

15-06-2004

# Bubadeiras e Alheiras

As suas repercussões

Ricardo Macedo Nº24 & Lucas Castro Nº15  
AECCB

A real bubadeira .....	1
Conceito de alheira .....	2
Bananas .....	3
uvas .....	4
maça .....	5
melão.....	6
popota .....	7
garfield .....	8
snoop dogg.....	9
eminem .....	10
albinismo .....	11
arroz .....	12
massa.....	13
dinheiro .....	14
racismo .....	15
azeite .....	16
vinagre.....	17
sal .....	18
pimenta preta.....	19
tabaco.....	20
bibliografia .....	21

# A REAL BUBADEIRA

O presente trabalho insere-se no âmbito da disciplina de Fontes de Informação Sociológica e consiste em realizar uma busca documental e bibliográfica sobre o papel do álcool na sociedade. O objetivo geral que lhe subjaz é a avaliação do peso ecológico do álcool nos problemas globais de hoje em dia. Pela importância que assume em diversas esferas da vida social escolhi o papel do álcool na sociedade como tema do presente trabalho. Procurei desenvolver este trabalho partindo de uma abordagem à evolução do consumo de álcool ao longo dos tempos; o valor e o papel que lhe subjaz na família e nos jovens e as várias medidas preventivas que devem ser respeitadas. Será feita uma análise com mais profundidade ao alcoolismo, enquanto doença «social». A nível de instrumentos de pesquisa, utilizei fontes habituais; isto é, documentos de referência, base de dados e pesquisa na Internet. Aqui encontrei documentos de vários suportes, nomeadamente: texto, imagens, entre outros, o que permitiu alargar os pontos de vista sobre esta problemática. No entanto, deve-se ter em atenção que a Internet também nos fornece documentos de várias proveniências e de vários níveis sem “revisão” prévia e encontram-se atafalhados com anúncios publicitários. Daí, surgir, algumas dificuldades na seleção dos documentos.

O presente trabalho insere-se no âmbito da disciplina de Fontes de Informação Sociológica e consiste em realizar uma busca documental e bibliográfica sobre o papel do álcool na sociedade. O objetivo geral que lhe subjaz é a avaliação do peso ecológico do álcool nos problemas globais de hoje em dia. Pela importância que assume em diversas esferas da vida social escolhi o papel do álcool na sociedade como tema do presente trabalho. Procurei desenvolver este trabalho partindo de uma abordagem à evolução do consumo de álcool ao longo dos tempos; o valor e o papel que lhe subjaz na família e nos jovens e as várias medidas preventivas que devem ser respeitadas. Será feita uma análise com mais profundidade ao alcoolismo, enquanto doença «social». A nível de instrumentos de pesquisa, utilizei fontes habituais; isto é, documentos de referência, base de dados e pesquisa na Internet. Aqui encontrei documentos de vários suportes, nomeadamente: texto, imagens, entre outros, o que permitiu alargar os pontos de vista sobre esta problemática. No entanto, deve-se ter em atenção que a Internet também nos fornece documentos de várias proveniências e de vários níveis sem “revisão” prévia e encontram-se atafalhados com anúncios publicitários. Daí, surgir, algumas dificuldades na seleção dos documentos.



# CONCEITO DE ALHEIRA

Preparação

## **Passo 1**

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

## **Passo 2**

Coza separadamente os grelos e as batatas em água temperada com uma colher de chá de sal, até estarem tenros.

## **Passo 3**

Deite duas colheres de sopa de azeite numa frigideira que possa ir ao forno. Pique as alheiras várias vezes com um palito, coloque-as na frigideira e cozinhe durante cerca de 30 minutos, virando-as a meio do tempo.

## **Passo 4**

Quando os grelos e as batatas estiverem cozidos, escorra-os muito bem.



## **Passo 5**

Numa frigideira com o restante azeite, aloure os dentes de alho picados e salteie rapidamente os grelos.

## **Passo 6**

Pele as batatas e corte-as em rodelas grossas.

## **Passo 7**

Disponha os grelos e as alheiras num prato e mantenha-os quentes dentro do forno já desligado.

## **Passo 8**

Leve a frigideira onde cozinhou as alheiras ao lume, polvilhe com o pimentão-doce e deite nela as rodelas de batata. Salteie de ambos os lados sobre lume médio a forte, até ficarem douradas. Sirva as batatas com as alheiras e os grelos. Acompanhe com o pão.

# BANANAS

Banana, pacoba ou pacova é uma pseudobaga da bananeira, uma planta herbácea vivaz acaule da família Musaceae (género Musa - além do género Ensete, que produz as chamadas "falsas bananas"). São cultivadas em 130 países. Originárias do sudeste da Ásia são atualmente cultivadas em praticamente todas as regiões tropicais do planeta.

Vulgarmente, inclusive para efeitos comerciais, o termo "banana" refere-se às frutas de polpa macia e doce que podem ser consumidas cruas. Contudo, existem variedades de cultivo, de polpa mais rija e de casca mais firme e verde, geralmente designadas por plátanos, em língua espanhola, banana-pão ou banana-da-terra, em português, ou plantains, em inglês, que são consumidas cozinhadas (assadas, cozidas ou fritas), constituindo o alimento base de muitas populações de regiões tropicais. A maioria das bananas para exportação é do primeiro tipo, ainda que apenas 10 a 15 por cento da produção mundial seja para exportação, sendo os Estados Unidos e a União Europeia as principais potências importadoras.

