



Cruzado



Órgão Informativo da A. R. L. S. Cavaleiros da Luz nº 18 Or. I tapoã - Vila Velha/ES Jurisdicionada à G. L. M. E. E. S. OUTUBRO/2010 - Nº 35

MENSAGEM DO VENERÁVEL MESTRE

AS BASES DA REVITALIZAÇÃO DA MAÇONARIA
"A VERDADEIRA REVITALIZAÇÃO DA MAÇONARIA COMEÇA PELO APERFEIÇOAMENTO INDIVIDUAL, PASSA PELO TRABALHO COLETIVO INTERNO E SUA AÇÃO EXTRAVASA EM BENEFÍCIO DA HUMANIDADE"

Três são os pontos importantes que devem ser observados para a efetiva revitalização:

- 1- O MAÇOM
 - 2- A ORGANIZAÇÃO
 - 3- A ATUAÇÃO
- 1- O MAÇOM

O ponto nevrálgico da revitalização reside no próprio homem maçom, pois que a Instituição é passiva e reflete, exatamente, a imagem do iniciado.

Urge que sejam bem observados três momentos, para que o homem maçom se torne apto a desempenhar a missão: a sua escolha, o seu preparo e o seu condicionamento, daí a separação em três partes:

- SELEÇÃO
- ORIENTAÇÃO
- CONSCIENTIZAÇÃO

Abordaremos nesta oportunidade a SELEÇÃO, QUE É O PRINCÍPIO FUNDAMENTAL DA ORIGEM, DESDE SEUS PRIMÓRDIOS, QUE NINGUÉM NELA INGRESSE, SEM ANTES SER OBJETO DE ACURADO ESTUDO. Sobre a ORIENTAÇÃO falaremos mais adiante e sobre a CONSCIENTIZAÇÃO, já falamos numa edição anterior.

- SELEÇÃO

Uma boa escolha exige total isenção, onde o apresentador, ou apoiador, ou ainda o que chamamos de padrinho, é peça mais importante nesse complexo sistema de admissão, pois que as influências externas de relacionamento profano, não podem sobrepujar os interesses da Maçonaria.

Para selecionarmos, antes de qualquer outro aspecto, é preciso conhecer muito bem o candidato, sem influências de amizade ou coleguismo e observá-lo com relação à sua família, seu círculo de relações, seu procedimento na sociedade e no trabalho; seu espírito fraterno, seu desprendimento, sua condição de cidadão atento aos ditames da moral, da honestidade e da responsabilidade.

Muitas vezes alguns são levados a considerar apenas alguns dos aspectos acima mencionados devido aos laços afetivos que unem um profano ao seu padrinho e nos esquecemos que somos maçons e devemos trabalhar, primeiramente, como construtores da humanidade. Para que esta filosofia sempre prevaleça, necessário é selecionar homens que detenham qualidades inequívocas daquilo vão desempenhar em nossa Ordem.

Os Irmãos na Loja e todos os demais da jurisdição

assumem, juntamente com o padrinho, a responsabilidade de examinar o candidato; ao sindicante, cabe a responsabilidade de pesquisar e avaliar as qualidades e a veracidade das informações fornecidas pelo candidato, construindo assim seu parecer final, que será transcrito na folha da sindicância, "sou favorável ou não sou favorável a iniciação do candidato." A fim de transmitir à Loja a possibilidade de uma votação sem dúvidas.



Finalmente, depois de aprovado o candidato, o padrinho comunicará ao convidado que chegou o dia de sua iniciação na Ordem Maçônica.

Devemos ter o máximo de cuidado ao convidarmos alguém para a Ordem, seria tremendamente desgastante para o padrinho comunicar ao afilhado que ainda não chegou seu dia de admissão na Maçonaria.

Atualmente, com a rapidez nas comunicações precisamos de uma análise mais detalhada de documentos, para não cometermos o erro de um processo simbólico, com o intuito, apenas, de trazermos mais um "membro para a sociedade". Os métodos tradicionais, para uma boa seleção, ainda são os melhores e mais eficientes e devem ser bem utilizados.

Não devemos nos preocupar em ter muitos maçons no quadro da Loja, mas devemos querer e trabalhar para que todos estejam, efetivamente, imbuídos do espírito maçônico e sintam prazer da harmonia, da fraternidade e da solidariedade. Quem não colocar a Maçonaria ao nível dos grandes compromissos e encará-la com grande responsabilidade, a ponto de substituí-la por qualquer divertimento, não merece ser considerado maçom e não deve dela participar.

Ir.º. Roberto Rocha Verdini

Bibliografia:

- Diretrizes para revitalização da Maçonaria – Brasília – 1987
- Vademecum da regularidade maçônica – Brasília – 1982.

VISITE NOSSO SITE

www.cavaleirosdaluz18.com.br



COLUNA DAS CUNHADAS

Editorial

Temos vivido tempos estranhos, pagamos por nossa educação e não temos. Pagamos por saúde e não nos é ofertada, sendo que ainda somos obrigados a conviver com esta farsa de cotas. Pagamos pela segurança e temos que ficar trancados em casa enquanto os marginais estão à solta. Você quer continuar assim ou partir para uma mudança?

As eleições estão chegando, pare para pensar. Você como eu, somos diretamente responsáveis por tudo o que ocorre, em todas as áreas, não podemos reclamar, pois fomos nós mesmos que votamos.

Estamos pela segunda vez na história da Grande Loja, tendo oportunidade de votar em um irmão para Deputado Estadual, uma pessoa íntegra, que sabe o real significado da palavra ética. Um irmão que sempre esteve ao nosso lado e trabalhando incansavelmente para o crescimento de nossa Ordem.

Você pode fazer a diferença.

Antonio Carlos Barbará

ENTREVISTA D. Edinea Carpenter dos Santos

Em primeiro lugar, vou me apresentar: sou a cunhada Edinea Carpenter dos Santos, esposa de Jair Costa dos Santos. Nós nos conhecemos durante o natal do ano de 1967, na casa de seu irmão Jorge, iniciamos ali o nosso namoro, noivamos e casamos, já são 42 anos de união feliz graças a Deus. Sempre tivemos a vontade de agir de forma a repartir um pouco de nossa felicidade, sempre procuramos ajudar aos menos afortunados, tanto financeiramente quanto fraternalmente.



