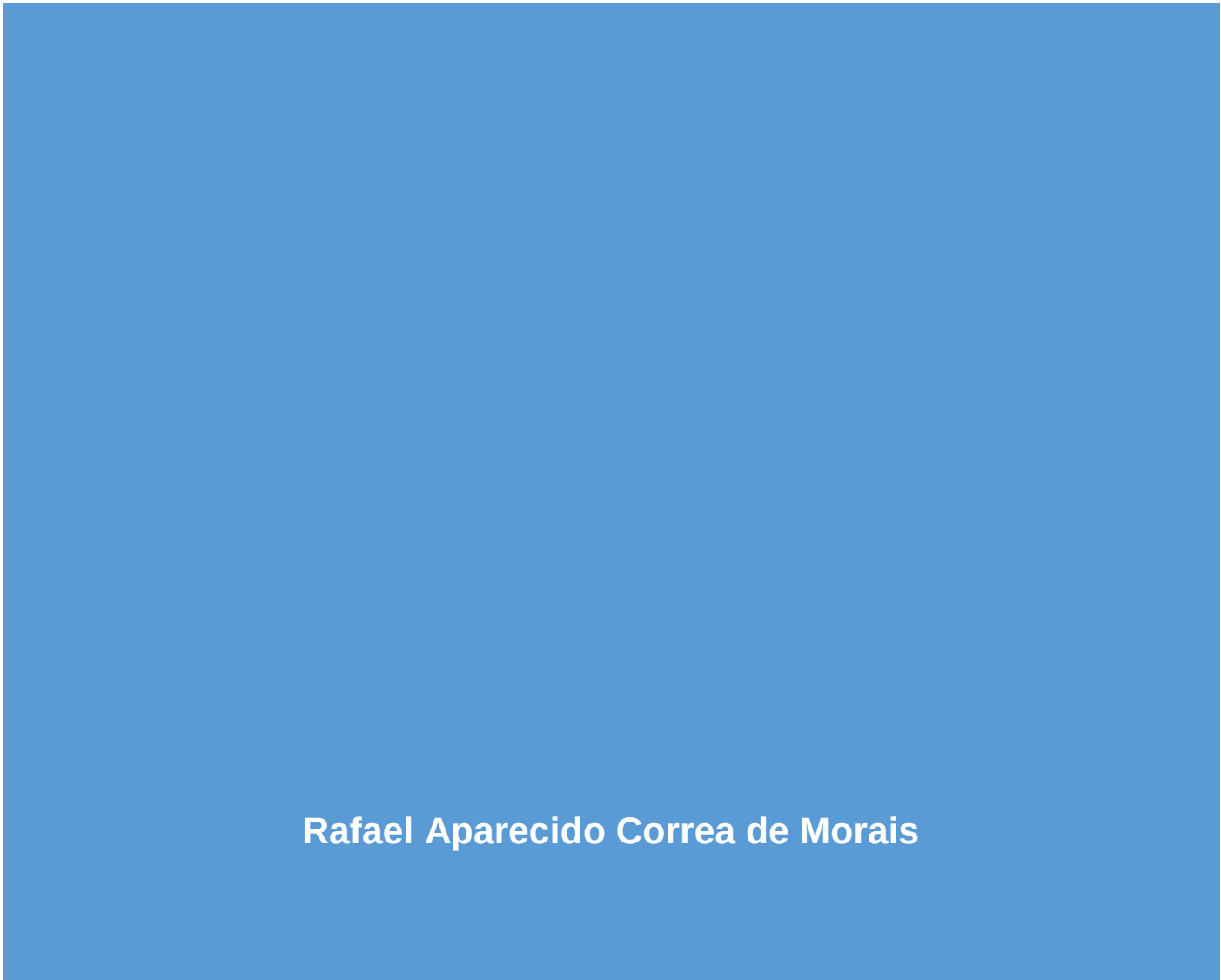




Usando o WordPad



Rafael Aparecido Correa de Moraes

Usando o WordPad

WordPad é um programa de edição de texto que pode ser usado para criar e editar documentos. Diferente do Bloco de Notas, os documentos do WordPad podem incluir formatação complexa e elementos gráficos e é possível vincular ou incorporar objetos, como imagens ou outros documentos.



- ① O botão do WordPad
- ② Barra de ferramentas de Acesso Rápido
- ③ A faixa

Janela do WordPad

Criar, abrir e salvar documentos

1. Para abrir o WordPad, clique no botão **Iniciar**. Na caixa de pesquisa, digite **WordPad** e, na lista de resultados, clique em **WordPad**.
2. Use os seguintes comandos para criar, abrir ou salvar documentos:

A	Faça isto
Aumentar ou diminuir o nível de zoom	Na guia Exibir , no grupo Zoom , clique em Ampliar ou Reduzir .
Exibir o documento em seu tamanho real	Na guia Exibir , no grupo Zoom , clique em 100% .
Exibir a régua	Na guia Exibir , no grupo Mostrar ou ocultar , marque a caixa de seleção Régua .

Exibir a barra de status	Na guia Exibir , no grupo Mostrar ou ocultar , marque a caixa de seleção Barra de status .
Alterar as configurações de quebra automática de linha	Na guia Exibir , no grupo Configurações , clique em Quebra automática de linha e clique na configuração desejada.
Alterar a unidade de medida na régua	Na guia Exibir , no grupo Configurações , clique em Unidades de medida e clique nas unidades desejadas.

Observação

- O WordPad pode ser usado para abrir e salvar documentos de texto (.txt), arquivos rich text (.rtf), documentos do Word (.docx) e documentos OpenDocument Text (.odt). Documentos em outros formatos são abertos como documentos com texto não criptografado e podem não ser exibidos conforme o esperado.

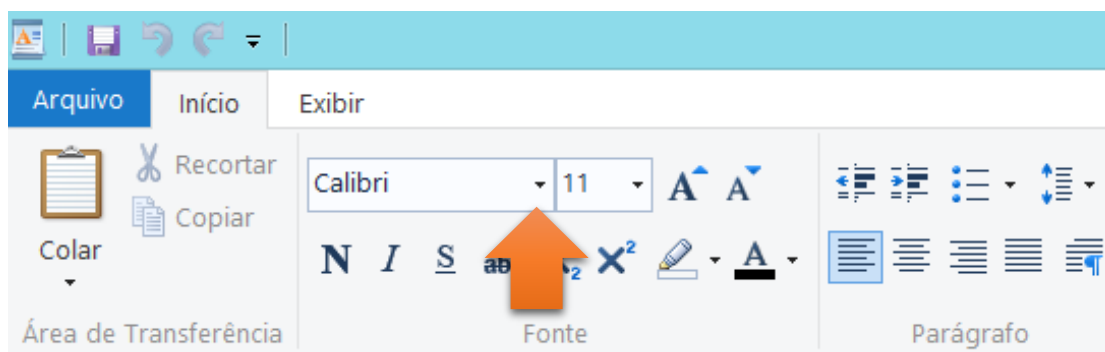
Agilize seu trabalho no WordPad

Existe uma maneira rápida de facilitar o acesso aos comandos mais usados do WordPad: coloque-os na Barra de Ferramentas de Acesso Rápido, acima da faixa de opções.

Para adicionar um comando do WordPad à Barra de Ferramentas de Acesso Rápido, clique com o botão direito do mouse em um botão ou um comando e clique em **Adicionar à Barra de Ferramentas de Acesso Rápido**.

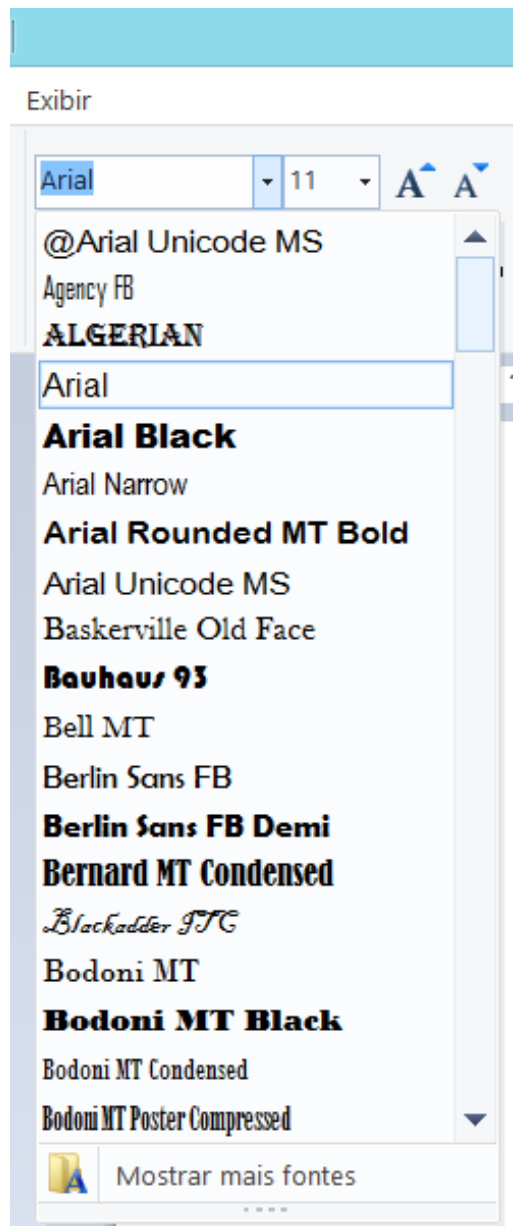
Trabalhando com o WordPad

Abra o WordPad conforma aprendeu aqui; Digite o seguinte texto abaixo e segue as instruções abaixo.

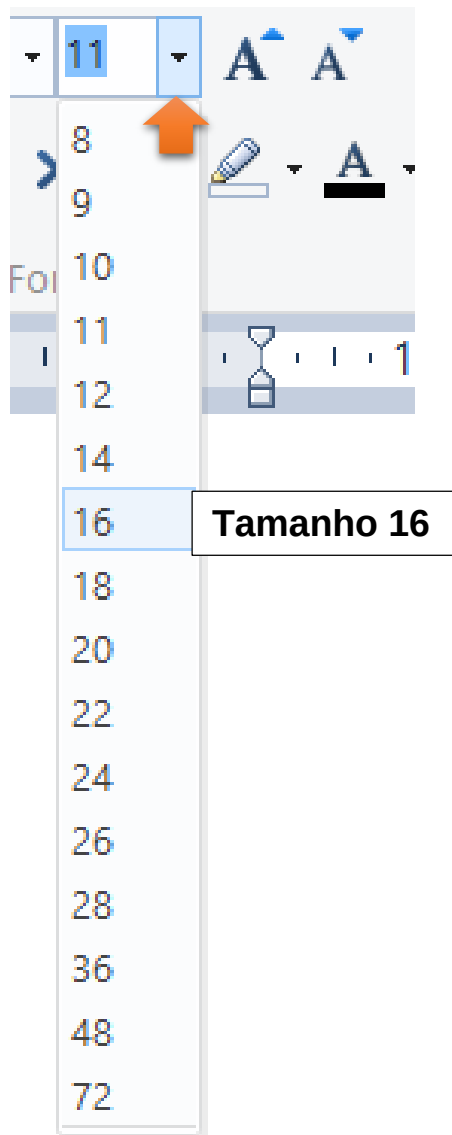


Escolha o formato de letras Arial, clicando na setinha onde mostra a seta. Nesta caixa tem vários modelos de letras, onde o docente vai

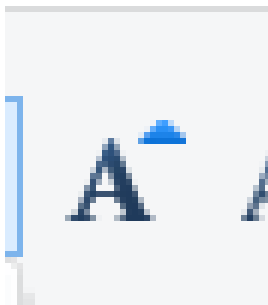
te mostras os tipos de letras que existe nesta caixa de seleção de texto.



Bom, agora escolha o tamanho o tamanho da letra pro tamanho 16 pro título em negrito conforme mostra a imagem abaixo. Clicando na setinha onde mostra a seta.

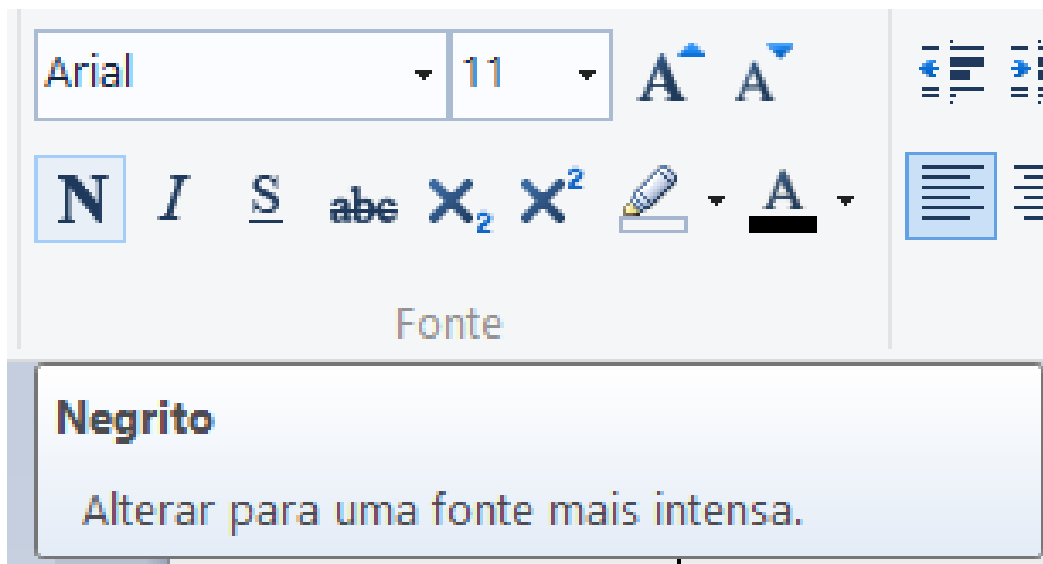


Caso queira aumentar usando as letras, conforme mostra a imagem abaixo.

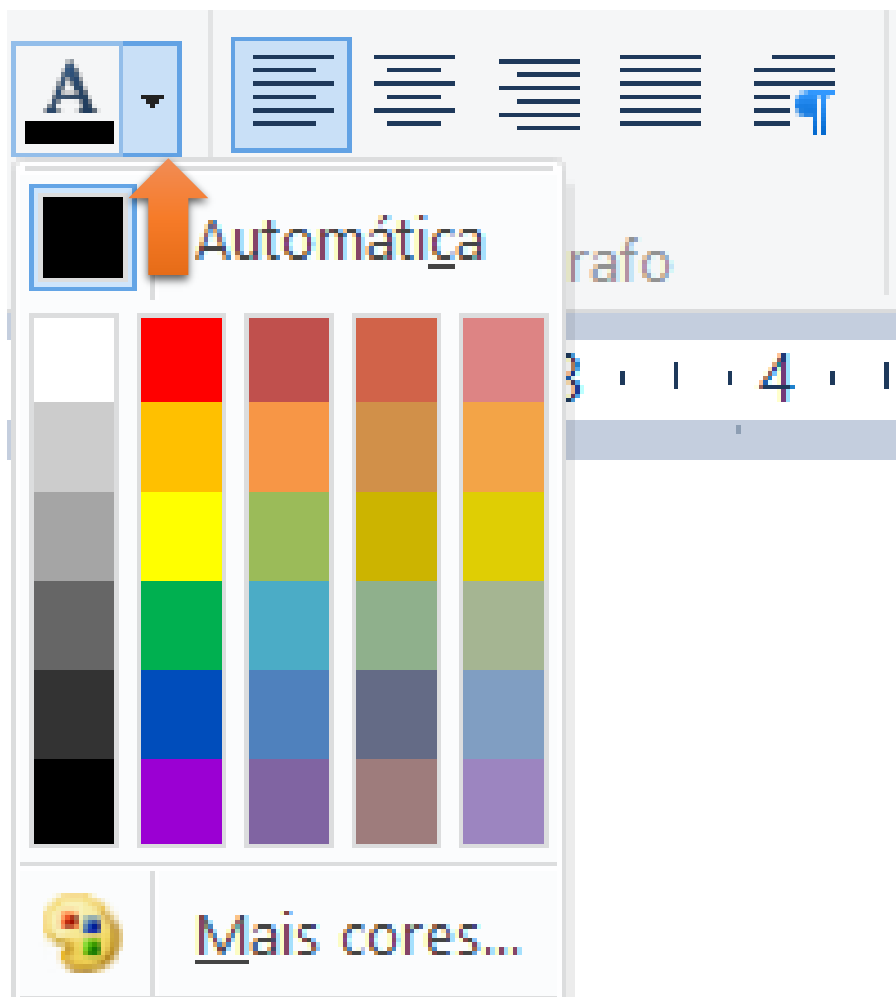


Clique na letra **A** conforme mostra na imagem à esquerda.

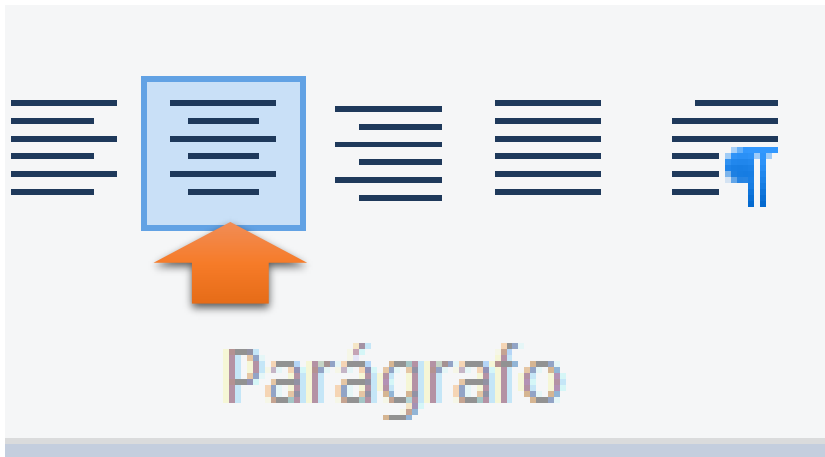
Como colocar em negrito o texto, clique na seguinte letra, conforme mostra na imagem abaixo.



Agora escolha a cor automática, clique na setinha conforme mostra a imagem abaixo.



Escolha em centralizar o título do texto, clicando na imagem abaixo, conforme mostra a imagem abaixo.



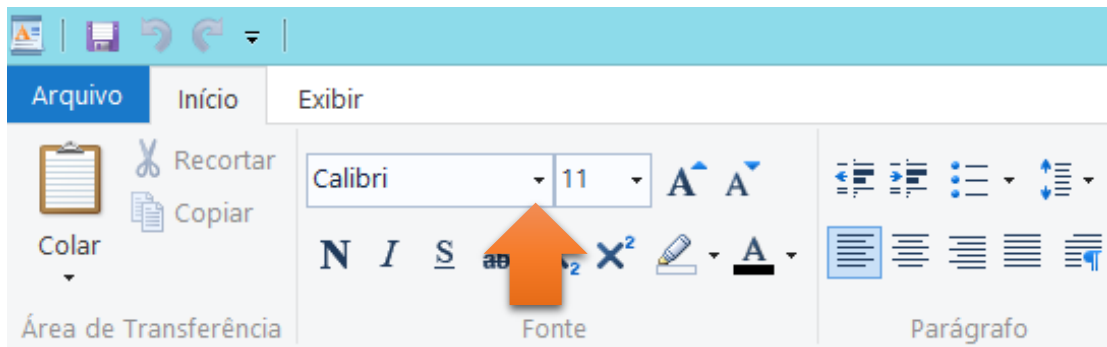
Repare que essa parte da barra de tarefa se chama parágrafo.

Vamos começar a digitar o título?

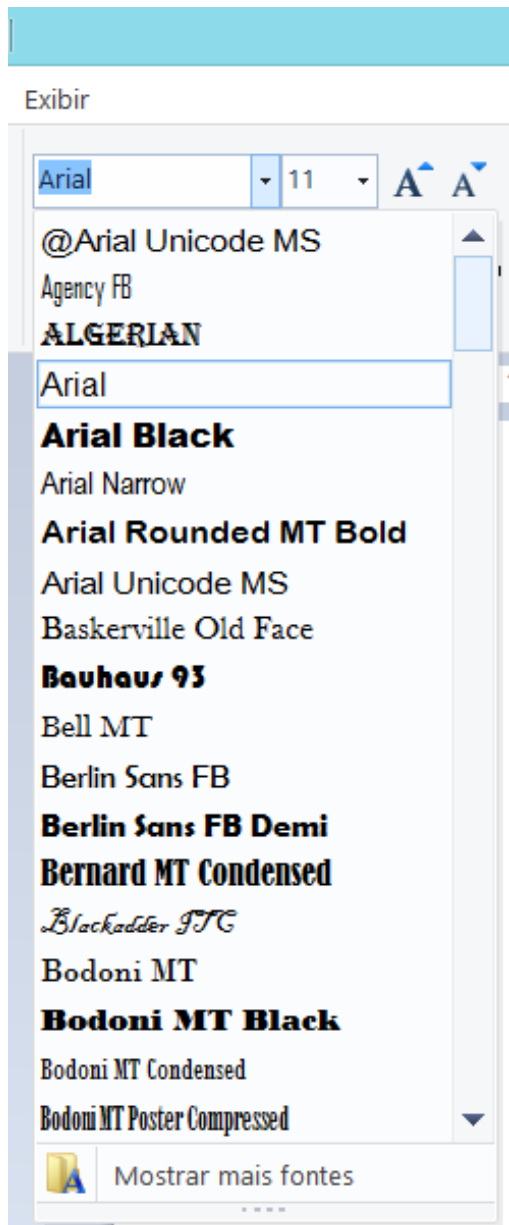
Sim

(Título) A arte da viagem não planejada

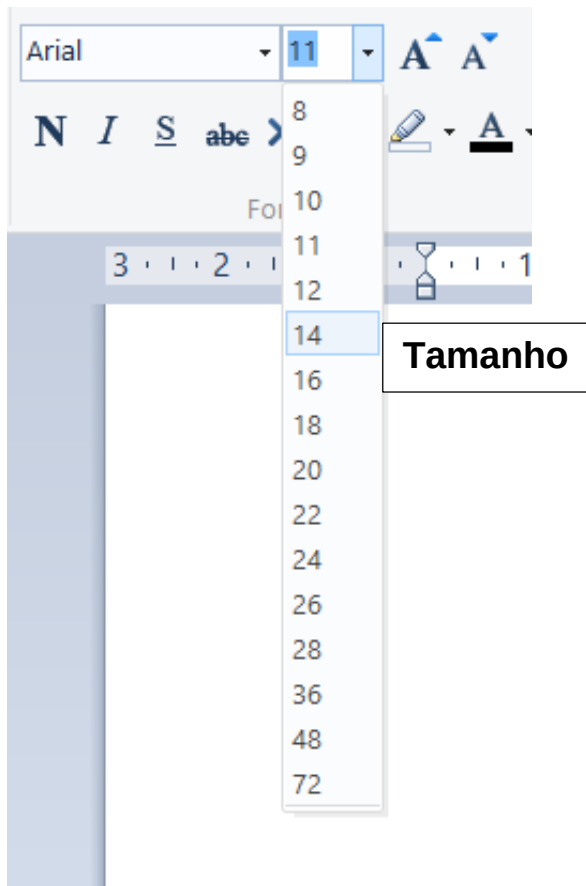
Instruções para digitar o texto abaixo



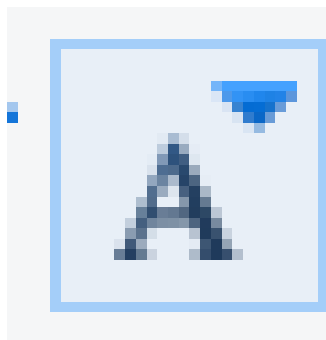
Escolha o formato de letras Arial, clicando na setinha onde mostra a seta. Nesta caixa tem vários modelos de letras, onde o docente vai te mostrar os tipos de letras que existe nesta caixa de seleção de texto.



Bom, agora escolha o tamanho da letra para o tamanho 14 pro título em negrito conforme mostra a imagem abaixo. Clicando na setinha onde mostra a seta.

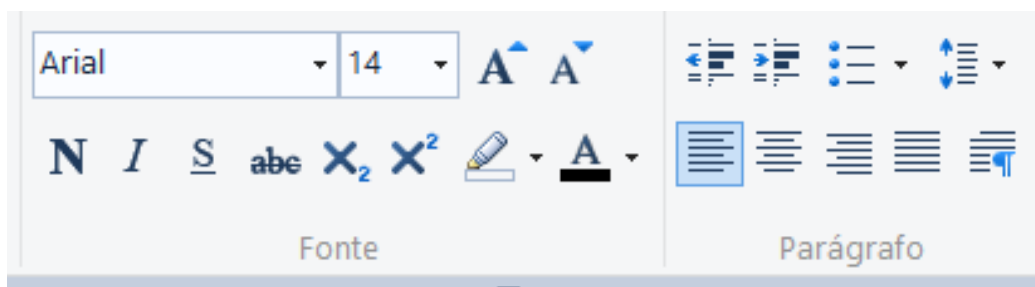


Caso queira diminuir as letras, conforme mostra a imagem abaixo.



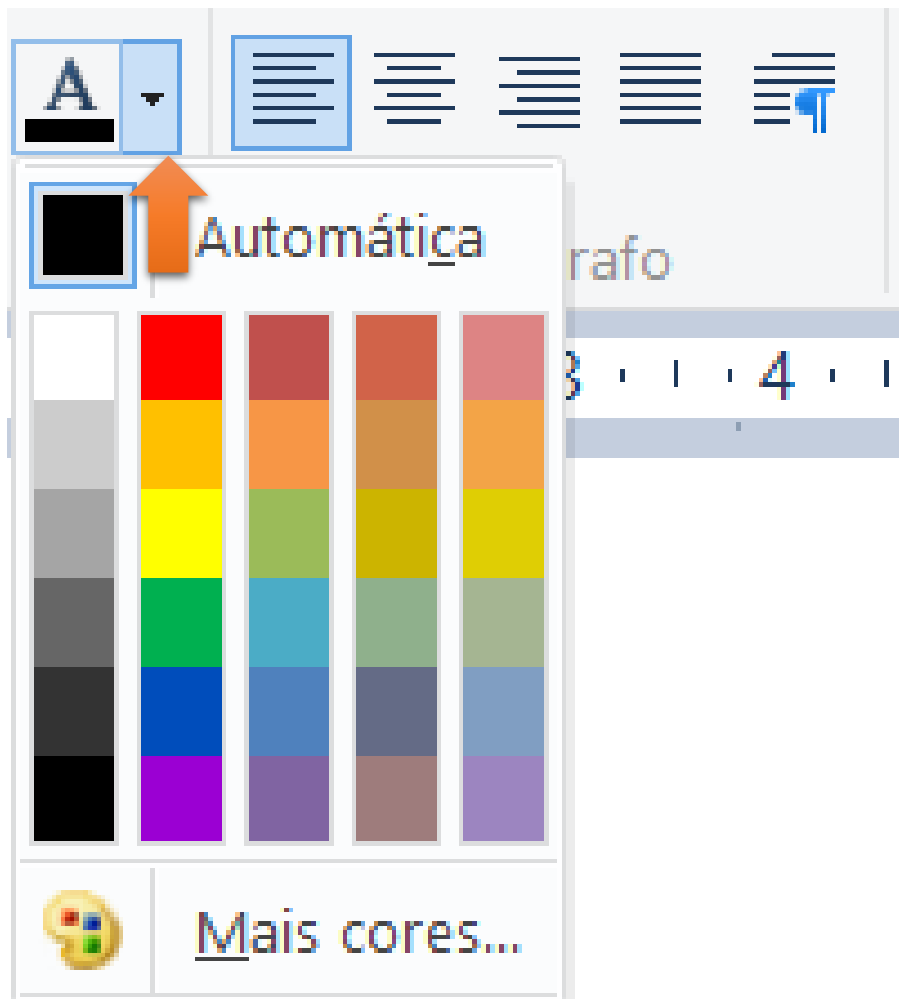
Clique na letra **A** minúscula, conforme mostra a imagem à esquerda.

Vamos retirar o negrito do texto, clique na letra **N** que se encontra em Negrito para escrever o texto normal.

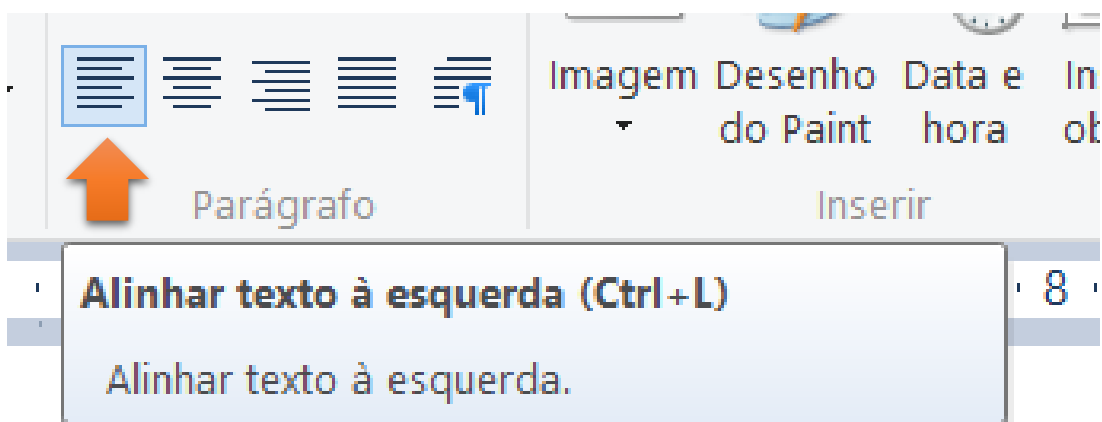


Veja que a Letra **N** ficou apagada.

