



Informando

nº 514 • dezembro/janeiro 2004

Perfil Jovem

Música em destaque.

Nipa Saúde

Pilates é destaque do mês.

Espaço Gastronômico

Que tal saborear a boa culinária portuguesa?

Eventos

Papai Noel fez a alegria em NIPA.



NIPA comemora réveillon com muitos fogos de artifício

distribuição interna



O primeiro Informando de 2005 traz notícias do que vai acontecer em Nova Ipanema, mas também conta como foram os últimos dias de 2004 em NIPA.

O ano de 2004 terminou em festa e o Informando vai mostrar tudinho. Festa do Tênis, do porrinhódromo, dos funcionários, entre muitas outras. Isso sem falar na já tradicional chegada de Papai Noel ao Condomínio, que este ano aconteceu em grande estilo – de helicóptero.

Outra festança de 2004 foi a de réveillon, que já entrou para o calendário de eventos de Nova Ipanema. Com direito a fogos de artifício e efeitos especiais, a festa de fim de ano do Condomínio reuniu 400 pessoas.

De olho no futuro, este Informando vai mostrar as obras que aconteceram ou estão em andamento no Condomínio para fazer de Nova Ipanema um lugar cada vez melhor para se viver.

E para você se preparar bem para o verão, preparamos duas

matérias para você começar a entrar em forma. A entrevista da nutricionista Tatiana Rom revela todos os benefícios do peixe. Já a professora de educação física Patrícia do Amaral conta tudo sobre o método Pilates, que acaba de chegar ao Condomínio.

O Perfil desta edição fala sobre Waldemar Fizman. No perfil jovem, uma homenagem a tantos músicos que nasceram e cresceram em NIPA.

Entrevistamos Daniel Farjoun e Guto Santana, que, entre outras coisas, criaram um selo próprio para lançar e distribuir seus CDs.

E Jussara Serpa e Luiz Philippe prepararam com muito carinho suas primeira colunas de 2005. Você não vai perder, não é?

E começando o ano novo com muito bom gosto, o destaque do Espaço Gastronômico é o restaurante Adeção Portugê. Uma boa pedida pra um almoço de domingo em família.

Um ótimo ano novo e até a próxima edição.

ÍNDICE

Perfil	04
Nipa em Ação	05
Utilidade Pública	06
Nipa Info	07
Eventos	08/09/10/11
Esportes	12
Perfil Jovem	13
Meio Ambiente	14
Nipa Saúde	15/16
Espaço Gastronômico	17
Espaço Aberto	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
Carlos Roxo
Luiz Philippe da C. Fernandes
Mário Sergio de P. Fontes
Paulo Goskes

Fotolito Impressão
Zit Gráfica e Editora

Fotos
Leandro Pagliaro/Thiago Ristow Silva

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

Um advogado com 37 anos de experiência profissional

Waldemar Fizman é um homem que não gosta muito de falar de si mesmo. Prefere deixar esta tarefa para seus amigos. Advogado, Waldemar se formou pela Faculdade de Direito da Cândido Mendes, em 1968. Sua família tem vários médicos e, naturalmente, Medicina foi sua primeira opção de carreira quando chegou a hora de prestar vestibular.

- Não obtive sucesso no vestibular para Medicina e foi quando um amigo do meu irmão me induziu a tentar vestibular de Direito no mesmo ano. Fui aprovado e consegui a 13ª colocação da classificação geral – lembra Waldemar.

Hoje, 37 anos depois de ter concluído o curso, Waldemar é um advogado bem-sucedido. Tem seu próprio escritório e uma ampla experiência profissional.

- Ao longo de todos esses anos, obtive vitórias e derrotas, tendo como saldo uma experiência muito boa para enfrentar o meu dia-a-dia no escritório – destaca.

Para ele, a cultura geral que o curso de Direito oferece aos estudantes é um dos melhores aspectos de sua profissão. Mas ele faz críticas também.

- O pior da profissão é o excesso de advogados que saem das universidades sem a mínima condição de advogar – lamenta.

Morador de Nova Ipanema há 20 anos, Waldemar é viúvo, tem filhos e netos. Antes de comprar seu apartamento em NIPA, ele morava em Copacabana. Atualmente, o maior hobbie de Waldemar é a caminhada que faz pelo Condomínio com seu grupo de 12 amigos.

Em NIPA, ele já participou (e ainda hoje faz parte) do Colegiado, foi membro das comissões de Legislação e de Segurança, presidiu o Colegiado e há oito anos é o assessor jurídico da Administração. O carinho por Nova Ipanema justifica tanta dedicação pelo Condomínio.



- Nós que moramos em NIPA apelidamos o Condomínio de "Ilha da Fantasia", pois ao sair daqui encontramos uma realidade bem diferente daqui de dentro – declara Waldemar.

Segunda etapa das obras de irrigação

As obras de instalação do sistema de irrigação do bosque chegaram à fase 2, levando o sistema do pomar até a churrasqueira 2. A obra terá ainda uma terceira fase.