As bananas formam-se em cachos na parte superior dos "pseudocauls" que nascem de um verdadeiro caule subterrâneo (rizoma ou cormo) cuja longevidade chega a 15 anos ou mais. Depois da maturação e colheita do cacho de bananas, o pseudocaul morre (ou é cortado), dando origem, posteriormente, a um novo pseudocaul.

As pseudobagas formam-se em "pencas" com até cerca de vinte bananas. Os cachos de bananas, pendentes na extremidade do falso caule da bananeira, podem ter 5 a 20 pencas e podem pesar de 30 a 50 kg. Cada banana pesa, em média, 125g, com uma composição de 75% de água e 25% de matéria seca. Bananas são fonte apreciável de vitamina A, vitamina C, fibras e potássio.



Ainda que as espécies selvagens apresentem numerosas sementes, grandes e duras, quase todas as variedades de banana utilizadas na alimentação humana não têm sementes, como frutos partenocárpicos que são, exceção feita à espécie *Musa balbisiana*, comercializada no mercado indonésio, excepcionalmente com sementes.

# UVAS

Quais são os nutrientes presentes nas uvas?

As uvas são, sem dúvidas, uma das frutas mais nutritivas de todas. Apesar de seu tamanho relativamente pequeno, elas são extremamente poderosas em termos nutricionais e consumi-las é muito importante para o bom funcionamento do corpo.

Em primeiro lugar, devemos dizer que, assim como outras frutas, as uvas não têm colesterol em sua composição, por isso, podem ser consumidas sem medo por aqueles que têm problemas com esse fator. O sódio também não é algo considerável nesse vegetal, independentemente da sua variedade.

As calorias presentes nas uvas também são poucas: apenas 90 em cerca de 150g. Por isso, é uma ótima opção também para aqueles que estão em processo de redução da massa corporal, desde que consumida com cautela.

Sobre os nutrientes, é possível afirmar que há uma grande variedade deles. No entanto, os mais abundantes serão tratados a seguir, começando pelos antioxidantes. Essas substâncias são responsáveis por “limpar” e proteger as nossas células dos chamados radicais livres, compostos potencialmente perigosos que podem danificar essas estruturas.



Os antioxidantes estão mais comumente presentes na casca da fruta, o que é indicado pela coloração delas. Quanto mais escuras, maior é a concentração desses compostos na uva. Os principais exemplos são os polifenóis, e o mais famoso deles chama-se resveratrol.

Dica: Vinhos do Rio

Os problemas cardíacos são, infelizmente, muito comuns em nossa sociedade. O hábito sedentário associado ao grande estresse do cotidiano fazem com que nossos corações paguem um preço muito caro em questão de saúde.

Por conta de seus nutrientes, como a vitamina K, as uvas são uma ótima opção para garantir a saúde desse órgão e de todo o sistema circulatório, auxiliando na coagulação sanguínea, no fortalecimento das artérias e na redução do colesterol ruim.

# MAÇA

Uma maçã por dia mantém você longe do médico. Esse provérbio inglês resume bem o que o alimento proporciona para o organismo. A maçã é uma fruta de origem asiática e há mais de sete mil espécies diferentes, cada uma com características específicas, mas com propriedades nutricionais semelhantes. Saborosa e prática de carregar, ela possui nutrientes importantes que estimulam o corpo a prevenir doenças. Consumir maçã ajuda a ter uma vida equilibrada e longe de doenças. Tanto a polpa quanto a casca são ricas em vitaminas C, sais minerais como cálcio, fósforo e potássio, além de fibras e um poderoso antioxidante, a quercetina. Confira, a seguir, detalhes sobre os benefícios da fruta.

Uma maçã por dia mantém você longe do médico. Esse provérbio inglês resume bem o que o alimento proporciona para o organismo. A maçã é uma fruta de origem asiática e há mais de sete mil espécies diferentes, cada uma com características específicas, mas com propriedades nutricionais semelhantes. Saborosa e prática de carregar, ela possui nutrientes importantes que estimulam o corpo a prevenir doenças. Consumir maçã ajuda a ter uma vida equilibrada e longe de doenças. Tanto a polpa quanto a casca são ricas em vitaminas C, sais minerais como cálcio, fósforo e potássio, além de fibras e um poderoso antioxidante, a quercetina. Confira, a seguir, detalhes sobre os benefícios da fruta.



Uma maçã por dia mantém você longe do médico. Esse provérbio inglês resume bem o que o alimento proporciona para o organismo. A maçã é uma fruta de origem asiática e há mais de sete mil espécies diferentes, cada uma com características específicas, mas com propriedades nutricionais semelhantes. Saborosa e prática de carregar, ela possui nutrientes importantes que estimulam o corpo a prevenir doenças. Consumir maçã ajuda a ter uma vida equilibrada e longe de doenças. Tanto a polpa quanto a casca são ricas em vitaminas C, sais minerais como cálcio, fósforo e potássio, além de fibras e um poderoso antioxidante, a quercetina. Confira, a seguir, detalhes sobre os benefícios da fruta.

Uma maçã por dia mantém você longe do médico. Esse provérbio inglês resume bem o que o alimento proporciona para o organismo. A maçã é uma fruta de origem asiática e há mais de sete mil espécies diferentes, cada uma com características específicas, mas com propriedades nutricionais semelhantes. Saborosa e prática de carregar, ela possui nutrientes importantes que estimulam o corpo a prevenir doenças. Consumir maçã ajuda a ter uma vida equilibrada e longe de doenças. Tanto a polpa quanto a casca são ricas em vitaminas C, sais minerais como cálcio, fósforo e potássio, além de fibras e um poderoso antioxidante, a quercetina. Confira, a seguir, detalhes sobre os benefícios da fruta.