Agora escolha a cor automática, clique na setinha conforme mostra a imagem abaixo.



Escolha em Alinhar texto a esquerda, o que mostra entre parêntese são teclas de atalho que vera no Word apenas o título do texto, clicando na imagem abaixo, conforme mostra a imagem abaixo.



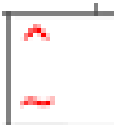
Repare que essa parte da barra de tarefa se chama parágrafo.

Como acentuar as palavras?

Para colocar o acento ¨ aperte a tecla de acento 

Para colocar o acento ^ aperte os conjuntos de teclas



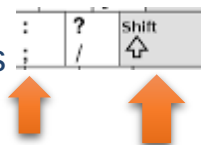
E a tecla de acento  o docente vai te ensinar como deve ser

feito. Para colocar apenas o til apenas aperte a tecla do ~.

Para colocar a tecla de ponto de? Apenas a tecla 

Para colocar o ponto final apenas aperte a tecla .

Para colocar os dois use os conjuntos de teclas apertados as teclas shift e a tecla de dois pontos



Para usar as teclas de aspas duplas segure as teclas shift e as aspas

O título do texto deve ser centralizado usando as teclas juntas CTRL + E.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. The lines are thin and consistent in color, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present on the page.

Vamos começar a digitar o texto?

Sim

A Arte da Viagem não Planejada

Parece haver uma grande quantidade de pessoas interessadas em aventura de bicicleta nos dias de hoje, a julgar pelo número de reportagens e postagens em redes sociais que leio. Viajar sob o poder do pedal é verdadeiramente uma mudança de vida. Mas será que precisa de tanta coisa para isso?

Pedalar rumo ao desconhecido é uma perspectiva completamente aterrorizante. Você não sabe nada sobre o que vem pela frente, você não sabe por onde começar e você imagina que sem saber essas coisas, você está desamparado.

O mecanismo de defesa natural é tentar coletar o máximo de conhecimento, para armar a sua autoconfiança contra o desconhecido. Rotas, logística, equipamentos, roteiros, prazos, soluções de meios de comunicação ... Você constrói uma fortaleza intransponível de planejamento para que o desconhecido pareça um pouco menos assustador.

Mas ninguém lhe diz que o desconhecido realmente não importa, que o mundo não é um lugar perigoso. Que as pessoas não são ruins. Que ninguém vai te pegar. Que estradas e caminhos virão naturalmente.

Saber absolutamente tudo é desnecessário – a descoberta é um professor melhor do que um guia. Onde você realmente acabar sua viagem - e quando e como - geralmente é irrelevante para a experiência que você tem no caminho.

Parece haver uma grande quantidade de pessoas interessadas em aventura de bicicleta nos dias de hoje, a julgar pelo número de reportagens e postagens em redes sociais que leio. Viajar sob o poder do pedal é verdadeiramente uma mudança de vida. Mas será que precisa de tanta coisa para isso?

Pedalar rumo ao desconhecido é uma perspectiva completamente aterrorizante. Você não sabe nada sobre o que vem pela frente, você não sabe por onde começar e você imagina que sem saber essas coisas, você está desamparado.

O mecanismo de defesa natural é tentar coletar o máximo de conhecimento, para armar a sua autoconfiança contra o desconhecido. Rotas, logística, equipamentos, roteiros, prazos, soluções de meios de comunicação ... Você constrói uma fortaleza intransponível de planejamento para que o desconhecido pareça um pouco menos assustador.

Mas ninguém lhe diz que o desconhecido realmente não importa, que o mundo não é um lugar perigoso. Que as pessoas não são ruins. Que ninguém vai te pegar. Que estradas e caminhos virão naturalmente.

Saber absolutamente tudo é desnecessário – a descoberta é um professor melhor do que um guia. Onde você realmente acabar sua viagem - e quando e como - geralmente é irrelevante para a experiência que você tem no caminho.

“O seguro morreu de velho”, assim vão dizer. Mas cuidado com o dogma. Questione tudo, até mesmo as mais sábias frases. Há sempre uma exceção à regra. Obviamente, se vai passar por uma região em conflito, é melhor se informar bem. Mas se o seu passeio é pelo interior, basta um mapa com cidades próximas como referência.

Eu planejei viajar por um roteiro já mapeado e “planilhado”. Tudo certo e cheio de informações no guia. Foi então que ao final de um dos dias de viagem, cheguei na beira da represa para pegar a balsa e atravessar até a cidade do outro lado, onde eu planejava pernoitar. Qual não foi a minha surpresa quando um morador local me disse que a balsa já havia terminado o expediente há 15 minutos! Mas no guia dizia que eu ainda tinha uma hora de tempo sobrando para pegá-la... O jeito foi dar a volta pela represa.

Um trajeto de mais 11 km percorridos no escuro (só uma lanterninha para ajudar), com estrada de terra e um sobe e desce sem fim, recortando toda a represa até chegar, tarde da noite, na cidade. Sentei em um trailer lanchonete que estava na praça vazia e pedi um lanche que foi cruelmente devorado!

A pousada em que planejava ficar já estava fechada e perguntei ao dono do trailer se conhecia outro lugar onde eu poderia pernoitar. E para a minha felicidade a pousada era dele! “Como está vazia, eu fechei e vim para a praça tocar meu outro negócio...” Ele disse sorrindo.

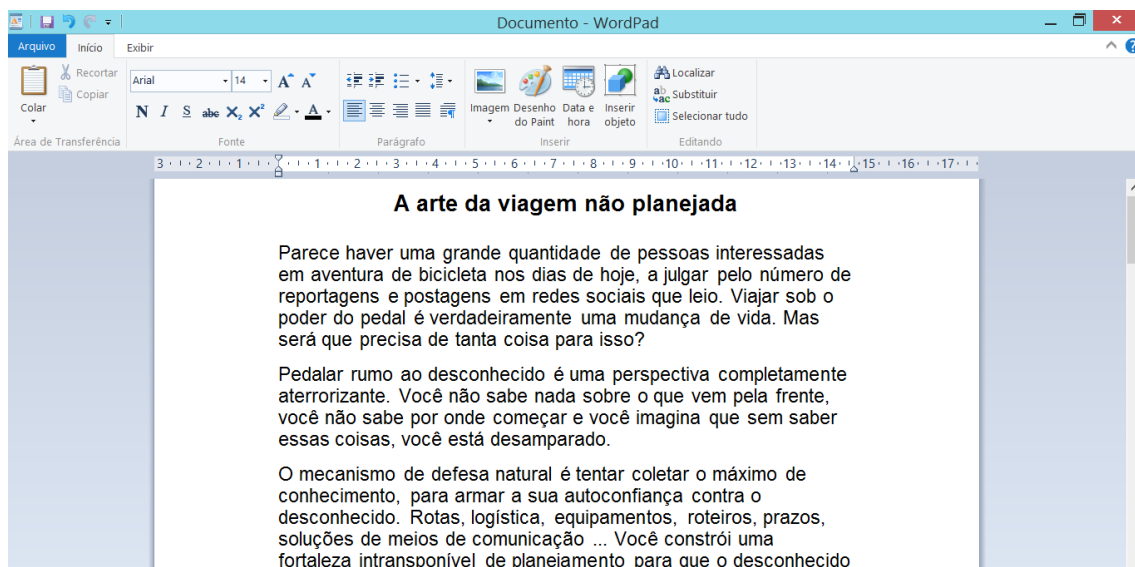
Eu não havia planejado isso. E no fim tive uma grata surpresa. Também tive que engolir toda a minha raiva e o meu ego e assumir que estava errado em meus planos.

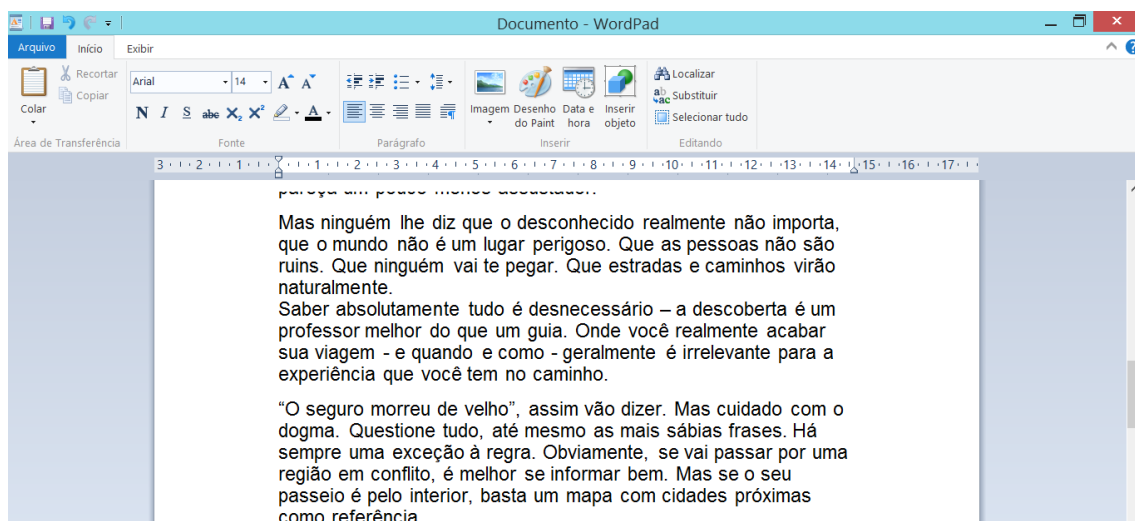
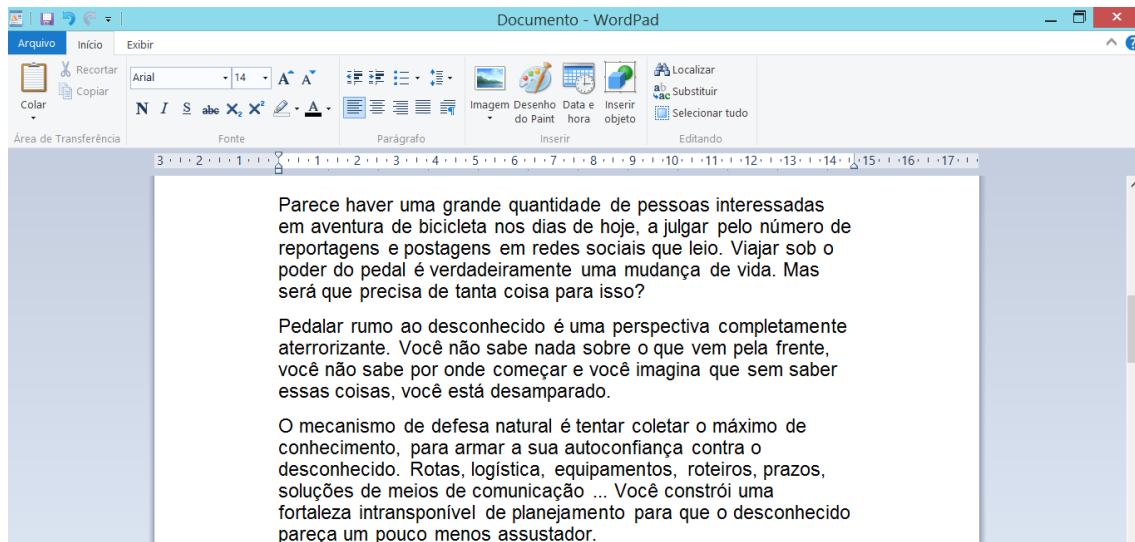
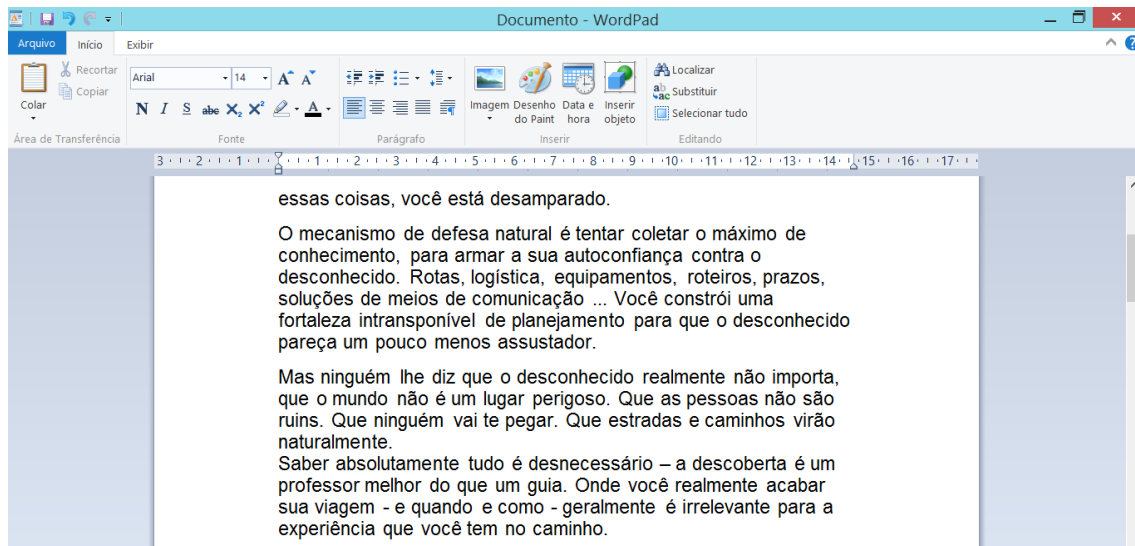
Se o seu objetivo é ter uma aventura de mudança de vida, por que ter um plano para que isso acabe o mais rápido e previsível possível?

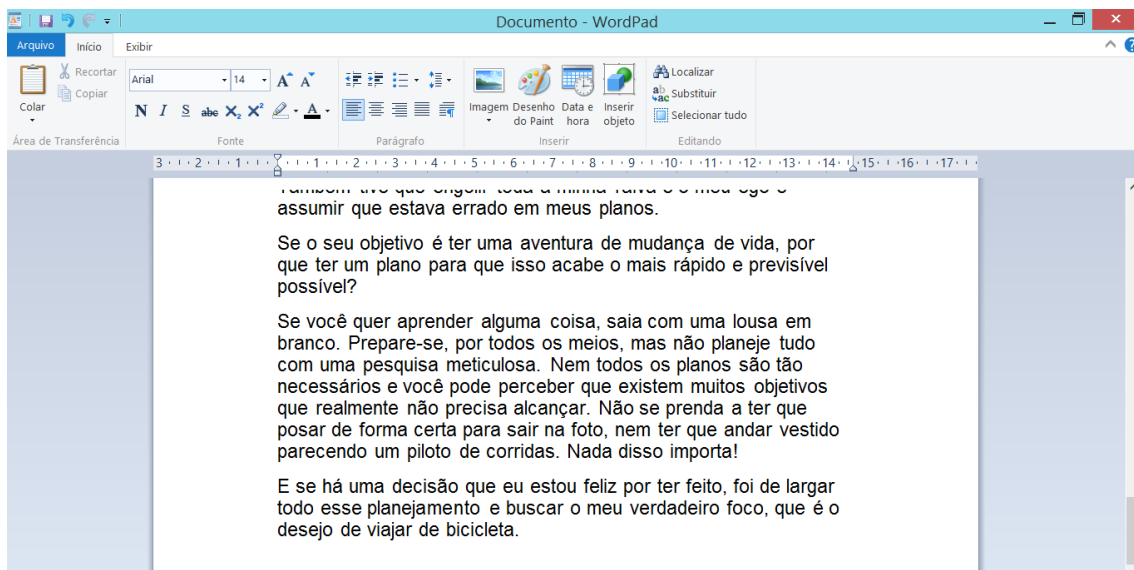
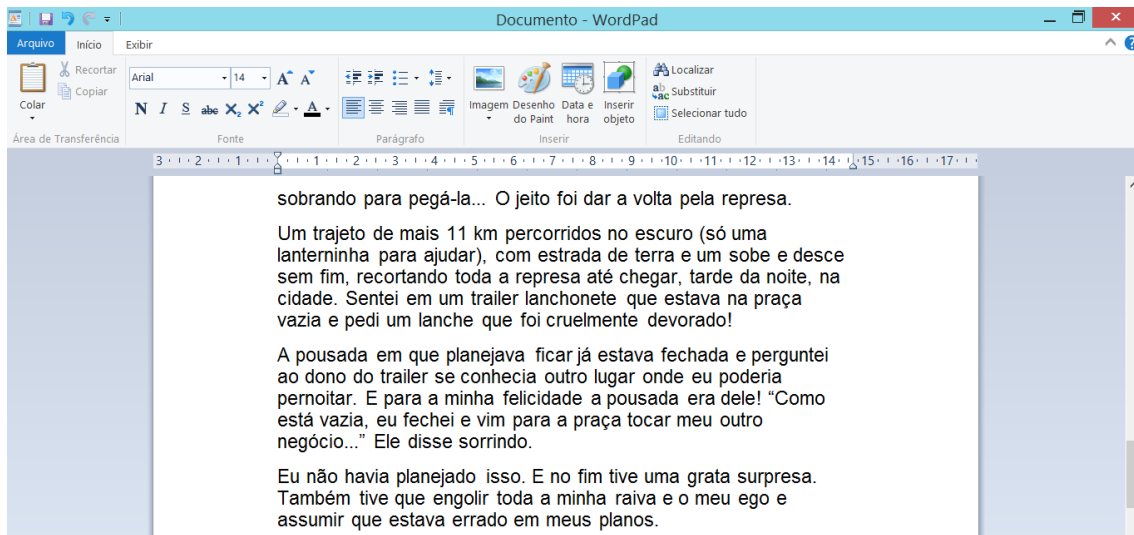
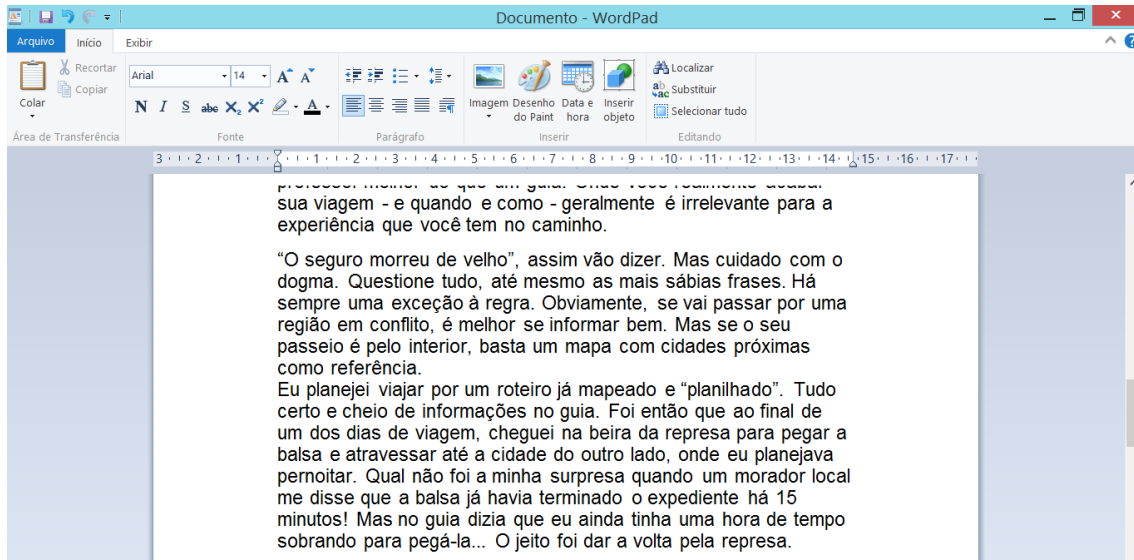
Se você quer aprender alguma coisa, saia com uma lousa em branco. Prepare-se, por todos os meios, mas não planeje tudo com uma pesquisa meticulosa. Nem todos os planos são tão necessários e você pode perceber que existem muitos objetivos que realmente não precisa alcançar. Não se prenda a ter que posar de forma certa para sair na foto, nem ter que andar vestido parecendo um piloto de corridas. Nada disso importa!

E se há uma decisão que eu estou feliz por ter feito, foi de largar todo esse planejamento e buscar o meu verdadeiro foco, que é o desejo de viajar de bicicleta.

Veja que seu texto ficou assim no WordPad





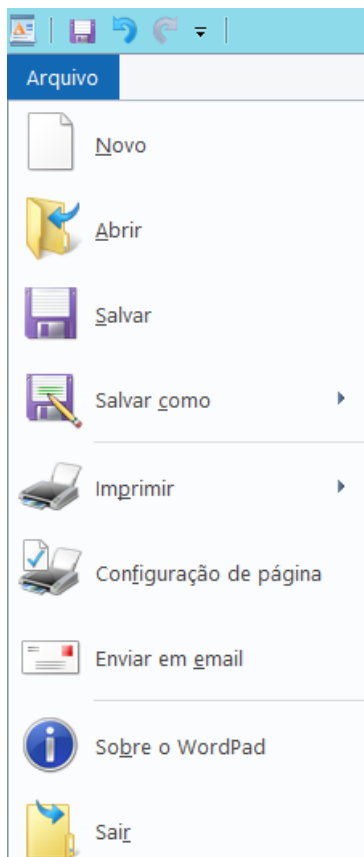


Aprendendo usar os seguintes comandos “Criando Novo WordPad, Abrindo um WordPad, Salvar, Salvar Como, Imprimir, Configuração de Página, Enviar em e mail, Sobre o WordPad e Sair”

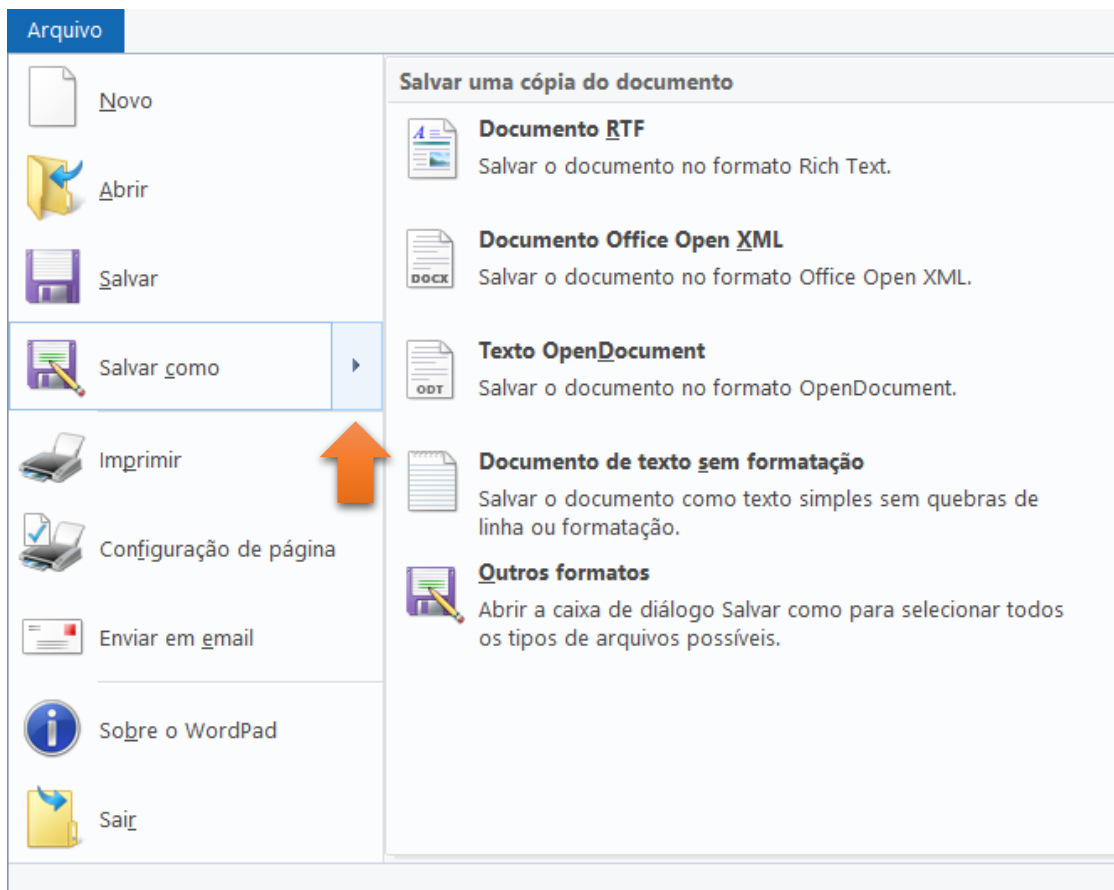
Clique em Abrir conforme mostra a imagem abaixo



Em seguida vai aparecer uma imagem igual mostrada abaixo



Nesta imagem temos as informações lidas a cima, vamos começar salvando o que foi digitado. Clique em **Salvar Como**



Percebe-se que clicando na setinha ao lado abre uma lista conforme mostra na imagem a cima, portanto, vamos salvar este texto usando todos os recursos mostrado na lista, e com a ajuda do docente vamos ver que algumas caixas de textos serão mostradas. Preste bem atenção e realize anotações na sua apostila, caderno, Tablet, não importa onde realizar as suas anotações.

Anotações diversas (caso) queira anotar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aprendendo a Salvar apenas

Clique em Abrir conforme mostra a imagem abaixo



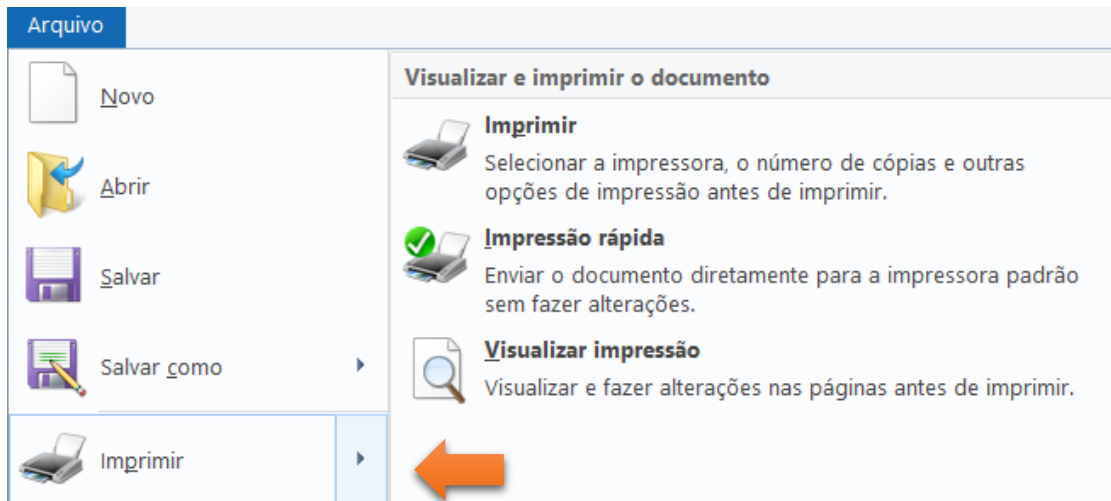
Em seguida vai aparecer uma imagem igual mostrada abaixo



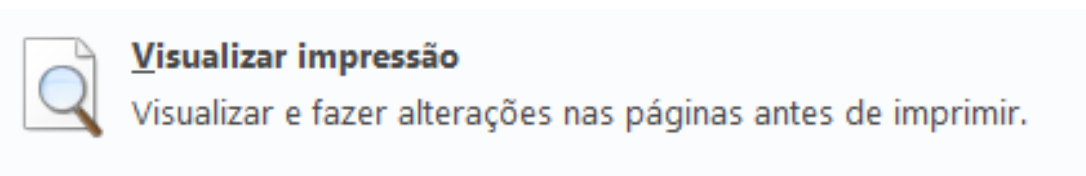
Nesta imagem temos as informações lidas a cima, vamos começar salvando o que foi digitado. Clique em **Salvar**. Não recomendo usar **Salvar** usando o WordPad, prefiro usar o **Salvar Como** Melhor, o Salvar serve quando se realiza alterações como vamos realizar as alterações, daí iremos usar o **Salvar**.

Imprimir

Clique em Abrir, conforme mostra na imagem abaixo.