Em 1988, um grupo se reunia em oração no santuário de Vila Velha, onde eram deliberadas as formas de trabalho com crianças e suas famílias; Sempre com foco nas crianças. Este grupo teve iniciativa de criar uma estrutura assistencial com finalidade de tirá-las das ruas e reintegrá-las a sociedade e as suas famílias. A idéia se propagou rapidamente, daí a necessidade de se formar a Comunidade de Vida e Aliança Fraternidade Oração, e alguns dos vocacionados passaram a acolher e cuidar das crianças que não tinham lares e famílias, e com a ajuda de alguns colaboradores, após algum tempo e muito trabalho, conseguiram uma área na barra do jucú, onde hoje estão instalados.

Engajamos nesta luta, porque somos chamados a dedicar nossas vidas no cumprimento do evangelho, e isso para nós, é testemunhar o poder transformador de Deus em nossas vidas e nas vidas daqueles que acolhemos. É um trabalho de formiguinha, árduo, mas que nos trás muitas alegrias e a certeza de que estávamos no caminho certo.

A Loja Cavaleiros da Luz 18, a muito nos apóia, e esperamos que este apoio seja sempre contínuo, pois somente com vocês e com tantos outros apoiadores poderemos dar continuidade ao nosso trabalho.



Espero que a loja maçônica Cavaleiros da Luz continue buscando cada vez mais apoiar aqueles que realmente querem trabalhar em prol dos mais necessitados, pois a colaboração com esta obra ou com qualquer outra que venha a ser encampada, mostrará que estão sendo o canal da providência de Deus para nós. Somos muito gratos por isto.

Colaboração: Cunhada Edinea Carpenter dos Santos



Órgão Informativo da
A.: R.: L.: S.: Cavaleiros da Luz nº 18
Or.: Itapoã - Vila Velha - ES
Jurisdicção
OUTUBRO/2010 - Nº 34
à G L M E E S

Condomínio Maçônico de Itapoã - Rua Jaime Duarte Nascimento, 447 - Itapoã - V. Velha-ES
CEP 29101-620

Gestão 2009/2010

V.: M.: Roberto Rocha Verdini
1º Vig.: Dagoberto Ladeira Machado
2º Vig.: Luiz Paulo Rios Midon

Fundação do jornal - 1997
Por Ir.: Jaime Carvalho do Carmo (in memoriam)

Responsável pela edição:
Antonio Carlos Barbará

Diagramação/Impressão: GM Gráfica & Editora
27 3323-2900 - gmgráfica@terra.com.br

Blowin' in the Wind
(soprando no vento...)



Do poeta do rock Robert Zimmerman, (Bob Dylan).

Quantos caminhos deve um homem percorrer. Antes que o chamem de Homem?
Quantos mares deve uma pomba branca navegar. Antes que possa repousar na praia?
Quantas vezes mais as balas de canhão voarão. Até que sejam banidas para sempre?
A resposta, meu amigo, está soprando no vento... A resposta está soprando no vento.
Quantos anos deve uma montanha existir. Até que desapareça no mar?
Quantos anos devem algumas pessoas existir. Até que sejam permitidas de serem livres?
Quantas vezes pode um homem virar a sua cabeça. E fingir que simplesmente não vê?
A resposta, meu amigo, está soprando no vento... A resposta está soprando no vento.
Quantas vezes deve um homem olhar para cima. Antes que possa ver o céu?
Quantos ouvidos deve um homem possuir. Até que possa ouvir o pranto do seu próximo?
Quantas mortes ainda serão necessárias. Até perceber que já morreram pessoas demais?
A resposta, meu amigo, está soprando no vento... A resposta está soprando no vento.



Homens Maduros



Há uma indisfarçável e sedutora beleza na personalidade de muitos homens que hoje estão na idade madura.

É claro que toda regra tem as suas exceções, e cada idade tem o seu próprio valor.

Porém, com toda a consideração e respeito às demais idades, destacarei aqui uma classe de Homens que são companhias agradabilíssimas: os que hoje são quarentões, cinqüentões e sessentões.

Percebe-se certa facilidade, a sensibilidade de seus corações, a devoção que eles têm pelo que há de mais belo: O Sentimento.

Eles são mais inteligentes, vividos, eloqüentes. Sabem o que falam, e sabem falar na hora certa. São cativantes, sabem fazerem-se presentes, sem incomodar. Sabem conquistar uma boa amizade.

Em termos de relacionamentos, trocam a quantidade pela qualidade, visão aguçada sobre os valores da vida, sabem tratar uma mulher com respeito e carinho.

São homens especiais, românticos, interessantes e atraentes pelo que possuem na sua forma de ser, de pensar, e de viver.

Na forma de encarar a vida, são mais poéticos, mais sentimentais, mais emocionais e mais emocionantes.

Homens mais amadurecidos têm maior desenvoltura no trato com as Mulheres, sabem reconhecer as suas qualidades, são mais espirituosos, discretos, compreensivos e mais educados.

A razão pela quais muitos Homens maduros possuem estas qualidades maravilhosas deve-se a vários fatores:

A opção de ser e de viver de cada um, suas personalidades, formação própria e familiar, suas raízes, sabedoria, gostos individuais, etc. Mas eu creio que em parte, há uma boa parcela de influência nos modos de viver de uma época, filmes e músicas ouvidas e curtidas

deixaram boas recordações da sua juventude, um tempo tão remoto, mas que com certeza, não volta mais.

Viveram a sua mocidade (época que marca a vida de todos nós) em um dos melhores períodos do nosso tempo: os anos 60/70.

Considerados as

"épocas de ouro" da juventude, quando o romantismo foi vivido e cantado em verso e prosa.

A saudável influência de uma época, provocada por tantos acontecimentos importantes, que hoje permanecem na memória, e que mudaram a vida de muitos.

Uma época em que o melhor da festa era dançar agarradinho e namorar ao ritmo suave das baladas românticas.

O luar era inspirador.

A juventude passou, mas deixou "gravado" neles, a forma mais sublime e romântica de viver.

Hoje eles possuem uma "bagagem" de conhecimentos, experiências, maturidade e inteligência que foram acumulando com o passar dos anos.

O tempo se encarregou de distingui-los dos demais:

Deixando os seus cabelos cor-de-prata, os movimentos mais suaves, a voz pausada, porém mais sonora, hoje eles são homens que marcaram uma época.

Muitos deles hoje "dominam" com habilidade e destreza essas máquinas virtuais, comprovando que nem o avanço da tecnologia lhes esfriou os sentimentos, pois ainda se encantam com versos, rimas, músicas e palavras de amor.

Nem lhes diminuiu a grade capacidade de amar, sentir e expressar seus sentimentos.

Por que o mais importante não é a idade denunciada nos detalhes de suas fisionomias e sim os raros valores de suas personalidades.

O importante é perceber que os seus corações permanecem jovens...

