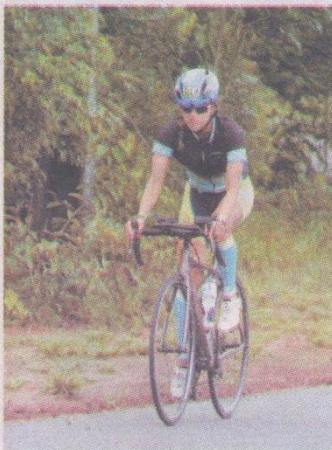


PONTA NEGRA

Etapa do AM de Triathlon será amanhã

Sandro Pereira



Disputa Atletas terão que receber kit, nesta sexta-feira

A prova do Sesc Triathlon – Etapa Manaus será neste sábado. Mais de 400 triatletas estão inscritos na competição, que começará às 5h da manhã na Praia da Ponta Negra. Antes, os competidores participarão de um encontro com a organização evento.

Hoje, às 19h, haverá o Simpósio Técnico da competição, onde serão esclarecidas dúvidas quanto ao regulamento e entregue o Kit Triathlon.



Meio: Site Globo Esporte		
Editoria:Esporte	Hora: --	Data:10/7/2015

Link para assistir:

<http://globoesporte.globo.com/am/videos/t/edicoes/v/manaus-sedia-etapa-nacional-do-triathlon-do-sesc/4313441/>

 **ge** 

AMAZONAS  

Manaus sedia Etapa Nacional do Triathlon do Sesc

MAIS INFORMAÇÕES |  Tweetar 0  +1 0  Curtir 0



Cidade de Manaus vai sediar Circuito Nacional do Sesc Triathlon, no sábado

Competição, que contará com o limite de 400 atletas, vai ocorrer na Praia da Ponta Negra, Zona Oeste da capital amazonense

Por GloboEsporte.com
Manaus



No sábado, dia 11 de julho, a cidade de Manaus vai sediar a primeira edição do Circuito Nacional Sesc Triathlon, a partir das 6h30 (horário local), na praia da Ponta Negra, Zona Oeste da capital amazonense. O evento, que contará com o limite de 400 atletas, será válido às categorias Elite, Amador Olímpico, Amador, Comercial, Montanha Bike, Revezamento e Revezamento Aberto.



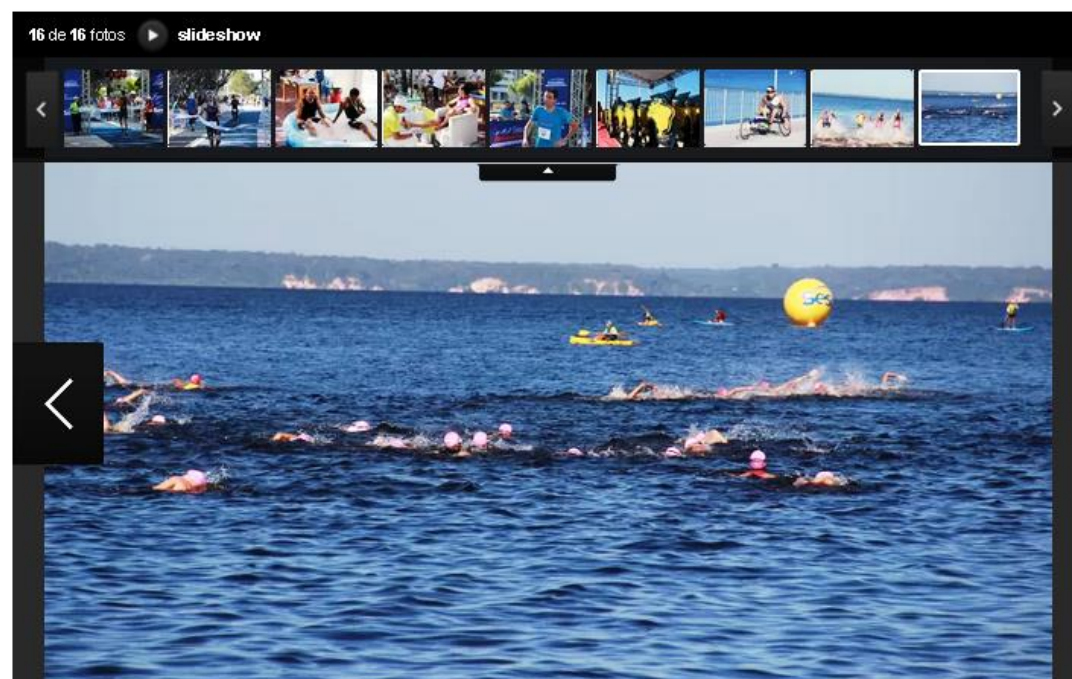
Manaus vai sediar Circuito Nacional do Sesc Triathlon (Foto: Antonio Limal/Diáspora)

As inscrições para o torneio, avaliadas entre R\$35 e R\$185 (dependendo de qual categoria o atleta for se inscrever), começaram nesta sexta, e seguem até a próxima terça-feira, através do [site oficial](#) da competição.

