDO DOMINADO POR HOMENS

Maria Aparecida Stopa, mineira de Abre Campo, com sangue italiano os Taglio di Po, em Rovigo, passou sua adolescência em Raul Soares e começou sua jornada em Belo Horizonte em 1988, onde ficou até o ano 2000, quando veio a passeio à Flórida para estudar e apaixonou-se com o Sudoeste da Flórida, e resolveu fincar raízes na região de Fort Myers e Cape Coral.

Em Belo Horizonte, Maria Stopa estudou e se formou na UFMG, Universidade Federal de Minas Gerais em dois cursos de graduação em Letras, o primeiro em Português e o Segundo em Inglês. Também completou o curso de pós-graduação na UFMG, em Português para Estrangeiros. Igualmente na UFMG estudou a língua francesa e italiana. Foi a melhor aluna em Latim, tornando-se Monitora de Latim na Faculdade de Letras, FALE/UFMG. Completou vários outros cursos paralelamente, tais como informática, taquigrafia, datilografia, direito, legislação, administração e até de modelo. Trabalhou no saudoso BEMGE – Banco do Estado de Minas Gerais, hoje parte do Banco Itaú durante oito anos. Além disto, ela fez parte do time da TV Bandeirantes, foi modelo em comerciais de televisão e uma das candidatas a Miss Minas Gerais em 1992.

Maria Stopa também é interprete para o Tribunal (Courthouse) Estadual e Federal no Sul da Flórida desde 2003. Por causa da empresa que tinha quando chegou à Flórida, a All About Computer, ela engajou-se no mundo de construção, primeiro com uma empresa de revestimento (tile & marble) e em seguida, tornou-se General Contractor/Builder, com as devidas licenças, certificações e requerimentos legais. Sua empresa "STOPA, INC." realiza obras comerciais, residenciais, aeroportuárias e governamentais, principalmente do Governo Federal.

Unindo a construção com o ramo imobiliário, Maria Stopa ainda está presente na corretagem, ela é Corretora/Realtor e faz parte da NAHB, Associação Nacional de Construtores de Casas, do USGBC, Conselho Nacional de Construção Verde/Sustentável, NAR, Associação Nacional de Realtors, NAPEW, REIA e de várias outras Câmaras e Associações Comercias locais e nacionais. Em formação, a nossa Câmara de Comércio Brasileira no Sudoeste da Flórida, a costa do Golfo do México.

Ela explica que para se tornar General Contractor e Realtor/Corretor e Broker na Flórida são necessárias experiência e escolaridade. Ambas as licenças requerem um exame estadual, e as licenças de Realtor e de Broker requerem um curso obrigatório antes e depois do exame.

Essa brasileira tem muito para compartilhar com todos nós! O conhecimento extraordinário e domínio da língua com certeza faz toda diferença no crescimento de qualquer ser humano! Foi o que aconteceu com essa vencedora de vários prêmios, hoje sendo uma referência em sua área de atuação e também para toda comunidade!

MacroBaby

A Loja de Bebê com Coração

O que há de mais novo e interessante da industria de produtos para bebê. Produtos exclusivos que você só encontra aqui.

Melhor Garantido Preço

Cobrimos qualquer oferta*
*Concorrente local

- Garantia de 2 anos válida no Brasil
- Produtos importados e exclusivos da Europa
- Produtos bordados
- Fazemos sua mala com a cadeirinha para o carro e com o carrinho do bebê
- Despachamos para Miami
- Lista de enxoval em português
- Agora na MacroBaby você também pode conhecer o seu bebê através da ultra-sonografia em 4D Scan
- Cobrimos o preço do concorrente
  (o produto deverá ser o mesmo, inclusive a cor e com loja na Florida)

Mais de 30,000 diferentes produtos para bebê!

Pega Perego **719.99**
Skate System Stroller - Inclui bassinet

Disponível em outras cores

Bright Starts
Cozy Cart Cover **29.99**

Baby Jogger
Cooler Bag - Universal

19.98

Fisher-Price
Soothing Motions Glider Coco Sorbet **99.98**

Mamas & Papas
Urbo Stroller Stone **449.99**

Disponível em outras cores

10% Off nos serviços do 4D Scan na loja da MacroBaby. Um cupom por cliente

4D Scan na loja

Siga-nos no Facebook
macrobabyfacebook.com

Free Gift
Apresente este cupom e ganhe um brinde
MacroBaby
a maior loja de produtos para bebê da Florida
Um cupom por cliente

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 • Futuras lojas em Miami, Chicago, Las Vegas, Los Angeles e Nova York

Por Redação

Vem chegando

Assim começa a música e a estação do ano que faz a cidade de Orlando, os cruzeiros e as praias da Florida criarem tendências que serão seguidas por toda a estação.

Pronta para usar o biquíni no verão? A Facebrasil pesquisou e traz algumas dicas de dieta pra você poder usar o biquíni da sua escolha de maneira bem confortável.

Toda Mulher quer perder peso antes do verão, e essa época da primavera e ideal para essa tarefa. O tempo mais quente facilita essa empreitada, já que fica mais fácil adicionar frutas e vegetais a alimentação diária. Além disso, usando roupas mais leves, estamos sempre conscientes do nosso corpo, ou seja, sabemos que aquela gordurinha da cintura está mais evidente.

A Facebrasil traz esse mês dicas e sugestões da dieta de Krieger. Além de estar orientada a facilitar a perda de peso ela também foca o lado nutricional:

1- Comece seu dia com um delicioso e nutritivo café da manhã.

Se você quer realmente perder peso, NUNCA deixe de lado essa refeição. Algumas sugestões são:

- Shake de proteínas e frutas naturais;
- Torradas de pão integral com manteiga de amendoim;
- Uma porção de cereal com banana, maçã e blueberries;
- Leite de soja, suco de laranja, ou yogurte de frutas.

2- Para manter o nível de energia durante o dia e ao mesmo tempo controlar a vontade de sair da dieta, o ideal é seguir um regime de quatro a seis refeições ao dia de 300 calorias.

Nos dias mais quentes fica muito mais fácil almoçar uma salada com alface, espinafre, tomates, pepino e milho verde sem esquecer-se de adicionar a porção de proteínas - frango ou

o verão

"VEM CHEGANDO O VERÃO.
UM CALOR NO CORAÇÃO.
ESSA MAGIA COLORIDA.
COISAS DA VIDA...".

peixe. O segredo fica por conta de não acrescentar molhos como o de queijo ou outros mais cremosos, que somente adicionam calorias sem qualquer valor nutricional.

3- Na hora do jantar o segredo é comer pouco.

Uma porção de proteína como peixe ou frango e acrescentando vegetais e legumes. Outra boa sugestão para o jantar é o camarão grelhado e o uso de frutas frescas na salada.

4- E o que fazer na hora da sobremesa?

Bem, para aqueles que não vivem sem chocolate, alguns nutricionistas entendem que sempre há uma exceção para toda regra, assim, para "matar a vontade" de comer chocolate, é permitido uma porção mínima a cada semana. Para os que gostam de sorvete, o ideal e uma "bola" e degustada bem devagarzinho...

5- Outra dica importante na sua dieta de verão é adicionar alimentos que possuem propriedades que aumentem o consumo de calorias no organismo, chamados de "fat burning foods". Os mais populares são o chá verde e a pimenta. Outros não tão famosos são o abacate e o azeite de oliva.

6- Um ponto muito importante é manter o metabolismo dentro de um ritmo de queima de calorias.

Metabolismo lento significa queima de calorias baixa e em consequência, acúmulo de gordura. Aqui vão algumas dicas de como evitar esses erros:

a) não exagere nos carboidratos, no café da manha sempre adicione uma proteína, tipo queijo cottage ou ovos;

b) as mulheres, em geral, almoçam somente uma "saladinha" e se esquecem de adicionar a porção de proteínas...

c) não coma pouco para acelerar a perda de peso... pois é um erro grave! Seu organismo iniciará um processo de "poupança de calorias" o que vai desacelerar a queima.

d) consumir refrigerante diet como um "snack" para evitar calorias. Na realidade, quando tomamos uma diet soda, os receptores cerebrais e do trato digestivo entendem que vão receber calorias de açúcar, e em resposta liberam um hormônio para desacelerar o metabolismo e guardar essas calorias - a insulina. Para evitar esse problema sempre tome diet soda acompanhando uma refeição.

e) lave bem verduras e legumes. Pesticidas não são somente eliminadores de insetos, mas também causadores de transtornos no metabolismo. Algumas substâncias químicas podem aumentar o apetite e estimular células gordurosas.

f) evite os processos drásticos de desintoxicação como ingestão mínima de calorias e zero proteína.

ALIMENTAÇÃO CORRETA É UMA ARTE! RESPEITE O SEU CORPO! AFINAL, VOCÊ É O QUE VOCÊ COME!

PATRICIA CARVALHO
E DUDA CASTRO
TEM UMA
NOVIDADE
QUE VAI MEXER
COM A CABEÇA
DE TODO MUNDO
EM ORLANDO.
DICI XX
by Patricia Carvalho

Por Lílian Alevato

POR QUE ME SINTO TÃO CANSADA?

Possíveis causas de fatiga.

Você se sente cansada o tempo todo? Muita gente tem a mesma queixa que você nessa era de muita agitação e informação.

Conseguir recarregar sua energia pode ser mais simples do que você imagina! Começaremos analisando três pontos muito importantes:

- O quanto você come
- O quanto você dorme
- O quanto você se exercita

Quando ingerimos muita cafeína e açucares, na realidade passamos por um período de "rebote" do organismo, com uma fatiga que não tem explicação. Na realidade as dietas bem balanceadas com frutas, vegetais e proteínas proporcionam um melhor equilíbrio. Além disso a obesidade é um importante fator de contribuição para o cansaço.

É necessário manter um bom regime de sono, afinal seu organismo recarrega energias durante esse período. Evite cafeína e álcool nas horas que antecedem o seu sono.

Quanto ao exercício, seu efeito não é o de causar mais cansaço, muito pelo contrário. Quanto mais você se exercitar, mais disposto e energizado se sentirá. A carga ideal para manter um corpo em forma e bem energizado é fazer exercício pelo menos 4 vezes por semana com uma média de 40 minutos. Nada impossível de realizar!

A maioria das causas de cansaço são devidas a transtornos acima descritos, muito fácil de serem solucionadas. Não pense que você tem uma doença somente porque apresenta um cansaço contínuo, mas é sempre bom manter-se informado sobre as outras causas de fatiga/cansaço.

Anemia – através de um simples exame de sangue fica fácil o diagnóstico. Na maioria das vezes é consequência de uma alimentação pobre em ferro. Seu médico saberá orientar o tratamento com suplementos e uma dieta adequada

Deficiência em nutrientes como o Potássio – também detectados no exame de sangue e facilmente corrigido com suplementos

Problemas na tireóide – exame de extrema importância para pessoas acima de 40 anos.

Diabetes – além de causar cansaço pode causar também perda de peso sem causa aparente além de visão turva. Outra condição que é diagnosticada com um simples exame de sangue.

Depressão – causa muito mais frequente do que muita gente imagina. Médicos e psicólogos possuem questionários específicos para identificar e quantificar essa condição

Problemas do sono – a famosa apnéia do sono – ou o "roncar" não deixando que o paciente realmente recarregue suas energias. Normalmente essas pessoas já acordam cansadas.

E a mais grave das condições que é a doença cardíaca. Essa provoca cansaço por falência do músculo do coração, necessitando de atenção e monitoramento médico constantes.

O mais importante é entender que a maioria das causas de cansaço encontram-se nas três primeiras causas descritas, ou seja, mantenha uma vida equilibrada e saudável. Coisa bem fácil de conseguir!!!

Consultoria de negócios e planejamento de impostos

Assessoria Fiscal e Contábil para estrangeiros na compra de imóveis

CONTABILIDADE EM GERAL

- Abertura de Corporações e LLC
- Licenças de Ocupação
- Isenção de Worker's Compensation
- Registro Federal (FEI Number)
- Tax ID Number
- Serviço de Payroll
- Preparação de Imposto de Renda
- Pessoa Física e Juridica
- Passaporte, Procurações, Autorizações de Viagem para crianças
- Traduções Certificadas
- Notário Público

CAROL LARSON

IRS Enrolled Agent

407.370.3686

8615 Commodity Circle Ste. 6, Orlando, FL 32819

Fax: 407-370-3120 • carol@larsonacc.com • www.larsonacc.com

Dr. Robert Stoltz, D.C.

Médico Quiropraxista formado pela Universidade de Delaware, Membro do Cnselho Consultivo do HeirtageColege e Keiser University

Pare sua dor.

- Receba o seu tratamento com uma equipe de profissionais que falam o seu idioma.
- Venha fazer uma consulta sem compromisso, lhe daremos uma orientação eficaz.
- Após um acidente INFORME-SE SOBRE SEUS DIREITOS!

Dores de Cabeça, lesões no pescoço e coluna
Hérnia de disco e ciático
Quedas e torções
Acidentes de carro ou trabalho

Manipulação Vertebral
Massagem terapêutica
Reabilitação física
Radiografia (Raio X)
Ressonância magnética (MRI)
Hidroterapia e tração

CHIROMED

INJURY CENTER

5640 International Dr
Orlando, FL, 32819

marque um horário
407 355-0711

Lembre-se! Diferente da lei atual, que permite que o assegurado procure tratamento médico, sem limite de tempo determinado, depois de um acidente de carro, onde ele irá se beneficiar do seguro PIP (Personal Injury Protection), a nova lei dá somente 14 dias de prazo seguindo o dia do acidente para se procurar por um médico. Se você não procurar ajuda médica durante esse prazo de 14 dias, você não terá mais o direito de usar a sua cobertura PIP para nenhum tratamento necessário. Com isso, é crucial que você marque uma consulta o mais rápido possível se acredita que tenha sido lesionado depois de um acidente.

Por Maria Vianna

Muitas Dúvidas

o Lula e uma lagartixa.

"Just a question", "simple one", quantos dos meus leitores já tiveram uma ajuda de importância vital sem pedir, sem esperar, e que veio na hora certa?

Imagino que quase todos nós estamos sempre precisando de algum tipo de ajuda, já que nosso dia a dia é repleto de problemas. E quando uma pessoa se propõe a ajudar, esta é uma pessoa especial, coisa rara hoje em dia. Se você quer ser feliz por completo, veja se alguma pessoa amiga precisa de algo e faça isto por ela. Você se sentirá extremamente realizado, certezas absolutas, experimentem!

Agora, existem algumas pessoas que obtiveram ajuda sem ter feito absolutamente nada nesta vida, pessoas sem estudo, sem cultura, e a meu ver, sem merecimento, que recebem uma graça vinda sabe-se lá de onde, pois Deus não seria tão injusto.

Não gosto nada de escrever sobre política ou políticos, mas o Lula acumula ganhos mensais absurdos, veja a lista:

- Aposentadoria por invalidez. (Lembram-se da perda de um dedo?).
- Aposentadoria de Deputado Federal. (Pensão vitalícia de perseguido político).
- Salário de Presidente de Honra do PT.
- Salário de Ex-Presidente da República. (Finalmente para fechar a conta!).

Só não sabemos em quanto pode chegar este montante que ele recebe por haver trabalhado tanto em nosso país ou por nosso país!