# MELÃO

O melão é uma fruta com baixas calorias que tem propriedades diuréticas, ajudando a diminuir a retenção de líquidos e antioxidantes, prevenindo o envelhecimento precoce da pele. Como é rico nutricionalmente, porque contém minerais como o cálcio e o potássio e fibras, ajuda a fortalecer os ossos e dentes e a reduzir a pressão arterial.

Além disso, o melão é um alimento rico em água que melhora o funcionamento do intestino, evitando a prisão de ventre e ajudando na hidratação do corpo, podendo ser uma opção saudável para refrescar os dias quentes. O melão deve ser consumido, pelo menos, 3 a 4 vezes por semana e incluído numa alimentação saudável, equilibrada e variada.

Para escolher um bom melão no supermercado, deve-se olhar a casca e o peso da fruta. Cascas muito brilhantes indicam que a fruta ainda não está madura, enquanto os melhores melões são aqueles mais pesados para o seu tamanho.

O melão é uma fruta com baixas calorias que tem propriedades diuréticas, ajudando a diminuir a retenção de líquidos e antioxidantes, prevenindo o envelhecimento precoce da pele. Como é rico nutricionalmente, porque contém minerais como o cálcio e o potássio e fibras, ajuda a fortalecer os ossos e dentes e a reduzir a pressão arterial.



Além disso, o melão é um alimento rico em água que melhora o funcionamento do intestino, evitando a prisão de ventre e ajudando na hidratação do corpo, podendo ser uma opção saudável para refrescar os dias quentes. O melão deve ser consumido, pelo menos, 3 a 4 vezes por semana e incluído numa alimentação saudável, equilibrada e variada.

Para escolher um bom melão no supermercado, deve-se olhar a casca e o peso da fruta. Cascas muito brilhantes indicam que a fruta ainda não está madura, enquanto os melhores melões são aqueles mais pesados para o seu tamanho.

O melão é uma fruta com baixas calorias que tem propriedades diuréticas, ajudando a diminuir a retenção de líquidos e antioxidantes, prevenindo o envelhecimento precoce da pele. Como é rico nutricionalmente, porque contém minerais como o cálcio e o potássio e fibras, ajuda a fortalecer os ossos e dentes e a reduzir a pressão arterial.



# POPOTA

“Com a Popota, o Natal é um festival” é o mote da nova campanha de Brinquedos do Continente, que arrancou esta terça-feira e que conta com uma adaptação da música Festa, de David Carreira.

A campanha, com criatividade da Fuel, desafia os fãs da Popota e de David Carreira a aparecer no filme de Natal do Continente. Para tal, devem submeter um vídeo **no site da campanha**. Os 10 vídeos mais criativos ganham bilhetes para o concerto de Natal do cantor, além de se habilitarem a ver o seu filme personalizado a passar na TV.

“No Continente, queremos continuar a ir ao encontro das necessidades dos nossos clientes e a ser a loja de eleição dos brinquedos de Natal de todas as famílias, com as melhores condições do mercado, a melhor qualidade e a maior diversidade”, refere Tiago Simões, Diretor Marketing da Sonae MC.

A produção do filme TV é da Garage, com realização de Bruno Simões. A animação é assinada pela Studio Kimchi.

“Com a Popota, o Natal é um festival” é o mote da nova campanha de Brinquedos do Continente, que arrancou esta terça-feira e que conta com uma adaptação da música Festa, de David Carreira.

A campanha, com criatividade da Fuel, desafia os fãs da Popota e de David Carreira a aparecer no filme de Natal do Continente. Para tal, devem submeter um vídeo **no site da campanha**. Os 10 vídeos mais criativos ganham bilhetes para o concerto de Natal do cantor, além de se habilitarem a ver o seu filme personalizado a passar na TV.

“No Continente, queremos continuar a ir ao encontro das necessidades dos nossos clientes e a ser a loja de eleição dos brinquedos de Natal de todas as famílias, com as melhores condições do mercado, a melhor qualidade e a maior diversidade”, refere Tiago Simões, Diretor Marketing da Sonae MC.

A produção do filme TV é da Garage, com realização de Bruno Simões. A animação é assinada pela Studio Kimchi.



# GARFIELD

Garfield

Garfield, o mais famoso, preguiçoso e guloso gato da banda desenhada, surgiu na imprensa diária dos Estados Unidos da América a 19 de junho de 1978, sendo o seu autor Jim Davis.

Presunçoso e egocêntrico, insuportável e exigente, baixinho e redondinho (nunca lhe chamem gordo!), de pelo cor de laranja e olhos verdes, Garfield, como qualquer gato que se preze, gosta muito da sua vida pachorrenta em casa de Jon Arbuckle, o seu dono. Como principais atividades dorme, muito, mesmo muito, adora ver televisão e devora tudo quanto é comida italiana, sobretudo lasanha, *pizza* e esparguete. A explicação para este facto é muito simples: terá nascido na cozinha do restaurante italiano Mama Leone. Mas claro que outras iguarias "marcham" igualmente em direção à boca deste verdadeiro glutão.

Nos momentos em que está acordado e não a dormir, como habitualmente, ou a ver televisão, ou a comer, gosta muito de arreliar o seu dono, pregando-lhe as mais variadas partidas (revelando-se o seu conhecido lado cínico) ou então de preparar os mais esquisitos pratos!



