

CLASSITEL  
3321-8600

GUIA DE

# SERVIÇOS

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

A119627

## Concursos

### Exame da PMV

Amanhã, o dia será de provas na Ufes, para os 5.530 candidatos do concurso na área de saúde da Prefeitura de Vitória. **Pág. 3**



## Mata da Praia Mapa ilustrado

Aprenda a andar pelo bairro com o mapa que traz traçado de ruas, itinerário de ônibus e localização de serviços de utilidade pública. **Págs. 4 e 5**

### ÍNDICE

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

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**VEJA QUAIS SÃO OS NUTRIENTES PRESENTES EM FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, CARNES E DERIVADOS DO LEITE, E COMO ELES AJUDAM NA SAÚDE DO SER HUMANO**

Que frutas, verduras e legumes são alimentos que não devem faltar na dieta do ser humano todo mundo sabe. Algumas pessoas podem até não gostar do sabor e evitar a ingestão, mas entendem que uma alimentação saudável ajuda a prevenir doenças e deixa o organismo mais forte.

Agora, você sabe quais são as indicações dos alimentos? Que tipos de vitaminas e nutrientes estão presentes na acerola, no leite ou no ovo? Ou qual é o limite de ingestão de café aceito por dia?

Se a resposta é não, leia as informações contidas nesta página e saiba como se alimentar melhor e em que quantidades.



### SAIBA MAIS

**ÁLCOOL.** O consumo moderado reduz o risco de ataques cardíacos, pois aumenta o colesterol HDL, pode aguçá-lo o apetite e ajudar a digestão.

**CAFÉ.** Não é aconselhável ingerir mais que cinco xícaras de café por dia, porque, segundo pesquisa do dr. Manfred Krusche, clínico Geral e cardiologista do Hospital Adventista de São Paulo, o excesso da bebida aumenta a quantidade de colesterol no sangue.

**ALHO.** Diminui a hipertensão e os níveis de colesterol do sangue. Ele tem propriedades antiviróticas e bactericidas, que previnem ou combatem infecções.

**ARROZ.** Contém ferro e vitaminas do complexo B. É útil para restabelecer as

funções intestinais.

**AVES.** São excelente fonte de proteínas e apresentam menos gorduras saturadas do que as carnes vermelhas.

**AZEITE E ÓLEOS.** Fornecem os ácidos graxos essenciais e necessários para a produção de hormônios e permitem a absorção das vitaminas lipossolúveis A, D, E e K.

**BATATA.** Quando consumidas com casca, são rica fonte de carboidratos complexos e fibras. São, ainda, boa fonte de vitaminas C, B6 e potássio.

**CARNE DE VACA.** Fonte importante de proteína de alta qualidade e nutrientes, especialmente vitamina B12, ferro e zinco. Mas deve ser consumida

com moderação, uma vez que a gordura da carne da vaca é altamente saturada e pode aumentar os níveis de colesterol no sangue e o risco de doenças cardiovasculares.

**CENOURA.** É excelente fonte de betacaroteno, o precursor da vitamina A, e boa fonte de fibras e potássio.

**FEIJÃO.** Contém mais proteína que qualquer outro alimento de origem vegetal, são boas fontes de amido, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, zinco e outros minerais essenciais. São ricos em fibra solúvel.

**FRUTAS.** São excelentes fontes de vitamina C, betacaroteno e potássio. Contém quantidades menores de outras vitaminas e

minerais e bioflavonóides, que protegem contra o câncer e outras doenças. São ricas em fibras e pobres em calorias e são fonte de açúcar natural, que fornece energia rápida.

**FRUTOS DO MAR.** São fonte de proteína de alta qualidade, com baixo teor de gordura. Rica fonte de minerais, inclusive cálcio, fluoreto, iodo, ferro e zinco, os frutos do mar são também boa fonte de vitaminas do complexo B.

**IOGURTE.** Boa fonte de cálcio e fósforo, contém boas quantidades de vitamina A, do complexo B e zinco.

**LEGUMES.** São ricos em vitaminas A, C e E, folato e outras vitaminas do complexo B, além de potássio e outros minerais.

