

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE

SERVIÇOS

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

Concursos
Seleção de
Guarapari

Confira os locais das provas para doze cargos de nível fundamental, que serão realizadas no próximo domingo, dia 30. **Pág. 3**

**Jardim Limoeiro**
Problemas do bairro

Entulho e lixo transportados por carroças e até mesmo caçambas são jogados em terrenos baldios. O trânsito também perturba os moradores.

Págs. 4 e 5OS ERROS MAIS
FREQUENTES
DE QUEM
MALHA

CUIDADO. Pequena dor após o treino é normal. Se persistir, procure um médico. FOTO: GILDO LOYOLA

GUIA DO EXERCÍCIO BEM-FEITO

■ **Exame.** Antes de fazer qualquer tipo de atividade física é imprescindível passar por uma avaliação completa. Além de perguntas sobre o histórico de saúde, é pedido um teste de resistência, feito na esteira com acompanhamento de equipamentos que medem a capacidade respiratória e cardíaca. A avaliação física costuma ser dividida em teste de resistência e teste de força.

■ **Check-up.** Depois dos 35 anos, o ideal é fazer um check-up completo antes de começar a fazer qualquer exercício. É importante saber se você tem algum problema cardiovascular ou nas articulações, para evitar que os exercícios, ao invés de benefícios, só piorem seu estado de saúde.

■ **Alongamentos.** Ao fazer exercícios, é necessário ter bom senso. Faça alongamentos e aquecimento antes de começar e, ao final, repita a sessão de alongamento. Se começar a sentir dores em qualquer parte do corpo, consulte um professor ou um médico.

■ **Alimentação.** O mínimo de calorias que uma pessoa saudável deve consumir por dia é 800. Para muitas pessoas, apenas diminuir a quantidade de comida é difícil. Para esses existem muitas formas de emagrecer, como as dietas individualizadas, que podem ter supervisão médica e acompanhamento de exercícios.

■ **Refeição.** Além dos exercícios, é preciso disciplina na hora de comer: mastigar bem e não ler ou assistir televisão durante as refeições. De acordo com o médico, é sempre bom evitar fazer compras de alimentos quando estiver em jejum ou com fome.

ANTES DE ENTRAR EM UMA ACADEMIA, É PRECISO FAZER UMA AVALIAÇÃO MÉDICA PARA DIMENSIONAR O NÍVEL DE ESFORÇO QUE PODE SER FEITO

Muitas vezes, o entusiasmo de quem acabou de se matricular em uma academia pode fazer com que o novo malhador exagere na dose.

Um dos erros mais comuns é buscar resultados imediatos a qualquer custo. Tem gente que passa vários anos sem se exercitar e quer que, em menos de um mês, o corpo fique como se nunca houvesse parado de treinar.

Fique atento aos sinais

de seu corpo. Aquela dorzinha depois dos exercícios é comum na primeira semana, mas, se persistir, pode mostrar que há algo errado na carga ou na frequência.

ALIMENTAÇÃO. Outro erro apontado pelos especialistas é não se alimentar para treinar. Isso é mais comum entre pessoas que buscam redução de medidas.

Muita gente não sabe, mas quando se fica muito tempo

em jejum ou comendo errado, o corpo passa a metabolizar massa magra, ou seja perder músculo.

Por isso, é ideal seguir uma alimentação balanceada, que contenha todos os grupos de alimentos.

Ao contrário do que muita gente acredita, os carboidratos jamais devem ser cortados do prato, já que fornecem pelo menos 40% de toda a energia que o corpo humano precisa.

ÍNDICE

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

G SUJEIRA NAS RUAS E FALTA DE TREVO DE ACESSO A AVENIDA SÃO AS PRINCIPAIS RECLAMAÇÕES

GAZETA
NOS
BAIRROS

JARDIM
LIMOEIRO

CARROÇAS E ATÉ MESMO CAÇAMBAS INTEIRAS DE ENTULHO E LIXO SÃO JOGADAS EM TERRENOS BALDIOS. O TRÂNSITO COMPLICADO TAMBÉM PERTURBA OS MORADORES

CIDA ALVES

Na Rua Castelo, em Jardim Limoeiro, na Serra, há quatro terrenos vazios, alguns cercados com arame farpado. Em volta deles, muito lixo e entulho, que chegam a invadir a pista.

Segundo informações da associação de moradores, carroceiros jogam lixo no local constantemente. Até uma caçamba inteira de entulhos foi despejada na esquina de um dos terrenos.

“A prefeitura limpa, mas em pouco tempo o local já está coberto de lixo outra vez”, disse Gilmar Nogueira, presidente da associação de moradores. Segundo ele, é preciso mais fiscalização no local.

TREVO. Já os comerciantes da avenida Lourival Nunes têm uma reivindicação antiga: a abertura de um trevo que ligue a ES-10 à avenida, uma das mais movimentadas do

bairro. O trevo ficaria em frente à Escelsa e ao Comercial Santuzzi.

