Informando

nº 509 • fevereiro/março 2004

Perfil

Luiz Philippe e Ivani Costa Fernandes são a prova de que amor à primeira vista existe.

Nipa Saúde

Confira os benefícios da natação e do alongamento.

Nipa em Ação

Dia 18 tem AGO!

Esportes

Fique ligado em todas as atividades que o Condomínio oferece.

As pequenas foliãs de Nipa no baile de carnaval do Condomínio.

Condomínio NOVA IPANEMA

Esta edição do Informando traz as novidades que aconteceram em Nova Ipanema no mês de fevereiro, além, é claro, de muitas dicas de saúde pra você.

Para começar, entrevistamos o simpático casal Luiz Philippe e Ivani Costa Fernandes. Os dois são casados há 45 anos e vivem em Nova Ipanema desde 1985. Você vai gostar de ler a matéria que preparamos com os dois.

Na seção Nova Ipanema em ação, você vai conferir as últimas obras realizadas em Nipa, além de todas as informações sobre a assembléia geral ordinária que acontece no dia 18 de março. Aliás, sua participação nesta assembléia é muito importante, pois vários assuntos de seu interesse serão discutidos nela.

Zelando pela sua qualidade de vida, preparamos uma matéria pra lá de caprichada com informações sobre natação e alongamento, duas das atividades físicas oferecidas no clube. Confira os maiores benefícios e os horários das atividades.

Falando de formas perfeitas, esta edição do Informando traz uma matéria sobre cirurgia plástica. Você vai descobrir que cirurgia plástica vai muito além da área estética. Para entender tudo sobre este assunto, conversamos com o cirurgião Carlos Roxo, que é membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

Outra matéria que você vai gostar de ler é a que conta tudo sobre o baile de carnaval infantil.

Para ajudar você a ter uma alimentação saudável neste finzinho de verão, entrevistamos a nutricionista Tatiana Rom, que dá dicas de alimentação durante a estação mais quente do ano.

E, finalizando em grande estilo, nossa dica é ler com carinho as colunas de Jussara Serpa e João Carlos Lopes do Santos. Ela escreve sobre ecologia; e ele caprichou em sua coluna deste número. E Paulo Goskes faz uma homenagem a "Tonho" Gebara, filho de Gebara.

Boa leitura!

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

ÍNDICE

Perfil 04

Nipa em Ação 05

Espaço Aberto 06

Esporte 07

Eventos 08/09

Reciclagem 10

Nipa Saúde 11/12/13

Coluna do Imortal 14

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

Amor à primeira vista

Foi amor à primeira vista. Luiz Philippe, 67 anos, e Ivani da Costa Fernandes, 63 anos, se conheceram quando ele tinha 16 anos e ela apenas 12, e o casamento já dura 45 anos. Apesar de viverem no mesmo bairro, Lins dos Vasconcelos, e à distância de apenas três pontos de bonde, o casal se conheceu em um passeio a Paquetá.

– Meu pai era de Paquetá, então nós sempre íamos passear lá. Em um desses passeios, conheci o Luiz Philippe – conta Ivani.

Amor à primeira vista também foi o que eles sentiram por Nova Ipanema. Antes de Nipa, o casal e seus três filhos (Luiz Mauro, Máricia Maria e Marta) moravam em uma casa, mas Luiz Philippe admite que há tempos eles queriam viver em Nova Ipanema, para onde se mudaram em 1985.

– Ivani definiu a compra do nosso apartamento com as seguintes palavras, ditas em frente ao corretor: "Não adianta. É exatamente aqui que eu quero morar". Com isso, ela selou a compra do apartamento e também afetou sensivelmente qualquer chance de abatimento no preço da venda – diverte-se Luiz Philippe.

Filho e neto de oficiais da Marinha, Luiz Philippe também seguiu carreira naval. Tornou-se guarda-marinho em 1957 e, após longa e bem-sucedida trajetória profissional, foi nomeado Almirante, em 1986.

Entre as medalhas que recebeu, destacam-se a Ordem do Mérito Naval, a Ordem do Rio Branco, a Orden de Mayo al Mérito Naval e a Ordem Nacional do Mérito Científico, concedida já quando ele estava na Reserva, por seu trabalho como secretário- executivo da Comissão Nacional Independente sobre Oceanos (CNIO).

A carreira de Luiz Philippe inclui bacharelado e licenciatura em História Natural, pela Universidade Gama Filho e cursos de Hidrografia e Oceanografia. Além disso, comandou o navio hidrográfico Argus e o navio-oceanográfico Almirante Câmara e foi nomeado Adido Naval na Argentina, entre outros cargos que ocupou.

