

CLASSITEL  
3321-8600

GUIA DE

# SERVIÇOS

Editora: Cintia B. Alves - calves@redegazeta.com.br - T. 3321-8446

AJ18362

## Concurso Vagas no interior

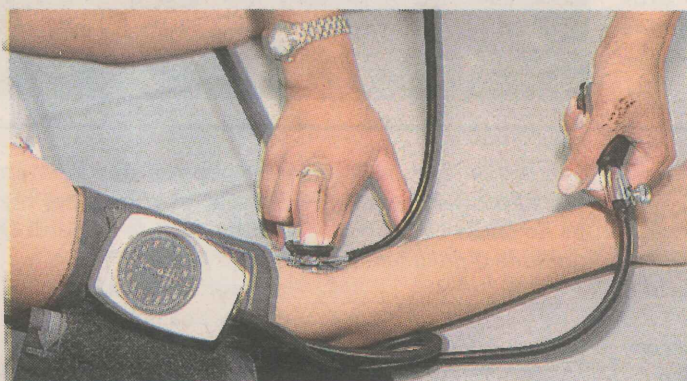
As prefeituras de Piúma e Alegre estão com inscrições abertas para seus processos seletivos simplificados. Os contratos são temporários. **Pág. 4**



## Santa Inês Orgulho

Há seis meses, o pintor José Antônio Bertolo ajuda a deixar a vida dos moradores do bairro ainda mais colorida. **Pág.3**

## PREVINA-SE CONTRA A HIPERTENSÃO



**ALERTA.** A elevação anormal da pressão pode causar lesões no cérebro, coração, rins e olhos. FOTO: MARCOS FERNANDEZ.

### PESSOAS QUE TÊM FAMILIARES COM PRESSÃO ARTERIAL ELEVADA TÊM MAIOR CHANCE DE SER HIPERTENSAS

#### MARCELLA ANDRADE

Neste 26 de abril, em que se comemora o Dia Nacional de Combate à Hipertensão, aproveite para se informar sobre as causas deste mal. A prevenção para os casos de pressão arterial alta é a melhor aliada.

Vale saber que a pressão arterial é a força com a qual o coração bombeia o sangue pelos vasos. A hipertensão arterial acontece quanto a

pressão arterial está acima de 140x90 mmHg (milímetros de mercúrio) em adultos com mais de 18 anos, medida em repouso de 15 minutos e confirmada em três vezes consecutivas e em várias visitas médicas.

Elevações ocasionais da pressão podem ocorrer com exercícios físicos, nervosismo, preocupações, drogas, alimentos, fumo, álcool e café.

### INFORME-SE E PREVINA-SE

#### Como a pressão arterial se altera durante o dia?

Ela aumenta quando você se exercita ou quando está excitado e diminui quando você está relaxado ou quando dorme. Até mesmo a postura - sentado ou em pé - influencia a pressão arterial. Este é o motivo pelo qual os médicos devem aferir várias vezes a pressão arterial para firmarem corretamente o diagnóstico de hipertensão arterial

#### O que significa a medida da pressão arterial?

Quando sua pressão arterial é medida, dois números são anotados, tais como 140/90. O maior número, chamado pressão arterial sistólica, é a pressão do sangue nos vasos, quando o coração se contrai, ou bombeia, para impulsionar o sangue para o resto do corpo. O menor número, chamado pressão diastólica, é a pressão do sangue nos vasos quando o coração encontra-se na fase de relaxamento (diástole)

#### Que fatores podem estar relacionados à pressão alta?

#### Histórico familiar - Pessoas que têm

**familiares com pressão arterial elevada têm maior chance de serem hipertensas. Se for o seu caso comunique ao médico.**

**Idade** - Ocorre na maioria dos casos em pessoas acima de 35 anos. O risco aumenta com a idade.

**Raça** - É mais comum em pessoas de raça negra do que nas de raça branca.

**Sal** - A ingestão excessiva de sal predispõe ao aumento da pressão arterial.

**Obesidade** - Pessoas com excesso de peso têm maior probabilidade de desenvolver a hipertensão. Procure saber qual é seu peso normal em relação a sua idade, altura e sexo e, se você estiver acima deste peso, consulte seu médico sobre um programa de exercícios e dieta adequado para uma perda gradual de peso.

**Diabete** - Pessoas com diabete muitas vezes também sofrem de hipertensão. Esta combinação aumenta o risco de doenças cardíacas e renais.

**Abuso de álcool** - Estudos demonstraram que o abuso de álcool pode estar associado à pressão alta. O significado de "abuso" pode diferenciar de pessoa para pessoa, dependendo do peso, hábitos alimentares e hereditariedade. Recomenda-se moderação.

**Vida sedentária.** Um estilo de vida sem exercícios regulares aumenta a probabilidade de excesso de peso, significando um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão.

**Cigarro.** O hábito de fumar é um fator de contribuição para elevar a pressão arterial.

**Por que a pressão arterial alta é um problema?** A maioria das pessoas não têm sintomas. Por isso é chamada de "doença silenciosa".

**Como está sua pressão arterial?** O único meio de você saber é checando a sua pressão arterial com um profissional da área de saúde. Cada vez que você checar sua pressão arterial, anote no cartão de controle.