Além das obras de irrigação, o bosque também passou por mudanças no paisagismo. Dê um pulinho lá para conferir como o bosque está ainda mais bonito!

Recadastramento

O recadastramento de Nova Ipanema anda a todo vapor. Mais de 85% dos formulários distribuídos já foram entregues e os cadastros atualizados. Já foram distribuídas 2.100 novas carteirinhas para moradores. Este resultado demonstra a importância que os moradores deram ao cadastramento.

Com o recadastramento, a Administração poderá realizar levantamentos sobre a população de NIPA, identificando, por exemplo, média de idade, percentual de homens e mulheres, entre outros aspectos.

Uma festa para os funcionários de Nova Ipanema

Os funcionários de Nova Ipanema tiveram uma festa de fim de ano com a cara do verão. A confraternização aconteceu no dia 13 de dezembro no sítio Eliete Toledo, em Vargem Grande.

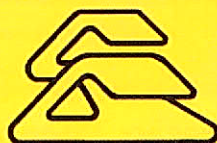
A festa, um grande churrasco servido e preparado pelo Rei do Churrasco, começou pela manhã e só terminou no fim do dia. Ao todo, 86 funcionários do Condomínio participaram da confraternização, que teve muita música. Quem tinha fôlego pode aproveitar os campos de futebol e de vôlei, além da sala de jogos e da piscina.

O momento mais esperado foi o sorteio de presentes. A festa foi realizada graças à colaboração dos moradores e à Administração.



AGORA EM NOVA IPANEMA

CJ - 250 / ABA



Sergio Castro
IMÓVEIS

A EMPRESA QUE RESOLVE.

- Compra, Venda e Corretagem imobiliária
- Administração e Locação de imóveis;
- Atendimento nível Diretoria;
- Departamento de imóveis comerciais;
- Avaliação Realista do seu Patrimônio.

VENDA - ADMINISTRAÇÃO DE BENS - LOCAÇÕES - AVALIAÇÃO ESPECIALIZADA

3328-6312 / 3328-6314

FILIAL BARRA DA TIJUCA
AV. DAS AMÉRICAS, 5001 GRUPO 227
SHOPPING MIDTOWN - NOVA IPANEMA

Eleições à vista

**Nos meses de
março e abril,
Nova Ipanema vai
estar em clima de
eleição.**

**Em 17 de março
acontece a
eleição na
AGO, quando se
escolhe a síndica
de NIPA.**

**No dia 03 de abril
é hora de escolher
os representantes
do Colegiado para
as cadeiras
inominadas e dia
07 para as
cadeiras
nominadas. Fique
atento e participe!**

Segurança pessoal - especial para o público feminino (final)

Por: Luiz Philippe
Fonte: Internet

O assunto é vasto e sua abordagem exigiria outras edições do Informando, o que não é desejável. Assim, ora encerramos a matéria com a apresentação de algumas regras mais importantes.

- evite indicar o nº de seu telefone residencial no verso de cheques. Prefira anotar o telefone comercial;

- evite, também, a aposição de "currículos" nos vidros de seu carro: adesivos da universidade, da academia de ginástica, do clube etc...

- porte bolsas e carteiras de modo a que sejam levadas, em caso de um puxão, sem ferimentos no corpo (geralmente no pescoço e no pulso). Volumes devem ser conduzidos próximo do corpo ou na dobra do cotovelo;

- em restaurantes, o único local seguro para a bolsa é no colo (nunca a deixe pendurada no encosto da cadeira);

- ao sair, leve apenas o dinheiro necessário e um único cartão de crédito (e saiba sua senha). Não conduza cartões de banco que possam revelar a sua situação em termos de saldo, aplicações etc Se levar folhas de cheque, conduza apenas duas ou três, já cruzadas;

- se alguma vez se vir na desagradável contingência de ter de pedir socorro na rua, não grite "SOCORRO" (porque não será atendida, por medo dos transeuntes). Grite "FOGO, FOGO" (a curiosidade atrairá as pessoas) ou então um nome próprio, de preferência comum, como "PEDRO, PEDRO" (o bandido pensará que você apela para pessoa conhecida); e

- jamais reaja a um roubo. Nenhum bem material vale a sua vida. A busca de enfrentamento, em tais ocasiões, só costuma dar certo em filmes ... Mas, e se o bandido pretende levá-la consigo após consumado o roubo? Ai ficam claras outras intenções e as chances da vítima são limitadas. Uma "reação pacífica" é considerada boa alternativa: finja desmaiar. E se ele tentar levá-la assim mesmo? Ai, a decisão a tomar é muito pessoal e de alto risco. Uma reação inesperada buscando atingir área vital do bandido, olhos, por exemplo, abre caminho a uma evasão. Mas dá margem, em contrapartida, a uma reação muito violenta do marginal. Especialistas indicam que, a adotar uma reação, é melhor fazê-la em locais mais movimentados do que em locais ermos quando tudo conspira contra a vítima.

Mas já chega de segurança. No próximo número voltaremos com temas mais amenos. Até lá (e sempre), muita segurança para você!

