

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE SERVIÇOS

Editora: Lúcia Gonçalves - lucia@redegazeta.com.br - T. 3321-8244 - F. 3321-8765

Concursos
Vagas em Guaparari
São 237 chances para a área de saúde. Inscrições vão até sexta-feira. **Pág. 3**



Barcelona De oito a oitenta

Duas entidades sociais são destaque no bairro. Uma oferece atividades culturais ao pessoal da terceira idade (foto); a outra ensina futebol a quem é bom na escola. **Págs. 4 e 5**

VEJA COMO COMER DE FORMA CORRETA NO VERÃO

ESCOLHA CERTA DOS ALIMENTOS PODE SER SUA ALIADA, TANTO PARA REALÇAR E PRESERVAR O BRONZEADO COMO PARA EVITAR POSSÍVEIS DESIDRATAÇÕES

Nesta época do ano, muita gente está de férias, e nada é mais gostoso do que curtir uma praia, sem compromissos, correria, telefone tocando aqui, chefe reclamando ali... Mas, todo cuidado é pouco já que os dias

estão muito quentes.

Na sombra, a temperatura em algumas cidades pode chegar até os 35°C ou mais - um verdadeiro forno a céu aberto. Por isso, muitos acham que os cuidados com o sol se restringem

a filtros solares, sombra, chapéu ou boné, e acabam se esquecendo da alimentação.

A escolha certa dos alimentos pode ser sua aliada, tanto para realçar e preservar o bronzeado como para evitar

possíveis desidratações.

Uma alimentação balanceada não pode ser lembrada somente quando aquela roupa ficou mais apertada! Este deve ser um hábito diário que só lhe trará benefícios.

TOME NOTA

1. O **betacaroteno**, precursor da vitamina A, tem sido relacionado com um bronzeado melhor, mais uniforme e duradouro. Isto porque se acredita que ele auxilia na produção da melanina, pigmento responsável pela cor da pele. Para obter a cor desejada, recomenda-se a ingestão de alimentos fontes desta substância de 15 dias a um mês antes da exposição ao sol. Portanto, aproveite que é verão e consuma bastante salada a base de cenoura, beterraba e folhas escuras, como espinafre, rúcula, brócolis, agrião e couve.



alimentos ricos em carboidratos, como macarrão com molhos leves, cereais, arroz e muita salada. Além disso, fracione ao máximo as refeições e mantenha intervalos regulares entre elas, evitando longos períodos de jejum.

3. Beba dois litros, ou mais, de **líquidos** diariamente para repor o que é perdido pelo suor, evitando a desidratação. Dê preferência à água, suco de frutas e água de coco. E lembre-se, não exagere nos refrigerantes e na cervejinha, pois além de calóricos, possuem uma baixa capacidade de hidratação.

4. Se não resistir à **cerveja**, tome cuidado com os petiscos e tira-gostos. Consuma-

os moderadamente e dê preferência aos assados ao invés dos fritos, já que são menos calóricos e possuem menos gordura.

5. As **frutas** são a melhor pedida para o verão. Além de apresentarem um alto teor de água, são fontes de vitaminas e minerais, indispensáveis para um bom funcionamento do organismo.



Para ficarem ainda mais gostosas e refrescantes, consuma-as bem geladinhas ou na forma de sucos! Mas lembre-se de higienizá-las

com cuidado e de consumi-las rapidamente após abertas,

preservando, assim os seus nutrientes.

6. O calor aumenta as chances de deterioração dos alimentos. Como é de

costume consumir muito **peixe e frutos do mar** nesta época, deve se estar sempre atento ao aspecto, cheiro, cor e, principalmente, à sua procedência. Também não consuma maionese de procedência desconhecida nem água de torneira.

7. Não manipule **limão ou laranja** quando se expor ao sol. Eles possuem substâncias que, ativadas pelos raios solares, provocam queimaduras e até mesmo bolhas na pele. Portanto, após consumir aquela deliciosa

caipirinha, lave bem as mãos e a boca.

8. Sem dúvida o consumo de **sorvetes** deve triplicar neste período do ano. No entanto, não é preciso se privar de saboreá-los caso você não queira ganhar uns quilinhos a mais. Apenas saiba como escolher os sabores certos, dando preferência aos picolés de frutas.



ÍNDICE

AGENDA	2
CONCURSOS	3
GAZETA NOS BAIROS	4 E 5
LINHA DIRETA	6
TELEFONES ÚTEIS	6
COLONA DA FÉ	7
TEMPO	8

A1155 75-4

G

GAZETA
NOS
BAIRROS

BARCELONA



MÃO NA MASSA. Participantes aprendem a pintar, bordar, fazer crochê, colagem, tapeçaria, flores em massa, em papel e biscuit, entre outras atividades. FOTO: FÁBIO VICENTINI

ATIVIDADES ARTÍSTICAS PARA A TERCEIRA IDADE

GRUPO VIVENDO E APRENDENDO OFERECE CURSOS E ATIVIDADES DE LAZER PARA VOVÓS E VOVÓS DE BARCELONA

TATIANA PAYSAN

Ver uma luz brilhando nos olhos das pessoas da terceira idade, que antes só refletiam tristeza, é algo muito gratificante. E é exatamente assim que agora se sentem

os vovôs e vovós que participam do Grupo da Terceira Idade Vivendo e Aprendendo, de Barcelona.

