

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE

SERVIÇOS

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

A15804-1

Concursos
Vagas em
MinistérioInscrições para 66
vagas de oficial de
chancelaria
começam amanhã.
Salário passa de
R\$ 2,6 mil. Pág. 3**Cidade**
Continental
Ação
socialSopão é distribuído
aos sábados por
membros da
Fraternidade
Espírita Francisco
de Assis (foto), que
também recolhem
cestas básicas,
roupas e calçados.
Págs. 4 e 5**VAI UM CHAZINHO?**

PESQUISAS MOSTRAM QUE, SE USADAS NA MEDIDA CERTA, ERVAS E PLANTAS TÊM PODER DE PREVENIR DOENÇAS

Muitas receitas de chás medicinais e produtos caseiros que as avós preparavam para curar doenças começam a ser aceitas pela ciência. A fitoterapia, linha científica que trabalha o poder curativo dos compostos do alimento, estimula, a cada dia, novas pesquisas na área de composição dos vegetais. As descobertas apontam para o fato de que, se manipulados de forma correta, utilizados na quantidade indicada e voltados para um problema específico, os preparados naturais resgatam a saúde dos organismos. Veja nesta página outras substâncias que ajudam, de forma natural, a prevenir doenças.

TOME NOTA

LIMÃO. É bom para curar resfriado, gripe e tosse alérgica. Apanhe um limão corte-o ao meio e esprema na água fria uma metade; a outra, coloque para ferver junto com o sumo, na água. Coloque uma pitada de noz moscada. Deixe ferver bem e tome a infusão o mais quente possível.

LOURO. Para curar azia, mau hálito e indisposição estomacal. Faça um chá com três folhas de louro. Adicione suco de limão. Tomar com bastante açúcar.

BOLDO E ALHO. Para cólica renal e vesícula. Apanhe as folhas de boldo e um dente de alho. Ferva bastante em meio copo de água. Misture na infusão, ou to-

me diretamente, uma colherzinha tipo sobremesa de azeite de oliva. À noite, tome apenas o chá sem o azeite.

MELISSA E CATUABA. Para a cura da insônia, fadiga mental e cansaço. Junte uma colher de chá de melissa e outra de catuaba. Ferva as duas ervas numa medida de copo de água. Deixe ficar morna e beba com um pouco de mel.

ALCAÇUZ. Ação diurética, laxante, expectorante e calmante. Funciona também como anti-inflamatório, acalma a dor e é um poderoso antialérgico. A infusão da raiz pode ser tomada ainda quente ou em doses diárias frias.

ALECRIM. Diminui a hipertensão, é anti-reumático e diurético, além de antisséptico de pele e estimulante do crescimento capilar. O chá deve ser feito em uma infusão de folhas e pouquíssimas flores.

ALFAFA. Indicada para artrite, reumatismo, cistite, falta de apetite e má digestão. As folhas da alfafa devem estar secas e preparadas especificamente para o uso como chá. Deve ser feita uma infusão moderada e tomar uma xícara diária.

ARRUDA. Calmante. O chá é feito com poucas folhas. Não é recomendado o uso por mulheres grávidas.

CAMOMILA. Controla espasmos, cólicas

menstruais, diarreia, febre, insônia, dor de barriga e náuseas. Tomar depois das refeições, principalmente após o jantar.

CAJU. Bom para tosse, depurar o sangue, contra escorbuto, afta, cólica intestinal e males dos rins. A cinza serve para dentifício. A casca é boa para tirar cansaço. E o óleo da castanha, para tirar verme, eczema e hanseníase; cicatrizar verruga e úlceras. O suco da fruta, entre outras coisas, é bom para tratar diabetes, sífilis, icterícia e cólicas menstruais.

CAPIM SANTO. Bom para o pulmão e coqueluche. Utilizado como chá puro é bom para curar resfriados e gripes.

ERVA CARPINTEIRO/MIL FOLHAS. Fazer um infusão com 20 gramas da planta (em um litro de água) e tomar depois de esfriar, durante dois dias. Ótimo remédio contra doenças nervosas e debilidade.