São homens maduros, e que nós, mulheres de hoje, temos o privilégio de poder admirá-los.

Fonte: <http://recantodasletras.uol.com.br/homenagens/452468>



Construtora
MARSELHA

Ir.: Paulo Fernando Bimbato
(27) 3317-0111

Av. Nossa Senhora da Penha 699
Ed. Century Tower Torre B - 601
Praia do Canto- Vitória CEP 29.055-130

TÁTICA

Engenharia e Comércio Ltda.
Tel.: (27) 3227-7490
tatica@veloxmail.com.br

TOXINAS – PRESENTES EM NOSSA CASA E NOSSA VIDA



Em nossa vida diária, corrida e estressada, não temos tempo para pensar e analisar nossa qualidade de vida, o alimento que comemos ou as substâncias que estão no ar, nos materiais e produtos que usamos no dia a dia, como materiais de limpeza e até de higiene pessoal. Estes produtos e substâncias estão cheios de venenos, que são tóxicos e/ou que passam a ser tóxicos depois de metabolizados ou ligados a outras substâncias, produzindo as toxinas para o nosso organismo.

As toxinas são consideradas “qualquer substância que possa causar irritação e/ou efeitos danosos em um organismo, reduzindo a vitalidade, tensionando as funções bioquímicas e o funcionamento orgânico” (Krohn) e a ação combinada dos diferentes compostos tóxicos no organismo pode ser maior que sua ação individual, já que existe relação entre os compostos, levando a efeitos danosos imprevisíveis.

As toxinas podem ser de origem interna ou externa:

INTERNA – formadas pelos erros genéticos do metabolismo, desequilíbrio metabólico ou produzidos pela flora intestinal desequilibrada (**disbiose**).

EXTERNA – metais tóxicos (cobre, alumínio, mercúrio), medicamentos, aditivos alimentares, drogas ilegais, álcool, fumo, produtos plásticos, toxinas alimentares e poluição.

A exposição pode já se iniciar durante a gravidez e o tempo de exposição e a dose a que nos expomos durante a vida, levam à maior ou menor agressão ao organismo. Incluem-se como fonte de toxinas as radiações (**inclusive o telefone celular**), a poluição atmosférica principalmente na queima de carvão e derivados do petróleo (**inclusive a fumaça do carvão que usamos em nossos churrascos**).

As análises das águas fornecidas pelas empresas de saneamento em várias cidades do país demonstram a presença de dejetos de fábricas, fertilizantes, metais pesados e restos de esgotos, que são jogados nos nossos rios. Muitas destas substâncias não são eliminadas pelo tratamento da água e o mais preocupante é a presença de hormônios, principalmente nas regiões de fazendas ou granjas, levando ao desequilíbrio do nosso organismo, com manifestações na vida sexual (perda de libido), distúrbios menstruais e até câncer. A própria fluoretação e cloração da água, torna-a tóxica, principalmente para os ossos.

As análises do leite de vaca e manteigas, das carnes de frango e boi, mostram a presença de hormônios, antibióticos e de restos de pesticidas e adubos. Os peixes quanto maiores, mais apresentam contaminação, principalmente pelo mercúrio, tanto nos rios quanto no mar, principalmente quando criados em cativeiro. Recentemente foi publicado levantamento da contaminação de pesticidas nas verduras, sendo os mais importantes o pimentão, mas em praticamente todas as culturas apresentavam maior ou menor contaminação. Não podem ser esquecidos os corantes artificiais, como o amarelo de

tartrazina, presente em salgados ensacados, doces, balas, e em praticamente todos os produtos industrializados coloridos. O **tabaco** tem mais de 4730 substâncias químicas e gases, sendo 700 cancerígenas e o nosso inocente **incenso** libera mais partículas de produtos gasosos e orgânicos que o cigarro.

É importante chamar a atenção para o bisfenol A e o poliestireno, presentes nas embalagens de alimentos, nas **mamadeiras** nos vasilhames plásticos que guardam alimentos quentes ou que são aquecidos no microondas, inclusive os copos plásticos que usamos para café ou chá. O plástico quando aquecido libera estas substâncias altamente tóxicas para o organismo, principalmente levando à obesidade, ao edema, e ao cansaço, que também pode ser influenciados por várias substâncias encontradas no nosso dia a dia.

As toxinas são carcinogênicas, afetam mais as mulheres, devido a maior conteúdo de gordura corporal, menor capacidade de eliminação do fígado e a presença de tecidos mais vulneráveis, como mamas e ovários. Não devemos esquecer também que as mulheres usam mais produtos de beleza, como tintas de cabelo, maquiagem, esmaltes, shampoos, que podem conter várias substâncias químicas que são depositadas no organismo. A epidemia de obesidade que estamos vivendo, contribui para o acúmulo destas substâncias e a variação brusca de peso, a que muitas mulheres se submetem, faz com que cargas muito altas de toxinas sejam liberadas no organismo, influenciando, inclusive, no processo de emagrecimento. A análise do leite materno demonstrou que a quantidade de toxinas passadas à criança é muito importante, o que deve fazer as mães terem mais cuidado com o que usam ou consomem.

O cuidado com a alimentação, com a inclusão de alimentos que contenham substâncias protetoras como o alho, as folhas verdes, o limão, chá verde, temperos (alecrim, cúrcuma, pimenta, gengibre), cereais integrais, farelos, aveia, frutas e verduras, além do consumo adequado de água, aliado à redução do stress (grande fonte de produção de toxinas) e à atividade física, pode nos ajudar a eliminar os metais e toxinas, podemos incluir na dieta os chamados alimentos funcionais (antioxidantes), como o licopeno (tomate), ácidos graxos, ômega 3, fibras, proteínas da soja, tanto por via alimentar como com suplementação em cápsulas, encontradas nas farmácias naturais ou manipuladas.

Nosso simples cafezinho do dia a dia pode ser bom ou mau, dependendo do seu modo de preparo e, principalmente, pelo uso de adoçantes à base de aspartame, que nos EUA foi considerado causa de doenças como esclerose múltipla e doenças autoimunes, além de sintomas como câimbras, dores musculares e esqueléticas, cefaléia, vertigem, tonturas, depressão, etc, além da comprovação de que os adoçantes, ao contrário do que todos pensam, engordam, não emagrecem.

Poderíamos enumerar incontáveis fontes de toxinas e relacionar diversas substâncias protetoras, que podem ser incluídas na nossa alimentação, mas nosso objetivo é principalmente alertar as cunhadas para se ajudarem e ajudarem suas famílias, a reduzir o consumo de venenos. Vamos lembrara que produtos “gostosos” possuem substâncias para aumentar nosso prazer de comer, e comemos cada vez mais. A pressa não nos permite ingerir produtos saudáveis e mastigar os alimentos adequadamente.

