Informando

nº 508 • novembro/dezembro 2003 • janeiro 2004

Esportes

Descubra o exercício físico certo para você.

Nipa Saúde

Saiba como manter a pele bronzeada saudável sem perder o bronzeado.

Alimente-se bem, sem abrir mão do que você gosta!

Nipa em Ação

Conheça a nova "cara" de Nova Ipanema.

Eventos

Moradores de Nipa recebem 2004 com festa de réveillon

Bosque recebe Papai Noel

Condomínio NOVA IPANEMA

distribuição interna

Que planos você fez para 2004? Trocar de emprego, começar seu próprio negócios, viajar para um país exótico, dar início a um grande amor? Mais do que uma simples festa, o rèveillon é um marco para as nossas vidas. É como uma nova chance para dar início a projetos de vida.

Com certeza em 2003 você também realizou sonhos. Algumas expectativas podem ter sido frustradas, mas que tal tentar reacendê-las em 2004? O ano jà começou mas você tem pelo menos uns 300 dias para realizar novos ou antigos sonhos.

Esta edição do Informando traz os últimos acontecimentos do Condomínio no ano de 2003. Que tal começarmos falando de festa? Nova Ipanema despediu-se de 2003 em grande estilo com uma bela festa de rèveillon. E Papai Noel também esteve no Condomínio para a alegria de crianças e adultos.

Antecipando o adeus a 2003, os funcionários de Nipa tiveram uma festa de confraternização pra lá de animada. As galeras do Tênis, do Porrinhódromo e da hidroginástica também festejaram o ano novo.

Quem teve motivos de sobra para comemorar 2003 foi Marcel Boaventura Bittencourt, grande vencedor do concurso que escolheu um novo logotipo para Nova Ipanema. Confira tudo sobre o concurso e sobre o logo vencedor na página 7.

E se um de seus planos para 2004 é entrar em forma, você vai adorar as matérias que preparamos sobre algumas atividades físicas oferecidas no Condomínio e sobre como alimentar-se de forma saudável. Para quem quer investir em beleza, vá direto à página 15 e confira dicas para cuidar de sua pele.

O primeiro "Perfil" de 2004 traz uma entrevista com Nilson de Souza Gomes, que, entre outras realizações, planejou e acompanhou a construção dos shoppings Rio Design. E falando em obras, na seção "Nipa em ação" você vai conferir as ultimas melhorias realizadas no Condomínio. E Jussara Serpa e João Carlos capricharam em suas colunas.

E como sempre é tempo de desejar bons votos, a equipe do Informando espera que todos os planos que você fez para 2004 se realizem. E que este seja um ano sob medida para que você possa ter novos sonhos e projetos.

Um ótimo 2004!

Toda a documentação referente às despesas do Condomínio está à disposição de todos os condôminos na Administração.

ÍNDICE

Perfil 04

Colegiado 05

Nipa em Ação 06/07

Esporte 08/09

Eventos 10/11/12/13

Reciclagem 14

Nipa Saúde 15/16

Publicidade 17

Coluna do Imortal 18

EXPEDIENTE

PRESIDENTE EXECUTIVO
Mário Szheer

DIRETOR ADMINISTRATIVO
OSCAR FREIRE

PROJETO GRÁFICO
marcia machado design
e-mail: marciamc@veloxmail.com.br

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Fabiana Monte - MTB 22.254

COMISSÃO EDITORIAL DO INFORMANDO - CED
Ana Paula Pellicione Araújo
João Carlos Lopes dos Santos
Paulo Goskes