ESPORÃO DE GALO. A raiz dessa erva é excelente no combate do reumatismo, inflamação de articulações e até de doenças venéreas. Faz-se uma infusão com a raiz, com a casca e com as folhas tenras. Tomar uma medida três vezes ao dia. Não se deve utilizar os frutos.

MALVA. É usada contra dores, tosse e doenças da laringe (principalmente para fumantes). Faz-se uma infusão com as folhas e flores e toma-se como o chá morno.

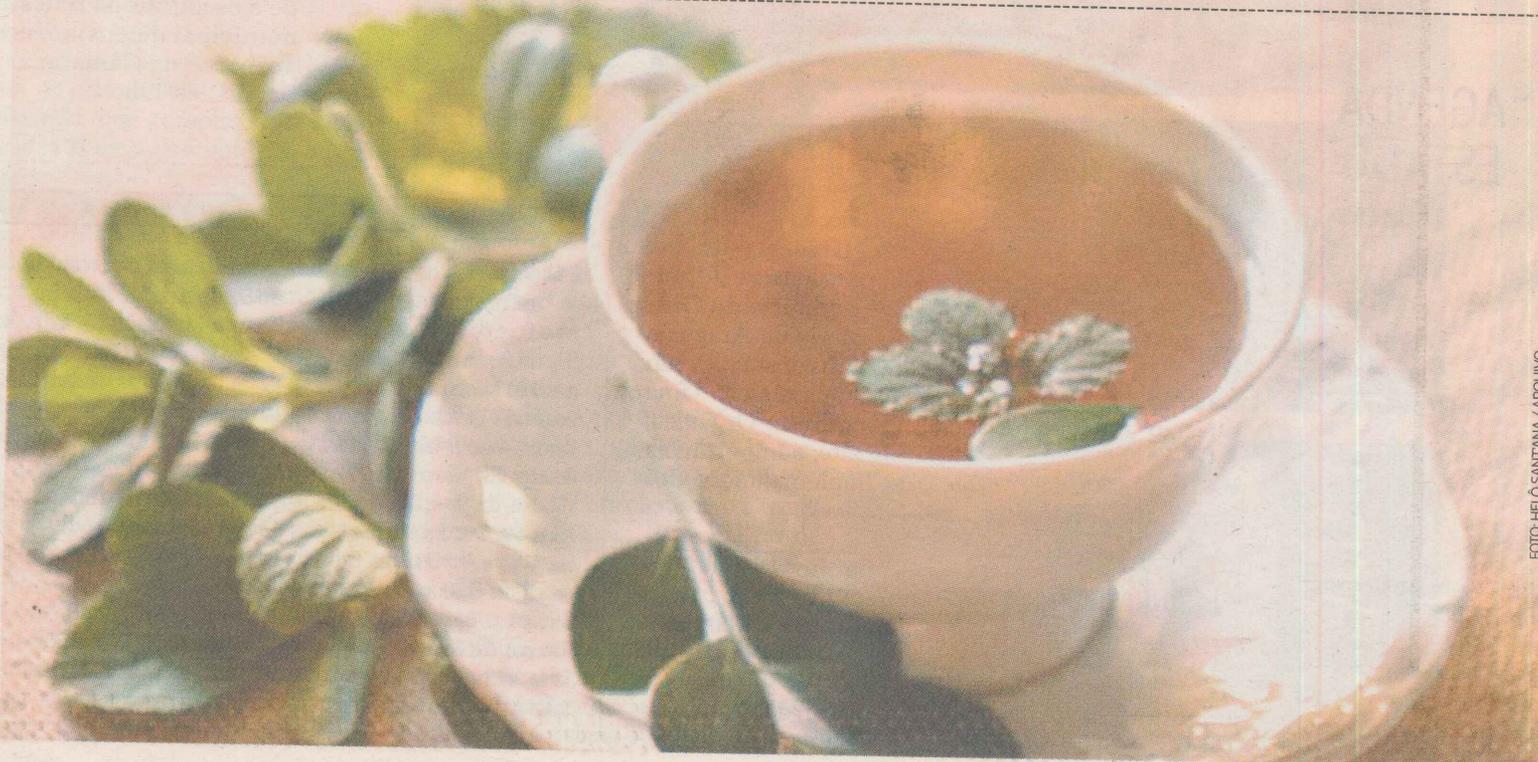


FOTO: HELÓ SANTANA / ARQUIVO

ÍNDICE

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

G

GAZETA
NOS
BAIRROSCIDADE
CONTINENTAL

ESCOLA PARA QUEM QUER SER BOM DE BOLA

AD15804-4



PERFIL. O projeto começou com 50 crianças e hoje já conta com 150 alunos matriculados. FOTO: GABRIEL LORDÉLLO

AULAS SÃO GRATUITAS E ACONTECEM ÀS SEGUNDAS E SEXTAS-FEIRAS, DAS 18H ÀS 20H. SÃO VÁRIAS CATEGORIAS, DO INFANTIL AO ADULTO

TATIANA PAYSAN

Uma semente plantada em 2003 já começa a dar excelentes frutos em Cidade Continental, na Serra. O "Projeto Criança Sempre um Bom Motivo" ensina crianças e jovens carentes a serem bons de bola.

A idéia surgiu de um grupo de amigos interessados em atividades esportivas e em causas sociais. Logo, eles resolveram unir o útil ao agradável e montaram a escolinha de futebol, com o objetivo de tirar a garotada da ociosidade e afastá-la da

marginalidade. "Fazendo esse trabalho, a gente cria barreiras para impedir que as crianças se envolvam com o tráfico", afirmou o presidente do projeto Emerson Luiz Silva Amorim, de 33 anos.

O projeto começou com 50 crianças e hoje já conta com 150, que começam com nove anos de idade e vão até a fase adulta. A maioria dos participantes que fizeram parte do projeto desde o início joga atualmente no time adulto, que começa a colher bons frutos. A equipe tem ganhado