Na sexta-feira ocorre o sorteio e retirada dos kits (das 20h às 22h) que valida a participação na prova. A cerimônia será no anfiteatro do Sesc Balneário, localizado na Avenida Constantinoide S/A, Campos Elíseos, Bairro Planalto.

FOTOS: Etapa Manaus do Circuito Nacional Sesc Triathlon

Evento aconteceu na manhã deste sábado, na Ponta Negra



Meio: Site Globo Esporte		
Editoria:Esporte	Hora: --	Data:11/7/2015



Manoel Messias e Fiorella D'Croz vencem Etapa Sesc Triathlon Manaus

MAIS INFORMAÇÕES



publicidade



www.sescmanaus.com.br
(92) 3212 2000

Plano de Marketing
Elaborado e atualizado
em 2015



Manoel Messias e Florella D'Croz vencem Etapa Sesc Triathlon Manaus

Evento aconteceu na manhã deste sábado, no complexo da Ponta Negra. Mais de 400 atletas participaram da etapa

Por: [Globoesporte.com](#)
Manaus - AM



A Ponta Negra foi palco, na manhã deste sábado, do Circuito Nacional do Sesc Triathlon - Etapa Manaus. O evento, que movimentou a capital amaurense e reuniu mais de 400 atletas, coronou os renomados triatletas Manoel Messias e Florella D'Croz.



O evento

Etapa Manaus aconteceu na Praia da Ponta Negra (Foto: Marcos Daniel)

aconteceu no complexo turístico da Ponta Negra, debaixo do forte sol - mas com a compensação da bela vista. Foram, para a categoria elite, 1,5 km de natação, no Rio Negro, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida.

O ciclista Manoel Messias, que chegou no currículo impressionante 11 vezes no triathlon, concluiu a prova em impressionante 1h55min23seg. O segundo colocado, o sorpotel Aníton Ruanova, chegou dois minutos depois.

A colombiana Florella teve vantagem um pouco mais frente a suas adversárias. D'Croz fechou a prova com o tempo final de 2h21min58seg. Fabíola Gomes, segunda colocada, fez o percurso em 2h24min51seg.

Continue a descoberta da elite

Masculino

- 1º - Manoel Messias
- 2º - Aníton Ruanova
- 3º - Ian Vinilo
- 4º - Fernando Falcó
- 5º - Guto Seiba

Feminino

- 1º - Florella D'Croz
- 2º - Fabíola Gomes
- 3º - Alessandra Santos
- 4º - Carol Galvão

Alto do pódio: equipes da TV A Crítica vencem revezamento do Sesc Triathlon Manaus

Os trios masculino e feminino, que representaram a emissora manauara, foram os melhores entre todos os times que disputaram a competição no sábado (11), na Ponta Negra

DENIR SIMPLÍCIO



Equipe masculina da TV Acrítica ficou no lugar mais alto do pódio na Ponta Negra. **(Denir Simplício)**

Quem também fez bonito na Ponta Negra foram os times de triatlo da TV A Crítica. As equipes masculina e feminina da emissora manauara “abocanharam” o primeiro no lugar no pódio na categoria revezamento aberto por equipes. Entre as mulheres, Vitória Santa Rita (natação), Claudiene Santos (ciclismo) e Juliana Gusmão (corrida) levaram o troféu da prova de revezamento, que contou com mais de 20 times. No masculino, Vitor Gadelha (natação), Rafael Louro (ciclismo) e Juarez Rosa (corrida) deixaram as equipe rivais “comendo poeira” e subiram no lugar mais alto do pódio do circuito.



Depois de superar o calor e o cansaço, Juliana Gusmão comentou sobre participação dela na prova. “O percurso em si é fácil. O problema é que o sol castiga muito. O trajeto é quase todo plano e pro atleta é melhor que tenha ladeiras. Assim você tem aquele período de difícil na subida, mas descansa na ladeira”, explicou a corredora. Para Juarez Rosa, que correu os 5Km do revezamento, a prova foi também foi tranquila. “Tirando o calor, foi tranquilo. Apenas a subida da rampa que dificultou um pouco, mas deu tudo certo”, disse o atleta, analisando o percurso que deu o título por equipes ao time dos homens e mulheres da TV A Crítica.

‘Nadapedalacorre’: Ponta Negra ‘ferveu’ com etapa do Circuito Nacional Sesc Triathlon

Pela primeira vez em Manaus, competição reuniu a nata da modalidade no Complexo Turístico da Ponta Negra neste sábado (11). Muita luta e determinação marcaram o evento que deve se firmar na capital amazonense nas próximas temporadas



Quarta etapa do Circuito Nacional Sesc Triathlon juntou mais de 400 atletas na Ponta Negra. **(Winnetou Almeida)**

Calor, suor e superação foram os ingredientes que ferveram no “caldeirão” da Ponta Negra, no sábado, na quarta etapa do Circuito Nacional Sesc Triathlon. Estreando em Manaus, a tradicional competição organizada pelo Serviço Social do Comércio (Sesc), distribuiu quase R\$ 80 mil em premiação entre os melhores colocados nas dez categorias. Com o belíssimo cartão postal da praia da Ponta Negra e tendo o imponente rio Negro como paisagem de fundo, mais de 400 atletas enfrentaram o sol e a alta temperatura do verão amazônico.