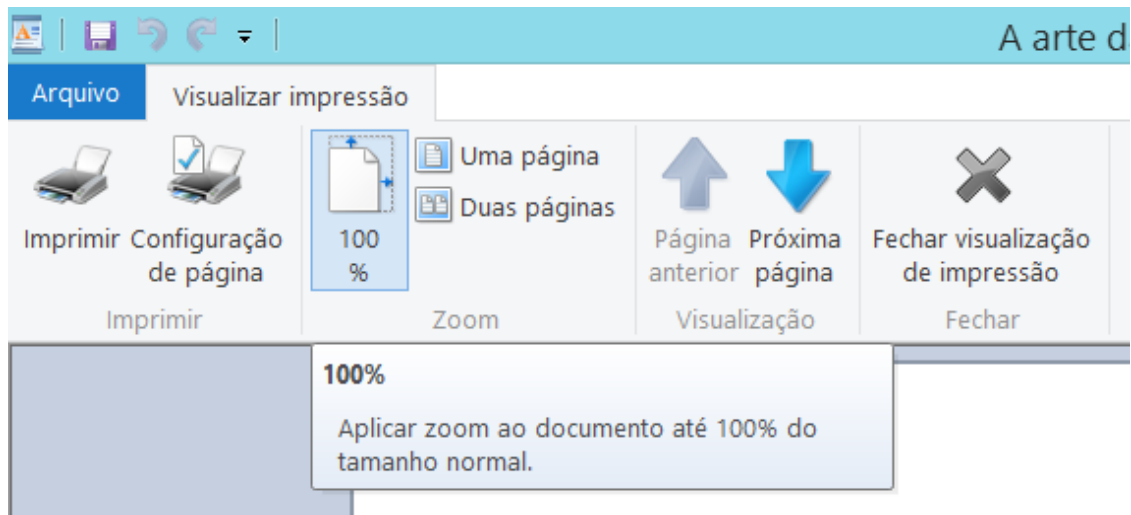
Percebe-se que clicando em imprimir abre uma lista. Primeiro vamos visualizar impressão, clique em Visualizar impressão.



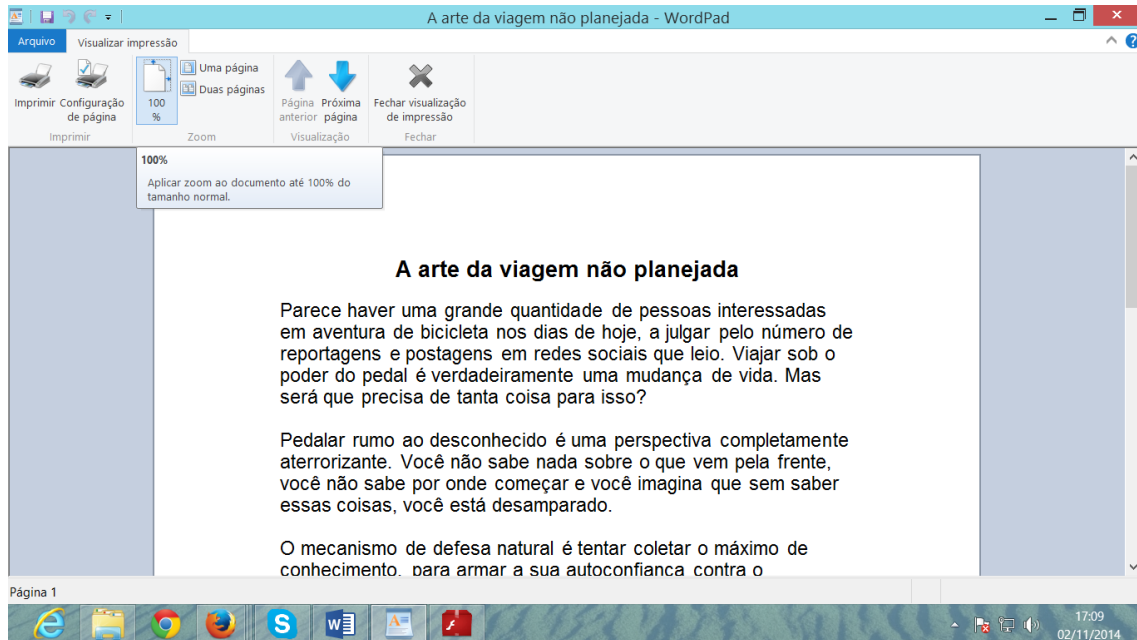
Veja a imagem que vai mostrar no WordPad.

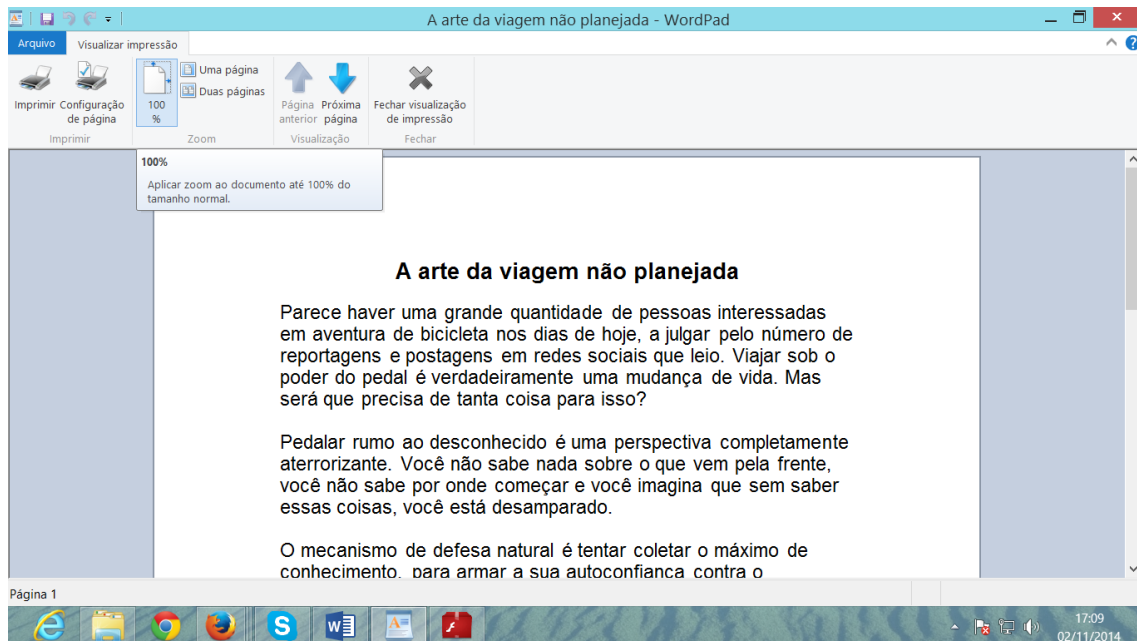


Clique aqui para aumentar, conforme mostra a imagem abaixo.

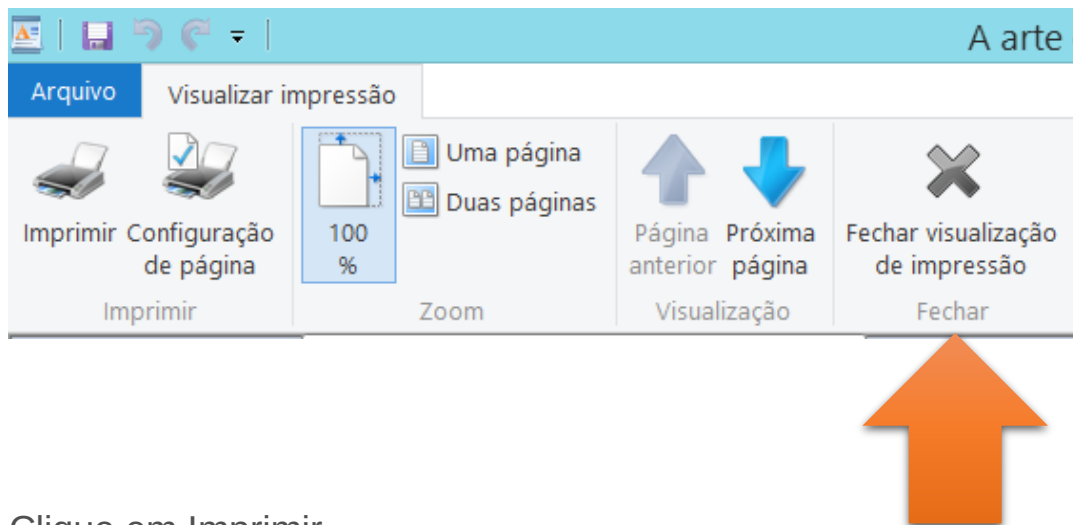


Veja na imagem abaixo que aumentaram, na imagem abaixo.

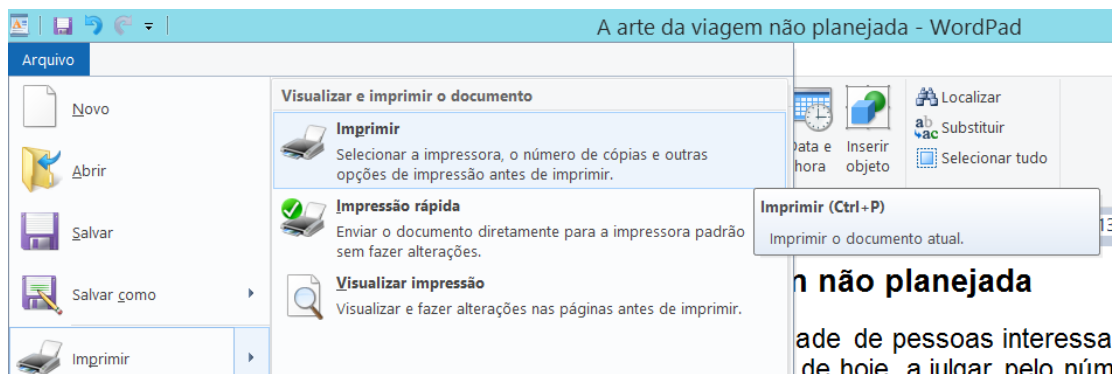




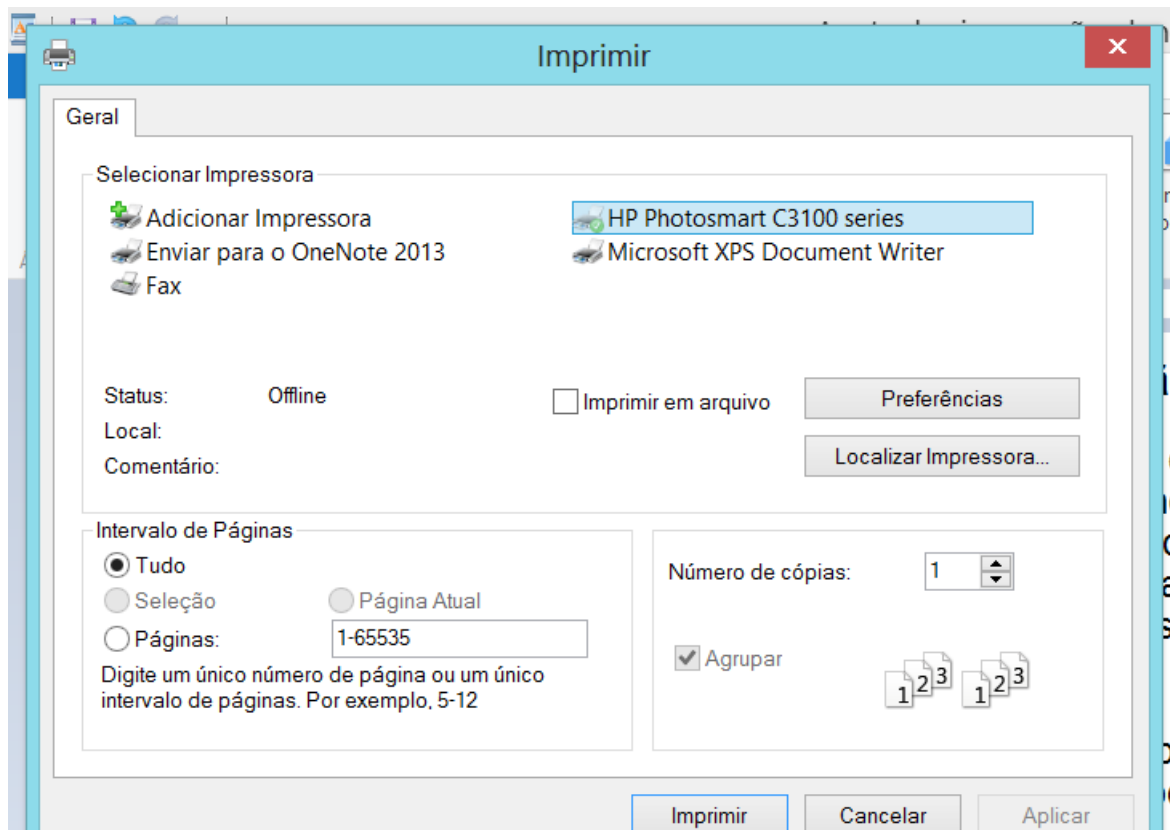
Para fechar clique em Fechar na imagem abaixo.



Clique em Imprimir



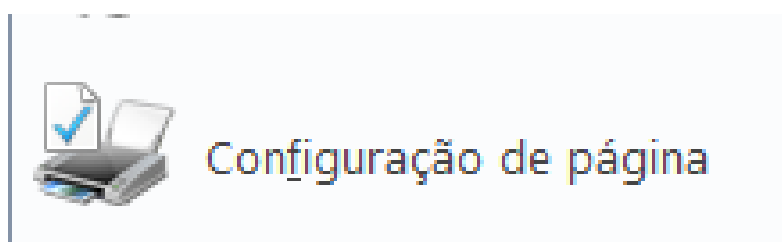
Aqui algumas impressoras mostra uma tela que vária do modelo, vou usar o modelo da impressora HP C 3180.



Neste ponto o docente vai ensinar como imprimir.

Configuração de Página

Clique em Arquivo e uma lista vai aparecer e vamos aprender sobre Configuração de Página. Clique em Configuração de página.



Vai aparecer um quadro com as seguintes informações que vamos aprender agora.

Configurar Página

Papel

Tamanho:

A4

Fonte:

Seleção Automática

Orientação

☒ Retrato

☐ Paisagem

Margens (milímetros)

Esquerda:

31,8

Direita:

31,8

Superior:

25,4

Inferior:

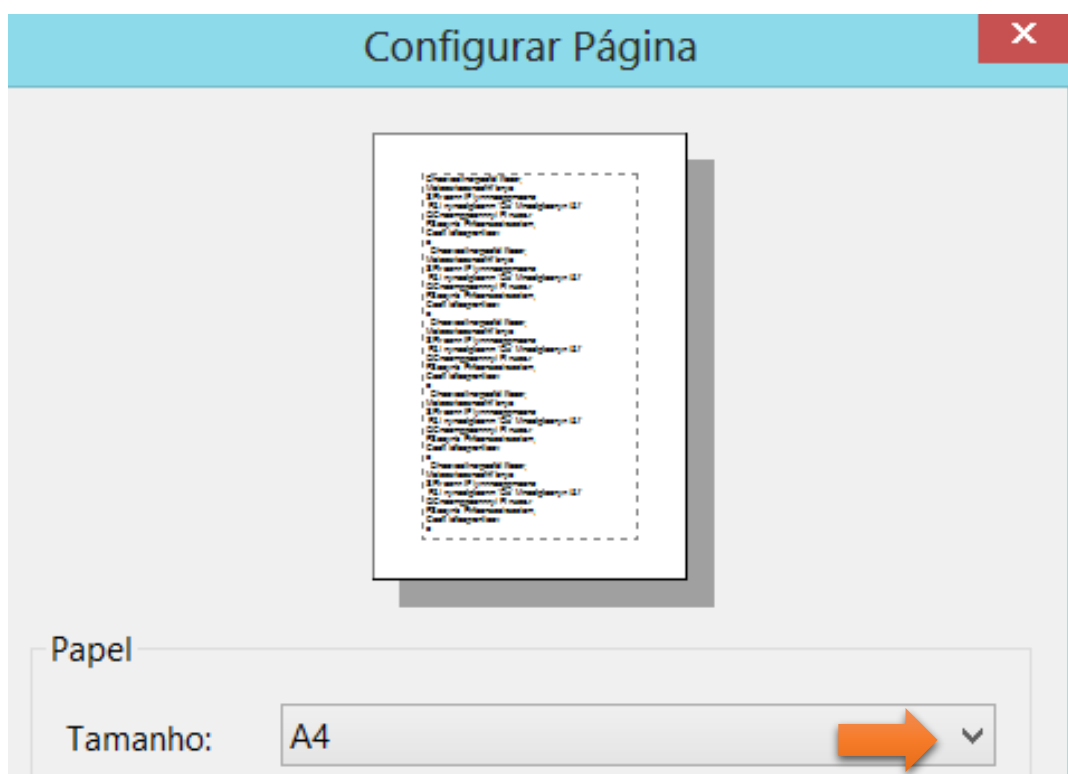
25,4

☒ Imprimir Números de Páginas

OK

Cancelar

Clique em Tamanho na setinha.



Veja que uma imensa lista vai aparecer.

A arte d

10 x 28 cm
 10x15 cm
 10x15cm (aba)
 10x30cm
 13x18cm
 2L 127x178 mm
 4 x 11 pol.
 4x12pol.
 4x6 pol.
 4x6 pol. (aba)
 5x7 pol.
 8x10 pol.
A4
 A4 duplo 210x594mm
 A4 sem margem, 210x297 mm
 A5
 A5 sem margem, 148x210 mm
 A6
 B5 (ISO)
 B5 (JIS)
 B5 sem margem, 182x257 mm
 B7 (ISO)
 Carta
 Cartão de índice 3x5 pol.
 Cartão de índice 4x6 pol.
 Cartão de índice 5x8 pol.
 Cartão fotogr. 10x20 cm (aba)
 Cartão fotogr. 4x8 pol. (aba)
 Cartão s/ marg. 10x20 cm (aba)
 Cartão s/ marg. 4x8 pol. (aba)

Papel

Tamanho:

Fonte:

Orientação

☒ Retrato

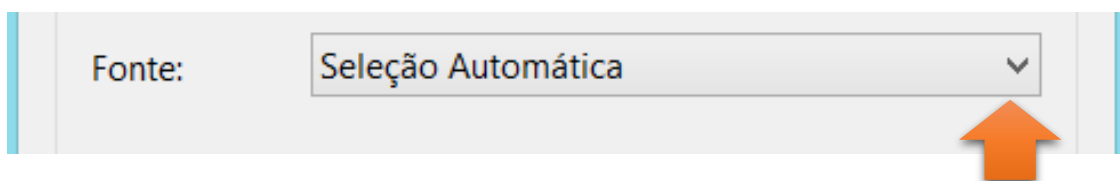
☐ Paisagem

☒ Imprimir Números de Páginas

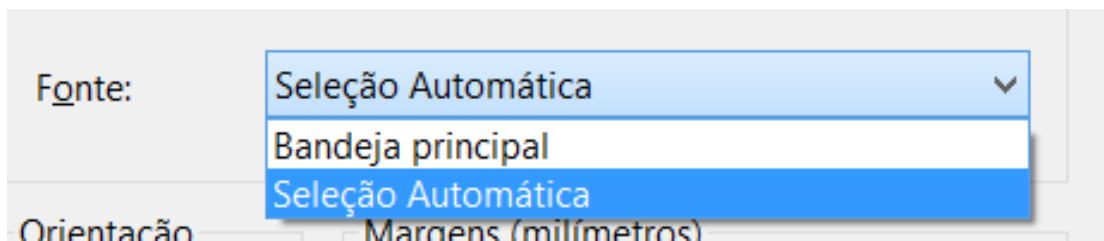
OK Cancelar

O docente vai mostrar a parte de Retrato e Paisagem.

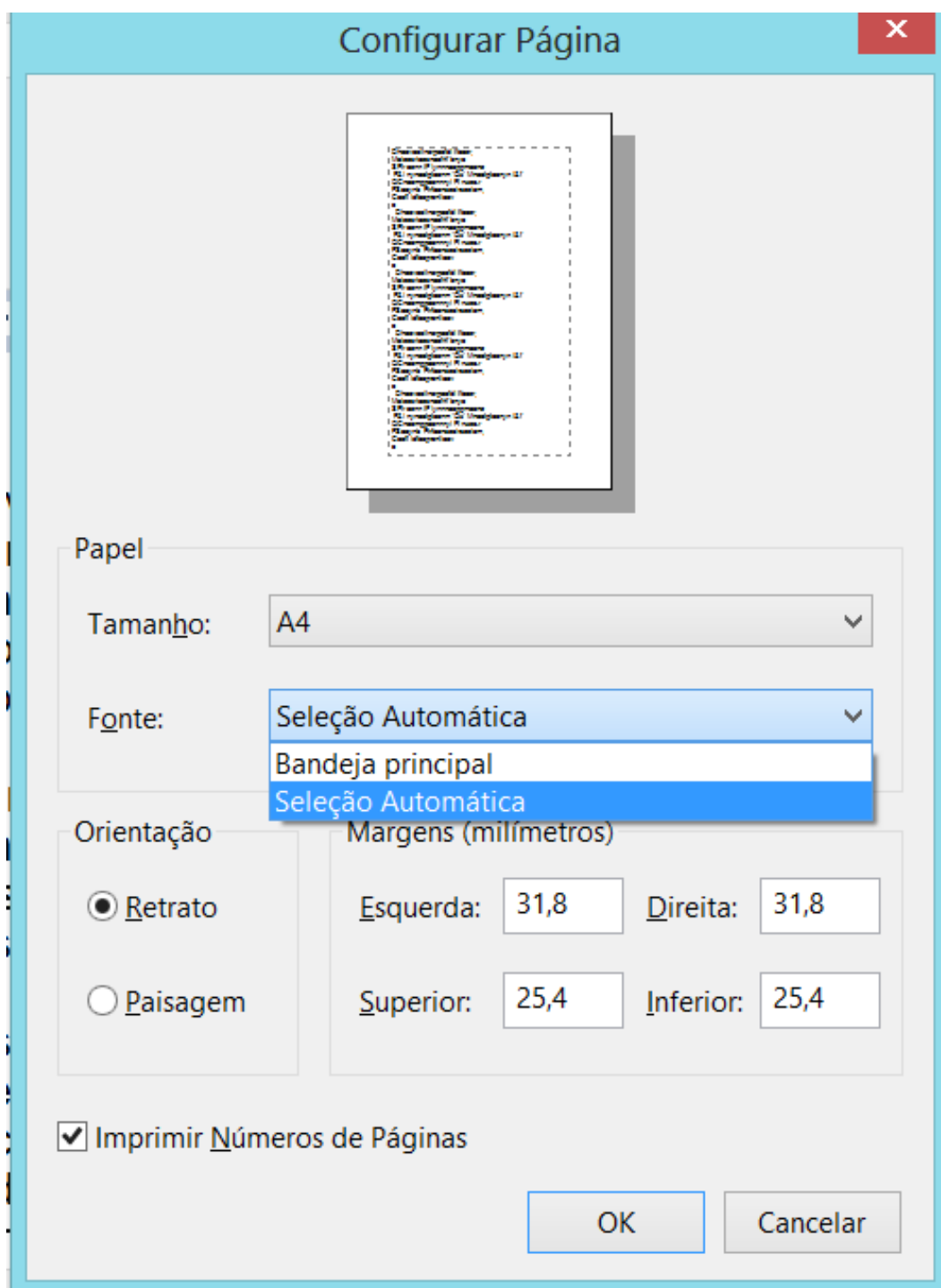
Clique em Seleção Automática.



Veja que uma lista vai aparecer.

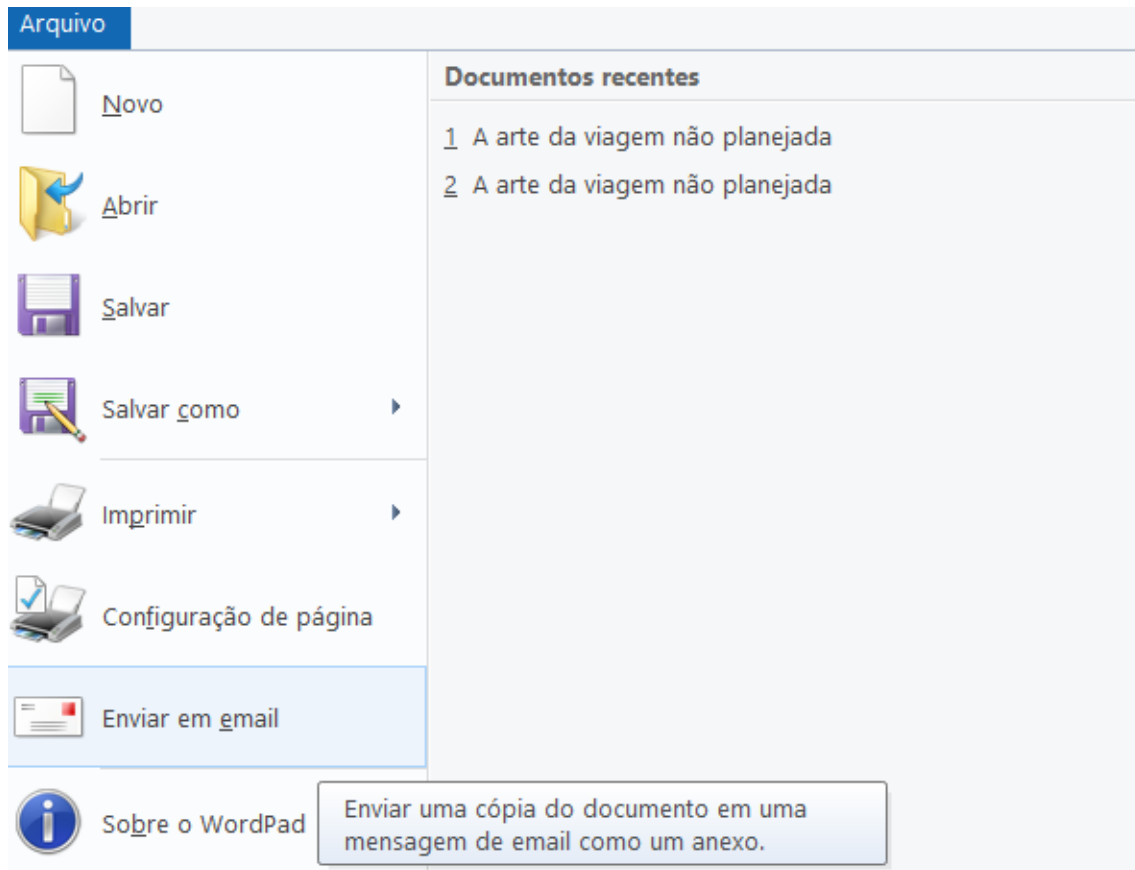


Pronto, clique em OK ou Cancelar, conforme mostra na imagem abaixo.

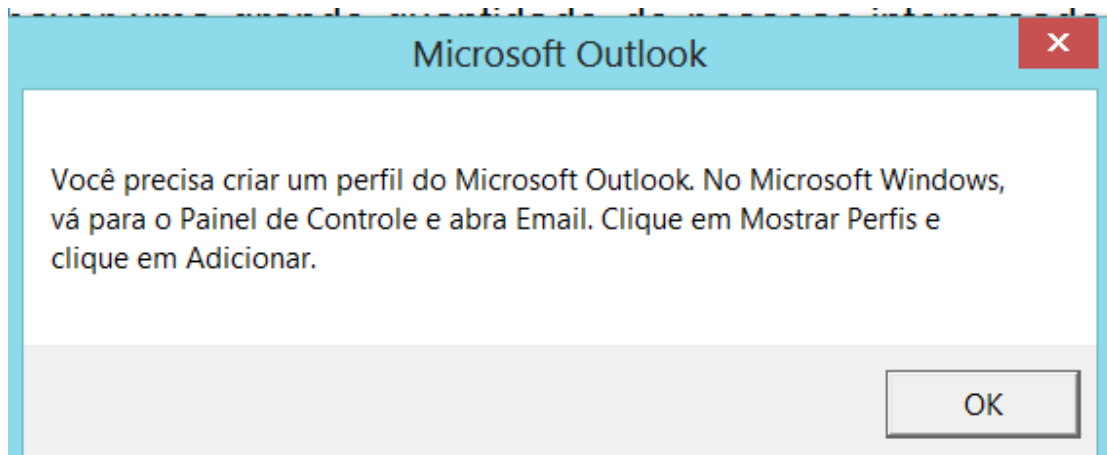


Enviar e mail

Clique em Arquivo conforme já aprendeu, em seguida clique em **Enviar email**. Conforme mostra a imagem abaixo.