vários campeonatos.

O pequeno Yago Souza Carneiro, de 8 anos, é um dos que participa do projeto desde o início. "Jogo há dois anos e o meu sonho é ser campeão pelo Motivo, time do meu coração", afirmou.

O estudante Rodrigo Alves do Amaral, de 15 anos, já tem planos mais ambiciosos. "Quero ser jogador profissional do Flamengo", afirmou.

Quem estiver interessado em participar, deve ir à quadra de esportes da praça ou ao campo do Motivo. As aulas são gratuitas e acontecem às segundas e sextas-feiras, das 18h às 20h. São várias categorias, que variam de nove até 17 anos.

TOME NOTA: Amanhã, veja quais são as principais reclamações dos moradores de Cidade Continental e as respostas das autoridades.

TOME NOTA

■ **Voluntários.** O "Projeto Criança Sempre um Bom Motivo" está precisando de voluntários para ajudar no projeto. Os interessados podem ligar para os telefones 3238-8487 e 9997-6592. Desde o ano passado, o projeto conta com a ajuda do Grupo NM, que ajuda com materiais de jogo.

SOPÃO DA FRATERNIDADE É DISTRIBUÍDO AOS SÁBADOS

MEMBROS DA FRATERNIDADE ESPÍRITA FRANCISCO DE ASSIS TAMBÉM RECOLHEM CESTAS BÁSICAS, ROUPAS E CALÇADOS, PARA ATENDER A 22 FAMÍLIAS CADASTRADAS

Alimentar as famílias carentes aos sábados. Essa é a rotina de Sandra Helena Gonçalves, que, todo sábado, junto a outros voluntários, prepara o famoso sopão, distribuído para os moradores de Cidade Continental e da vizinhança.

Também são distribuídos calçados, roupas e cestas básicas. Atualmente, 22 famílias estão cadastradas. O sopão é oferecido aos sábados, a partir das 11h.