Já Ivani é pedagoga, especialista em educação, e foi membro da equipe que implantou a orientação profissional nas escolas do município do Rio de Janeiro. Além disso, é terapeuta Ramain, método criado na década de 60 na França, por Simone Ramain.

– É a terapia não-verbal, baseada em exercícios, em atividades – explica Ivani.

O simpático casal não esconde o carinho que tem por Nova Ipanema e hoje aproveita a aposentadoria para curtir o Condomínio. Seus hobbies são cinema, teatro, música, receber os amigos e conhecer bons restaurantes, além de navegar na Internet. Mas as três netas: Mariana, Talita e Luiza é que são os xodós de Luiz Philippe e Ivani.

visite o nosso website!

www.

.com

www.novaipanema.com.br

Obras realizadas

Novo banheiro para a enfermaria

Desde o início de fevereiro, a enfermaria do clube está com um banheiro novinho em folha. A Administração promoveu obras de melhoria, trocando piso, louça e azulejos. O novo banheiro ficou mais bonito e ficou com uma melhor distribuição de espaço interno.

Pier 2 ganha rampa de acesso

Os freqüentadores do pier 2 ganharam mais conforto. No início de fevereiro, a Administração concluiu a obra da rampa de acesso à Sernambetiba. Com isso, o passeio vai ficar muito mais fácil para quem vai ao local levando bicicletas ou carrinhos de bebê, por exemplo.

Telhado da sala de ginástica é substituído

Durante o Carnaval, parte do telhado da sala de ginástica foi substituída. A obra foi necessária para garantir o isolamento térmico da sala, que recebeu novo sistema de refrigeração há alguns meses.

A marina é sua

Que tal fazer um churrasco para seus amigos, tendo como cenário a bela paisagem da marina? Além do visual, o espaço da marina conta com churrasqueira, campo de futebol, enfim, tudo para você fazer a festa. E para quem gosta de esportes radicais, que tal aproveitar a pista de skate do local?

Totó sim totô não

Você que zela pela limpeza dos apartamentos e casas de Nova Ipanema, colabore para manter as ruas do Condomínio limpas! Sempre que levar um cachorrinho para passear, não esqueça de levar sacos plásticos para recolher as fezes do bichinho. Nipa agradece!

Fique ligado!

Dia 18 de março tem Assembléia Geral Ordinária

Não fique de fora dessa! No dia 18 acontece a Assembléia Geral Ordinária (AGO) do Condomínio. Sua participação é muito importante, já que nesta assembléia serão aprovados e discutidos assuntos de interesse de todos os moradores de Nova Ipanema.

Na AGO do dia 18, serão tratados os seguintes assuntos:

1 - Aprovação das contas do exercício anterior;

2 - Aprovação do orçamento de abril/2004 a março/2005;

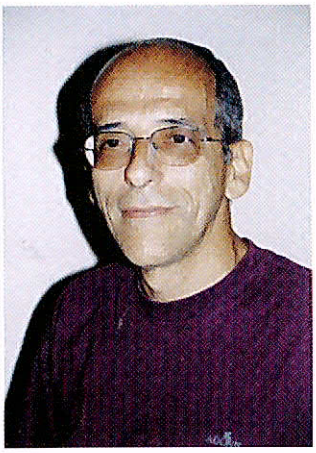
3 - Aprovação de alterações no regulamento do Condomínio Nova Ipanema;

4 - Assuntos gerais.

Compareça, participe! Todos nós somos responsáveis pelo futuro de Nova Ipanema. A Assembléia acontece no salão social do Condomínio, às 20h do dia 18 de março, quinta-feira.

PROTEJA A SUA RENDA
CJ-250 - ABAI
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 detalhad
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 11°, 12° e 13° andares

Aprendendo sempre



Por Paulo Goskes
e-mail: goskes@cremerj.com.br

Conta-se que, certa vez, um sábio muito rico resolveu largar seu palácio e sair pelo mundo de forma franciscana, vestido com uma simples bata, sandálias e uma caneca para água. Depois de muito andar sentiu sede e parou à beira de um lago. Quando ia começar a pegar o líquido, avistou na margem oposta, um menino juntando as mãos para beber. Jogou fora a caneca

Lembro que Padre Navarro (capelão da Marinha) celebra casamentos lá naquela igrejinha que fica no Vale Encantado, no Alto da Boa Vista. Já assisti a um e fui padrinho em outro. É um espetáculo. Sua semelhança física com o ator global Elias Gleiser (padre de plantão para todas as novelas) torna-o mais bonanchão e simpático. Suas citações e recomendações ensinam muito. Exemplos: "Se você vai casar para ser feliz, não se case. Case pensando em fazer o outro feliz". "Nunca vá dormir aborrecido(a) com seu/sua parceiro (a). Resolva o problema antes de se deitar". "Dê pelo menos, um beijo nele(a) por dia". "Diga sempre e muito: Eu te amo!". E assim por diante.