FOTOLITO
Madina Fotolitos

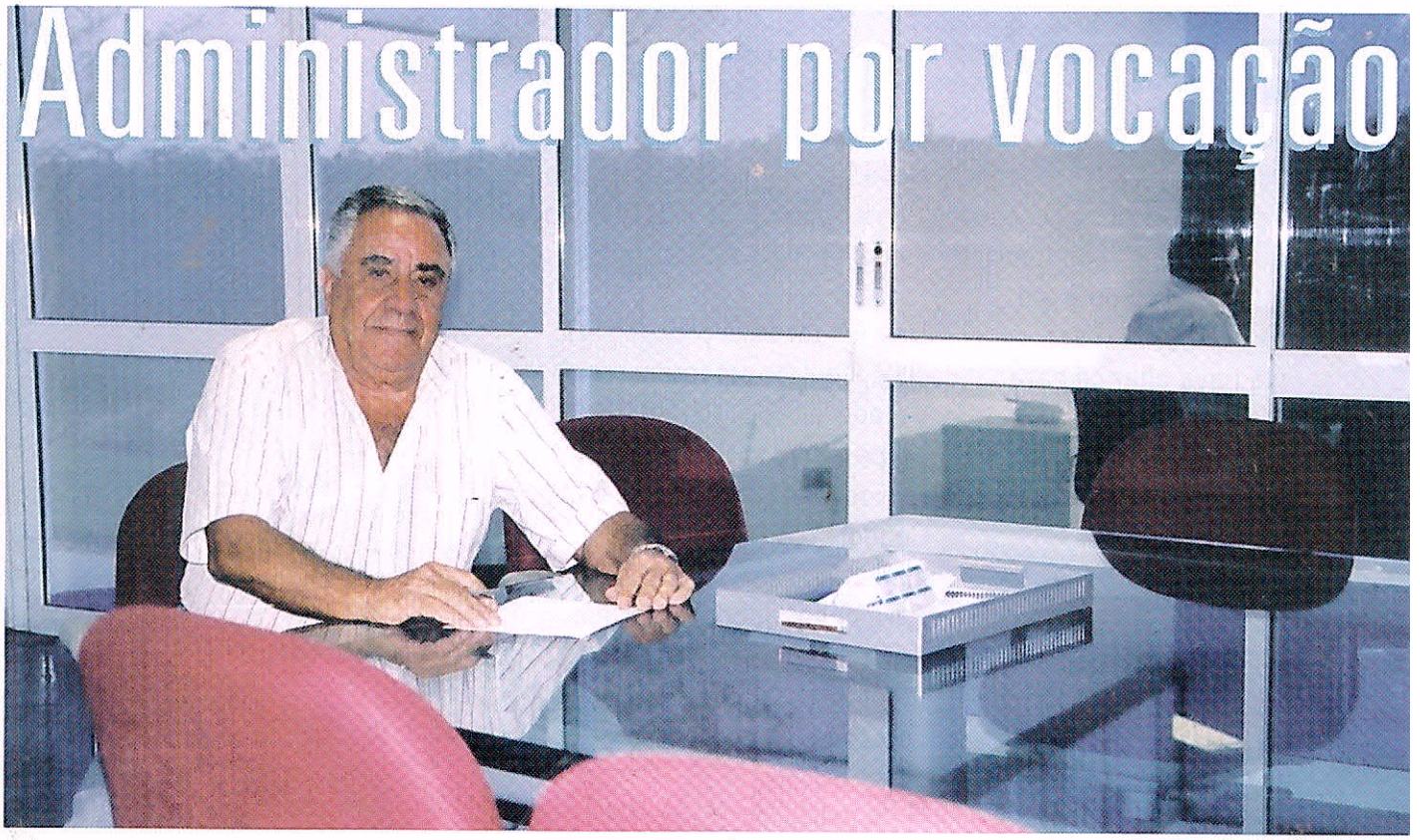
IMPRESSÃO
ZIT GRÁFICA E EDITORA

FOTOS
Gustavo Lopes

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião do Condomínio.

Tel. Adm.: 3325-8788 / Fax: 3325-4121.
e-mail: novaipanema@novaipanema.com.br

Administrador por vocação



Ele é Engenheiro por formação, mas a vida fez de Nilson de Souza Gomes um administrador de mão cheia. Em seu currículo está a construção e inauguração de alguns dos maiores shopping centers do Brasil, como o shopping Ibirapuera e o Iguatemi Campinas.

Há 20 anos Nilson é diretor do grupo Servenco, e está à frente dos shoppings temáticos Rio Design Center da Barra e do Leblon. Ele participou da concepção e construção dos empreendimentos e hoje administra os dois shoppings.

Mas a carreira de Nilson começou bem distante de shopping centers. Ele seguiu a carreira de Engenheiro e trabalhou como projetista de termodinâmica da CEI do Brasil e, mais tarde, como engenheiro de manutenção da Souza Cruz.

– Depois, num acidente de percurso, eu, que detestava shopping, fui chamado para fazer o shopping Ibirapuera – brinca Nilson.

O "acidente de percurso" mostrou-se um sucesso. Por conta do convite para planejar e construir o shopping Ibirapuera, Nilson fez uma viagem ao redor do mundo em 122 dias conhecendo shoppings de diversos países.

Aos 46 anos de carreira, Nilson conta que administrar o dia-a-dia de um shopping é um grande desafio, pois é preciso ser "engenheiro, psicólogo, médico, pedagogo, psiquiatra, enfim, um pouco de tudo". E qual é a maior diferença entre administrar um shopping temático, como o Rio Design, ou um grande shopping, como o Iguatemi?

– Num grande shopping, o público é maior. Já no temático, embora o público seja menor, o ticket é maior – explica.

Carioca, Nilson estudou no Colégio Militar e concluiu a faculdade de Engenharia pela Universidade do Brasil, atual UFRJ, em 1957. Mais tarde, em 1969, cursou o IAG da PUC, que lhe deu uma boa formação sobre gerência geral.

– Fiz o curso para abrir meu leque de conhecimento. Ele abriu a minha cabeça, me deu mais conhecimento para minha vida pessoal e profissional. Aliás, esse é um conselho que dou para os jovens. Todo jovem deve encher a cabeça de conhecimento. É a dedicação que faz o homem – recomenda.

Casado com Marília, Nilson tem três filhos e cinco netos. Seus grandes *hobbies* são viajar e apreciar bons vinhos. Ele também gosta muito de esportes. Na faculdade, jogou vôlei, tênis e esqui aquático. Atualmente, Nilson faz caminhadas diárias pelo Condomínio, onde mora há 20 anos. E ele finaliza com mais uma dica para os jovens:

– O atleta ganha porque dá mais do que o normal. Na vida é assim: só existe sucesso quando a gente dá mais do que o normal.

visite o nosso website!

www.

.com

www.novaipanema.com.br

Notícias do colegiado

Confira os assuntos discutidos nas últimas reuniões do Colegiado.

O Colegiado confirmou a placa em homenagem póstuma ao ex-membro do colegiado José Luiz Aromatis.