Eles seguem um ritual: fazem uma prece juntos, almoçam, repetem se quiserem, e podem levar a sopa para casa.

Todo esse trabalho é realizado independente de religião. "Aceitamos todo mundo", garantiu Sandra. Para participar, basta procurar a Fraternidade Espírita, que fica localizada na Rua Chicago, 3, quadra 13, e se inscrever.

São atendidas famílias não só de Cidade Continental, mas também de No-

vo Horizonte e Carapebus, entre outros bairros.

As famílias recebem uma visita dos voluntários, que fazem uma entrevista e analisam a situação de cada um para saber do que elas realmente precisam.

"As pessoas que vão melhorando de situação, acabam se desligando do projeto por vontade própria e dando a chance para outros", disse Sandra.

TOME NOTA

■ **Doações.** Para que o sopão continue sendo oferecido às famílias carentes, é preciso que sejam doadas verduras, macarrão e outros alimentos que possam ser doados às pessoas, além de roupas e calçados. Os contatos podem ser feitos pelo telefone 3338-1226.



SOLIDARIEDADE. Rotina de Sandra Helena Gonçalves é, todo sábado, junto a outros voluntários, preparar famoso sopão, distribuído para os moradores de Cidade Continental e da vizinhança. FOTO: GABRIEL LORDÉLLO

SERVIÇOS

CARRO-FUMACÊ. Os moradores devem fazer a solicitação do carro-fumacê pelo telefone 3228-5394. Os moradores da Avenida Gandhi (Setor Ásia) podem ligar para o telefone 3281-3673 e programar a colocação de iscas e raticidas nas vias públicas do bairro.

COLETA DE LIXO. A coleta de lixo é realizada a partir das 7h, no Setor África; às 7h30, no Setor Ásia; e, a partir das 10h, no Setor América. No Setor Europa, às terças e às sextas-feiras, a partir das 13h; e no Oceania, a partir das 14h. Esses horários são de acordo com a demanda de lixo da localidade.

VARRIÇÃO. É realizada às terças e quintas-feiras, nos

setores América, Ásia e África. E nos setores Oceania e Europa, às segundas e quinta-feiras.

UNIDADE DE SAÚDE DO BAIRRO CIDADE CONTINENTAL (SETOR OCEANIA). As especialidades médicas são clínica-geral, ginecologia e pediatria. E os serviços, coleta de exames, curativos, vacinas diversas, distribuição de preservativos e anticoncepcionais. Também existe um atendimento que se chama cuericultura, destinado aos bebês. São agendadas consultas por telefone pela manhã: das 10h às 12h, para clínica-geral e pediatria; à tarde, a marcação de consultas é das 15h às 17h, para ginecologia e pediatria. Rua Papuã, s/n - esquina com Av. Meridional

Oceania. Tel.: 3241 5291.

UNIDADE DE SAÚDE DO BAIRRO CIDADE CONTINENTAL (SETOR AMÉRICA). As especialidades são clínica-geral, ginecologia e pediatria. E os serviços oferecidos à comunidade, coleta de exames, teste do pezinho, curativos, vacinas diversas, distribuição de preservativos e anticoncepcionais. Também é feito o atendimento chamado cuericultura. O endereço é Rua Alasca, 10, Quadra 38.

TELEFONES ÚTEIS

ASS. TÉCNICA E DIV. ED. SANITÁRIA. Tel.: 3291-5382

DEPTº DE ILUMINAÇÃO PÚBLICA. Tel.: 3291-5384

DIVISÃO DE APOIO ADMINISTRATIVO. Tel.: 3291-5385

DIVISÃO DE MANUTENÇÃO. Tel.: 3291-5387

MANUTENÇÃO DE PRAÇAS. Tel.: 3291-5388

DEPTº DE LIMPEZA PÚBLICA. Tel.: 3251-5879

DEPTº DE LIMPEZA PÚBLICA. Tel.: 3251-5880

DEPTº DE TRÂNSITO. Tel.: 3251-5819