

# As 50 Melhores Atividades Para Treinamentos Mkaplus

Yeah, reviewing a book **As 50 Melhores Atividades Para Treinamentos Mkaplus** could amass your close connections listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, exploit does not recommend that you have wonderful points.

Comprehending as with ease as arrangement even more than supplementary will present each success. next-door to, the declaration as competently as keenness of this As 50 Melhores Atividades Para Treinamentos Mkaplus can be taken as without difficulty as picked to act.

*As 50 Melhores  
Atividades Para  
Treinamentos Mkaplus*

2024-04-11

## ATKINSON KIDD

In Review OECD Publishing

Fruto de mais de 20 anos de experiência do autor na área de Educação Física Escolar, esta obra formaliza e esquematiza uma sequência de aulas teóricas para o Ensino Fundamental II e para o Ensino Médio, de modo a orientar e auxiliar os profissionais da área de Educação Física, sobretudo os que atuam em escolas, na aplicação de conteúdos voltados para os temas conceituais e para as aulas de ginástica localizada, propiciando o desenvolvimento de um trabalho sequenciado e estruturado ao longo da Educação Básica.

*aspectos jurídicos* Editora Agora

Por ser considerada o fator responsável pela queda no desempenho em situações de grande exigência física, a fadiga é um tema - e um problema - dos mais importantes no contexto do treinamento físico-esportivo. Na busca da determinação dos fatores responsáveis pela fadiga, este livro apresenta uma síntese das informações disponíveis sobre o tema em termos metabólicos, bioenergéticos e moleculares. Para melhor caracterização e compreensão da fadiga, propõe o uso da abordagem integrativa do desempenho físico-esportivo, que tem como base teórica a Teoria da Complexidade e a Teoria das Redes, e destaca o papel da termorregulação e da endotermia como meios qualificados para explicar a fadiga, mostrando como esses fatores são efetivamente capazes de integrar aspectos metabólicos, bioenergéticos e moleculares do desempenho físico-esportivo. O livro foi escrito com o intuito de servir como base para consulta em disciplinas de graduação e pós-graduação voltadas, em particular, para a compreensão da resistência (endurance).

Jornal Brasileiro de Pneumologia Phorte Editora

Existe além do que possamos enxergar um mundo onde impera a dúvida, medo, sofrimento, pobreza, a constante dificuldade financeira, inacessibilidade,

desigualdade, infelicidade, egoísmo, individualismo, ganância doenças fisiológicas e mentais principalmente. Enquanto que as verdades ocultadas que podem mudar tudo, para o grande rebanho (não iniciados nas sociedades secretas que conhecem as verdades), parece ser algo inatingível, difícil de acreditar, às vezes impossível. Mas se persistirem, buscarem e não desistirem nunca, esses conhecimentos pode e sem duvidas vão transformar seu mundo. Lembre-se que das poucas verdades ocultadas para a grande massa, esta a que revela que quem buscar as verdades... (ocultadas): Conheceréis a verdade, e a verdade vos libertará. E não se iluda achando que simplesmente pelo fato de ler livros sagrados perceberão verdades, pois as mesmas em todos os livros sagrados como a Tora e a Bíblia estão codificadas. Com a ajuda desse livro informações que pouco provavelmente chegou ou chegara perto de suas mais brilhantes percepções, lhe conduzira a conhecimentos imprescindíveis sobre manipulações mundiais que escravizam a grande massa populacional mundial e o caminho para seu desenvolvimento mental de forma tão avassaladora que tudo o que você considerava impossível simplesmente se fará mais que possível em sua vida. E é exatamente isso que diligentes das sociedades secretas tanto temem. Pois acreditam que a Centelha do Divino só pode servir aos escolhidos (iniciados), eles próprios. Você desvendara segredos como o do Sangue RH Negativo que só existe em 15 % da população mundial e porque não existem monarcas de sangue RH Positivo. Para que buscar fontes de luz externa nas organizações religiosas manipuladoras, se você tem LUZ divina? Mergulhe nesse verdadeiro ARSENAL de conhecimentos e perceberá que TUDO QUE PARECE SER NÃO É E TUDO QUE É PARECE NÃO SER. Liberte-se... As informações são muito relevantes e imprescindíveis se seu desejo for obter os tão desejados conhecimentos ocultados pela elite dominante. Devo alertá-lo ainda que parte significativa das informações dispostas nesse livro dificilmente são encontradas na internet, pois quando postadas são deliberadamente retiradas. É

difícil até para os já despertados que aprendem técnicas apuradas de pesquisa. Pois conhecimento é poder. Espero, portanto que consiga despertar ainda mais.