Às 7h foi dada a primeira largada, na prova que envolve natação, ciclismo e corrida. Homens e mulheres, atletas de elite e amadores nas categorias: Amador, Comercário/Dependente (masculino e feminino), Mountain Bike (masculino e feminino), Comercário Revezamento, Revezamento Aberto e Pessoa Portadora de Deficiência (PcD) - que encararam 750m de nado, 20Km de bike e 5Km de corrida, na chamada distância Sprint.



Os feras da categoria Amador Olímpico e Elite largaram às 9h, quando o sol estava “tinindo” e esticaram a prova um pouco mais. Foram 1.500m de natação nas águas caudalosas do rio Negro, 40Km de bicicleta e finalizaram o percurso abrasador de Manaus com 10Km de corrida.

Campeões

O Circuito Nacional Sesc Triathlon existe desde 2005 e foi a primeira vez que a capital amazonense recebeu o evento, que também recebe atletas internacionais. E a colombiana Fiorella D’Croz foi a campeã entre as mulheres na principal categoria da prova, a Elite. O cearense Manoel Messias dos Santos, de 18 anos, foi o vencedor entre os homens.

Logo após cruzar a faixa final, com o tempo de 1h55m21s, Messias comentou como foi a prova. “Manaus sempre surpreende e hoje não foi diferente. Estava bastante calor, mas eu estava preparado pra prova”.

Competindo pela terceira vez em Manaus, o triatleta fez parte da preparação para a etapa manauara no México. “Passamos 25 dias no México, na altitude. Fizemos umas séries de tiros mais fortes com foco aqui em Manaus e acredito que o resultado de hoje foi consequência da preparação”, disse o campeão.

MANAUS RECEBE CIRCUITO NACIONAL SESC TRIATHLON



A Ponta Negra foi palco, na manhã deste sábado, do Circuito Nacional do Sesc Triathlon – Etapa Manaus. O evento, que movimentou a capital amazonense e reuniu mais de 400 atletas, consagrou os renomados triatletas Manoel Messias e Fiorella D’Croz.

O evento aconteceu no complexo turístico da Ponta Negra. Foram, para a categoria elite, 1,5 km de natação, no Rio Negro, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida.

O cearense Manoel Messias, que carrega no currículo impressionantes títulos no triathlon concluiu a prova em 1h55min28seg. O segundo colocado, o espanhol Anton Ruanova, chegou dois minutos depois.

SESC Triathlon Manaus: Manoel Messias e Fiorella Brusatin vencem

Manaus, julho de 2015 – Sob forte calor e temperatura na casa dos 30°C, a capital do Amazonas sediou neste sábado, 11 de julho, a quarta etapa do Sesc Triathlon Circuito Nacional 2015. Realizada pela primeira vez em Manaus, a prova bateu o recorde de inscritos na modalidade, em competição do gênero na cidade. Na categoria elite masculino e feminino, Manoel Messias e Fiorella Brusatin conquistaram os primeiros lugares. Manoel Messias concluiu a prova com o tempo de 1h55min28seg e Fiorella Brusatin alcançou a vitória em 2h21min56seg. Realizado pelo Sesc, o Circuito vem aumentando o número de etapas há cada ano. “Com a prova em Manaus, alcançamos o total de oito provas em 2015, em quatro regiões do país. Mais que incentivar a competição, alcançamos nosso grande objetivo que é integrar triatletas profissionais e amadores, divulgando o esporte e promovendo a inclusão social”, destaca Regina Plepis, coordenadora nacional do Circuito.

Para as categorias mountain bike, comerciar, amadores por faixas etárias e PCD (Pessoas Com Deficiência), a distância foi o Short Triathlon, que consistiu em 750 metros de natação, 20 quilômetros de ciclismo e mais 5 quilômetros de corrida. Já para as categorias elite e amador olímpico, a distância foi de 1,5 quilômetros de natação, 40 quilômetros de ciclismo e mais 10 quilômetros de corrida.

As primeiras largadas aconteceram pontualmente às 7h, para a distância Short. Já os atletas da elite e amador olímpico entraram nas águas da praia da Ponta Negra, às 9h, para a etapa da natação. Manoel Messias saiu da água no primeiro pelotão, que também trazia os atletas Iuri Vinuto, o espanhol Anton Ruanova, Fernando Toldi e Guto Sorbo. Na transição para o ciclismo, Sorbo assumiu pequena vantagem, mas não conseguiu segurar a pressão de Messias, que logo assumiu o pelotão e abriu vantagem sobre os demais atletas, que passaram a disputar a segunda colocação. Messias administrou a primeira posição até o fim e seguiu firme para vencer mais uma vez. Completaram o pódio masculino Anton Ruanova, em segundo, com o tempo de 1h57min21seg, Iuri Vinuto fechou a prova em 1h58min24seg, garantindo o terceiro lugar. Em quarto e quinto lugares ficaram Fernando Toldi (1h58min34seg) e Guto Sorbo (1h58min49seg).