Criado há onze anos, o grupo tem o objetivo de reunir os idosos, para que não se sintam sozinhos, e de promover atividades para que eles ocupem a mente. E foi exatamente esse objetivo que motivou a aposentada Cecília Pereira de Oliveira, de 82 anos, a se unir ao grupo.

“Participo do grupo desde quando ele nasceu. Foi uma

bênção na minha vida porque eu me sentia muito só em casa e vivia doente. Depois que vim para o grupo, descobri o que é ser feliz e agora não fico doente por qualquer motivo”, contou.

Assim como dona Cecília, mais 70 idosos fazem parte dessa grande família. Ela se reúne todas as terças e quintas-feiras, à tarde, na Associação de Moradores de Barcelona.

Além de fazer amizades, os integrantes também aprendem a pintar, bordar, fazer crochê, colagem, tapeçaria, flores em massa, em papel, biscuit, dentre outros. Além disso, eles participam de forrós, bingos, e gincanas.

A professora de Artes Maria do Carmo Reis só tem elogios para o grupo. “Trabalhar com eles é uma satisfação imensa. Tudo o que ensino para eles têm retorno em dobro em vivência, em convívio e em lição de vida. São pessoas experientes que têm muito para dar”, disse. Para

participar do grupo, basta ter a partir de 60 anos.

TOME NOTA

■ **Doações.** O Grupo da Terceira Idade Vivendo e Aprendendo precisa de doações. Os interessados em colaborar, podem doar lanches, uniformes, aparelho de som, mesa de ping-pong, brindes, jogos, dentre outros. O telefone de contato é 3341-6666, da Associação de Moradores.

■ **TOME NOTA:** Amanhã, confira as reclamações e reivindicações dos moradores, e as respostas dos órgãos públicos.

■ tmattos@redgazeta.com.br
■ Fax: 3321-8765
■ Tel.: 3321-8244
■ Das 13h às 18h
■ Rua Chafic Murad, 902, Ilha de Monte Belo, Vitória, ES. CEP: 29.050-901

TOME NOTA

■ Doações. A Escolinha de Futebol Rio Branco Casa Lar precisa de bolas, cones, obstáculos, rede, e demais materiais esportivos. O telefone de contato é 9926-9956, do professor Amaral.

PROCURA-SE UM CRAQUE DO FUTEBOL

A ESCOLINHA DE FUTEBOL RIO BRANCO CASA LAR TIRA A GAROTADA DA RUA E REVELA NOVOS TALENTOS

Mesmo sendo recém-criada, a Escolinha de Futebol Rio Branco Casa Lar tem um objetivo nobre: tirar a garotada das ruas e proporcionar a elas uma atividade de lazer.

O projeto surgiu porque a escola de futebol que existia, mantida pelo Governo federal, fechou e muitas crianças e

adolescentes ficaram sem a atividade esportiva.

Para não deixar que isso ocorresse, os professores Raimundo Amaral, que, inclusive, foi jogador profissional, e José Deosdete se uniram, em maio deste ano, para criar o projeto citado acima, que hoje já conta com 230 alunos.

A faixa etária das crianças e de adolescentes vai de seis a 16 anos. Os treinos acontecem às terças e quintas-feiras e aos sábados, pela manhã, das 7 às 11h; e à tarde, das 14 às 18h.

De acordo com o professor Amaral, para participar, não basta ser apenas bom de bola, mas também tem que ser bom

nos estudos. De três em três meses, os estudantes têm que apresentar o boletim escolar para que os professores acompanhem o seu desempenho.

Outro objetivo da escolinha é tornar os meninos bons jogadores de futebol e, mesmo com pouco tempo de criação, ela já começa a colher os frutos. "No ano que vem, oito alunos farão testes no Rio Branco", contou Amaral.

O estudante Yuri Barros dos Santos, de 11 anos, é um dos que sonha em se tornar profissional. "O que quero mesmo é ser um bom jogador. Estou muito satisfeito aqui porque fiz grandes amigos", afir-

mou.

O aluno Vinicius Vieira Pereira, 10 anos, se alegra só em pensar que haverá treino. "Toda terça, quinta e sábado já fico feliz porque sei que vou treinar e encontrar meus amigos", disse.

Para participar da escolinha de futebol, não precisa ser morador de Barcelona, basta ir ao ginásio de esportes do bairro, nos dias de treino, e fazer a sua inscrição. O projeto conta com três professores.



BOM NA ESCOLA. De três em três meses, alunos têm que apresentar boletim escolar para comprovar boas notas. FOTO: FÁBIO VICENTINI