Outra história engraçada que ele conta é a respeito da única bodas de diamante (75 anos de casados) que ele foi convidado a realizar e, no meio da cerimônia, perguntou "ao jovem casal" qual era o segredo para que uma união tão duradoura. O "noivo" respondeu prontamente: "Brigar um de cada vez".

Como podemos ver, os ensinamentos que recebemos em vida, nem sempre estão nos bancos escolares ou nos livros. Eles estão em todo lugar. A qualquer hora. Quando menos você espera ...

Outro ensinamento que recebi aconteceu agora, dia primeiro de março, quando fiz parte de um grande grupo eclético de pessoas que misturava engravatados com olhos mareados e sarados chorando muito, *nerds* com olhares filosóficos e tatuados inconformados, o meu time e o dos cabeludos, ambos muito tristes. Mas todos com um só sentimento: como foi bom ter conhecido o Tonho Gebara. Que pessoa leve, suave, amigo dos amigos, carinhoso com quem chegasse.

> *"Se você vai casar para ser feliz, não se case. Case pensando em fazer o outro feliz."*

Lembro-me que numa certa noite de um sábado, fui com Neuza e mais uma amiga, assistir a um show no Circo Voador, que era um tributo a Raul Seixas, com direito a apresentação do *Baia & Rock Boys*. Ficamos nas arquibancadas (lugar mais próprio para as nossas datas de nascimento), quando foi anunciado o conjunto que vimos nascer em Nova Ipanema. Aliás, Maurício Simão de Morais, quando ainda penteava cabelo, usava roupas normais e tocava no violão as músicas do Maluco Beleza lá em casa – já era divertido ouvi-lo com aquele sotaque bem arrastado.

Mas voltando ao show da Lapa, além das músicas, fiquei observando no palco, a movimentação do Baiano, o sorriso do Shilon e também, a paz do Tonho. Dava a impressão que se todas as cordas de sua guitarra arrebentassem ao mesmo tempo, ele sentaria calmamente e começaria a trocá-las, independentemente do agito que estivesse rolando.

É isso aí Tonho. Talvez sem saber, você nos tenha ensinado algo muito importante: ter paz em qualquer circunstância. E você que quando nasceu já enfrentou uma barra violenta com a sua cardiopatia, nos mostrou que é possível ter paz, mesmo nas adversidades. E foi assim que te vi, no seu último momento com um sorriso de paz estampado no seu rosto.

Tenho certeza que esta paz, que você nos ensinou a ter, continuará te acompanhando para todo o sempre.

Anuncie no Informando
Ligue agora para:
3325 8788
visite o nosso website!
www.novaipanema.com.br

Calendário de atividades esportivas para 2004

Fique por dentro das atividades físicas realizadas nos espaços do Condomínio cedidos aos professores para ministrarem aulas, exclusivamente, a moradores de Nova Ipanema.

TÊNIS Meia hora semanal
2ª à 6ª.feira Individual = R$ 60,00 Dupla = R$ 42,00
Reinaldo: 07:00 às 12:30 hs
Fernando Quirino: 12:00 às 18:00 hs

MUSCULAÇÃO Preço Único = R$ 75,00
2ª à 6ª feira: 06:00 às 22:00 hs
Sábado: 09:30 às 12:30 hs e 16:30 às 17:30 hs
Domingo: 10:00 às 12:00 hs
Flávio Cassilatti

ALONGAMENTO Preço Único = R$ 55,00
Patrícia: 2ª, 4ª, e 6ª feiras: 09:15 às 10:15 hs
Sheila Freire: 3ª, 5ª, e 6ª feiras: 16:45 às 17:45 hs

IÔGA Preço Único = R$ 40,00
Sergio Câmara: 3ª e 5ª feiras 09:15 às 10:15 hs

CAPOEIRA Preço Único = R$ 55,00
Feinho / Fernanda: 2ª e 4ª feiras: 08:00 às 09:30 hs
3ª e 5ª feiras: 20:00 às 21:30 hs

DESENHO ARTÍSTICO E PINTURA A ÓLEO
Preço Único = R$ 200,00
Pumar: 4ª feira 14:00 às 17:00 hs