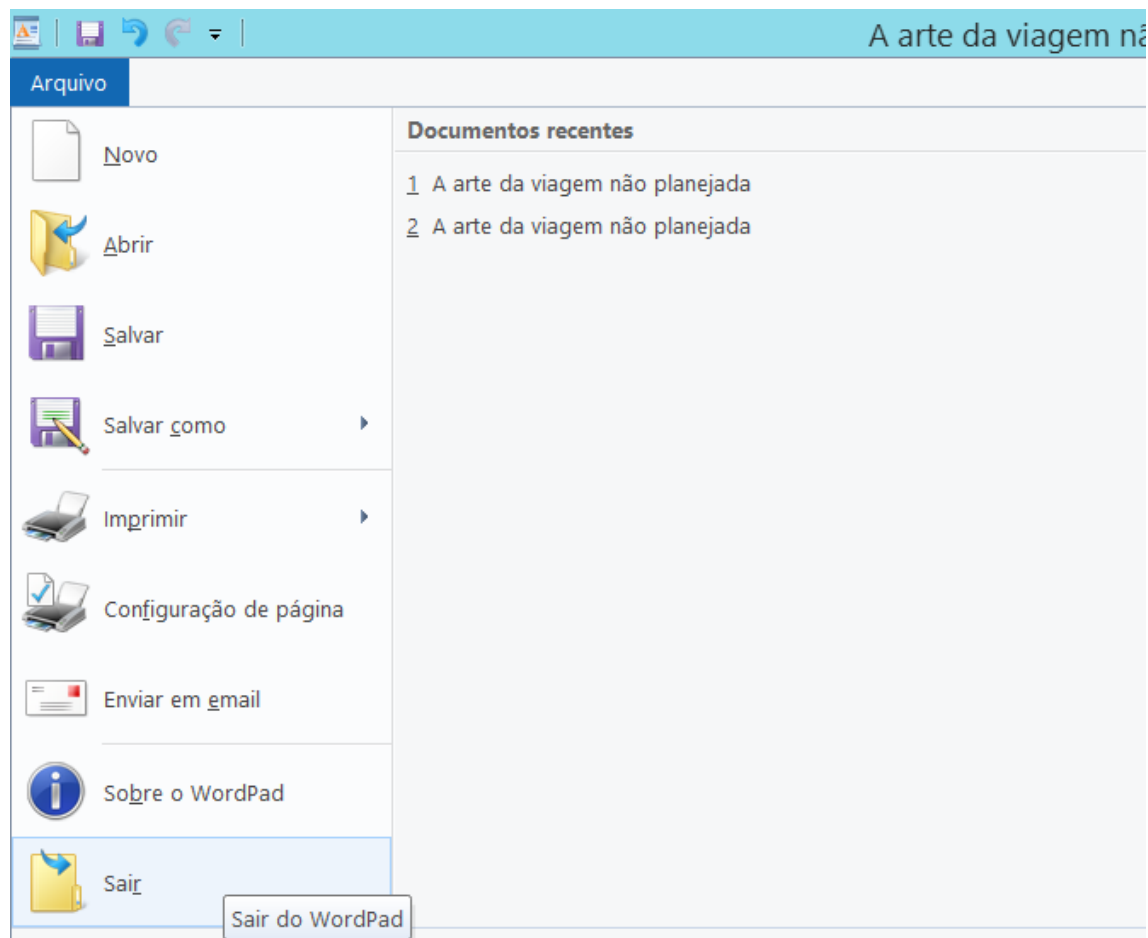
Irá aparecer uma mensagem abaixo, não iremos criar uma conta.



Clique em OK

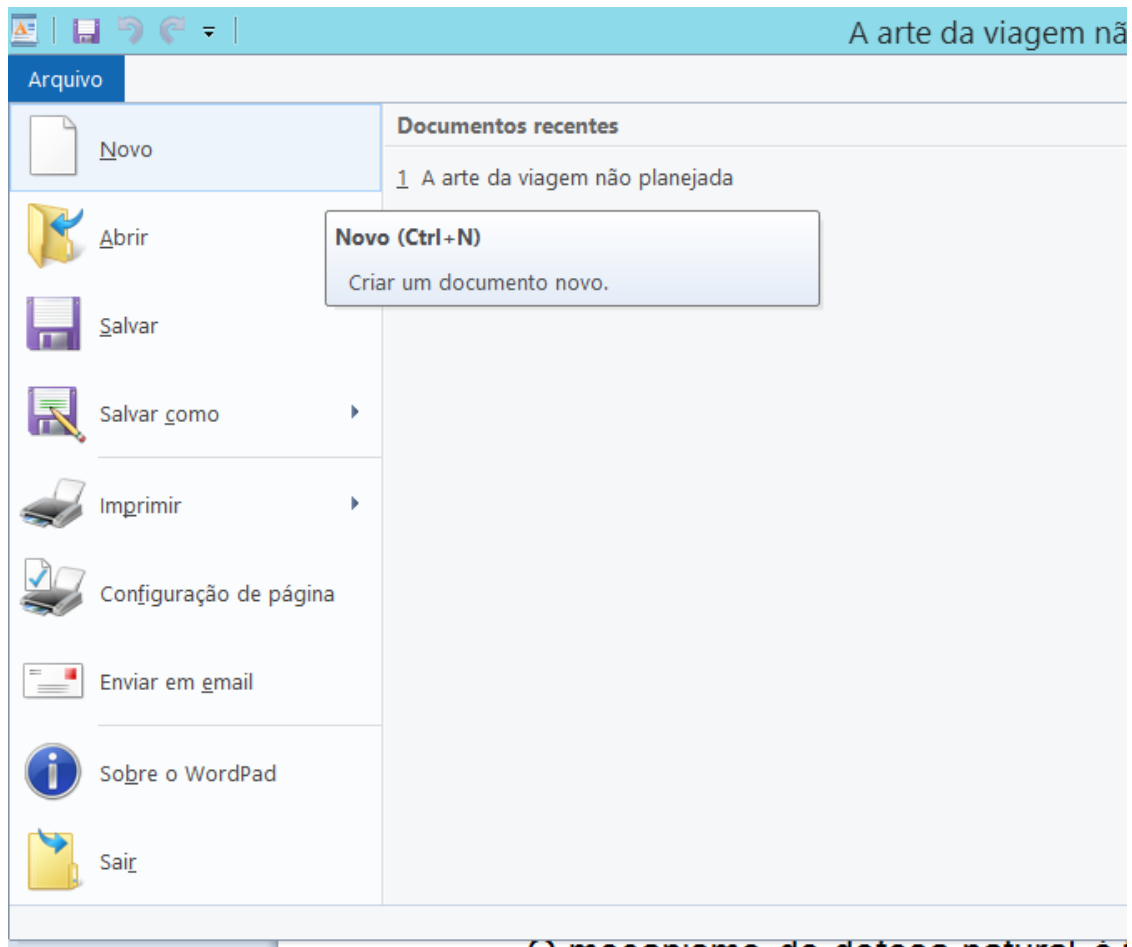
Sair

Cliquem em **Sair**



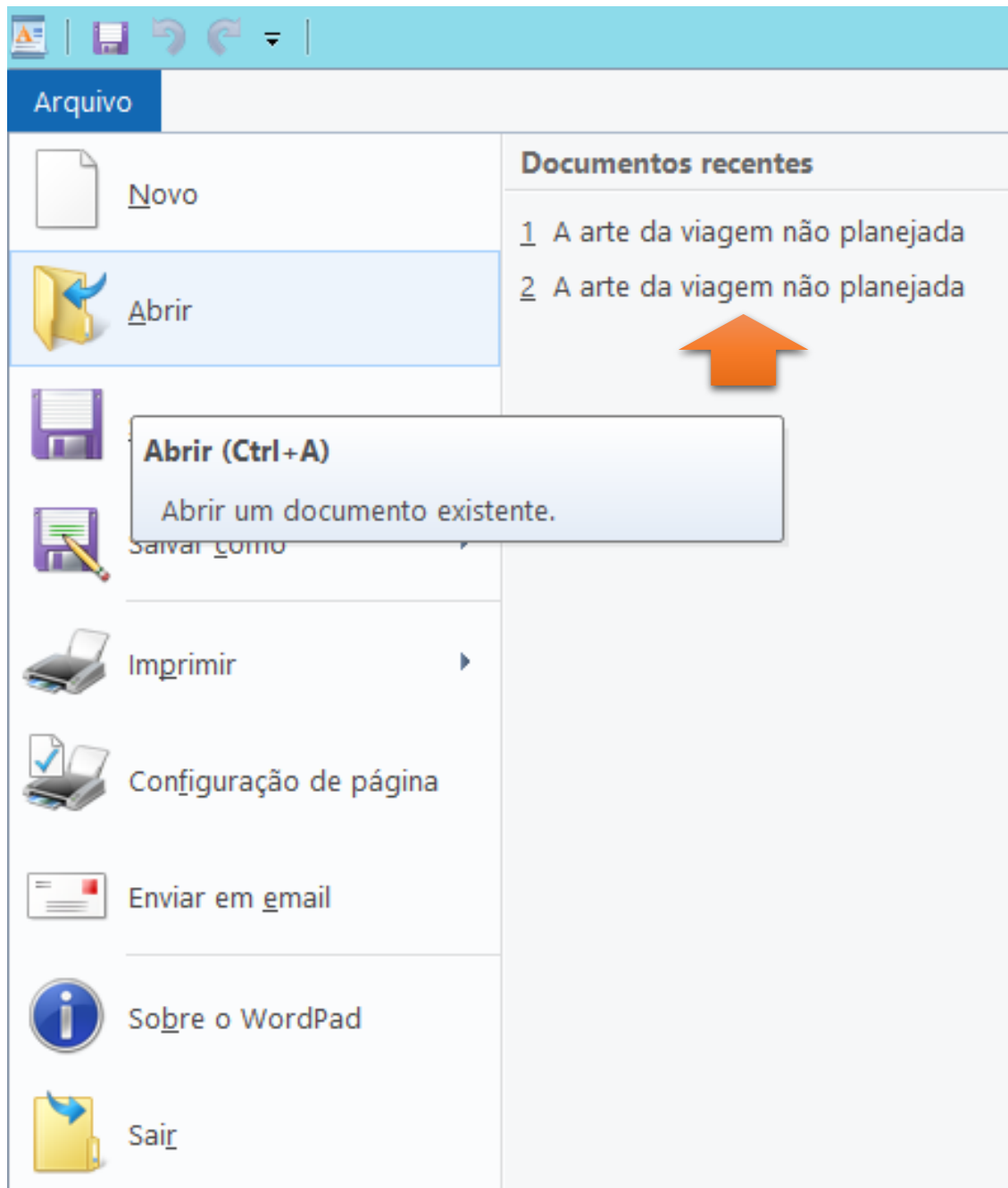
Novo

Clique em Novo, conforme mostra na imagem abaixo.



Abrir

Clique em Abrir, conforme mostra na imagem abaixo.



Pulo do gato, veja na frente os nomes dos arquivos ao lado que foram criados pelo docente.

Formatar documentos

Formatação refere-se à aparência do texto no documento e à forma como ele está organizado. Você pode usar a **faixa de opções**, localizada logo abaixo da barra de título para alterar facilmente a formatação do documento. Por exemplo, você pode escolher entre muitas fontes e tamanhos de fonte diferentes, assim como pode aplicar praticamente qualquer cor que queira ao seu texto. Também é fácil alterar o alinhamento do documento.

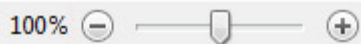
1. Para abrir o WordPad, clique no botão **Iniciar** . Na caixa de pesquisa, digite **WordPad** e, na lista de resultados, clique em **WordPad**.
2. Use os seguintes comandos para alterar a formatação do documento:

Exibir documentos

1. Para abrir o WordPad, clique no botão **Iniciar** . Na caixa de pesquisa, digite **WordPad** e, na lista de resultados, clique em **WordPad**.
2. Use os seguintes comandos para exibir documentos:

Dica

- Para ampliar e reduzir um documento, você também pode clicar nos botões **Ampliar**  ou **Reduzir**  no controle deslizante **Zoom**, no canto inferior direito da janela, para aumentar ou diminuir o nível de zoom.

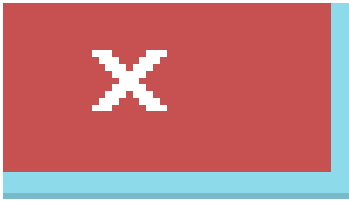


Controle deslizante de zoom

Botões Fechar, Maximizar e Minimizar



Botão Fechar



Clicando aqui o WordPad fecha, mas antes abre uma janela perguntando se quer salvar, isto se tiver algo digitado, caso não seja não vai aparecer a mensagem perguntando se vai querer salvar, apenas vai fechar.

Botão Minimizar



Clicando neste botão a tela some, ficando na área da barra de ferramenta.



Clicando neste ícone volta a exibir a tela.

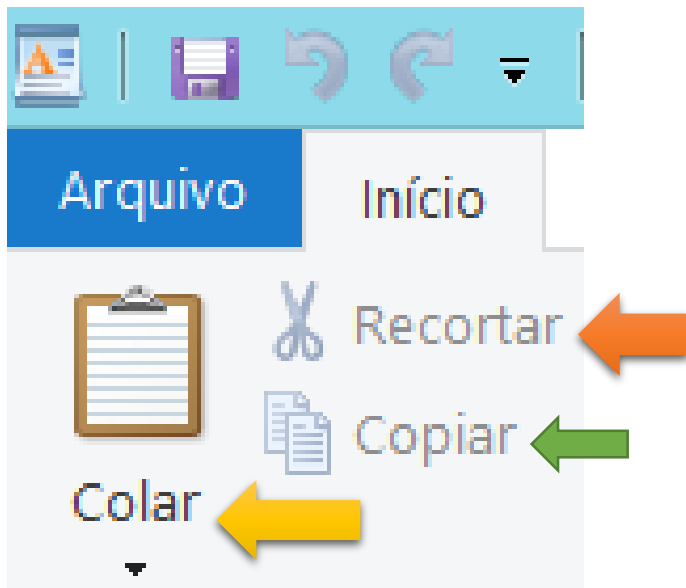
Botão de Maximizar



Clicando aqui a tela fica toda no monitor.

Trabalhando com a parte de colar

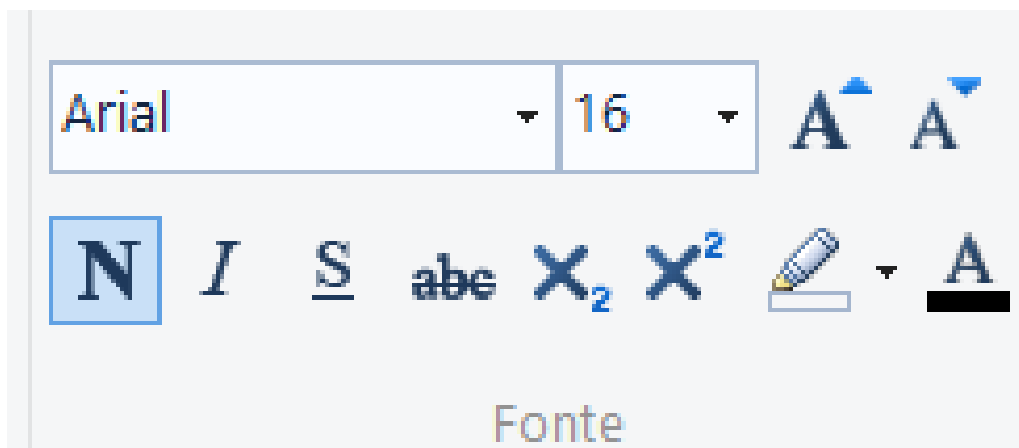
Clicando aqui você cola algo diverso. O símbolo é uma prancheta, conforme a seta amarela.



Recortar que representa a figura tesoura significa que vai recortar algo e colar em outro lugar. O símbolo é mostrado com a seta vermelha.

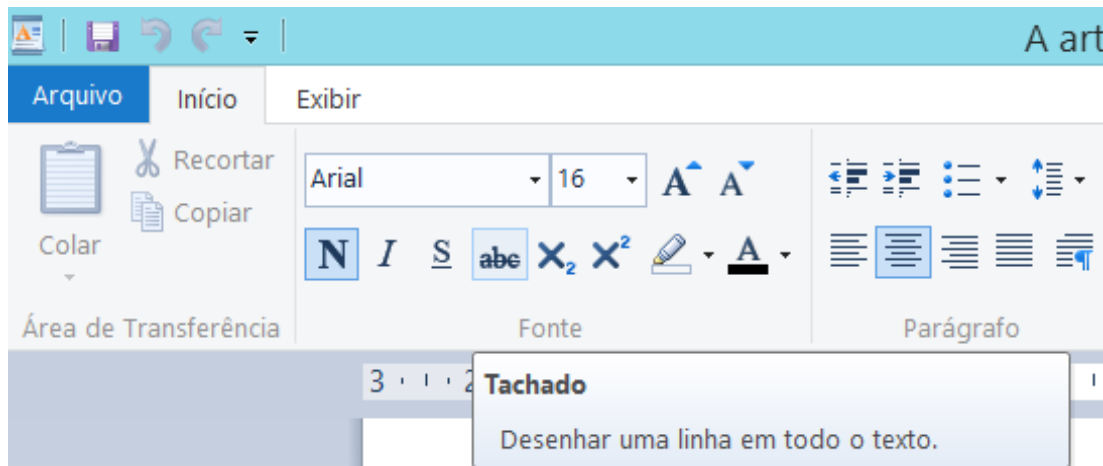
Copiar, tem o símbolo de duas folhas, conforme mostra a seta verde.

Fontes

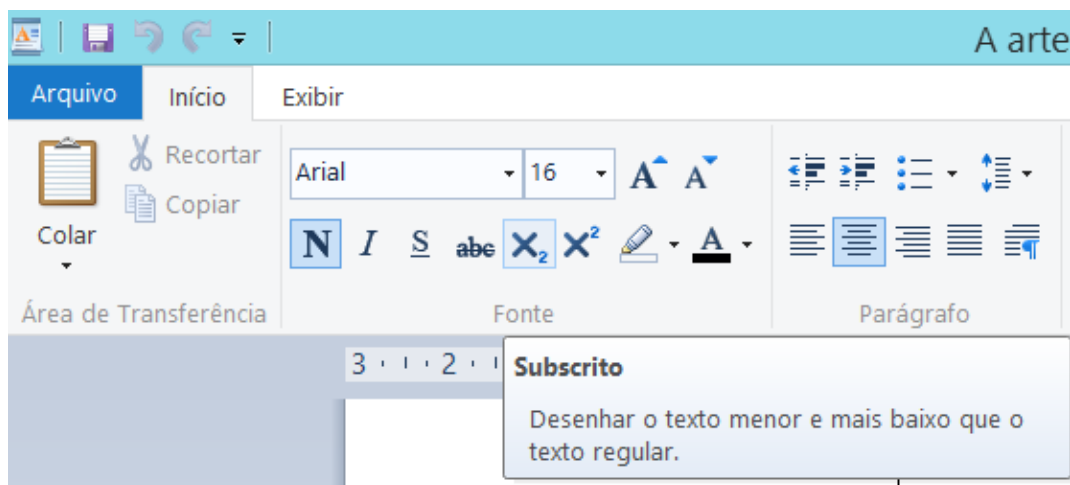


Como já foi explicado em exercícios anteriores explicou os símbolos do tipo de letras, tamanhos, e o uso do ícone N que quer dizer

negrito. A letra **I** quer dizer itálico, os textos ficam assim *texto levemente deitado*. A letra S quer dizer sublinhado, os textos ficam assim. Tudo sublinhado.

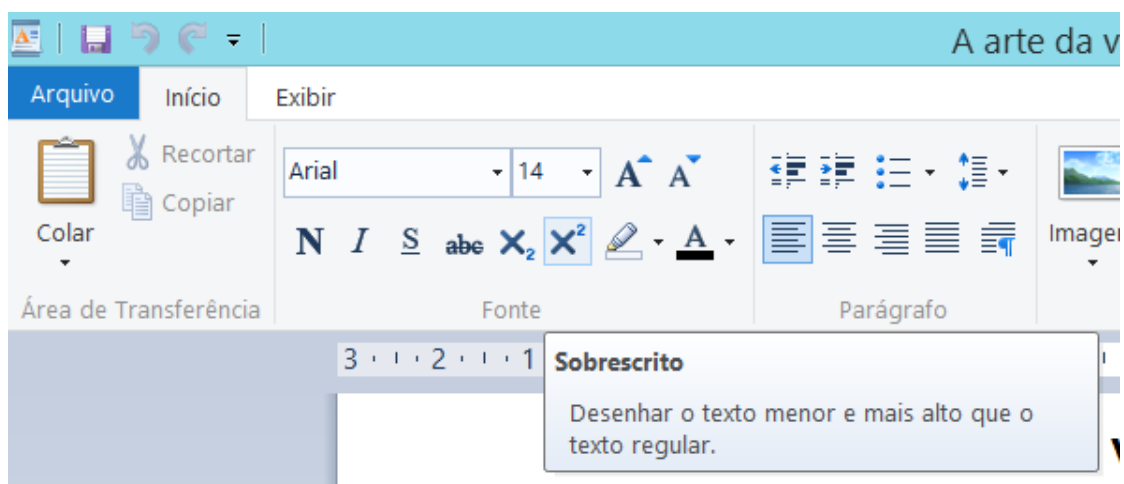


Aqui o texto fica riscado.



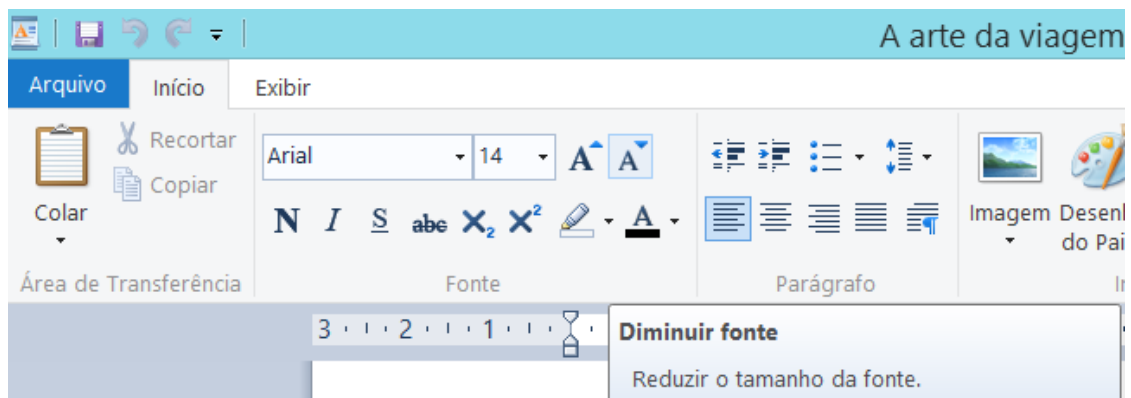
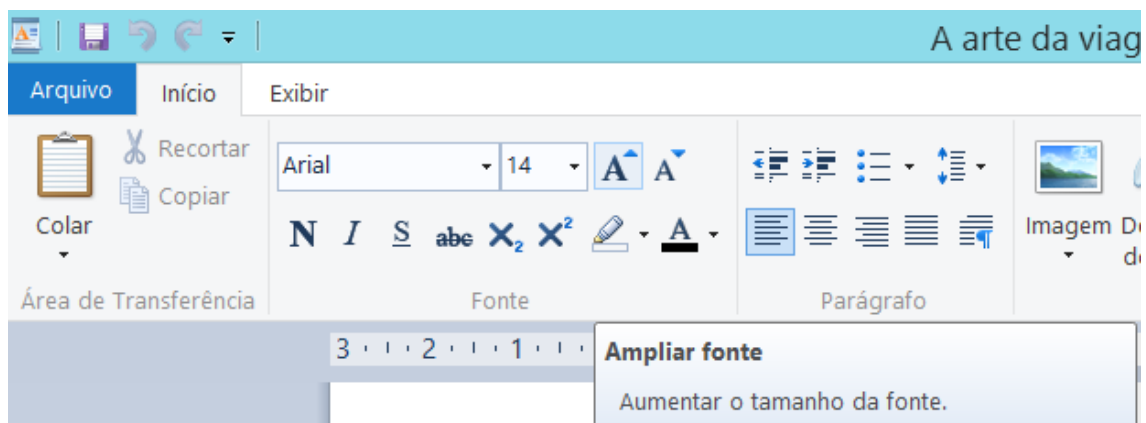
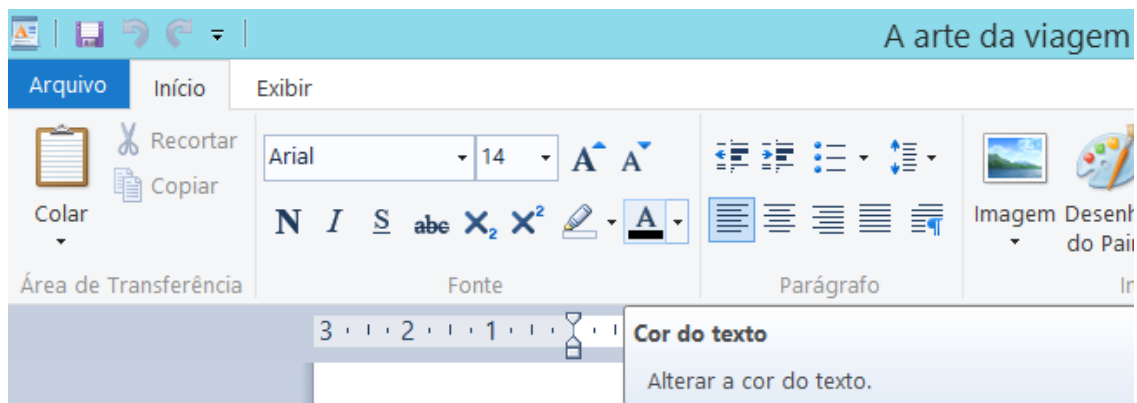
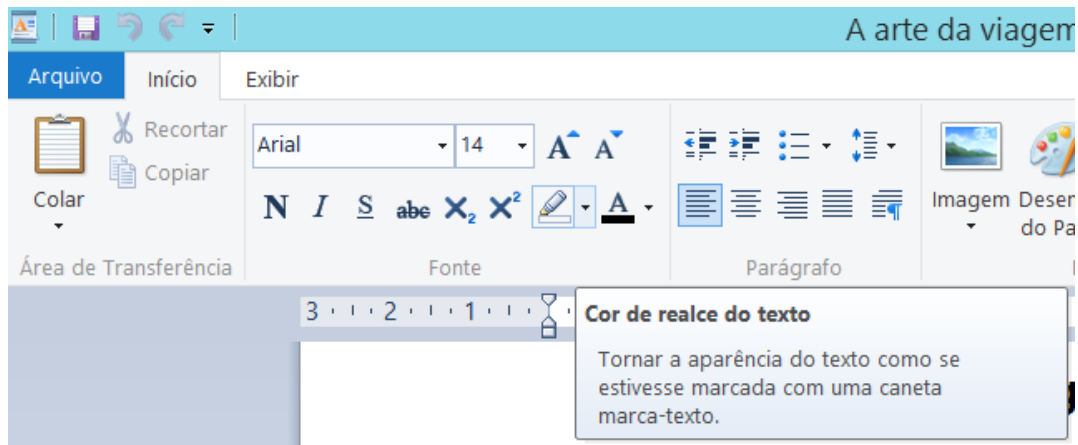
Aqui você coloca um número abaixo. Exemplo

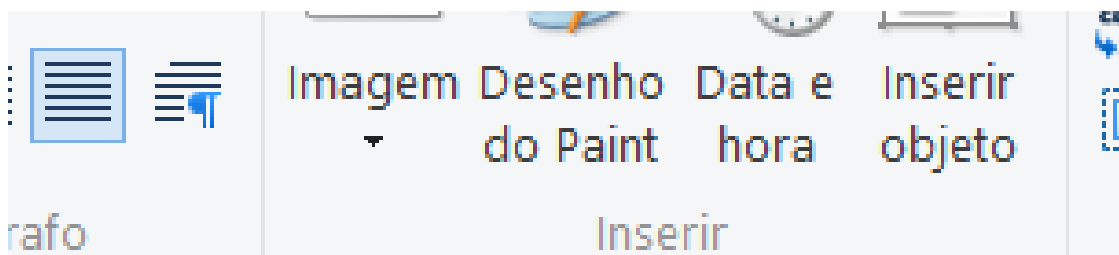
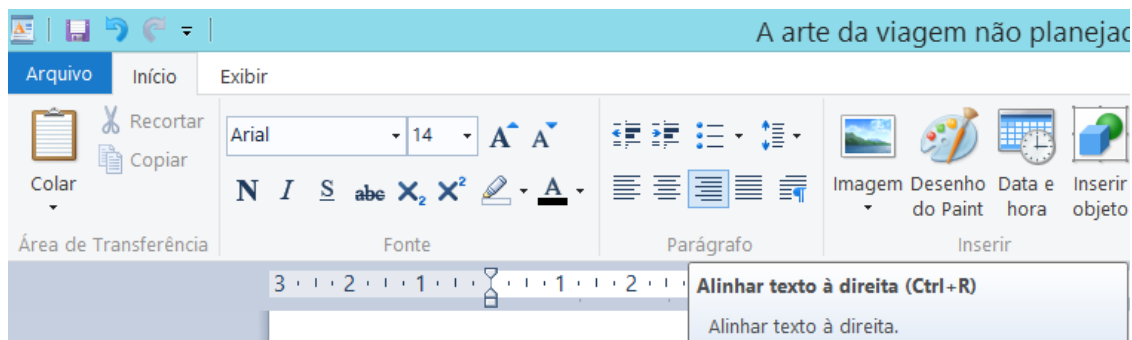
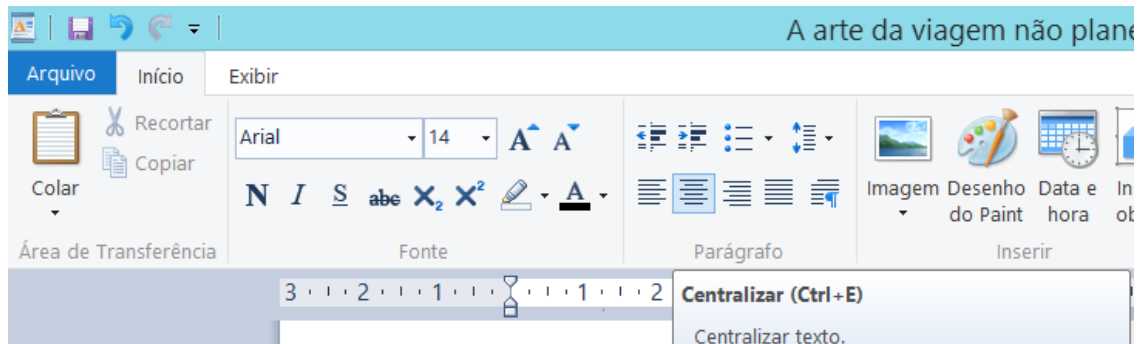
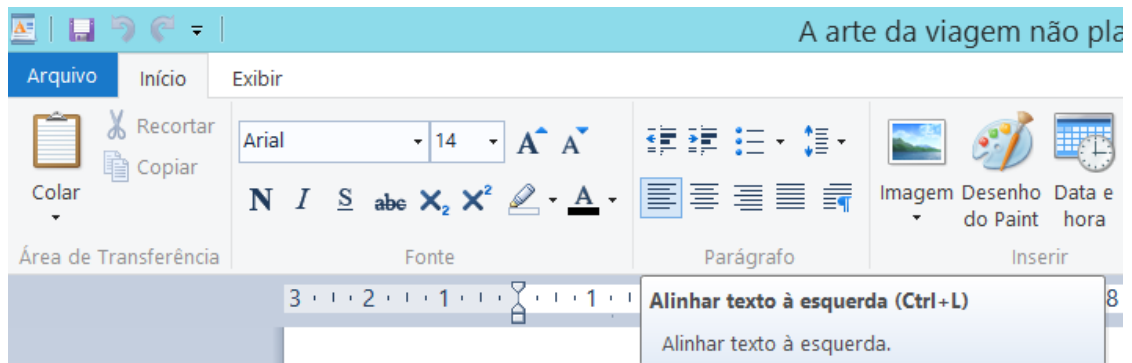
X_2