No feminino, Fiorella Brusatin venceu com folga. A triatleta colombiana chegou a travar uma batalha no ciclismo com Carolina Galvão, que abandonou a prova, e Fabiola Gomes, mas soube administrar a vantagem até vencer a etapa. No final, completaram o pódio feminino Fabiola Gomes em segundo lugar, com o tempo de 2h24min51seg, a atleta amazonense Jessica Souza, em terceiro, que completou em 2h28min32seg. Antes de Manaus, o Circuito passou por Caiobá-PR, Brasília-DF e Palmas-TO. Até o fim do ano também será realizado em Mosqueiro-PA (16/08), Salvador-BA (27/09), Fortaleza- CE (17/10) e Tramandaí-RS (22/11).

Projeto Sesc Triathlon+

O Sesc Triathlon Circuito Nacional também conta com um programa de iniciação ao esporte, o Projeto Sesc Triathlon+, realizado em Brasília, Caiobá e Mosqueiros. O Programa funciona com a implantação de núcleos regionais de iniciação ao esporte onde acontecem as etapas, visando complementar os efeitos positivos que o Sesc Triathlon gera nas comunidades onde acontece. O objetivo é permitir que crianças de 8 a 14 anos de idade aprendam valores como cidadania, liderança e companheirismo.



Fecomércio AM e o relacionamento com os sindicatos patronais

As Federações do Comércio de Bens, Serviços e Turismo possuem como filiados, sindicatos patronais e os representa em âmbito estadual. São portavozes oficiais desses, perante os órgãos constituídos do País, do Estado e do Município, propiciando aos sindicatos, condições de superar os obstáculos que se antepõem e facilitando o diálogo com as autoridades a fim de buscar melhores condições para o Comércio de Bens, Serviços e Turismo.

Os sindicatos patronais são entidades de classes econômicas,

formadas no momento que se tem necessidade de se desenvolver uma relação entre capital e trabalho. Funcionam como organizações tendo suas partes administrativas, pessoal e física, sendo de fundamental importância na defesa dos direitos e interesses da classe empresarial.

Sindicatos

Existem os sindicatos laborais e patronais, a principal diferença, entre eles, é que o patronal existe para defender os direitos e interesses de uma determinada classe econômica

e agentes do comércio organizados em firmas/empresas, por outro lado, os laborais estão focados na defesa dos direitos e interesses de uma determinada categoria profissional. O patronal defende uma classe empresarial e o laboral uma categoria profissional.

Hoje, a Federação do Comércio, Bens, Serviços e Turismo do Amazonas possui em sua base, seis sindicatos patronais:

✓ SHRBS, Sindicato de Hotéis, Restaurantes, Bares e Similares do Amazonas;

✓ Simacom, Sindicato do Comércio Varejista de Louças, Tintas, Ferragens, Material Elétrico e de Construção de Manaus;

✓ Sindivarejista, Sindicato do Comércio Varejista no Estado do Amazonas;

✓ Sincadam, Sindicato do Comércio Atacadista e Distribuidor do Estado do Amazonas;

✓ Sisbisim, Sindicato dos Salões de Barbeiros, Cabelereiros, Institutos de Beleza e Similares de Manaus;

✓ Sindicato das Empresas de Turismo no Estado do Amazonas.

Contribuição Sindical

A contribuição sindical patronal é a principal fonte de receita dessas instituições, ela é

Existem sindicatos laborais e patronais, a diferença é que o patronal existe para defender direitos e interesses de uma determinada classe

recolhida uma vez ao ano, no mês de janeiro. As empresas não são obrigadas a se associar aos sindicatos, no entanto, elas são obrigadas a pagar a contribuição sindical patronal, mesmo não sendo associadas. A contribuição sindical é instituída pelo art. 149 da Constituição Federal. Ela

é a base econômica e financeira para os sindicatos manterem-se, pois esses não produzem, não vendem, mas prestam serviços às suas categorias.

Sempre que uma entidade sindical patronal obtém conquistas para o setor empresarial, as vantagens obtidas da negociação não ficam restritas a um grupo, são estendidas a todos os que fazem parte da mesma classe econômica, indistintamente, cumprindo dessa forma um papel social de extrema importância. Na próxima coluna da Fecomércio neste jornal, explanaremos sobre essa fonte de receita, fundamental para os sindicatos e representação patronal.

Encontros entre Sindicatos Patronais

Existem dois programas que propiciam os encontros e promovem o intercâmbio de ideias e a troca de experiências entre os sindicatos do comércio de bens, serviços e turismo, fomentando discussões pertinentes às várias

áreas do sindicalismo. O Sindicato do Comércio, Sistema Confederativo da Representação Sindical do Comércio, que ocorre anualmente na CNC e a Comissão de Negociação Coletiva do Comércio - CNCC, ocorrendo em diversos Estados, onde são realizadas palestras e apresentações. A CNCC foi instituída pelo presidente da Fecomércio AM Dr. José Roberto Tadros que preside.

