

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE

SERVIÇOS

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

Concurso

2.829

vagas

Chances estão distribuídas por 16 concursos. Há chances para todos os níveis de escolaridade.

Pág. 3



Ibes História do bairro

Bairro tem formato de girassol: a praça Assis Chateaubriand é o miolo da flor e os conjuntos residenciais, as pétalas.

Págs. 4 e 5

COMO PREPARAR BEM O PEIXE

NA HORA DA COMPRA, VEJA SE A CARNE ESTÁ FIRME, OS OLHOS BRILHANTES E O SANGUE FRESCO NAS GUELRAS

Depois de conferir onde comprar peixe fresco na Grande Vitória, agora é hora de dar as dicas de como adquirir os melhores produtos usados no preparo da tradicional torta capixaba ou moqueca. Para ajudar nessas compras, a chef do Restaurante Suá, Bianca Calheiros, preparou umas dicas para deixar sua comida com gosto de quero mais e muito mais saudável.

Amanhã, você confere como armazenar de forma correta os pescados e os prazos para conservação dos produtos.

TOME NOTA

QUALIDADE. Os peixes devem ser comprados frescos e, de preferência, em lugar apropriado. Os congelados levam, geralmente, conservantes que podem esconder uma possível deterioração do peixe ou mesmo dar a ele um gosto ruim. Muitas vezes, o peixe descongelado pode cheirar a uréia.

CHEIRO. Antes de levar o peixe para casa, é aconselhável cheirá-lo, ver se sua carne está firme, os olhos brilhando e o sangue fresco nas guelras. Se o peixe estiver inteiro e você conseguir levantá-lo com as mãos, pendure-o pelo rabo. A carne tem que estar firme. Alguns peixes, como o atum,

possuem uma carne bem macia, que se desmancha quando é tocada, mas isso é uma exceção. Mesmo assim, a pele do atum é tão dura que protege a carne.

BACALHAU. O bacalhau é comprado salgado, na maioria das vezes. Mas existem também o congelado dessalgado e o semi-salgado. Mesmo que ele esteja salgado, é preciso guardá-lo em um local fresco, longe de incidência do sol e calor. Ao contrário do que muitos pensam, o bacalhau também pode estragar, porque tem um percentual de água e pode "fermentar" em dias de calor excessivo.

DESCONGELAMENTO. Quando tiver que dessalgar o bacalhau, faça-o com calma e procure deixá-lo coberto dentro da geladeira durante o processo. Isso evita qualquer tipo de contaminação. Lombo alto, às vezes, exigem até uma semana de dessalgaço (dependendo do número de vezes em que é trocada a água).

PALMITO. O palmito pode ser adquirido em conserva ou fresco. Esse último não tem acidez, sendo recomendado para quem tem problemas de estômago. Ele pode ser consumido cru, só com sal e azeite, assado, frito e, inclusive, na torta capixaba. Para comprá-lo, basta observar dois aspectos básicos: cor e cheiro. Ele

quase não tem cheiro, não tem melado (se estiver melando está começando a estragar) e é bem branquinho. Você pode comprá-lo um pouco amarelado e tirar as partes de cor mais forte.

CONSERVA. Já o palmito em conserva deve ser comprado inteiro, pois os picados geralmente vêm muito misturados e duros, apesar de mais baratos. É preferível escolher os mais finos e médios, e só comprar os vidros sem palmitos boiando, todos praticamente grudados no fundo. Se tiver dúvida, vire o vidro para observar as camadas que ele tem. Elas têm que parecer bem soltinhas.



ÍNDICE

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

G

BAIRRO TEM FORMATO

A PRAÇA ASSIS CHATEAUBRIAND É O MIOLO DA FLOR, E OS CONJUNTOS RESIDENCIAIS, AS PÉTALAS

GAZETA
NOS
BAIRROS

IBES



PIONEIRO. Ibes teve o primeiro conjunto habitacional da América Latina, definido pela Lei 627, de 22 de maio de 1952. FOTO: GABRIEL LORDÉLLO

PERSONAGENS

“Pelada” entre os moradores

“Cheguei no Ibes em agosto de 1953. Não tinha nada, só as casas. Eu era ferroviário e morava numa casa no setor da CVRD. Era mato puro e areia. Depois de um tempo, começamos a organizar uma pelada entre os funcionários da empresa. Existia na época o Invasão Futebol Clube na região, mas ele perdeu o jogo por 12 x 0. Então, venderam o material todo para gente. Começamos a jogar com chuteira e meião, e a disputar jogos. Nunca treinamos, só jogávamos no próprio jogo. O nosso time se chamava 138 Unidos da Vale, que era o número de funcionários da empresa. Fundamos um clube do qual sou presidente pela décima vez, e tenho muito orgulho disso. É a minha vida.” FOTOS: GABRIEL LORDÉLLO



BENEDITO PEREIRA
Aposentado

■ 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

DE GIRASSOL

TATIANA PAYSAN

Um girassol, chamado Instituto do Bem Estar Social do Espírito Santo. Será que alguém sabe sobre qual bairro estamos falando? De cara, temos a idéia de uma floricultura ou de um órgão público, mas não é nada disso.