Sinceramente? Não suporto mais ouvir até mesmo falar no PT, nas peripécias do Renan Calheiros, na violência por todo o nosso país, nas enchentes de todo verão e até mesmo nas razões que fizeram um Papa desistir do seu cargo máximo na Igreja Católica.

Gosto mesmo é de decifrar personalidades, tais como "Amy Whinehouse", uma pessoa com perfil "borderline", que provavelmente sofria de TPL (Transtorno de Personalidade Limítrofe), pessoas com traços de autodestruição, agressividade, impulsividade, alterações de humor, porém talentosas e criativas. Com certeza muitas outras personalidades assim como ela estão por aí, "around us".

"APAGA O TOM CINZA DE TUA VIDA E ACENDA AS CORES QUE CARREGA DENTRO DE TI."

Interessante algo que me recordo onde quase cometi uma falha... Lendo um blog, acabei constatando algo significante sobre a lagartixa. Elas são extremamente importantes na nossa cadeia de vida, pois controlam as pragas e os insetos! E, coincidência ou não, ontem ao passar no corredor, a caminho do meu quarto, lá estava uma delas bem grande, fui eu jogar aquele spray para assassiná-la, mas ao chegar pertinho para dar o golpe final, ela me olhou com aqueles olhinhos esverdeados e me venceu pela emoção, ainda bem, pois foi só ao amanhecer que descobri quão importante elas são... UFA! Fiquem com o meu carinho.

BOM JORNAL É AQUELE QUE TRAZ RETORNO

Toda semana distribuido 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 Jean Macedo

5 Dicas BÁSICAS de segurança no seu COMPUTADOR

A "vida boa" de quem tem um Mac tem sido atrapalhada ultimamente com pragas virtuais. Digamos que, alguns vírus que se espalham por aí e algumas invasões vem acontecendo ultimamente. O OSX sistema operacional do computador da Apple sempre foi conhecido por sua segurança, porém é inevitável que no momento em que a popularidade do Mac aumente, também aumente a incidência de vírus, malwares, etc.

A Apple soltou uma atualização de Java para o MAC, pois alguns funcionários da empresa haviam sofrido uma invasão. Dizem que quem está promovendo isso são hackers chineses, os mesmos que, segundo o Facebook, também esta semana o teriam invadido, porém "sem dano" aos dados dos usuários.:

Muito bem, então logo abaixo seguem algumas dicas para você se resguardar:

Atualize seu computador e programas

Mantenha sempre seu computador e os demais programas atualizados. Na tela de seu computador sempre aparece uma mensagem dizendo que existem novas atualizações, atualize-o. Se algum de seus programas não for registrado você poderá ter problemas com isso, por isso o correto é registrar todo e qualquer programa que entrará no seu computador.

Use um bom Anti-vírus

Use um bom anti-vírus e o mantenha atualizado. Em meu Mac uso o Avast, além de ser gratuito protege bem e seus novos patches de segurança são diários. Você também pode encontrá-lo para Windows, mas existem vários outros no mercado.

Não abra qualquer arquivo anexo no e-mail

Tenha bom senso. Receber um arquivo em anexo no e-mail não é o mesmo que ganhar um presente. Se você não conhece a pessoa que lhe enviou um e-mail dizendo para abrir um arquivo, não o faça. E se conhece verifique a origem do arquivo antes com seu anti-vírus.

Use senhas fortes

Coloque uma sempre em seu computador, celular, Ipad, etc. Geralmente um vírus se instala em computadores que não tem senha ou pessoas que não lêem o que está se perguntando em sua tela e já clicam em OK. Ah! E nada de colocar senhas como: Jesus, amor, data de nascimento, 123, etc. Use senhas difíceis, com símbolos. Se possível, as troque a cada três meses.

TENHA UM BACKUP

Faça sempre uma cópia de seus arquivos e fotos em um HD Externo ou em uma Cloud, como Google Docs, SkyDrive ou iCloud. Nunca confie 100% em seu HD. Uma hora ele vai te deixar na mão.

Até a próxima.

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

SkyBoxFree
Logistica-Transporte-Distribuição

10 ANOS

Receba suas compras no Brasil!

Entrega 100% Garantida - Todos impostos inclusos

IMPORTA FÁCIL · UPS · FedEx Express

Serviços:
✔ Semanal
✔ Quinzenal
✔ Mensal

Tenha sua Caixa Postal nos Estados Unidos
Recebemos suas compras em nossa loja e reenviamos para o Brasil

www.SkyBoxFree.com

SKYBOXFREE GROUP CORP. - 5419 INTERNATIONAL DRIVE #B, ORLANDO, FL. 32819
AO LADO DO POST OFFICE - PHONES: (407) 844 5115 / (407) 250 6995
Apoio: www.CidadeDeOrlando.com

Juliana Brilhante

Pirates Town em Orlando

A CIDADE DOS PIRATAS AGORA COM NOVO ESPETÁCULO: "OS TRÊS MOSQUETEIROS".

Uma nova e emocionante atração chega à cidade e entra para lista das opções de entretenimento para toda a família!

Voilà! Um conto de bravura com muitas aventuras contando como os três heróis se esforçam para salvar uma princesa das mãos de um perverso e cruel assassino! Este enredo dramático irá manter sua atenção durante todo o espetáculo, além de oferecer a você uma requintada cozinha francesa!

Esta história lendária e épica esta sendo revivida na arena dos piratas com uma real luta de espadas, muito romance e galhardia, trazendo uma surpresa incrível no final do espetáculo! Depois de assistir, guarde o segredo dos três Mosqueteiros... Não conte para seus amigos!

Os três Mosqueteiros estreia em Pirates Dinner Entertainment Complex, bem próximo da International Drive, no endereço: 6400 Carrier Drive, Orlando, Florida. O show inclui jantar e é necessário fazer reserva! Ligue para: 407-248-0590 ou 1-800-866-2469 e aproveite para checar os horários. Outras informações no website: www.pirates-town.com

PRÓXIMA PARADA: BRASIL

COSTA BRAZIL GARANTE A VOCÊ TRANQUILIDADE E FACILIDADES QUE LHE DÃO PRAZER EM VIAJAR

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

GARANTIDO
O MELHOR PREÇO DA CIDADE!

ANTES DE COMPRAR COM OUTRA AGÊNCIA DE VIAGEM
LIGUE PARA A GENTE!
1 866 579 5842

GROUP COSTA BRAZIL TOURS

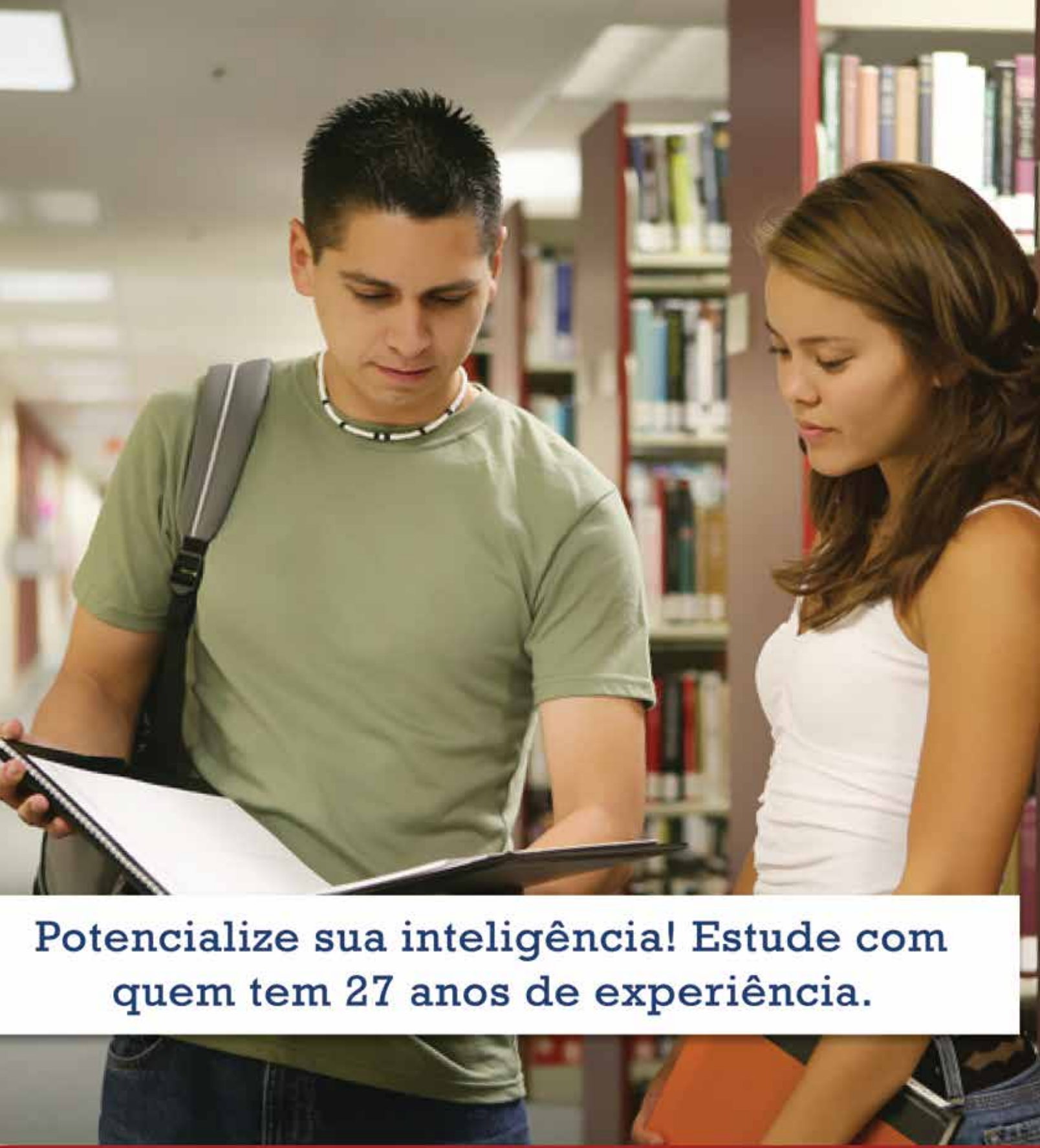
LIGUE GRÁTIS 1 866 579 5842
http://www.costabrazil.com/
e veja a loja mais perto de você

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

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

Parceiros e serviços:

Voe Brasil · VaO ViajeaOrlando.com.br · Topline Charters · remessas de dinheiro para o Brasil



Potencialize sua inteligência! Estude com quem tem 27 anos de experiência.

Cursos com fundamentação cristã em português, espanhol e inglês. Cur

Florida Christian University
International Headquarters
5950 Lakehurst Drive # 101 - Orlando, FL 32819

FLORIDA CHRISTIAN UNIVERSITY

ASSOCIATE • BACHELOR • MASTER
DOCTORATE • POST-DOCTORATE

Oferecemos os seguintes programas:

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

rsos na modalidade presencial, semi-presencial, on-line, on-time e DVD.

1 407 896.0101

www.fcuonline.com • fcu02@fcuonline.com

Giraffas em Orlando

Giraffas, a terceira maior cadeia alimentar do Brasil, venceu as dificuldades de entrar nos EUA e superou as probabilidades de vendas no mercado americano. Para o próximo ano, as expectativas são ainda maiores, principalmente em Orlando.

O primeiro restaurante foi inaugurado em North Miami, Flórida, em julho de 2011 e já conquistou dois prêmios de design: o "Casual Dining", design award pela loja idade e do "Franqueado Restaurante" prêmio de design do instituto de design de varejo.

Diferente dos outros fast food, o Giraffas vem com um conceito rápido e casual com cores vibrantes e alegres, além de alto grau de tecnologia e planejamento de cozinha aberta. Carlos Guerra, fundador, e sua equipe executiva decidiram abordar o mercado dos EUA combinando um serviço rápido e oferecendo um cardápio diversificado, acessível e de alta qualidade.

O conceito de comidas brasileiras não é novo para os americanos, no entanto, até agora, restaurantes brasileiros têm sido associados com o renomado all-you-can-eat ou churrascarias, principalmente frequentados por brasileiros natos. O Giraffas oferece ao mercado americano uma nova alternativa para experimentar a cozinha brasileira, sendo a opção perfeita para os profissionais que tomam uma pausa para o almoço, ou para pais ocupados que procuram uma refeição rápida e nutritiva.

O slogan do Giraffas nos EUA é: "Um toque brasileiro sobre o que você gosta de comer", e o novo cardápio é composto de pratos tipicamente americanos, como hambúrgueres, bifes, frango, camarão e massas, no entanto, com sabores brasileiros. As carnes são feitas a partir da picanha de alta qualidade e cortes de maminha, a massa é acompanhada com strogonoff, salada e farofa. Giraffas também oferece uma seleção de cervejas, incluindo Itaipava.

João Barbosa, CEO do Giraffas USA, nos conta que a decisão de começar a expansão internacional do Giraffas pela Florida se deu pela similaridade da comunidade desta região e pela força da comunidade brasileira existente. Miami foi escolhida como porta de entrada, mas isso se deu depois de um estudo de mercado de quase três anos, para aumentar as chances de sucesso. Depois do super sucesso no Sul da Florida, agora chega a vez de Orlando, afirma João Barbosa – "... estamos inaugurando o primeiro restaurante Giraffas na Internacional Drive, mais nosso projeto é de cinco lojas até 2014 só na cidade de Orlando. Com a mesma filosofia "Fast Casual", queremos conquistar o mercado americano como um todo. A comunidade brasileira é muito importante e será nossa grande parceira em tudo isso que vai acontecer, nosso plano é em cinco anos termos 250 restaurantes espalhados nos Estados Unidos e vamos trabalhar muito para isso se tornar uma realidade".

Independente do boom de investimentos das empresas brasileiras nos EUA, o Giraffas está fazendo o seu próprio impacto, onde já criou cerca de 120 empregos diretos locais em seu primeiro ano de operação, com mais 200 outros novos previstos para 2013.

Para saber mais sobre o restaurante Giraffas, visite o site: giraffas.com, sua página no Facebook em: facebook.com/GiraffasUSA, ou no Twitter: GiraffasUSA.

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 Ivana Diniz

Massagem de Chocolate

UM ENCANTO PARA O CORPO E PARA ALMA

O chocolate deixou de ser um simples doce e passou a ser um dos ingredientes mais usados nos produtos para hidratar e massagear o corpo, e cada vez mais utilizado nos "SPAS". Mas comer chocolate não é só um momento de prazer, é também uma forma de se manter saudável. Combinado com óleos essenciais, o chocolate tem uma ação especial sobre a pele, hidratando-a. Comprove e verá!

Esta experiência enviará sua mente, corpo e espírito para um estado celestial.

Este ritual começa com um delicioso envolvimento em chocolate e termina com uma relaxante massagem de costas, com óleos aromáticos.

A massagem e com chocolate orgânico morno faz seu corpo ser reenergizado, uma mudança total da rotina, é o sonho dos amantes do chocolate que provocam um relaxamento profundo além de uma descontração total.