JIU JITSU Preço Único = R$ 70,00
Leandro Gracie: 2ª, 4ª e 6ª feiras 18:00 às 20:00 hs

BIKE INDOOR (nº máximo de alunos por turma:10)
Preço Único = R$ 70,00
Carla Maffei: 2ª à 6ª feiras 10:30 às 11:15 hs - Turma 1
19:30 às 20:15hs -Turma 2

VOLEI Preço Único = R$ 50,00
Carla Curi: 2ª e 4ª feiras 18:00 às 19:00 hs e 19:00 às 20:00 hs

NATAÇÃO Preço Único = R$ 55,00
Márcia: 3ª,4ª,5ª feiras: (3x) 07:00 às 07:50 hs (adulto)
07:50 às 08:40 hs (aperfeiçoamento) e adulto
08:40 às 09:30 hs (aprendizagem) 09:30 às 10:10 hs (iniciação)
3ª e 5ª feiras: 10:00 às 10:30 hs (turma com acompanhante).
Rosileine: 3ª,4ª e 5ªfeiras (3x) 15:30 às 16:00 hs aprendizado I (4 a 6 anos) 16:00 às 16:30 hs aprendizado I (2 e 3 anos)
16:30 às 17:00 hs aprendizado II (7 a 10 anos)
17:00 às 17:50 hs aprendizagem (adulto)
17:50 às 18:30 hs aprendizado III (a partir de 11 anos)
18:30 às 19:20 hs aperfeiçoamento (adulto)
19:20 às 20:10 hs aperfeiçoamento (adulto)

HIDROGINÁSTICA (4X) Preço Único = R$ 58,00
Flavio e Sheila: 3ª à 6ª feiras: 08:30 às 09:30 hs
3ª à 6ª feiras: 09:40 às 10:40 hs
3ª à 6ª feiras : 10:45 às 11:45 hs

GINÁSTICA (5X) Preço único = R$ 70,00
Cristina: 2ª, 3ª, 4ª,5ª e 6ª feiras: 18.00 às 19.00 hs

GINÁSTICA (3X) R$ 55,00
Aline: 2ª, 4ª e 6ª feiras: 08.00 às 09.00 hs

DANÇA DE SALÃO Preço único = R$ 70,00
Adriana Nascimento (Jaime Arouxa) 4ª feira: 20:45 às 22:15 hs

AERO JUMP
3ª e 5ª feiras 08:00 às 08:45 hs = R$ 50,00
2ª à 6ª feiras 20:15 às 21:00 hs = R$ 70,00
2ª à 6ª feiras 21:00 às 21:45 hs = R$ 70,00
Carla Maffei

OBS: Os professores que ministram aulas das atividades esportivas acima mencionadas aos moradores do Condomínio, solicitam que o pagamento das mensalidades de seus alunos seja feito do dia 01 até o dia 05 de cada mês, após o que, incidirá multa de 5% até o dia 10, após dia 11 multa de 10%.

Futebol para crianças

No que depender de Nova Ipanema, o futuro do país do futebol já está garantido. A partir de 13 de março, a escolinha de futebol do Condomínio retoma aulas para crianças. Baixinhos a partir de sete anos poderão participar das aulas, que terão limite de 13 anos de idade.

As aulas para crianças acontecerão sempre aos sábados, de 10h às 11h, na quadra de futebol society. Os professores serão Carlinhos (Barril) e Bruno. No mês de março, as aulas serão gratuitas.

Bom senso na piscina

Para que seu verão seja sinônimo de diversão, não leve copos e garrafas de vidro para a piscina. A Administração lembra a todos que esses utensílios podem quebrar e causar ferimentos em você e em seus amigos, e ainda, causar uma possível interdição da piscina

Uma festa para baixinhos

Crianças de Nova Ipanema se divertem pra valer no tradicional baile de carnaval infantil

A diversão foi garantida para os baixinhos que passaram o carnaval em Nova Ipanema. A administração do Condomínio promoveu o tradicional baile de carnaval infantil de Nipa, garantindo a alegria dos pequenos foliões.

Ao todo, cerca de 60 crianças participaram do baile. Tinha de tudo: bailarinas, bichinhos, palhaços, entre outras fantasias. O baile aconteceu no dia 22 de fevereiro, domingo de carnaval, no salão do clube.

A festa começou às 16h e só terminou depois de 20h. Para animar ainda mais a criançada, uma equipe de recreadores promoveu brincadeiras, fez maquiagens e dançou com os baixinhos.

Feijoada em ritmo de samba

Este ano o Carnaval de Nipa foi diferente. Quem ficou no Condomínio pôde aproveitar o sábado de folia em uma feijoada, oferecida pelo novo concessionário da padaria.