**50 receitas de frango & batata doce**  
Clube de Autores

As sociedades contemporâneas já estão reconhecendo a responsabilidade social como valor permanente. E a responsabilidade social empresarial tornou-se um fator de avaliação e preferência para investidores e consumidores. Este livro oferece uma visão crítica do tema, esclarecendo conceitos e analisando sua aplicação em quatro estudos de caso.

*Avaliar as atividades de construção da paz em situações de conflito e de fragilidade*  
*Compreender melhor para obter melhores resultados* Editora ANAP

O conhecimento do ser humano evolui continuamente em todas as áreas. Na medicina, porém, o avanço de uma ampla gama de tecnologias voltadas para o prolongamento da vida - desejo primitivo dos seres humanos - deu lugar à tecnocracia. Esse movimento iludiu leigos (e muitos profissionais) e criou mitos, sobretudo o de que a morte poderia ser vencida. O problema é que essa obstinação terapêutica é hoje, muitas vezes, fonte de sofrimento - e paradoxalmente pode resultar no abreviamento do tempo de vida. Assim, é fundamental resgatar a qualidade do cuidar, não só do ponto de vista biológico, mas também mental e espiritual. Não se trata de abandonar o desenvolvimento tecnológico, mas de integrá-lo à visão plural de cuidado. Partindo desse pressuposto, esta obra - escrita por uma equipe multidisciplinar - se baseia numa prática integrativa, na qual todas as áreas de conhecimento trabalham juntas na busca da melhor qualidade de vida e da dignidade humana. Dividida em 16 capítulos, ela oferece protocolos seguros e eficazes que aliviam os principais sintomas dos pacientes que demandam atenção paliativa e traz uma série de opções de tratamento. Também são abordados temas como plano avançado de cuidados e diretivas antecipadas de vontade, além dos cuidados de fim de

vida. Trata-se de uma referência fundamental num campo que está em franco desenvolvimento.

A Nova Contabilidade Social Os 50 Melhores Hacks Mentais para Memória e Persuasão: Descubra Técnicas Infalíveis!(Edição Especial)

Na História da Educação Brasileira a valorização do magistério apresenta-se como tema recorrente nas duas últimas décadas do século XX, assim como, na primeira década do século XXI. A Lei de Diretrizes de Bases da Educação Nacional, Lei 9.394/96, em seu artigo 67 determina que os sistemas de ensino devam prover a valorização dos profissionais da educação, assegurando-lhes, inclusive nos termos dos estatutos e dos planos de carreira do magistério público: I - ingresso exclusivamente por concurso público de provas e títulos; [...] e III - piso salarial profissional, entre outras formas de valorização. Um dos objetivos do Fundo de Manutenção e Desenvolvimento do Ensino Fundamental e de Valorização do Magistério (Fundef) foi o de garantir a valorização do magistério, assim essa pesquisa buscou responder a questão: quais os reflexos provocados pelo Fundef na valorização do magistério público municipal? O objetivo deste trabalho foi analisar os reflexos da utilização dos recursos financeiros do Fundef na valorização do magistério público municipal, no período de janeiro de 1998 a dezembro de 2006, nos municípios de Americana, Campinas, Engenheiro Coelho, Holambra, Hortolândia e Valinhos, todos da Região Metropolitana de Campinas – SP (RMC). No percurso da pesquisa adotei a abordagem qualitativa, trabalhando com dois procedimentos metodológicos principais: a) revisão bibliográfica; b) análise de conteúdo em documentos legais e programas relacionados com a implementação das políticas de valorização do magistério, nos municípios selecionados da RMC. Verifiquei que nos seis municípios pesquisados foi adotado o ingresso na carreira exclusivamente por concurso público, todavia com relação ao piso salarial a maioria dos municípios teve defasagens salariais, em relação a inflação acumulada do período (1998-2006). Na análise dos Planos de Carreira constatei que: dos seis municípios, três tinham aprovados seus planos de carreira específicos, um tinha apenas o estatuto de magistério e dois tinham estatuto e plano de carreira na mesma lei. Ainda sobre a análise dos Planos de Carreira constatei que os municípios com redes de ensino de médio ou grande porte foram os que mais apresentaram itens de valorização do magistério e planos com maior

delimitação de normativas relacionados ao magistério público municipal.