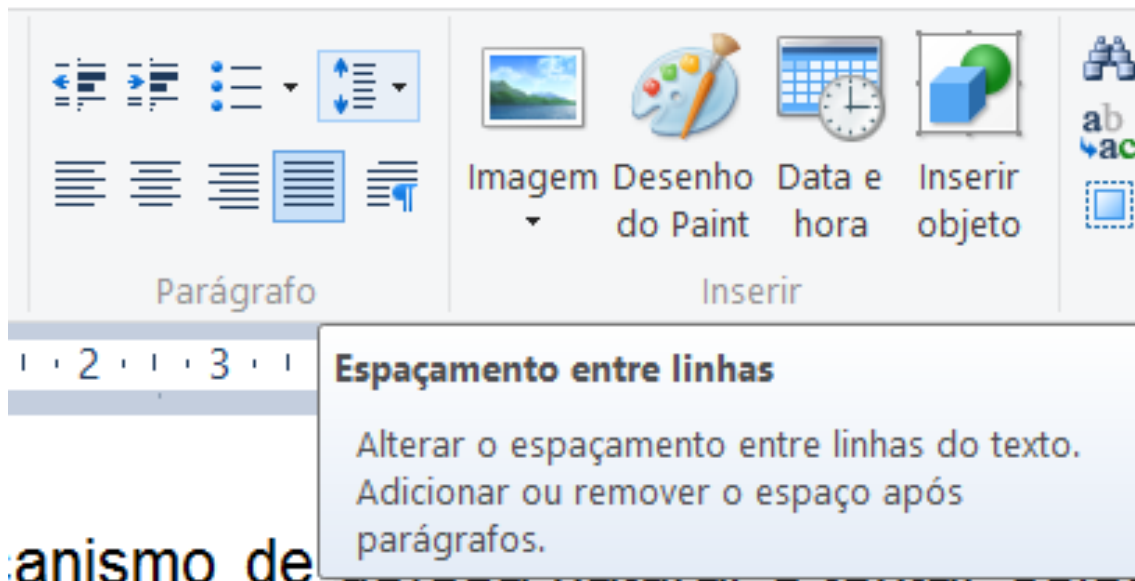


Aqui coloca o texto a cima. Exemplo

X^2







Anotações diversas

Exercício de Fixação

Digite um texto abaixo, segue as orientações abaixo

Abra o WordPad conforme aprendeu.

Troque a fonte para Ariel.

Aumente a fonte usando a letra A de aumentar para 16 (clique na letra A) o título, clicando em negrito, itálico e sublinhado. Clique nas letras N, I e S com risco em baixo da letra S.

O título tem que ser centralizado (Clique em Centralizar).

O texto tem que ser na fonte Ariel tamanho 14, use a letra a para diminuir o tamanho da letra, retire as seleções de negrito, itálico e sublinhado, clicando igual aprendeu no parágrafo a cima.

Clique no recuo alinhar a esquerda.

Segue as orientações do docente para usar os acentos normais e os acentos com conjuntos de teclas.

Segue abaixo o texto.

Campeã brasileira de ciclismo de estrada é suspensa por doping

Campeã brasileira de ciclismo de estrada neste ano e uma das principais ciclistas do Brasil, Marcia Fernandes foi suspensa por dois anos por doping. A decisão foi tomada pela Comissão Antidoping da Confederação Brasileira de Ciclismo (CAD-CBC) após a atleta ser flagrada pelo uso de eritropoietina (EPO), um hormônio produzido pelo rim que estimula a produção de células vermelhas do sangue e aumenta a resistência. Dessa maneira, ela não pode competir na Olimpíada de 2016, no Rio de Janeiro.

Marcia, de 23 anos, foi flagrada em exame realizado no dia 28 de junho, mesma data em que conquistou o título nacional. Após ser notificada no dia 1 de setembro, ela notificou a CBC que não realizaria um novo exame para a contraprova. Segundo a entidade, ela sequer encaminhou uma defesa escrita.

Assim, em julgamento realizado no último dia 15 de outubro, a Comissão Antidoping decidiu punir a atleta por dois anos. A pena começa a valer no dia da audiência, com efeitos retroativos à data de notificação/suspensão preventiva (1 de setembro). Além disso, todos os resultados esportivos obtidos pela ciclista desde a data do controle positivo (28 de maio) foram desqualificados.

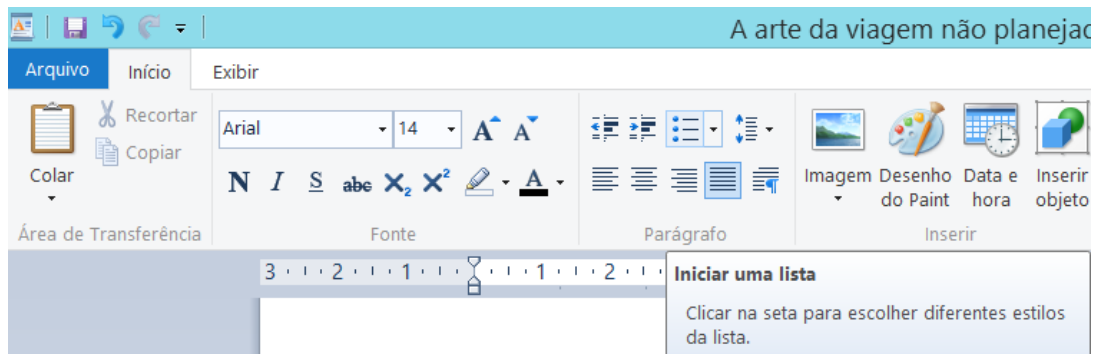
Além dela, Nayara Gomes Ramos, campeã brasileira sub-23, também foi suspensa por dois anos pelo uso da mesma substância.

Salve com nome de ciclismo, clique no Documento RFT, conforme aprendeu com o docente.

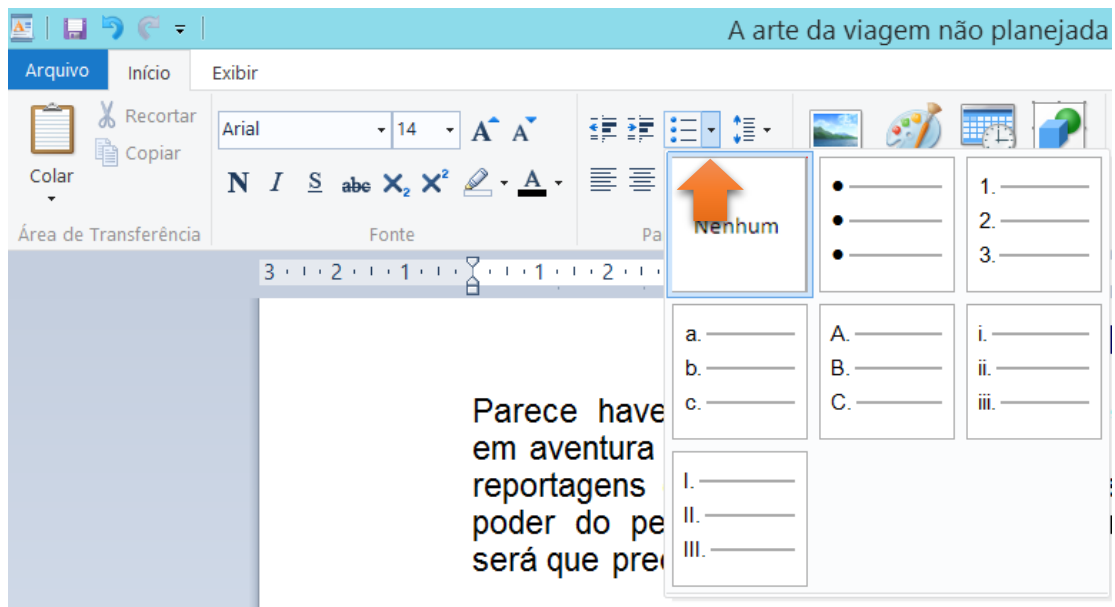
Anotações diversas

Usando o Lista ou Marcadores

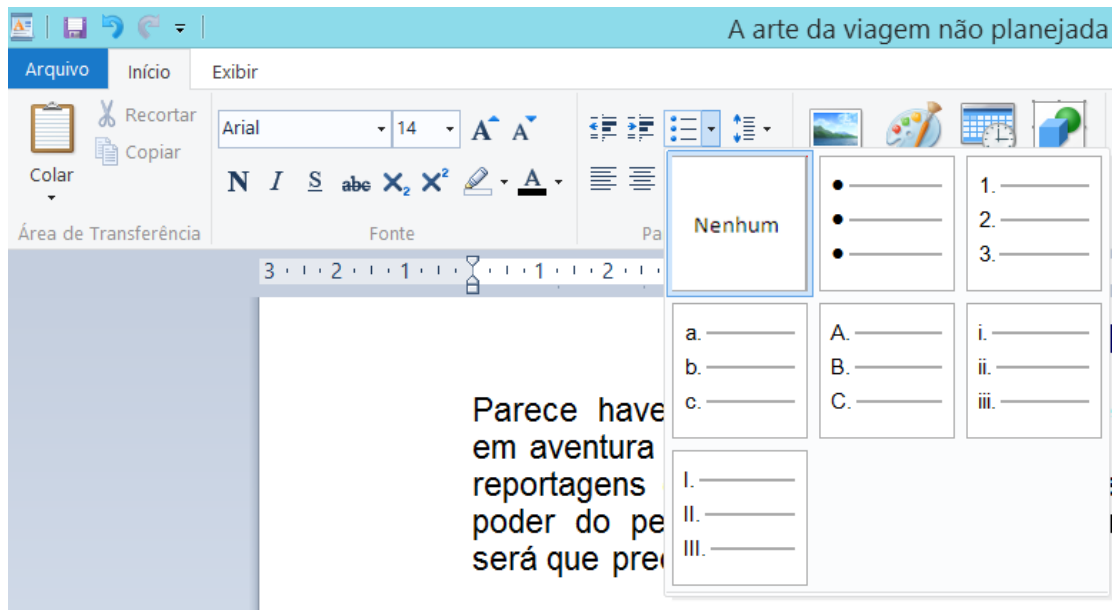
Clique, conforme mostra a imagem abaixo.



Clique na setinha conforme mostra a imagem abaixo.



Abre uma lista que mostra todos os modelos.



Exercício de fixação, usando o marcador

Com base no que aprendeu sobre marcação, vamos fazer um exercício agora, segue as orientações abaixo.

Abra um novo WordPad, em seguida use a fonte Castellar, tamanho 14 para o título, todos em negrito e Itálico, e centralizado para o texto use a fonte Castellar, tamanho 12. O texto alinhado à esquerda, use as letras A para diminuir e aumentar o texto.

Escolha o marcador de pontos, em cada parágrafo usei os marcadores. Não se esqueça de salvar como marcador de bolinha no formato de Documento RFT.

Seleção de Pista embarca para disputa de etapa da Copa do Mundo

- A seleção brasileira de Ciclismo de Pista viaja nesta segunda-feira, 3 de novembro, para Guadalajara, no México, onde estará disputando, entre os dias 7 a 9 de novembro, da primeira etapa da Copa do Mundo de Pista 2014/2015. O grupo estará composto por quatro atletas e as expectativas são positivas.
- “Conquistamos o direito de participar da Copa do Mundo e agora vamos colocar em prática tudo aquilo que temos treinado nos últimos meses. As etapas da Copa do Mundo serão sempre muito disputadas, ainda mais sendo classificatórias para Rio 2016, mas sabemos do nível que

iremos encontrar e estamos pronto para iniciar as disputas”, declarou Emerson Silva, técnico da Seleção Brasileira de Ciclismo de Pista.

- Para participar da Copa do Mundo 2014/2015, os países precisam acumular pontos específicos determinados pela União Ciclística Internacional, através do ranking mundial. Atualmente o Brasil aparece entre os dez melhores países em várias provas do ranking, com destaque para a sétima colocação no ranking da prova de Velocidade por Equipes.
- Após uma excelente participação no ranking internacional nos últimos meses, impulsionada pelo Projeto de Intercâmbio da Confederação Brasileira de Ciclismo, com patrocínio da Caixa Econômica Federal, o Brasil conquistou o índice para poder participar da Copa do Mundo e estará competindo EM Guadalajara quatro atletas: Flávio Cipriano, Diefferson Borges, Kacio Freitas e Gideoni Monteiro. A delegação será formada pelo técnico Emerson Silva, o fisioterapeuta Jivago Salinet e o mecânico Evandro Oliveira.

Exercício de fixação, usando o marcador

Com base no que aprendeu sobre marcação, vamos fazer um exercício agora, segue as orientações abaixo.

Abra um novo WordPad, em seguida use a fonte Castellar, tamanho 14 para o título, todos em negrito e Itálico, e centralizado para o texto use a fonte Castellar, tamanho 12. O texto alinhado à esquerda, use as letras A para diminuir e aumentar o texto.

Escolha o marcador de pontos, em cada parágrafo usei os marcadores. Não se esqueça de salvar como marcador de números.

1.	_____
2.	_____
3.	_____

Haja sorvete...

1. Domingo, cinco da tarde. Seres estranhos começam a chegar na Cremeria Suspiro, em Xanxerê, no Oeste de Santa Catarina. Capacete, luvas, óculos e roupas justas e coloridas. O primeiro entra com a maior naturalidade e pede um Duo de Amora e Chocomenta. O sorvete é feito com as amoras colhidas num terreno vizinho. O Chocomenta une o melhor de dois mundos: chocolate em pedaços e a refrescância da menta. Todos os olhares se voltam para o sujeito.
2. Mais um entra. Desta vez abocanha uma casquinha de sorvete de Flocos. Chama os amigos lá fora para entrarem. Diz que aquilo é “combustível” para a competição que vai começar. Tudo muito estranho.
3. Alguns já estão do lado de fora, na rua José Bonifácio, que teve o trânsito interrompido para o Criterium. Cones e o auxílio indispensável da sempre prestativa Polícia Militar. Ninguém entra e ninguém sai. Só ciclistas e curiosos. E quem quiser tomar sorvete, claro! Quase 30 graus lá fora. Sim, todo mundo quer tomar sorvete.
4. Criteriuns são corridas de bicicleta de curta duração, geralmente ao redor de uma quadra ou de uma rua. O prêmio é por volta. No Criterium Suspiro Cremeria, a premiação é em sorvete. Podem chamar de corrida, de competição, mas na verdade é uma grande brincadeira. Os primeiros a alinhar são os garotos da categoria das BMX/Free-ride. A largada é dada e a velocidade aumenta. Nas pequenas bicicletas, fortes pernas bombeiam os pedais para duas rápidas voltas. Caem como mortos na linha de chegada. Mas por pouco tempo. Logo vem a premiação em sorvete. E o brilho no olhar; e o

sorriso no rosto. “Gostamos”, diz um deles. “É? O que acharam da corrida?”, pergunto. “Não... Eu tava falando do sorvete”, me corrige o galeguinho de olhos verdes de uns 14 anos no máximo.

5. Um potão de sorvete de Chocolate com Amendoim e Pistache Puro da Sicília confirmam que o assunto já não é mais o Criterium. Competir por competir? Que nada, agora o que interessa é vencer (e ganhar o prêmio).
6. Depois vem a categoria mais competitiva. A das bicicletas “speed”, aquelas de pneu fininho, feitas para competição mesmo. A torcida se empolga. Gritos de “força” são interrompidos apenas pelas freadas desajeitadas de um novato. Pegou a bicicleta emprestada e ainda estava na fase da doma. “Chucra a bichinha!”, alguém exclamou.
7. Mais sorvete. Creme de Avelã com Nozes, Pêssego e Vergamota. Um ciclista divide o prêmio com os amigos. Uma casquinha de Melão e outra de Algodão Doce. Mais dois sorrisos no rosto. Famílias vão chegando e entram na brincadeira.
8. E aí a categoria final, da “mountain bikes”. O árbitro toma uma casquinha de Baunilha e dá a largada. Aceleração, freadas bruscas, velocidade, novatos e ciclistas mais experientes se confraternizam. O clima é de amizade. E de novo a premiação. Haja sorvete. Vontade de comer, parece que sempre há. O próximo Criterium já está marcado. Dia 30 de novembro, domingo, às 19h. Na Suspiro Cremeria, claro!

Salve como marcador 2, conforme aprendeu no formato RTF.

Anotações diversas

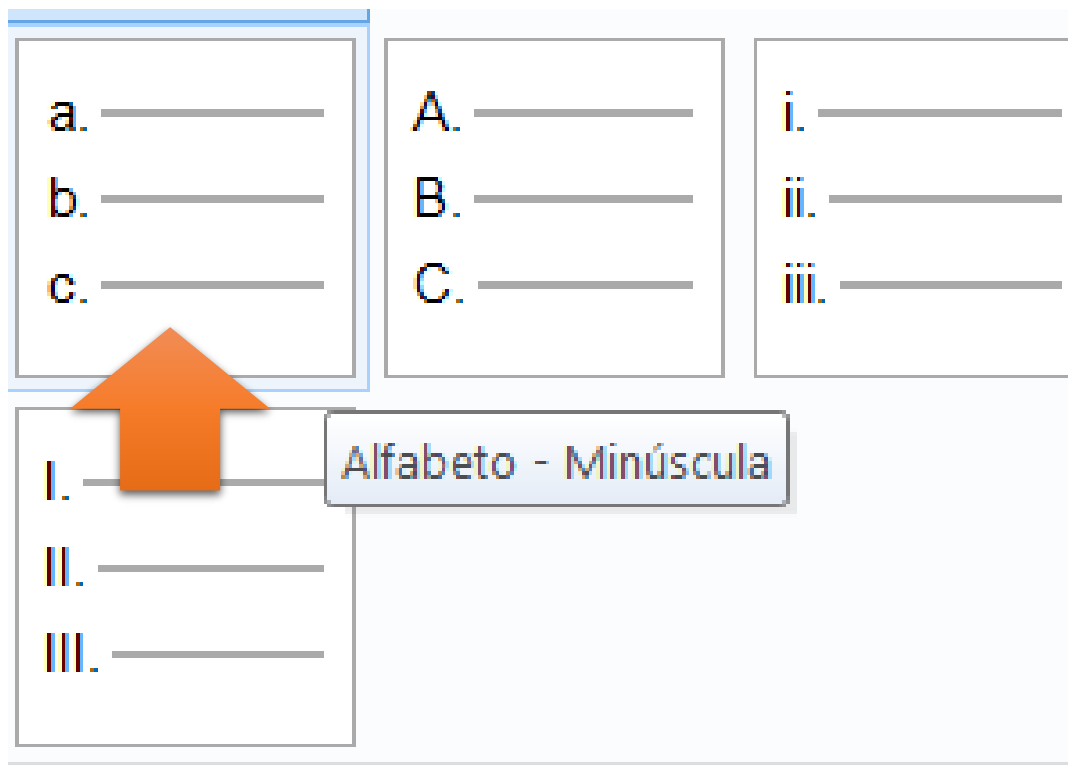
Exercício de fixação, usando o marcador

Com base no que aprendeu sobre marcação, vamos fazer um exercício agora, segue as orientações abaixo.

Abra um novo WordPad, em seguida use a fonte Castellar, tamanho 14 para o título, todos em negrito e Itálico, e centralizado para o texto use a fonte Castellar, tamanho 12. O texto alinhado à esquerda, use as letras A para diminuir e aumentar o texto.

Pergunte ao docente como coloca algumas acentuações usando conjunto de teclas.

Escolha o marcador de pontos, em cada parágrafo usei os marcadores. Não se esqueça de salvar como marcador de letras minúsculas. Tem a imagem abaixo para usar o marcador de letra minúscula.



Brasil é pódio na penúltima etapa da Volta Ciclística Internacional de Maule

- a. Os ciclistas enfrentaram neste sábado (1), a penúltima e decisiva etapa da Volta Ciclística Internacional de Maule, que teve 146km montanhosos entre as cidades de Villa Alegre e

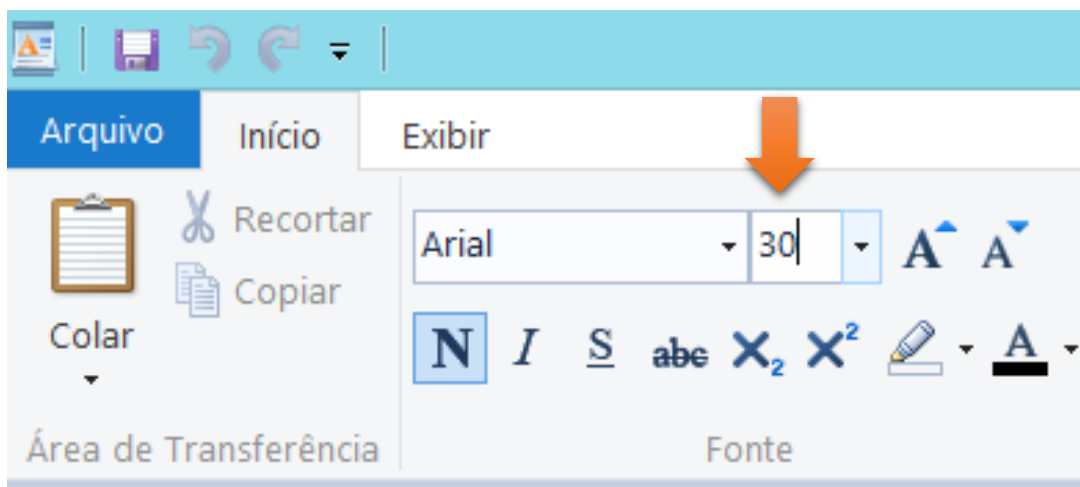
Vichuquén. A equipe Dataro Ciclismo/Bottecchia/Gigantec, que representa o Brasil na competição, conquistou a segunda e terceira colocação na etapa, com os atletas Willian Chiarello e Ramiro Cabrera, respectivamente.

- b. O vencedor da quinta etapa foi o chileno Patricio Almonacid, da equipe Trek/Subaru, que também lidera a classificação geral individual. Com os resultados obtidos, a equipe brasileira tem Willian Chiarello subindo para a segunda colocação geral a 1min45s do líder, seguido por Ramiro Cabrera a 1min54s.
- c. Aquila Roux é o 6º colocado a 3min, Caio Godoy é 7º colocado a 3min20s, Cristian Egidio é o 16º colocado a 9min20s e André Gohr é o 36º colocado a 17min10s.
- d. Competindo contra 14 equipes, a Dataro se mantém na liderança da classificação geral por equipes acumulando 40h59min44. As equipes chilenas Construtora DVC e Unión Ciclista Curicó seguem na segunda e terceira colocação, respectivamente.
- e. A última etapa da Volta Ciclística Internacional de Maule acontece neste domingo, 2 de novembro, em uma prova de circuito na cidade de Curicó com 96km (12 voltas).

Salve como Ciclismo no formato de RTF.

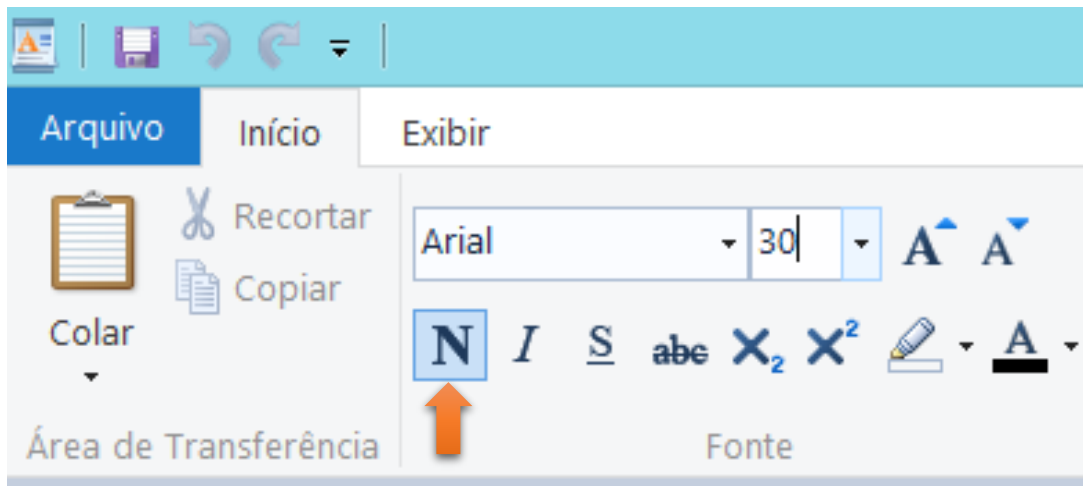
Como inserir uma imagem no WordPad

Digite um texto abaixo com o título no tamanho 30, clicando dentro da caixa de números e fonte Arial conforme mostra a imagem abaixo.

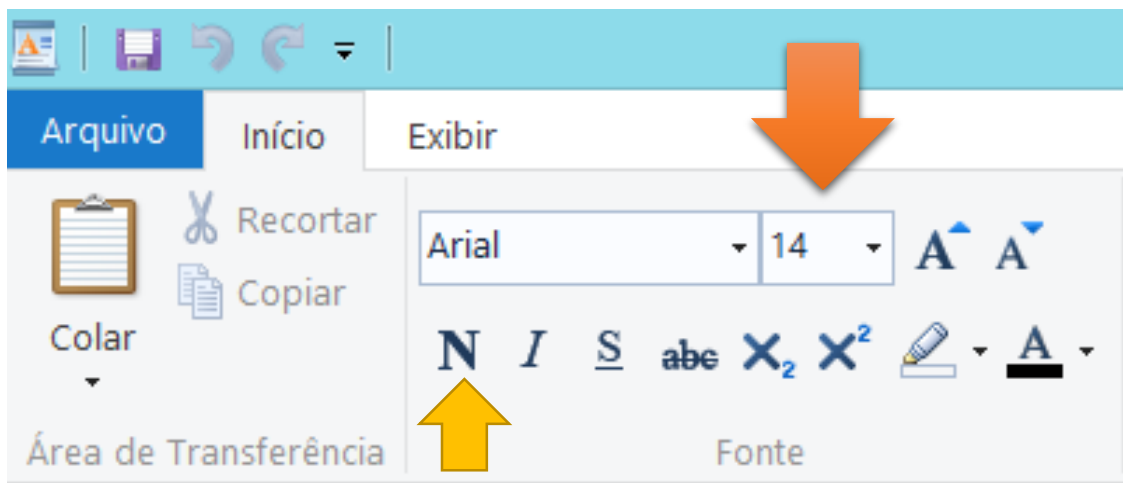


O título deve ser negrito, clique em negrito conforme mostra a seta.

Centralize o título.



Use a cor preta em todo o texto, o texto deve estar no tamanho 14.
O texto deve se alinhado à esquerda.



Retire a seleção do negrito, clique na letra N.

Você vai ter que usar marcadores de bolinha.