# SNOOP DOGG

Rapper norte-americano, Calvin Broadus nasceu a 20 de outubro de 1972, em Long Beach, Califórnia. Começou a cantar rap enquanto adolescente, com o seu amigo Warren Griffin (Warren G.) e Nate Dogg. Apesar de ser ótimo aluno e excelente jogador de futebol americano, acabou por se juntar a um gang de rua, dando início a uma vida ligada ao crime. Logo após terminar o liceu foi preso por vários delitos, passando os anos que seguiram a alternar entre a liberdade e a prisão.

Decidido a pôr termo a este tipo de vida, Snoop apostou no seu talento musical e enviou uma maqueta ao seu amigo Warren G. que, por sua vez, a fez chegar a Dr. Dre. Este, vendo talento em Snoop, ofereceu-lhe a possibilidade de figurar como rapper convidado do seu álbum a solo de 1992, *The Chronic*, registo que rapidamente atingiu dupla platina. O single "Ain't Nuthin But A 'G' Thang", que conta com as rimas de Snoop Dogg, atingiu o primeiro lugar das tabelas de vendas.

Em 1993, e após mais alguns conflitos com a justiça, Snoop editou o seu álbum de estreia, *Doggystyle*. Este registo tornou-se no primeiro álbum de estreia de um artista a entrar diretamente para o primeiro lugar da tabela de vendas, vendendo cinco milhões de cópias. Sempre com um percurso bastante atribulado, envolvido em tiroteios e acusado de posse de estupefacientes, entre outros delitos, Snoop editou, em 1996, o seu segundo álbum, *Tha Doggfather*. Acabou por não vender tanto como o seu antecessor, devido à quebra nas vendas deste tipo de música, originada pelo assassinato de Tupac Shakur.



Em junho de 1997 decidiu casar-se com aquela que foi a sua companheira de sempre, Shantay Taylor.

Mudou para a editora No Limit, de Master P, e editou, em 1998, *Da Game is to Be Sold, Not to be Told*. Em 1999, editou *Top Dogg*, álbum que chegou ao topo das tabelas de vendas. No final do mesmo ano, foi publicada a sua autobiografia *Tha Doggfather: The Times, Trials, and Hardcore Truths of Snoop Dogg*.

2000 foi o ano de *The Last Meal*, álbum que atingiu a platina. Nesse mesmo ano, decidiu encetar uma digressão americana, fazendo-se acompanhar por Eminem, Dr. Dre, MC Ren e Ice Cube.

A primeira compilação de sucessos foi editada em 2001, num álbum que contém todos os grandes êxitos da sua passagem pela editora Death Row. Deu também início à sua carreira de ator, contracenando nos filmes *Bonés* e *The Wash*.

# EMINEM

Músico *rap* norte-americano nascido a 17 de outubro de 1972, em Saint Joseph, Kansas City. De nome verdadeiro Marshall Bruce Mathers III, desde cedo encontrou no *rap* o refúgio para uma infância problemática. É uma das figuras mais enigmáticas da música, profundamente abalado pelos problemas pessoais, alegadamente homofóbico e misógino, mas talentoso. Venceu os seus detratores, vendendo milhões de discos e assegurando um lugar num estilo musical maioritariamente dominado pelos afro-americanos. Nascido no estado de Missouri, mudou-se, aos 12 anos de idade, para Detroit, Michigan. No início dos anos 90, já fazia a abertura de espetáculos de outros músicos da cena *hip-hop* e em 1995 editou o seu primeiro single, sendo convidado por outro rapper (Proof) a integrar os D12, um sexteto. Este grupo tornar-se-ia a sua família no *hip-hop*, mesmo depois de alcançar o estrelato mundial.

No ano seguinte, gravou o álbum de estreia *Infinite*, não conseguindo, no entanto, grande destaque. Por esta altura, o cantor enfrentava diversos conflitos pessoais, nomeadamente com a namorada devido à custódia da filha de ambos, que o levaram a voltar a viver com a mãe. A criação de um alter-ego, o Slim Shady, foi o passo seguinte. Usando essa imagem, auto-produziu um EP, *The Slim Shady EP*. Este seria o seu bilhete para a fama. O registo chegou ao conhecimento do rapper Dr. Dre, que ficou impressionado com as letras de Eminem e concordou em produzir o seu álbum *Slim Shady LP* (1999). O single "My Name Is" revolucionou o *rap*, contribuindo para a tripla platina conseguida pelo disco. Os críticos não negavam o seu talento, apesar do mau gosto dos seus temas, como, por exemplo, a faixa "Kim", que refletia o seu desejo de assassinar a mulher. O disco valeu-lhe os prémios *Grammy* na categoria de Melhor Performance a solo de *rap*, por "My name is".



# ALBINISMO

O albinismo é uma doença genética hereditária, na qual as células do corpo não são capazes de produzir melanina, um pigmento que, quando está em falta, resulta em falta de cor na pele, olhos, pelos e cabelos.

Assim, a pele de um albino é geralmente branca, mais frágil e sensível ao sol, enquanto que a cor dos olhos pode variar de azul muito claro quase transparente a castanho.

Além disso, os albinos também têm um risco aumentado de desenvolver alguns problemas de saúde, especialmente problemas de visão, como estrabismo, miopia ou fotofobia, ou câncer de pele. Por esse motivo, é importante que a pessoa com albinismo seja acompanhada regularmente por um oftalmologista e dermatologista para que seja possível prevenir estas complicações.