Houve uma homenagem póstuma ao ex-morador Oscar Simões Lopes, que exerceu os cargos de Presidente da ACNI e VPE por dois mandatos.

Na última reunião do ano, o Presidente Executivo Mário Szheer apresentou os seguintes tópicos:

1 - Início da reforma do banheiro da enfermaria.

2 - Término do concurso para a criação de uma nova logomarca para o Condomínio.

3 - A empresa de segurança foi trocada no dia 10 de dezembro. A nova empresa é a Tradicom.

4 - Em 1º de janeiro, um novo concessionário assumiu a padaria e o restaurante.

5 - Ao final da reunião, o Presidente do Colegiado, José Carlos Maffei, convidou todos os membros presentes, para a já tradicional confraternização de final de ano.

Apresentação do resumo da proposta de revisão do regulamento do Condomínio pelo presidente da Comissão de Legislação e Normas. Foi marcada uma reunião extraordinária para 27/01/04 para discussão das alterações.

Novidades no bosque

Os novos banheiros do bosque já estão funcionando a pleno vapor. Foram construídos três novos sanitários: um masculino, um feminino e um para uso exclusivo de funcionários, que deram lugar aos banheiros antigos. Com a obra, os moradores ganharam sanitários maiores e mais bonitos.

Outra novidade já em funcionamento são as novas churrasqueiras do bosque, construídas em substituição às antigas. Se você planeja fazer aquele churrasco com seus amigos, mãos à obra! As novas churrasqueiras estão esperando por você.

PROTEJA A SUA RENDA
CJ-250 - ABA
55 ANOS DE TRADIÇÃO 1949-2004
SergioCastro® IMÓVEIS
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO
Uma empresa sólida e tradicional.
• Reembolso imediato;
• Taxa promocional de 7%;
• Rigorosa seleção de candidatos;
• Atendimento a nível de Diretoria;
• Não cobramos despesas de contrato;
• Avaliação realista do seu Patrimônio;
• Prestação de contas mensal detalhada
VENDA - ADMINISTRAÇÃO DE BENS - LOCAÇÕES EM GERAL - AVALIAÇÃO ESPECIALIZADA
TAMBÉM CONTAMOS COM DEPARTAMENTO ESPECIALIZADO EM IMÓVEIS COMERCIAIS
2224-6022 / 2221-3400
www.sergiocastro.com.br
Rua da Assembléia, 40 11º, 12º e 13º andares

" Guia da Boa Convivência" (final)

Confira o último trecho do Guia da Boa Convivência de Nipa, que reflete o objetivo final deste trabalho.

A QUALIDADE DE VIDA EM NOVA IPANEMA

A qualidade de vida do Condomínio Nova Ipanema não está apenas em sua localização, nas características de suas moradias, na maior ou menor disponibilidade de áreas verdes, na beleza do seu paisagismo, no dimensionamento e na variedade das suas opções de lazer.

Em termos puramente físicos, Nova Ipanema já dispõe de um elenco de atributos que permite comparações altamente lisonjeiras não só no âmbito da Barra, mas no de todo o País e até mesmo em relação a muitos empreendimentos de países mais desenvolvidos. Isso alegra e enaltece. Mas não são os fatores puramente físicos a nossa única fonte de orgulho. Para os moradores de Nova Ipanema, acima de tudo, sobreleva o espírito de união e solidariedade que anima a maioria absoluta dos condôminos, cientes de que este é um lugar onde realmente vale a pena viver.

Na harmonia reside a receita eficaz com que o Colegiado de Nova Ipanema vem conseguindo, com sucesso, enfrentar os desafios diários de gerir um destino composto de tantas vontades, de operar as engrenagens um mecanismo grandes dimensões de manter em movimento o organismo complexo desta mini cidade onde decidimos viver. Harmonia que sabe conciliar discordâncias, com por conflitos, gerar consenso fazer avançar um modelo que faz escola, no bairro e no Rio.

Prosseguir na trilha desse êxito é, certamente, o grande desafio. Um desafio que será levado a bom termo, na medida do empenho e da boa vontade do conjunto de seres humanos que formam esta grande família e que são o verdadeiro fator de qualidade de Nova Ipanema.

Por Mariana Wilberg
e-mail: mariana@novaipanema.com.br

Creche da Vila da Amizade

Tanto se ouve a respeito desta Creche. Seja por cota espontânea, seja pelos brechós, ou por um eventual passeio, como a ida ao Habbib's, registrada na foto desta página.

A creche da Vila da Amizade situa-se no Recreio dos Bandeirantes num projeto pioneiro de irmandade entre comunidades de níveis sócio-econômicos distintos. Nova Ipanema conseguiu, com doações, construir o sonho daquela comunidade.

A creche recebe diariamente 60 crianças de dois a quatro anos, de 7h e 30 min. às 17h, oferecendo quatro refeições balanceadas, orientação pedagógica ministrada por oito educadoras, banho e sono depois do almoço, brincadeiras e noções de educação.

Em 2003 foram feitas obras dispendiosas na fachada e adaptação para a transferência do convênio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social para a Secretaria de Educação, que, em janeiro, assumiu nossa Creche, assim como as demais do Município.