Procurem observar rótulos e orientações ao consumidor. Se não conhecerem os nomes das substâncias, pesquisem na internet (cuidado com os sustos). Evitem produtos ricos em açúcar branco, gorduras trans, sal (presente até nos refrigerantes, mesmo os diet e nas comidas prontas para microondas). Procurem alternar as carnes, fazendo rodízio com peixes, ovos, frango, etc. Evitem embutidos e, principalmente, vamos voltar a comer devagar, longe da televisão, transformando a refeição numa atividade da família unida e saudável.

Colaboração: Ir.: José Mário Corassa





O MAÇOM É J.'. E P.'. QUANDO:

1. Sobe a Escada de Jacó pelas Iniciações da Vida sem ferir os Irmãos neste percurso;
 2. Realiza o sonho de desbastar pelo pensamento e pelas ações as arestas dos vícios e da insensatez;
 3. Socorre o Irmão nas dificuldades, chora com ele as suas angústias e sabem comemorar ao seu lado as suas vitórias;
 4. Reconhece nas viúvas e nos órfãos a continuidade do Irmão que partiu para o Oriente Eterno;
 5. Vê na filha do Irmão a sua filha e na esposa do Irmão, uma Irmã, Mãe ou Filha;
 6. Combate o fanatismo e a superstição sem o açoite da guerra, mas com a insistência da palavra sã;
 7. É modelo da eterna e universal justiça para que todos possam concorrer para a felicidade comum;
 8. Sabe conservar o bom senso e a calma quando outros o acusam e o caluniam;
 9. É capaz de apostar na sua coragem para servir aqueles que o ladeiam, mesmo que lhe falte o próprio sustento;
 10. Sabe falar ao povo com dignidade ou de estar com reis e presidentes em palácios suntuosos e conservar-se o mesmo;
 11. Sendo religioso e político respeita o direito da religião do outro e da política oposta à sua;
 12. Permite e facilita o desenvolvimento pleno das concorrências para que todos tenham as mesmas oportunidades;
 - 13 Sabem mostrar ao mundo que nossa Ordem não é uma Sociedade de Auxílios Mútuos;
 14. Dominado pelo princípio maior da TOLERÂNCIA suporta as rivalidades sem participar de guerras;
 15. Abre-se para si e permite que outros, vendo-o, sigam-no no Caminho do Conhecimento e da Iniciação;
 16. Conformar-se com suas posses sem depositar inveja nos mais abastados;
 17. Absorve o sacerdócio do Iniciado pela fé no Criador, pela esperança no melhoramento do homem e pela caridade que abrir-se-á em cada coração;
 18. Sente a realidade da vida nos Sagrados Símbolos da Instituição;
 19. Exalta tudo o que une e repudia tudo o que divide;
 20. É Obreiro de paz e união, trabalhando com afinco para manter o equilíbrio exato entre a razão e o coração;
 - 21 Promovem o bem e exercita a beneficência, sem proclamar-se doador;
 22. Luta pela FRATERNIDADE, pratica a TOLERÂNCIA e cultiva-se integrado numa só família, cujos membros estejam envoltos pelo AMOR;
 23. Procura inteirar-se da verdade antes de arremeter-se com ferocidade contra aqueles que julgam opositores
 24. Esquiva-se das falsidades inverossímeis, das mentiras grosseiras e das bajulações humanas;
 25. Propõe-se sempre a ajudar, amar, proteger, defender e ensinar a todos os Irmãos que necessitem, sem procurar inteirar-se do seu Rito, da sua Obediência, da sua Religião ou do seu Partido Político;
 26. É bom, leal, generoso e feliz, ama a Deus sem temor ao castigo ou por interesse á recompensa;
 - 27 Mantém-se humilde no instante da doação e grandioso quando necessitar receber;
 28. Aprimora-se moralmente e aperfeiçoa o seu espírito para poder unir-se aos seus semelhantes com laços fraternais;
 29. Sabe ser aluno de uma Escola de Virtudes, de Amor, de Lealdade, de Justiça, de Liberdade e de Tolerância;
 30. Busca a Verdade onde ela se encontre e por mais dura que possa parecer;
 - 31 Permanece livre respeitando os limites que separam a liberdade do outro;
 32. Sabe usar a Lei na mão esquerda, a Espada na mão direita e o Perdão à frente de ambas;
 33. Procura amar o próximo, mesmo que ele esteja distante, como se fosse a si mesmo.
- PESQUISA: Ser.'. Ir.'. JOSÉ ROBSON GOUVEIA FREIRE, Gr.'. Sec.'. da Magna eitoria - Supremo Conclave do Brasil para o Rito Brasileiro

Colaboração: Irmão Francisco Carlos Nascimento



Os engenheiros e a bananada da vovó

Classificado como "lúcido, inteligente e realista", este discurso vem sendo divulgado em listas de mensagens como a Widebiz, sobre negócios, na qual foi transcrito pelo internauta soteropolitano Orlando Esteves, em 22/9/2002:

Assunto: Discurso proferido pelo Professor Weber Figueiredo, paraninfo da turma de formandos em Engenharia da UERJ em 13 de agosto de 2002:

"Para mim é um privilégio ter sido escolhido paraninfo desta turma. Esta como se fôra a última aula do curso. O último encontro, que já deixa saudades. Um momento festivo, mas também de reflexão. Se eu fosse escolhido paraninfo de uma turma de Direito, talvez eu falasse da importância do advogado que defende a Justiça e não apenas o réu. Se eu fosse escolhido paraninfo de uma turma de Medicina, talvez eu falasse da importância do médico que coloca o amor ao próximo acima dos seus lucros profissionais. Mas, como sou paraninfo de uma turma de engenheiros, vou falar da importância do engenheiro para o desenvolvimento do Brasil.

Para começar, vamos falar de bananas e do doce de banana, que eu vou chamar de bananada especial, inventada (ou projetada) pela nossa vovózinha lá em casa, depois que várias receitas prontas não deram certo. É isso mesmo. Para entendermos a importância do engenheiro vamos falar de bananas, bananadas e vovó.