A feijoada contou com a presença de convidados de honra. Sambistas da Portela participaram do evento, garantindo samba de qualidade e um charme a mais para a festa. Ritmistas e passistas da tradicional escola deram uma aula de samba para cerca de 200 pessoas que participaram da feijoada.

O evento aconteceu na pérgula da piscina no dia 21 de fevereiro. Começou às 15h e terminou só depois de 17h e 30 min., quando os últimos foliões foram embora. Além de bom samba, quem participou pôde saborear uma deliciosa feijoada e aproveitou para bater-papo com os amigos.

A Convenção de Estocolmo

Por Jussara Serpa
e-mail: jserpa@rjnet.com.br

A Convenção de Estocolmo foi adotada na capital da Suécia em 23 de maio de 2001, após vários anos de negociações, constantemente minadas pelos EUA e seus interesses corporativos.

O tratado é um acordo legal, obrigatório e global, que visa banir a produção, uso e a disposição de substâncias tóxicas no mundo, iniciando-se por uma lista de 12 substâncias tóxicas, os chamados "12 sujos".

A Convenção, já ratificada por 50 países, entrará em vigor em 17 de maio de 2004. Com isso, será obrigatório que os governos protejam o meio ambiente e a saúde da população contra as substâncias químicas tóxicas.

Não jogue lixo doméstico perigoso no meio ambiente - tintas, thinner, agrotóxicos e fluidos para carros nunca devem ser jogados em latas de lixo ou no esgoto. Fale com as autoridades locais sobre a melhor maneira para jogar fora estes materiais e evite usá-los sempre que possível.

Dicas ecológicas obtidas no site do Greenpeace:

Cozinha
Lavando a louça: detergentes comerciais são projetados para produzirem espuma desnecessária. Substitua-os por sabão.

Ao cozinhar, coloque tampas sobre as panelas. Prefira as panelas de pressão, coloque-as centralizadas sobre o queimador e regule a chama para que seja menor que a base da panela. Você terá uma economia de 20%.

Evite o uso de pratos e copos descartáveis. Eles consomem energia na sua fabricação e aumentam a quantidade de lixo. Prefira produtos de cristal, vidro ou cerâmica.

Não utilize a parte de trás da geladeira para secar panos ou roupas. Mantenha a ventilação adequada do radiador da geladeira, você terá uma economia de 15% de energia.

Área de serviço
Para amaciar suas roupas, adicione meio copo de vinagre ou um quarto de copo de bicarbonato durante o enxágüe.

Você sabia que pode economizar 75% de energia nas lavadoras de louça e de 80% a 92% nas lavadoras de roupa usando a lavagem a frio?

Não use lavagem a seco. A maioria dos solventes utilizados nas limpezas a seco é tóxica. Muitas peças que trazem na etiqueta "lavagem somente a seco" podem, com segurança, ser lavadas com sabão neutro.

Banheiro
Troque válvulas de descarga por caixas de seis litros. Ao acionar a válvula de descarga, você gasta de 10 a 30 litros. Já com as caixas externas de seis litros, você economiza de quatro a 24 litros de água por descarga, com o mesmo efeito.

Arrume as torneiras que estão pingando. Uma torneira pingando desperdiça mais de 40 litros de água por dia.

Limpando o banheiro
A maioria dos produtos de limpeza traz mais problemas que benefícios por conter cloro, substância extremamente irritante a olhos, nariz e pele. Para limpeza geral de banheiros, use escova com bicarbonato de sódio e água quente.

Para pias, despeje vinagre e deixe descansar durante a noite, enxaguando pela manhã. Para limpar bacias, aplique uma pasta de bórax e suco de limão. Deixe por algumas horas e dê descarga. Ou utilize uma solução forte de vinagre.

Sala
Limpando janelas e espelhos

Para limpeza de rotina, use três colheres de vinagre diluídas em 11 litros de água quente. Se o vidro estiver muito sujo, primeiro limpe-o com água e sabão. Para secar superfícies, utilize tecido de algodão reutilizado ou jornais velhos.

Para limpar e desodorizar carpetes e tapetes misture duas partes de fubá com uma parte de bórax. Pulverize generosamente, deixe descansar por uma hora e aspire. Uma desodorização rápida pode ser obtida pulverizando-se o carpete com bicarbonato e aspirando logo a seguir.

Quartos
Na compra de carpetes, evite fibras sintéticas em favor dos materiais naturais como algodão e lã. E compre somente aqueles que não foram tratados com inseticidas, fungicidas e impermeabilizantes.