**LEITE E DERIVADOS.** Além de serem nossa melhor fonte de cálcio, o leite e seus derivados são uma boa fonte de vitaminas A e D, riboflavina, fósforo e magnésio.

**MASSAS.** São excelentes fontes de amido, proteínas, vitaminas do complexo B, ferro e outros minerais.

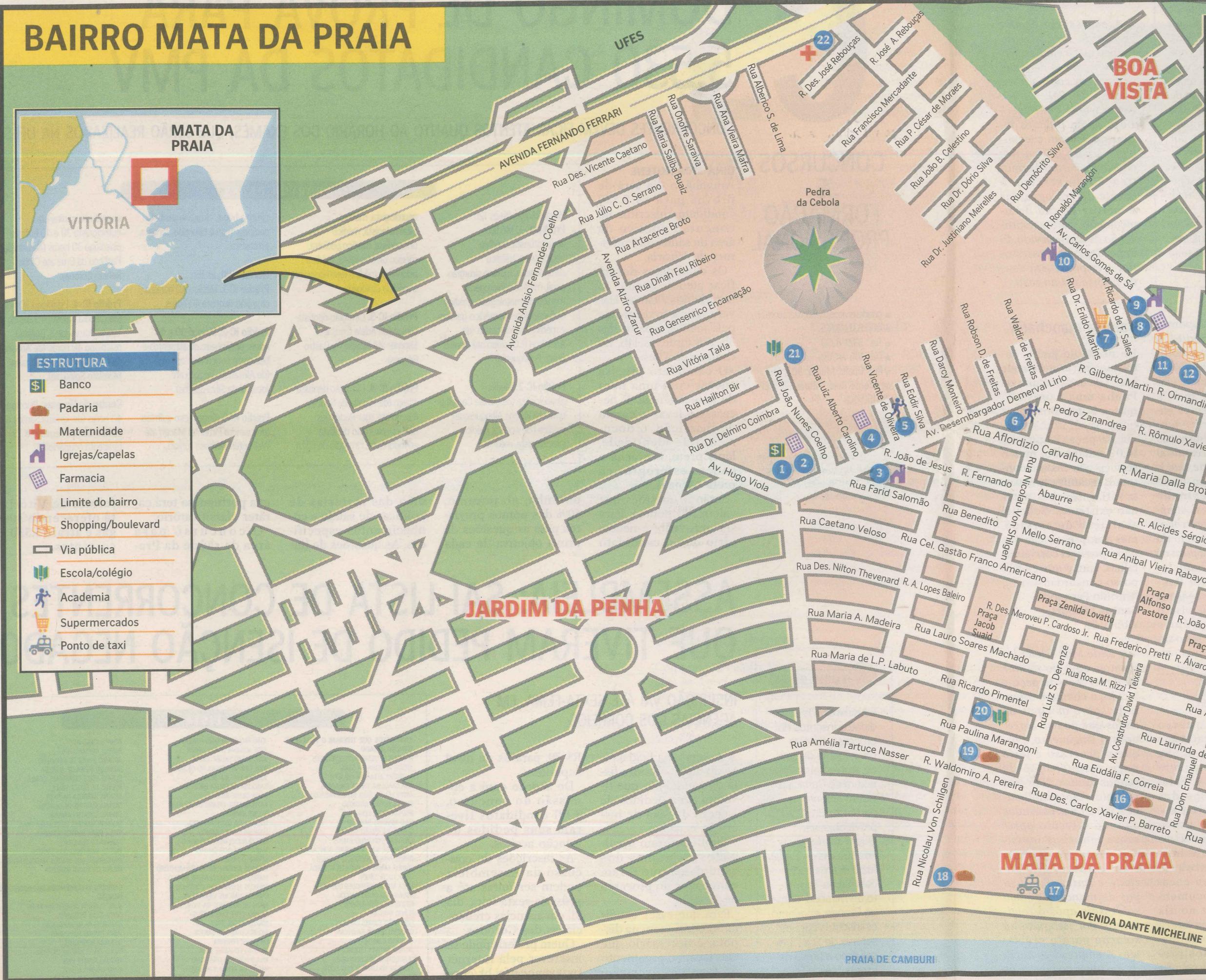
**OVOS.** São uma excelente fonte de proteína, vitamina B12 e muitos outros nutrientes.