A banana é um recurso natural, que não sofreu nenhuma transformação. A bananada é = a banana + outros ingredientes + a energia térmica fornecida pelo fogão + o trabalho da vovó e + o conhecimento, ou tecnologia da vovó. A bananada é um produto pronto, que eu vou chamar de riqueza. E a vovó? Bem a vovó é a dona do conhecimento, uma espécie de engenheira da culinária. Agora, vamos supor que a banana e a bananada sejam vendidas. Um quilo de banana custa um real. Já um quilo da bananada custa cinco reais. Por que essa diferença de preços? Porque quando nós colhemos um cacho de bananas na bananeira, criamos apenas um emprego: o de colhedor de bananas. Agora, quando a vovó, ou a indústria, faz a bananada, ela cria empregos na indústria do açúcar, da cana-de-açúcar, do gás de cozinha, na indústria de fogões, de panelas, de colheres e até na de embalagens, porque tudo isto é necessário para se fabricar a bananada. Resumindo, 1 kg de bananada é mais caro do que 1 kg de banana porque a bananada é igual banana mais tecnologia agregada, e a sua fabricação criou mais empregos do que simplesmente colher o cacho de

bananas da bananeira. Agora vamos falar de outro exemplo que acontece no dia-a-dia no comércio mundial de mercadorias. Em média: 1 kg de soja custa US\$ 0,10 (dez centavos de dólar), 1 kg de automóvel custa US\$ 10, isto é, 100 vezes mais, 1 kg de aparelho eletrônico custa US\$ 100, 1 kg de avião custa US\$ 1.000 (10 mil quilos de soja) e 1 kg de satélite custa US\$ 50.000. Vejam, quanto mais tecnologia agregada tem um

produto, maior é o seu preço, mais empregos foram gerados na sua fabricação. Os países ricos sabem disso muito bem. Eles investem na pesquisa científica e tecnológica. Por exemplo: eles nos vendem uma placa de computador que pesa 100 g por US\$ 250. Para pagarmos esta plaquinha eletrônica, o Brasil precisa exportar 20 toneladas de minério de ferro. A fabricação de placas de computador criou milhares de bons empregos lá no estrangeiro, enquanto que a extração do minério de ferro, cria pouquíssimos e péssimos empregos aqui no Brasil. O Japão é pobre em recursos naturais, mas é um país rico. O Brasil é rico em energia e recursos naturais, mas é um país pobre. Os países ricos são ricos materialmente porque eles produzem riquezas. Riqueza vem de rico. Pobreza vem de pobre. País pobre é aquele que não consegue produzir riquezas para o seu povo. Se conseguisse, não seria pobre, seria país rico. Gostaria de deixar bem claro três coisas: 1º) quando me refiro à palavra riqueza, não estou me referindo a jóias nem a supérfluos. Estou me referindo àqueles bens necessários para que o ser humano viva com um mínimo de dignidade e conforto; 2º) não estou defendendo o consumismo materialista como uma forma de vida, muito pelo contrário; e 3º) acho abomináveis aqueles que colocam os valores das riquezas materiais acima dos valores da riqueza interior do ser humano. Existem nações que são ricas, mas que a g e m d e f o r m a extremamente pobre e desumana em relação a outros povos.

Creio que agora posso falar do ponto principal.



ENGENHEIRO





Para que o nosso Brasil torne-se um País rico, com o seu povo vivendo com dignidade, temos que produzir mais riquezas. Para tal, precisamos de conhecimento, ou tecnologia, já que temos abundância de recursos naturais e energia. E quem desenvolve tecnologias são os cientistas e os engenheiros, como estes jovens que estão se formando hoje. Infelizmente, o

Brasil é muito dependente da tecnologia externa. Quando fabricamos bens com alta tecnologia, fazemos apenas a parte final da produção. Por exemplo: o Brasil produz 5 milhões de televisores por ano e nenhum brasileiro projeta televisor. O miolo da TV, do telefone celular e de todos os aparelhos eletrônicos, é todo importado. Somos meros montadores de kits eletrônicos. Casos semelhantes também acontecem na indústria mecânica, de remédios e, incrível, até na de alimentos. O Brasil entra com a mão-de-obra barata e os recursos naturais. Os projetos, a tecnologia, o chamado pulo do gato, ficam no estrangeiro, com os verdadeiros donos do negócio. Resta ao Brasil lidar com as chamadas "caixas pretas". É importante compreendermos que os donos dos projetos tecnológicos são os donos das decisões econômicas, são os donos do "dinheiro", são os donos das riquezas do mundo. Assim como as águas dos rios correm para o mar, as riquezas do mundo correm em direção aos países detentores das tecnologias avançadas. A dependência científica e tecnológica acarretou para nós brasileiros a dependência econômica, política e cultural. Não podemos admitir a continuação da situação esdrúxula, onde 70% do PIB brasileiro é controlado por não residentes. Ninguém pode progredir entregando o seu talão de cheques e a chave de sua casa para o vizinho fazer o que bem entender. Eu tenho a convicção que desenvolvimento científico e tecnológico aqui no Brasil garantirá aos brasileiros a soberania das decisões econômicas, políticas e culturais. Garantirá trocas mais justas no comércio exterior. Garantirá a criação de mais e melhores empregos. E, se toda a produção de riquezas for bem distribuída, teremos a erradicação dos graves problemas sociais. O curso de engenharia da UERJ, com todas as suas possíveis deficiências, visa a formar engenheiros capazes de desenvolver tecnologias. É o chamado engenheiro de concepção, ou engenheiro de projetos. Infelizmente, o mercado desnacionalizado nem sempre aproveita todo este potencial científico dos nossos engenheiros. Nós, professores, não podemos nos

curvar às deformações do mercado. Temos que continuar formando engenheiros com conhecimentos iguais aos melhores do mundo. Eu posso garantir a todos os presentes, principalmente aos pais, que qualquer um destes formandos é tão ou mais inteligente do que qualquer

engenheiro americano, japonês ou alemão. Os meus trinta anos de magistério, lecionando desde o antigo ginásio até a universidade, me dá autoridade para afirmar que o brasileiro não é inferior a ninguém, pelo contrário, dizem até que somos muito mais criativos do que os habitantes do chamado Primeiro Mundo. O que me revolta, como professor e cidadão, é ver que as decisões políticas tomadas por pessoas despreparadas ou corruptas são responsáveis pela queima e destruição de inteligências brasileiras que poderiam, com o conhecimento apropriado, transformar o nosso Brasil num país florescente, próspero e socialmente justo. Acredito que o mundo ideal seja aquele totalmente globalizado, mas uma globalização que inclua a democratização das decisões e a distribuição justa do trabalho e das riquezas. Infelizmente, isto ainda está longe de acontecer, até por limitações físicas da própria natureza. Assim, quem pensa que a solução para os nossos problemas virá lá de fora, está muito enganado. O dia que um presidente da República, ao invés de ficar passeando como um dândi pelos palácios do primeiro mundo, resolver liderar um autêntico projeto de desenvolvimento nacional, certamente o Brasil vai precisar, em todas as áreas, de pessoas bem preparadas. Só assim seremos capazes de caminhar com autonomia e tomar decisões que beneficiem verdadeiramente a sociedade brasileira. Será a construção de um Brasil realmente moderno, mais justo, inserido de forma soberana na economia mundial e não como um reles fornecedor de recursos naturais e mão-de-obra aviltada. Quando isto ocorrer, e eu espero que seja em breve, o nosso País poderá aproveitar de forma muito mais eficaz a inteligência e o preparo intelectual dos brasileiros e, em particular, de todos vocês, meus queridos alunos, porque vocês já foram testados e aprovados. Finalmente, gostaria de parabenizar a todos os pais pela contribuição positiva que deram à nossa sociedade possibilitando a formação dos seus filhos no curso de engenharia da UERJ. A alegria dos senhores, também é nossa alegria."