*Boletim do Centro de Pesquisa e Processamento de Alimentos* VESENTINI, J.W.

A escola do século XXI será – e já começa a ser – bastante diferente daquela do século XX. Uma escola voltada não tanto para ensinar conteúdos e sim para desenvolver competências, inteligências múltiplas, habilidades e atitudes. Uma escola para um mundo globalizado, para um novo mercado de trabalho, para sociedades multiétnicas e multiculturais com um novo conceito de cidadania. Como fica o ensino da Geografia neste novo contexto? Esta obra procura mostrar as mudanças que já vem ocorrendo no ensino da disciplina, que se revaloriza com este novo sistema escolar. Uma geografia que desenvolve o raciocínio geográfico, que leva o educando a compreender o mundo em que vivemos, que analisa as relações sociedade/natureza nas diversas escalas geográficas, da local até a global.

**Mine Planning and Equipment Selection 1996** Editora FGV

Qualidade de Vida e Condições Crônicas no Meio do Mundo traz resultados de pesquisas realizadas na cidade de Macapá, capital do estado do Amapá, evidenciando as temáticas de qualidade de vida e condições crônicas relacionadas à percepção das pessoas com hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, escarpelamento, vítimas de acidentes de trânsito, doença renal crônica, consumo de álcool e obesidade. O conteúdo que compõe esta obra propõe-se em apresentar resultados dos estudos realizados no Norte do Brasil, além de inter-relacionar os Diagnósticos de Enfermagem identificados no conjunto de condições crônicas, ainda pouco evidenciados e exercitados pelo corpo da enfermagem. Por seu conteúdo singular e descrição precisa, a leitura desta obra torna-se importante e indicada a todos que se interessam pelos achados sobre qualidade de vida em pessoas com condição crônica, conhecendo a realidade das pesquisas, como características sociodemográficas de cada amostra populacional estudada e percurso metodológico desenhado em cada estudo.

**Comparação entre tecnologia supercrítica e técnicas convencionais de extração para obtenção de extratos de própolis avaliados através de suas atividades biológicas** Editora PESAFRA

Os estudos sobre o que gera felicidade no ser humano cresceram vertiginosamente nas últimas décadas, mostrando que a ciência pode ser grande aliada na

discussão do assunto. Baseada em amplas pesquisas, a dra. Susan Andrews aponta aqui os fatores que realmente aumentam nossa Felicidade Interna Bruta (FIB) e lista princípios eficazes que tornam nosso cotidiano mais pleno, como fazer o bem, praticar ioga, aprofundar a respiração, estreitar os laços afetivos e meditar.

aulas teóricas e ginástica localizada Dieta e Saúde

Praticamente tudo o que fazemos, seja no âmbito público ou privado, precisa da contabilidade para funcionar. E pensando em um ambiente mais amplo, temos a Contabilidade Social, que é a base para se conseguir avaliar a atividade e a situação econômica de um país. Ela é parte extremamente importante da macroeconomia e faz uso de instrumentos importantes, como as matrizes, para produzir estatísticas precisas e detalhadas sobre o funcionamento da economia como um todo. Mas essa contabilidade, se de fato é social, tem de ir além das contas nacionais, externas e monetárias, ela deve tratar também de outros temas importantes, como pobreza e o desenvolvimento social. A quinta edição, revista e atualizada, de A nova contabilidade social: uma introdução à macroeconomia traz aos estudantes e profissionais de Economia, Ciências Contábeis, Administração e Ciências Sociais os conceitos que fazem parte do estudo de todos esses temas. O livro discute o crescimento econômico, a política cambial, o déficit público, a inflação e até mesmo a questão ambiental. Seu intuito é que a contabilidade social deixe de ser vista como assunto meramente técnico e maçante, tornando-se matérias de interesse de todos os cidadãos brasileiros que querem entender melhor as decisões e a formação da economia em nosso país. Um grande presente dos autores aos seus leitores.