Evite comprar móveis ou outros artigos feitos com madeira da Amazônia. Somente nos últimos quatro anos, 77 mil km² de floresta foram devastados, uma área maior que os estados do Rio Grande do Norte e Sergipe juntos.

Não deixe brinquedos ligados desnecessariamente. Poupe energia! Você sabia que se consome muito mais energia para fabricar uma pilha que a energia que obtemos dela?

Exija das empresas de construção civil e de móveis a utilização apenas de madeira certificada pelo FSC.

Evite objetos feitos de plástico. Eles utilizam petróleo na sua fabricação e são fonte de contaminação do ambiente.

FONTE:
www.greenpeace.org.br/greendicas/greendicas.php

Dr. Carlos Roxo

Cirurgia Plástica: muito além da estética

Em tempos de extrema valorização da beleza, a cirurgia plástica acabou sendo associada apenas à estética, que, na verdade, é apenas uma de suas especialidades – talvez a mais glamourosa.

A cirurgia plástica abrange todos os procedimentos de reconstrução do corpo humano, indo de más-formações congênitas, como lábio leporino, a queimaduras, incluindo cirurgia de mão, calvície e, mais recentemente, a cirurgia plástica pós-tratamento de obesidade.

Todos esses procedimentos demonstram como a formação de um cirurgião plástico é ampla e exigente. De acordo com Carlos Roxo, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), para tornar-se cirurgião plástico, depois de formando, o médico deve fazer dois anos de residência médica em um serviço de cirurgia geral acreditado pelo Ministério da Educação.

> *"A cirurgia plástica abrange todos os procedimentos de reconstrução do corpo humano..."*

Depois disso, o médico tem que prestar concurso para nova residência médica, com três anos de duração e que deverá ser realizada em serviço de cirurgia plástica acreditado pelo MEC e pela SBCP. Após esses cinco anos de residência, o médico precisa ser aprovado em uma prova de especialista que é realizada todos os anos pela SBPC.

Depois de dois anos já como especialista, o médico pode submeter um trabalho realizado na área de cirurgia plástica a uma banca em congresso, para tornar-se membro titular da SBPC. Dessa forma, a formação de um cirurgião plástico leva 13 anos: seis de faculdade, cinco de residência e mais dois anos se for aprovado como membro titular.

– E é preciso tanto tempo porque a cirurgia plástica abrange todos os procedimentos de reconstrução no corpo humano. Em uma cirurgia plástica pós-tratamento de obesidade, um cirurgião plástico trata de pessoas que passam de 200 quilos para 70 quilos, trazendo excessos de pele inimagináveis – explica Carlos Roxo.

Por isso, é fundamental escolher com segurança um cirurgião plástico. O melhor caminho é pedir indicações a amigos e parentes, sempre checando a qualificação do cirurgião como especialista ou titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, o que dá a segurança em termos de formação e qualificação profissional.

Qual é a alimentação ideal para o verão?

O verão exige cuidados especiais com o corpo, com o rosto e com a alimentação. Isso é importante para a beleza e, principalmente, para a saúde. Todo mundo sabe que é importante ingerir muito líquido durante o verão, além de evitar alimentos "pesados", de difícil digestão.

Mas que outros tipos de cuidado você deve tomar com a alimentação durante a estação mais quente do ano? Para responder a essas e outras perguntas, entrevistamos a nutricionista Tatiana Rom, que dá dicas de alimentos ideais para consumo durante o verão. Para entrar em contato com ela, mande um e-mail para:

e-mail:tatiananutricionista@rjnet.com.br
End.: Cittá América, bloco 3/sala 223.

Informando: No verão, que tipo de alimentação mais indicado?

Tatiana: Alimentos leves, como saladas, legumes, frutas, carnes magras. Comidas menos gordurosos permitem uma digestão mais fácil e, portanto, são melhor aceitas pelo organismo, até porque, normalmente, as pessoas não têm tanto apetite no calor.

Informando: Qual é o maior cuidado que as pessoas precisam ter com a alimentação durante esta época do ano?

Tatiana: Com alimentos que levam muitos cremes e molhos tipo maionese. Alimentos desse tipo estragam facilmente nessa época do ano devido ao calor.

Informando: É preciso ter cuidados especiais com a alimentação de crianças e idosos durante o verão?

Tatiana: É importante sempre observar se crianças e adultos estão ingerindo líquido em quantidade suficiente. Água, sucos, chás e frutas são boa pedida.

Informando: Qual é a dica para evitar aquela sensação de "peso no estômago", tão comum nesta época do ano?