Fonte:

<http://www.existencialismo.org.br/jornalexistencial/doradiscursorfigueiredo.htm>

COLUNA SAÚDE



Por: Arnaldo Lichtenstein

Sempre que dou aula de Clínica Médica a estudantes do quarto ano de Medicina, lanço a pergunta:

“Quais as causas que mais fazem o vovô ou a vovó terem confusão mental?”

Alguns arrisgam: “Tumor na cabeça”.

Eu digo: “Não”.

Outros apostam: “Mal de Alzheimer”.

Respondo, novamente: “Não”.

A cada negativa a turma espanta-se.

E ficam ainda mais boquiabertos quando enumero as causas: “Diabetes descontrolado; infecção urinária; desidratação”. A família passou um dia inteiro no shopping, enquanto os idosos ficaram em casa. Parece brincadeira, mas não é.

Constantemente vovô e vovó, sem sentir sede, deixam de tomar líquidos. Quando falta gente em casa para lembrá-los, desidratam-se com rapidez. A desidratação tende a ser grave e afeta todo o organismo. Pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos (“batedeira”), angina (dor no peito), coma e até morte.

Insisto: Não é brincadeira.

Ao nascermos, 90% do nosso corpo é constituído de água. Na adolescência, isso cai para 70%. Na fase adulta, para 60%. Na terceira idade, que começa aos 60 anos, temos pouco mais de 50% de água. Isso faz parte do processo natural de envelhecimento. Mesmo desidratados, eles não sentem vontade de tomar água, pois os seus mecanismos de equilíbrio interno não funcionam muito bem.. Portanto, de saída, os idosos têm menor reserva hídrica. Mas há outro complicador. Explico:

Nós temos sensores de água em várias partes do organismo. São eles que verificam a adequação do nível. Quando ele cai, aciona-se automaticamente um “alarme”. Pouca água significa menor quantidade de sangue, de oxigênio e de sais minerais em nossas artérias e veias.

Por isso, o corpo “pede” água.

A informação é passada ao cérebro, a gente sente sede e sai em busca de

líquidos. Nos idosos, porém, esses mecanismos são menos eficientes. A detecção de falta de água corporal e a percepção da sede ficam prejudicadas. Alguns, ainda, devido a certas doenças, como a dolorosa artrose, evitam movimentar-se até para ir tomar água.

Conclusão:

Idosos desidratam-se facilmente não apenas porque possuem reserva hídrica menor, mas também porque percebem menos a falta de água em seu corpo. Além disso, para a desidratação ser grave, eles não precisam de grandes perdas, como diarreias, vômitos ou exposição intensa ao sol. Basta o dia estar quente – e o verão sempre vem aí – ou a umidade do ar baixar muito – como tem sido comum nos últimos meses. Nessas situações, perde-se mais água pela respiração e pelo suor. Se não houver reposição adequada, é desidratação na certa. Mesmo que o idoso seja saudável, fica prejudicado o desempenho das reações químicas e funções de todo o seu organismo. Por isso, aqui vão dois alertas.

O primeiro é para vovós e vovôs:

Tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Bebam toda vez que houver uma oportunidade. Por líquido entenda-se água, sucos, chás, água-de-coco, leite. Sopa, gelatina e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam. O importante é, a cada duas horas, botar algum líquido para dentro.

Lembrem-se disso!

Meu segundo alerta é para os familiares:

Ofereçam constantemente líquidos aos idosos. Lembrem-lhes de que isso é vital. Ao mesmo tempo, fiquem atentos. Ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para o outro, ficam confusos, irritadiços, fora do ar, atenção. É quase certo que esses sintomas sejam decorrentes de desidratação. Líquido neles e rápido para um serviço médico.

(*) Texto de Arnaldo Lichtenstein (46), médico, é clínico-geral do Hospital das Clínicas e professor colaborador do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Fonte: www.busquequalidadedevida.com.br/index.php/2010/01/



COLUNA ASSUNTOS MAÇÔNICOS

LITURGIA, SIMBOLOGIA E RITUALÍSTICA

A ORIGEM DOS VIGILANTES



A origem dos Vigilantes de uma Loja Maçônica pode ser encontrada nos hábitos dos canteiros medievais, que formavam uma das organizações de ofício, que, hoje, conhecemos sob o título de Maçonaria de Ofício ou Operativa.

Os canteiros, que eram os esquadrejadores da pedra (transformavam a pedra informe na pedra cúbica usada nas construções), costumavam delimitar o seu lugar de trabalho (que, por extensão, viria a ser

conhecido como canteiro de obras) com estacas de madeira, nas quais eram encaixados aros de ferro, ligados por elos. Esta verdadeira corrente (origem da Cadeia de União e da Corda de 81 Nós), tinha uma abertura no lado ocidental, por onde se penetrava no recinto.

Bem nesta entrada, no centro, ou um pouco lateralmente, havia uma pequena construção, uma

barraca, onde ficavam guardados os instrumentos de trabalho, aventais de couro, planos de obra, etc..., funcionando como um verdadeiro almoxarifado.

Tudo o material que se encontrava nesta barraca estava sob a guarda de um Warden , ou seja: Zelador, Guardião, Guarda, Vigilante, o qual, além disto, tinha a incumbência de fiscalizar os trabalhos dos operários e, ao fim do dia, dispensá-los, pagando-lhes o dia de serviço. Este Zelador, ou Vigilante, era o elemento de confiança do proprietário, ou mestre da obra (que viria a ser, na Maçonaria posteriormente, o Venerável Mestre), substituindo-o, inclusive, quando ele não se encontrava presente.

As Guildas medievais (também organizações da Maçonaria de Ofício) usavam, também, este sistema, mantendo dois Vigilantes ou Zeladores.