O albinismo é uma doença genética hereditária, na qual as células do corpo não são capazes de produzir melanina, um pigmento que, quando está em falta, resulta em falta de cor na pele, olhos, pelos e cabelos.

Assim, a pele de um albino é geralmente branca, mais frágil e sensível ao sol, enquanto que a cor dos olhos pode variar de azul muito claro quase transparente a castanho.

Além disso, os albinos também têm um risco aumentado de desenvolver alguns problemas de saúde, especialmente problemas de visão, como estrabismo, miopia ou fotofobia, ou câncer de pele. Por esse motivo, é importante que a pessoa com albinismo seja acompanhada regularmente por um oftalmologista e dermatologista para que seja possível prevenir estas complicações.



# ARROZ

Lavar o arroz é uma questão de opção. Ao lavar o arroz está a retirar-lhe a goma (ou amido). Algumas receitas de arroz exigem um arroz mais “pegajoso”, precisando de uma lavagem mais rápida. É o caso do arroz de marisco, do arroz de polvo ou mesmo do arroz doce.

Se quiser enriquecer o sabor do arroz, pode refogar cebola ou alho picado num pouco de azeite ou manteiga. Em lume bem forte, adicione o arroz ao refogado, envolvendo. Só depois deverá juntar a água.

Lavar o arroz é uma questão de opção. Ao lavar o arroz está a retirar-lhe a goma (ou amido). Algumas receitas de arroz exigem um arroz mais “pegajoso”, precisando de uma lavagem mais rápida. É o caso do arroz de marisco, do arroz de polvo ou mesmo do arroz doce.

Se quiser enriquecer o sabor do arroz, pode refogar cebola ou alho picado num pouco de azeite ou manteiga. Em lume bem forte, adicione o arroz ao refogado, envolvendo. Só depois deverá juntar a água.



Lavar o arroz é uma questão de opção. Ao lavar o arroz está a retirar-lhe a goma (ou amido). Algumas receitas de arroz exigem um arroz mais “pegajoso”, precisando de uma lavagem mais rápida. É o caso do arroz de marisco, do arroz de polvo ou mesmo do arroz doce.

Se quiser enriquecer o sabor do arroz, pode refogar cebola ou alho picado num pouco de azeite ou manteiga. Em lume bem forte, adicione o arroz ao refogado, envolvendo. Só depois deverá juntar a água.

Lavar o arroz é uma questão de opção. Ao lavar o arroz está a retirar-lhe a goma (ou amido). Algumas receitas de arroz exigem um arroz mais “pegajoso”, precisando de uma lavagem mais rápida. É o caso do arroz de marisco, do arroz de polvo ou mesmo do arroz doce.

# MASSA

As massas conquistaram o mundo pelo seu sabor e versatilidade. Uma massa é perfeita para um jantar especial, um almoço de domingo ou para uma reunião com os amigos. Independente de ser lasanha, macarrão ou pizza, o resultado é sempre delicioso e deixa a todos com água na boca.

Aprenda a preparar 50 receitas de massas para arrasar na próxima refeição!

As massas conquistaram o mundo pelo seu sabor e versatilidade. Uma massa é perfeita para um jantar especial, um almoço de domingo ou para uma reunião com os amigos. Independente de ser lasanha, macarrão ou pizza, o resultado é sempre delicioso e deixa a todos com água na boca.

Aprenda a preparar 50 receitas de massas para arrasar na próxima refeição!

As massas conquistaram o mundo pelo seu sabor e versatilidade. Uma massa é perfeita para um jantar especial, um almoço de domingo ou para uma reunião com os amigos. Independente de ser lasanha, macarrão ou pizza, o resultado é sempre delicioso e deixa a todos com água na boca.

Aprenda a preparar 50 receitas de massas para arrasar na próxima refeição!

As massas conquistaram o mundo pelo seu sabor e versatilidade. Uma massa é perfeita para um jantar especial, um almoço de domingo ou para uma reunião com os amigos. Independente de ser lasanha, macarrão ou pizza, o resultado é sempre delicioso e deixa a todos com água na boca.



Aprenda a preparar 50 receitas de massas para arrasar na próxima refeição!

As massas conquistaram o mundo pelo seu sabor e versatilidade. Uma massa é perfeita para um jantar especial, um almoço de domingo ou para uma reunião com os amigos. Independente de ser lasanha, macarrão ou pizza, o resultado é sempre delicioso e deixa a todos com água na boca.

Aprenda a preparar 50 receitas de massas para arrasar na próxima refeição!

# DINHEIRO

Na imensa e intensa rede mundial do dinheiro, formada por instituições que atuam diretamente nos mercados financeiros, conectadas on-line vinte e quatro horas por dia, o crime organizado opera, cotidianamente, a prática da lavagem de dinheiro. O caráter de expressa ilegalidade, bem como a geopolítica que envolve o assunto, não permitem que se tenha informações precisas sobre o tamanho do negócio e seu impacto na economia mundial. Há, no entanto, fartas estimativas. Uma questão, porém, é pacífica: a globalização econômica ofereceu instrumentos, até então, impensados pelos senhores do crime.

