

Cidades

Serviço

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

PROCON ESTADUAL ☎ 151
DELEGACIA DO CONSUMIDOR (DECON) ☎ 3132-1921
PROCON VITÓRIA ☎ 156

FARMÁCIAS DE PLANTÃO

FARMÁCIA SANTA LÚCIA: rua Aleixo Neto, 417, Praia do Canto, Vitória ☎ 3382-3300/3382-3330
FARMÁCIA E DROGARIA PRINCESA ISABEL: avenida Princesa Isabel, 261 - Centro; ☎ 3222-6059
DROGARIA AVENIDA: avenida Dante Michelini, esquina com Eugênio Ramos - Jardim da Penha ☎ 3382-5008
DROGASIL: avenida Princesa Isabel, 345, Centro ☎ 3132-1030
REDE FARMES: rua Alcino Pereira Netto, 412, Jardim Camburi ☎ 3237-2475/3237-2485
FARMÁCIA MÔNICA: avenida Central, 775, Laranjeiras, Serra ☎ 3138-8333; avenida Região Sudeste, 595, Barcelona, Serra ☎ 3138-8338; avenida Getúlio Vargas, 219, Serra-Sede ☎ 3251-7611

PONTOS DE TÁXI

LIGUE TÁXI ☎ 3349-8171
RADIOTÁXI ☎ 3246-5900/0800-707711
VILA RUBIM ☎ 3223-8163
PRAÇA COSTA PEREIRA ☎ 3223-0049
PRAÇA DE EUCALÍPTO ☎ 3225-4153
JUCUTUQUARA ☎ 3222-0460
ENSEADA DO SUÁ ☎ 3345-5189
JARDIM DA PENHA ☎ 3325-7925
PRAIA DO CANTO ☎ 3225-0374
QUALITY/P. DA COSTA ☎ 3349-9744
CENTRO DE VILA VELHA ☎ 3034-8123
JARDIM AMÉRICA ☎ 3228-4721
LARANJEIRAS ☎ 3328-4349
COMPANY TÁXI ITAPOÁ ☎ 3329-8558
COOPERTÁXI ☎ 3200-2021/3038-6401
EXPRESSO RADIOTÁXI ☎ 3200-2300

TELEFONES ÚTEIS

DEFESA CIVIL/VITÓRIA ☎ 8818-4432/3382-6167/6168
RODOVIÁRIA DE VITÓRIA ☎ 3222-3366
PREVIDÊNCIA SOCIAL ☎ 135
RADIOPATROLHA ☎ 190
PLANTÃO JUDICIÁRIO ☎ 3334-2096
DEFENSORIA PÚBLICA ESTADUAL ☎ 0800-283-9296 (Vitória), e 3233-3378/8591 (geral)
JUSTIÇA VOLANTE ☎ 3223-1706/3198-3000/3098
OUVIDORIA JUDICIÁRIA ☎ 0800-9702442
OUVIDORIA DO INMETRO ☎ 0800-2851818
OUVIDORIA DE VILA VELHA ☎ 0800-2839059
CORPO DE BOMBEIROS ☎ 193
DISQUE-DENGUE ☎ 156 (Vitória), 3388-4300 (Vila Velha)
DISQUE-SILÊNCIO ☎ 156 (Vitória) e 0800-2839157 (Vila Velha)
DISQUE-DENÚNCIA ☎ 181
CAPITANIA DOS PORTOS ☎ 2124-6526
LIG-LIXO VITÓRIA ☎ 0800-2839700
CESAN ☎ 115
ESCELSA ☎ 0800-7210707
ALCOÓLICOS ANÔNIMOS (AA) ☎ 3223-7288
NARCÓTICOS ANÔNIMOS ☎ (27) 3084-8508
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV) ☎ 141/3223-4111
S.O.S VIDA ☎ 3323-0909

FEIRAS DE HOJE

SANTA LÚCIA (VITÓRIA): rua Constante Sodré (Início)
JARDIM CAMBURI (VITÓRIA): rua Carlos Romero Marangoni
ALECRIM (VILA VELHA): rua Januário PAUL (VILA VELHA): rua Henrique Laranjeira
COQUEIRAL DE ITAPARICA (VILA VELHA): rua Anzor Silva
VALE ENCANTADO (VILA VELHA): Praça de Eventos
PALMEIRAS (SERRA): rua Santa Catarina
JARDIM TROPICAL (SERRA): av. Dido Fontes
SERRA DOURADA III (SERRA): av. São Paulo
PARQUE RESIDENCIAL JACARAÍPE (SERRA): rua São Paulo
JARDIM CARAPINA (SERRA): rua Onze NOVA CARAPINA (SERRA): rua Naque
NOVA BRÁSILIA (CARIACICA): rua E.B. BANDEIRANTES (CARIACICA): rua Cariacica

A TRIBUNA COM VOCÊ NA VILA RUBIM

Comerciante faz sucesso com dieta

Roque Rasseli atrai clientes com um cardápio sem carne e associado a ervas, que promete a perda de 5 quilos em um mês

Christina Kruschewsky

Conhecido no mercado da Vila Rubim, em Vitória, pela tradição de 40 anos no comércio, Roque Rasseli, 57, que também é fitoterapeuta e massoterapeuta, faz sucesso com os clientes com uma dieta que aprendeu no Hospital Naturista Oásis Paranaense, no Paraná.