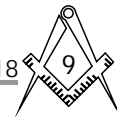
Graças a isto é que, na Moderna Maçonaria, os Vigilantes, simbolicamente, fiscalizam o trabalho dos obreiros (e, na realidade, comando os de sua Coluna), enquanto que ao 1º Vigilante (Senior Warden) compete, também, ao fim da sessão, ou dia de trabalho, e também simbolicamente, pagar o salário aos obreiros, despedindo-os contentes e satisfeitos pela remuneração recebida.



Autor: José Castellani (escrito para o Jornal Informação da GLMEES em 1991)

Colaboração: Ir.: JORGE LUIZ MONTEIRO DE JESUS

Gosto mais dos sonhos do futuro do que da historia do passado. (Thomas Jefferson)



COLUNA DO APRENDIZ / COMPANHEIRO MAÇOM

FUI ACEITO NA MAÇONARIA, E AGORA?



Sempre fui um bom curioso em relação ao mundo, de onde somos, para onde vamos e conseqüentemente sempre gostei muito de estudar a respeito de religiões, esoterismo e outras coisas no que dizia respeito ao sentido da vida ou pós vida.

Dentre essas minhas curiosidades e busca pelo conhecimento, li e ouvi muito se falar em maçonaria. Coisas boas, coisas ruins. O que óbvio sempre me deixou intrigado.

A vida foi passando, as tarefas e responsabilidades aumentando, e eu fui deixando de ser um voraz buscador de conhecimento e me voltei ao meu mundo rotineiro como de qualquer um.

Algum tempo atrás recebi um convite, porém não pude ingressar devido à falta de tempo e assim passaram-se alguns anos, até que recebi novamente outro convite de alguém de minha confiança e grupo de amizade.

Desde então, comecei a ler mais e mais sobre maçonaria, porém com dados variados e distorcidos, e claro, meus amigos maçons nada me falavam.

Dentro do que me foi falado no convite que me fizeram e o pouco tempo que passei junto com maçons antes de ingressar, fiquei simplesmente cativado e dentro do meu coração cada vez mais acreditei que era exatamente o que eu queria. Não era mais uma curiosidade, não era mais uma necessidade de adquirir conhecimento, era sim, algo real e próximo de acontecer.

A ansiedade da aceitação na maçonaria foi tremenda, queria deixar o tempo passar, mas sempre ficava me perguntando quando seria a iniciação.

Pois bem, fui aceito, a iniciação foi algo fantástico, longe de tudo que imaginei que fosse algo divino, bellissimo e que somente quem passar por isso saberá.

Em poucas reuniões que fui até hoje, vi que a maçonaria não é o que pensei, mas muito maior e muito melhor de se viver. A cada fim de reunião já penso na próxima, pois a cada reunião melhoro como homem, como ser. Aprendo mais e mais sobre a vida, e sei que aos poucos aprenderei sobre os primórdios da sociedade e conhecendo o passado poderei melhor significativamente o futuro.

E agora, aceito, fazendo parte da fraternidade, espero crescer como homem, contribuir para a sociedade melhorando continuamente a minha vida e das pessoas ao meu redor.

Antes o que era uma dúvida, agora é uma certeza. A maçonaria é algo realmente fascinante, com homens de bem, querendo fazer o bem a si mesmo e principalmente aos que estiverem ao seu redor, seja maçom ou não.

Bruno Araújo

Lúcio Alexandre dos Santos
 Oficial do Registro Civil e Tabelião
 Av. Francisco Porfírio de Souza, 733
 Cristal do Norte - Pedro Canário - ES
 CEP: 29.978-000
 Telefax: (27) 3764-5269 / 9311-6565
 cartoriocristal@gmail.com

 **OCEANO AZUL**
 • VIAGENS • TURISMO
 SHOPPING PRAIA DA COSTA
 Telefax: (27) 3349 - 8844
 Tels.: (27) 3320 - 6185
 3320 - 6186
 Elomar Melo Viana
 9972-2758
 Av. Dr. Otávio Lira, 363, Loja SR 616 - Shopping Praia da Costa - Vila Velha - ES - CEP 29100 - 450
 oceano@oceanoazul.com.br

PAN
 Floricultura
 * Decoração
 * Paisagismo
 3329.6056
 9943.9205
 Itapua - Vila Velha

VIMERCATI
 MATERIAL DE CONSTRUÇÃO LTDA
 Rua Luciano das Neves, 2512 - Itapua - Vila Velha - ES
 (27) 3329-5369

Viver sem filosofar é o que se chama ter os olhos fechados sem nunca os haver tentado abrir.
 (René Descartes)

Festa de 30 anos da ARLS Cavaleiros da Luz 18.



Posse do nosso Venerável Mestre



A democracia surgiu quando, devido ao fato de que todos são iguais em certo sentido, acreditou-se que todos fossem absolutamente iguais entre si. (Aristóteles)



Iniciação 2010



Festa Julina 2010



Se um dia tiver que escolher entre o mundo e o amor... Lembre-se. Se escolher o amor ficará sem o mundo, mas se escolher o mundo com ele você conquistará o amor. (Einstein)

Parabéns aos Aniversariantes, Irmãos, Cunhadas e Sobrinhos!

O U T U B R O

— IRMÃOS —

01/10 RONALDO GÓES MENDES
 06/10 JOSE ROBERTO VIMERCATI
 08/10 NAILTON DANTAS DE ANDRADE
 12/10 MARCIO BERTOLDO DA COSTA SIMÕES
 13/10 CARLOS EDUARDO PEREIRA GOMES
 13/10 JOSÉ MARIO BARBOSA REIS
 15/10 JORGE SANCHES MARTINS JUNIOR
 18/10 ANDRÉ LUIZ DE FREITAS DELUNARDO
 19/10 VITOR HENRIQUE PIOVESAN

CUNHADAS

02/10 AMABILLE R. BUZINARO VALDEZ esposa do irmão VICTOR R.S. VALDEZ BUZINARO
 04/10 ANA PAULA FERNANDES DE OLIVEIRA esposa do irmão SAINT CLAIR C. NOLASCO
 05/10 ANA MARIA GAVA FOLLI esposa do irmão SILVIO DANTE FOLLI
 10/10 FLÁVIA COSSATI BRANDÃO esposa do irmão VITOR HENRIQUE PIOVESAN
 22/10 JOSETE ALCANTARA BARROS esposa do irmão WILSON GOUVEA FREIAS