Setor Sindical da Fecomércio AM

Criado para acompanhar as negociações das convenções acordos coletivos de trabalho, Assessorar na representação dos sindicatos em relação à criação ou existência de leis ou ações que por ventura prejudiquem o

venham prejudicar a classe. A Fecomércio AM confirma com essas iniciativas e ações, seu comprometimento na defesa da classe empresarial amazense, representadas pelos sindicatos patronais.



'Nadapedalacorre' Show do triatlo em Manaus



DENIR SIMPLICIO
denir@jornalacritica.com

Calor, suor e superação foram os ingredientes que ferviram na "caldeira" da Ponta Negra, no sábado, na quarta etapa do Circuito Nacional Sesc Triathlon.

Estreando em Manaus, a tradicional competição organizada pelo Serviço Social da Comércio (Sesc), distribuiu quase R\$ 80 mil em premiações entre os melhores colocados nas três categorias.

Com o belíssimo cenário pontal da praia da Ponta Negra e tendo o imponente rio Negro como paisagem de fundo, mais de 400 atletas embarcaram no sol e a alta temperatura do verão amazônico. As 7h foi dada a primeira largada, na prova que envolve natação, ciclismo e corrida. Homens e mulheres, atletas de elite e amadores nas categorias Amador, Comerciante/Dependente (masculino e feminino), Mountain Bike (masculino e feminino), Comerciante/Recreativo, Recreativo Aberto e Pessoa Portadora de Deficiência (P-D) - que encaram 750m de nado, 20Km de bike e 5Km de corrida, na chamada disciplina Sprint.

Os heróis da categoria Amador Olímpico e Elite largaram às 9h,

quando o sol estava "intenso" e esquentaram a prova um pouco mais: Pontal, 1.500m de natação, 40Km de bicicleta e 10Km de corrida, com o percurso saindo de Manaus com 10Km de corrida.

O Circuito Nacional Sesc Triathlon existe desde 2005 e foi a primeira vez que a capital amazônica recebeu o evento, que também recebe atletas internacionais. É a colombiana Flomila D' Cruz foi a campeã entre as mulheres na principal categoria da prova, a Elite. O campeão masculino foi o brasileiro José Santos, de 38 anos, foi o vencedor entre os homens.

Logo após cruzar a linha B, com o tempo de 1h35m21s, José Santos comemorou como foi a prova. "Manaus sempre surpreende e hoje (sábado) não foi diferente. Estava bastante calor, mas eu estava preparado para a prova". Competindo pela terceira vez em Manaus, Flomila fez parte da preparação para a etapa manauara no México. "Passamos 25 dias no México, na cidade de Flores, umas séries de treinos mais fortes com foco aqui em Manaus e acredito que o resultado de hoje foi consequência da preparação", disse o campeão.



No topo

Os times feminino e masculino da TV A Crítica

venceram a etapa Manaus do Circuito Nacional Sesc Triathlon em ambas as categorias do revezamento aberto por equipes. Três de emissoras no lugar mais alto do pódio.

"Nosso objetivo é a inclusão. Dismistificar um pouco que o triatlo é uma prova só pra elite... que só os grandes atletas podem fazer"

Regina Paiva - coordenadora da etapa Manaus do Sesc Triathlon

Time TV A Crítica vence

Quem também foi herói na Ponta Negra foram os times de triatlo da TV A Crítica. As equipes masculina e feminina da emissora manauara "Nadapedalacorre" e primeiro no lugar no pódio na categoria revezamento aberto por equipes.

Entre as mulheres, Valéria Santa Rita (Jatobá), Claudene Santos (Jatobá) e Juliana Gomes (Jatobá) levaram o troféu da prova de revezamento, que contou com mais de 20 times.

No masculino, Vitor Gadelha (Jatobá), Rafael Lourenço (Jatobá) e Juarez Rosa (corrida) deixaram as equipes rivais "comendo poeira" e subiram no lugar mais alto do pódio do circuito.

Depois de superar o calor e o sol, Juliana Gomes comemorou a vitória participando da etapa. "O percurso em si é difícil. Organizamos a que o sol castigava muito. O triatlo é quase todo quente e pro atleta é melhor que tenha hidratação".

Assim você tem aquele período de difícil na subida, mas desce na descida", explicou a coordenadora. Para Juarez Rosa, que correu os 5Km do revezamento, a prova foi um desafio. "Triatlo é uma prova de resistência. Apesar de não ser muito quente, mas é muito quente", disse o atleta, atalando o percurso que deu o título por equipes ao time dos homens e mulheres da TV A Crítica.

"Ficamos muito felizes com a implantação da etapa do Sesc Triathlon em Manaus. Pra uma primeira participação já temos mais de 400 atletas inscritos, isso é muito gratificante"

Paiva explicou que etapa de Manaus foi um sucesso.