AULAS DE INGLÊS (Em sua empresa ou residência)

Método prático e eficaz para qualquer idade.
"Conversação e gramática"
Inglês para todos os fins. Iniciantes ou não.
(Prof. C/experiência em cursos e aulas particulares)

**FORME UM GRUPO EM SEU CONDOMÍNIO
E OBTENHA RELEVANTES DESCONTOS!**

Call 2425-2739 or 9175-9831 and join us!
E-mail: ineifran@bol.com.br

Anuncie no Informando

Ligue agora para:

3325 8788

visite o nosso website!
www.novaipanema.com.br

TRADUTORA PÚBLICA JURAMENTO

Inglês - Espanhol - Alemão

**Versões e Tradução
Correção, Pontualidade e**

INGEBORG K. MENDONÇA

**Henri Laurens, 104 e/ou
Tel/Fax: 3325-8642 / 3325-8643**

Que tipo de internauta você é?

Por: Luiz Philippe

→ - Há tempos, circulou uma mensagem engraçada, sugerindo que enquadrássemos os internautas amigos (e nós mesmos), em uma das várias categorias apresentadas. Abaixo, algumas amostras:

"Sem desconfiômetro" - aquele que pensa que todo mundo tem banda larga. Só manda e-mails enormes com animações em flash, vídeos, mp3 etc...;

"Vale a pena ver de novo" - o que encaminha aqueles e-mails que circulam na internet há mais de 50 anos como se fosse a primeira vez. Depois de seis meses, manda de novo;

"Nem Ai" - você manda dez e-mails e ele não lhe retribui nem com meio;

"Bin Laden" - só manda e-mail bomba: ou tem vírus ou não abre;

"Morse" - Aq q so sb esc em cód;

"Lá Vem Ele" - só lembra de mandar e-

mail para pedir alguma coisa;

"Metrô das 18h" - quando os e-mails que você manda pra ele vivem voltando porque a caixa postal dele está sempre lotada;

"Sem Noção" - manda no mínimo 118 e-mails por dia. Pensa que você tem todo tempo do mundo para lê-los; e

"Jack in the Box" - encaminha o texto dentro de um anexo, que está dentro de um anexo, que está dentro de um anexo, que está dentro ...

→ - Ai vai uma boa dica para quem trabalha muito com o computador e gosta de música, mas tem dificuldade de achar uma estação FM a seu gosto: acesse www accuradio.com (rock, jazz, clássico). Você tem de antemão a lista dos grupos que irão tocar, podendo eliminar os que não gosta. E também é possível ter informações sobre a música que estiver escutando (nome, autor, intérprete etc ...) e até comprá-la.

Perfume



Preciso que o meu marido me dê mais atenção!
Será que você tem alguma coisa com cheiro de computador?

→ - Acesse mais de 1.700 museus em todo o mundo em
www.mcn.edu/resources/sitesonline.htm.

→ - Você sabia? Com apenas 18 minutos de navegação na Internet sem nenhuma proteção seu computador irá apresentar problemas de saúde. Esse é o tempo médio que transcorre até que uma máquina seja invadida por hackers ou seja vítima da ação de vírus e programas espíes. A estimativa, de setembro de 2004, é do Internet Storm Center isc.sans.org/survivalhistory.php, entidade americana que monitora e estuda atividades malignas na rede. Em maio de 2003, o tempo de sobrevivência era bem maior - quase 50 minutos. Fabricantes de *software* de segurança como a Symantec e a ISS afirmam que um computador conectado em banda larga (caso da rjnet) leva em torno de um minuto para sofrer o primeiro ataque. "Já fiz isso e a invasão veio em menos de um minuto em uma conexão ADSL", conta Lúcio Costa, analista sênior de suporte técnico da Symantec.

O futuro de uma geração se faz no presente.

Do Maternal ao Pré-Vestibular



UNIDADE BARRA DA TIJUCA



Piscina



Educação Infantil

Inglês para 2º e 3º períodos



Parque Infantil

Recebemos crianças a partir de 2 anos.
Valores especiais para Novembro e Dezembro.
Convênio com empresas.



CENTRO DE IDIOMAS
WIZARD
INGLÊS COM LIBERANÇA

Santa Mônica
Centro Educacional
DIREÇÃO ALBANO PARENTE

PITÁGORAS
REDE

Barra da Tijuca - Av. Fernando de Matos, 48 - Tel.: 2493-4554

Bento Ribeiro • Campo Grande • Cascadura/CEP • Freguesia (Jacarepaguá) • Ilha (Jardim Guanabara) • Madureira • Maricá • Santa Cruz

www.santamonicace.com.br • Central de atendimento 0800 703 2400



Papai Noel chega

Em 2004, Papai Noel surpreendeu. Chegou a Nova Ipanema voando de helicóptero e fez a alegria da criançada no dia 19 de dezembro. A chegada do Bom Velhinho aconteceu no campo de futebol, por volta de meio-dia, mas a festa já corria solta na sede social.