— SOBRINHOS/SOBRINHAS

1/10 FLORISA MORAES CAMPONEZ DE ALMEIDA
 2/10 DEBORA TABACHI BIMBATO
 3/10 LUIZ AUGUSTO ANTONIO REZENDE
 5/10 JULIANO CARDOSO DE MENEZES MENDES
 6/10 FERNANDA LORENA CALDEIRA CAMPONEZ
 7/10 LUIZA FERREIRA SEIDE
 9/10 JAIME FORTES DO CARMO
 10/10 FLAVIA COSSATI BRANDÃO
 10/10 RAQUEL PENHA DA SILVA
 11/10 GILSON FORTES DO CARMO
 13/10 WANDERLINA RIBEIRO SILVA
 15/10 BRUNO DE FREITAS LIMA
 16/10 JULIA BARBOSA SIMÕES
 24/10 BRUNNA FASSARELLA PINTO LORIATO
 26/10 KARLA DE ALEXANDRE SANCHES MARTINS
 28/10 HELENA SHNEIDER DELUNARDO

FILHO(A) DO IRMÃO

filha do irmão Antonio Carlos Bárbara
 filha do irmão Antonio Carlos Bimbato
 filho do irmão Wagner Lima de Rezende
 filho do irmão Ronaldo Góes Mendes
 filha do irmão Francisco Carlos Camponez
 filha do irmão Osmar Seide
 filho do irmão Jaime Carvalho do Carmo
 filha do irmão Júlio César Q. C. Brandão
 filha do irmão Joaquim João Pacheco da Silva
 filho do irmão Jaime Carvalho do Carmo
 filha do irmão Tevelino Silva
 filho do irmão Atyla Quintaes de Freitas Lima
 filha do irmão Marcio B. da Costa Simões
 filha do irmão Benevenuto José Loriato
 filha do irmão Jorge Sanches Martins Junior
 filha do irmão André L. de Freitas Delunardo

N O V E M B R O

— IRMÃOS —

07/11 OLAIR SIMOES NUNES
 20/11 DAGOBERTO LADEIRA MACHADO
 27/11 JOAQUIM JOÃO PACHECO DA SILVA
 30/11 JOSÉ JORGE TEIXEIRA DE ARRUDA

CUNHADAS

06/11 ELIANE BODEVAN BASTOS esposa do irmão WAGNER LIMA DE REZENDE
 13/11 DANIELA LOSS esposa do irmão LÚCIO ALEXANDRE DOS SANTOS
 20/11 ELZA MATAVELI VIMERCATI esposa do irmão JOSÉ ROBERTO VIMERCATI

— SOBRINHOS/SOBRINHAS

09/11 DANIELA DE SOUZA NASCIMENTO DA SILVA
 11/11 JAQUELINE RIBEIRO SCHULZ
 12/11 ADRIANA FERNANDES CAMPONEZ
 12/11 THIAGO TALILI DE ABREU
 13/11 ILCEU PEREIRA LIMA JUNIOR
 19/11 CARLOS HENRIQUE MENEGHEL DE ALMEIDA
 20/11 RAQUEL MAZZEI M. A. LINS
 25/11 VERA LÚCIA DA SILVA OLIVEIRA
 28/11 ALCIMAR DAS CANDEIAS DA SILVA JUNIOR

FILHO(A) DO IRMÃO

filha do irmão Francisco Carlos N. da Silva
 filha do irmão João Domingos Schulz
 filha do irmão Francisco Carlos Camponez
 filho do irmão José Júlio de Abreu
 filho do irmão Osmar Seide
 filho do irmão Carlomar S. Gomes de Almeida
 filha do irmão Jorge Luiz Andrade Lins
 filha do irmão Jair Costa dos Santos
 filho do irmão Alcimar das Candeias da Silva

Dr. Marcelo Teixeira Faria
 Especialista em Prótese Dentária CRO 2538-ES
 Av. Champagnat, nº 501- sala 204 - Ed. Mariner Center
 Praia da Costa - Vila Velha - ES - CEP 29100-010
 Tel: (27) 3229-1989 - 3239-9088
 www.marcelofaria.odo.br

Felicitá
 Cerimonial & Eventos
 O Felicitá Cerimonial reflete em sua forma delicada de receber, a arte de festejar, onde você e seus convidados são o centro das atenções.
EDMILSON SOUZA
 Administrador
 CRA-ES 0145
 Rua Ignácio Higino, 611 - Praia da Costa - Vila Velha - ES
 Tel. 3329-2013 / 3349-8709 / 9982-9506
 www.felicitacerimonial.com - Orkut: Cerimonial Felicitá

CLAIR
 Óculos e Lentes
 Ilhéus
 Rua Aurora, 884 - Loja ES - Tel (27) 3298-2882
 Ilhéus
 Rua Aurora, 074 - Loja 02 - Tel (27) 3289-4388
 Ilhéus
 Rua Getúlio Vargas, 58 - Loja 03 - Tel (27) 3299-2882
 Campo Grande
 Av. Expedito Garcia, 02 - Loja B - Tel (27) 3226-4671
 Campo Grande
 Av. Expedito Garcia, 33 - Loja 03 - Tel (27) 3286-2882
 Campo Grande
 Av. Expedito Garcia, 41 - Loja 02 - Tel (27) 3336-9999
 Laranjeiras
 Av. Central, 837 - Tel (27) 3288-2882
 Laranjeiras
 Av. Central, 838 - Tel (27) 3228-6722
 Guarapari
 Shopping Guarapari - Loja 04 - Tel (27) 3282-8794
 WWW.CLAIR.COM.BR

Logos
 livraria
 Av. Carlos Moreira Lima, Nº 61 -
 Ed. Sain't Marie - Térreo
 Bairro: Bento Ferreira - Vitória - ES.
 CEP: 19050-650
 Telefone: (27) 3137-2560
 Fax: (27) 3137-2567
 vendasonline@logoslivraria.com.br

SM
 ASSOCIAÇÃO DE MULHERES
 ADMINISTRAÇÃO DE COZINHAS
 REFEIÇÕES COLETIVAS
 PADARIA INDUSTRIAL
 COFFEE BREAK
 L. Maria Beatriz Bentes
 ALTO
 BRUNO DE FREITAS LIMA - VILA VELHA - ES - CEP 29100-010

Dr. José Mário Corassa
 REUMATOLOGIA
 ADULTOS E CRIANÇAS
 • Doença dos ossos e articulações
 • Reumatismo
 • Coluna Vertebral
 • Osteoporose
 • Fribromialgia
 • Artrites / Artroses
 • Gota / Acido Úrico
 • Bursites / Tendinites
 www.angiomed-es.com.br
Vitória Angiomed
 (27) 3201-4530
 (27) 3201-4531
 (27) 3201-4532