Canibais com garfo e faca Leya

O livro que criou os conceitos da sustentabilidade por meio de três vertentes: a prosperidade econômica, a qualidade ambiental e a justiça social representadas pelos três pilares reconhecidos como Triple Bottom Line: Profit - Planet - People. O livro SUSTENTABILIDADE - Canibais com Garfo e Faca identifica as revoluções que ocorrem no mundo dos negócios e que estão redefinindo as economias e as grandes corporações para o futuro. Cada vez mais temos visto empresas preocupadas e comprometidas com o meio ambiente, com as questões sociais e com o mundo que deixaremos para as próximas gerações. Este livro é realmente

brilhante. Não só pela criação dos conceitos da sustentabilidade, mas principalmente pela forma pragmática e convincente que analisa e identifica como empresas poderão e deverão proceder para sobreviver com sucesso nos próximos anos. Independentemente dos ciclos e crises econômicas que assolam o mundo de tempos em tempos, a implantação do conceito de sustentabilidade é irreversível. A humanidade como um todo depende da sustentabilidade para a manutenção da qualidade ambiental, e as empresas dependem da sustentabilidade para a saúde dos seus negócios. Apresentado dentro de uma abordagem global, o triple bottom line irá direcionar e conduzir as corporações, as empresas, as ONGs, os governos, as pessoas a um objetivo único na implantação dos conceitos de sustentabilidade em todo o mundo. O autor nos brinda nesta edição com um prefácio atual e dedicado ao Brasil **Melhores gastos para melhores vidas** Phorte Editora

Qual a relação entre universidade pública e capital privado? A essa pergunta é que A universidade mercantil: um estudo sobre a universidade pública e o capital privado se propõe a responder, analisando os condicionantes do trabalho do professor-pesquisador ante as políticas de inovação. Mas por que as políticas de inovação? Porque são elas que impactam significativamente o trabalho do professor-pesquisador e as instâncias decisórias da universidade.

**Regime Jurídico de Acesso e Exercício de Atividades de Comércio, Serviços e Restauração - Comentário ao Decreto-Lei n.º 10/2015, de 16 de janeiro (RJACSR)** Inter-American Development Bank

Diferenciação e inovação em marketing traça um panorama das recentes mudanças no mundo corporativo e traz aos leitores uma análise das inovações implementadas por algumas empresas para acompanhar o novo cenário e não ficar para trás na evolução do mercado. Organizado pelos docentes Alexandre Luzzi Las Casas e Maria Tereza Garcia, o livro mostra de que maneira os avanços tecnológicos mudaram a postura dos consumidores, tornando-os mais exigentes e provocando uma série de mudanças nas empresas no que se refere à prática do marketing. Dividida em quatro partes, a obra apresenta, em seus primeiros capítulos, o conceito de diferenciação e inovação, bem como as possibilidades de atuar nesse sentido em tudo o que envolve o marketing. Os demais capítulos trazem exemplos práticos de empresas conhecidas que buscaram diferenciação e

inovação no atacado e no varejo, em serviços e na indústria.

**Escolas brasileiras e o ensino de língua e Cultura Japonesa** Lulu.com  
Você leva os treinos a sério, mas está infeliz com os resultados? Treina cada vez mais e com mais afinco, mas está longe de alcançar seus objetivos? Se esse é o seu caso, continue lendo - as soluções para os seus problemas estão aqui. Em **Melhores exercícios físicos para mulheres**, os experts em condicionamento físico e atletas de elite, Dean Hodgkin e Caroline Pearce, oferecem um kit de treinamento pessoal. Você descobrirá os melhores métodos para avaliar seu atual nível de condicionamento, identificar falhas e pontos fortes, determinar e refinar objetivos, bem como selecionar e customizar os programas para gerar um impacto imediato e duradouro. Repleto de imagens e descrições detalhadas de mais de 80 exercícios, este livro inclui programas testados para aumentar força, resistência, potência e agilidade, bem como estratégias para acelerar o desenvolvimento muscular e a recuperação, sair da estagnação, reduzir a gordura corporal e sustentar a performance. Leia, treine e viva este livro - e veja resultados surpreendentes.

