

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE

SERVIÇOS

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

Concursos

Vagas para
salva-vidas

Prefeitura de Guarapari vai selecionar 40 guarda-vidas para contrato temporário. Salário é de R\$ 350. Pág. 3

Mata da
Praia
Ação
social

Canteiro de obras de construtora na Mata da Praia vira sala de aula e beneficia empregados da construção civil e domésticas.

Págs. 4 e 5

ÍNDICE

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

FUJA DO MOFO

VEJA COMO CONSERVAR AS ROUPAS E ARMÁRIOS DURANTE O INVERNO PARA EVITAR QUE AS PEÇAS FIQUEM MOFADAS

Não tem jeito: mofo é uma praga. No inverno, o problema se torna ainda pior. Então, atendendo a pedidos, fomos buscar dicas práticas para eliminar de vez esse mal. A gerente de lavanderia Maria Teresa Campos destacou que é nessa época do ano que a loja recebe o maior número de roupas mofadas e que, melhor do que remediar, é mesmo prevenir.

Para conservar as peças, a especialista explicou que o ideal é manter o armário sempre arejado, deixando-o aberto algumas vezes na semana. "É importante também deixar espaço entre as roupas". Outra dica é não guardar em saco plástico, como muita gente tem costume de fazer, e estar sempre vistoriando o guarda-roupa para evitar que o mofo tome conta.

Lavar as peças mesmo que você não esteja usando é outra ótima maneira de prevenir. Suzana lembrou que as roupas de couro são as que costumam sofrer mais com esse problema, por isso, os cuidados devem ser dobrados com essas peças.

Se o mofo já deu as caras na sua casa, confira algumas dicas práticas para se livrar dele. Mas, se não, saiba como mantê-lo bem afastado.



DICAS

■ **Mofo na roupa branca.** Mergulhe e deixe um pouco na água com água sanitária diluída. Depois, lave normalmente

■ **Mofo em tecido de cor.** Umedecer com suco de limão. Deixar um pouco e depois proceder a lavagem com água e sabão.

■ **Mofo em tecido sintético ou seda.** Molhar num banho de leite. Deixar um pouco e, em seguida, lavar.

■ **Para tirar manchas de mofo no armário.** Lave a superfície manchada com uma mistura em partes iguais de água e

água sanitária. Lave depois com água pura em abundância e seque bem com pano limpo. Para manchas mais difíceis, coloque água sanitária pura em um retalhinho de pano e esfregue bem. O restante do processo é igual. Este tipo de mancha aparece por má ventilação em locais quentes, úmidos e poucos iluminados. Não custa nada arejar o ambiente.

■ **Para retirar o cheiro de mofo do armário.** Ferva um litro e vinagre e despeje em uma vasilha sem tampa, coloque dentro do guarda-roupas

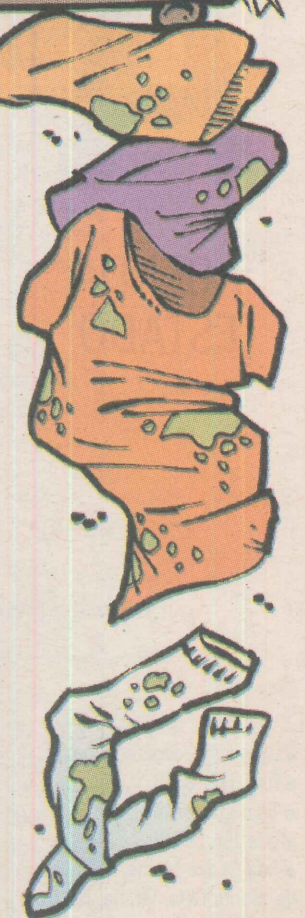
com as portas fechadas por até três horas. Após retirar a vasilha, passe um pano molhado no vinagre por dentro e por fora do móvel. Deixe-o aberto por várias horas para que seque bem.

