

CLASSITEL  
3321-8600

GUIA DE

# SERVIÇOS

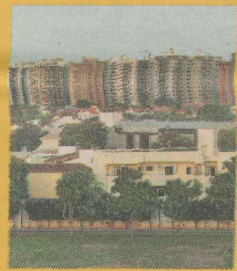
Editora: Lúcia Gonçalves - lucia@redegazeta.com.br - T. 3321-8244 - F. 3321-8765

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



Fonte: Associação de Moradores



**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.