Segundo ele, o segredo da dieta é o baixo consumo de carboidratos. "Associado a uma erva o efeito pode ser ainda melhor. Dá para perder até cinco quilos por mês combinada com exercícios", garantiu. Roque é proprietário da loja Pequena Selva, onde vende 600 tipos de ervas diferentes. Para o uso com a dieta ele indicou uso de alguma erva como Cáscara Sagrada (laxante), hibisco (inibidor de apetite) ou a centelha asiática (auxilia na perda de gordura localizada). Ele alertou para o uso de apenas uma delas, sem mistura.

Como a dieta não tem carne, o recomendado é o uso de carne de soja para suprir a necessidade do

organismo ou a troca pelo chaminon desidratado, que contém seis vezes mais proteína que a carne. O cardápio do desjejum pode ser usado no café da tarde e o do almoço, para o jantar.

O comerciante é bem conhecido na região por ter dado a volta por cima depois do incêndio de 1994. Sua loja foi queimada, e um funcionário e o sobrinho morreram no acidente.

"A pior perda foi a dessas vidas, mas não desanimei, e voltei até a estudar. Foi quando decidi mudar de ramo e surgiu a paixão pelas ervas", comentou. A loja queimada era de artigos religiosos.

O Conselho Regional de Medicina (CRM-ES) informou que alguns profissionais recomendam o tratamento fitoterápico, mas aconselham acompanhamento médico para qualquer dieta.



ROQUE RASSELI com as ervas que vende em loja da Vila Rubim

O QUE ELE SUGERE

Cardápio com pouco carboidrato

Café da manhã (e tarde)

Reguladores (vitaminas)
> ESCOLHER 2 de 2 a 3 componentes de um grupo, iniciando com os crus e mastigando bem.

> NO PRIMEIRO as opções são mamão, maçã, pera, caqui, banana e goiaba. Para o segundo os alimentos são laranja lima, maracujá doce, pinha, pêssego, nectarina e morango. Já o terceiro grupo é composto por melão, melancia, laranja pera, kiwi, manga e abacaxi.

patê de azeitonas.

Almoço e jantar

Reguladores (vitaminas)

> USO À VONTADE, começando pelos crus e mastigando bem. Temperar com sal marinho, limão, azeite ou gersal.

> OS ALIMENTOS são: alface, tomate, repolho, pepino, rúcula, cenoura, beterraba, couve, nabo, acelga, pimentão, cebola, rabanete, salsinha e brotos.

Reguladores secundários

> CONSUMIR refogado ou cozido, de uma a duas opções dos alimentos: abobrinha, vagem, jiló, brócolis, quiabo, abóbora, chuchu, couve-flor, escarola e berinjela.

Energéticos

> USAR somente um: arroz integral, macarrão integral, polenta, batata ou inhame.

Fonte: Roque Rasseli, fitoterapeuta.

ONDE ESTÁ A URNA

Sugira uma reportagem

Os moradores de Vila Rubim podem sugerir reportagens o reivindicar melhorias para o bairro. Basta que depositem suas sugestões com nome e telefone, por escrito, na urna do projeto A Tribuna com Você, que está na Banca do Batista, na avenida Marcos de Azevedo, ao lado da Casa Vila Rica.

O que há no bairro

Vila Rubim tem 425 lojas

FICHA TÉCNICA

- > MUNICÍPIO: Vitória
- > POPULAÇÃO: 1,4 mil habitantes
- > BAIRROS VIZINHOS: Ilha do Príncipe, Caratoira e Morro do Quadro.



MAPA COMERCIAL

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| > 6 açougues | > 1 costureira | > construção |
| > 1 abatedouro de frango | > 2 distribuidoras de bebidas | > 3 mercearias |
| > 1 agência dos Correios | > 3 escritórios de contabilidade | > 1 oficina de bicicleta |
| > 6 bearberias | > 6 farmácias | > 2 padarias |
| > 10 bares | > 1 funerária | > 58 stands de peixeira |
| > 2 bancas de revista | > 4 hotéis | > 2 postos de gasolina |
| > 2 bancos | > 2 laboratórios de exames | > 1 quilão |
| > 1 borracharia | > 5 lanchonetes | > 5 restaurantes |
| > 5 caldos de cana | > 1 lava a jato | > 4 salões de beleza |
| > 1 casa lotérica | > 425 lojas | > 1 sorveteria |
| > 2 casas de ração | > 3 lojas de material de construção | > 1 supermercado |
| > 1 centro comercial | > 3 lojas de material de construção | > 1 hospital |
| > 1 consultório dentário particular | | > 1 floricultura |

FONTE: ASSOCIAÇÃO DE COMERCIANTES DE VILA RUBIM.

DESTAQUE DO COMÉRCIO LOCAL

Tradicional na venda de queijos nacionais

Muçarela, minas, curado, provolone, ricota, cabacinha, palmitinho e requeijão. Esses são alguns dos cerca de 30 tipos de queijos diferentes encontrados no Rei do Queijo. A proprietária, Luciana Lemos, 29, contou que a ideia de trabalhar nesse segmento foi do pai. "Somos uma família de mineiros apaixonados por queijo". A loja fornece produtos para restaurantes de Domingos Martins e Marechal Floriano.



LUCIANA vende 30 tipos de queijo