**Melhores exercícios físicos para mulheres** On Line Editora

O livro reúne uma feliz combinação de ensaios sobre a tão importante quanto difícil missão de gerir pessoas em organizações do setor público. Tendo a questão do mérito, do desempenho e dos resultados como foco principal, a gestão de pessoas é vista como uma política pública em si mesma. Questões éticas, culturais e históricas, valores e princípios, comportamento, estrutura e novas formas de contratualização das relações de trabalho no setor público são tratadas em ensaios baseados ora na prática e experiência de consultores e acadêmicos, ora em pesquisas e mapeamentos que permitem reconhecer a realidade da gestão de pessoas no setor público paulista e compará-la com a realidade em outros níveis de governo e do exterior. Leitura útil não somente para gestores públicos e profissionais de recursos humanos, mas também para estudantes, acadêmicos e para todos os que trabalham para o aprimoramento da gestão pública.

**Sangue Rh Negativo** WIPO

The Global Innovation Index 2018 provides detailed metrics about the innovation performance of 126 countries and economies around the world. Its 80 indicators explore a broad vision of innovation, including political

environment, education, infrastructure and business sophistication. The GII 2018 analyses the energy innovation landscape of the next decade and identifies possible breakthroughs in fields such as energy production, storage, distribution, and consumption. It also looks at how breakthrough innovation occurs at the grassroots level and describes how small-scale renewable systems are on the rise.

**Atividades diversificadas na educação física escolar** Phorte Editora LTDA

O presente Comentário visa ajudar a próxima fase do que pode designar-se por "ciclo de vida" de um regime jurídico: a fase da aplicação do Regime Jurídico de Acesso e Exercício de Atividades de Comércio, Serviços e Restauração (RJACSR), publicado em anexo ao Decreto-Lei nº 10/2015, de 16 de janeiro. E, por isso, dirigido especialmente a todos aqueles que terão de o aplicar, na Administração central ou local, e aos seus destinatários, os operadores económicos das atividades por ele abrangidas.

**A proteção ambiental nas atividades de exploração e produção de petróleo** Editora Appris

A própolis é um produto natural utilizado durante séculos pela humanidade com objetivo medicinal. A própolis possui diversas atividades biológicas comprovadas, entre elas antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória, antitumoral e anti-HIV. Os extratos de própolis são utilizados nas indústrias alimentícia, farmacêutica e de cosméticos. Aspectos como qualidade e composição destes produtos estão relacionados com a técnica de extração empregada na obtenção dos extratos naturais. A extração de compostos com atividade biológica pode ser realizada através de técnicas convencionais como a extração Soxhlet e a maceração com solvente, ou através de métodos alternativos como a extração supercrítica (ESC), utilizando dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) como solvente. Assim, o objetivo do presente trabalho foi comparar os extratos de própolis obtidos através de diferentes técnicas, como a extração Soxhlet, maceração com solvente, ESC em estágio único utilizando CO<sub>2</sub> puro ou CO<sub>2</sub> com co-solvente e ESC em duas etapas sequenciais. A comparação entre as técnicas foi realizada em termos de rendimento do processo, atividade antioxidante e antimicrobiana, conteúdo de fenólicos e perfil químico. As técnicas convencionais foram realizadas com os seguintes solventes: etanol absoluto, acetato de etila, clorofórmio, hexano, água destilada e misturas de água/etanol. O maior rendimento foi obtido através da extração Soxhlet com clorofórmio (73 ± 2

%) e a melhor atividade antioxidante através da maceração com a mistura etanol/água 50 % (v/v). O co-solvente utilizado na ESC foi o etanol absoluto, o qual foi selecionado com base nos resultados de rendimento e atividade antioxidante obtidos para os extratos convencionais. As condições operacionais da ESC em etapa única com CO<sub>2</sub> puro foram: temperaturas de 30, 40 e 50 °C e pressões variando de 100 a 250 bar. A ESC com co-solvente foi realizada a 150 bar, 40 °C e concentrações de etanol absoluto de 2, 5 e 7 % (m/m). Na ESC em duas etapas seqüenciais foram utilizadas pressões de 100 e 150 bar para a primeira etapa, 250 e 300 bar para a segunda etapa, na condição isotérmica de 40 °C. O maior rendimento para a ESC foi 24,8 0,9 % obtido com 5 % de etanol como co-solvente. Somente os extratos obtidos através de ESC nas pressões de 100 e 150 bar apresentaram atividade contra a *Escherichia coli* enquanto extratos convencionais foram suscetíveis a esta bactéria. Os extratos convencionais apresentaram os melhores resultados de rendimento, atividade antioxidante e conteúdo de fenólicos que os extratos obtidos através de ESC. Porém, a ESC resultou em extratos com melhor atividade antimicrobiana quando comparados aos extratos convencionais. Os modelos de transferência de massa disponíveis na literatura utilizados para descrever as curvas de ESC de própolis foram: Sovová (1994), Martínez et al. (2003), Crank (1975) apud Reverchon (1997) e Gaspar et al. (2003). O modelo Martínez et al. (2003) apresentou o melhor ajuste para as curvas de ESC da própolis. Propolis is a natural product used during centuries by humanity with medical aim. Propolis possesses various proved biological activities, such as: antioxidant, antimicrobial, antiinflammatory, antitumor and anti-HIV. The extracts from propolis