■ **Para evitar o surgimento de mofo nos armários.** Coloque um pedaço de giz dentro dele. Não custa deixar as portas abertas na hora em que o sol estiver batendo no ambiente.

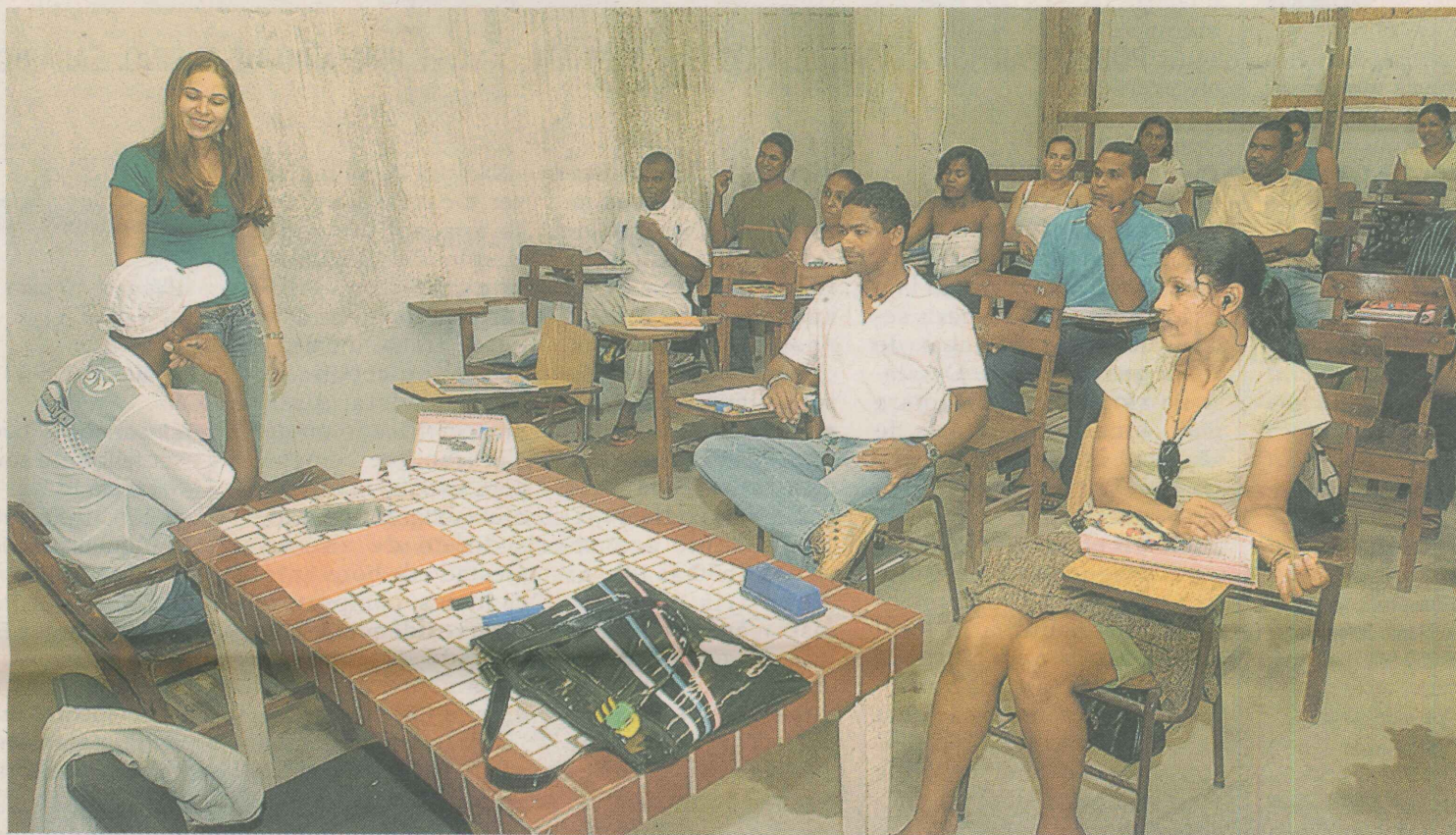
■ **Para retirar manchas de mofo.** Limpe com uma solução de água sanitária diluída em água potável, na propor-

ção de 1 por 1, aguardar 2 horas e enxaguar.