Cerca de 200 crianças, além de pais e acompanhantes, se divertiram pra valer com os animadores. Não faltaram brincadeiras e nem guloseimas como cachorro-quente, pizza, algodão doce e muito mais. Nem depois que Papai Noel foi embora a festa acabou. As crianças só foram para casa depois de 15h.



voando em Nova Ipanema



Festa de réveillon entra para calendário de eventos de Nova Ipanema

Quatrocentas pessoas brindaram a chegada de 2005 no Condomínio com show de fogos de artifício.

Se depender da festa de réveillon, o ano de 2005 vai ser muito bom para Nova Ipanema. Quatrocentas pessoas participaram da festa, que aconteceu no salão social, no restaurante e na pérgula da piscina.

Tudo foi organizado para que convidados de todas as idades se divertissem. Havia uma área de recreação especialmente para as crianças, no salão de ginástica. Recreadores fizeram brincadeiras e animaram as mais de 50 crianças que participaram da festa.

terminou às cinco da manhã. A meia-noite, uma surpresa: um show de efeitos especiais e fogos *indoor* na piscina. E no campo de futebol, uma queima de fogos. Depois do show de fogos de artifício no campo de futebol, cinco canhões de efeitos especiais produziram uma chuva de papel laminado na pérgula da piscina.



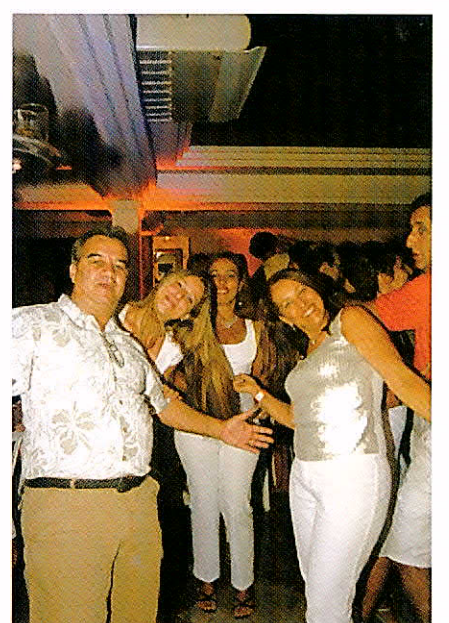
O DJ Matarazzo colocou todo mundo pra dançar, tocando grandes sucessos de músicas nacionais e internacionais. E também havia um ambiente para quem queria aproveitar para conversar. O buffet variado fez sucesso entre os convidados.

A diversão começou por volta de 21h e só

Mesmo quem não estava na festa pôde curtir os fogos e a chuva de papel laminado. A festa de réveillon reuniu três gerações de Nova Ipanema. Famílias inteiras, com avós, pais e filhos, celebraram o ano novo em NIPA. Sem dúvida, a festa de réveillon entrou de vez para o calendário de eventos fixos do Condomínio.

A Administração agradece à moradora Vivian Pires de Souza e à sua sócia Patrícia Junqueira, donas da empresa Dirah 7 pelo show de fogos de artifício e efeitos especiais que deu um brilho especial à festa de ano novo do Condomínio.





Porrinhódromo de cara nova



O porrinhódromo começou 2005 com novidades. Ganhou dois novos banheiros, um depósito e, além disso, ampliação da cobertura e novo jardim.

O destaque das obras foi o melhor aproveitamento do espaço do porrinhódromo. O projeto das obras foi desenvolvido, gentilmente, pelo morador Nelson Sadala.

Com as obras, o local ficou ainda mais bonito e agradável.

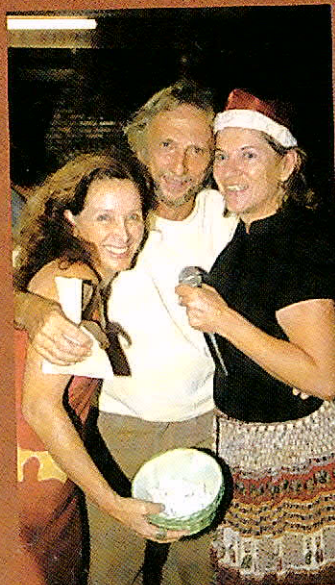
Quadra 1 do Tênis tem nova iluminação

A nova iluminação da quadra 1 do Tênis está fazendo sucesso entre os tenistas de NIPA. A iluminação antiga era feita com vapor de sódio gerando um tom amarelado, confundindo os tenistas durante os jogos noturnos. Agora, com a luz em vapor metálico (branca), permitirá maior definição de cores, fazendo com que as partidas sejam ainda mais disputadas.

As quadras 2 e 3 do tênis e a quadra de futebol também terão nova iluminação. As obras vão começar em breve.

Nota: Silvio Bering está de volta ao Condomínio. Junto com o professor Fábio de Oliveira, eles coordenam o jiu-jitsu.

Festas de fim de ano animam o Condomínio

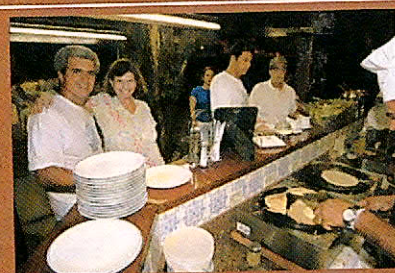


Os tenistas de Nova Ipanema também comemoraram o fim de 2004.

