

A TRIBUNA COM VOCÊ NA MATA DA PRAIA

Técnica da China para cuidar do corpo

Aulas de Lian Gong acontecem de graça de segunda a quinta-feira, na praça Benedito Cruz. Exercício trabalha também a memória

Milena Souza

Já disse o ditado: corpo são, mente sã. No bairro Mata da Praia, em Vitória, cerca de 60 pessoas estão seguindo essa recomendação e cuidando tanto do corpo quanto da mente, através da terapia chinesa Lian Gong.

Segundo a professora de Lian Gong, Rosalina Sala Ferreira, a técnica consiste em um exercício contínuo que envolve todo o cor-

po, além de trabalhar também a memória e o lado emocional.

Rosalina conheceu a terapia após diagnósticos de várias doenças por causa da atividade de bancária. "Eu conheci o Lian Gong em 1999 e o resultado foi excelente, além de toda a dor ter acabado. Então, fiz o curso para virar instrutora."

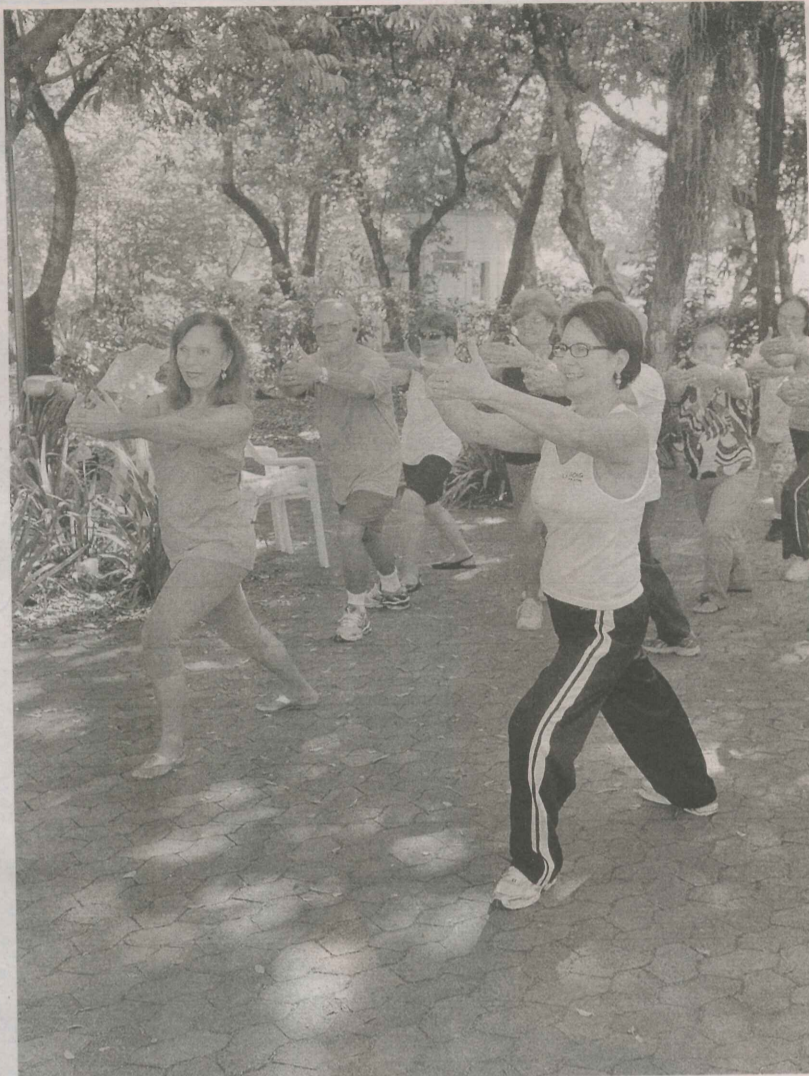
As aulas de Lian Gong na Mata da Praia começaram em 2000 e acontecem gratuitamente sempre de segunda a quinta-feira, na praça Benedito Cruz. A técnica conquistou pessoas de todas as idades.

Um dos alunos é o cardiologista Rômulo Leão Castro, 69 anos. Para ele, a técnica chinesa melhorou todos os aspectos de sua vida.

"Eu acho muito bom porque ela não dá performance física, mas melhora muito a respiração e a flexibilidade do corpo, e isso ajuda quem está com dor", diz o médico.

Outra praticante que aumentou sua qualidade de vida com o Lian Gong é a educadora ambiental Francisca Kill.