O "wrap"corporal depois da massagem com creme de chocolate puro proporcionam uma agradável sensação de conforto e luxo ao mesmo tempo que nutrem, alisam e amaciam a pele. O aroma, criando uma sensação de bem-estar através de estímulos emocionais, também proporcionam inúmeros benefícios para a saúde.

O cacau contém antioxidante e os ingredientes naturais do chocolate neutralizam os radicais livres, removendo as toxinas da pele. A manteiga de cacau e outros ingredientes combinados suavizam as rugas, criando um efeito reafirmaste, sendo garantidamente 100% puros.

O cacau contém serotonina para melhorar o humor, flavonoides para bloquear os radicais livres, ácido linoleico para ajudar a reparar a superfície da pele e cafeína para firmar a pele e reduzir o surgimento da celulite.

Envoltório do corpo orgânico chocolate, cacau contém serotonina para melhorar o humor, flavoniodes para bloquear os radicais livres, ácido linoleico para ajudar a reparar a superfície da pele e cafeína para firmar a pele e reduzir a aparência da celulite.

Outra técnica maravilhosa cheia de encantamentos que fará você se sentir uma rainha é a massagem com creme de algas marinhas que contem em sua formula ingredientes que provoca estimulações metabólicas e nutrientes ricas "Klamath Blue and Green" de algas para hidratam e desintoxicam a base dos seus princípios ativo inclui a base hidratante de salgueiro negro, de extrato de aloe vera e óleo de lavanda.

Melhor disso tudo é que você encontra esses tratamentos no Avalon SPA localizado 5389 S. Kirkman Road, telefone (407) 226.7229 além das tradicionais técnicas e serviços maravilhosos em ambiente agradável. Marque já sua experiência, você vai adorar.

REVISTA facebrasil

Uma questão de escolha

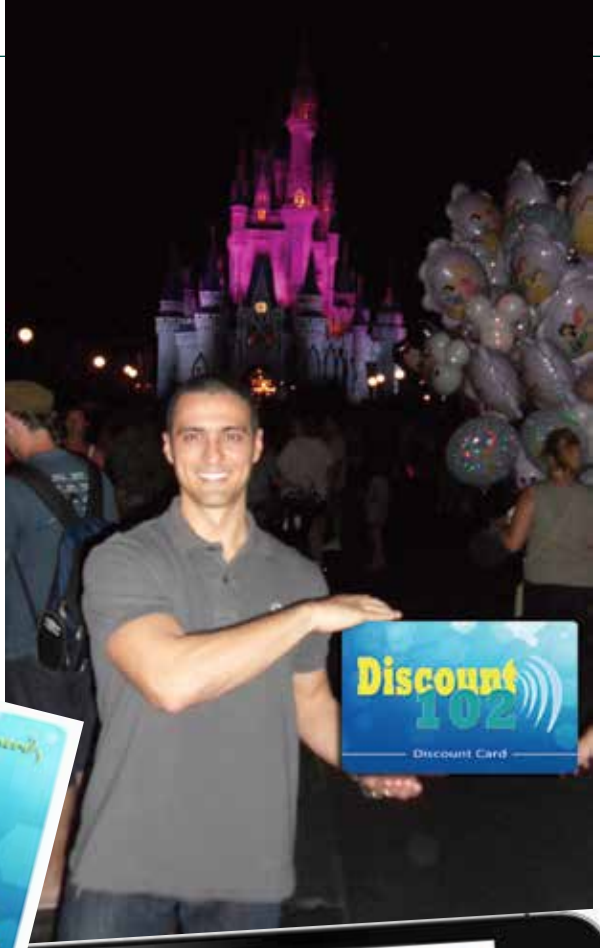
Todo mês com você

www.facebrasilmagazine.com

407.965.0000

Discount 102

MAIS EFICIENTE QUE FACEBOOK?



Para empresários de Orlando, a respeito de captação de clientes, a resposta é sim!

Iniciado em Orlando no ano de 2011 e atualmente operando em três países, a Discount 102 é um site que oferece cupons de desconto das empresas que divulga, conectando diretamente os clientes às companhias.

As mídias sociais estão saturadas de declarações particulares e o foco se torna muito mais pessoal do que profissional. Segundo Alex Alencar, um dos donos do Camila's Restaurant, a Discount 102 resulta mais negócios por ser um sistema focado em expor as características únicas de cada empresa aos clientes. "Apesar das mídias sociais, como Facebook, terem mais acessos, a Discount 102 é mais eficiente, pois traz clientes diretos. Isso é resultado do foco do sistema em negócios". – Diz Alex.

A rápida expansão para outras cidades também carrega o princípio de encurtar o espaço entre os clientes e as empresas. A cidade Calgary no Canadá foi a mais recente. "Estamos bem otimistas com as expansões para o Canadá e Brasil. O mercado online está aquecido e há uma insistência em misturar mídias sociais com negócios. É como se quisesse falar de negócios no meio de uma festa de aniversário. É preciso foco, e a Discount 102 realmente tem seu foco diferenciado na conexão entre clientes e empresas. Nosso objetivo é conectar os clientes e empresas através de ferramentas como vídeos, mapas e cupons 100% digitalizados" – Diz Frank Cavaliere, o CEO da Discount 102.

Outros empresários da cidade de Orlando também compartilham da mesma opinião: "Nossos posts em mídias sociais atraem muitos clicks, mas de uma maneira geral são de usuários que simpatizam com a empresa e não dos clientes que estão preparados para comprar. Já no site da Discount 102, as pessoas acessam com a intenção de achar um bom negócio, e esse é o publico que desejamos conectar." – Diz Marcio Stancatti, CEO da Bru&Bre Services.

Os cupons de desconto são muito presentes no cotidiano do norte-americano, e a moda esta pegando para os brasileiros. "Com o cupom certo, você já sai de casa sabendo o produto que vai consumir. É uma ferramenta fantástica para atrair clientes. O Brasileiro é um pouco desconfiado com ofertas que não são reais, mas a Discount 102 possui um selo na porta dos estabelecimentos. A empresa que não honrar esse desconto perde este selo." – Diz Frank Cavaliere.

Muitas pessoas confundem os sites de cupons com os sites de compras coletivas, no entanto, os sites de cupons possuem menos restrições ao uso e, de uma maneira geral, acabam sendo um veículo de comunicação mais direto da empresa com os clientes. "Os jornais daqui de Orlando deram destaque com a notícia: "Brasileiro lança sistema de descontos". É sempre bom levar o nome do Brasil pra fora." – Afirma Frank Cavaliere.

O crescimento do site Discont 102 está cada vez maior. Hoje já existem 35 estabelecimentos aqui em Orlando, além de outras cidades nos EUA, Canadá e Brasil. Você também pode encontrar hotéis que juntam a Discount 102 às suas chaves de quarto, assim os hóspedes podem usar a própria chave do quarto como cartão de desconto nos estabelecimentos cadastrados.

Para obter descontos e se manter atualizado com as últimas informações das suas empresas favoritas, se cadastre gratuitamente em www.discount102.com e boas compras!

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 Mari Canônico

YMCA

Exercício por uma boa causa

Zumbathon

para apoiar programas de bolsas de juventude, no YMCA

Em um esforço para apoiar a nossa comunidade e o desenvolvimento dos jovens através das campanhas de bolsas de estudos do YMCA, um grupo de instrutores de Zumba ® Fitness se uniu para trazer 2 horas de muita música, movimentos emocionantes e o melhor de tudo: uma festa de fitness que aconteceu no dia 23 de março 2013, no Orlando South Family YMCA Center. Para cada $1 doado, o YMCA dará pelo menos $4 de volta em assistência à comunidade. Não há maneira melhor de apoiar uma grande causa.

Os instrutores convidados para esse evento foram: Hugo de Freitas (Brasil), Marifran Canonicco e Lineth Albornoz (Venezuela), Jhon Benavides e Albert Vanegas (Colômbia), Raul Diaz (Cuba), Lisa Trotske-Laws (EUA), Cecil Gibbs (Porto Rico), além de outros que apareceram no local para prestigiar o evento.

O evento de Zumbathon manteve durante todo o tempo seus convidados felizes além de certamente conquistar novos apaixonados pela prática, mantendo todos os participantes felizes, sorrindo e muito suados.

A revista Facebrasil, sempre apoiando as comunidades locais, não poderia faltar a este grande evento que aproximou várias nacionalidades... Incrível ver tanta diversidade cultural se movendo ao ritmo da linguagem universal da dança!

Confira as fotos e seja parte de nossa próxima festa no YMCA de Osceola (no dia 13 de abril de 2013 ás 2:00 PM). Vamos ajudar as nossas comunidades, enquanto nos tornamos mais saudáveis e felizes!!!!

Vejo vocês lá

Obrigada,

Pensou em viajar? Pensou em enviar dinheiro?

Só com a FLASH

A promoção continua! TAXA ZERO no envio da sua remessa!

Miami-Brasil (One Way)	Orlando-Brasil (Round Trip)	Miami-Brasil (Round Trip)	Brasil-Orlando-Brasil
$445*	$715*	$610*	$750*

Agora você poderá renovar o seu passaporte brasileiro aqui na Flash. Oferecemos serviços de fotografia para passaporte no tamanho 5x7cm. Também fazemos traduções, procurações e serviço de Notário Público.

1-877-352-7404

7250 S. Kirkman Rd. Suite 104 • Orlando / FL 32819

SE VOCÊ PRECISA DE PLANO MÉDICO, DENTISTA, VISÃO, FARMÁCIA OU QUIROPRATA??

Fale com o Cleiton!

AGORA, A FLASH EMITE CARTEIRA DE MOTORISTA INTERNACIONAL!

AGENTE AUTORIZADO PELA IADC.

FLASH

Remessas com tradição e confiança

* PREÇOS SÃO APENAS PARA BAIXA ESTAÇÃO. PREÇOS NÃO INCLUEM TAXAS DE EMBARQUE, SUJEITO À DISPONIBILIDADE E ALGUMAS RESTRIÇÕE SÃO APLICÁVEIS. Promoção por tempo limitado. Entregamos a sua passagem em todo território Americano e Brasileiro.

Lilly
Commercial Cleaning Services

Best price in town

We offer **specialized** services for

- Office Buildings
- Medical Buildings
- Bank Institutions
- Auto Dealers
- Retail Stores
- Hotels, Resorts & ...much more

Satisfaction Guarantee!

407.257.8176

www.orlandocleaning.com

SUNNY TOWING

407.637.4031

- Troca de Pneus
- Carga de Bateria
- Abertura de Veiculo
- Envio de Combustivel

24hr

COMPRAMOS CARROS VELHOS OU BATIDOS

407.637.4031

English Português Español

www.asunnytowing.com

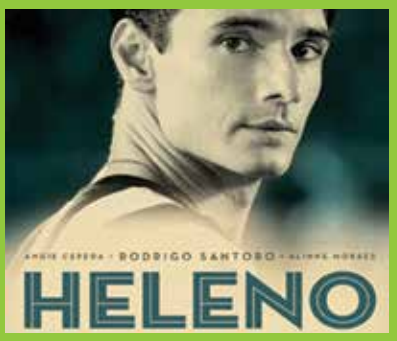
Por Rosanna Alves

6th Valencia College Brazilian Film Festival

Nos últimos anos vem acontecendo na comunidade acadêmica do Valencia College o Festival de cinema brasileiro. Sempre com muita aceitação pela comunidade os filmes são muito concorridos e tem platéia garantida pela comunidade de estudantes e pelos mais antenados residentes da cidade. Esse ano o festival trará 5 filmes que fizeram muito sucesso nos cinemas brasileiros além de serem vencedores de muitos prêmios.

Gonzaga de Pai para filho - imagine a inspiração, talento e coragem que seriam necessários para fazer um filme sobre dois dos maiores ícones da música pop nacional... e então visualize o filme brilhante que o diretor Breno Silveira trouxe para a tela retratando a vida, amores, lutas e desafios de Luiz Gonzaga e Gonzaguinha seu filho.

2 Coelhos - Este filme de ação refrescante, longa-metragem de bangue-bangue vem como uma surpresa maravilhosa do Brasil. O diretor Afonso Poyart entende muito bem os desafios do dia-a-dia que enfrentam os brasileiros comuns, a maioria dos quais são moradores urbanos que incansavelmente negociam em um ambiente repleto de políticos corruptos e crimes violentos como grampos da vida diária. O público não pode deixar de aplaudir o protagonista Edgar que, se aproximando de seu trigésimo aniversário e, simultaneamente, o fim de sua paciência, além de seu desgosto com o sistema, as verdadeiras intenções de Edgar e seu sórdido passado são revelados. O público em geral está avisado: usar o banheiro antes do filme começar e prestar muita atenção em tudo!



Heleno - Este filme é uma ópera febril sobre a ascensão meteórica e queda do astro do futebol Botafoguense / anti-herói Heleno de Freitas, cuja vida parece ter sido um roteiro de filme esperando para ser escrito. Advogado por formação, o arrogante, Heleno, descendente de uma família próspera, era viciado em mulheres e drogas. Seu talento incrível, coragem, e determinação em campo não foram suficientes para equilibrar os excessos do seu estilo de vida dissipada fora do campo, pondo fim a uma carreira brilhante, muito cedo.

O Palhaço - Submissão do Brasil para o Oscar de melhor filme estrangeiro, O Palhaço é um filme brilhantemente executado, instigante, e visualmente deslumbrante que, como um palhaço bom, nos faz rir e nos faz chorar, mas principalmente nos faz pensar. Massageando a psique do público com uma insistência suave que fazemos o que sabemos fazer melhor, Selton Mello como diretor e estrela nos leva em uma jornada pessoal para encontrar sentido na vida. Acompanhamos sua odisséia em torno do interior do Brasil durante o tratamento requintado à cinematografia contrastando totalmente com a pobreza extrema dos locais visitados pelo grupo esfarrapado de artistas.

Margaret Mee e a Flor da Lua – A Produtora Elisa Tolomelli nos leva em uma viagem até o Rio Negro para entender a trajetória de uma das pioneiras em preservação da floresta amazônica, a famosa visionária e artista britânica:Margaret Mee. O público é levado a uma rica jornada visual e auditiva pela floresta amazônica, na companhia de uma mulher corajosa, que nos ensina sobre a importância e o valor duradouro de perseguir uma paixão na vida. Através de seus diários, entrevistas e narrativas que abrangem 36 anos no Brasil, este documentário revela um incansável defensora da preservação da flora brasileira, cujo amor pela natureza e pela arte nos relembram constantemente da necessidade de preservar o ambiente. Grande parte da filmagem foi tomada durante a última viagem de Margaret Mee para a Amazônia em uma idade já bem avançada. Uma selva incrível serve como pano de fundo para a estréia dos EUA neste filme que temos o orgulho de sediar, no Valência Film Festival.

DESDE 1989
A MELHOR COMIDA BRASILEIRA
EM MIAMI E ORLANDO
CAMILA'S
RESTAURANT
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

SDB

(Saudades do Brasil)

Agora em Orlando e Miami

Procure seu Agente de Vlagem

Escolha seu Destino

Saidas

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

Brasileiros ajudando brasileiros a estabelecer negócios na América.