Na imensa e intensa rede mundial do dinheiro, formada por instituições que atuam diretamente nos mercados financeiros, conectadas on-line vinte e quatro horas por dia, o crime organizado opera, cotidianamente, a prática da lavagem de dinheiro. O caráter de expressa ilegalidade, bem como a geopolítica que envolve o assunto, não permitem que se tenha informações precisas sobre o tamanho do negócio e seu impacto na economia mundial. Há, no entanto, fartas estimativas. Uma questão, porém, é pacífica: a globalização econômica ofereceu instrumentos, até então, impensados pelos senhores do crime.

Na imensa e intensa rede mundial do dinheiro, formada por instituições que atuam diretamente nos mercados financeiros, conectadas on-line vinte e quatro horas por dia, o crime organizado opera, cotidianamente, a prática da lavagem de dinheiro. O caráter de expressa ilegalidade, bem como a geopolítica que envolve o assunto, não permitem que se tenha informações precisas sobre o tamanho do negócio e seu impacto na economia mundial. Há, no entanto, fartas estimativas. Uma questão, porém, é pacífica: a globalização econômica ofereceu instrumentos, até então, impensados pelos senhores do crime.



Na imensa e intensa rede mundial do dinheiro, formada por instituições que atuam diretamente nos mercados financeiros, conectadas on-line vinte e quatro horas por dia, o crime organizado opera, cotidianamente, a prática da lavagem de dinheiro. O caráter de expressa ilegalidade, bem como a geopolítica que envolve o assunto, não permitem que se tenha informações precisas sobre o tamanho do negócio e seu impacto na economia mundial. Há, no entanto, fartas estimativas. Uma questão, porém, é pacífica: a globalização econômica ofereceu instrumentos, até então, impensados pelos senhores do crime.



# RACISMO

O racismo é um tipo de preconceito que se baseia numa ideia pré-concebida e pejorativa a respeito de uma etnia ou grupo social.

Um preconceito é uma opinião equivocada, formulada de forma antecipada e sem o devido conhecimento, sobre uma pessoa, um fato ou uma situação. Ele tem origem num juízo de valor equivocado e não tem fundamentação na realidade.

Há diversos tipos de preconceito, como o social, o religioso, o cultural, linguístico, de gênero, quanto à orientação sexual e racial (racismo). A xenofobia é também um tipo de preconceito originado da repugnância em relação a pessoas estrangeiras.

O racismo é um tipo de preconceito que se baseia numa ideia pré-concebida e pejorativa a respeito de uma etnia ou grupo social.

Um preconceito é uma opinião equivocada, formulada de forma antecipada e sem o devido conhecimento, sobre uma pessoa, um fato ou uma situação. Ele tem origem num juízo de valor equivocado e não tem fundamentação na realidade.

Há diversos tipos de preconceito, como o social, o religioso, o cultural, linguístico, de gênero, quanto à orientação sexual e racial (racismo). A xenofobia é também um tipo de preconceito originado da repugnância em relação a pessoas estrangeiras.

O racismo é um tipo de preconceito que se baseia numa ideia pré-concebida e pejorativa a respeito de uma etnia ou grupo social.



Um preconceito é uma opinião equivocada, formulada de forma antecipada e sem o devido conhecimento, sobre uma pessoa, um fato ou uma situação. Ele tem origem num juízo de valor equivocado e não tem fundamentação na realidade.

Há diversos tipos de preconceito, como o social, o religioso, o cultural, linguístico, de gênero, quanto à orientação sexual e racial (racismo). A xenofobia é também um tipo de preconceito originado da repugnância em relação a pessoas estrangeiras.

# AZEITE

O azeite é uma gordura saudável que vem da azeitona e rica em vitamina E, um excelente antioxidante que ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e o envelhecimento precoce da pele e a diminuir o risco de doenças inflamatórias crônicas, por exemplo. Porém, não é recomendado que sejam consumidas mais de 4 colheres de sopa por dia, que correspondem a 200 calorias porque acima dessa quantidade o azeite aumenta a gordura no sangue e torna-se prejudicial para a saúde.

Existem vários tipos de azeite, sendo o azeite de oliva extra virgem o mais saudável e com maiores benefícios para a saúde, já que não passa por processos de refinamentos e, assim, seus nutrientes conseguem ser mantidos.

O azeite é uma gordura saudável que vem da azeitona e rica em vitamina E, um excelente antioxidante que ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e o envelhecimento precoce da pele e a diminuir o risco de doenças inflamatórias crônicas, por exemplo. Porém, não é recomendado que sejam consumidas mais de 4 colheres de sopa por dia, que correspondem a 200 calorias porque acima dessa quantidade o azeite aumenta a gordura no sangue e torna-se prejudicial para a saúde.

Existem vários tipos de azeite, sendo o azeite de oliva extra virgem o mais saudável e com maiores benefícios para a saúde, já que não passa por processos de refinamentos e, assim, seus nutrientes conseguem ser mantidos.

O azeite é uma gordura saudável que vem da azeitona e rica em vitamina E, um excelente antioxidante que ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e o envelhecimento precoce da pele e a diminuir o risco de doenças inflamatórias crônicas, por exemplo. Porém, não é recomendado que sejam consumidas mais de 4 colheres de sopa por dia, que correspondem a 200 calorias porque acima dessa quantidade o azeite aumenta a gordura no sangue e torna-se prejudicial para a saúde.

Existem vários tipos de azeite, sendo o azeite de oliva extra virgem o mais saudável e com maiores benefícios para a saúde, já que não passa por processos de refinamentos e, assim, seus nutrientes conseguem ser mantidos.



