

ECONOMIA



▶ As entradas de dólares do País superaram as saídas em US\$ 2,044 bilhões em setembro, de acordo com dados do BC, divulgados on-line. É o melhor resultado para o fluxo cambial desde abril passado, quando houve saldo positivo de US\$ 2,783 bilhões.

▶ É também o melhor resultado para o mês de setembro desde 2011 (US\$ 2,783 bilhões). No mês passado, o fluxo comercial - operações de câmbio relacionadas a exportações e importações - registrou saldo positivo de US\$ 1,021 bilhão.

▶ Já o financeiro - investimentos em títulos, remessas de lucros e dividendos ao exterior e investimentos estrangeiros diretos, entre outras operações - registrou saldo positivo de US\$ 1,022 bilhão. Dólar subiu 9,33% em setembro, antes das eleições.

EDITOR: MAYONE DE MELO / mayone@meio@gmail.com / (62) 3267-1051

BOLSAS	BOVESPA	POUPANÇA	DÓLAR	EURO	OURO	SELIC	INFLAÇÃO	NASDAQ	LONDRES	TOQUIO
SÃO PAULO ▼ -0,66% DOW JONES ▲ +1,64%	\$3.518,57 57.058,48	0,5467	2,386 Setembro: 2,386 Outubro: 2,402 Setembro: 2,427 Outubro: 2,402	R\$ 3,026 ▼ -0,30%	R\$ 91,750 ▲ -0,53%	11,00%	agosto: 0,25% julho: 0,61% junho: 0,47% maio: 0,46% abril: 0,47% março: 0,92%	▲ +1,90%	▼ -0,21%	▼ -1,19%
<p><small>Dow Jones fecha em alta de 1,64%. Bolsa cai com Ibovespa, Ibov e Petrobras após quatro altas seguidas. China cai 8%. Investimento previsto para o mês. Dólar tem quarta queda e se mantém no menor nível em duas semanas, a R\$ 2,386. Cotação do euro comercial para compra. Negociação do ouro na BM&F. Taxa básica de juros brasileira. IPCA calculado pelo IBCE.</small></p> <p><small>Ontem, as Bolsas da Europa fecharam em queda. Na Ásia e no Pacífico, a maioria das Bolsas também fechou em queda por preocupações com o crescimento da economia global.</small></p>										

O vilão virou mocinho

Durante Semana Nacional do Ovo, nutricionistas promoveram palestra desmistificando a inclusão do alimento na dieta alimentar. A iniciativa partiu da Associação Goiana de Avicultura (AGA)



▶ Especialistas afirmam que o consumo de ovos é uma forma prática de melhorar o nível nutricional, pois tem apenas 70 calorias, em média



Wandell Seixas
Especial para
Economia

Campanha visando o maior consumo de ovos foi deflagrada na última terça-feira (7), em Goiânia. A iniciativa partiu da Associação Goiana de Avicultura (AGA). O mote principal é de que um ovo por dia não prejudica a saúde de ninguém. Com base em estudos acadêmicos recentes, o colesterol deixou de ser o vilão. A Semana Nacional do Ovo, com direito a degustação de omeletes, ocorreu no supermercado Extra e se encerra amanhã, com um evento similar também no mesmo horário, no Pão de Açúcar-Flamboyant. A participação é gratuita.

Durante oficina, as nutricionistas Maria Luíza Ferreira Stringhini e Márcia Helena Sacchi Correia, ambas da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás (UFG), promoveram palestra a um grupo de pessoas. Abordaram o tema "Ovo: de vilão a mocinho". Elas derrubaram conceitos e preconceitos arraigados na opinião pública acerca do consumo do ovo. Asseguraram que o ovo constitui um alimento nutritivo "e que só faz bem". De quebra, orientaram as pessoas sobre a maneira de avaliar se o ovo está bom para o consumo e a forma correta de armazenar o produto. A nutricionista e gastrônoma Thaís Braga de Paula demonstrou como se faz uma omelete de arroz e legumes, que foi servida aos presentes, encerrando o evento pioneiro no Estado de Goiás.