VENCEDORES DA VIDA

A grande prova... de amor

Minuto marcante na quarta etapa do Circuito Nacional Sesc Triathlon foi por conta da participação do triatleta José Rosa das Neves. Aos 47 anos, o praticante de esporte prova que não há limites para um pai demonstrar amor por seus filhos.

José Rosa compete em Manaus tendo o filho deficiente como companheiro de prova. Elker das Neves tem 22 anos e por conta de uma doença congênita na coluna cervical depende totalmente dos cuidados do pai para viver.

Diagnosticado ainda no útero e não, o pai foi contra o aborto e vive para que Elker visse ao mundo. "Ele tem muita motivação,

crie, nasceu assim. Mas quando impede de me acompanhar nas provas. Ele sabe de tudo que está acontecendo e gosta de me acompanhar nas provas", explicou José Rosa, logo após cruzar a linha final da difícil prova de Manaus.

"Foi o pai que me deu a ideia de fazer triatlo. Sem cara que eu sempre pago para o filho achar que é pai? Tem de dar amor ao filho. Não adianta ser pai se você não tem uma hora pra dar atenção pra criança", explicou o pai herói.

Pai e filho percorreram o mesmo trajeto da disciplina Sprint, correspondente a 750m de natação, 20Km de ciclismo e 5Km de corrida. Na largada, no rio Negro, Elker

Exemplo



Emoção

Mesmo participando da quinta competição de triatlo com o filho, José e Elker não pouparam a emoção no momento de receber a premiação no pódio. Exemplo de superação e amor entre pai e filho levou às lágrimas muitos espectadores presentes da praia da Ponta Negra, no sábado.

acompanhou o pai sendo puxado em um carro. Na chegada da prova, José carregou o filho no colo até a área de transição, onde pai e filho terminaram o percurso na bike e depois na corrida, ambos em equipamentos adaptados para a dupla.

"Ter mais um filho porado. Eu faço competição desde os 24 anos. Mas ele é meu companheiro. Logo por ele. Quando ultrapassamos o ponto da prova, ele vibra... agora tudo isso", José emocionado o pai, que ainda tem outro atleta na família. Luis Irat ficou em terceiro na categoria de elite da triatlo com o mesmo nome. Parabenização prova de amor em família.



MAIS UMA VITÓRIA Pai e filho o que importa é estar juntos.

Sabor da terra

O preparo e o ensino da culinária do AM

LAVONNA PETTITZ

A culinária amazônica é cheia de mistérios, e vir a comer aqui com o apetite dos portugueses é uma tarefa árdua. O brasileiro médio não gosta de comida muito quente, e os pratos típicos da região são preparados com ingredientes que não são encontrados no Brasil. Mas, apesar disso, a culinária amazônica é muito rica e saborosa. O brasileiro médio não gosta de comida muito quente, e os pratos típicos da região são preparados com ingredientes que não são encontrados no Brasil. Mas, apesar disso, a culinária amazônica é muito rica e saborosa.

O Chef de cozinha e professor Renan Lira é uma dessas pessoas. Puroense de 27 anos, ele mora em Manaus, onde é professor de culinária e começou a conhecer a riqueza dos produtos regionais do Estado. "Acabei ficando intrigado a buscar este desafio de mostrar que todos produtos regionais, e comidas boas que podem ser desenvolvidas, bem diferenciando de se era ser bem antigamente", pontua. Ele também está em processo de certificação pelo Pro Chef, que reconhece a proficiência em técnicas Culinária Clássica, pelo Culinary Institute of America.

O prato escolhido para a receita do dia foi elaborado por Lina utilizando receitas da culinária católica francesa, unindo os produtos regionais (costinha fusion).

Se guardo ele, uma boa estratégia é saber como substituir os ingredientes, se caso você não tiver os principais em casa. "Se não tiver um camarão, pode fazer uma creola de mix de costinha, ou de gergelim branco. O purê pode ser feito de mandioca, o cavalo pode ser feito de tucupi ou jambu. Assim não terá problema porque tudo de sobrevivir, que depois de dois dias, você tem meus espinafres", conclui.

Em Manaus, Renan é docente do curso Técnico em Cozinha no Senac-AM, e acumula a função de treinador e avaliador da Olimpíada Nacional de Conhecimento, que entre suas tantas áreas de avaliação também tem competições na área de gastronomia. "Treinamos alunos na faixa de 18 a 21 anos para uma competição de uma semana. Quem ganha o primeiro lugar representa o Brasil na versão internacional do concurso", revela.

Renan apresenta o piracatu de duas formas: no prato que segura (à dir.) e em uma cula de faca (detalhe à dir. superior).



Ensino em voga na capital amazonense

Será ministrado até o dia 17 de julho o curso de Culinária Amazônica, também no Senac-AM (Av. Saldanha Marinho, 410, Centro), no Centro de Turismo e Hospitalidade da unidade. Quem comanda as aulas é a chef de cozinha Wiliana Serra. Infos: (92) 3649-3750.