## CONSUMO LEGAL

### Gás

#### Altos preços

Por conta do preço do gás de cozinha, que nem sempre cabe no orçamento, 38% das famílias do Brasil recorreram, no ano passado, ao velho fogão à lenha. O dado faz parte do levantamento divulgado pelo Sindicato Nacional das Empresas Distribuidoras de Gás (Sindigás).

### Imposto de Renda

#### Novas deduções

Este ano, ao declarar o imposto de renda, quem tem empregado doméstico com carteira assinada pode descontar do IR os valores pagos ao INSS relativas ao funcionário. Entretanto, o benefício é bastante restrito e, por isso, é preciso prestar atenção às regras para não acabar caindo na malha fina.

### On-line

#### Internet discada

Conforme recente estudo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), por meio da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), referente a 2005, foi constatado que mais da metade dos brasileiros utiliza a Internet graças à tradicional conexão via linha discada.

#### ÍNDICE

LINHA DIRETA	2
COLUNA DA FÉ	2
GAZETA NOS BAIROS	3
CONCURSO	4

G

GAZETA  
NOS  
BAIRROSPINTOR COLORE  
PAREDES ESCURAS  
DE UM BECO

JOSÉ ANTÔNIO BERTOLO COMEÇOU A PINTAR HÁ SEIS MESES COMO UMA FORMA DE DIVULGAR O SEU TRABALHO, MAS O CONTATO COM A ARTE ACABOU SE TRANSFORMANDO EM HOBBY

TATIANA PAYSAN

O que era para ser um simples beco, com uma pitada de boa vontade e muitas cores, transformou-se no Beco da Alegria. Isso graças ao trabalho do pintor José Antônio Bertolo, de 47 anos, que, há seis meses, se dedica a deixar a vida dos moradores de Santa Inês, em Vila

Velha, mais feliz.

Ele começou a realizar a pintura como uma forma de divulgar o próprio trabalho, aos sábados, domingos e feriados. Mas a tarefa acabou se transformando num hobby.

Agora, com o desemprego, ele não vê outra maneira de chamar a atenção para sua profissão e se dedica todos os dias,



**TALENTO.** José Antônio faz pinturas com temas infantis, além de escrever mensagens bíblicas. FOTO: GUSTAVO LOUZADA

integralmente. São pinturas com temas infantis, como o 'As Meninas Super-Poderosas', o 'Smilinguido', 'Moranguinho', 'Xuxinha', 'A Turma da Monica', entre outros.

José Antônio arca com as despesas do próprio bolso e para continuar a deixar a vida dos moradores de Santa Inês mais colorida precisa de

parceiros que possam colaborar com a doação de esmalte sintético. O telefone de contato é 3289-2546.

Tanta dedicação já começa a colher frutos. A comunidade apóia o trabalho de José Antônio e torce para que ele arranje um emprego, mas sem abandonar o trabalho de deixar a vida deles ainda mais colorida.

SANTA  
INÊSGRUPO TEM AULAS DE  
ARTESANATO E GINÁSTICA

**ATIVIDADES.** As alunas têm aulas de alongamento, ginástica, artesanato, além de participarem de palestras. FOTO: DIVULGAÇÃO

Saber Viver. Esse é o nome do Grupo da Terceira Idade de Santa Inês, em Vila Velha, e é o que as vovós do bairro mais sabem fazer. Lição de vida é o que não faltam a elas, que chegaram a sofrer de depressão e redescobriram o sentido da vida.

O grupo existe há três anos no bairro e surgiu com o objetivo de tirar os idosos da ociosidade, proporcionando a eles uma atividade de prazer. O projeto começou com 80 idosos e hoje conta com 45.

Elas participam de aulas de

alongamento, que acontece às terças e quintas-feiras, das 7 às 8h; de artesanato, das 14h às 16h e também participam de um bazar. Às segundas-feiras, são promovidas palestras com alguns profissionais que falam sobre saúde, políticas sociais, doenças, entre outros.

Apesar de ser voltado para a Terceira Idade, pessoas com idade a partir de 18 anos podem participar. Basta comparecer ao salão de festas do condomínio Residencial Vila Park, nos dias de aula.



**FOLIA.** Os homens percorrem as ruas do bairro, vestidos de mulher para animar a comunidade. FOTO: DIVULGAÇÃO

## BLOCO ANIMA COMUNIDADE

Foi numa mesa de bar que surgiu a idéia de montar um bloco de carnaval em Santa Inês, Vila Velha – o Bloco das Piranhas, conhecido também por Bloquete. Com muitas idéias e pouca organização, cerca de dez moradores se reuniram e foram às ruas vestidos de mulher para brincar o carnaval. Uma curiosidade era a distribuição de cachaça com limão aos foliões, o famoso limãozinho, que se tornou uma tradição. Neste ano, o bloco chegou a arrastar aproximadamente 500 participantes. De acordo com o organizador do bloco, Clovis Thevenard Neto, que mora no bairro há 34 anos, a expectativa é reunir mais foliões no próximo ano.

TATIANA PAYSAN

- tmattos@redgazeta.com.br
- Tel: 3321-8201
- Fax: 3321-8765
- Horário: Das 13h às 18h