are used in food, pharmaceutical and cosmetic industries. Aspects as quality and composition of these products are related to the extraction technique used for obtainment of natural extracts. Extraction of compounds with biological activity can be performed by conventional techniques, such as soxhlet extraction and solvent maceration, or by alternative methods like supercritical fluid extraction (SFE), using carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) as solvent. Thus, the aim of this work was to compare propolis extracts obtained by different techniques, such as soxhlet extraction, solvent maceration, SFE in one stage using pure CO<sub>2</sub> or CO<sub>2</sub> with co-solvent and SFE in two sequential stages. The comparison between the techniques was performed in terms of process yield, antioxidant and antimicrobial activity, phenolics content and chemical profile. Conventional techniques were performed with the following solvents: absolute ethanol, ethyl acetate, chloroform, n-hexane, distilled water and mixtures of water/ethanol. The highest yield was obtained with chloroform soxhlet extraction (73.2) and the best antioxidant activity was achieved through maceration with ethanol/water 50 % (v/v). The co-solvent used in SFE was absolute ethanol, which was selected based in the yield and antioxidant activity obtained for conventional extracts. The operational conditions for SFE in one stage with pure CO<sub>2</sub> were: temperatures of 30, 40 and 50 °C; and pressures from 100 to 250 bar. The SFE with co-solvent was performed at 150 bar, 40 °C and ethanol concentrations of 2, 5 and 7 % (w/w). For SFE in two sequential stages there were used pressures of 100 and 150 bar in the first stage, 250 and 300 bar in the second stage at isothermal condition of 40 °C. The highest yield for SFE was 24.8 0.9 %, obtained with ethanol at 5 % as co-solvent. Only the extracts obtained by SFE

at 100 and 150 bar presented activity against *Escherichia coli*, while conventional extracts were susceptible at this bacterium. Conventional extracts showed better yield results, antioxidant activity and phenolics content than SFE extracts. However, SFE produced extracts with better antimicrobial activity when compared to conventional extracts. The mass transfer models available in the literature used to fit propolis SFE curves: Sovová (1994), Martínez et al. (2003), Crank (1975) apud Reverchon (1997) and Gaspar et al. (2003). The model of Martínez et al (2003) provided the best adjustment for propolis SFE curves. Responsabilidade social empresarial CRC Press

A collection of 125 papers on mine planning and selection of equipment, covering such topics as: design and planning of surface and underground mines; planning and equipment selection for difficult mining conditions; equipment selection procedures; and mine and equipment information systems.

*Síntese, caracterização e estudo da relação estrutura-atividade (REA) de chalconas e de compostos heterocíclicos biologicamente ativos em doenças negligenciadas, hiperglicemia e leucemia* M.Books

AS 50 MELHORES IDEIAS DE NEGÓCIOS DOS ÚLTIMOS 50 ANOS, organizado por Ian Wallis As mudanças dos últimos 50 anos são imensuráveis. Muitos dos utensílios indispensáveis para nossa vida hoje, foram criados nesse período e chega a ser difícil acreditar que eles não existiam há tão pouco tempo. Mas como eles foram criados? Qual o contexto? Qual foi a aceitação do mercado e do público? E quem foram os autores dessas invenções? As 50 melhores ideias de negócios dos últimos 50 anos é um almanaque escrito de forma instigante, que conta tudo isso, em detalhes.