Tatiana: A dica é evitar refeições pesadas, como feijoada, e alimentos preparados com creme de leite e maionese. Substitua esse tipo de alimentação por receitas feitas que levem molho de tomate ou à base de iogurte.

Informando: No verão, cresce o consumo de refrigerantes e alimentos ricos em açúcar, como sorvetes e picolés. Como evitar aqueles quilinhos a mais, sem abrir mão do consumo de alimentos desse tipo?

Tatiana: A dica é substituir refrigerantes por sucos e privilegiar o consumo de picolés à base de frutas, evitando os mais cremosos, como sorvetes de massa.

Informando: O que não se deve consumir no verão?

Tatiana: Nada que seja exagerado. É importante ter moderação, principalmente com o que se come fora de casa, pois, neste caso, nem sempre hábitos de higiene e armazenamento são satisfatórios.

Informando: Como as pessoas que trabalham fora e que têm um dia-a-dia corrido podem adotar uma alimentação saudável? Correria e alimentação saudável combinam?

Tatiana: A reeducação alimentar é a melhor opção. Quando se aprende a comer corretamente, as pessoas conseguem ter bons hábitos alimentares onde quer que estejam.

De olho na sua saúde

Com atenção redobrada na sua saúde, a equipe do Informando preparou mais uma matéria com informações sobre dois exercícios físicos muito populares em academias de ginástica: o Alongamento e a Natação

Alongamento

Uma das atividades mais praticadas em academias, o alongamento proporciona inúmeros benefícios para seus praticantes. Ele tonifica a musculatura, fortalece ligamentos e tendões, prevenindo problemas musculares e articulares, além desenvolver a flexibilidade corporal.

Esta atividade física também corrige vícios de postura, elimina encurtamentos musculares, alivia dores musculares e melhora a consciência corporal. Por isso, inclusive, é muito indicada para quem tem problemas musculares ou de coluna.

Além disso, o alongamento é uma atividade física antiestresse, pois promove relaxamento corporal e mental. Ele é tão importante que deve ser praticado como atividade principal e também como complementar a outro exercício.

O alongamento é indicado para pessoas de todas as idades. É uma atividade de baixa intensidade e considerada completa, pois atua sobre a musculatura de forma equilibrada e global.

Se você se interessou pelo alongamento ou quer saber mais, entre em contato com Patrícia ou Sheila Freire, professoras de alongamento do Clube. As aulas com Patrícia acontecem segundas, quartas e sextas-feiras, às 9h e 15min., com uma hora de duração. Já as aulas de Sheila Freire acontecem terças, quintas e sextas-feiras, de 16h e 45min. às 17h e 45min.

Natação

A natação é considerada uma das mais completas atividades físicas, pois envolve todos os músculos do corpo. Ela melhora no condicionamento físico, estimulando os sistemas cardiovascular e respiratório. Além disso, auxilia no desenvolvimento físico e mental e da coordenação motora.