As despesas normais já são de vulto. Pagamos vales-transporte e cestas de alimentos para as profissionais, faxineira com todos os encargos, material didático, lúdico e li peza, gás, enfim tudo com o que o Muni pio não arca.

Vamos nos sensibilizar com estas pouc crianças que têm uma rara possibilida de freqüentar, gratuitamente, um estab lecimento de tão bom nível. Vamos pa cipar com generosidade para termos chance de continuar este trabalho prol de pessoas de boa formação.

Nova Ipanema tem novo logotipo

Concurso realizado pela Administração escolhe novo logo para cartões de identificação de moradores e adesivos de carros

A disputa foi acirrada. Ao todo, 10 pessoas se inscreveram no concurso para a escolha do novo logotipo de Nova Ipanema. Sete trabalhos foram apresentados e julgados por uma comissão formada por designers e arquitetos.

A idéia do concurso foi do morador Roy Jacobsohn, que, junto com Flávia Vianna e Nelson Sadalla formaram a comissão julgadora. Para escolher os três primeiros colocados, a comissão levou em consideração os seguintes aspectos: atendimento às normas do edital, atendimento ao objetivo do edital, facilidade de identificação do produto final, facilidade de aplicação e confecção do produto final, custo final acessível e de fácil reprodução gráfica, atendimento ao aspecto estético

O grande vencedor do concurso foi Marcel Boaventura Bittencourt, que vive em Nova Ipanema há 14 anos. Aos 20 anos, Marcel é estudante de Desenho Industrial e decidiu participar do concurso para colocar à prova seus conhecimentos.

– Achava que tinha chance, mas se tirasse o terceiro lugar para mim já seria muito bom. Fiquei muito contente com o primeiro lugar – diz Marcel.

Para ganhar o concurso, a estratégia de Marcel foi elaborar um logotipo utilizando os elementos do antigo logo de Nova Ipanema. O objetivo era criar uma idéia nova, mas não radicalmente diferente da que já existia.

– Aproveitei os elementos como os coqueiros e o sol, mas utilizei-os de uma forma mais dinâmica – explica Marcel.

Como prêmio pela vitória, Marcel ganhou R$ 1.500,00 O segundo colocado, Daniel Henriqu Farjoun, foi premiado com R$ 800,00; e o terceiro lugar ficou com Tatiana Calazans de Moraes, que recebeu uma menção honrosa. A escolha do trabalho vencedor e a premiação aconteceram no dia 6 de dezembro, na administração.

A peça campeã você pode conferir aqui ao lado. Parabéns a todos que participaram!

Parabéns Pró-Bebê!!!

Por Mariana Wilberg
e-mail: mariana@novaipanema.com.br

No mês de novembro comemoramos os 11 anos de existência. Os bebês que receberam os primeiros enxovais já estão grandes, mas novos recém-nascidos carentes são presenteados com o kit, que é composto de cobertor, 10 fraldas de tecido, dois pijamas de flanela e malha, três conjuntos de camisas de pagão, cueiro, três meias ou sapatinhos, duas calças plásticas e alfinete de fralda.

A reunião para a costura é sempre às quintas-feiras no play do Edifício Rodin, de 14h às 17h, acompanhada de cafezinho, bolo, muita conversa e amor ao próximo.

Agradecemos à síndica e aos funcionários do prédio que nos recebem com atenção e sem os quais nosso trabalho não poderia ser realizado.

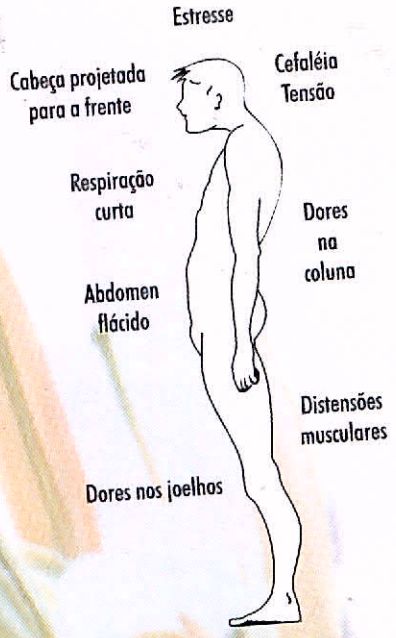
Se você tem vontade de nos visitar, participar com costura, tricô ou outro tipo de doação, o Pró-Bebê e as crianças da Maternidade Leila Diniz, Pró Matre, filhos de funcionários do Condomínio,etc se alegrarão com sua contribuição.

Qualquer contato pode ser feito pela Administração Geral ou pelo telefone 98740789.