“Mais de 70% do colesterol do ovo é bom colesterol. Um ou mais ovos por dia não aumenta os riscos de doenças do coração ou infarto entre adultos”

Maria Luíza Ferreira Stringhini e Márcia Helena Sacchi Correia, professoras da UFG

APENAS 70 CALORIAS

A alimentação do brasileiro combina arroz e feijão com alimentos altamente calóricos e pouco nutritivos. O problema é generalizado no Brasil independentemente da região, idade e classe social. Um maior consumo de ovos é uma forma prática de melhorar o nível nutricional. De acordo com o Instituto Ovos Brasil, o ovo promove saúde e tem apenas 70 calorias. Comer ovos colabora para controlar o peso, manter a força muscular e as funções cerebrais, uma boa gestação e um crescimento saudável das crianças.

Para as professoras da UFG, com grau de doutorado em Nutrição, o mito do colesterol já foi

desmentido cientificamente. “Mais de 70% do colesterol do ovo é bom colesterol. Um ou mais ovos por dia não aumenta os riscos de doenças do coração ou infarto entre adultos”, ressaltam. O objetivo da Semana do Ovo é aumentar o consumo per capita de 164 ovos por ano para 208 ovos por habitante ao ano até 2016. “Se atingirmos esta meta, o consumo per capita passaria para quatro ovos por semana, melhorando substancialmente a dieta do brasileiro”, observa Maria Helena.

As nutricionistas apresentaram estudos do Institute of Medicine e de outras instituições internacionais sobre o consumo do ovo, uma fonte de proteína presente tanto na clara quanto na gema. A gema possui em sua composição vitaminas do complexo B e D, responsável pela deposição do cálcio ósseo e importante na prevenção de doenças cardiovasculares e diabetes. Possui ainda função antioxidante. A gema, por sua vez, possui ácidos graxos mono e poli-insaturados, consideradas gorduras boas para a saúde do coração, uma pequena quantidade de gordura saturada e possui na composição colesterol, que já

foi comprovado não está relacionado com o aumento de risco de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral.

A professora Maria Luíza Ferreira Stringhini apontou várias vantagens relativas ao consumo de ovos no plano da saúde. Pela sensibilidade da saciedade, o seu consumo auxilia no controle do peso. Propicia força muscular, o consumo da gema favorece o desenvolvimento do sistema nervoso do feto, a colina melhora a função cerebral, saúde dos olhos. Ela recomenda uma porção por dia, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira.

“Concluímos que o ovo, hoje, é considerado um mocinho!”, concluiu, após dar algumas dicas no processo de compra. Não comprar ovo quando a casca estiver rachada, suja ou quebrada. Deve estar dentro do prazo de validade e deve conter o selo de inspeção, fornecido pelo SIF ou Sisp. O ovo bom para o consumo, colocado num copo de água não afunda. O ovo estragado ou velho boia. É importante a maneira correta de armazenar, retirando o produto da caixa de papelão ou de isopor e colocá-lo numa vasilha para guardá-la. As

nutricionistas recomendam que os ovos sejam mantidos na geladeira a baixa temperatura. Na porta, a temperatura oscila muito, não sendo a ideal.

PRODUÇÃO GOIANA É INCIPIENTE

A produção de ovos em Goiás é considerada ainda incipiente. A afirmativa é do presidente da Associação Goiana de Avicultura (AGA), Luis Fernando Pavão. São dez granjas que produzem 12 mil caixas diárias. Sua produção não é auto-

suficiente para abastecer o Estado e o Distrito Federal. Muita oferta ao mercado procede de São Paulo e Minas Gerais.

Os goianos contribuem para o abastecimento do Tocantins, Pará, Maranhão e Piauí. O produtor recebe R\$ 50, pela caixa. “Os preços já estiveram melhores”, observa Pavão. A matéria-prima para consumo das aves de postura sofreu aumento e o ciclo se repete de alta e baixa. Para elevar o consumo, a AGA aderiu à campanha da Semana do Ovo.