Paulo Maia Business Consulting, Inc.
5750 Major Blvd., Ste. 240
Orlando, Florida 32819-7971
Telefone 407-704-3960
Ligue-Grátis 800-971-3820
PauloMaia@PauloMaia.com
www.PauloMaia.com

Paulo Maia

407-704-3960
PauloMaia@PauloMaia.com

Nós somos uma empresa de consultoria. Nós ajudamos 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 com experiência comprovada. Nós não somos consultores financeiros, contadores públicos certificados ou auditores; se você necessita qualquer desses serviços, nós recomendamos que você consulte um profissional qualificado com referências e com experiência comprovada.

Vittorio's

BRAZILIAN RESTAURANT

Sob a direção de Gilson Rodrigues, o Vittorio's lhe oferece um ambiente gostoso, com comida deliciosa, preparada com carinho junto o nosso precioso Guaraná e aquele especial cafezinho brasileiro para encerrar sua deliciosa experiência.

No Vittorio's a comida é servida no estilo bufê self-service com o tempero caseiro. Atendimento em português para matar a saudade do nosso Brasil.

Pelo preço de nosso buffet, você poderá degustar sem limite de quantidades, repetindo quantas vezes quiser incluindo sobremesas! Além disso, o refrigerante é refil.

Aguardamos sua visita!
Anote em seu GPS:
5159 International Drive,
em frente ao Festival Bay Mall.

Oferecemos transporte de cortesia! Ligue para
(407) 352-1255 ou (407) 352-1255 e teremos o maior prazer em buscá-lo.

OBT Auto Service
agora é
CSL of América

Há 10 anos transformando clientes em amigos!

- OFICINA MECÂNICA
- SERVIÇO DE GUINCHO
- PNEUS E RODAS
- VENDAS DE CARROS
- CAR WASH

ORÇAMENTO GRÁTIS

LIGUE AGORA!

- Melhores marcas e preços
- Serviço de balanceamento e rodízio
- Encaminhamos o alinhamento
- Buscamos seu carro
- "Detail" interior (lavagem de bancos e tapetes)
- O melhor preço, serviços com garantia
- Serviço computadorizado
- Técnicos treinados e de alto nível
- Troca de óleo e fluidos
- Freios • Ar condicionado
- Alternador• Amortecedores
- Motor de arranque
- Troca de motores
- Troca de transmissão

Tel.: (407) 849-7070 - Maurício - Cel.: (321) 436-9202 - 1900 - S. Orange Blosson Trail - Orlando - FL 32805

noar media

fazendo a
diferença na sua
imagem

FOTOGRAFIA • PRODUÇÃO DE VÍDEO
DESIGN GRÁFICO • CRIAÇÃO DE WEBSITES

PHONE: (407) 946-3117
NOAR MEDIA COMMUNICATIONS - INFO@NOARMEDIA.COM - WWW.NOARMEDIA.COM

Pammy Couture

O luxo necessário para pequenas Divas

Disponivel online at:
PammyCouture.com
Agora comprar ficou muito mais divertido.
Visite nossa pagina no Facebook "LIKE"e compre.
Use o codigo FACEBRASIL para FREE Shipping

Agência de Marketing Brasileira em Orlando

PROPAGUE SUA IDEIA.
PROMOVA SEU NEGÓCIO.

AFTER CREATION
A agência que cresce com você!

Acesse www.aftercreation.com
E veja porque nossos clientes estão satisfeitos.

WEBSITES PROFISSIONAIS • LOGOTIPOS
DESIGN GRÁFICO • OTIMIZAÇÃO DE SITES
• CAMPANHAS DE MARKETING

Tel.: (407) 250-5804

Por Diogo Esteves

MAIS DO QUE NUNCA, **invista prudentemente**

(Parte 5)

Uma vez aposentado, você provavelmente não terá maiores oportunidades para recompensar perdas de investimento, então você precisa ser extremamente prudente. O que basicamente significa ter cuidado ao comprar novas ações e evitar se tornar alguém que trabalha comprando e vendendo ações diariamente.

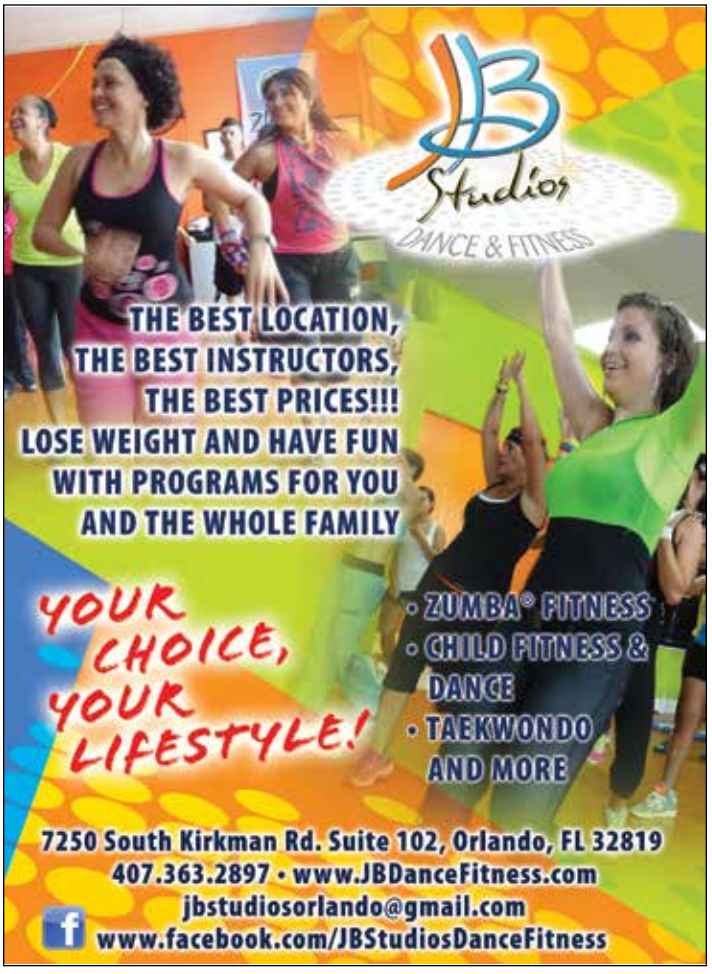
Mas também não seja tão cauteloso. Além de Bonds que geram receitas, você também precisa de ações. No longo prazo, as ações tendem a superar BONDS ou CDs bancárias. E é bom sempre lembrar que a aposentadoria pode durar mais tempo do que você imagina, pois se você chegar aos 65 anos, você tem uma grande chance de chegar aos 85.

Dentro de seu portfólio de investimento, não se esqueça de diversificar e não ignore ações internacionais. Se fizer isso, você poderá perder algumas excelentes oportunidades, pois o mercado de ações dos EUA representa apenas 35% do valor mundial de ações.

Baseado nisso segue algumas dicas:

- **Limite os custos de investimento.** Cada dólar que você dá a um corretor, um banco ou um fundo mútuo, é um dólar que você não terá na aposentadoria. Se você tem um conselheiro, certifique-se que ele mereça o dinheiro que você o paga.
- **Não deixe que as emoções lhe controlem**. Se você entrar em pânico quando Wall Street entrar, provavelmente irá se arrepender mais tarde. Então escolha uma diversificação de ativos para a sua carteira - digamos 40% em ações, 40% em bonds e 20% em dinheiro, e mantenha dessa maneira.
- **Não busque apenas retornos altos**, pois quanto maior o rendimento, maior o risco. Se você possui um Bond que paga muito mais do que um Título do Tesouro, você pode estar absorvendo mais risco do que você imagina. Os Bonds mais tentadores tendem a vir de emissores que podem não estar por aqui dentro de alguns anos. Esse é um risco que você não pode pagar.

Aposentadoria é coisa séria e se não for feita da maneira adequada, as consequências podem ser enormes.


JB Studios
DANCE & FITNESS
THE BEST LOCATION,
THE BEST INSTRUCTORS,
THE BEST PRICES!!!
LOSE WEIGHT AND HAVE FUN
WITH PROGRAMS FOR YOU
AND THE WHOLE FAMILY
YOUR CHOICE, YOUR LIFESTYLE!
• ZUMBA® FITNESS
• CHILD FITNESS & DANCE
• TAEKWONDO AND MORE
7250 South Kirkman Rd. Suite 102, Orlando, FL 32819
407.363.2897 • www.JBDanceFitness.com
jbstudiosorlando@gmail.com
www.facebook.com/JBStudiosDanceFitness

O melhor também
para sua festa, confira!
RESTAURANT & BAR
Santos
RESTAURANT
& CATERING
• Sábado - Feijoada
• Domingo - Cozido Tradicional
Santos
RESTAURANT
& CATERING
Todos os dias pratos especiais
7000 S Kirkman Road, Orlando, Fl 32819 • Fone (407) 351-3400

Venha para Orlando
Dicas Em Orlando
PREMIUM
SHUTTLE
TRANSPORTATION
One X Cell
ALUGUEL DE CELULARES NOS EUA
Wrap Luggage
EMBALAGEM DE MALAS
FLORIDA
TKTS
www.dicasemorlando.com
Phone: 855 355.7834

Por Daniela Esteves

Colorindo seus sentimentos

As cores vão muito além de escolher o que é bonito ou não. Elas estimulam sentidos, emoções, humores e anseios. Cada cor transmite um sentimento diferente e é importante eleger a cor certa para representar sua personalidade.

Existe uma psicologia que pode ajudar na definição e identificação das cores para cada ambiente.

As cores quentes como vermelho, amarelo e laranja, normalmente estimulam e elevam os sentimentos, por isso elas devem ser usadas em lugares mais agitados da casa, como a cozinha e sala. As cores frias como azul, verde e roxo, tendem a relaxar e acalmar, então elas são uma ótima opção para quartos e banheiros. Mas não há nada que impeça a criatividade de misturar cores quentes e frias em outros lugares.

Aqui vão algumas dicas sobre cores que poderá ajudar a escolher a cor ideal para cada ocasião:

Vermelho: calor, força, energia e fortes emoções.

- **Azul:** intelectualidade, inteligência, serenidade, reflexão e calma.
- **Amarelo:** otimismo, confiança, autoestima, simpatia e criatividade.
- **Verde:** harmonia, equilíbrio, refresco, tranquilidade e consciência ambiental.
- **Violeta**: luxo, autenticidade, verdade e qualidade.
- **Laranja:** conforto, calor, segurança, sensualidade, abundância e diversão.
- **Rosa:** cordialidade, feminilidade, sobrevivência e amor.
- **Cinza:** independência, autossuficiência, autocontrole e generosidade.
- **Preto:** sofisticação, glamour, segurança e eficiência.
- **Branco:** clareza, pureza, limpeza e simplicidade.

Agora que você sabe um pouco mais sobre cores, escolha sua favorita e deixe-a colorir seus sentimentos.

Acima de tudo... divirta-se!

XOXO

Se esta carga está muito pesada...

...nós podemos te ajudar!

TAX direct
Accounting Services
Competência ao seu dispôr
www.taxdirectflorida.com

407.615.5555

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

Giovanni Alevato

Em busca da Sustentabilidade

Vamos abordar um aspecto muito importante do indivíduo que de um lado está preocupado com o seu cotidiano, e de outro quer se envolver de forma natural aos conceitos de Sustentabilidade. Ele vai agregando conhecimentos e adequando suas ações afim de preservar algum recurso natural ou possibilitar a melhoria do estilo de vida que levamos. Este aspecto é o desenvolvimento sustentável, que é uma sintonia fina entre o que consumimos de recursos naturais e o que conservamos para as gerações futuras. Este anunciado "desenvolvimento sustentável" é o Santo Graal da comunidade antenada com a Sustentabilidade, é uma equação matemática em que:

Recursos Existentes
- Consumo
- Degradação
+ Regeneração

Recursos Futuros

Ou seja, se formos de agora em diante pró-ativos, se consumirmos menos recursos naturais existentes, se degradarmos menos o meio ambiente e se passarmos a fazer medidas corretivas visando a regeneração dos recursos naturais, então, atingiremos o objetivo do desenvolvimento sustentável e deixaremos um legado para os próximos habitantes deste planeta, demonstrando que nossos esforços foram recompensados e atingimos nosso objetivo rumo a Sustentabilidade.

A Comunidade Mundial, que apenas começou a se preocupar com estes assuntos cerca de 60 anos atrás, está atingindo maturidade ecológica muito rapidamente.

Para podermos guiar nossas ações, sabendo que a população do planeta é crescente, os recursos naturais finitos, temos que fazer o melhor possível para contermos o passivo ecológico em que nos encontramos.

A nosso favor temos a genialidade do ser humano, que busca de uma forma persistente novas tecnologias que permitam desacelerar o consumo dos recursos naturais existentes. Bons exemplos são: carros mais econômicos, estações de tratamento de água e esgoto ou projetos de reciclagem. Estes avanços tecnológicos permitem que, de uma forma ou de outra, conservemos ao máximo estes recursos. Isto aliado a ações globais de preservação já começam a mostrar resultados, que apesar de tímidos, nos dão esperança de somarmos a estas ações um número crescente de indivíduos envolvidos para que atinjamos a Sustentabilidade.

O caminho é longo, e temos um único endereço para sete bilhões de habitantes:

"O PLANETA TERRA"

Precisa-se de idéias efetivas,

do tipo que dão retorno mesmo, sem enrolação ou aquelas famosas desculpas. Apenas idéias que façam meu produto vender e não apenas gastar, gastar e gastar. Favor não enviar idéias que não se enquadrem nos pre-requesitos citados. As idéias poderão ser enviadas para para ideiasefetivas@gmail.com

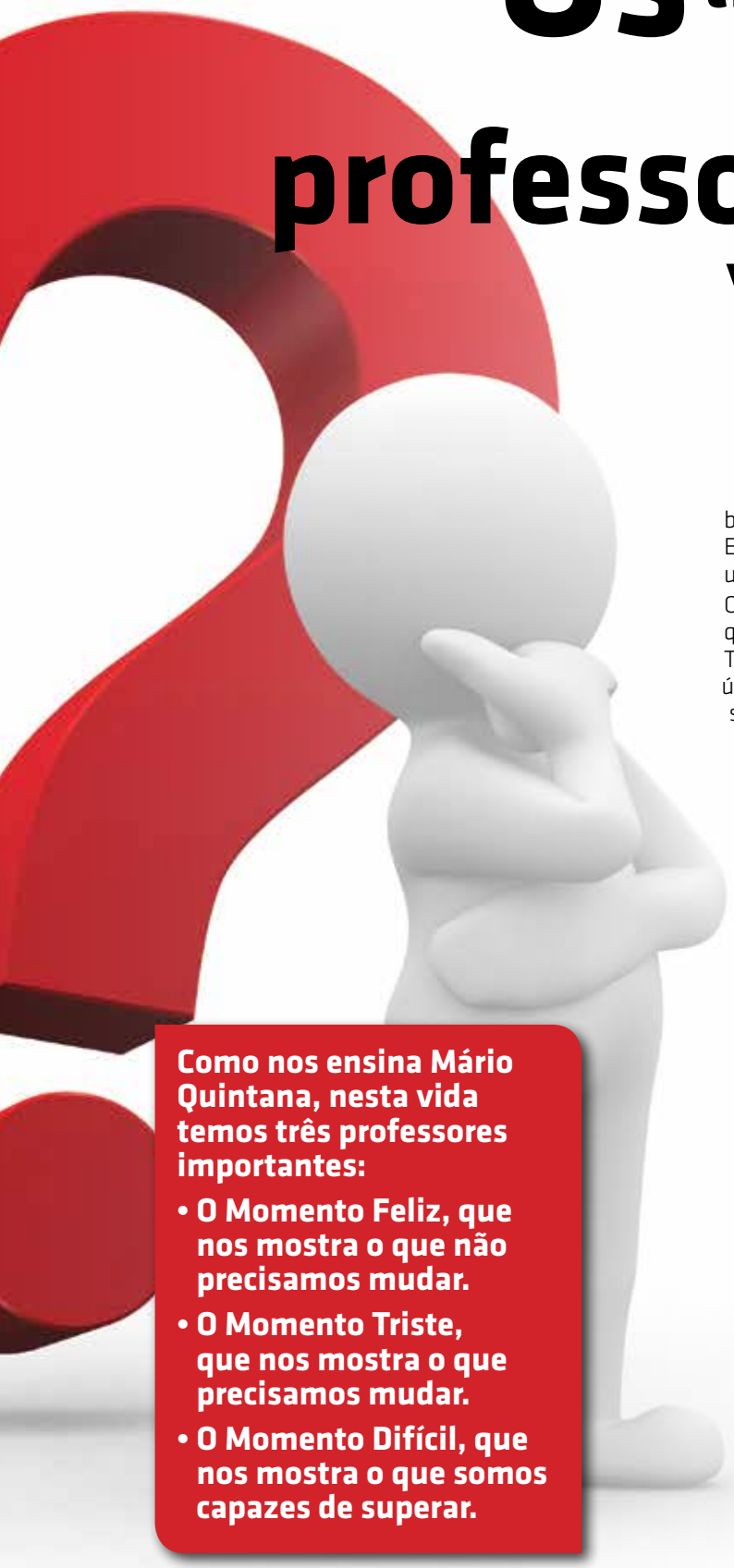
Você pode colocar um anuncio assim ou procurar a MAISEFETIVA.
A escolha é sua.