Repare que este texto tem algumas partes que você vai ter que trocar de cor a letra, faça igual o docente te ensinou a trocar a cor da letra. Também tem partes do texto que vai ter que sublinhar o texto, faça igual o docente te ensinou.

Vamos começar a digitar o texto.

Biomedicina

A **Biomedicina** (antes, Ciências Biológicas - Modalidade Médica) é uma ciência que atua no campo de interface entre Biologia e Medicina, voltada para a pesquisa das doenças humanas, seus fatores ambientais e ecoepidemiológicos, com o objetivo de compreender as causas, efeitos, mecanismos e desenvolver e/ou aprimorar diagnósticos e tratamentos. O(A) Biomédico(a) identifica, classifica e estuda os agentes causadores de enfermidades e desenvolve ou aprimoram meios de combatê-los. Trabalham em Hospitais, Universidades, Faculdades, Centros de pesquisas, Laboratórios Públicos e Privados, Órgãos públicos de saúde entre outras gerenciando, ensinando, realizando pesquisas e testes em parceria com Bioquímicos, Biólogos, Médicos, Farmacêuticos e demais profissionais da saúde. Muitas disciplinas do curso de graduação abrangem as áreas de ciências biológicas e da saúde.

No Brasil

Inicialmente, com o objetivo de criar um curso de graduação com profissionais específicos para atuar, através do ingresso em programas de mestrado e doutorado, no ensino e pesquisas nas ciências básicas da saúde (ciências biomédicas), consequentemente, no desenvolvimento da saúde humana, foram implantados na [UNIFESP](#) e [UERJ](#) em 1966 os primeiros cursos de Biomedicina (antes denominados Ciências Biológicas - Modalidade Médica). Contudo, apenas em 1979 veio a regulamentação pela *Lei Federal nº 6.684, de 03 de setembro de 1979 e Decreto Nº 88.439, de 28 de junho de 1983* das atividades exercidas pelos biomédicos que optavam pela carreira não universitária, sendo a principal entre elas, os **serviços complementares de diagnósticos**, pelo seu próprio currículo sólido no método científico e na pesquisa relacionada às doenças humanas. No tocante a formação, até então, a do biomédico era similar à do biólogo e em sua grade curricular, existiam disciplinas da área médica a mais e com isto, formava-se o especialista em ciências biomédicas, sendo então denominado Biólogo - Modalidade Médica. Como, de acordo com a legislação que as regula, as duas profissões possuem atribuições diversas, o Presidente da República João Figueiredo, através da Lei Federal 7.017 - de 30 de Agosto de 1982, desmembrou o Conselho Federal de Biologia e Biomedicina, criando assim os sistemas Conselho Federal e Regionais de

Biomedicina e os Conselho Federal e Regionais de Biologia e com isso os profissionais distintos: o **Biomédico** e o Biólogo. Atualmente o curso de graduação é denominado **Biomedicina**.

O profissional formado em **Biomedicina** está apto a realizar **estudos, pesquisas experimentais e ensino** universitário (onde, normalmente, exige-se pós-graduação: Especialização, Mestrado ou Doutorado) em disciplinas biomédicas, tais como [Anatomia](#), [Biofísica](#), [Bioquímica](#), [Biologia Molecular](#), [Embriologia](#), [Farmacologia](#), [Fisiologia](#), [Genética](#), [Histologia](#), [Imunologia](#), [Microbiologia](#), [Neurociências](#), [Parasitologia](#), [Patologia Geral](#), [Psicobiologia](#), [Saúde Pública](#) e [Toxicologia](#). No [Brasil](#), os biomédicos dedicam-se principalmente (cerca de 80%) às **análises clínicas** (exames laboratoriais - desde a administração, supervisão, gerenciamento laboratoriais e analisando amostras biológicas tais como sangue, fezes, urina, escarro, líquidos corporais, entre outros). No entanto, muitos desses profissionais atuam como cientistas em centros de pesquisas ([Fundação Oswaldo Cruz](#) (Fiocruz), [Instituto Butantan](#), [Instituto Nacional de Câncer](#) (INCA), [Instituto Nacional de Neurociência Translacional](#) (INNT), [Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia](#) (INPA), [Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares](#) (IPEN), [Instituto Internacional de Neurociências de Natal](#) (IINN-ELS), [Laboratório Nacional de Luz Síncrotron](#) (LNLS) etc.) e [universidades](#), **analisando e pesquisando moléculas, células e organismos na busca da cura, do diagnóstico, do tratamento e da prevenção de doenças** (desenvolvendo [vacinas](#) e novos [medicamentos](#)), produzindo reagentes laboratoriais, bem como atuando na pesquisa de [DNA](#) e contribuindo com a solução de crimes nas ciências forenses.

Nas **análises ambientais**, realizam análises físico-químicas, microbiológicas e parasitológicas de interesse para o saneamento do [meio ambiente](#), incluídas as análises de água, ar e esgoto. Os biomédicos também realizam testes para averiguação da qualidade **bioquímica e microbiológica de alimentos**. O trabalho nas **indústrias biotecnológicas** envolve a manipulação de [enzimas](#), [microrganismos](#) e [células](#), na produção de [biofármacos](#), tais como enzimas, [hormônios](#) ([insulina](#) por exemplo), [antibióticos](#), [vitaminas](#), [citocinas](#), [vacinas](#), [soros](#), além de reagentes laboratoriais e microrganismos utilizados na [biorremediação](#) do ambiente.

Nos laboratórios de **Citologia Oncótica** (ou [Citopatologia](#)) executam os exames, incluindo citologia hormonal e

imunocitoquímica, firmando os respectivos laudos e pareceres. Dentre os exames citopatológicos, o mais comum é o [teste de Papanicolaou](#), que é um exame ginecológico de citologia cervical realizado como prevenção ao câncer do colo do útero.

Na [Reprodução Humana](#), realizam, entre outras atividades, a criopreservação, a manipulação e a seleção de gametas e [embriões](#) que serão implantados na futura mãe. Em **Bancos de Sangue** (Hemocentros) executam os testes prévios a transfusão e a doação (verificando a presença/ausência de patologias e compatibilidade sanguínea), além de manipularem e produzem hemocomponentes e hemoderivados.

Os biomédicos especialistas em [Biofísica](#), [Imaginologia](#) ou [Radiologia](#) trabalham em clínicas, hospitais ou centros de [diagnóstico por imagem](#) tendo a função de preparar o paciente, elaborar o plano de irradiação, gerenciar banco de imagens, programar e operar equipamentos de [Ressonância Magnética](#), [Tomografia Computadorizada](#), [Medicina Nuclear](#), [Radioterapia](#), entres outros, além de poder ser o responsável pelo [controle de qualidade](#) e radioproteção (de acordo com as normas da [Comissão Nacional de Energia Nuclear](#) - CNEN e [Agência Nacional de Vigilância Sanitária](#) - ANVISA). Desta forma, confeccionando a(s) imagem(ns) para que o médico Radiologista/Imaginologista possa, finalmente, fornecer o laudo. A indústria da tecnologia nuclear para o biomédico, inclui a preservação de alimentos através de sua irradiação. Na pesquisa em Radiobiologia e a Fotobiologia, testam estas radiações (oriundas de diferentes fontes de energia) ionizantes e não-ionizantes em aplicações clínicas (tais como a [Oncologia](#), [Neuroimagem](#) , etc) além de aplicações biotecnológicas, biomédicas e ambientais. [Físicos](#), [engenheiros](#) e [médicos](#) são os principais profissionais que trabalham em conjunto com biomédicos nesta área. A Imaginologia é uma das áreas em que ocorre um incremento na procura pelos novos profissionais da biomedicina.

Apoio as [cirurgias cardíacas](#) também pode ser realizada por biomédicos (assim como por enfermeiros, fisioterapeutas, etc.) especialistas em [circulação extracorpórea](#) (C.E.C.), quando o coração precisa parar de bater e o sangue do paciente é desviado para um aparelho que substitui este órgão durante a cirurgia. Assim, o **Perfusionista** (como é chamado o profissional da CEC), realiza o procedimento e monitora seus parâmetros, tais como a oxigenação, temperatura, pressão arterial, volemia e a coagulação sanguínea. O

biomédico para atuar nesta área deve possuir título de especialista em Circulação Extracorpórea emitido pela Sociedade Brasileira de Circulação Extracorpórea.

Para os que desejam observar as atividades físicas através do rigoroso *olhar biomédico*, existe a possibilidade de atuar como **Fisiologista do Exercício**. No Brasil, um dos trabalhos pioneiros realizou-se na década de 1970 na dissertação de mestrado de um, atualmente, renomado biomédico. Aplicando conhecimentos de disciplinas biomédicas tais como anatomia, biologia molecular, fisiologia, bioquímica, hematologia, histologia, patologia, biofísica, entre outras, é possível avaliar o desempenho dos atletas (e animais para experimentação) utilizando dosagens bioquímicas (lactato, por exemplo), exames hematológicos (contagem de neutrófilos, hemoglobina), testes ergoespirométricos, testes de força, etc. De fato, é comum a participação de biomédicos em equipes multidisciplinares. Como não poderia ser diferente, o biomédico Fisiologista do Exercício aplica seu conhecimento em estudos para melhoria da qualidade de vida de populações em condições patológicas como diabetes, obesidade, hipertensão, cardiopatias, pneumopatias, doenças neuromusculares, etc.

Para exercer suas atividades o biomédico deverá, além de estar inscrito em seu respectivo Conselho Regional de Biomedicina, atuar dentro de sua habilitação ou especialidade, a qual deverá ser reconhecida pelo Conselho Federal de Biomedicina. Desta forma, a habilitação será obtida através de:

- Estágio (mínimo de 500 horas) durante a graduação ou;
- Pós - graduação (Lato ou Stricto Sensu) ou;
- Título de Especialista ou;
- Residência Biomédica; e
- Atendendo a Normativa nº 01/2012, para algumas especialidades.

Detalhes e descrição das atividades da profissão pode ser encontrado na [Classificação Brasileira de Ocupações](#) do Ministério do Trabalho e Emprego.

Disciplinas curriculares

O conteúdo curricular é composto de disciplinas como Química Orgânica, Química Analítica, Bioestatística, Biossegurança, Genética, Microbiologia, Biofísica, Radiobiologia, Biologia Celular e Molecular, Bioquímica, Biotecnologia, Análises Ambientais,

Patologia Geral, Administração em Saúde, Ecologia, Epidemiologia, Imunologia, Farmacologia, Hematologia, Citologia Clínica, etc.

Atuação do biomédico

As principais áreas de atuação de um biomédico são:

- [Análise clínica](#) - realizar análises, assumir a responsabilidade técnica e firmar os respectivos laudos; tem competência legal para assumir e executar o processamento de sangue, suas sorologias e exames pré-transfusionais e é capacitado legalmente para assumir chefias técnicas, assessorias e direção dessas atividades;
- [Banco de sangue](#) - realizar todas as tarefas, com exclusão, apenas, de transfusão; tem competência legal para assumir e executar o processamento de sangue, suas sorologias e exames pré-transfusionais e é capacitado legalmente para assumir chefias técnicas, assessorias e direção dessas atividades;
- Análises ambientais - realizar análises físico-químicas e microbiológicas para o saneamento do meio ambiente;
- [Indústrias](#) - Indústrias químicas e biológicas: soros, vacinas, reagentes etc.;
- Análises bromatológicas - realizar análises para aferição de qualidade dos alimentos;
- [Imagenologia](#) - atua na área de [raio-X](#), [ultrassonografia](#), [tomografia](#), [ressonância magnética](#), [Medicina Nuclear](#), excluía a interpretação de laudos;
- [Acupuntura](#) - aplicar completamente os princípios, os métodos e as técnicas de Acupuntura;
- [Biologia Molecular](#) - coleta de materiais, análise, interpretação, emissão e assinatura de laudos e de pareceres técnicos;
- [Genética](#) - Participar de pesquisas em todas as áreas da genética, como coordenador ou membro da equipe; Realizar exames de Citogenética Humana e Genética Humana Molecular (DNA), realizando as culturas, preparações citológicas e análises; Assumir a responsabilidade técnica, elaborando e firmando os respectivos laudos e transmitindo os resultados dos

exames laboratoriais a outros profissionais, como consultor, ou diretamente aos pacientes, como aconselhador genético.;

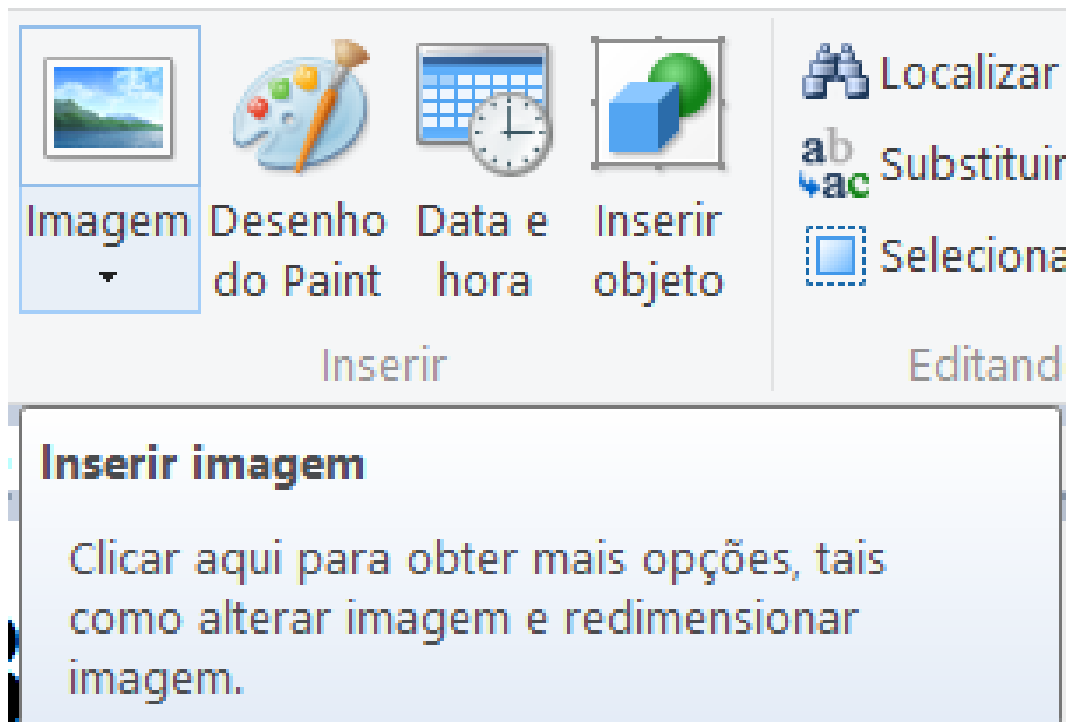
- Coleta de materiais - realizar toda e qualquer coleta de amostras biológicas para realização dos mais diversos exames, como também supervisionar os respectivos setores de coleta de materiais biológicos de qualquer estabelecimento que a isso se destine. Excetuam-se as [biópsias](#), coleta de [líquido céfalo-raquidiano](#) (liquor) e punção para obtenção de líquidos cavitários em qualquer situação;
- Pesquisa básica e aplicada - realizar pesquisa na área de saúde e biologia, sendo o responsável científico, no intuito de contribuir para a elucidação de fenômenos de natureza biológica e desenvolver tecnologias ligadas à área.
- [Docência](#) - ministrar aulas para alunos de nível superior nas diversas instituições de ensino do país, gerando assim, mais profissionais capacitados na área.

Salve como Biomedicina, no formato RTF, vamos agora inserir as imagens.

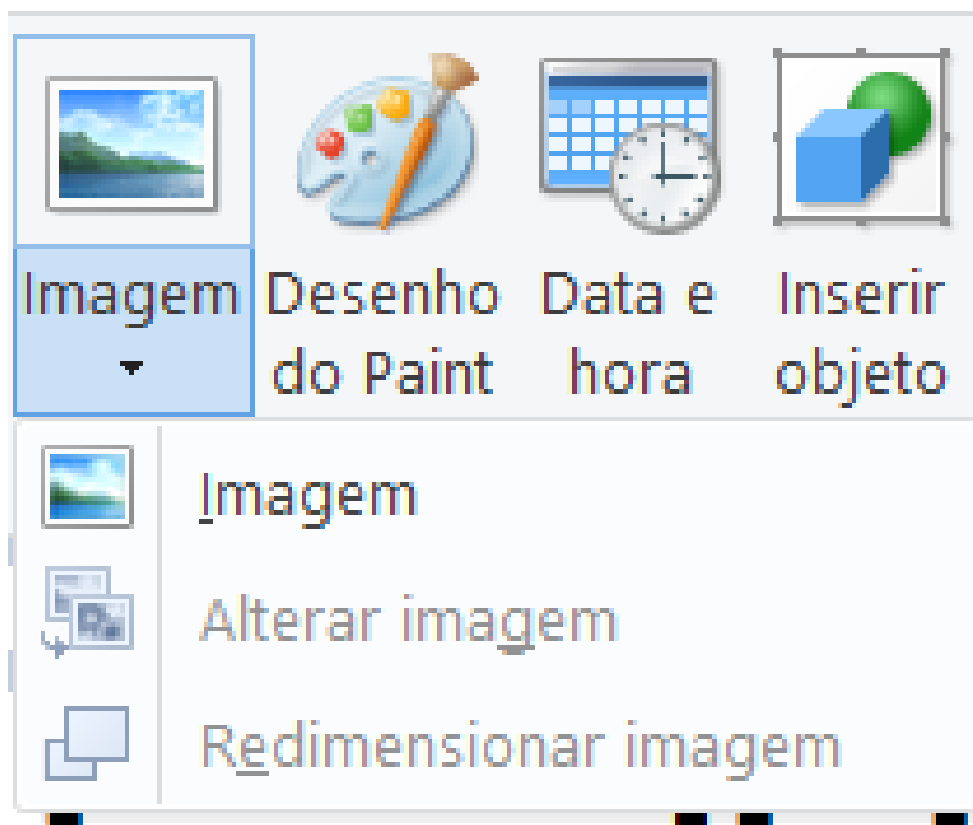
Clique em imagem, conforme a imagem abaixo.

Criando imagem

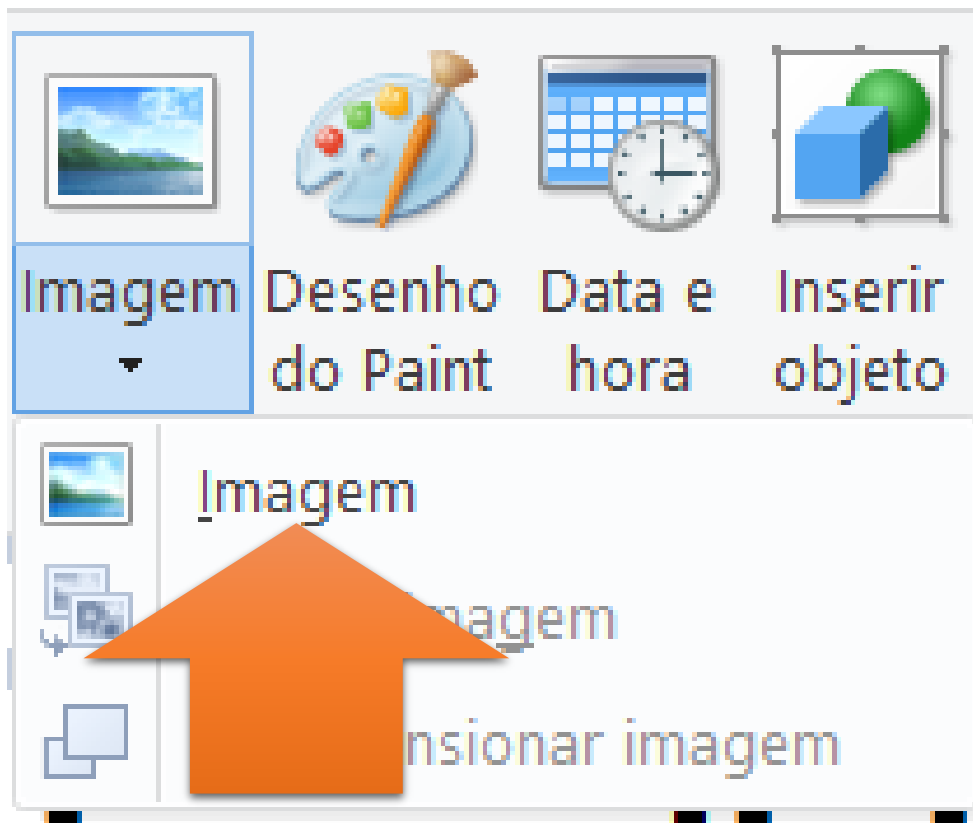
Clique em imagem conforme mostra a imagem abaixo.



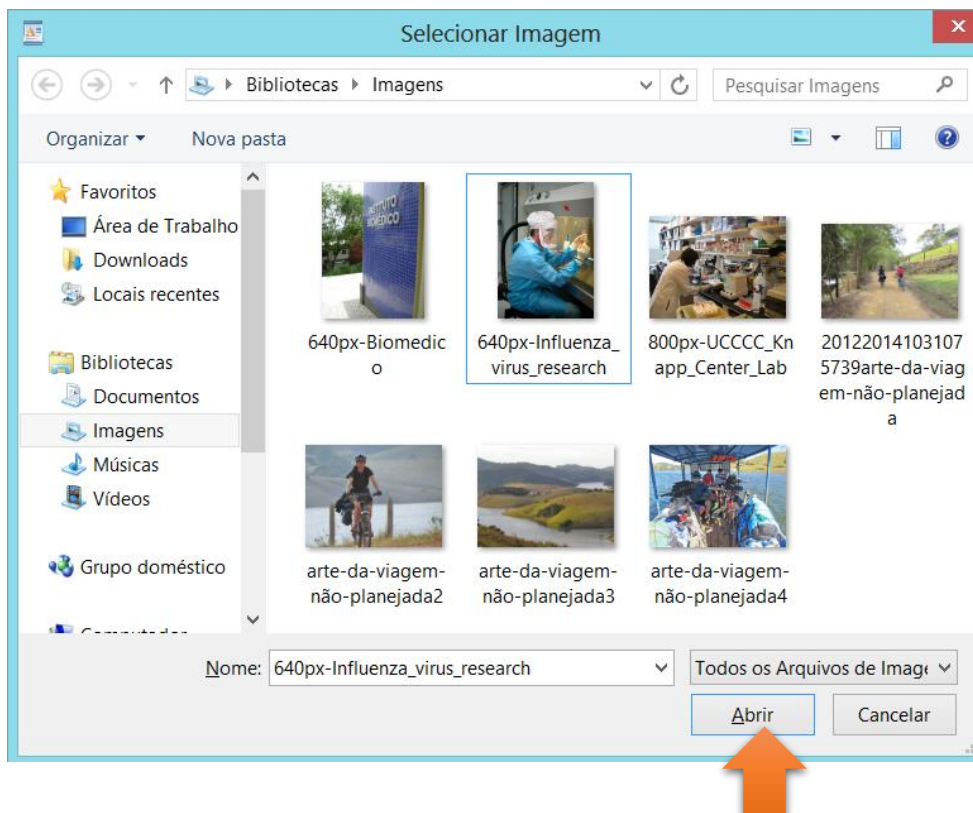
Veja que vai abrir uma lista em baixo.



Clique em imagem, conforme a imagem abaixo.



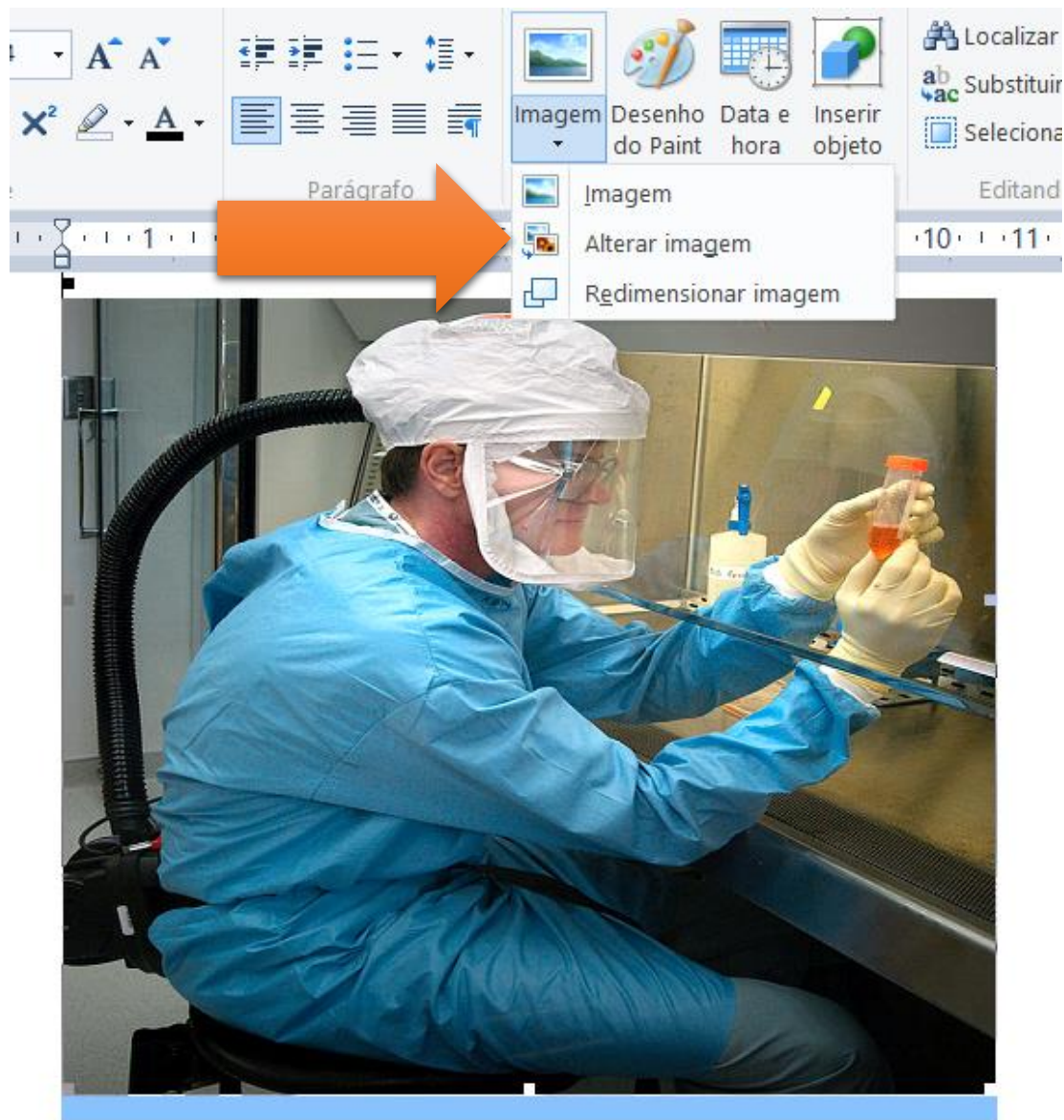
Veja que vai abrir uma caixa com as imagens.



Escolha a imagem que o docente vai te mostrar, clique na imagem e em seguida clique em Abrir.

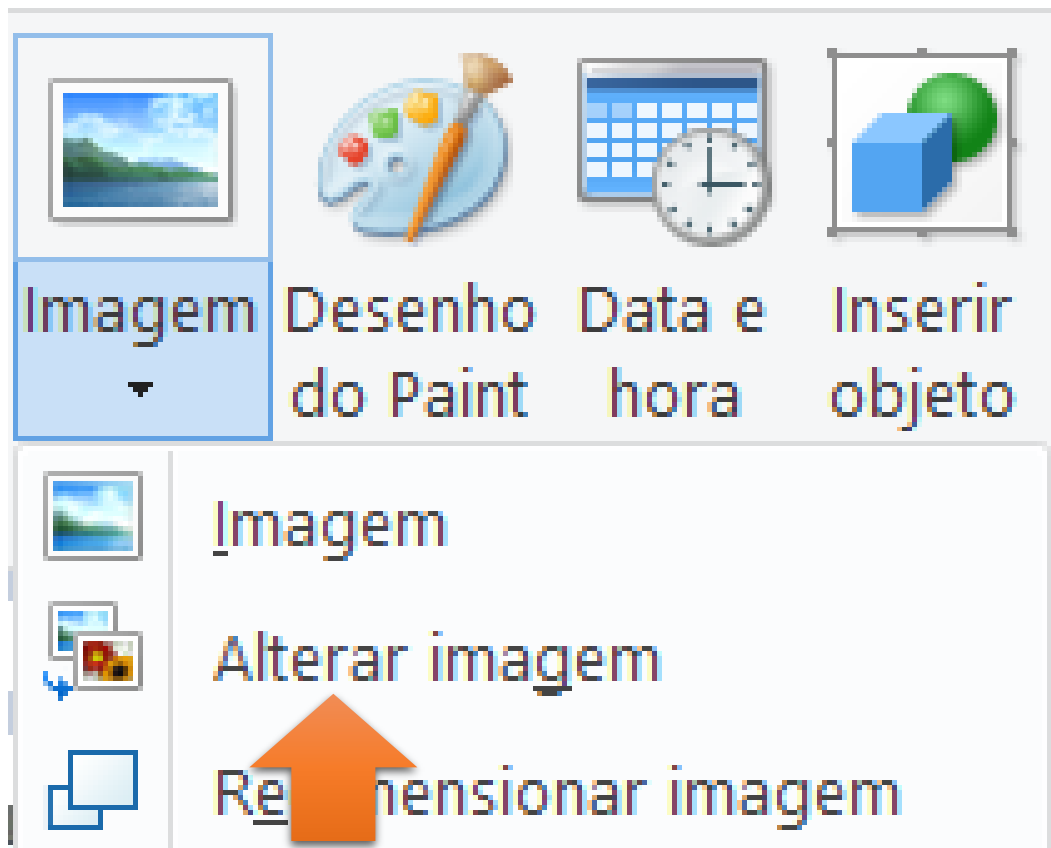
Agora o docente vai te ensinar a diminuir a imagem e a aumentar a imagem.