"Escultura do Ser"

Seu encontro com o bem-estar

Desde 1977



PILATES • RPG • ACUPUNTURA SISTÊMICA
ACUPUNTURA PARA REJUVENESCIMENTO FACIAL
ESTÉTICA • MASSAGENS RELAXANTES
TERAPIA DE PEDRAS QUENTES
DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL
TERAPIA FLORAL • GINÁSTICA PARA GESTANTES
TRATAMENTOS ANTI-ESTRESSE

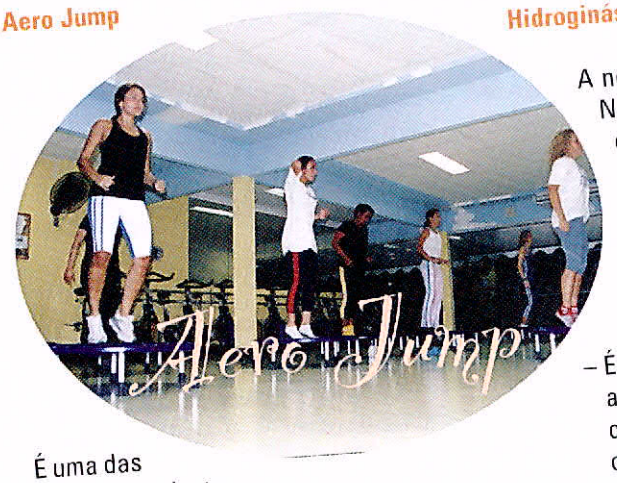
Escultura do Ser

Direção: Dra. Elisabeth Hahn CREFITO - 1370 F
Av. das Américas, 4801 sl. 127
Tels.: 3111-4812 / 2430-1527
www.esculturadoser.com.br

Prepare-se para o verão

Estamos em pleno verão, a estação mais quente do ano. Se você ainda não está em forma, que tal aproveitar os dias mais longos para praticar exercícios físicos? A equipe do Informando vai ajudar você nesta missão. Para isso, preparamos uma matéria sobre três atividades físicas oferecidas no Condomínio. Confira abaixo.

Aero Jump



É uma das novidades deste verão. É uma aula aeróbica em uma mini cama-elástica coreografada. Braços e pernas são exercitados com coreografias de baixo impacto e complexidade.

– O aluno controla sua carga de treinamento, o que permite uma aula no seu nível de condicionamento – explica a professora Carla Maffei.

O Aero Jump é recomendado para todas as pessoas, sem limite de idade. É inadequado para grávidas ou pessoas com instabilidade nas articulações dos membros inferiores, em joelhos e tornozelos.

Os principais benefícios são melhorar a capacidade cardio-pulmonar e a qualidade de vida, queimar calorias, reduzir celulite e stress, além de garantir muita diversão. As aulas acontecem às terças e quintas-feiras, de 8h às 8h e 45min, e de segunda a sexta-feira, de 20h e 15 min às 21h, e de 21h às 21h e 45min., com a professora Carla Maffei.

Vôlei

O vôlei é um esporte tradicional e que dispensa apresentações. Se você quer aprender ou aperfeiçoar seus saques, manchetes e bloqueios, as aulas no condomínio acontecem às segundas e quartas-feiras, de 18h às 19h e de 19h às 20h com a professora Carla Cury.

Hidroginástica

A novidade da hidroginástica na Nipa é a utilização de cam elásticas nas aulas, para realização de alguns exercícios. Os principais benefícios são melhorar o trabalho aeróbio e fortalecer os membros inferiores.

– É uma atividade motivante, alto consumo calórico e for cimento de áreas como glú coxas e panturrilhas – a centa o professor Sant'anna.

A hidroginástica é contra-indicada quem tem problemas articulare aulas acontecem de terça a sext de 8h e 30 min. às 9h e 30 min., de 9 min. às 10h e 40 min., e de 10h e 45 11h e 45 min.

Grupo de dança de salão de Nipa faz confraternização

Não poderia ser diferente. O grupo de dança de salão de Nova Ipanema encerrou 2003 mostrando talento no pé em um baile.

A festa aconteceu no dia 13 de dezembro, no salão social e na pérgula da piscina. Mais de 100 pessoas participaram e puderam ver de pertinho a apresentação de alunos e professores.

Campeões da Copa Kotobuki

Os últimos jogos da Copa Kotobuki aconteceram em outubro.

Os campeões foram:
José Ronaldo, na categoria simples masculina.
Ronaldo e Vera Gramm, na categoria duplas mistas.
Roxo e Adelino, na categoria duplas masculinas.

Nova Ipanema X Novo Leblon: duelo no Tênis

No dia 13 de dezembro a equipe de Tênis de Nova Ipanema enfrentou um desafio contra o Novo Leblon, em um torneio patrocinado por aquele condomínio. O torneio faz parte das comemorações pelos 25 anos do Novo Leblon. Foram realizados 15 jogos, 13 de duplas e dois simples. Nova Ipanema venceu o desafio com nove vitórias e seis derrotas mas, acima de tudo, prevaleceu o espírito de amizade.

– Em 2003 nosso Tênis foi bastante movimentado, com participações externas e eventos realizados em nossas quadras, com destaque para o I Torneio Barrashoping e a Copa Kotobuki de Tênis – diz o diretor do Tênis, Querubim Cassilatti.

Frutada da hidro

O já tradicional aulão de fim de ano da hidroginástica foi um sucesso! Além de praticar exercícios, quem participou pôde saborear uma deliciosa frutada de confraternização.

Bom Velhinho em Nipa

Papai Noel adiantou-se em alguns dias e esteve em Nova Ipanema no dia 21 de dezembro para fazer a festa com as crianças do Condomínio. O Bom Velhinho chegou à Nipa em uma carruagem e encantou baixinhos e altinhos.

