

# COMO É

O TCE-GO homenageou e comemorou o dia dos pais com lindo evento, organizado pela cerimonial Suely Paschoal, sob coordenação do sr. Antonio Gomes!



## FESTA DOS PAIS

### MANTENHA A CASA LIMPA E O PLANETA TAMBÉM

A oferta de água doce no mundo é pequena e todos nós sabemos que economizá-la é importante. A água que devolvemos à natureza depois de usá-la também reduz esta oferta. Essa água contaminada polui rios, lagoas e mares.

Pequenas contribuições e ATITUDES SUSTENTÁVEIS de nossa parte podem e muito ajudar o planeta!

1- Por que não substituir cloro, formaldeído e outros produtos químicos agressivos por algumas SUBSTÂNCIAS CASEIRAS, que não causam danos ao meio ambiente?

- Bicarbonato de sódio – é bom para limpar o forno e para limpeza geral, pois tem ação fungicida.
- Vinagre branco - é bom para remover ferrugem, mofo, manchas no tapete, sujeira de banheiros e para tirar o cheiro de peixe dos utensílios. Só é preciso diluí-lo em água.
- Caixa de limão seca – é bom para manter as roupas longe de armários e roupas.

Fonte: Planeta Sustentável



## ATIVIDADE SUSTENTÁVEL

### OS "CINCO POR DIA" DOS PAIS

A ONG britânica Centreforum divulgou uma lista de cinco ações diárias com o objetivo de ajudar os pais a incentivarem o melhor desenvolvimento físico e mental de seus filhos e com isso aumentar a mobilidade social e suas chances de sucesso profissional futuro, além de quebrar o ciclo vicioso das más práticas de educação.

Os "cinco por dia" dos pais são:

- 1 - ler para seu filho por 15 minutos.
- 2 - brincar com ele no chão por 10 minutos.
- 3 - conversar por 20 minutos com a TV desligada.
- 4 - adotar atitudes positivas em relação à criança.
- 5 - dar ao seu filho uma dieta equilibrada e saudável.



## FILHOS

### PALAVRAS E EXPRESSÕES CONTRAINDICADAS NO TRABALHO

Em artigo na Forbes, a autora Linnéa Durre (Sobrevivendo a Locais de Trabalho Tóxicos) elige as 4 piores expressões e palavras para se dizer no trabalho. Confira a lista abaixo:

#### 1. TANTO FAZ

O que realmente significa: "Quero me livrar desta proposta logo." Como driblar: Evite esta expressão a todo custo. Se não confia em uma proposta, há outras maneiras de dizê-lo.

#### 2. E J. TALVEZ E EU NÃO SEI

O que significam: Não quero tomar uma decisão. Como driblar: Claro que ninguém tem certeza do que é preciso fazer o tempo todo. Não tem problema usar "Eu não sei" quando você realmente não sabe a resposta. É melhor usar "Eu não sei", seguido de "Vou procurar a resposta" do que fingir que sabe. Dizer "eu não sei" é sábio, desde que venha a parte da proatividade depois.

#### 4. EU TE DOU UM RETORNO

O que significa: "Quero adiar o andamento deste projeto." Como driblar: Insista na pergunta: "Quando voltamos a nos falar?". E lembre a pessoa que você precisa de um retorno, por e-mail ou mensagem de texto.



## COMPORTAMENTO PROFISSIONAL

### NATAL, CIDADE DO SOL!!!!

Natal, a capital da Rio Grande do Norte, é opção para quem quer descansar ou se divertir. Os passeios incluem praias, dunas - móveis e fixas - e agito noturno.