Clique no ícone imagem novamente e veja a imagem abaixo.

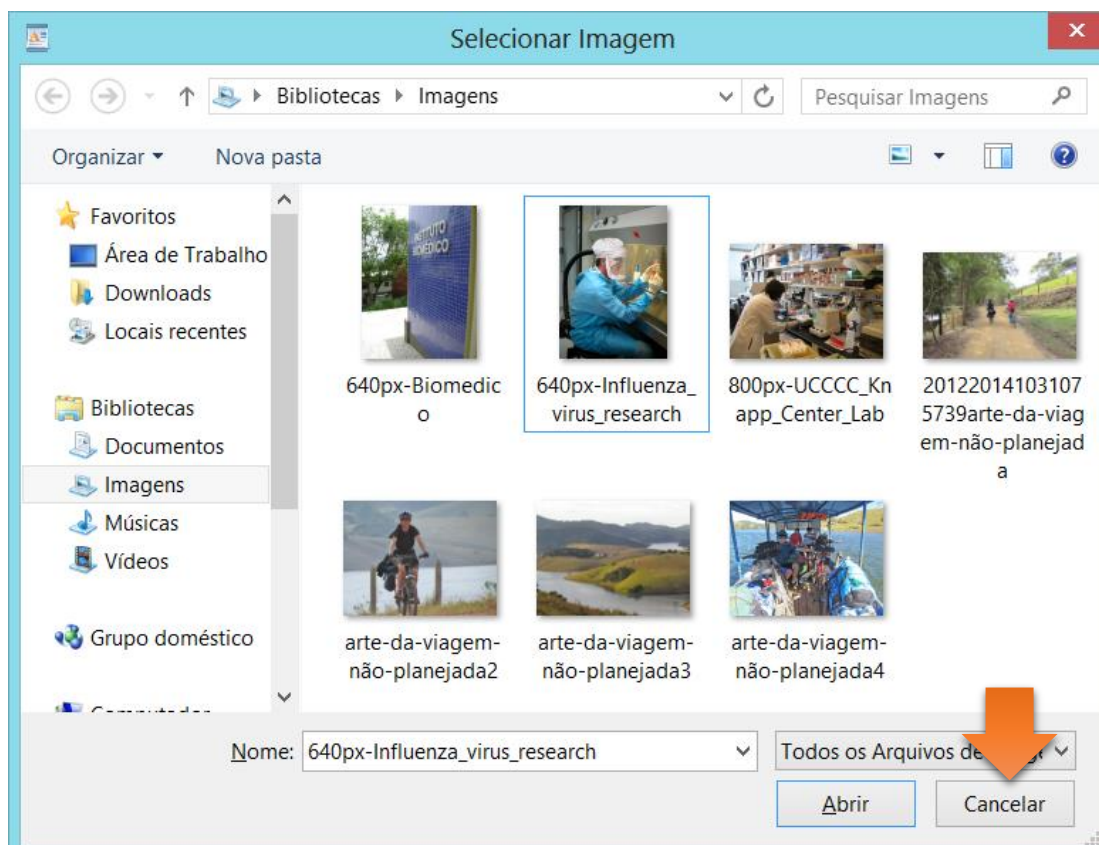


Repare que abriu uma imagem debaixo do ícone imagem.

Cliquem em Alterar imagem.

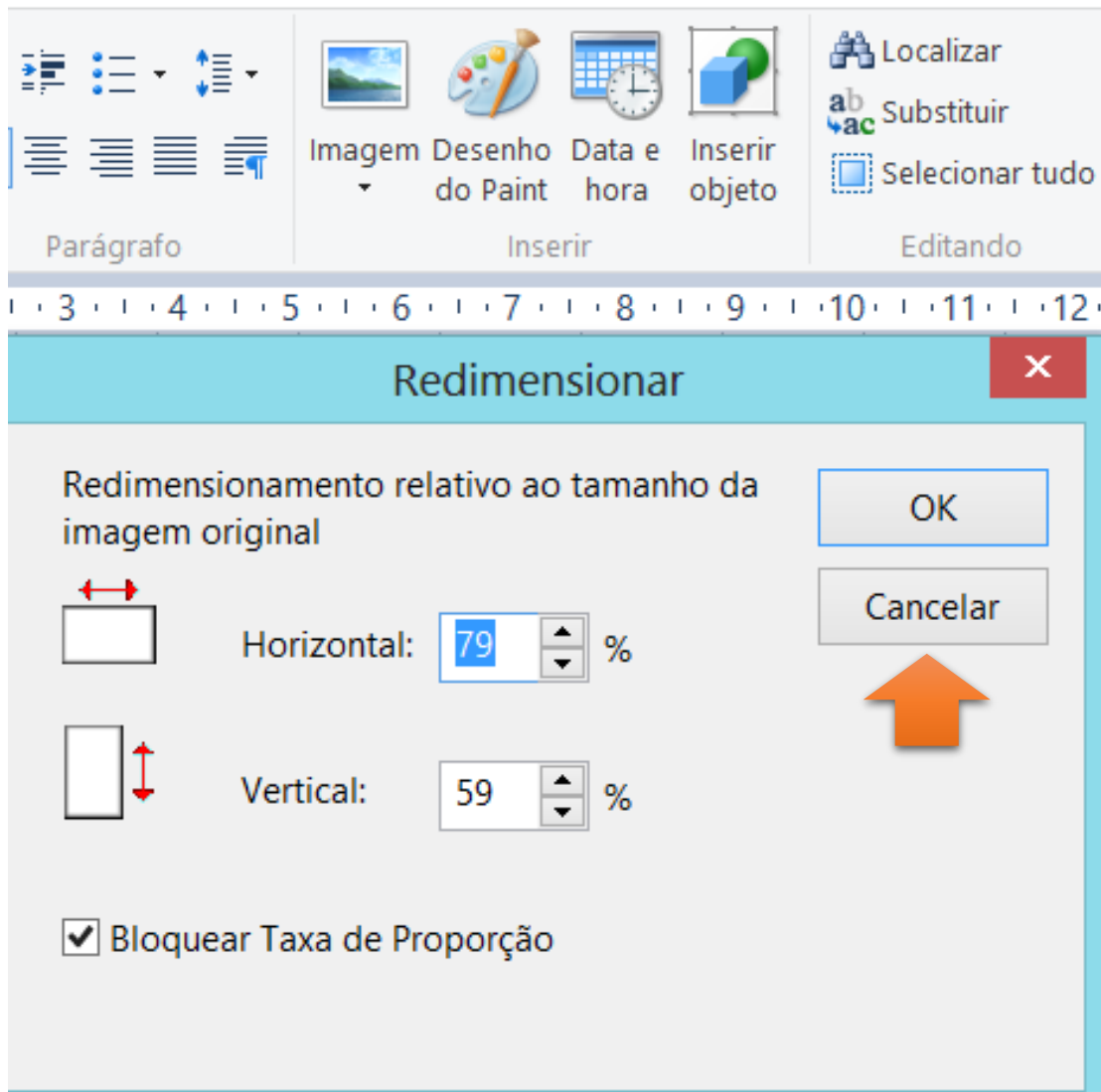


Vai abrir uma outra caixa igual essa, abaixo.



Clique em cancelar.

Agora clique novamente em Imagem, e depois clique em redimensionar imagem.

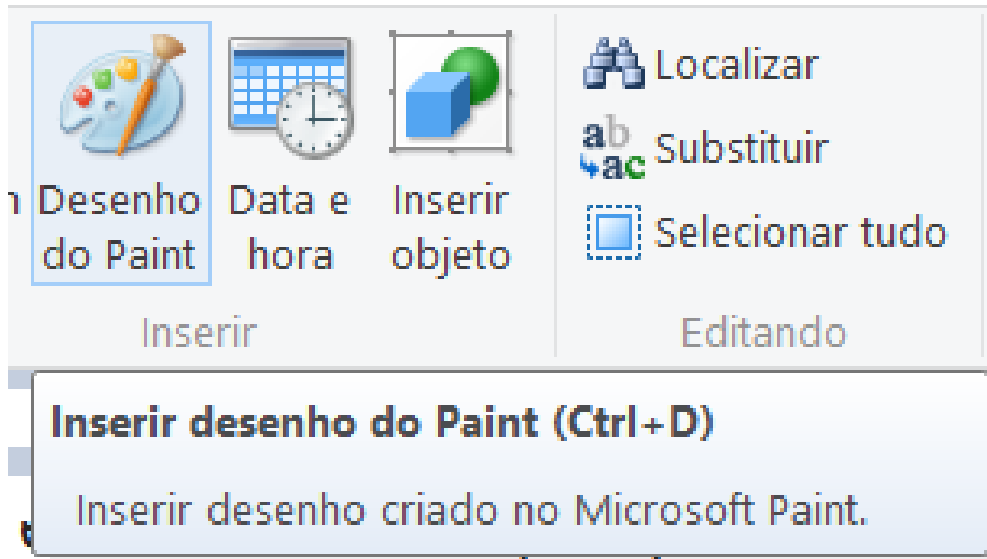


Veja que aqui vai abrir uma imagem, eu não recomendo usar essa caixa, prefiro clicar na imagem e fazer ajustes manualmente.

Clique em cancelar.

Inserindo desenho no Paint

Cliquem desenho do Paint, conforme mostra imagem abaixo.



Ir  abrir um o Desenho de Paint, não vamos entrar neste mérito agora.

Inserindo data e hora

Digite o texto com as seguintes orientações abaixo;

Título tem que estar no tamanho 20 em negrito e centralizado com fonte Ariel, o texto tem que estar com tamanho 16 alinhado   esquerda e retire o negrito e o texto tem que ter uma fonte Arial.

Repare que vai ter que trocar de cor a fonte e usar sublinhado e usar pontuações diferentes, pergunte ao docente como acentuar as palavras com uso de conjunto de teclas.

OBS. Use sempre as letras A para aumentar e diminuir o texto, a cor do texto tem que ser sempre automática.

Com chuva, nível do Cantareira fica estável, mas do Guarapiranga cai

A forte chuva que atingiu São Paulo na tarde e noite de segunda-feira (3) fez com que o índice do sistema Cantareira ficasse estável após uma série de quedas consecutivas. Nos outros reservatórios, como Alto Tietê e Guarapiranga, foram registradas quedas nos índices.

De acordo com dados da Sabesp, nesta terça-feira (4) o reservatório opera com 11,9% de sua capacidade, mesmo índice de segunda-feira.

Essa é a primeira vez desde o dia 26 de setembro que o nível se mantém estável. Naquela data, o reservatório operava com 7,2% de sua capacidade pois ainda não contava com a segunda cota do volume morto.

Apenas nos primeiros dias de novembro choveu 39,6 mm na região. Para se ter uma ideia da estiagem que passava o Estado, no mês de outubro inteiro choveu apenas 42,5 mm.

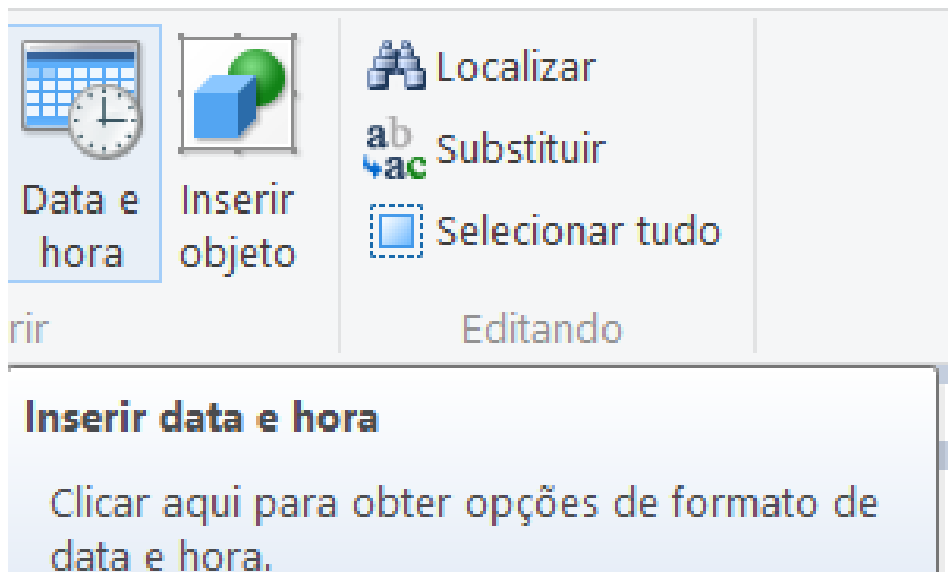
OUTROS RESERVATÓRIOS TÊM QUEDA

No sistema Alto Tietê, no entanto, a chuva não melhorou nesta semana a situação do reservatório. Nesta terça, o índice é de 8,7% enquanto na segunda era de 8,8%. No fim de semana, a [forte chuva fez com que o nível no sistema Alto Tietê melhorasse.](#)

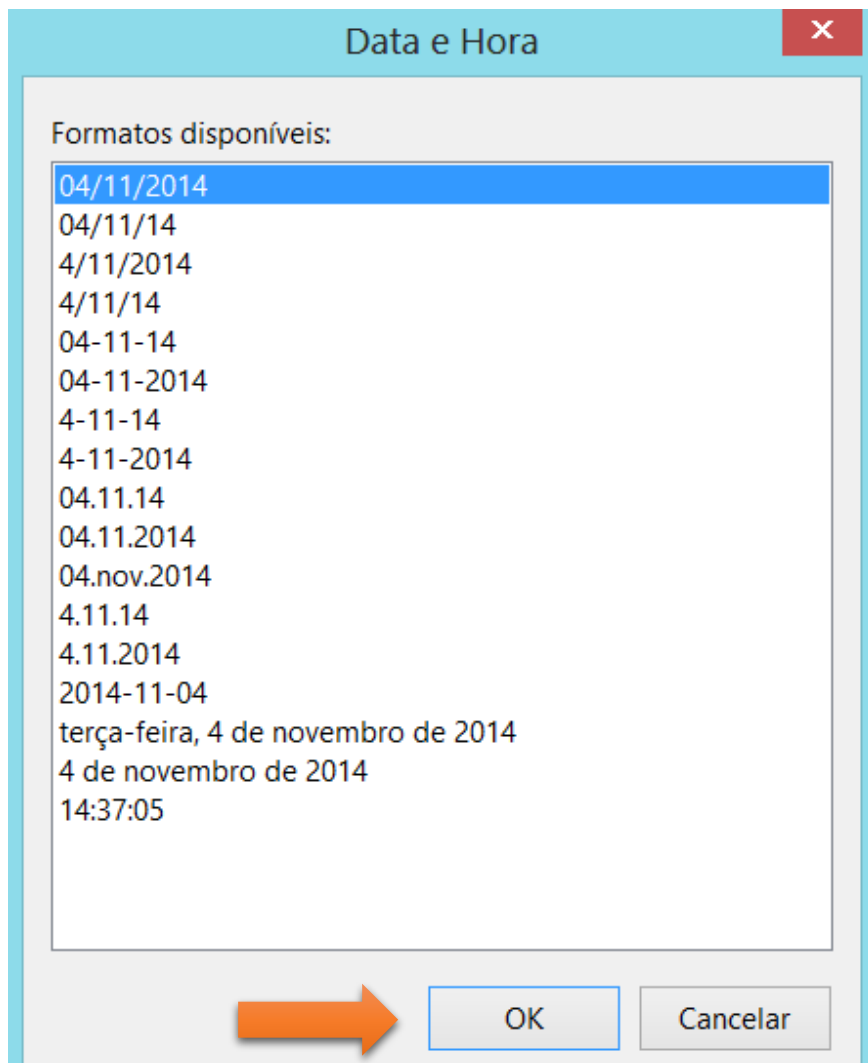
No Guarapiranga, o índice que era de 38,4% na segunda caiu para 37,9%.

A previsão dos meteorologistas é que as chuvas continuem no Estado pelo menos até quarta-feira (5).

Clique em data e hora, conforme mostra a imagem abaixo.



Vai aparecer uma janela como essa abaixo.

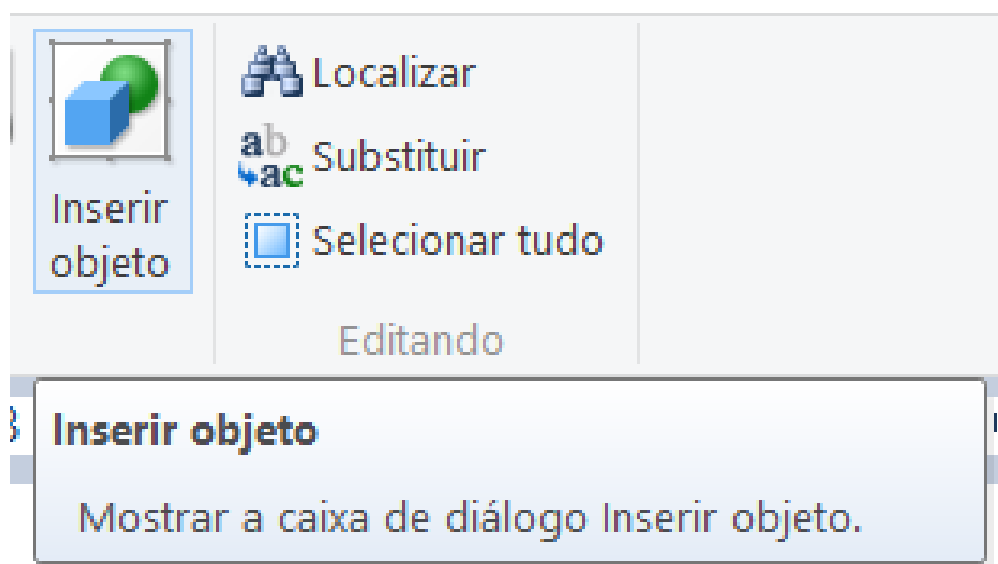


Escolha o modelo dando um clique e em seguida clique em OK.
Salve como Crise da água.

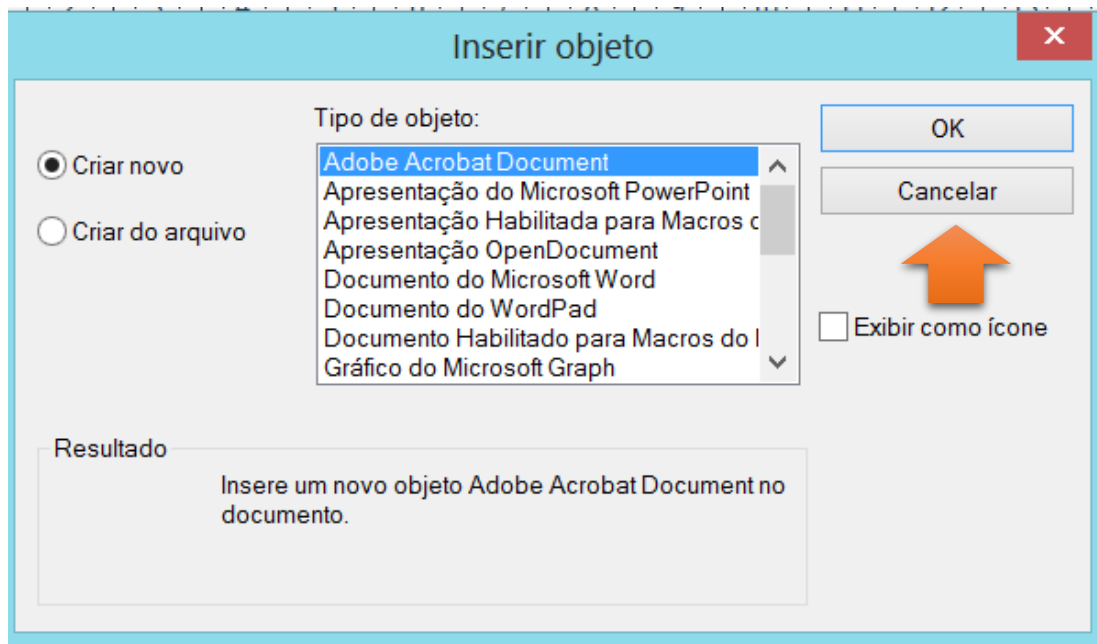
Anotações diversas

Inserindo Objeto

Clique em inserir Objeto, conforme mostra na imagem abaixo.

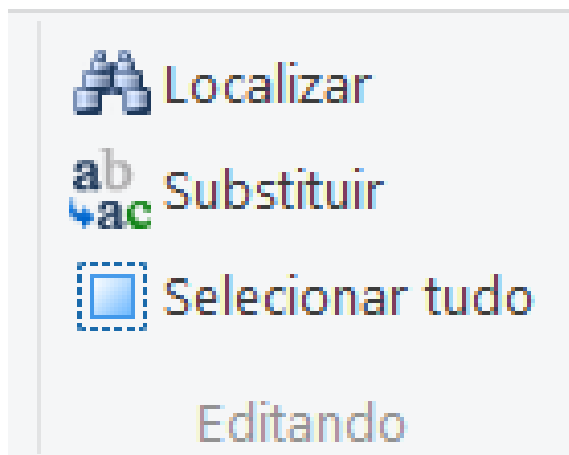


Ir   aba  xar uma caixa aba  xo.



Não vamos a ter este ícone, portanto apenas o docente vai mostrar apenas, depois dessas orientações do docente clique em Cancelar.

Não vamos se apagar nos detalhes abaixo da imagem, porque vamos ver com mais detalhes no Word.

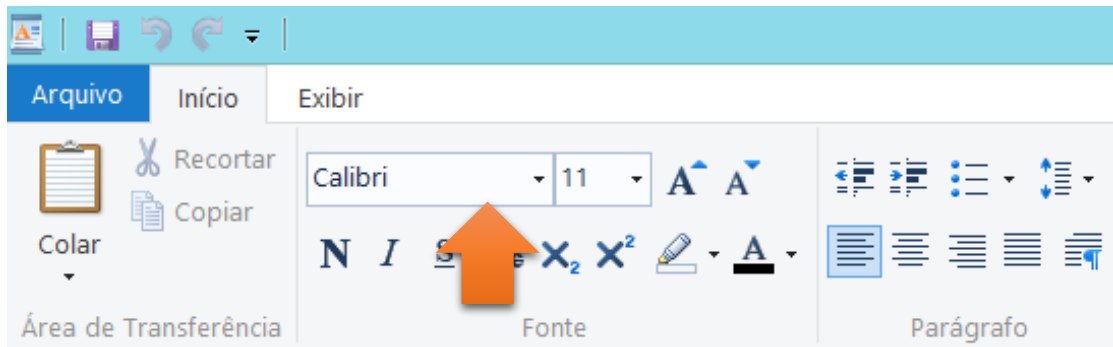


Vamos praticar bastante agora

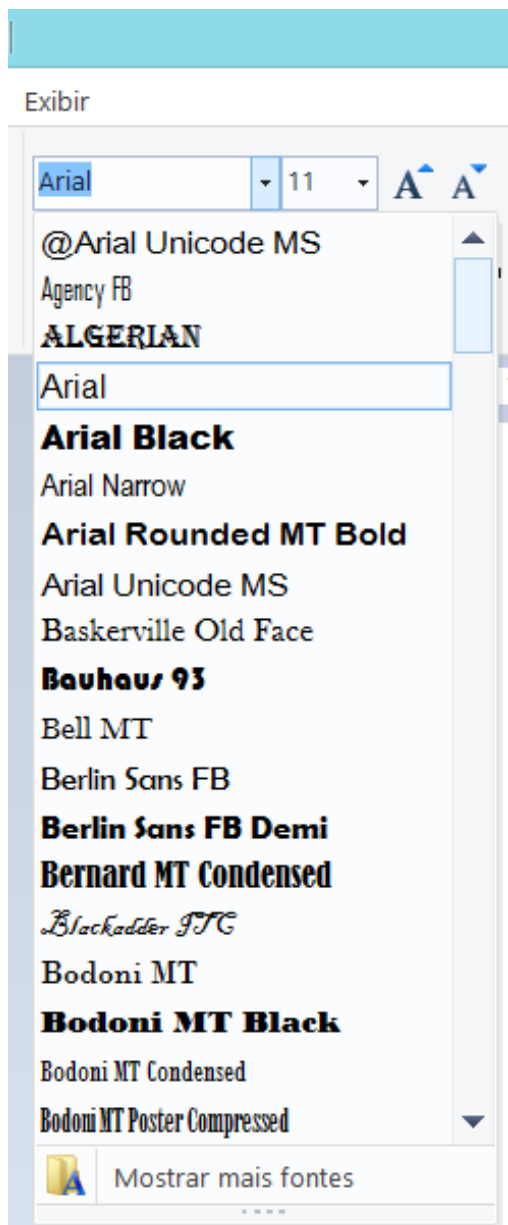
Segue as orientações abaixo, preste bem atenção porque você irá digitar este texto sem a presença do docente, portanto, se tiver dúvidas anotem para o docente fazer uma revisão.

1. Digite o texto abaixo, preste bem atenção nas orientações abaixo.

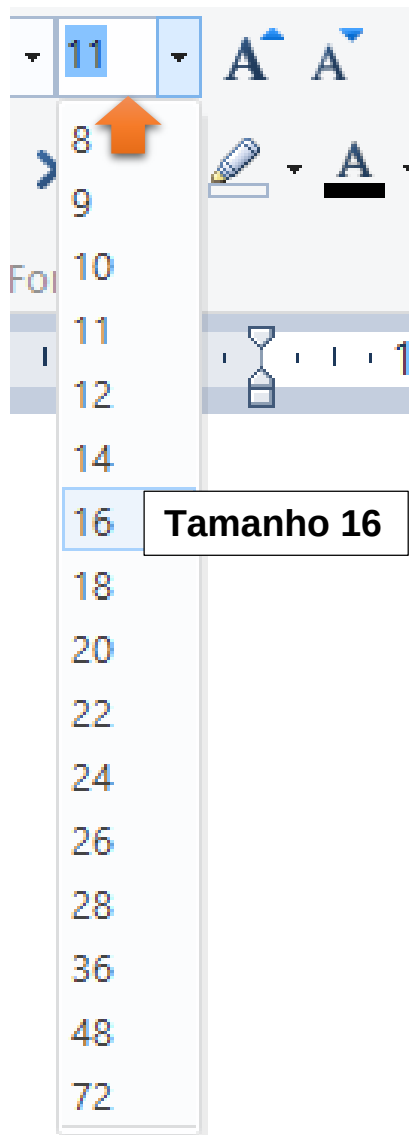
Abra o WordPad conforme aprendeu aqui; Digite o seguinte texto abaixo e segue as instruções abaixo.



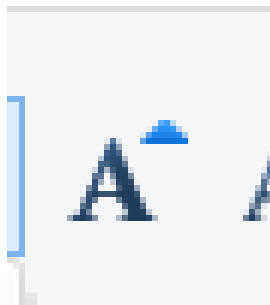
Escolha o formato de letras Arial, clicando na setinha onde mostra a seta. Nesta caixa tem vários modelos de letras, onde o docente vai te mostrar os tipos de letras que existe nesta caixa de seleção de texto.



Bom, agora escolha o tamanho o tamanho da letra pro tamanho 16 pro título em negrito conforme mostra a imagem abaixo. Clicando na setinha onde mostra a seta.

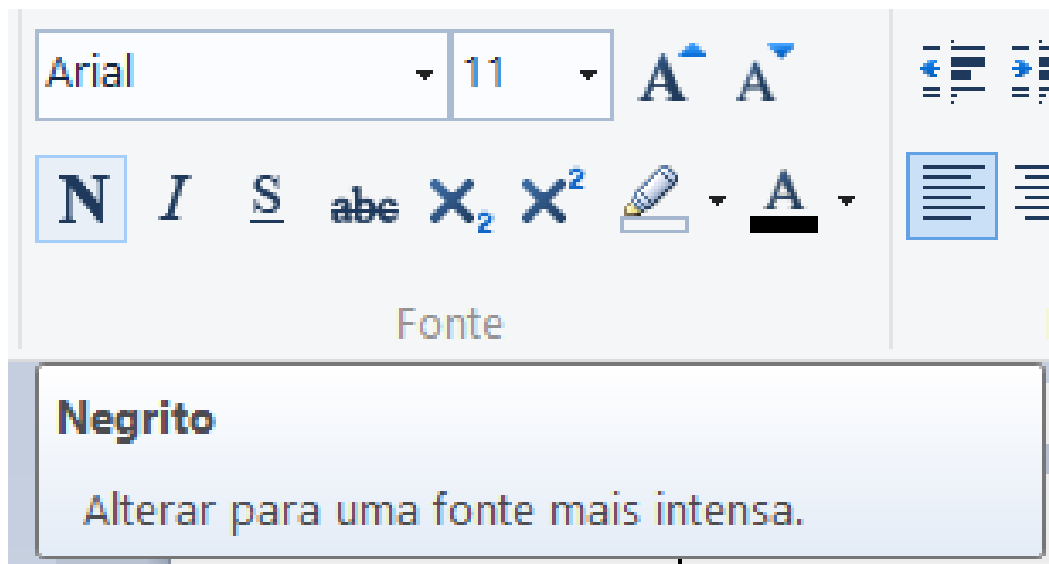


Caso queira aumentar usando as letras, conforme mostra a imagem abaixo.