Instituto do Bem Estar Social do Espírito Santo foi o nome dado ao Ibes, em 1952, data de fundação do bairro, que tem o formato de um girassol. A praça Assis Chateaubriand é o miolo da flor e os conjuntos residenciais, as pétalas.

O bairro é um dos mais antigos de Vila Velha e teve o primeiro conjunto habitacional da América Latina, definido pela Lei 627, de 22 de maio de 1952, assinado pelo então governador Jones dos Santos Neves. As chaves foram entregues em 1954.

O bairro é dividido em sete setores, e no destinado aos funcionários públicos, cha-

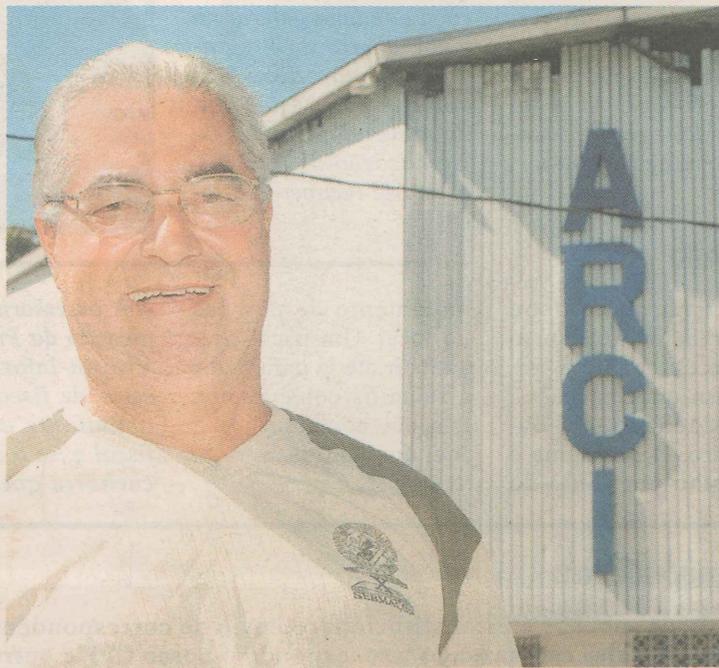
mado Jerônimo Monteiro, morava o aposentado Alfredo Carlos Intra, de 64 anos, um dos moradores mais antigos da região.

“Cheguei ao bairro em 1955, com 14 anos. Era tudo areal e mata. Não existia nada, além do conjunto residencial. A Avenida Nossa Senhora da Penha tinha as casas de primeira linha. Eu morava no conjunto Jerônimo Monteiro com meus pais, que era mais simples”, contou.

A história de vida de seu Alfredo se confunde com a do Clube Arci, do qual foi um dos fundadores. Isso aconteceu em 5 de julho de 1963. “Era uma das poucas opções para diversão. A gente fazia bailes para a comunidade. Era tudo muito divertido. Já tivemos também o Cine Aterac, de propriedade dos Carreta”, relatou.

Seu Alfredo têm suas raízes bem fortes no Ibes, tanto que se casou no local em 1965 e

seus filhos também moram na região. “Gosto muito de morar aqui e não penso em me mudar. Só quando eu tiver que ir para terra do pé junto”, brincou.



BAILES. Alfredo Intra: “Clube Arci sempre foi uma das poucas opções de lazer”. FOTO: GABRIEL LORDÉLLO

O relojoeiro do bairro



“Moro no Ibes há cerca de 50 anos. Tinha bastante areia e poucos moradores. Em 1962, aprendi a mexer com relógios, por correspondência. Comprava apostilas e estudava sozinho. Meus primeiros clientes foram meus colegas da pelada. Quando o relógio dava algum problema, eles me procuravam. Com o tempo, fui me aperfeiçoando e conquistando novos clientes. Montei a minha loja há 22 anos, e o número de clientes só foi aumentando. Gosto muito do que faço e não me imagino em outra profissão. É uma paixão. O Ibes é uma referência em minha vida e não penso em sair daqui tão cedo.”

MANOEL LOIOLA
Relojoeiro

Periscópio

TERÇA-FEIRA

Garotos bom de bola e na escola

Escola de Futebol de Salão Clube Arci ensina bem mais que técnicas de jogo: alunos aprendem sobre religião e prevenção a drogas.

QUARTA-FEIRA

Violência é um problema no bairro

Segundo informação da associação de moradores, o maior incentivo à violência é o tráfico de drogas. Moradores também reclamam da falta de áreas de lazer.

QUINTA-FEIRA

Time de futebol é um dos orgulhos

Time de futebol “138 Unidos da Vale” é um dos orgulhos dos moradores, assim como dona Maria do Carmo, craque no tricô.

SEXTA-FEIRA

Empresários contam trajetórias

Pessoas simples, que chegaram a começar como balconista e vendedor de seguros, e hoje têm o próprio negócio dão as dicas para progredir.

SÁBADO

Aprenda a andar pelo bairro

Mapa ilustrado traz traçado de ruas, itinerário de ônibus e localização de serviços públicos, como escolas.