**QUEIJO.** Apesar dos altos teores de proteínas, cálcio e vitamina B12, deve ser utilizado em pequenas quantidades, principalmente por pessoas com problemas de peso ou colesterol, porque possui grande quantidade de gordura e sódio.

# BAIRRO MATA DA PRAIA



- ESTRUTURA**
- Banco
  - Padaria
  - Maternidade
  - Igrejas/capelas
  - Farmacia
  - Shopping/boulevard
  - Via pública
  - Escola/colégio
  - Academia
  - Supermercados
  - Ponto de taxi



## JARDIM DA PENHA

## BOA VISTA

## MATA DA PRAIA

PRAIA DE CAMBURI



**ITINERÁRIO**



- A linha 213** (Bairro Grande Vitória / Mata da Praia) passa pelas seguintes vias:  
Rua Aristóbulo Barbosa Leão  
Rua Desembargador Demerval Lyrio  
Av. Construtor David Teixeira  
Praça Benedito Rodrigues Cruz  
Av. Dante Michelini

---

- A linha 303** (Conquista x Goiabeiras) passa pelas seguintes vias:  
Rua Desembargador Demerval Lyrio  
Rua Rosendo Serapião Souza Filho

---

- A linha 123** (Bairro República / Rodoviária) passa pela Rua Rosendo Serapião Souza Filho

**SERVIÇOS DA COMUNIDADE**

- 1 Banco Real**  
Avenida Dermeval Lyrio.

---

- 2 Farmácia**  
Avenida Dermeval Lyrio. Tel.: 3325-6305.

---

- 3 Igreja Batista Mata da Praia**  
Av. Dermeval Lyrio, 501. Celebrações aos domingos, às 10h e às 19h30; e às quartas-feiras, às 19h30.

---

- 4 Farmácia**  
Avenida Dermeval Lyrio.

---

- 5 Academia**  
Avenida Dermeval Lyrio.

---

- 6 Academia**  
Avenida Dermeval Lyrio.

---

- 7 Supermercado**  
Avenida Dermeval Lyrio.

---

- 8 Farmácia**  
Avenida Dermeval Lyrio.

---

- 9 Igreja Presbiteriana da Mata da Praia**  
Av. Carlos Jones de Sá, 690. Cultos aos domingos, às 9h e às 19h30; às quartas e sextas, às 19h30.

---

- 10 Capela Nossa Senhora Aparecida**  
Avenida Carlos Gomes de Sá.

---

- 11 Boulevard da Mata da Praia**  
Avenida Rosendo Serapião Souza Filho.

---

- 12 Shopping Mata da Praia**  
Avenida Rosendo Serapião Souza Filho.

---

- 13 Igreja Maranata**  
Avenida Antonio Borges.

---

- 14 Paróquia São Camilo de Lellis**  
Av. Antônio Borges, 194. Missas aos domingos, às 8h, 17h30 e 19h30; e de terça a sábado, às 19h.

---

- 15 Padaria**  
Avenida Antônio Borges.

---

- 16 Padaria**  
Avenida Construtor David Teixeira.

---

- 17 Ponto de táxi**  
Avenida Dante Michelini, 1.777.

---

- 18 Padaria**  
Avenida Nicolau Von Shilgen.

---

- 19 Padaria**  
Avenida Nicolau Von Shilgen.

---

- 20 Escola de Inglês**  
Avenida Nicolau Von Shilgen.

---

- 21 Colégio Faesa Mata da Praia**  
Rua João Nunes Coelho.

---

- 22 Maternidade Santa Úrsula**  
Avenida Carlos Gomes de Sá, Pedra da Cebola.