+efetiva
marketing & estratégia

www.maisefetiva.com.br

Por Evaldo Costa

Os três 3 professores da vida



Vivemos uma era de competição acirrada e não podemos desperdiçar oportunidades para novos aprendizados. Precisamos estar atentos a todo ensinamento, e dele, tirar o melhor proveito para o nosso aprimoramento pessoal e profissional.

Neste contexto, em 03/03/2013, data que tem tudo para entrar na história do Futebol Carioca e mudar a vida de todos aqueles que buscam bons exemplos no esporte.

Estamos falando do Clássico: Flamengo versus Botafogo, valendo uma vaga para a Taça Guanabara.

O Flamengo acumulava a maior pontuação (ganhou todos os jogos que disputou), bastava apenas o empate para seguir em frente. Também, a seu favor, havia a estatística apontando que nos últimos dez anos, os dois times haviam se enfrentado onze vezes, sendo oito empates e três vitórias do Flamengo. Vale lembrar também que a data do jogo coincidia com o aniversário do maior ídolo rubro-negro: Zico! Tudo favorável para o Flamengo!

No entanto, com menos de um minuto de jogo o Botafogo fez um gol, mostrando que a partida não seria tão fácil assim! Mas, durante todo tempo o time rubro-negro se mostrava tranquilo, a torcida estava muito confiante, como se estivessem certos de que a qualquer momento um gol salvador surgiria. Afinal de contas, nos outros jogos, uma falta próxima à área, um pênalti ou um lance veloz fez toda a diferença, logo agora não seria diferente. Daí, no finalzinho do jogo, o alvinegro fez o segundo gol e liquidou a partida. Vitória do Botafogo!

Se você pensa como eu, não podemos deixar este acontecimento passar em branco, pois ele nos oferece oportunidades para reflexão e aprendizado, já que em nossas vidas costumam ocorrer situações similares. Quando a ocasião é favorável, nos sentimos poderosos, inabaláveis, "marchamos" pelas ruas como se nada pudesse nos atingir e olhamos o mundo de cima para baixo pensando que será assim para sempre.

E quando menos esperamos, somos surpreendidos com Tsunami avassalador. Quando algo assim ocorre, percebemos que não passamos de um grão de areia no universo e que não há espaço para caprichos dos que se acham acima do bem e do mal. Na jornada para o topo, é fundamental estar seguro, confiante e motivado, no entanto, é preciso considerar que o sucesso tem seu preço e exige boas estratégias, equilíbrio, simplicidade, persistência, respeito e, sobretudo, humildade.

Pense nisso e ótima semana!

Como nos ensina Mário Quintana, nesta vida temos três professores importantes:

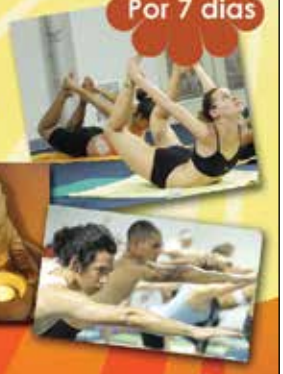
- **O Momento Feliz, que nos mostra o que não precisamos mudar.**
- **O Momento Triste, que nos mostra o que precisamos mudar.**
- **O Momento Difícil, que nos mostra o que somos capazes de superar.**

South West Orlando

Bikram Yoga

- Perca Peso
- Previna lesões
- Reduza o Stress
- Aumente sua Energia
- Aumente sua Flexibilidades
- Acabe com Lesões Antigas
- Aumente seu Condicionamento Físico
- Dores nas Costas, Pressão Baixa, Artite e Muito mais...

$20
Por 7 dias



"Nunca é muito tarde, nunca é ruim...não existe idade e nunca existem problemas suficientes para aprender de novo"

– Bikram Chouydhury

407-238-0755
5302 Central Florida Prkwy Orlando, FL 32821
www.bikramyogawestorlando.com
bikramyogawestorlando@gmail.com

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

Bravo
SUPERMERCADOS

Orange City 386 - 774 0007	Sanford 407 - 328 0884	East Colonial 407 - 277 7688
Semoran 407 - 380 1191	Apopka 407 - 886 5334	Winter Garden 407 - 656 2550
Hiawassee 407 - 770 0012	Oak Ridge 407 - 351 8880	192 Kissimmee 407 - 932 1520
Boggy Creek 407 - 344 4444	Michigan Ave. 407 - 518 9840	Poinciana 407 - 343 0478
Ocala 352 - 789 6240		

Onde seu dinheiro economiza mais!

e PRINCIPALMENTE...

TINTZ
THE WINDOW TINTING EXPERTS

3730 Old Winter Garden Rd,
Orlando, FL, 32805
321-662-6540

Por Marco Alevato

Fabiana de

Fabiana Tourinho, uma das pessoas mais influentes na área de turismo em Orlando. Sócia da agencia de viagens Kaluah Tours, ela é responsável pela presença de muita gente que passa por aqui. Tenho certeza que depois de ler esta entrevista, você também vai entender o motivo de tanto sucesso desta verdadeira personalidade. Que tem muito de princesa e de Cinderela.

Facebrasil – Quem é a Fabiana?

Fabiana Tourinho – Sou baiana de Salvador e apesar de ser cidadã americana há muitos anos, nunca me desliguei das minhas origens! Adoro o carnaval e quem me conhece sabe que a vida pra mim é uma festa! Aos 14 anos ganhei meu primeiro carro e comemorei meu aniversário com uma festa na casa do meu pai, onde foram 180 convidados adolescentes! Adoro comemorar essa data e tenho razões especiais para celebrar a vida! A minha mãe era médica e o meu pai empresário. Apesar de ser workaholic não deixei o romantismo de lado, detesto mentira e não abro mão de viver de bem com a vida. Tenho dois filhos maravilhosos e lindos, dois irmãos, uma irmã e primos queridíssimos! Além de trabalhar, adoro viajar e praticar esportes. Gosto muito de ler livros sobre gestão e marketing. Aos 12, tentei escrever um livro, mas não saiu do primeiro capítulo, (rs). Fui uma adolescente muito feliz, sempre alegre, e apesar de ter pais separados, aprendi o que é respeito e consideração através da relação de amizade que eles mantinham. Sou uma pessoa que vive as etapas da vida e que aceita sem questionar o que a vida dá. Torcia pelo Vitória até me casar com um paulista e virar Santista. Adoro comida japonesa, comeria sushi todos os dias. Tenho uma sócia que é minha alma gêmea e que segura a peteca sem deixar a bola cair. Que ser humano lindo! No passado, prestei vestibular para Turismo e participei de um programa de "student exchange" na Inglaterra. Quando estava pronta para ir estudar em San Francisco, uma amiga de infância que morava em Orlando me convidou para trabalhar na operadora turismo dela! E ai tudo mudou! Mas a minha história daria para escrever um livro! De comédia... porque pra começar, ela me convidou, mas nunca apareceu no aeroporto para me buscar! Comecei bem! (rs).

FB - Como aconteceu você estar nos USA, por que decidiu Florida para fixar residência e quando chegou?

FTR – Eu falo muito e adoro escrever. Tenho que me segurar para isso não virar uma biografia! (rs). Foi uma novela! Vou tentar abreviar o máximo possível. Cheguei de um intercambio de estudantes na Inglaterra em 1988. Depois a convite dessa amiga em 1991, eu vim para Orlando, mas não deu certo e resolvi viajar por 30 dias pela Califórnia antes de ir embora para o Brasil. Acho que essa minha viagem despertou o interesse em outras amigas e acabei voltando com elas para mais um período de farra. Aqui passei um tempo sem compromisso aprendendo o que era ser independente, não sei como, não é? Porque ainda adorava receber a mesada do meu pai todos os meses, (rs). Voltei para o Brasil e depois retornei em 1995, foi quando me casei, morei um tempo em Miami, e depois de dois anos separei, e casei novamente logo em seguida com o Caio. Fui passageira de grupos da Disney dos 13 aos 15 anos, depois vim de guia e sempre trabalhei com Turismo desde quando cheguei

Fotos: Alex Rodriguez

Tourinho

aqui. Fiz alguns "bicos" em alguns lugares como vendedora em lojas de shopping, em uma pizzaria lindíssima chamada Bertucci. Lembro-me de pessoas importantes como o Manuel do restaurante Camila's, que foi "O MAIOR" incentivador para que eu e a minha sócia abríssemos uma operadora. Aliás, sou uma pessoa muito iluminada, abençoada mesmo! Precisaria de uma página inteira para citar nomes de pessoas que me ajudaram de alguma forma e que marcaram a minha vida para sempre. Ao Manuel Briotti, um imenso obrigada. Ele foi testemunha do nosso trabalho árduo, da nossa dedicação e paixão pelo que fazíamos e o que continuamos fazendo até hoje. Na verdade somos duas apaixonadas pelo rato (o Mickey Mouse)!

Apesar desse meu lado lúdico, criador e cheio de ideias, eu sou muito objetiva! Trabalhar vendendo sonhos é um presente que me dou, todos os dias!

FB – Algum agradecimento especial?

FTR – A DEUS, antes de qualquer pessoa, claro! E a todos. Incluindo aqueles que me fizeram chorar. Certamente me fortaleceram e me amadureceram ainda mais. Mas o meu agradecimento especial vai para os meus pais, pela educação e pelo amor que dedicaram a mim. É priceless!

FB – Você que está na indústria do turismo ha tantos anos, acredita que o crescimento de brasileiros visitando Orlando pode crescer muito?

FTR – Olha, com certeza o movimento de brasileiros nunca irá parar. Garanto que o Mickey, o Harry Porter e a Shamu vão trabalhar muito para que esse destino torne-se cada vez mais popular! (rs). Porém, consigo ver uma retração no mercado em um futuro próximo. Não estou sendo pessimista, mas é que esses últimos cinco anos foram além das expectativas. Orlando é um dos destinos internacionais mais baratos oferecidos no mercado brasileiro, além dos parques atraírem pessoas de todas as idades, as oportunidades de compras com excelentes descontos são indiscutíveis. Por isso Orlando é tão especial, as pessoas chegam já pensando quando irão voltar novamente. Conseguimos combinar diversão, lazer e cultura em um mesmo lugar com preços acessíveis. Vamos torcer para que continue assim!

FB – Com a agenda super cheia, como você encontra tempo para praticar esporte e curtir a família?

FTR – Me viro nos 30! (rs). Não abro mão da minha academia as 5h da manhã, nesse horário todos estão dormindo e o telefone não toca! Aliás, faço isso desde quando tinha 13 anos de idade. Além disso, preciso da endorfina para aguentar a batalha durante o dia tão corrido. Sou inteiramente a favor dos hábitos saudáveis e tento passar isso aos meus filhos. Os dois praticam esporte. A minha família é minha maior riqueza e eles sabem que tudo que eu faço é para eles! Participo ativamente da vida deles, adoro fazer programas com eles e todos os anos, escolhemos um lugar especial para passarmos as férias juntos. Mas nessa vida acelerada que eu levo, preciso confessar que conto com pessoas especiais que me ajudam, como a minha babá Edna, que já esta comigo ha cinco anos e minha querida Lori, que me socorre sempre que preciso!

FB – Você acredita que Orlando é um lugar para passear ou pode também ser o endereço de moradia desses novos brasileiros.

FTR – Como disse antes, Orlando é um lugar encantado. É uma cidade que esta crescendo e abrindo oportunidade de trabalho

para todas as classes, todos os dias! Sou a maior incentivadora para que pessoas se mudem para cá!

FB - - Uma mulher executiva que criou uma das maiores e respeitadas empresas de turismo na Capital mundial do turismo, o que falta para Orlando ser o destino perfeito?

FTR – Sou fã de Orlando, mas sabemos que não existe lugar perfeito! Não tenho nada a reclamar dessa cidade. Aliás, Falta a praia, o coqueiro e a Ivete! (rs).

FB - O que a Florida oferece de melhor ao brasileiro hoje?

FTR – Como disse, segurança e oportunidades.

FB – Nesses anos de convivência com os turistas brasileiros, o que mudou?

FTR – Muita coisa. Cada dia que passa, conheço diferentes comportamentos de pessoas... hoje com a internet e redes sociais os passageiros são muito mais independentes. Já chegam sabendo onde querem ir, o que querem comprar e quanto custa! Muitas vezes fico conhecendo produtos e novidades através deles! É muito engraçado!

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

FTR – Para mim os desafios ficaram maiores apenas para os imigrantes ilegais, os quais não têm mais as mesmas condições favoráveis de antigamente. Fora isso, a própria língua já não é tanto problema, pois a cada dia que passa o número de pessoas que fala espanhol é maior. E devido ao significante movimento de muitos bilhões de dólares trazidos por brasileiros ao comércio local, a oferta de empregos para quem fala português aumentou bastante. E aproveito esse momento para lembrar duas pessoas especiais que foram injustamente deportadas e que estão sofrendo muito no Brasil, meu amigo e fiel fotografo, Alex Rodrigues e a esposa dele Kelly! Dedico a eles todas as fotos desta matéria e rezo todos os dias por eles. Ele foi responsável por registrar todos os momentos da minha história e de tantas outras pessoas nessa cidade.

FB - Quais são seus os sonhos?

