

**Programa “TUDO NOVO” dia 03/01/09**  
**Apresentação: Pra. Patricia Minassian**

1) Momento Cultural...

**PARQUE DA ÁGUA BRANCA**

Editorial: Batizado de Parque Doutor Fernando Costa, o PARQUE DA ÁGUA BRANCA é uma boa alternativa de passeio tanto para crianças como para adultos. Os seus 130 mil metros quadrados exploram atrações culturais, como o pórtico com vitrais em estilo Art-Decò, criados por Antônio Gomide, o Museu Geológico e a Casa do Cabloco; educativas, como a programação de cursos variados; e esportivas, como a pista de cooper e a Trilha Ecológica.

Para Crianças: Com frequência, o Parque da Água Branca é palco de exposições de aves e animais de pequeno e médio porte – ótima opção para a criançada nos fins de semana. Elas também podem se divertir no minizoológico, com ranário, apiário e insetário, no playground e nos aquários.

Informações:

Endereço: Avenida, Prof. Francisco Matarazzo, 455 – Água Branca – Zona Oeste – (11) 3865-4131/(11) 3865-4130

Horário: Diariamente, das 7hs às 18hs

Perfil: Para ir com os amigos

Público: descontraído

**EDIFÍCIO ITÁLIA**

Editorial: Construído em 1965, na esquina das Avenidas Ipiranga e São Luiz, o Edifício Itália está localizado em um dos pontos focais de São Paulo. Com 150 metros, o famoso prédio tem 44 andares e um subsolo, 19 elevadores, 52 mil metros quadrados de área construída e capacidade para 10 mil pessoas em atividades normais.

Curiosidades: Durante as obras do Itália foram consumidos 14 mil metros cúbicos de concreto, 150 mil sacos de cimento, 20 mil toneladas de ferro, 2,5 milhões de tijolos, 100 mil sacos de cal, entre outros. Mais números: a fachada do prédio tem 4 mil janelas, com 6 mil metros quadrados de vidro.

Formato: A torre central do edifício tem formato ovalado e as instalações obedecem um critério especial que protege a estrutura da ação do vento.

No térreo, um teatro e uma galeria, além de um clube (Circolo Italiano ) nos três primeiros andares e um restaurante-bar no terraço. Muito visitado por turistas do mundo todo, o Terraço Itália é um dos pontos privilegiados para ver a cidade. Os outros andares são ocupados por escritórios.

O Edifício Itália é protegido pelo Patrimônio Histórico, ou seja, o prédio pode ser reformado, mas nunca perderá as características visuais que ganhou logo em sua construção.

Informações:

Endereço: Avenida Ipiranga, 344 – Centro – São Paulo/ SP

Perfil: Para curtir a dois ou para ir com amigos

Público: Descontraído e arrumadinho

2) Confira 10 dicas que vão deixar o seu dia mais agradável:

a – Ao acordar, Alongue o corpo. Estique os braços, pernas e pescoço. Isso ajuda a despertar e lhe dá mais disposição.

b – Capriche no café-da-manhã. Essa é a refeição mais importante do dia, por isso abuse de frutas e sucos naturais.

c – Se for possível, caminhe todas as manhãs. O sol estimula a produção de vitamina D e deixa seu organismo mais saudável.

d – Antes de sair de casa, organize tudo o que você precisa fazer no dia. Isso ajuda ter começo, meio e fim em cada tarefa.

e – Pense positivo. Esta dica parece meio óbvia, mas muitos enxergam o lado negativo em tudo e isso

automaticamente os deixa para baixo.

f – No carro , principalmente nas grandes cidades, escolha musicas relaxantes e as ouça em volume medio. Caso você não tenha muito tempo para ler ou assistir jornais, uma rádio de notícias lhe informa, enquanto você dirige.

g – Quando alguém pedir algo com urgência, certifique-se de qual é o prazo. Às vezes as pessoas querem tudo para “ontem”, sendo que o prazo real é maior e, com isso, você pode fazer o trabalho com mais calma, ou dar prioridade a outras funções mais urgentes.

h – Durante o dia, sorria para as pessoas. Isso fará você receber a mesma quantidade de sorrisos que deu.

i – Procure aprender uma coisa nova a cada dia. Conhecimento nunca é demais.

j – Ao fim do dia, um banho quente relaxa e faz você ter uma boa noite de sono.