# VINAGRE

O vinagre pode ser feito a partir de vinhos, como o vinagre branco, tinto ou balsâmico, ou a partir do arroz, trigo e de algumas frutas, como a maçã, a uva, o kiwi e a carambola, podendo ser usado para temperar carnes, saldas e sobremesas ou ser adicionado a sucos.

O vinagre tem uma ação antibacteriana, ajuda a melhorar a digestão, regular o açúcar no sangue, favorecer a perda de peso, regular o metabolismo das gorduras e atuar como antioxidante, ajudando assim na prevenção de doenças.

O vinagre pode ser feito a partir de vinhos, como o vinagre branco, tinto ou balsâmico, ou a partir do arroz, trigo e de algumas frutas, como a maçã, a uva, o kiwi e a carambola, podendo ser usado para temperar carnes, saldas e sobremesas ou ser adicionado a sucos.

O vinagre tem uma ação antibacteriana, ajuda a melhorar a digestão, regular o açúcar no sangue, favorecer a perda de peso, regular o metabolismo das gorduras e atuar como antioxidante, ajudando assim na prevenção de doenças.

O vinagre pode ser feito a partir de vinhos, como o vinagre branco, tinto ou balsâmico, ou a partir do arroz, trigo e de algumas frutas, como a maçã, a uva, o kiwi e a carambola, podendo ser usado para temperar carnes, saldas e sobremesas ou ser adicionado a sucos.

O vinagre tem uma ação antibacteriana, ajuda a melhorar a digestão, regular o açúcar no sangue, favorecer a perda de peso, regular o metabolismo das gorduras e atuar como antioxidante, ajudando assim na prevenção de doenças.



O vinagre pode ser feito a partir de vinhos, como o vinagre branco, tinto ou balsâmico, ou a partir do arroz, trigo e de algumas frutas, como a maçã, a uva, o kiwi e a carambola, podendo ser usado para temperar carnes, saldas e sobremesas ou ser adicionado a sucos.

O vinagre tem uma ação antibacteriana, ajuda a melhorar a digestão, regular o açúcar no sangue, favorecer a perda de peso, regular o metabolismo das gorduras e atuar como antioxidante, ajudando assim na prevenção de doenças.

O vinagre pode ser feito a partir de vinhos, como o vinagre branco, tinto ou balsâmico, ou a partir do arroz, trigo e de algumas frutas, como a maçã, a uva, o kiwi e a carambola, podendo ser usado para temperar carnes, saldas e sobremesas ou ser adicionado a sucos.

# SAL

Sabia que, por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de chá de sal? A verdade é que estamos ainda muito acima desse valor. Em Portugal, o consumo diário de sal é mais do dobro da quantidade recomendada. Quando ingerimos este ingrediente em excesso, quem sofre as consequências é a nossa saúde. Do coração ao peso, não há zona do corpo que escape ao impacto deste mau hábito. Mas há forma de reduzir a quantidade utilizada nos seus pratos sem perder em sabor. Conheça três delas.

Sabia que, por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de chá de sal? A verdade é que estamos ainda muito acima desse valor. Em Portugal, o consumo diário de sal é mais do dobro da quantidade recomendada. Quando ingerimos este ingrediente em excesso, quem sofre as consequências é a nossa saúde. Do coração ao peso, não há zona do corpo que escape ao impacto deste mau hábito. Mas há forma de reduzir a quantidade utilizada nos seus pratos sem perder em sabor. Conheça três delas.

Sabia que, por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de chá de sal? A verdade é que estamos ainda muito acima desse valor. Em Portugal, o consumo diário de sal é mais do dobro da quantidade recomendada. Quando ingerimos este ingrediente em excesso, quem sofre as consequências é a nossa saúde. Do coração ao peso, não há zona do corpo que escape ao impacto deste mau hábito. Mas há forma de reduzir a quantidade utilizada nos seus pratos sem perder em sabor. Conheça três delas.



Sabia que, por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de chá de sal? A verdade é que estamos ainda muito acima desse valor. Em Portugal, o consumo diário de sal é mais do dobro da quantidade recomendada. Quando ingerimos este ingrediente em excesso, quem sofre as consequências é a nossa saúde. Do coração ao peso, não há zona do corpo que escape ao impacto deste mau hábito. Mas há forma de reduzir a quantidade utilizada nos seus pratos sem perder em sabor. Conheça três delas.

Sabia que, por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de chá de sal? A verdade é que estamos ainda muito acima desse valor. Em Portugal, o consumo diário de sal é mais do dobro da quantidade recomendada.

# PIMENTA PRETA

Planta trepadeira, os frutos são colhidos antes do amadurecimento e, quando secos, tornam-se ásperos, formando os grãos de pimenta preta com cheiro aromático e sabor picante. Eles precisam de solo leve e bem drenado e temperatura mínima de 15 ° C. Os grãos de pimenta preta, branca ou verde são todos frutos da mesma planta, mas são colhidos em momentos diferentes e manuseados de maneiras diferentes. Semear em um local protegido e quente, colocando as sementes 1 dia de molho antes de semear menos de 1 cm de profundidade.

Planta trepadeira, os frutos são colhidos antes do amadurecimento e, quando secos, tornam-se ásperos, formando os grãos de pimenta preta com cheiro aromático e sabor picante. Eles precisam de solo leve e bem drenado e temperatura mínima de 15 ° C. Os grãos de pimenta preta, branca ou verde são todos frutos da mesma planta, mas são colhidos em momentos diferentes e manuseados de maneiras diferentes. Semear em um local protegido e quente, colocando as sementes 1 dia de molho antes de semear menos de 1 cm de profundidade.