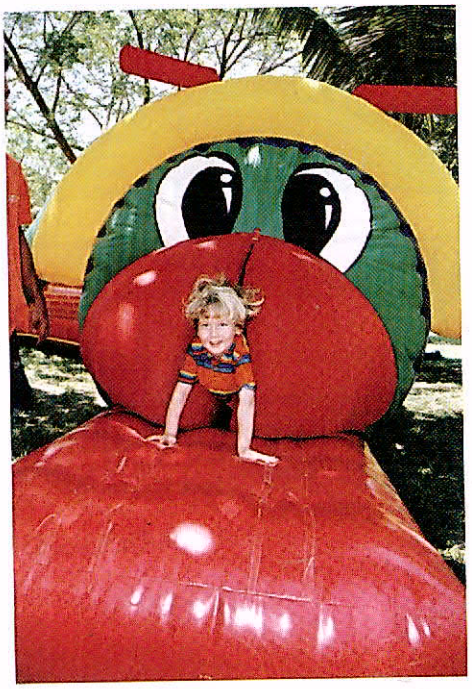
Cerca de 300 pessoas, das quais 100 eram crianças, participaram da festa no bosque. A equipe do Tio Carlos preparou muitas brincadeiras para animar a garotada. A diversão foi garantida nos brinquedos, como pula-pula e grande túnel, espalhados pelo bosque.

Outro sucesso da festa foi a maquiagem temática. A criançada se transformou em fadas, duendes, princesas, entre outros seres encantados.

O cardápio da festa, com pizza, cachorro-quente, algodão doce e hambúrguer, agradou a todas as crianças.

A decoração de Natal contribuiu para criar o clima natalino da festa. Na entrada do Condomínio, um enorme Papai Noel saudava visitantes e moradores com votos de um Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

A Administração agradece o apoio da moradora Mariléia Angelo na decoração de Natal.



Uma festa para saudar 2004

Administração promove réveillon inesquecível

O ano de 2004 começou de forma diferente em Nova Ipanema. A Administração do Condomínio organizou uma festa de réveillon em Nipa. O resultado não poderia ser melhor: 350 pessoas brindaram a chegada do ano novo na festa.

– Começamos com um projeto para 120 pessoas e acabamos com uma festa para 350. Foi um sucesso absoluto – comemora o presidente executivo Mário Szheer

A diversão começou por volta de 21h e só terminou às quatro da manhã. Para garantir que papais e mamães pudessem curtir a noite, a organização da festa contratou uma equipe de recreação para cuidar da criançada.

A festa aconteceu em três ambientes: na pérgula da piscina, no salão social e no restaurante. Os pés-de-valsa de plantão puderam requebrar o esqueleto ao som de sucessos e clássicos da música nacional e internacional escolhidos pelo DJ Nando Matarazzo.

– As pessoas gostaram tanto que estamos pensando em colocar a festa de réveillon no calendário de eventos fixos do Condomínio, assim como já acontece com a festa junina – revela Mário.

Para organizar a festa, a Administração contou com a ajuda da empresa Orbbita Promoções e Eventos, de Bárbara Coutinho. A empresa também foi a responsável pelo buffet, que contou com mesa de frios e um delicioso jantar.

A Administração agradece à moradora Ana Paula Pellicione pelo estímulo dado para a realização da festa de réveillon.

Se você ficou de fora da festa, não fique triste! Ao que tudo indica, em 2004/2005 tem mais!

Baixinhos na folia

O Carnaval já está batendo à porta e a Administração já está planejando um grande baile infantil. Você não vai deixar seu baixinho fora dessa, não é? Informe-se na Administração do condomínio!

Galera do "Porrinhódromo" e jantar comemorativo

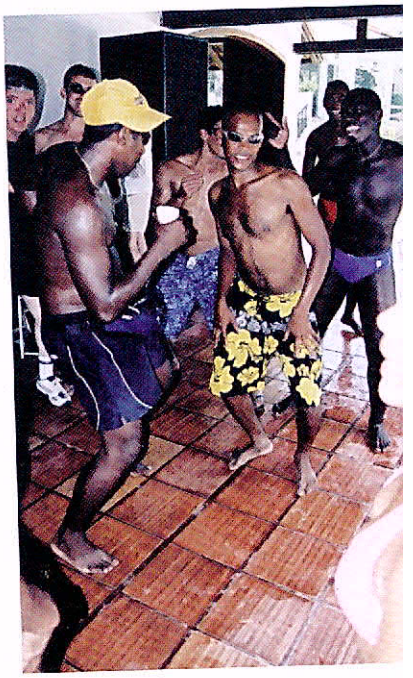
O fim de ano do "Porrinhódromo" foi pra lá de animado. Para comemorar o fim de 2003, a galera da porrinha se reuniu na churrascaria Barra Brasa. Além de boa comida, o jantar foi regado a um divertido bate-papo. Confira as fotos da festa.

Funcionários de Nipa fazem a festa

Depois de um ano de trabalho, era hora de comemorar. A confraternização de fim de ano dos funcionários de Nipa aconteceu no dia 15 de dezembro no sítio Eliete Toledo, em Vargem Grande.

A festa começou pela manhã e só terminou no fim do dia. Cerca de 80 funcionários do Condomínio participaram da confraternização, que teve direito a churrasco, piscina e muita música. O tempo ajudou e o sol forte animou quem queria pegar um bronzeado. E quem tinha fôlego pode aproveitar os campos de futebol e de vôlei ou a sala de jogos.