Um jantar pra lá de animado foi a festa de confraternização e reuniu cerca de 75 pessoas, com direito a sorteio de presentes e muita música, escolhida pelo DJ Ronaldinho.



Um verdadeiro festival de crepes aconteceu no Tênis. Confira as fotos.



Já Carlinhos Barril fez seu 25º churrasco de fim de ano no dia 17 de dezembro. A idéia era reunir alunos e ex-alunos para comemorar o ano novo. Mais de 200 pessoas participaram e se divertiram pra valer. O churrasco começou às 17h e só terminou às 22h.

E o porrinhódromo fez um jantar de fim de ano no dia 10 de dezembro no Restaurante Barra Brasa. Estiveram presentes 61 pessoas e não faltou animação.

Música para todo gosto

Nova Ipanema é berço de muitos talentos musicais. Daniel Farjoun e Guto Santana são dois deles.

Músicos por vocação e de coração, Daniel Farjoun e Guto Santana são motivo de orgulho para Nova Ipanema. Juntos, os dois criaram um selo, o Omni Music, para lançar e distribuir seus CDs e de outros artistas.

A vontade de lançar um CD próprio surgiu há tanto tempo que nem Daniel e tampouco Guto sabem precisar quanto. Aos 12 anos, Daniel teve o primeiro contato com a música e desde os 14 começou a compor com o teclado ligado ao computador. Mas o som instrumental que Daniel compõe é bem diferente do que tradicionalmente é considerado como música eletrônica. A melhor definição é world music - música para o mundo.

Aos 26 anos, Daniel lança seu primeiro CD solo "Dreams", com 14 faixas instrumentais. Além de compor e tocar todas, ele também produziu, mixou, masterizou e fez o projeto gráfico do CD. Todas as músicas têm uma forte carga de trilha sonora, fazendo com que cada ouvinte solte a imaginação ao ouvi-las. O nome do CD foi inspirado justamente nessa característica.

- Tentei trazer um pouco da estrutura da música POP para a música instrumental. Fiz o CD com melodias simples e marcantes, para que até mesmo as pessoas que não têm o costume de ouvir música instrumental se identifiquem. Sempre procurei por um CD assim e



nunca encontrei - diz Daniel, que nunca estudou teoria musical.

Guto Santana, 24, também começou a se interessar por música ainda criança. O piano foi o primeiro passo, mas Guto diz que "era indisciplinado, gostava mesmo era de criar". Daí surgiu o interesse pelo violão, que começou a aprender com os *songbooks* de Almir Chediak, todos de bossa nova.

- A bossa nova tem uma harmonia muito rica e isso me obrigou a evoluir no violão. Mas meu interesse não é ser instrumentista, é ser produtor, é compor - afirma Guto.

O resultado de tanta dedicação é o CD "Mais ou menos bossa", com 10 faixas,

todas compostas e tocadas por Guto. A mixagem, a masterização e o design gráfico do CD ficaram a cargo de Daniel, que desde o início incentivou Guto.

A idéia de criar um selo partiu de Guto, aliada à experiência de Daniel em gravação e produção - ele trabalha com design e composição de trilhas. Os dois têm planos ousados para os CDs. Pretendem lançá-los inclusive no exterior. Para isso, os CDs já fazem parte do catálogo de uma exportadora.

Por hora, enquanto Daniel e Guto dão conta da burocracia para abrir uma empresa, "Dreams" e "Mais ou menos bossa" estão à venda pelo site www.omnimusic.com.br.

Se você também tem uma história para contar,
entre em contato com o Informando pelo e-mail
novaipanema@novaipanema.com.br

Segredos do mar

Por: Jussara Serpa
jserpa@rjnet.com.br

Quando chega o verão, nós, humanos, nos sentimos atraídos pelo mar.

Multidões se reúnem nas praias buscando um contato com as ondas do mar que nos proporcionam prazer e descanso.

Porém, o caminhar do ser humano deixa sua trilha fatal nas areias da praia. Milhões de sacolas de nylon e plásticos de todo o tipo são largados na costa e o vento e as marés se encarregam de arrastá-los para o mar.

Uma bolsa de nylon pode navegar várias dezenas de anos sem se degradar. As tartarugas marinhas confundem-nas com medusas e comem as sacolas, se afogando na tentativa de engoli-las. Milhares de golfinhos também se confundem e morrem afogados. Eles não têm capacidade de reconhecer o lixo dos humanos. Simplesmente se confundem, até porque "tudo o que flutua no mar se come".

A tampa plástica de uma garrafa, de maior consistência do que a sacola plástica, pode permanecer inalterada, navegando nas águas do mar por mais de um século.

O Dr. James Ludwing, que estava estudando a vida do albatroz na ilha de Midway, no Pacífico, a muitas milhas dos centros povoados, fez uma descoberta espantosa. Quando começou a recolher o conteúdo do estômago de oito filhotes de albatrozes mortos, encontrou 42 tampinhas plásticas de garrafa, 18 acendedores e restos flutuantes que, em sua maioria, eram pequenos pedaços de plástico. Esses filhotes haviam sido alimentados por seus pais, que não conseguiram fazer a distinção dos desperdícios no momento de escolher o alimento.