R: receita fácil

Pirarucu
com crosta
de camarão
aviú, carvia
de açaí, e purê
de banana

Ingredientes

Preparo

Temperar o peixe com sal e pimenta e reservar. Coloque o camarão em um recipiente e acrescente as raspas do limão, a pimenta do reino, o sal, a salsaína, o azeite e farinha de rosca 2. Misture até a farofa ficar homogênea. Mele apenas um lado do peixe na clara do ovo. Pressione na farofa de camarão parte do peixe que está melada com a clara. Caso não grude, pegue uma colher e pressione a farofa contra o peixe até que esteja bem grudada. 3. Repita a operação até que todos os peixes estejam cobertos de farofa (apenas um lado). 4. Coloque um fio de azeite numa frigideira antitaderante e distribua os peixes, com a farofa para cima, até que a parte de baixo esteja totalmente cozida. Retire do fogo, arrume num refratário e leve ao forno pre-aquecido em 200° por 20 min ou até que a crosta esteja dourada.



Meio: Jornal A Crítica		
Editoria:Cultura	Caderno: Bem Viver	Data:12/7/2015

Grau de comendador

O presidente do Sistema Federação do Comércio, José Roberto Tadros, estará à frente da solenidade de entrega da Ordem do Mérito Comercial do Amazonas, na próxima quinta-feira, no Sesc Balneário. Entre os condecorados com o Grau de Comendador estará a vice-presidente da Rede Calderaro de Comunicação, Cristina Calderaro Corrêa.

E MAIS...

Manaus Mix Festival no Sambódromo: Um festival que mistura diversos ritmos e públicos em uma maratona de mais de dez horas de festa. Esta é a proposta da 1ª edição do "Manaus Mix Festival", que acontecerá neste sábado (11), a partir de 20h, no Sambódromo, localizado na av. Pedro Teixeira, nº 2.565, Flores. Evento reunirá as melhores atrações da noite manauara, incluindo sertanejo, forró, pagode e funk. Durante o evento haverá ainda gravação de DVDs do cantor Edu Guedes e das bandas Segura Pizada e Forrozão Já Kero. Quem também estará presente ainda na festa serão as bandas de forró Xote com Pimenta, 100% Abusado, Feras do Forró e Meu Xodó, além dos MCs Picolé e Pichadão e Cuka Fresca. Ingressos: R\$ 20 (pista), R\$ 30 (vip) e R\$ 40 (camarote). Informações: 9921 3236 7016 e 98119 1111 (WhatsApp).

Festival Folclórico do Amazonas: Neste sábado (11), os Bumbás da categoria Master A Garanhão, Corre Campo e Brilhante se apresentarão em uma única noite, no 59º Festival Folclórico do Amazonas, transformando a arena do Centro Cultural Povos da Amazônia em um verdadeiro encontro de tribos, lendas e rituais. Apresentações acontecerão a partir das 20h, e a previsão é de que encerrem às 2h30 do domingo (12). O 59º Festival Folclórico do Amazonas é uma promoção do governo do Amazonas / Secretaria de Estado da Cultura em parceria com a Prefeitura Municipal de Manaus / ManausCult.

Teatro infantil gratuito no ViaNorte: De quinta a domingo, até o final de julho, o grupo Metamorfose estará

contando historinhas infantis, das 17h às 18h, e das 19h às 20h, no segundo piso do Shopping Manaus ViaNorte – avenida Arquiteto José Henrique Rodrigues, 3.760, no Nova Cidade. Nesta sexta-feira (10), os contadores de história da companhia de teatro interpretam Chapeuzinho Vermelho e o Dragão e a Lua, em sessões de 17h às 18h e das 19h às 20h. Apresentações são feitas com adereços, muita música, fantoches e com a participação das crianças.

"Meu Queridoo" no Teatro Manauara: O comediante teen Victor Meyniel é fenômeno na internet, com mais de meio milhão de seguidores nas suas redes sociais. O Teatro Manauara receberá pela primeira vez apresentação de stand up teen "Meu Queridoo", com o pioneiro do gênero, sucesso absoluto no YouTube e Vine. A direção da peça é de Rogério Fabiano, com texto do próprio artista. O show acontece no sábado (11), em sessão única às 19h30, com produção da Master Cultural. Ingressos podem ser adquiridos pelo site www.ingresse.com e na bilheteria do teatro, localizada no Piso Buri, do Manauara Shopping (av. Mário Ypiranga Monteiro, 1.300 – Adrianópolis).

Exposição "Desalinhada": A Galeria Sesc Moacir Andrade receberá a partir desta sexta-feira (10), a exposição "Desalinhada", da artista piauiense Bayá, que faz parte do circuito Sesc Amazônia das Artes 2015, e ficará aberta para visitação gratuita até o dia 30 de julho, das 13h30 às 17h30. A galeria Moacir Andrade fica localizada na rua Henrique Martins, 427, Centro. No dia 10 de julho, às 17h30 aconte-

cerá a abertura oficial da exposição. Bayá explicará individualmente para o público presente sobre a produção e composição de seu trabalho. "Desalinhada" propõe uma reflexão sobre a condição de estar amarrado ao mundo real ou ao mundo imaginário, que existe cabeça de cada um.