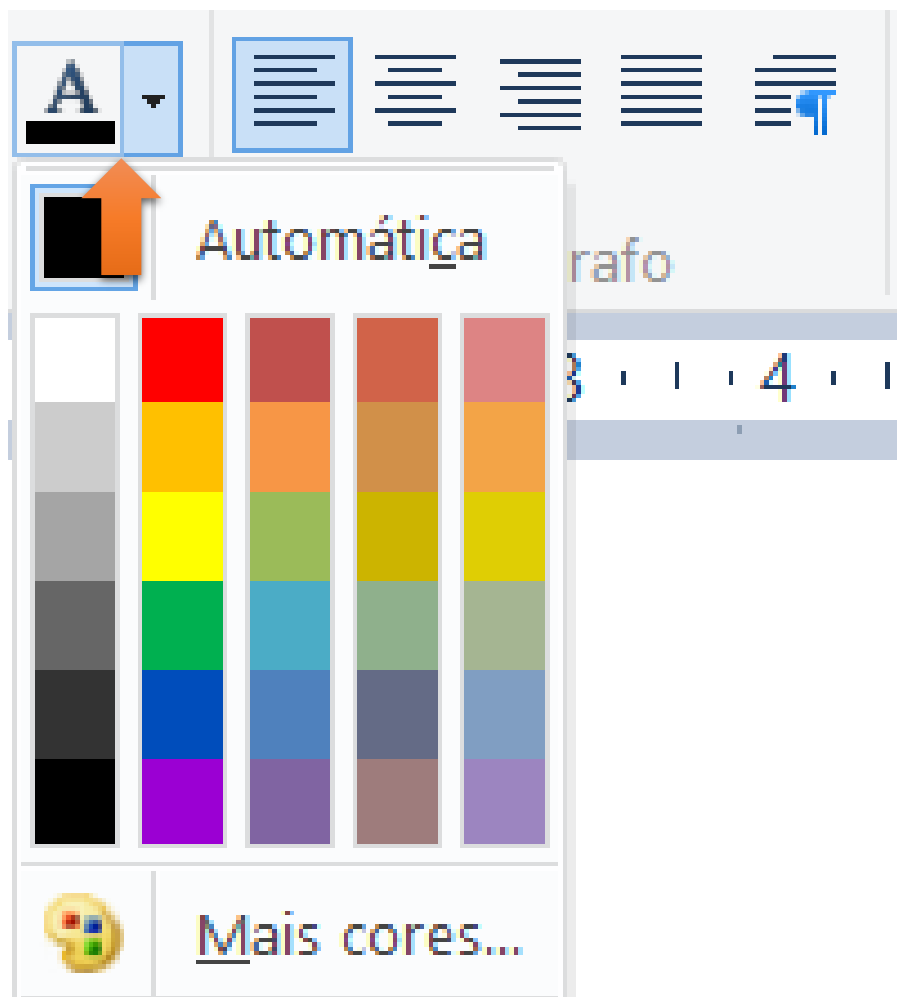


Clique na letra **A** conforme mostra na imagem à esquerda.

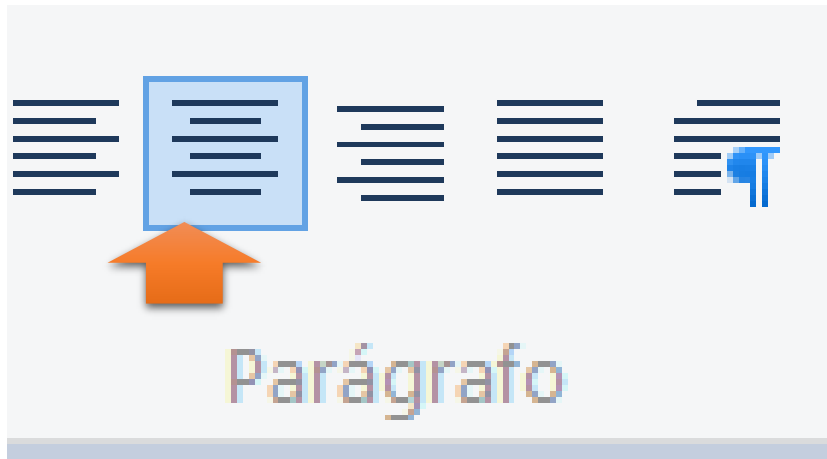
Como colocar em negrito o texto, clique na seguinte letra, conforme mostra na imagem abaixo.



Agora escolha a cor automática, clique na setinha conforme mostra a imagem abaixo.



Escolha em centralizar o título do texto, clicando na imagem abaixo, conforme mostra a imagem abaixo.



Repare que essa parte da barra de tarefa se chama parágrafo.

Como restaurar o sistema? Desfaça seus erros no Windows

Restaurar o sistema faz com que sua configuração retorne ao estado em que estava anteriormente. Isso é interessante para desfazer alterações no sistema operacional sem afetar os arquivos pessoais, como e-mail, documentos ou outros dados. E pode ser que você já tenha passado por isso: o usuário instala um programa ou um driver que causa uma alteração inesperada no computador. Ou mesmo faz com que o Windows se comporte de modo imprevisível.

Se só desinstalar o programa não resolver o problema, você pode tentar **restaurar o sistema do computador para uma data anterior**, quando tudo funcionava corretamente. É como se fosse o **Ctrl + Z** no Windows. Mas atenção, a restauração do sistema não faz **backup** de arquivos pessoais, portanto, ela não pode ajudar a recuperar um arquivo pessoal que foi excluído ou danificado sem querer. Para isso, você deve fazer backup regularmente dos seus dados.

Passo 1. Para chegar no recurso de **restauração do sistema**, clique no menu 'Iniciar' do **Windows**, depois selecione 'Todos os programas' >> 'Acessórios' >> 'Ferramentas do sistema' e por fim clique em 'Restauração do sistema'.

Vale lembrar que para restaurar o sistema você precisa ter privilégios de 'Administrador'. Ou seja, não é possível restaurar o sistema se você estiver logado em uma conta que não permita esse tipo de operação;

Passo 2. A janela de restauração irá aparecer e você deve marcar a opção 'Restaurar o computador mais cedo';

Passo 3. Avance e escolha a data e o ponto de restauração. Aqui você determina para qual momento anterior o **Windows** retornará, portanto, escolha uma data segura;

Passo 4. Encerre suas outras atividades e inicie o processo de instalação. Seu PC será desligado e reiniciado automaticamente.

Voltar no tempo é, com certeza, um dos maiores desejos de várias pessoas, principalmente se algo muito importante aconteceu em tempos passados. Infelizmente, a ciência ainda não descobriu uma forma de voltar os ponteiros do relógio, entretanto a informática já sabe como voltar no tempo caso algo aconteça com o seu Windows. Hoje não vamos falar de novas tecnologias ou invenções recém lançadas, mas sim, de uma ferramenta presente em nossas vidas a desde o Windows XP: a Restauração do Sistema.

O que é a Restauração do Sistema?

A Restauração do Sistema funciona como uma cabine do tempo, ou seja, ela permite que você volte atrás caso alguma alteração, dano, pane ou falha aconteça no seu computador. De acordo com a Microsoft, a restauração usa um recurso chamado Proteção do Sistema para criar Pontos de Restauração.

Este recurso possibilita a criação automática de Pontos de Restauração e estes, contemplam todos os registros de alterações ou as configurações do seu computador, por exemplo. De forma geral, a Restauração do Sistema funciona como uma máquina fotográfica, já que ela tira uma espécie de foto do seu computador no momento que um Ponto de Restauração é criado.

Como ele volta no tempo?

Como visto anteriormente, a Restauração do Sistema cria Pontos de Restauração para poder voltar no tempo caso algo aconteça ao seu computador. Para entender como o Windows consegue voltar, vamos usar uma analogia. Imagine que você possui uma máquina do tempo e você pode escolher para qual década quer voltar, por exemplo, os anos 70, 60 ou 50.

Imagine agora que cada década dessas corresponde a um Ponto de Restauração do Windows. Sendo assim, se você criar um Ponto de Restauração no dia 15 de março, outro no dia 10, mais um no dia 5 e outro no dia 1º, é possível escolher para qual desses pontos você quer retornar.

O que pode ser recuperado?

A Microsoft é bem clara ao afirmar que a Restauração do Sistema não funciona como um Backup de arquivos, sendo assim, há algumas restrições quanto à permanência ou não de arquivos após realizar uma Restauração. Em linhas gerais, uma Restauração modifica arquivos do sistema, programas instalados, scripts, ou seja, ações que acontecem em segundo plano ou sem que você as perceba.

Já seus arquivos pessoais, como músicas, fotos, textos ou qualquer outra coisa, “sobrevivem” a uma restauração desde que não sejam apagados do computador. A Restauração de Sistema não tem por objetivo funcionar como um programa de Backup, pois o próprio Windows oferece uma ferramenta para isso, desta forma caso você delete algum arquivo pessoal do computador não poderá recuperá-lo através da Restauração.

Por exemplo, se você criou um Ponto de Restauração no domingo e, neste dia você baixou um vídeo através de um programa P2P. Porém, se você precisar restaurar seu Sistema na terça-feira e voltar para o último Ponto de Restauração – no domingo – seu vídeo estará lá, pois ele não faz parte dos arquivos do sistema.

Entretanto, se você baixar um player para assistir ao vídeo no domingo e precisar restaurar o sistema na terça-feira, este aplicativo não estará disponível. Isso acontece porque ele interfere em dados do sistema do seu computador, por isso ele é apagado.

Como se cria um Ponto de Restauração?

Aqui na nossa sessão de artigos temos alguns deles falando sobre a Restauração do Sistema.

Criar manualmente x Criação automática

Contudo, você precisa saber que há uma grande diferença entre criar um Ponto de Restauração manualmente e o ponto criado automaticamente pelo Windows. É possível agendar a criação automática de Pontos de Restauração no Windows, porém com esta opção o que é salvo pela ferramenta se restringe às partes mais importantes para uma possível recuperação do seu sistema caso haja alguma falha.

Ao criar manualmente um Ponto de Restauração já é possível “congelar” suas configurações naquele momento e, desta maneira ter tudo – tudo mesmo- salvo caso você precise apelar para a Restauração. Você pode estar se perguntando: “Mas por que esta diferença?”. Isso veremos a seguir.

Clique em **Salvar Como** e coloque o nome de Restauração de Sistema no Documento RTF.

2. Exercício de fixação, usando o marcador

Com base no que aprendeu sobre marcação, vamos fazer um exercício agora, segue as orientações abaixo.

Abra um novo WordPad, em seguida use a fonte Castellar, tamanho 14 para o título, todos em negrito e Itálico, e centralizado para o texto use a fonte Castellar, tamanho 12. O texto alinhado à esquerda, use as letras A para diminuir e aumentar o texto.

Escolha o marcador de pontos, em cada parágrafo usei os marcadores. Não se esqueça de salvar como marcador de bolinha no formato de Documento RFT.

CHUVA INTERROMPE SEQUÊNCIA DE QUEDA NO NÍVEL DO CANTAREIRA

- A CHUVA QUE ATINGIU O SISTEMA CANTAREIRA NESTA SEGUNDA-FEIRA (3) INTERROMPEU UMA SEQUÊNCIA DE QUEDAS NO NÍVEL DOS RESERVATÓRIOS QUE VINHA DESDE 27 DE SETEMBRO. NESTA TERÇA (4), O VOLUME ACUMULADO SE MANTEVE EM 11,9%, O MESMO DO DIA ANTERIOR, SEGUNDO MEDIÇÃO DA COMPANHIA DE SANEAMENTO BÁSICO DO ESTADO DE SÃO PAULO (SABESP).

- A SEQUÊNCIA DE QUEDAS FOI DE 38 DIAS. APESAR DA FORTE CHUVA E DA ESTABILIZAÇÃO DO NÍVEL, FAZ 202 DIAS QUE NÃO HÁ ACRÉSCIMO NO VOLUME ACUMULADO DO SISTEMA CANTAREIRA. A ÚLTIMA VEZ QUE ISSO OCORREU FOI EM 16 DE ABRIL, QUANDO O NÍVEL SUBIU DE 12% PARA 12,3%.
- O CANTAREIRA SOFRE, DESDE ENTÃO, COM CONSTANTES QUEDAS E POUCOS DIAS DE ESTABILIZAÇÃO. O RITMO DE BAIXA, NESSE PERÍODO DE 202 DIAS, É DE 0,14 PONTO PERCENTUAL POR DIA. NO ÚLTIMO DIA DE ACRÉSCIMO, CHOVEU 27,1 MILÍMETROS. NÃO HAVIAM AINDA SIDO INCORPORADAS AS COTAS DO VOLUME MORTO.

NÍVEL ESTÁVEL

- NO DIA DE 26 DE SETEMBRO, QUANDO O NÍVEL ESTAVA EM 7,2% - SEM CONTAR A SEGUNDA COTA DO VOLUME MORTO - 22,7 MILÍMETROS DE CHUVA ATINGIRAM AS REPRESAS, O QUE GARANTIU A ESTABILIDADE NO DIA 27.
- NESTA SEGUNDA-FEIRA, A CHUVA SOBRE O SISTEMA FOI DE 15,7 MILÍMETROS. A PRECIPITAÇÃO FOI MENOR QUE A DE DOMINGO (2), DE 19,1 MILÍMETROS. ESSA CHUVA ANTERIOR, PORÉM, NÃO HAVIA IMPEDIDO A QUEDA NO NÍVEL DOS RESERVATÓRIOS DE 12,1% PARA 11,9% NA MEDIÇÃO DESTA SEGUNDA.
- A CHUVA MAIS INTENSA DE DOMINGO NÃO FOI SUFICIENTE PARA FAZER COM QUE OS NÍVEIS DAS REPRESAS AUMENTASSEM PORQUE PARTE DA ÁGUA EVAPOROU OU FOI PARA A VEGETAÇÃO ANTES DE CHEGAR AO SISTEMA.
- O MÊS PASSADO FOI O MAIS SECO DOS ÚLTIMOS 12 ANOS NO SISTEMA CANTAREIRA, SEGUNDO DADOS DA COMPANHIA DE SANEAMENTO BÁSICO DO ESTADO DE SÃO PAULO (SABESP). ENTRE O DIA 1º ATÉ ESTA SEXTA-FEIRA (31), FORAM REGISTRADOS 42,5 MILÍMETROS DE CHUVA NOS RESERVATÓRIOS. ISSO CORRESPONDE A 32,5% DO VOLUME ESPERADO, QUE ERA DE 130,8 MILÍMETROS.

- O NÍVEL DE 11,9% JÁ CONTA COM A SEGUNDA COTA DA RESERVA TÉCNICA DO SISTEMA, QUE AINDA NÃO ESTÁ SENDO UTILIZADA SEGUNDO A SABESP. SEM ISSO, O ATUAL ÍNDICE ESTARIA EM 1,2%.

ALTO TIETÊ E GUARAPIRANGA

- A CHUVA NÃO CHEGOU COM A MESMA INTENSIDADE NA REGIÃO DAS REPRESAS DO SISTEMA ALTO TIETÊ, QUE TEVE NOVA QUEDA. O NÍVEL OS RESERVATÓRIOS FORAM DE 8,8% PARA 8,7%, QUEDA DE 0,1 PONTO PERCENTUAL. A PRECIPITAÇÃO FOI DE 4,2 MILÍMETROS.
- O NÍVEL SÓ ESTÁ EM 8,7% PORQUE A SABESP REALIZOU UMA LIGAÇÃO ENTRE O ALTO TIETÊ E A REPRESA DE BIRITIBA. COM O ROMPIMENTO DE UM DIQUE, A ÁGUA QUE ESTAVA NO RESERVATÓRIO E NÃO ERA USADA NO ABASTECIMENTO ACRESCEU EM 1,8 O NÍVEL DO SISTEMA. A OBRA FOI AUTORIZADA PELO DEPARTAMENTO DE ÁGUAS E ENERGIA ELÉTRICA (DAEE).
- SE NO ALTO TIETÊ FALTOU INTENSIDADE, NO SISTEMA GUARAPIRANGA A CHUVA SEQUER MOLHOU O SOLO. A SABESP NÃO REGISTROU PRECIPITAÇÃO NAS REPRESAS, E O NÍVEL CAIU 0,5 PONTO PERCENTUAL, INDO DE 38,4% PARA 37,9%.

VEJA A SITUAÇÃO EM OUTROS SISTEMAS:

- NO ALTO COTIA, O NÍVEL CAIU DE 29,7% PARA 29,6%;
- NO RIO GRANDE, ELE PASSOU DE 68,2% PARA 67,9%;
- O SISTEMA RIO CLARO FOI DE 41,4% PARA 40,7%

BÔNUS

- A AMPLIAÇÃO DA FAIXA DE BÔNUS PARA QUEM ECONOMIZAR ÁGUA EM SÃO PAULO COMEÇOU A VALER A PARTIR DE SÁBADO (1º). A DECISÃO, APROVADA PELA AGÊNCIA REGULADORA DE SANEAMENTO E ENERGIA DO ESTADO DE SÃO PAULO (ARSESP),

- VALE PARA AS CIDADES DAS REGIÕES METROPOLITANAS DE SÃO PAULO, BRAGANÇA PAULISTA E CAMPINAS QUE JÁ ERAM BENEFICIADAS COM O DESCONTO.
- OS IMÓVEIS QUE REDUZIREM EM 10% OU 15% TERÃO DESCONTO DE 10% NA CONTA. AQUELES QUE DIMINUÍREM O GASTO ENTRE 15% OU 20% RECEBERÃO BÔNUS 20%. O CÁLCULO É FEITO EM RELAÇÃO À MÉDIA DE CONSUMO ENTRE FEVEREIRO DE 2013 A JANEIRO DE 2014. DESDE FEVEREIRO, OS CLIENTES QUE ECONOMIZAM 20% OU MAIS RECEBEM DESCONTO DE 30% NA CONTA DE ÁGUA. A AMPLIAÇÃO DO BÔNUS FAZ PARTE DAS AÇÕES ADOTADAS PELO GOVERNO PARA AMENIZAR OS REFLEXOS DA CRISE HÍDRICA NO ESTADO.
- O BALANÇO MAIS RECENTE APONTA QUE 49% DOS CLIENTES DA SABESP TIVERAM O BÔNUS PORQUE REDUZIRAM EM PELO MENOS 20% SEU CONSUMO. OUTROS 26% ECONOMIZARAM, MAS NÃO RECEBERAM A BONIFICAÇÃO. AINDA DE ACORDO COM A COMPANHIA, 25% GASTARAM MAIS ÁGUA DO QUE A MÉDIA.

Salve como Chuva documento RTF.

3. Inserindo imagem

Digite um texto abaixo com o título no tamanho 30, clicando dentro da caixa de números e fonte Arial conforme mostra a imagem abaixo.

O título deve ser negrito, clique em.

Centralize o título.

Use a cor preta em todo o texto, o texto deve estar no tamanho 14.

O texto deve se alinhado à esquerda.

Retire a seleção do negrito, clique na letra N.

Você vai ter que usar marcadores de bolinha.

Repare que este texto tem algumas partes que você vai ter que trocar de cor a letra, faça igual o docente te ensinou a trocar a

cor da letra. Também tem partes do texto que vai ter que sublinhar o texto, faça igual o docente te ensinou.

Vamos começar a digitar o texto.

Como criar um ponto de restauração no Windows 8 e recuperar o sistema

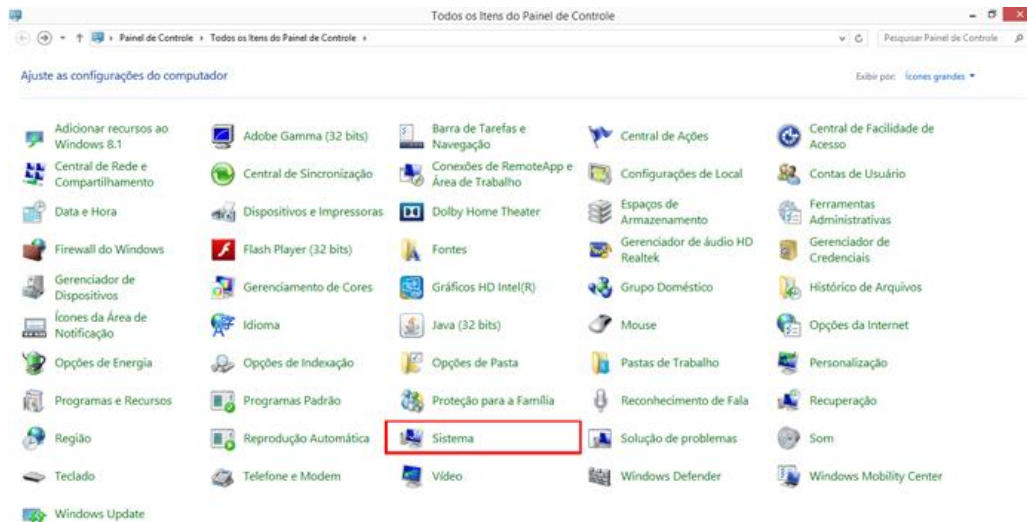
No Windows 8, assim como em outros sistemas operacionais, pontos de restauração são uma forma simples para criar um backup de um computador. Mas com este sistema é possível restaurar os arquivos em um ponto anterior no tempo e desfazer algum eventual problema que tenha ocorrido com o dispositivo em uma instalação ou configuração manual.

A configuração padrão do Windows cria pontos de restauração semanais ou quando o aplicativo detecta alguma alteração, como a instalação de um novo programa ou driver.

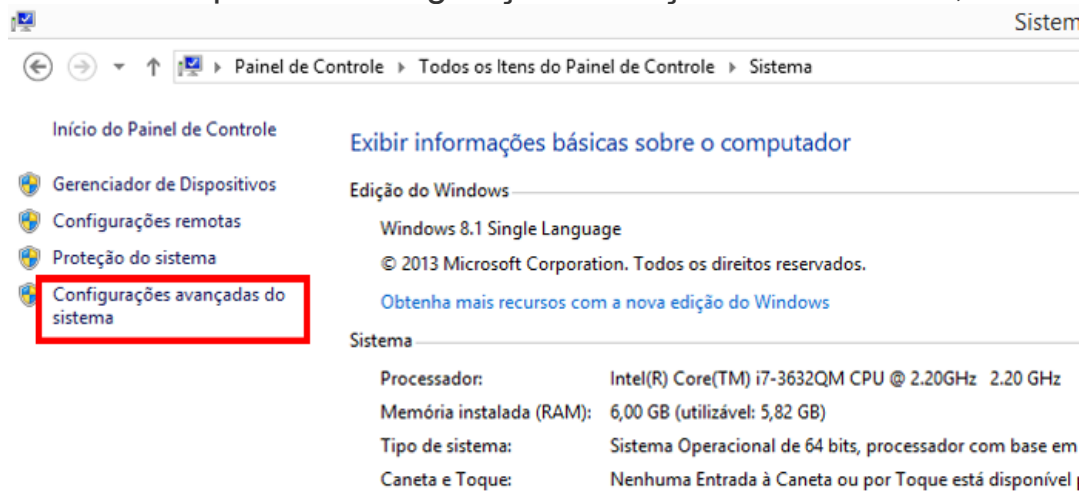


Os pontos também podem ser criados manualmente pelo usuário. Confira neste tutorial e descubra como criar um ponto de restauração específico no Windows 8.

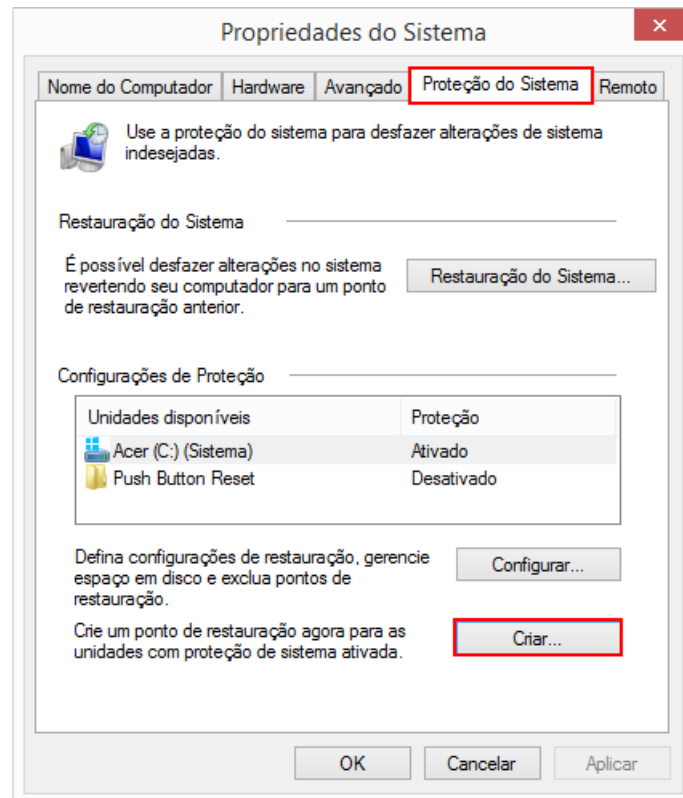
Passo 1. Abra o Painel de Controle e clique em “Sistema”. Você também pode clicar com o botão direito do mouse no botão Iniciar e selecionar a opção no menu;



Passo 2. Clique em “Configurações avançadas do sistema”;

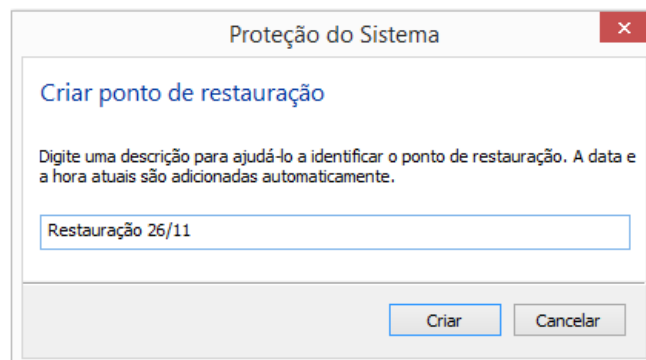


Passo 3. Clique na aba “Proteção do Sistema” e, em seguida, no botão “Criar”;

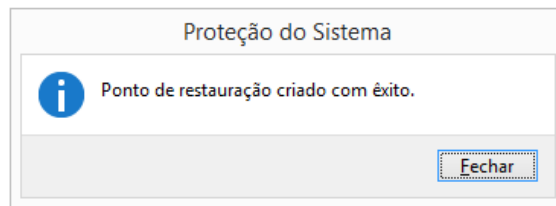


Passo 4. O aplicativo vai pedir um nome para o ponto de restauração.

É recomendável colocar a data em que você está criando o ponto e o motivo no nome. Ao usar esta opção, o sistema cria pontos de restauração para todos os drives que estão habilitados;



Passo 5. Clique no botão “Criar”. O Windows vai criar o ponto de restauração a partir deste momento. Quando o processo terminar uma nova janela vai surgir informando a conclusão da operação.



Pronto! Agora você já sabe como criar pontos de restauração no seu computador.

OBS: Este procedimento foi o que você fez, é usado apenas para desfazer e voltar um passo ou vários passos anteriores.

Ele não volta totalmente o estado que ele saiu de fábrica, tanto este procedimento ele não apaga os demais arquivos pessoais.

A restauração via DVD pelo boot ele restaura tudo e é mais completo não apagando os arquivos pessoais, uso muito a restauração do sistema via Windows em alguns casos raros quando um software ou aplicativo não desinstalou pelo painel de controle ou via software específico, usando a restauração de sistema via Windows ele resolve bastante a desinstalação.

A restauração via boot funciona desta forma;

Recuperar / Restaurar BOOT Windows 7

Hoje vou demonstrar como é possível restaurar ou recuperar o **BOOT** original do Windows 7 sem ser necessário proceder a uma formatação do sistema. O **BOOT** do seu computador pode ser danificado por alguma aplicação que instalou, ou então poder pretender remover o **GRUB** que é instalado com algumas versões do Linux. Após este processo o Windows inicia por defeito sem qualquer menu de seleção do Sistema Operativo.

Em primeiro lugar inserimos um DVD do Windows 7 e arrancamos através do DVD como se fossemos instalar o Sistema operativo:



Salve como Restauração de Sistema Windows 7 no formato de Documento RTF.