Na próxima vez que você for à sua praia preferida, talvez encontre lixo que outra

pessoa deixou na areia. Não foi lixo deixado por você, porém, é sua a praia, é seu o mar, e seu o mundo. Você deve fazer algo por eles.

Muitos pais jogam com seus filhos o jogo de: "vamos ver quem consegue juntar a maior quantidade de plástico?", como forma de uma inesquecível lição de ecologia. Outros, em silêncio, recolhem um plástico abandonado e levam para suas casas, com restos do mar. Você os verá passando, sorridentes, sabendo que salvaram um golfinho. "Não se pode defender o que não se ama e não se pode amar o que não se conhece".

Não importa a forma. Se vamos jogar com nossos filhos para ver quem recolhe maior quantidade de plástico ao nosso redor ou se vamos recolher o lixo em silêncio. O importante é que façamos algo para ajudar a salvar a natureza!



Departamento de
Biologia e Tecnologia -
DBT Faculdades Luiz
Meneghel - FALM
www.ffalm.br
Bandeirantes – Paraná
Tels.: (43)542-8050/8042
(ser) 3323-3644
(res) 9128-2390

Você sabe o que é o Método Pilates?

Uma nova atividade física chegou à sede social em janeiro. O Pilates está fazendo muito sucesso em academias de todo o Rio agora, mas surgiu em 1880, na Alemanha, desenvolvido por Joseph Huberts Pilates.

Para esclarecer tudo sobre o método Pilates, a equipe do Informando entrevistou a professora Patrícia do Amaral. Formada em Educação Física, pela Universidade Gama Filho e pós-graduada em Treinamento Desportivo, Patrícia tem formação em Pilates pela Physiopilates. É auxiliar técnica da cadeira de Dança Educacional na UGF e trabalha na Academia Rhythmus em Jacarepaguá, com aulas de alongamento e Pilates, além de aulas particulares. Além de professora de alongamento em Nova Ipanema, ela é a responsável pelas aulas de Pilates que acontecem toda segunda e quarta-feira, das 17h às 18h, no Condomínio.

Informando: Quais são os maiores benefícios que a prática do Pilates proporciona?

Patrícia: O diferencial do Método de Pilates em relação a outro tipo de terapia é que ele é destinado a isolar e desenvolver músculos mais fracos, enquanto estende e alonga os mais fortalecidos. Maximiza força, flexibilidade, mobilidade e minimiza tensão, stress e probabilidades de acidentes domésticos, por trabalhar de forma anatomicamente correta. Além de tudo isso, a postura é melhorada através do fortalecimento dos músculos abdominais de forma a criar um suporte vital para a coluna, o que ajuda a realinhar o corpo inteiro. Os exercícios ainda estimulam o sistema circulatório, oxigenando o sangue, auxiliando a drenagem linfática e liberando endorfinas responsáveis pela sensação de bem-estar. O sistema imunológico recebe um estímulo para resistir melhor a doenças.

Informando: Esta atividade é indicada para pessoas de que idade? Idosos também podem praticá-la?

Não existe idade limite para sua prática. Vai dos "nove aos 90", o que facilita sua integração. O Método Pilates é um trabalho direcionado, e não dividimos por faixa etária, e sim pela consciência da execução dos movimentos realizados por seus praticantes.

Informando: Quais partes do corpo são mais trabalhadas pelo Pilates?

O Método Pilates trabalha o corpo como um todo, porém a região abdominal é a mais exigida, sendo classificada como nossa "casa de força".

Informando: Quais são as contra-indicações, se é que elas existem?

Na realidade, existem precauções, e não contra-indicações. O que enfatizamos no Método é um modo seguro e eficaz diante de uma patologia ou debilidade que o praticante apresente.

Informando: O Pilates começou a ficar realmente conhecido recentemente, mas há quanto tempo essa atividade física existe?

Em 1880, na Alemanha, nasce Joseph Huberts Pilates, uma criança que sofria de males como raquitismo, asma e febre reumática. Ainda adolescente, ele elaborou exercícios para adquirir força em um corpo forte. Em 1912, já na Inglaterra, durante a 2ª Guerra Mundial, Joseph tornou-se enfermeiro e aplicou seus exercícios em seus "pacientes", obtendo êxito e tendo o reconhecimento de seu Método.

Após a 2ª Guerra, aperfeiçoou seu Método, que recebeu o nome de contrologia. Em 1926, ele abriu seu

primeiro estúdio em Nova Iorque, que funciona até hoje. Joseph faleceu em 1967, dono de uma saúde invejável. Sua técnica foi difundida e estruturada até hoje por profissionais da área de saúde.

Informando: O Pilates é uma atividade que pode ser praticada em conjunto com outras, como a musculação, por exemplo, ou o mais indicado é que seja praticado isoladamente?