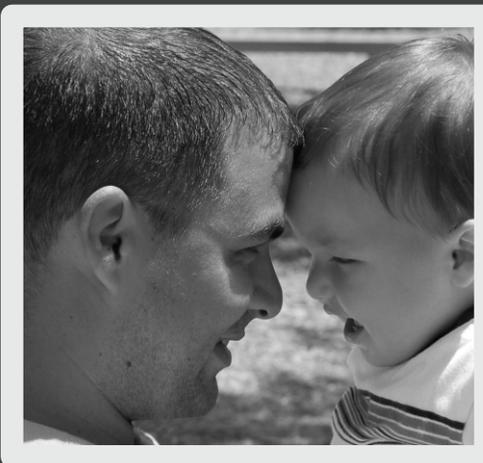


A capital potiguar tem praias de mar calmo, com piscinas naturais, e outros com boas ondas para o surf. Cortinões podem aparecer na praia de Pipa, em Timbáú do Sul, considerada uma das mais exuberantes do Brasil por suas falésias, barragens e vegetação atlântica. Quem visita as dunas de Genipabu não pode deixar de andar de buggy. É a forma mais emocionante de conhecer a região. E não se esqueça de encontrar dromedários andando pelas dunas. Os animais também podem ser alugados para um passeio.

A cidade abriga marcos históricos, como o Forte dos Reis Magos, que deu início à cidade, e pontos culturais, como o Museu Câmara Cascudo, dedicado a Luiz Câmara Cascudo, considerado um dos maiores estudiosos da cultura brasileira. Apesar do sol forte, a temperatura média anual é de 26°C, e uma brisa constante torna a temperatura agradável. Pela sua posição geográfica, é o ponto que mais se aproxima do continente africano.

Os pacotes turísticos de 8 dias nesta época (exceto feriado de 7 de setembro), começam em R\$ 978,00 divididos em 10x sem juros e contemplam: parte aérea, 7 noites de hotel com café da manhã e passeios turísticos.

## DIÁRIO DE BORDO



## COTIDIANO



### SORVETE DE MANJERICÃO

- 04 bolas de sorvete de creme
- 15 folhas de manjericao
- 04 colheres de leite condensado
- 04 colheres de sopa de creme de leite
- azeite
- cobertura de chocolate para sorvete
- morangos e açúcar com canela para decorar



#### MODO DE FAZER:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture bem. Quando terminar coloque em um recipiente plástico (como o pote de sorvete) e leve ao congelador até congelar. Sirva em um prato com morangos fatiados. Adicione 01 fio de azeite e cobertura por cima de tudo. No fim, adicione um pouquinho de açúcar com canela para decorar.



## DICA GOURMET

### SAUDADE DA EVERLI

Amigo não come melancia. Ela entrou na vida da gente e deixou saudades. Como o aniversário de ontem foi dia de tarde. Como os ataques de guitarra e metais presentes em cada dia da sua manhã. Amigo é a pessoa que está ao seu lado e você vai esquecer, quando a vida dá o sinal. Procure escutar. Amigos foram compostos para serem sentidos, sentidos compreendidos, interpretados, para tocarem em nossas vidas com a mesma força do instante em que foram criados. Amigo não como você EVERLI. Que fez sucesso em nosso meio. Amigo é de sua para, determinação com sua alegria, com seu jeito desprezível, sempre pensado no próximo, com sua justiça material, espiritual, sempre compaixoso e amável. EVERLI você foi e será sempre uma pessoa linda. Será muito difícil continuar a vida sentindo sua falta. Um grande beijo de todos nós... seus amigos e sua família! @everli



## HOMENAGEM

### UNHAS: SEGREDO DE SAÚDE

As unhas são uma referência de como está o organismo. Podem ser a expressão de alguma doença interna, déficit nutricional, mostram se a pessoa apresenta um quadro mais interno de estresse. Algumas alterações provocam incômodos, chegando a causar dor e dificuldade para praticar ações cotidianas como lavar louças, utilizar o teclado do computador, esportes.

#### Aprenda a analisar suas unhas, o caso perceba algo, procure um especialista:

- Unhas serrilhadas: podem significar um quadro inicial de psoríase.
- Estrias horizontais: simbolizam interrupção do crescimento Aparecem em casos de cirurgia bariátrica. Também pode significar carência nutricional. Pode ser indicio de infecção na cutícula (chamada de paroníquia).
- Estrias verticais: possivelmente estão ligadas a doenças na tireoide (tanto hipotireoidismo quanto hipertireoidismo). Carência nutricional devido a dietas restritas.
- Manchas escuras: causadas por uso de alguns medicamentos e também por dilação no teclado do computador com muita força. Pode ser indicio de micose se houver descolorimento associado.
- Riscos brancos: estão relacionados a traumas na matriz ungueal que podem surgir na manicure (causados pelo uso de alicates empurradores). Exija instrumentos devidamente esterilizados. Portanto, quem se cuida precisa estar conectado as suas unhas, a saúde começa por elas também!