"É uma atividade maravilhosa. É leve mas, ao mesmo tempo, fortalece os membros e exercita os olhos, a garganta, os braços, todo o corpo. É tudo de bom", comenta Francisca.



ROSALINA (à direita) durante aula de Lian Gong: terapia oriental

TERMÔMETRO



O MELHOR
PARQUES
AMBIENTAIS



O PIOR
FALTA DE
SEGURANÇA

O PREFEITO RESPONDE

FOTOS: ANTONIO MOREIRA/AT



A poda das árvores é feita de forma irregular. Temos muitas árvores que estão com os galhos caindo e oferecendo riscos para quem passa nas ruas.

MATILDE PIRES, 66, professora universitária

JOÃO COSER - A poda de árvores é realizada de forma programada, uma ou duas vezes por ano em cada bairro, conforme avaliação e critérios técnicos que podem ser diferentes devido à variedade existente em Vitória. Os galhos podem sofrer com as causas naturais, como ventania e chuvas.



Faltam guardas municipais para dar mais segurança aos moradores do bairro. Quando a guarda municipal será reforçada?

EMANUELLI CARVALHO, 30, dog walker

JOÃO COSER - Sempre que houver demandas, o cidadão pode acionar os Agentes Municipais de Trânsito ou Comunitário de Segurança pelo Cidades 190. A perspectiva é de que a nova administração reforce o efetivo naquela e nas outras regiões do município com os novos 150 agentes do Curso da Guarda Civil Municipal.

As calçadas do bairro estão cheias de buracos e raízes de árvores. Isso é responsabilidade dos moradores, mas precisamos que a prefeitura fiscalize mais.

ELOISA VIEIRA CARDOSO, 71, economista doméstica

JOÃO COSER - A Gerência de Parques e Jardins da Secretaria de Serviços de Vitória faz manutenção das árvores da Capital regularmente. O morador que se sentir prejudicado pode ligar para a central 156 e solicitar o serviço de vistoria técnica. O acompanhamento é constante no bairro.

REIVINDICAÇÕES

FERNANDO RIBEIRO/AT

FÁBIO NUNES - 08/03/2012



Sinalização - As praças do bairro estão mal sinalizadas. A da praça Márcio Sarmento está com a placa de Jacob Suaid.

RESPOSTA - A Prefeitura de Vitória afirmou que a Praça Jacob Suaid, na Mata da Praia, está com a placa certa. Uma equipe do setor de emplacamento visitará os outros espaços para checar a sinalização.



Segurança - Moradores pedem mais policiamento nas ruas do bairro.

RESPOSTA - A Polícia Militar (PM) disse que é realizado policiamento 24 horas com viaturas, além de policiais em motos e bicicletas. A população pode entrar em contato com a PM através dos números (27) 3317-7409 ou (27) 3224-5280.

BANCO DO BRASIL

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

AVISO DE REGISTRO DE PREÇOS

PREGÃO ELETRÔNICO 2012/28422 (7417) - Centro de Serviços de Logística Belo Horizonte(MG), realizado por meio da Internet; OBJETO: Registro de Preços para serviços de fornecimento e instalação de plataformas elevatórias e elevadores unifamiliar com garantia integral dos serviços realizados, de 3 (três) anos nas Dependências do Banco do Brasil, nos estados de Minas Gerais e do Espírito Santo.; RECEBIMENTO DAS PROPOSTAS: no endereço <https://licitacoes-e.com.br>, até 08.01.2013 às 10 h; OBTENÇÃO DO EDITAL: no endereço eletrônico acima. Informações: (31) 3280-6447, das 8 às 16 h.



PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA
GABINETE DE SEGURANÇA INSTITUCIONAL
AGÊNCIA BRASILEIRA DE INTELIGÊNCIA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico nº 138/2012

OBJETO: Registro de preços para eventual aquisição de material de expediente, copa e cozinha para a Superintendência Estadual Espírito Santo, em Vitória - ES. **Recebimento das Propostas:** a partir da liberação do Edital até antes das 10 horas do dia 17 de janeiro de 2013. **Abertura das Propostas:** às 10 horas do dia 17 de janeiro de 2013. **Entrega do Edital:** Rua Pietrângelo de Biasi, nº 56, Sala 601, Edifício do Ministério da Fazenda - Vitória - ES ou nos sites www.abin.gov.br e/ou www.comprasnet.gov.br. Informações: Telefone (61) 3445-8516.

ADRILES MARQUES DA FONSECA
Pregoeiro