■ **Mofo em roupas de couro.** Passe um pano seco e limpo em toda peça, em seguida, passe um solução de água com vinagre de maçã, esfregando com um pano delicadamente e deixe secar à sombra por horas. Depois, para hidratar, passe ligeiramente glicerina. O couro precisa ficar guardado em lugares arejados, isentos de umidade. Tire as peças de couro sempre que puder do guarda-roupa, passe um pano úmido e deixe secar à sombra.



G

GAZETA
NOS
BAIRROSMATA DA
PRAIACANTEIROS DE OBRAS
VIRAM SALAS DE AULA

PÚBLICO. Mais de 90 alunos freqüentam as salas de aula, de segunda a sexta-feira, das 17h às 19h30, na Avenida Antônio Borges, 110. FOTO: GABRIEL LORDÉLLO

TRABALHO SOCIAL DESENVOLVIDO POR
CONSTRUTORA NA MATA DA PRAIA BENEFICIA OS
EMPREGADOS DA CONSTRUÇÃO CIVIL E DOMÉSTICAS**TATIANA PAYSAN**

Um canteiro de obras se transforma em salas de aula na Mata da Praia para dar a oportunidade a funcionários da construção civil e a seus familiares de aprender a ler e escrever. É assim que funcionam os cursos de alfabetização ao ensino médio.

O trabalho social é desenvolvido pela Dacaza Incorporação e Construção em seus canteiros de obras, na Mata da Praia. Devido ao sucesso, ele também foi estendido para as empregadas domésticas que trabalham no bairro.

Como é o caso da doméstica Rosilene Alves, de 39 anos. "Eu só estudei até a

6ª série e só agora tive a oportunidade de voltar a escola. Meu patrão achou ótima a idéia e me incentivou muito", disse.

Já o carpinteiro Ijozenil Conceição Mendes, de 39 anos, não sabia ler nem escrever. "Sempre quis saber como ler as palavras e como escrever meu nome, mas não tive oportunidade. Graças a Deus, isso está acontecendo agora na minha vida. Já sei até ler nome de placas", contou, satisfeito.

O encarregado de bombeiro hidráulico Vanderley Figueiredo, de 37 anos, quer chegar mais longe. Ele, que tinha estudado até a 5ª série, está concluindo o ensi-

no médio e pretende cursar uma faculdade. "Estou adorando voltar a estudar. Com fé em Deus ainda serei um engenheiro", afirmou, confiante.

Os cursos foram colocados em prática devido ao grande número de funcionários analfabetos nos canteiros de obras. A iniciativa começou em 1992, com cerca de 15 em turmas de 1ª a 4ª série.

Com a necessidade de dar prosseguimento à iniciativa,

Esse é o número de alunos que freqüentam as salas de aula, entre funcionários, familiares e empregadas domésticas da Mata da Praia.

O NÚMERO

90

foram iniciadas turmas de ensino médio. Hoje, mais de 90 alunos freqüentam as salas de aula, entre funcionários, familiares e empregadas domésticas da Mata da Praia. As aulas são realizadas de segunda a sexta-feira, das 17h às 19h30, na Avenida Antônio Borges, 110.

TOME NOTA: Amanhã, veja quais são as principais reclamações dos moradores da Mata da Praia e as respostas das autoridades.

■ 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

VOCÊ SABE O QUE É LIAN GONG?

MORADORES DA MATA DA PRAIA PODEM ALIAR OS BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS QUE UNEM MEDICINA E ARTES MARCIAIS

Lian gong é o nome de uma ginástica terapêutica e preventiva, que traz flexibilidade e bem-estar e é oferecida gratuitamente aos morado-

res da Mata da Praia. São exercícios que aliam medicina às artes marciais.