Planta trepadeira, os frutos são colhidos antes do amadurecimento e, quando secos, tornam-se ásperos, formando os grãos de pimenta preta com cheiro aromático e sabor picante. Eles precisam de solo leve e bem drenado e temperatura mínima de 15 ° C. Os grãos de pimenta preta, branca ou verde são todos frutos da mesma planta, mas são colhidos em momentos diferentes e manuseados de maneiras diferentes. Semear em um local protegido e quente, colocando as sementes 1 dia de molho antes de semear menos de 1 cm de profundidade.



Planta trepadeira, os frutos são colhidos antes do amadurecimento e, quando secos, tornam-se ásperos, formando os grãos de pimenta preta com cheiro aromático e sabor picante. Eles precisam de solo leve e bem drenado e temperatura mínima de 15 ° C. Os grãos de pimenta preta, branca ou verde são todos frutos da mesma planta, mas são colhidos em momentos diferentes e manuseados de maneiras diferentes. Semear em um local protegido e quente, colocando as sementes 1 dia de molho antes de semear menos de 1 cm de profundidade.

# TABACO

É a maior causa de morte evitável no mundo - só em Portugal é diretamente responsável por mais de 12 mil mortes por ano - e o principal fator para o aparecimento de cancro (que não se fica só pelo do pulmão, há muitos mais). Se é fumador, dificilmente encontrará dois motivos mais fortes do que estes para o incentivar a largar este hábito. Mas fique a saber que os malefícios do tabaco para a nossa saúde são inúmeros e não se ficam por aqui.

Continue a ler e conheça oito passos que o vão ajudar a eliminar os maços de cigarros da sua vida, a ter mais saúde e ainda a poupar dinheiro.

É a maior causa de morte evitável no mundo - só em Portugal é diretamente responsável por mais de 12 mil mortes por ano - e o principal fator para o aparecimento de cancro (que não se fica só pelo do pulmão, há muitos mais). Se é fumador, dificilmente encontrará dois motivos mais fortes do que estes para o incentivar a largar este hábito. Mas fique a saber que os malefícios do tabaco para a nossa saúde são inúmeros e não se ficam por aqui.

Continue a ler e conheça oito passos que o vão ajudar a eliminar os maços de cigarros da sua vida, a ter mais saúde e ainda a poupar dinheiro.

É a maior causa de morte evitável no mundo - só em Portugal é diretamente responsável por mais de 12 mil mortes por ano - e o principal fator para o aparecimento de cancro (que não se fica só pelo do pulmão, há muitos mais). Se é fumador, dificilmente encontrará dois motivos mais fortes do que estes para o incentivar a largar este hábito. Mas fique a saber que os malefícios do tabaco para a nossa saúde são inúmeros e não se ficam por aqui.



Continue a ler e conheça oito passos que o vão ajudar a eliminar os maços de cigarros da sua vida, a ter mais saúde e ainda a poupar dinheiro.

É a maior causa de morte evitável no mundo - só em Portugal é diretamente responsável por mais de 12 mil mortes por ano - e o principal fator para o aparecimento de cancro (que não se fica só pelo do pulmão, há muitos mais). Se é fumador, dificilmente encontrará dois motivos mais fortes do que estes para o incentivar a largar este hábito. Mas fique a saber que os malefícios do tabaco para a nossa saúde são inúmeros e não se ficam por aqui.

Continue a ler e conheça oito passos que o vão ajudar a eliminar os maços de cigarros da sua vida, a ter mais saúde e ainda a poupar dinheiro.

# BIBLIOGRAFIA

ESCOLA DE GESTÃO DO PORTO – *A Norma NP 405 : alguns exemplos práticos* [Em linha]. Porto : ESCOLA DE GESTÃO DO PORTO, [2008]. [consult. em 15 de Junho de 2009]. Disponível em www: <<http://www.manueljms.org/000277-NormaPortuguesaNP405.pdf>>

Universidade de Lisboa. Faculdade de Farmácia – *NP 405 Informação e Documentação: Referências Bibliográficas* [Em linha]. Lisboa : Universidade de Lisboa, [2009]. [consult. em 15 de Junho de 2009]. Disponível em www: [http://www.ff.ul.pt/biblioteca/documents/NP\\_405.pdf](http://www.ff.ul.pt/biblioteca/documents/NP_405.pdf)

Faria, Maria Isabel Ribeiro de, ; Gonçalves, Ana, – *A bibliografia : o que é?, como seleccioná-la?, como obter os documentos?, como elaborá-la?, onde colocá-la?*. Porto : ASA, 1992. 31, [1] p.. ISBN 972-41-1112-1

Faria, Maria Isabel e Pericão, Maria da Graça – *Novo Dicionário do livro da escrita ao multimédia*, Lisboa, Círculo de Leitores, 1999.

MALCLES, Louise-Noelle – *Manuel de bibliographie*. 4ème ed. revue et augmentée par André Lhéritier. Paris : PUF, 1985.

*NP 405-1. 1995, Informação e documentação* – Referências bibliográficas: documentos impressos. IPQ.

Paiva, Lucília – *Referências bibliográficas e citações: Como fazer?* (Norma Portuguesa) [Em linha]. [consult. em 04 de Setembro de 2009]. Disponível em www: <[http://teses.mediateca.pt/apoio/html/np405/ref\\_biblio.htm](http://teses.mediateca.pt/apoio/html/np405/ref_biblio.htm)>