Uma pessoa que pratique o Método Pilates não precisa, obrigatoriamente, fazer outra atividade, mas se fizer, será como um auxiliar, aprimorando alguns movimentos específicos.

Informando: É preciso equipamentos especiais para praticar Pilates?

Sim. O Método Pilates se divide em várias modalidades e cada uma delas requer ou equipamentos ou acessórios específicos, elaborados especialmente para sua execução.

*"O Pilates
maximiza
força,
flexibilidade
e mobilidade."*

Informando: O Pilates é uma atividade de alto, médio ou baixo impacto? É indicado para quem precisa perder peso?

É uma atividade de baixo impacto, já que não há atrito durante sua execução. Porém, a maioria dos exercícios é realizada contra a gravidade, exigindo, assim, grande controle muscular.

Sendo classificado como uma atividade de baixo impacto, o Método Pilates não gera um gasto calórico capaz de fazer com que seus praticantes percam peso. O que ele proporciona é a alteração das medidas de circunferência, principalmente na região abdominal.

De olho na saúde!

Por: Tatiana Rom
tatiananutricionista@globo.com
tel: 2493-0653.

Nesta edição, o assunto é peixe. A nutricionista Tatiana Rom escreve sobre os benefícios do consumo deste alimento. Confira a seguir.

Informando: Quais são os principais benefícios da ingestão de peixes?

Tatiana: De acordo com um estudo de Tuley, 1995; a ingestão regular de peixes tem bons efeitos sobre os níveis de triglicédeos, arteriosclerose, prevenção de câncer de cólon, e pressão sanguínea. O componente presente no peixe que ajuda nessa função é o ômega 3.

O grande interesse no estudo das famílias desse ácido graxo polinsaturado, vem de pesquisas que foram feitas com esquimós (Bang & Dyerberg, 1976), que apresentavam baixo índice de doenças cardiovasculares em comparação com os ocidentais, mesmo com alto consumo de gorduras, o que pode ser explicado pela ingestão de ácidos graxos insaturados.

Informando: Qual deve ser a periodicidade do consumo de peixes?

O ideal seria que se consumisse pelo menos duas vezes por semana, evitando a preparação frita, já que além do alto valor calórico, a gordura aquecida é fonte de gordura saturada.

Informando: O peixe pode substituir o consumo de outras carnes?

Sim, sem problema algum.

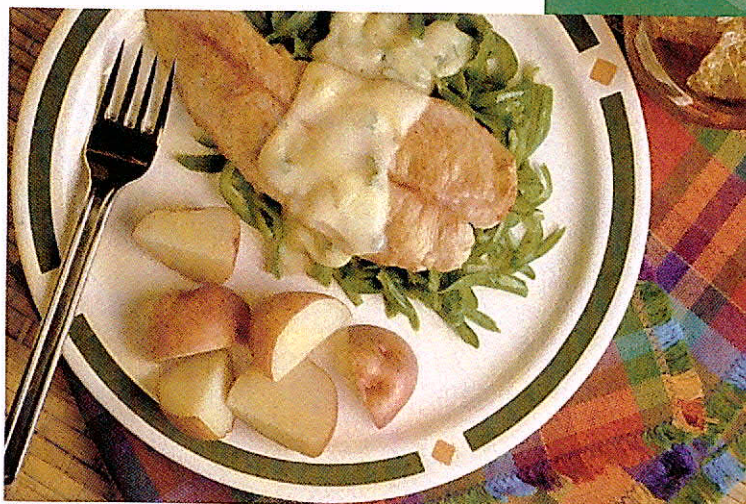
Informando: Quais são as objeções ao consumo de peixes?

O grande problema é quanto à origem, ao armazenamento e à preparação do peixe. Esse tipo de alimento tem que ser muito fresco. Ao comprar ou consumir peixe, deve-se observar sempre a cor dos olhos, que devem ser brilhantes, carne consis-

tente, odor característico, mas fresco, guelras avermelhadas. Os peixes sempre devem ser armazenados a temperaturas baixas e/ou congelados.

Informando: Qualquer pessoa, de qualquer idade pode consumir este alimento?

Qualquer pessoa pode consumir, desde que não apresente reações, como no caso dos frutos do mar, tipo alergias, ou qualquer outra patologia que não se recomende a ingestão desse alimento. A partir de um ano, qualquer criança pode consumir peixes sem problemas.



Informando: Peixes, em geral, têm qual nível calórico?

Dependendo do peixe, pode ser mais ou menos calórico. O salmão, por exemplo, tem mais calorias por ser rico em gorduras, principalmente o ômega 3. Veja que neste caso o mais calórico não necessariamente é o pior pra saúde. Outros peixes, de modo geral, são menos calóricos por terem menos gordura.

Informando: Para que a refeição seja equilibrada, o peixe deve acompanhar quais grupos alimentares?

Sempre de legumes e verduras, e de algum carboidrato, como batatas, arroz, ou purês.