O ponto alto da festa foi o sorteio de br
des oferecidos pela Administração. To
queriam ganhar presentes como cafe
ras, liquidificadores, batedeiras, sand
cheiras e até uma bicicleta. Ao to
foram sorteados 23 brindes.



Tênis comemora Natal em almoço festivo

O Tênis de Nova Ipanema comemorou o fim do ano com um animado almoço realizado no dia 21 de dezembro. Cerca de 60 pessoas participaram da festa, que teve direito a um cardápio caprichado com bacalhau ao forno e o já tradicional "pernil da Glória", acompanhados de "farofa mágica", arroz e salada verde com frutas. A sobremesa, torta de sorvete, foi perfeita para o dia quente.

A diretoria do Tênis comprou presentes para todos os participantes. O mestre de cerimônias do almoço, Enoch "Sylvio Santos" Lima, e o cantor de sambas-enredo Hamilton "Pagodinho" Couto, coordenaram o sorteio e a entrega dos presentes.

– Essa tem sido uma das formas do lucro do Bar do Tênis voltar para a comunidade que, em última análise, é quem consome seus drinks durante o ano – diz o diretor do Tênis, Querubim Cassilatti.

É importante destacar que parte do valor do convite do almoço foi destinada à compra de alimentos que foram doados para a Vila da Amizade. Os alimentos foram entregues às moradoras Mariana Weilberg e Vera Gramm, que coordenam o trabalho assistencial.

Alimentação saudável: garantia de beleza e saúde

Ao contrário do que muita gente pensa, corpos bonitos não são conquistados apenas com exercícios físicos. Uma alimentação balanceada é fundamental para garantir beleza e, principalmente, saúde.

Para que você descubra os principais mitos e verdades sobre alimentação, entrevistamos a Nutricionista Tatiana Rom, especialista em Fisiologia do Exercício. Se depois de ler a entrevista você quiser saber mais sobre o assunto, marque uma consulta. Seu consultório é no Cittá América, bloco 3 sala 223. O telefone é 2132-7733.

Qual é a composição de uma alimentação equilibrada e saudável?

Uma dieta equilibrada deve ser formada a partir dos chamados macro-nutrientes, como carboidratos e gorduras boas - combustíveis para o corpo -; proteínas, que constroem nosso corpo; e micro-nutrientes, como vitaminas e minerais, que ajudam a regular funções no organismo.

Para emagrecer, muita gente aposta em dietas radicais, como a "dieta da lua", "dieta da sopa", etc. Quais problemas dietas desse tipo podem causar à saúde?

Todas as dietas que se dizem "milagrosas" podem ser eficazes em curto prazo, mas como é impossível manter esse tipo de alimentação por um longo período, elas começam a ficar perigosas. Além disso, após uma perda rápida de peso, há mais chances de se ganhar o peso "perdido" e ainda uns quilos a mais. A reeducação alimentar é a chave para a manutenção de peso e saúde.

Antes de começar a fazer uma dieta, que cuidados é preciso ter?

É necessário buscar profissionais responsáveis, habilitados e sérios, que vejam não só a parte estética, mas a saúde em primeiro lugar. Depois, é importante procurar um programa específico para seus objetivos de acordo com sua realidade de vida, seus hábitos, suas atividades diárias, sua atividade física, além de levar em consideração sexo e idade. E disciplina é fundamental.

Quais são as características de uma dieta saudável?

Deve conter a maior quantidade possível de legumes, verduras, frutas. Também deve ter alimentos preparados de forma adequada, retirando-se o excesso de gordura saturada e alimentos ricos em fibras, como cereais, e grãos integrais. Uma dieta saudável tem refeições fracionadas durante o dia e não apenas uma ou duas refeições grandes.

Em linhas gerais, que cuidados uma pessoa deve ter com sua alimentação?

É preciso ter em mente que o combustível para o nosso corpo funcionar adequadamente vem da nossa capacidade de escolher corretamente os alimentos. Saúde é para a vida toda e os hábitos errados de hoje são as doenças do futuro.

Quais são os principais benefícios e malefícios de dietas que se concentram em grupo alimentar, como é o caso da famosa dieta do Dr. Atkins?

Você pode perder peso rapidamente, mas recupera logo depois, pois, ninguém aguenta isso por um longo período. O intestino funciona mal, a pessoa fica indisposta, não consegue fazer exercícios, fica irritada, ou seja, tem uma qualidade de vida ruim. Além disso, a pessoa ingere alimentos que podem ser altamente prejudiciais, provocando, por exemplo, aumento de colesterol, risco de câncer de cólon, diabetes e pressão alta.

Na sua opinião, quais são os principais mitos a respeito de uma alimentação saudável?

Ficar longos períodos sem comer não provoca um emagrecimento mais rápido do que fazer um plano alimentar específico. Carboidratos, desde que consumidos de forma adequada, não engordam. Beber água com gás, também não engorda. Fazer exercícios em jejum é prejudicial ao organismo.

Há alimentos que são vilões da alimentação ou isso é um mito?

Existem alimentos que podem ser bastante prejudiciais ao organismo. São as frituras, os óleos que são reaproveitados (toda gordura que é aquecida passa de mocinha a bandida), os queijos gordos, as gordura das carnes, os alimentos muito refinados (como farinhas brancas), o açúcar, os enlatados e os embutidos (pela quantidade de substâncias para manter o produto).