“Quem vem pela ES-10 precisa fazer um contorno pela Caixa Econômica para chegar até o comércio da avenida”, disse João Manoel Vieira, 50 anos, comerciante que atua na Lourival Nunes.

Segundo ele, quem tem loja na avenida acha que o comércio local seria beneficiado com o trevo, além de simplificar o trânsito. A associação de moradores garante que a solicitação já foi feita à prefeitura e que existe um projeto para a construção do trevo.

Há 90 dias, também foi enviado para o Departamento de Edificações, Rodovias e Transportes do Espírito Santo (Dertes) um ofício da associação solicitando a realização da obra, mas até o momento não receberam resposta.

TOME NOTA: Amanhã, veja quais são os orgulhos do bairro.



IRREGULARIDADE. Carroceiros despejam lixo em ruas do bairro. Prefeitura recolhe, mas eles voltam a jogar os dejetos. Moradores cobram fiscalização. FOTO: FÁBIO VICENTINI

REIVINDICAÇÕES

Iluminação

Moradores reclamam que a iluminação no bairro é fraca, e que as ruas ficam escuras à noite.

→ O diretor do departamento de Serviços da Prefeitura da Serra, Aldair Celestino de Souza, informou que vai entrar em contato com a associação de moradores do bairro para tomar as providências necessárias.

Sinalização

A sinalização das ruas no **cruzamento** em frente à caixa d'água da Cesan só piorou o trânsito no local, segundo os moradores. Eles pedem que seja instalado um semáforo e faixa de pedestres.

→ O diretor do departamento de Trânsito, Fernando Elias Assad, informou que a sinalização foi colocada no trecho que liga a avenida à rodovia estadual ES-060 com o conhecimento prévio da Associação de Moradores. Segundo ele, é competência do Governo do Estado sinalizar a outra parte da via, pois trata-se de uma rodovia estadual.

Esgoto

A comunidade pede que seja instalada uma rede de tratamento de esgoto no bairro, que hoje conta apenas com uma rede pluvial.

→ A Cesan informou que, por enquanto, não há obras programadas para o bairro Jardim Limoeiro.

Ônibus

Moradores e alunos de escolas e faculdades do bairro se queixam da falta de ônibus. Apenas uma linha atende a demanda. Eles afirmam que à noite a situação de quem depende de transporte coletivo é ainda pior.

→ A Ceturb informou que todas as solicitações dos bairros são avaliadas. A associação de moradores deve entrar em contato com o Setor de Atendimento às Comunidades, pelos telefones (0800) 391517 ou 3232-4573, e também pelo e-mail geaus@ceturb.gov.br. Segundo a Ceturb, Jardim Limoeiro é atendido pela linha 801, que faz o trajeto entre os terminais de Laranjeiras e Carapina, via Valparaíso e Jardim Limoeiro.

O OUTRO LADO

Donos de terrenos serão notificados

Em relação à sujeira despejada nos terrenos da Rua Castelo, o diretor do departamento de Obras e Posturas da Prefeitura da Serra, Eloir Bastos, informou que vai encaminhar um fiscal ao local para notificar os proprietários dos terrenos. Em relação ao trevo da avenida Lourival Nunes, o diretor de Trânsito da prefeitura, Fernando Elias Assad, disse que já existe um projeto da obra no local, e que está dependendo da autorização do Departa-

mento de Edificações, Rodovias e Transportes do Espírito Santo (Dertes). A assessoria de imprensa do Dertes informou que a reivindicação é uma reforma do acesso para o bairro, que prevê o alargamento do canteiro. A reivindicação foi protocolada em forma de processo, que continha duas outras solicitações. O Dertes informou, ainda, que recebeu o restante da documentação há duas semanas e já está analisando o pedido.

- tmattos@redegazeta.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

PERSONAGENS

Creche

“Aqui em Jardim Limoeiro, deveria haver creche e escola de ensino médio públicas. Meus filhos precisam estudar longe, porque no bairro não há essas opções”. FOTOS: FÁBIO VICENTINI

VALDINETE RIBEIRO SANTANA
Merendeira

→ A Prefeitura da Serra respondeu que existe um convênio com a creche Penélope, que é gratuita. A construção de um Centro de Educação Infantil deve entrar nas discussões do Orçamento Participa-

tivo. Sobre a demanda para o ensino médio, a Secretaria de Estado da Educação (Sedu) informou que abriu matrícula no final do ano passado na Escola Iracema da Conceição (antiga Escola Jardim Limoeiro), que fica no bairro, mas o número de alunos não foi suficiente para montar uma turma. Os estudantes foram encaminhados para a escola Aristóbulo Barbosa Leão, em Laranjeiras. Segundo a Sedu, ainda existe a escola Maria José Zouain, em Vila Nova.



Alagamento

“Sempre que chove, a Rua Daniel Batista fica toda alagada. É um problema muito antigo”.

MARIA LUIZA FERREIRA
Merendeira

→ O diretor do Departamento de Serviços da Prefeitura da Serra, Aldair Celestino Xavier de Souza, informou que vai encaminhar um técnico para avaliar o local.