## SAÚDE

### JACQUELINE ESTEVES

Jacqueline Esteves, filha dos servidores Odilone e Marizete, acadia de retornar ao Brasil após uma temporada de 2 meses em Itua, para aperfeiçoar seu inglês e ballet clássico em importante companhia de dança de Nova York. Fez aulas com grandes nomes do ballet, dentre eles o professor WILHELM BUSHMANN (principal dançarino do New York City Ballet e FABRICE HERRAULT, formado pela L'Opéra de Danse de L'Opéra de Paris, além de se apresentar no lado de ALESSANDRA FERREI (renomada bailarina do New York City Ballet). Recebeu convite e foi contratada para dançar na Companhia de Dança Baltimore Ballet, que tem como diretores CEM CATBAS e ELIZABETH MUSCAT. Congratulations Jacqueline!



### HAYANA ALENCAR

O grupo Sopa de Pedra, do qual faz parte Hayana Alencar, filha da servidora Idemira Rosa, comemora seu primeiro aniversário com a gravação do "AO VIVEM PÉDI". O show, foi gravado em blue-ray no espaço Casa de Pedra em Pirenópolis. Além de Hayana, a banda é formada por Fred Molto e pelo maestro Moisés Feloso. Se destaca pela irreverência nas performances e pelo repertório, cujo principal ritmo é o samba-rock, variando de samba de raiz e bossa-nova. O dvd é um mix de composições autorais, parciais e versões de clássicos. No show, foram selecionadas dez músicas para compor o dvd, das quais quatro estarão disponíveis na página do grupo [www.sopadepedra.tb.art.br](http://www.sopadepedra.tb.art.br) e uma ganhara videoção. A SOPA DE PEDRA é uma banda que faz história por onde se apresenta e orgulhosamente já conta com um público que aprecia e reconhece!



## NOSSOS FILHOS E SEUS TALENTOS

### 2º ENCONTRO NACIONAL DE CORAIS DOS TRIBUNAIS DE CONTAS

O Tribunal de Contas do Estado de Goiás é o promotor do 2º Encontro Nacional de Corais dos Tribunais de Contas.

O encontro será promovido pelo TCE-GO e tem como objetivo o congraçamento, divulgação e incentivo à arte do canto coral entre as Cortes de Contas de todo o Brasil.

Será realizado em Goiânia, no período, de 01 a 03 de setembro de 2011 no Teatro Asklepius (Faculdade de Medicina da UFG), situado à rua 225 s/n, setor Leste Universitário, Goiânia-GO.

Nosso Coral foi criado em maio de 2005 e é coordenado por Lilliane Moraes Peres, sob a regência da maestrina Joana Christina Brito de Azevedo. É composto por 21 coralistas, entre funcionários ativos, aposentados, colaboradores, e vem realizando, ao longo dos últimos anos, um relevante trabalho em prol da visibilidade e da imagem que a instituição dissemina junto à sociedade. Por outro lado, tem dado a oportunidade de desenvolvimento das habilidades dos servidores desta Casa. Parabéns aos nossos coralistas, temos muito orgulho de vocês!



## NOSSO CORAL

### EXPEDIENTE

O Jornal Mural Acontece é um veículo de comunicação interna do TCE-GO

ED. 32/2011

Presidente: Edson José Ferrari

Coordenação: Antonio Gomes

Artista: Bia Rezende

Mônica Perillo

Guilherme Freitas

Sandra Santana

Leonardo Rocha

Thaiane Cardoso C

Andicé Sebbá

Fábio Gainza

Projeto Gráfico: Leonor Lima

Georgiana O Vreeswijk

Redação/Revisão: Alexandre Alfaix