▶ Palestras derrubaram preconceitos sobre consumo do ovo na dieta

Sobreviva ao Dia das Crianças com educação financeira



Reinaldo Domingos
Especial para o
Diário da Manhã

O Dia das Crianças está entre as datas mais importantes para o comércio. Se para os pequenos é oportunidade de ver um pedido atendido, para os pais este momento pode ser muito delicado. Com certeza a ação de presentear é legal e faz parte do jogo, mas, porque além dos presentes físicos não inserir na data conceitos de educação financeira e sustentabilidade para crianças? Isso pode ser mais simples do que se pensa e, o principal, uma coisa não é impeditiva da outra.

Assim é importante que os pais, antes de tudo, chamem as crianças para uma conversa e que nela expliquem que os presentes que receberão terão um custo, é interessante que mostre para os pequenos que

este é um projeto de consumo e que este deve ser feito de forma consciente e de forma planejada.

Também é importante sair um pouco do senso comum, por que não iniciar na data uma brincadeira de poupar para que possa realizar três pequenos sonhos com prazos diferentes, um de curto (um mês), um de médio (até seis meses) e um de longo (até um ano). Pode ter certeza que os retornos serão muito positivos no futuro dos filhos.

Fora isso, como é impossível resistir à chance de fazer um agrado aos filhos, prepare algumas orientações para os pais presenteá-los e ainda aproveitarem a data para ensiná-los a lidar com dinheiro:

1) É preciso, antes de sair comprando presentes para o Dia das Crianças, respeitar o padrão de vida da família, agregar este momento de presentear a criança à real necessidade da mesma.

2) Procure presentear a criança com produtos que ela realmente deseja e que agregue valor. Cuidado com os presentes que necessitam de manutenção, como é o caso de pilhas, baterias, filmes, atualizações. Algumas vezes a manutenção custará mais que o próprio presente.

3) Saiba tudo sobre o produto que irá adquirir, sua descrição correta é um dos requisitos importantes na hora de pesquisar preços. Primeiro pesquisar na internet, depois em pelo menos três lojas presenciais, lembrando que é preciso ter tempo e paciência na hora da compra.

4) Ao entrar em uma loja para comprar é preciso perguntar pelo nome do vendedor e gerente, ser cordial, alegre, procurar elogiar aquela loja e o vendedor. Todos gostam de ser elogiados e isso a possibilidade de descontos são maiores.

5) Junto com o presente da criança, procure também dar materiais relacionados com a educação financeira, é importante que a criança adquira esses conhecimentos.

6) Tenha certeza que ao comprar o presente não faltará dinheiro para suas verdadeiras necessidades, como educação, saúde, qualidade de vida. Reflita sobre isso!

7) As crianças e jovens são estimulados ao consumo cada vez mais cedo e, logo percebem o poder do dinheiro na hora de comprar as coisas, o ideal é conscientizá-los, já a partir dos três anos de idade, sobre como usar o dinheiro com responsabilidade e o Dia das Crianças é a melhor data para isso, pois, a criança sabe que é o pai que está dando o presente e assim a conversa pode ser mais aberta.

8) A abordagem deve ser de forma lúdica e com foco na realização de sonhos e não no consumo em si, para que a aquisição de um bem tenha significado e aconteça por meio de reflexão, entre outros aspectos.

9) Evite se endividar para comprar presentes, busque opções dentro de sua realidade, lembrando que parcelamento também é uma forma de di-

vida. Se for inevitável, tenha certeza de que cabe no orçamento.

10) Comece a poupar desde já para comprar os presentes que pretendem dar em outras datas comemorativas, o grande problema das famílias é a falta de planejamento.

11) Use cofrinhos com o nome de cada objeto de desejo da criança. Mostre que é preciso guardar dinheiro por um tempo e que, dependendo do custo de cada desejo, tem de guardar mais ou menos dinheiro, durante um tempo maior ou menor.

12) Com as crianças maiores, procure negociar, sem nunca desmerecer o sonho delas. Faça perceberem que sonhar é saudável, mas nada cai do céu.

Com estas orientações apresentadas só me resta desejar um feliz Dia das Crianças com muita saúde física, espiritual e, logicamente, financeira.

(Reinaldo Domingos, educador, terapeuta financeiro, presidente da Dsop Educação Financeira e ABEFIN)