FTR – sou lúdica né? Então posso dizer que tenho muitos sonhos... mas descobri que meus sonhos não são relacionados a bens materiais e sim a emoções, e um deles eu realizei há três anos. Era casar na Disney e chegar na carruagem da Cinderela. Tive um casamento de princesa e era um sonho de criança! Faço planos todas as noites antes de dormir e também quando estou dirigindo. A minha sócia fala que eu não durmo e às vezes acordo na madrugada para escrever na agenda meus projetos! Não sou uma pessoa de sonhos impossíveis, acho que por isso consigo realizar a maioria das coisas que desejo. Mas claro que existem as frustrações ou os sonhos ainda não realizados. Sempre pensei em ter uma instituição para crianças carentes ou com câncer, mas infelizmente hoje não tenho tempo disponível para me entregar a esse projeto. Não gostaria de ver lágrimas nos olhos de nenhuma criança a não ser que fosse de felicidade. Peco SAÚDE a Deus todos os dias para que eu viva muitos anos para ser avó um dia! Acredita? (rs). Quero trabalhar muito para quando tiver meus netos, viver para eles. Sempre sonhei com uma família grande, com a casa cheia! Imagino meus filhos e netos almoçando juntos aos Domingos em minha casa... e melhor seria ainda se toda a família, irmãos, sobrinhos e primos também estivessem juntos!! Ahhhh que sonho bom!!! Mas o meu maior sonho era poder reencontrar a minha mãe um dia. Ela me deixou muito cedo... saudades dela!

FB - Olhando pra trás, faria muita coisa diferente?

FTR – Não mudaria NADA. Sou muito feliz, realizada. Sou uma filha e uma mãe muito amada e dedicada, sempre rodeada de amigos e pessoas maravilhosas! Sou apaixonada pela minha profissão, sou abençoada com a família que tenho. Tracei meus caminhos sempre com muita certeza e sem medo de errar. Por isso não me arrependo de nada que fiz e do que possivelmente deixei de fazer. Vivo a minha vida como se não houvesse amanha. As vezes que errei e cai, serviram como aprendizado e, as vezes que acertei, comemorei! Sou uma pessoa que aceita tudo que a vida me dá sem questionamentos. Não da para mudar o que já passou, é página virada, então, não perco tempo lamentando, vivo olhando para frente sempre! Do passado, guardo apenas as boas lembranças! Tenho tanta vida ainda pela frente. Posso mudar o que ainda esta por vir!! (rs).

FB - Como é a sua relação com Deus?

FTR – Muito forte. Ele sempre foi muito generoso comigo, até mesmo quando me deu a dificuldade. Sou católica, tenho muita Fé em Deus e entrego a minha vida em seus braços todos os dias. Agradeço pela vida, e peço que me guie e que me de sabedoria para enfrentar os desafios do dia a dia.

FB - Pensando na comunidade brasileira na Florida, você que também é um imigrante, o que você acredita que falta e o que deveria ser mudado?

FTR – Mais eventos culturais para nossa comunidade.

FB – Pessoas e lugares inesquecíveis?

FTR – A minha mãe e a minha avó. Serão eternamente inesquecíveis. E um lugar que eu sempre falo com carinho, é a minha casa quando ainda morava com a minha família. Ali só tinha espaço para alegria!

FB - Dos lugares que você já visitou quais você recomendaria e por que?

FTR – Bora Bora é um paraíso, toca na alma. Índia, o lugar mais diferente que eu já conheci em todos os sentidos. Praia do Forte na Bahia tem uma magia que contagia.

BestBuy *procura* brasileiros para sua equipe

BEST BUY®

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

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

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

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

Por Paula Matos

TENDÊNCIAS PARA CABELOS

Cortes

Os cortes curtos assimétricos estarão em alta durante todo o ano, dando total destaque à ousadia dos penteados mais curtos na nuca e mais longos e desestruturados na frente. Protagonizado por diversas celebridades, o corte aposta, cada vez mais, numa parte do cabelo raspada, deixando os cabelos da frente com um toque extra de rebeldia.

Os cortes longos, abaixo dos ombros, foram tendência no ano passado e tem tudo para ser uma grande aposta na próxima estação. As pontas retas, na altura dos ombros, são uma forte característica para quem pretende evidenciar cabelos bonitos e saudáveis, sendo um corte que favorece a todos os tipos de cabelo e rosto.

Os cortes em camadas, repletos de movimento, volume e rebeldia estão em alta em 2013. Especialmente indicados para os cabelos mais longos, as camadas devem surgir mais evidenciadas no comprimento, sendo a franja lateral ou reta.

A franja continuará a ser tendência, assumindo agora um formato mais leve e curto, à altura das sobrancelhas. Seja no cabelo liso ou ondulado, preso ou solto, a franja dará uma nova vida ao seu rosto, misturando jovialidade com sofisticação.

O corte ondulado de certo acompanhará as cabeças durante toda primavera/verão de 2013, a tendência do bob está de volta, desta vez, com uma abordagem inovadora, que mantém a elegância do clássico corte. O corte acima dos ombros agora aparece também repleto de românticas ondas, bem ao estilo Hollywood.

Cores

As madeixas luminosas tomam conta dos cabelos monocromáticos. A tendência reside na iluminação e nos cabelos com duas tonalidades, que deverão estar de acordo com o tom de pele e cabelo. Para conseguir uns reflexos iluminados, as madeixas serão a aposta ideal, sendo que cabelos escuros deverão optar por madeixas vermelhas, acobreadas ou avelã, enquanto os reflexos platinados deverão iluminar os cabelos loiros e acobreados. Para as mais arrojadas, as madeixas coloridas também estão em alta, em tons fortes como o rosa.

A cor castanha também é uma das tendências, os cabelos castanhos ficarão avivados, repletos de tons de dourados, mel e acobreados. Os castanha-avelã são, sem dúvida, a melhor aposta de coloração para cabelos castanhos.

Os cabelos loiros médios, os tons deverão ser cheios de vida, repletos de luminosidade, brilho e madeixas de aspeto natural. Para os loiros mais claros, apostar nos tons platinados será, também, uma forte tendência.

Os cabelos pretos, intensos e misteriosos, ganham uma nova abordagem, de toque futurista, com reflexos vermelhos, violeta e berinjelas. O brilho dos cabelos ultra pretos será o mais importante.

Os tons quentes dos cabelos ruivos ganham agora novas leituras, deixando de ser tão acobreados, para darem lugar à intensidade dos tons berinjelas e cor de vinho. Esta será, sem dúvida, a maior tendência de coloração para essa primavera verão.

Fique linda.

XOXO

the SIGN DOCTOR
Making Marketing Painless

TO YOUR RESCUE

Business Custom Signs & Prints
High Quality / Low Cost

- Banners • Flyers
- Vehicle Wraps
- Window Lettering
- A-Frames • Magnets
- Special Event Signs
- Yard Signals Little as **$1**

NEW
Silk Lam
& Spot Uv
Business Cards

- Plastic Cards • Foil Cards
- Light Boxes • Led Signs

WITH THIS FLYER • WITH THIS FLYER • WITH THIS FLYER
10 %off

www.INeedSign.com

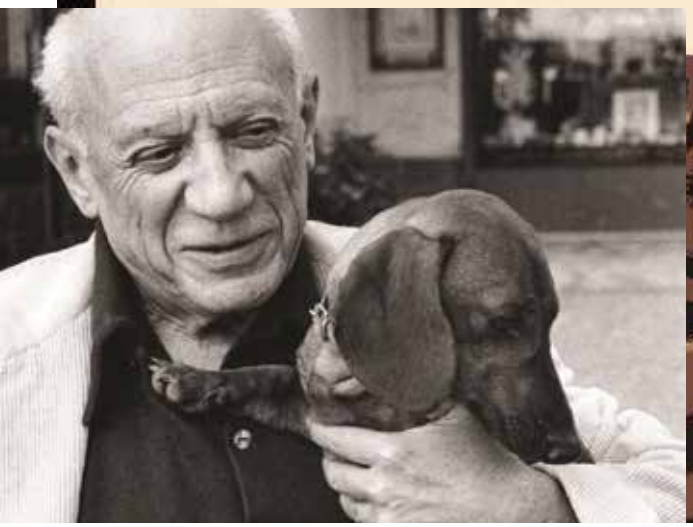
www.signdoctororlando.com

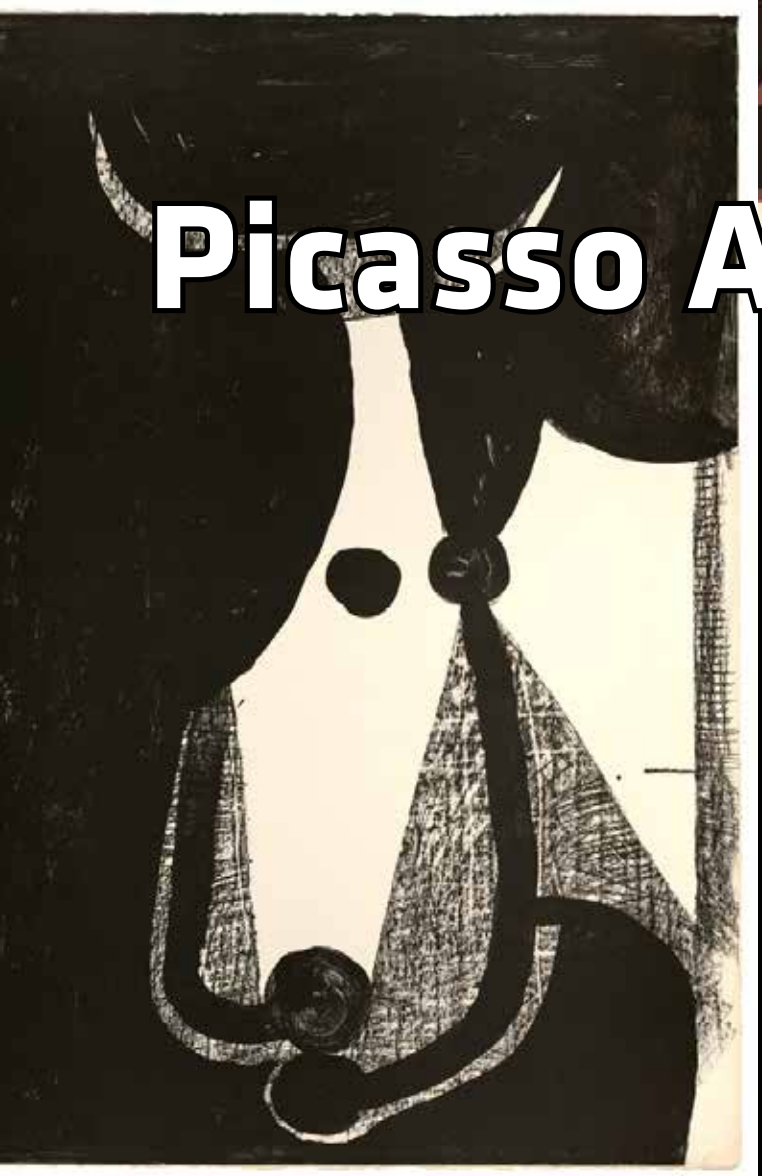
E-mail Orders to: marketingsigns@gmail.com