Planetário Digital no Sumaúma: A partir desta sexta-feira (10) o Sumaúma Park Shopping ganha mais uma atração para o período de férias escolares: o Planetário Digital. No espaço localizado no piso Arara (térreo) próximo à livraria Concorde, é possível visualizar o sistema solar, além de outras projeções relacionadas a astronomia, meio ambiente e a Amazônia. Atração segue em funcionamento até o dia 9 de agosto, das 14h às 22h. Ingressos: R\$ 7 (meia). Informações: 99132-3885.

Noite "50 TONS DE BREGA": Banda The Stone Ramos promove neste sábado (11), em parceria com o Ton Biz Bar, uma noite destinada aos fãs do estilo "brega" musical. O evento intitulado "50 tons de Brega" iniciará às 22h. A entrada custará R\$ 15, com direito a promoções especiais. De acordo com o vocalista da banda, Frederico Ramos, será uma noite regada a clássicos do brega regional e nacional, acompanhada das músicas autorais da banda. "O repertório vai de Wando a Evaldo Braga, passando por Reginaldo Rossi, Diana, Vanderlei Andrade, e releituras bregas de clássicos do rock e do pop", adianta o vocalista. O Ton Biz Bar está localizado na Estrada do Turismo, nº 4.004, Tarumã. Informações: (92) 99254-6564.

Empresa do AM passa a motivar funcionários a enfrentar a crise

O cenário atual no Brasil é desafiador. Economia frágil, carreiras de profissionais ameaçadas e o ambiente é de insegurança e incerteza nas empresas. Em maio de 2003, o índice de desemprego era maior do que é hoje: 12,9%. O nível atual de desemprego ainda não é considerado alarmante, mas o que assusta é a trajetória crescente na queda de postos de trabalho.

E como manter uma equipe motivada em meio à instabilidade econômica que pode gerar tantas demissões a cada dia?

Para motivar e trabalhar o comprometimento de seus colaboradores a Amazon Print, fundada há 22 anos e focada em inovação e tecnologia, preparou uma semana inteira de atividades com a participação de todos os 160 funcionários.

Na programação estão palestras sobre Marketing Pessoal e Educação financeira ("Como Administrar seu dinheiro e ser

feliz com o que têm"), além de um domingo recreativo entre diretores, colaboradores e familiares. Na oportunidade, a empresa aproveita para divulgar resultados, balanços e investimentos, além de anunciar alguns benefícios e parcerias firmadas com os convênios Sodexo, Sesc, Control Life, Escola de Idiomas e Academia. Para a empresa é o caminho para dar um "upgrade" na vida de seus colaboradores.

Palestra sobre Educação Financeira

A palestra "Como Administrar seu dinheiro e ser feliz com o que têm" abordará a educação financeira como ferramenta para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Como viver sem extrapolar as contas? A ideia é ajudar o colaborador a ter o orçamento sob controle, sair do vermelho e até liquidar as dívidas, aprendendo a não desperdiçar o salário com supérfluos e, assim

poupar para o futuro.

A situação de endividamento do colaborador que gasta além do que tem condições de pagar preocupa a empresa, pois a situação pode levar o funcionário a perder produtividade devido à preocupação. A gerente de Recursos Humanos, Cristiane Lins, garante que o retorno é bem positivo quando o funcionário aprende a organizar suas finanças: "Sem dúvida, eles ficam muito mais motivados." A programação pretende ajudá-los a descobrir maneiras novas de agir diante desse cenário de crise para enfrentar o estresse que o momento atual de fragilidade econômica do país traz e alavancar a empresa já consolidada no mercado. A palestra sobre Educação Financeira será ministrada nesta sexta (10) nos horários das 8h às 9h e das 16h às 17h. O local da palestra será no auditório da Amazon Print (av. Rodrigo Otávio, 4.455, Japiim).

Exposição de pintura 'Desalinhada' é destaque na Agenda Rede Amazônica

Evento é do Sesc AM, do circuito Sesc Amazônia das artes 2015.

 [ver mais](#)



Exposição de pintura 'Desalinhada' (Foto: Rede Amazônica)

O Sesc Amazonas traz na programação do circuito Sesc Amazônia das artes 2015, uma exposição de pinturas "Desalinhada" e foi destaque da Agenda da Rede Amazônica deste sábado (11).



A exposição faz uma sobreposição entre a condição real e a imaginação que existe internamente de cada pessoa, intitulada de "Desalinhada" da artista plástica Rose Rêgo, que é desguar de acessórios e psicólogo, performance, e imprimiu as artes toda sua percepção da perspectiva de sua locada da realidade.

(Confira no vídeo ao lado)

Exposição de pintura "Desalinhada"

Local: SESC, Rua Henrique Martins, Centro
Horário: De 10h30 de Junho Das 13h30 às 17h30
Entrada Gratuita