A instrutora Maria Rosalina Sala Ferreira é quem

■ *O Lian gong consiste em movimentos lentos, homogêneos e contínuos, coordenados pela respiração. Ele busca prevenir e tratar síndromes doloridas no pescoço, nos ombros, na região lombar, nas pernas e nas articulações das extremidades, além das funções dos órgãos internos.*

orienta os alunos, colaborando com o social. O objetivo é alongar, relaxar e prevenir doenças e dores.

Maria Rosalina conta que começou a praticar as aulas como aluna, durante dois anos. Depois, decidiu fazer o curso para instrutora. Ela já está na Mata da Praia há mais de quatro anos.

TOME NOTA

■ **Doações.** O Lian gong da Mata da Praia precisa de parcerias da iniciativa privada para ajudar a arcar com as despesas do grupo. Os interessados em colaborar podem ligar para o telefone 3215-5007.

A turma, que começou com oito alunos, hoje já conta com cerca de 50. Qualquer pessoa, independente da faixa etária, pode participar das aulas. "Cada um segue o limite do seu corpo e, aos poucos, vão rompendo esses limites e tendo uma flexibilidade maior", explicou Rosalina.

A aula consiste em cerca de 45 minutos de atividade, de segunda a sexta-feira, a partir das 8h, no Parque Alfonso Pastore. Para participar, basta comparecer ao local nos dias das aulas e fazer a sua inscrição.

TOME NOTA

■ **Fumacê.** O carro-fumacê passa pela Mata da Praia uma vez por semana. Os pedidos de visita fora de rotina podem ser feitos pelo telefone 3382-6754.

■ **Coleta de Lixo.** A coleta ocorre durante a noite, diariamente entre 19h e 2h da manhã.

■ **Varição.** A variação ocorre todos os dias no turno da manhã, mas sem um horário fixo.

■ **Unidade de Saúde:** Os moradores da Mata da Praia são atendidos pela Unidade de Saúde de Bairro República. Serviços: consulta médica e de enfermagem; atendimento psicológico, social e odontológico; verificação de pressão arterial; curativo; coleta de exames; nebulização; injeção; vacinas; dispensação de medicamentos; grupos de atendimentos a diversos programas; e encaminhamentos para os Centros de Referência. Endereço: Rua José Nascif, 32. Atendimento das 7h às 19h. Tel.: 3135-2035.

TELEFONES ÚTEIS

■ **Prefeitura de Vitória.** 3382-6000.

■ **Andamento de Processos.** 3382-6268.

■ **IPTU.** 3382-6319 e 3382-6321.

■ **Ligue Lixo/Fone Verde/Disque Silêncio (0800)** 283-9700.

■ **Defesa Civil.** 3382-6167.

■ **Disque Setran (Transporte coletivo e táxi).** (0800) 39-3366.

■ **Abordagem de rua.** (0800) 39-5055.

■ **Disque Silêncio.** (0800) 39-3445.

■ **Fone Verde.** (0800) 39-3455.

■ **Escola de Teatro e Dança Fafi.** 3381-6921 e 3381-6922.

■ **Unidade de Saúde Forte São João.** 3132-5080.

■ **Policlínica.** 3132-5099.

■ **Vigilância Sanitária.** 3132-5045.

■ **Vigilância Epidemiológica.** 3132-5046.

■ **Centro de Referência DST/Aids.** 3132-5109.

■ **Centro de Referência e Atendimento ao Idoso.** 3132-5010 e 3132-5011.

■ **Centro de Prevenção e Tratamento de Toxicômanos.** 3132-5104 e 3132-5105.

■ **Centro de Atenção Psicossocial.** 3132-5110.

■ **Centro de Controle de Zoonoses.** 3382-6753.



AULAS. Cerca de 50 alunos participam das aulas. As inscrições podem ser feitas no Parque Alfonso Pastore, nos dias das aulas. GABRIEL