Tradicional cozinha portuguesa na Barra



A tradição de 41 anos do Adegão Português chegou à Barra da Tijuca. O famoso restaurante, que funciona em São Cristóvão, acaba de inaugurar uma filial no Rio Design Barra. O motivo é simples: a clientela já há tempos pedia por uma filial do Adegão – como é chamado pelos frequentadores mais habituais – na Zona Oeste.

Como o próprio nome indica, a especialidade do Adegão é comida portu-

guesa. Uma boa pedida é bacalhau. O cardápio conta com mais de 20 opções desse peixe, servido das mais diversas formas e com os mais variados acompanhamentos.

Uma sugestão é o Bacalhau à Lagareira, assado no forno com azeite, acompanhado de batata bolinha, brócolis americano refogado ao molho de cebola e alho. De quarta-feira a domingo, outra sugestão é o cozido, que faz enorme sucesso.

Para acompanhar o prato principal, o Adegão tem uma variada carta de vinhos. E as sobremesas merecem muita atenção. Uma verdadeira festa para quem gosta de doces portugueses: pastel de Santa Clara, ovos moles, toucinho do céu, barriga de freira, entre muitos outros.

O restaurante abre diariamente, a partir de 12h e fica aberto até o último cliente. Uma refeição completa custa, em média, R\$ 50,00 por pessoa.



Bacalhau à Lagareira

700g de bacalhau assado no forno no azeite
12 batatas bolinha
8 flores de brócolis
cebola e alho a gosto

Preparo:

Asse o bacalhau no forno, apenas com azeite. Quando estiver assado, acrescente as batatas e deixe assar e, a seguir, o brócolis refogado no azeite, com alho e cebola.

Li e gostei...

Por: Luiz Philippe da Costa Fernandes
oceanos@rjnet.com.br

Há algum tempo, tive a prazerosa experiência de concluir a leitura de "A República dos Bugres" de Ruy Tapioca. Ao se terminar o livro sente-se apenas um desapontamento: o de não poder se voltar atrás no tempo para renovar a satisfação de lê-lo, pela vez primeira!

O autor nasceu na Bahia, mas está radicado no Rio de Janeiro desde os 11 anos de idade. Professor universitário, com incursões gerenciais em empresas de grande porte, ora se dedica à literatura. O seu romance "A República dos Bugres" representa a estréia, com muito sucesso, de sua nova carreira, de vez que obteve quatro prêmios literários, destacando-se o "Guimarães Rosa" de 1998, concedido pelo Governo do Estado de Minas Gerais, ocasião em que concorreu com outros 401 originais.

A leitura, extremamente agradável, inclui o período de cerca de 80 anos que vai da chegada de D. João VI até a Proclamação da República.

É narrada sob o enfoque de um suposto filho bastardo de D. João VI, mais tarde mestre-escola e de um filho de escravos que, como capelão, acompanha a Guerra do Paraguai.

A citação de Balzac, quase ao início do livro, dá bem o tom da narrativa: "Há duas histórias: a história oficial, mentirosa, que se ensina, a história ad usum Delphini; depois, a história secreta, onde estão as verdadeiras causas dos acontecimentos, uma história vergonhosa". Para contar essa história "verdadeira", louve-se a pesquisa feita pelo autor e a sua capacidade de temperar a narrativa dos acontecimentos mais importantes de nosso passado – dos quais sempre levamos uma lembrança meio aborrecida, fruto da "decoreba" de datas e nomes, no antigo ginásio -, com uma linguagem picaresca e divertida, que não chega a chocar, pois se enquadra bem em tempos de muito pouca educação (e até de muito pouca higiene...).

Em termos sociológicos, a visão apresentada dá bem menos lugar a ufanismo do que um

"Bandeirantes e Pioneiros", de Moog. Já houve quem afirmasse que a Verdade se apresenta sempre multifacetada. Se for o caso, em "A República dos Bugres" temos um enfoque divertido, mas que nos dá o que pensar sobre certas mazelas de nossa formação, quando mais não for em respeito às diatribes do respeitável bacharel Viegas de Azevedo, que desponta, no livro, com sua marcante personalidade....

Invertendo a ordem do título dessa coluna, cabe indicar que gostei muito do livro e que recomendo sua leitura a todos os que apreciam passar algumas horas com uma obra divertida (e instrutiva) em mãos. Desafia-se, mesmo, o leitor, a chegar ao fim da narrativa sem ter dado algumas saborosas risadas...

Título: "A República dos Bugres"

Autor: Ruy Tapioca

Editora: Ed. Rocco, 1999, 530 p.

Preço: R\$ 38,40 - Artepaubrasil (Livraria virtual)

O CCAA está na Barra!

A infância é a fase da vida em que se aprende com mais facilidade, invista desde já no futuro do seu filho. No Children's Course do CCAA ele vai encontrar histórias cheias de humor, desenhos interativos e filmes educativos, com os temas preferidos pelas crianças, para desenvolver desde cedo a capacidade de compreensão e articulação em outro idioma. Ele vai aprender a ouvir, falar, ler e escrever em inglês de verdade, para nunca mais esquecer.

BARRA DA TIJUCA

Av. das Américas, 10.200 - Map Barra

2487-6446

www.ccaa.com.br/barradatijuca