1411 W Sand Lake Road, Orlando, FL 33809

Tel: 407•347•2469

Por Ruth Gialluca



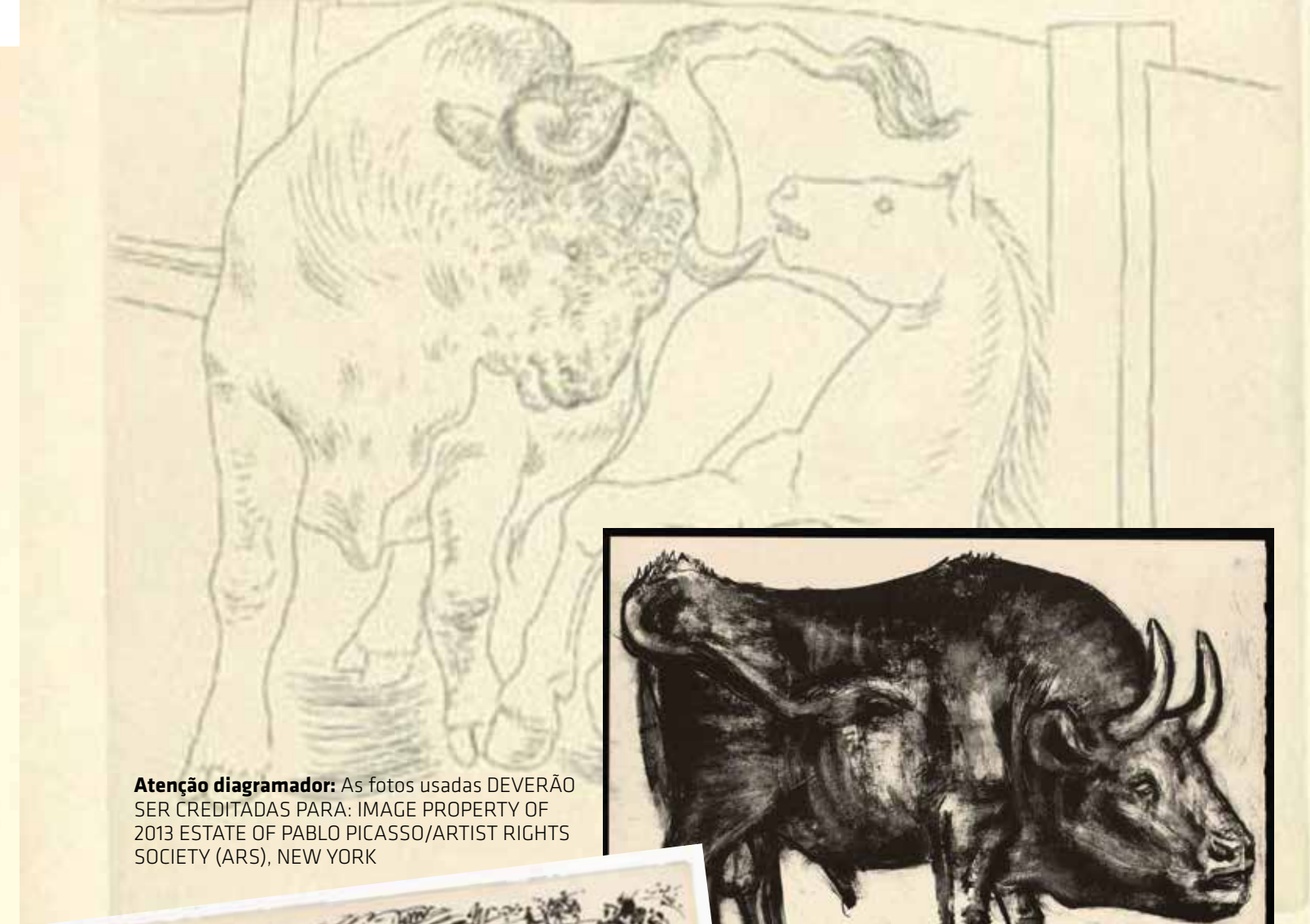


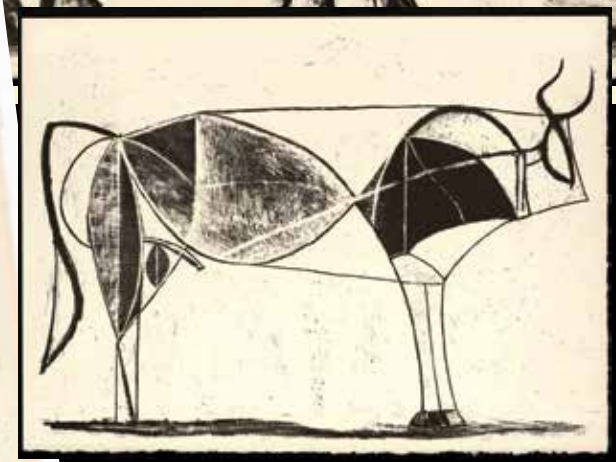
Picasso Art & Arena

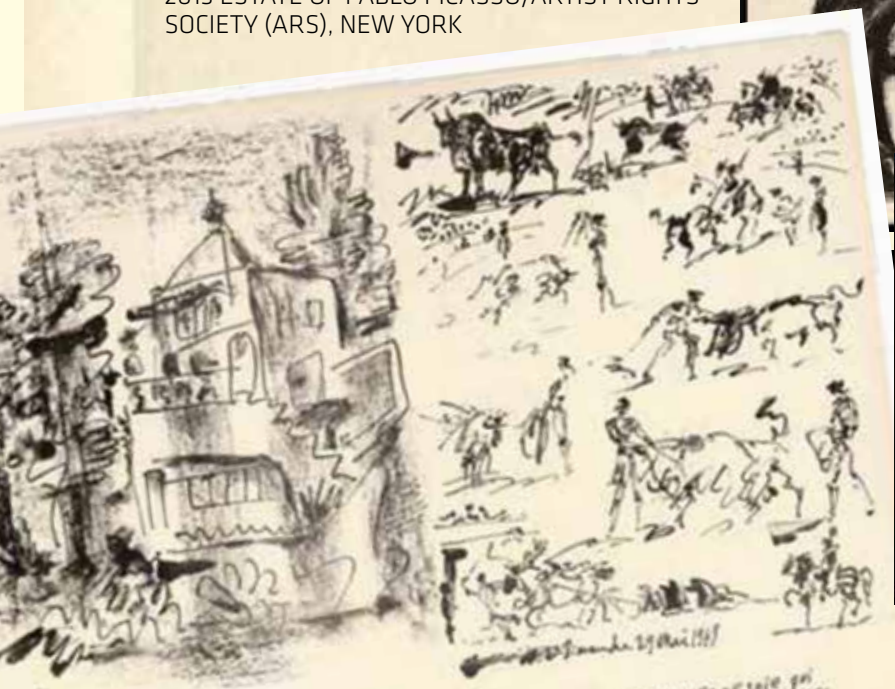
Quer uma boa desculpa para pegar a estrada e ir até St Augustine? A cidade em si já é motivo suficiente para um passeio e agora, durante a comemoração do seu 500°. aniversário, todos nós da Florida fomos presenteados com um evento de nível internacional.

Acontece no St. Augustine Visitor Center até o dia 11 de Maio a exposição "PICASSO Art & Arena". São 39 obras de Pabo Picasso, cedidas pela Fundación Picasso, Museo Casa Natal of Málaga, da Espanha, obras primas de trabalhos gráficos e de cerâmica do Mestre Espanhol. Essas obras foram criadas pelo artista de Málaga, entre 1929 e 1961. Famosas e raras, essas obras foram produzidas em diferentes estilos, técnicas e mídias, revelando um dos principais temas de Picasso: as touradas.

Segundo Tim Shields, gerente do centro de exposição, as obras e fotos do artista estão expostas de forma a lembrar uma arena de tourada, na tentativa de fazer o visitante mergulhar em um "ambiente de interpretação imersiva", ou seja, ser transportado para o mundo das touradas, a fascinação de Picasso. A exposição oferece tours com guias especialmente treinados para interagir com os visitantes, tanto em inglês como em espanhol. Mas se você preferir, pode simplesmente se perder e viajar em meio as obras do mestre.







Atenção diagramador: As fotos usadas DEVERÃO SER CREDITADAS PARA: IMAGE PROPERTY OF 2013 ESTATE OF PABLO PICASSO/ARTIST RIGHTS SOCIETY (ARS), NEW YORK

O que: Exposição “Picasso Art & Arena”

Local: St Autustine Visitor Center

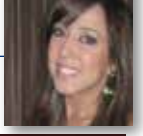
Endereço: 10 South Castillo Drive, St Augustine, Florida, 32084

Prazo: até 11 de maio

Ingressos: Adultos $10 e crianças (7-12) $5

Info: www.picassoartandarena.com ou 904-825-1053.

Por Camilla Turquia



O que são os tratados internacionais?

Como uma das alianças mais antigas das Américas, Brasil e Estados Unidos possuem uma extensa relação diplomática e comercial, marcada por acontecimentos históricos para ambos os países. Os Estados Unidos, por exemplo, foram os primeiros a estabelecerem um consulado no Brasil, no ano de 1808. Também assumiram a dianteira quando em 1824 reconheceram a independência do Brasil, decretada dois anos antes às margens do rio Ipiranga, em sete de setembro. Desde então, Brasil e Estados Unidos buscam agir em parceria para superar as sucessivas mudanças econômicas, sociais e políticas que afetam todo o globo. Um cenário que exige relações cada vez mais dinâmicas entre as nações e o desenvolvimento de uma sociedade de cooperação internacional.

Para regular essas relações, surgiram os tratados internacionais, que atualmente assumem funções semelhantes às leis e aos contratos no direito interno dos Estados. Um tratado é todo acordo formal e escrito, celebrado entre Estados e/ou organizações internacionais, que busca produzir efeitos numa ordem jurídica de Direito Internacional. Eles se tornaram a principal fonte de Direito Internacional existente, já que regulamentam as variadas relações jurídicas entre países e organizações, sobre os mais diversos campos do conhecimento humano.

Os tratados passam por diversas fases de celebração, que podem ser divididas entre internas e externas. Nessa perspectiva, a fase externa se inicia com a negociação entre as entidades e termina com a assinatura do texto por essas partes. Já a fase interna é aquela responsável por incorporar o tratado ao ordenamento jurídico do país, quando cada um adota ações específicas. No Brasil, é necessário passar por um procedimento no qual o conteúdo do tratado será examinado e votado pelo poder legislativo. Se aprovado, ocorre a promulgação do texto, via de regra, mediante decreto presidencial, passando, só assim, a produzir efeitos no território brasileiro.

Algumas vezes esse processo pode levar anos para ser concluído. Foi o caso recente do acordo de cooperação entre o governo brasileiro e o americano para intercâmbio de informações relativas a tributos – denominado Tax Information Exchange Agreement (TIEA). Assinado pelos dois países em 2007, apenas foi integrado à ordem jurídica brasileira aproximadamente seis anos após, em 13 de março deste ano, quando o Congresso Nacional aprovou o Decreto Legislativo nº 211.

Camilla Turquia é Advogada Internacional, inscrita na OAB/MG sob o número 133.393 e especializada em International Business pela Fundação Getúlio Vargas – SP.

Lilly Lingerie Boutique

Sensual, Unique and Glamours Lingerie

ONLINE STORE

Escolha seu presente aqui

Sexy Lingerie • Spicy Lingerie • Sexy Costumes
Corsets • Panties • and much more!

WWW.LILLYLINGERIEBOUTIQUE.COM

Veja agora como ficou facil e barato ter o Brasil mais pertinho de você

NoDISH
IPTV SERVICES

SEM ANTENA, SEM SOCIAL, SEM CONTRATO

Assista AOVIVO diretamente do Brasil

sbt · GAZETA · rbti · Ra Tim Bum!

Experimente gratuitamente agora
SEM NENHUM CUSTO

Google TV · Roku Digital Video Player · Android Market · Available on the App Store

Transforme sua TV comum em
Smart TV sem custar NADA
Assine Anual Pack e ganhe

US$ 249.99
CUSTA US$ 20.83 MÊS
GRÁTIS GOOGLE TV ANDROID 4

Assista sem pagar nada a mais
no Smartphone Iphone e Android, Tablet Android, Ipad

1-800-596-8790

Estamos cadastrando revendedores

Ganhe 3 meses grátis
NETFLIX
Assinando Anual Pack

www.nodish.tv

Por Mauro Machado

Me dei bem ou me dei mal?

Esse mês continuaremos a nossa linha de raciocínio, mas, antes, uma reflexão: Fomos bem de Páscoa? Escolhemos não exagerar no chocolate para não bater o arrependimento depois?

Pois é justamente sobre isso que vamos conversar hoje: ARREPENDIMENTO.

Palavra que não deveria existir no nosso vocabulário cotidiano, uma vez que ele só ocorre quando não pensamos antecipadamente nas atitudes que tomamos. Eu sempre tentei pautar a minha vida por arrepender-me do que não fiz e nunca do que havia me arriscado a fazer, afinal, já foi, é passado.

No mercado financeiro isso ocorre da mesma forma, qualquer decisão de compra ou de venda deverá ser tomada com bastante planejamento. Obviamente, as decisões emergenciais não estão neste contexto, afinal, o próprio nome já diz tudo: Emergência!

Porém, nos casos normais, sabemos com certa antecedência quando iremos receber determinado montante ou iremos fazer frente a uma despesa.

Vocês lembram da sugestão no texto anterior de posicionar, no momento da aplicação, o prazo de retorno do investimento? Pois é, a dúvida se você se deu bem ou se deu mal, no transcorrer da aplicação, fica prejudicada porque o jogo só acaba "when the fat lady sings", ou quando termina como diríamos em bom português. Uma posição que hoje está deficitária, no momento do resgate, poderá ter invertido a tendência e estar lucrativa, e vice-versa, lógico!

Acompanhar o desempenho do ativo financeiro que foi escolhido é natural, sofrer antecipadamente é que não é recomendável. Trocar de posição faz parte da ciranda financeira e avaliar uma possível mudança de estratégia faz parte do negócio. Quantas vezes não analisamos o crescimento de um investimento e resolvemos trocar de posição?

A recomendação será sempre de analisarmos após a realização da operação, de compra ou de venda, e que servirá de subsídio para tomadas de decisão no futuro, pois, no fundo, tudo se resume a experiência, afinal, não podemos nos dar ao luxo de nos aventurarmos neste mercado. Se o momento foi favorável a um tipo de aplicação pode não ter sido para outra; consulte operações tradicionais, que não estão sujeitas a grandes oscilações do mercado, reserve uma parte do capital para saciar o seu lado "video-game" e tente nunca, nunca mesmo, se arrepender!

BUONA FORTUNA PER TUTTI!

O CARRO DOS SEUS SONHOS ESTÁ AQUI!

A Vip Cars e uma empresa especializada em enviar veículos novos e antigos para todo o Brasil.

Com sede em São Paulo Vip Cars conta com uma equipe altamente qualificada para a sua segurança e satisfação.

Não arrisque! Quer enviar seu carro para o Brasil? Venha para a Vip Cars.

VIP CARS

Porque pagar mais caro?
Venha nos visitar e aproveite nossas promoções!

Phone: 407.610.1231

WWW.VIPCARSORLANDO.COM

Com mais de 7500 veículos disponíveis toda semana. Incluindo veículos Exotic e Luxury cars!

4771 W. Sand Lake Rd. • Orlando, FL 32819 • Phone: 407.610.1231

Traga a revista Facebrasil e ganhe U$ 250 de desconto na compra do seu carro.

Fortaleza

O CASTELÃO EM FORTALEZA

Um dos destinos turísticos mais procurados, Fortaleza se destaca pelas belezas do seu litoral. Só nos limites do município são 15 praias,dentre as mais belas e frequentadas estão: Canoa Quebrada, Jericoacoara, praia das Fontes e muitas outras... Um local bem interessante e histórico é a praia de Iracema, aonde além de prédios históricos como a Igreja de São Pedro, o Estoril e a Ponte Metálica, o visitante encontra o Centro Dragão do Mar de Arte e Cultura. Com uma população de dois milhões e meio de habitantes. As obras do Castelão foram concluídas em dezembro de 2012, mostrando que o estádio está pronto para receber os jogos da copa que se aproxima.

INFRAESTRUTURA

Serão seis obras de mobilidade urbana: quatro Bus Rapid Transit (BRTs), uma de Veículo Leve sobre Trilhos (VLT) e uma de metrô, A linha de VLT Parangaba Mucuripe fará a ligação entre o setor hoteleiro da orla marítima e o centro de Fortaleza. Ao todo, serão 11,3 km em superfície e 1,4 km em elevado. O ramal passará por 22 bairros da cidade. A estimativa é de que beneficie 90 mil passageiros por dia e seja concluída este ano.

O aeroporto terá obras de reforma e ampliação do terminal de passageiros. Com isso, a capacidade passaria de 6,2 milhões de passageiros por ano para 8,6 milhões, o que representa um aumento de 39%.

O Porto de Mucuripe também será reformado, a obra contempla a construção de um novo cais, estação de passageiros com espaço de 9 mil m² para checkin e checkout, lojas de conveniência, espaço para bagagens, restaurantes e órgãos intervenientes, estacionamento para ônibus e automóveis.

QUENTE E ACOLHEDORA

Uma mistura interessante: praias paradisíacas numa cidade grande, moderna e agitada. Assim é Fortaleza, capital que atrai muitos europeus em função de sua proximidade com o Velho Continente. São pouco mais de 5, 5 mil km até Lisboa, em Portugal. E essa proximidade, que rende receitas com o turismo, também alimenta debates acadêmicos. Há correntes que apontam ser o contato europeu com Fortaleza mais antigo, provavelmente, que o descobrimento oficial do Brasil, em 22 de abril de 1500.

Historiadores do Brasil, Espanha e Portugal ainda realizam debates sobre quem teria chegado primeiro ao litoral brasileiro: o navegador português Pedro Álvares Cabral, na Bahia, ou o espanhol Vicente Pinzón, que teria estado aqui em 26 de janeiro ou 2 de fevereiro de 1500, na Ponta do Mucuripe. Portanto, dois meses antes de Cabral avistar o Monte Pascoal, esse pedaço de terra já estaria nos mapas náuticos da coroa espanhola.

Na capital cearense, que, com mais de 2,4 milhões de habitantes, é a quinta cidade mais populosa do país, faz calor o ano inteiro. Não é incomum que, em julho, a temperatura se aproxime de 30 graus Celsius, o que representa mais um motivo para explicar por que tantos visitantes são atraídos pelas suas praias ornamentadas de coqueiros e dunas e pelo mar verde-azulado por onde navegam os pescadores em suas jangadas.

Um dos principais polos turísticos do Nordeste, Fortaleza possui uma boa rede hoteleira, com aproximadamente 15 mil leitos. Além dos atrativos culturais, a movimentação noturna embalada pelo ritmo do forró, a capital cearense é conhecida também por ser o principal palco do humor brasileiro.