Mas existem outros alimentos que são formidáveis para promover a saúde. Um exemplo é o licopeno, substância presente no extrato/molho de tomate, responsável pela diminuição da incidência do câncer de próstata e ovários.

Que dicas você daria para que uma pessoa possa alimentar-se de forma saudável, mas sem abrir mão de seus alimentos favoritos?

Pensem em alimentação como qualidade de vida. Ninguém dorme magro e acorda gordo, portanto, disciplina, força de vontade e bons hábitos farão com que sua vida seja mais tranqüila e menos preocupada só com as gordurinhas que vão aparecer na praia.

Tenham saúde hoje, porque amanhã pode ser tarde demais. Grande parte das doenças de hoje poderiam ter sido evitadas com uma alimentação saudável e a prática de exercícios regulares no passado.

Excessos podem ser cometidos com moderação, pois ninguém deve comer feijoadas todos os dias. Consumam mais legumes, frutas, grãos integrais, carnes magras, peixes. Façam exercícios físicos regularmente. Sua alimentação vai melhorar, a saúde agradecer e o corpo refletir o resultado.

O cavalo do Condomínio

Por João Carlos Lopes dos Santos
e-mail: joaocarlos@consultarte.com

Nas memórias de infância, tenho registros da figura do cavalo perdido. Nos anos 50, a tração animal ainda era comum, mormente no subúrbio do Rio de Janeiro. Assim, volta e meia, aparecia um cavalo perdido na minha rua, que, de pronto, era adotado pela criançada. Dias depois, rédeas na mão, chegava o dono e os garotos ficavam desolados. Nova Ipanema – A nova antiga maneira de viver –, mote em seu lançamento em 1975, também tinha um alazão até o início dos anos 90.

Mas vamos à história

Num certo sábado de 1984, cheguei à varanda do nosso apartamento, aquela que dá para a avenida das Américas, e, de repente, vejo um cavalo solto correndo na estrada. Cabe aqui uma explicação: naquela época, avenida das Américas era uma estrada vicinal bem estreita e de mão-dupla, que ligava o bairro da Gávea, na Zona Sul, ao de Santa Cruz, na Zona Oeste. Mesmo assim, pomposamente, era chamada de "Estrada Rio-Santos".

E o cavalo, a galope no meio da pista e se assustando com os carros, mudava constantemente de direção. Resolvi procurar ajuda junto à segurança de Nova Ipanema para evitar um mal maior. Cadu, meu filho mais novo, então com seis anos, foi atrás de mim na aventura.

Quando chegamos à estrada, o cavalo, que me parecia castanho, já extenuado, suando em bicas, entrou num terreno, então baldio, em frente à Nova Ipanema. Muito cansado, foi fácil laçá-lo com uma corda, que nessas horas sempre aparece do nada.

E lá vinha eu, Condomínio adentro, segurando o cavalo pela corda. Cadu, seis anos de idade, segurando na ponta da corda, peito estufado, ia dizendo a quantos encontrava:

– Ganhei um cavalo! Ganhei um cavalo!

Até que alguém reconheceu nele o cavalo do Condomínio... Suado e sujo, o nosso alazão tinha mudado de cor.

O "amante da liberdade"

Nos primórdios de Nova Ipanema, o serviço de transporte do lixo das varreduras das ruas era feito por uma carroça puxada pelo simpático cavalo. Mais tarde, para o serviço, foi adquirida uma kombi e, depois, caminhões, o que levou o alazão a se aposentar.

A última vez que o vi, amarrado a uma longa corda, muito gordo, estava pastando na marina de Nova Ipanema. Moradores antigos, decerto, hão de se lembrar dele. Qual era o seu nome? Não sei, já que, para todos, era o "cavalo do Condomínio".

Há quem se lembre de mais de dez fugas daquele "amante da liberdade", sempre encontrado nos arredores, na rodoviária e no aeroporto da Barra da Tijuca, ou no autódromo de Jacarepaguá, mas sempre por perto.

Dizem que, certa feita, foi encontrado em Campo Grande, bairro da Zona Oeste, sendo trazido de volta numa kombi aberta, em viagem cheia de passagens cômicas.

Voltando ao assunto

Estando o cavalo recolocado na marina, e nós a caminho de casa, aconteceu o seguinte diálogo:

– Pai, o cavalo poderia ter morrido, não é?

– É, Cadu. Poderia, também, colidir com um carro e ter machucado pessoas.

E o Cadu desolado.

– Pai, se a gente salvou o cavalo, ele é nosso, não é?

– Mas é lógico. O cavalo é nosso, Cadu. Só que, como os outros moradores são nossos amigos, nós vamos dividir o cavalo com eles, combinado?

Hoje, mesmo sem a singela carroça e o cavalo, mas por muitas outras coisas, Nova Ipanema continua a ser "A nova antiga maneira de viver".

TRADUTORA PÚBLICA JURAMENTAD
Inglês - Espanhol - Alemã
Versões e Traduções
Correção, Pontualidade e Sig
INGEBORG K. MENDONÇ
Henri Laurens, 104 e/ou Cen
Tel/Fax: 3325-8642 / 3326-21

O Informando é seu! Quer participar do Informando? Então, mãos à obra! Mande já um artigo, crônica ou ilustração para a Administração!