SEBASTIAN MERCHAN na Academia de Pilotos da Ferrari

O campeão Panam GP Series Champion 2012 Sebastian Merchan esteve nas instalações da Academia de pilotos da Ferrari para falar sobre sua experiência a bordo do simulador de F1 que realizou seus primeiros testes. O piloto equatoriano estava muito feliz com seu desempenho e disse que está pronto para testes de asfalto no circuito de Fiorano. O piloto está na Itália para buscar um estágio na Academia de pilotos da Ferrari, depois de ser campeão da Série Panam GP que correu em 2012. Sebastian Merchan será o primeiro piloto a participar do simulado da academia equatoriana da Ferrari, sendo assim o primeiro piloto equatoriano a conduzir um Ferrari.

Sebastian cumpriu um estágio de 10 dias, em que os pilotos experientes irão partilhar o volante com os pupilos de Pedro de la Rosa. A marca oferece a oportunidade de compartilhar experiências com os experientes pilotos da Ferrari: o brasileiro Felipe Massa e o espanhol Fernando Alonso.

"Em um dia muito frio começamos a testar o simulador, um pouco difícil no início para se acostumar, mas junto com o Sr. Francesco fizemos um bom trabalho para o teste real da máquina na pista de Fiorano." disse Sebastian.

Muitos pilotos que estiveram aqui querem competir no campeonato mundial de fórmula 1, o mais recente é o piloto da atual equipe Marussia, o francês Jules Bianchi. Este estágio foi um dos prêmios que ele recebeu por se tornar o melhor piloto na competição de 2012, que percorreu vários países da América: México, Guatemala, Costa Rica, Venezuela, Colômbia, Equador e Chile.

Também nesta viagem acompanharam Sebastian: Veronica Valverde, vencedora do piloto Costa Rica, categoria Júnior da Panam GP Series e primeira mulher a participar da academia de pilotos da Ferrari, e o mexicano Gerardo Nieto, também vitorioso no Campeonato Pan-Americano GP Series 2012.

Sem dúvida, o prêmio FDA é uma experiência inesquecível para os vencedores da Série Pan GP, pois ele testa o talento jovem e promissor dos novos pilotos, para atingir as principais categorias de automobilismo.

Por Indi Bernard

Musculação na 3a idade

A musculação é um treinamento físico que ameniza as perdas funcionais durante o envelhecimento, beneficiando na melhoria da qualidade de vida.

Na terceira idade, a principal vantagem desse método de treinamento (musculação), é o respeito pela individualidade biológica e a saúde de cada um.

Cada pessoa possui sua necessidade e seu controle das variáveis do movimento, como: posição e postura, amplitude do movimento, velocidade de execução, tempo de recuperação, volume e intensidade, que faz com que o indivíduo consiga executar uma atividade com segurança tanto no âmbito cardiovascular como musculoesquelético.

São vários os benefícios que a musculação pode trazer para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade, desde que seja bem orientada por um professor de educação física.

Como, por exemplo: aumento de força, flexibilidade, agilidade, diminuição da perda da massa muscular e óssea, melhoria das funções cognitivas, controle da ansiedade, do stress, da insônia, além de melhorar a hipertensão arterial e diabetes, dentre vários outros.

A musculação na terceira idade também auxilia na autoestima e na independência, gerando assim uma maior interação na sociedade.

Sendo assim é de grande valor a prática da musculação bem orientada pelo professor de educação física, juntamente com uma análise médica para alcançar todos os benefícios em prol da melhoria das funções diárias gerais.

Qualidade de vida é saúde no processo de envelhecimento.

Indi (pós-graduado em educação física, com especialização em desempenho humano).

mídia
artes
cinema
turismo

negócios
teatro
idioma
cultura

FOCUS BRASIL USA 2013

FORT LAUDERDALE, FLÓRIDA

30 de abril a 5 de maio

BROWARD CENTER & Cinema Paradiso

Visite o site **www.focusbrasil.org** para fazer sua inscrição gratuita e conferir a extensa agenda

Patrocínio:

LAN TAM

– LATAM AIRLINES GROUP –

BANCO DO BRASIL Americas

BB MONEY TRANSFERS

South Florida PointofCulture
Broward Center for the Performing Arts
In association with the Ministry of Culture of Brazil

a gente se liga em você

MINISTÉRIO DAS RELAÇÕES EXTERIORES

CONSULATE GENERAL OF BRAZIL IN MIAMI

Parcerias

AOTP - American organization of Teachers of portuguese

ABI - Associação Brasileira de Imprensa Internacional- - BBG-Brazilian Business Group

Fernando Braga

Muito do que falamos nos foi ensinado pelos escravos

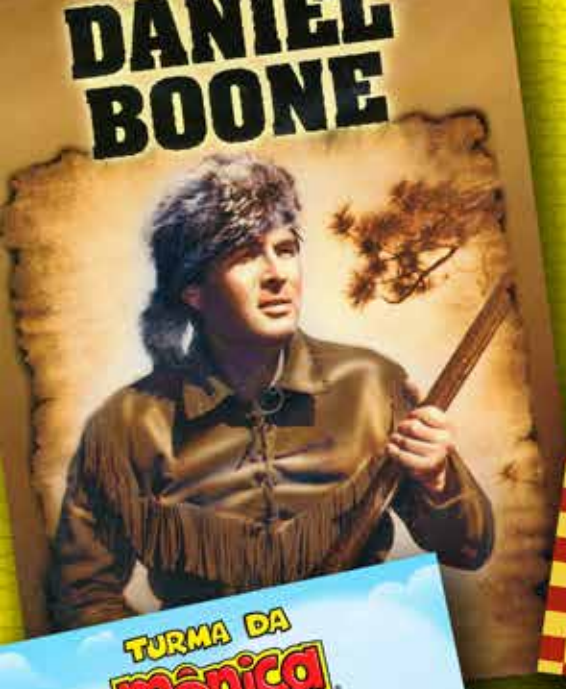
O Ministério da Educação produziu oportuna publicação, para ser distribuída nas escolas de ensino fundamental e médio com o título Memória das Palavras. No livreto, que somente agora chegou às minhas mãos, estão relacionadas centenas de palavras e expressões que usamos em nosso dia a dia, o que demonstra a força e grandiosidade da contribuição dos escravos de origem africana à nossa formação cultural. O Brasil é a nação que tem a segunda maior população negra do planeta. Apesar das condições adversas que encontraram no Brasil, então colônia de Portugal, desde então passamos a incorporar hábitos, tecnologias, artes e expressões que viajaram nos navios negreiros.

Contribuição africana muito importante é na área da alimentação. Pratos sofisticados que são servidos em ocasiões festivas e mesmo alimentos e produtos que apreciamos e utilizamos diariamente são contribuições dos escravos. Acarajé, aluá, abará, caruru e mungunzá são fáceis se reconhecer a origem, mas o angu e o bobó de camarão? Canjica, farofa, fubá, garapa, inhame, jiló, maxixe, mocotó, moqueca, pirão, quiabo, quindim, quitute, tutu, vatapá e xinxim de galinha. Enfim, quando a comida não for boa, recuse e diga que não vai aceitar aquela gororoba. Gororoba também uma palavra africana que significa comida ruim.

O LEITOR PERGUNTA

É difícil aceitar

"No Setor Hospitalar Norte, fui a uma consulta nesse Edifício de Clínicas (foto acima) onde os doutores, apressados, esqueceram de acentuar as palavras", Paulo Sevla, de Sobradinho. Obrigado pela contribuição, espero que alguém não passe mal ao constatar o erro.



Filmes
Desenhos
Esporte

iTV

Shows
Notícias
e muito mais!

Vem aí a TV Brasileira de Orlando!

Canal 55.6

www.redeitv.net

Por Bia Flores

Patê apimentado de feijão

Este patê é cheio de sabor. É feito à moda antiga com um pilão, o que deixa uma textura macia, porém não cremosa. A cobertura com salada vinagrete é apenas uma sugestão, mas aviso que a combinação é perfeita!

- 2 xícaras de feijão cru roxinho ou mulatinho, limpo;
- 1 folha de louro;
- 3 dentes de alho (01 inteiro e 02 picados);
- 6 a 08 xícaras de caldo de carne ou de galinha;
- 2 a 03 colheres (sopa) de azeite ou óleo canola;
- 1 cebola roxa, média, picada;
- 1 a 02 pimentas malagueta picadas ou molho de pimenta;
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída;
- ½ colher (chá) de cominho moído;
- 1 colher (sopa) páprica;
- 2 colheres (sopa) de massa de tomate;
- 1 pitada de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- Sal a gosto.

Coloque o feijão em uma tigela grande; cubra com água e deixe de molho por 06 a 08 horas. Escorra o feijão e coloque numa panela grande junto com a folha de louro, o dente de alho inteiro e o caldo.

Leve ao fogo alto e deixe ferver por 15 minutos.

Logo após, tampe e abaixe a chama para que cozinhe por 60 minutos ou até o feijão ficar bem macio. Se necessário acrescente mais caldo de carne ou água aos poucos.

Após o cozimento, será necessário aproximadamente 01 ½ xícara do caldo do feijão, assim, escorra e reserve separados, feijão e caldo. (Descarte a folha de louro).

Em uma frigideira funda, sobre fogo moderado, aqueça o azeite e junte a cebola, o alho amassado e a pimenta malagueta; Refogue por 05 minutos; Adicione a pimenta-do-reino, o cominho, a páprica, a massa de tomate e o açúcar; Refogue por mais 01 minuto. Acrescente o feijão cozido e 01 xícara do caldo reservado. Misture bem e deixe ferver, em fogo moderado por 05 minutos ou até o feijão ficar bem envolvido com os temperos. Retire do fogo e com um pilão, de preferência de madeira, amasse o feijão até formar uma pasta grossa; Acrescente mais caldo, caso fique seca. Adicione o suco de limão, o vinagre e o sal e misture bem. Transfira para uma tigela e sirva morno ou frio acompanhado de torradas, biscoitos salgados, carnes assadas ou grelhadas.

Dica: Alguns feijões contém uma toxina que é destruída somente com cozimento rápido, por isso é essencial que seja fervido por 15 minutos antes do cozimento lento até o feijão ficar macio.

Sugestão para o vingrete: Em uma tigela coloque: 04 tomates grandes sem sementes, 01 pepino médio sem sementes, ambos cortados em cubinhos; 01 cebola pequena picada (opcional), ½ xícara (125 ml) de azeite, ¼ de xícara (50 ml) de suco de limão, sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture e, na hora de servir, junte com 04 colheres (sopa) de folhas frescas de coentro, salsinha e cebolinha verde picadas, coloque por cima do patê e sirva.

Rendimento: 04 a 06 porções.

As vantagens de anunciar na

TV

É A PRINCIPAL FONTE DE INFORMAÇÃO E ENTRETENIMENTO DA POPULAÇÃO MUNDIAL;

ATINGE TODAS AS CLASSES E PÚBLICOS;

TEM O MAIOR POTENCIAL DE ALCANCE ENTRE TODOS OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO;

APRESENTA O MAIOR TEMPO DIÁRIO DESPENDIDO PELOS CONSUMIDORES.

MUNDO FOX
ORLANDO - DAYTONA BEACH - MELBOURNE

As vantagens são ainda maiores porque nós somos um canal do grupo **FOX** (um dos principais canais de TV dos Estados Unidos).

Para mais informações visite nosso website mundofoxorlando.com, email info@mundofoxorlando.com ou através do telefone 407.982.2268

FASHION JEWELRY
MANUFACTURES OUTLET

bonposh

60% DESCONTO

RECEBERÁ UM PRESENTE GRATIS E MAIS 10% EXTRA DE DESCONTO COM ESSE CUPOM

RECEIVE A FREE GIFT AND AN EXTRA 10% OFF WITH THIS COUPON

5295 INTERNATIONAL DRIVE, SUITE 270 (NEXT TO ROSS DRESS FOR LESS) • ORLANDO • FL 32819

Anuncie nas publicações da Editora América

PONTOS TURÍSTICOS DO BRASIL

Formada por 29 **praias**, quatro ilhas e dois parques ecológicos, Bombinhas, localizada a 60 quilômetros de Florianópolis, é simplesmente **encantadora**. A Prefeitura de **Bombinhas**, que há cerca de dez anos emancipou-se de Porto Belo, preservou a vegetação local, tornando a cidade um paraíso ecológico. Conhecida como a "Capital do Mergulho Ecológico", Bombinhas é um dos balneários mais **procurados** por quem pratica o mergulho, **conquistando** fama devido a seus atributos até mesmo no exterior. Muitos turistas que passam as férias lá aproveitam a **oportunidade** para matricular-se nas várias **escolas** de mergulho espalhadas pela cidade, que, além de passeio de barco, oferecem **material** completo e até um curso básico de mergulho, com direito à habilitação **universal.**

E	S	C	O	L	A	S	G	L	D	P	Y	B	E	L
N	D	R	Z	A	B	P	A	R	R	A	Z	D	D	A
C	U	W	B	H	I	I	R	O	O	T	A	L	Q	S
A	O	A	U	F	R	K	C	A	A	D	M	N	K	R
N	K	P	O	E	N	U	Q	E	I	E	X	A	Q	E
T	C	F	T	D	R	N	Y	N	J	A	Q	F	O	V
A	T	A	D	A	E	O	U	G	K	J	S	F	X	I
D	M	X	D	V	M	T	Q	I	N	I	I	V	R	N
O	J	O	Z	W	R	Y	Q	G	Z	D	S	H	H	U
R	S	D	C	O	N	Q	U	I	S	T	A	N	D	O
A	A	R	P	S	A	H	N	I	B	M	O	B	O	B
H	V	O	I	O	S	G	K	N	P	O	O	X	C	K
M	A	K	S	Z	Z	E	K	F	H	C	L	X	G	K
Y	K	Z	V	F	D	I	N	M	V	C	R	M	M	N
U	O	K	M	Q	T	U	T	A	I	C	T	J	M	G

Qual estado foi criado em 1943, como Território do Guaporé, nome do rio que divide o Brasil e a Bolívia. O nome atual foi dado em 1956, como homenagem ao sertanista marechal Cândido da Silva Rondon, desbravador dos sertões do Mato Grosso e da Amazônia.

www.editoraasamericas.com.br contato@editoraasamericas.com.br

PIRATE'S
DINNER ADVENTURE
$15.00 de desconto
POR ADULTO
$5.00 de desconto por criança
Parta para grandes emoções combinado com mistura perfeita de comédia, ação, romance e aventura! Desfrute de um calorosa refeição no porto e certifique-se de ficar para a festança após o show!
$15.00 de desconto
POR ADULTO
$5.00 de desconto por criança
Oferta expira em 31 de maio de 2013 e é válida para um máximo de 6 convidados. Válida apenas com reserva. mencionar o código da promoção FACEBRASIL para ter os descontos acima. Não é válido com qualquer outro desconto ou oferta. Outras restrições podem ser aplicadas
6400 Carrier Drive, Orlando, 32819 (junto a International Drive)
www.piratesdinneradventure.com
Reservas 1-800-866-2469

$5.00 Off

Nas compras acima de $50.00 ou mais. Um cupom por cliente. Não é válido com outros descontos.

VP YOUR VITAMIN AND POWER NUTRITION STORE

vitaminplanet

YOUR VITAMIN AND POWER NUTRITION STORE

5443 International Drive, Orlando FL 32819 - **1888-9-Vitamin** - sales@vitaminplanetusa.com

Siga-nos no Facebook

vpfacebook.com