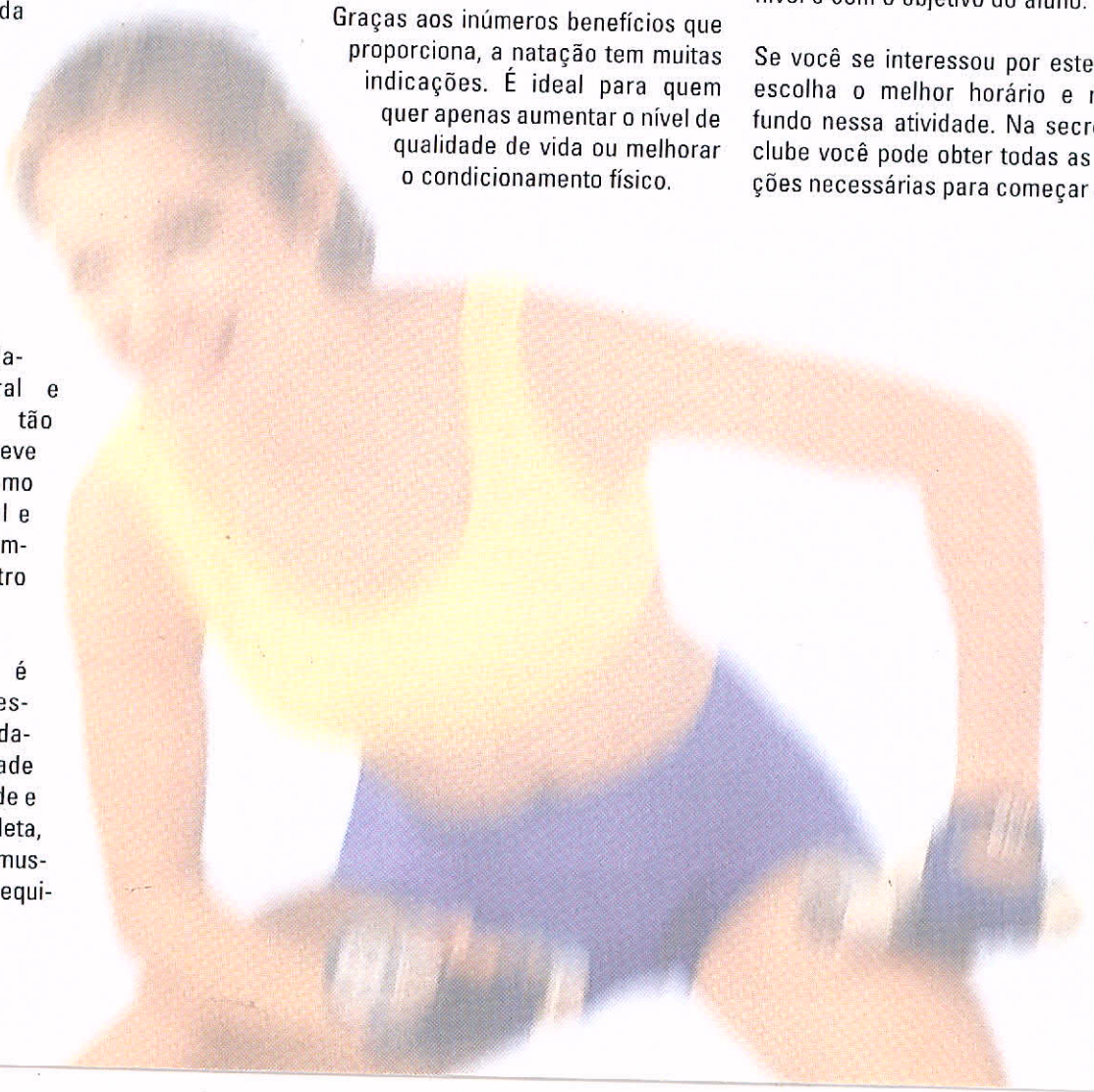
Graças aos inúmeros benefícios que proporciona, a natação tem muitas indicações. É ideal para quem quer apenas aumentar o nível de qualidade de vida ou melhorar o condicionamento físico.

Pessoas com problemas respiratórios também encontram benefícios na prática da natação e até mesmo quem quer perder peso pode fazê-lo nadando. Dependendo do programa e do ritmo do praticante, é possível perder de 400 kcal a 600 kcal por hora.

Como todas as atividades praticadas na água, a natação é muito estimulante e de baixo impacto. Pessoas de todas as idades, incluindo bebês e idosos, podem praticar natação.

Em Nova Ipanema, a natação é uma das atividades físicas com maior variedade de horários oferecidos. A professora Márcia dá aulas pela manhã e a professora Rosileine à tarde. Há diversas opções de horários, de acordo com o nível e com o objetivo do aluno.

Se você se interessou por este esporte, escolha o melhor horário e mergulhe fundo nessa atividade. Na secretaria do clube você pode obter todas as informações necessárias para começar as aulas.



O "senhor" como tratamento de respeito

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

Dias antes de completar 60 anos, cabeça branca, de terno e gravata, recebi meu certificado de sócio do "clube da terceira idade". Foi num vagão do trem do metrô. Um rapaz com uns 17 anos, quando me viu, levantou-se e disse:

– Senhor, por favor, pode sentar no meu lugar.

Fiquei impactado; afinal, a gente sempre se julga um garotão, até que se depara com a realidade do espelho ou encontra um amigo de infância. Porém, sob todos os aspectos, o episódio foi muito agradável e mereceu de mim um espontâneo sorriso.

Agradeci ao rapaz – ainda há quem eduque os filhos – e, nos dez minutos que separam as estações de Botafogo e da Carioca, alinhavei esta crônica.

Voltei aos meus 18 anos

Servi à pátria na Primeira Companhia de Polícia do Exército, na Vila Militar. De pronto, todos os soldados entraram para o curso de cabos, mas só três chegaram ao final. Trinta dias após, recebi as duas divisas. Resultado: daquele momento em diante, todos os soldados que incorporaram comigo passaram a me chamar de "senhor".

Aconteceu em Nova Ipanema

Tempos atrás, meu amigo e vizinho Armando Araújo Lima, tenente-coronel da Aeronáutica, da reserva remunerada, estava comigo no clube de Nova Ipanema quando chegou o Feres José, outro amigo e vizinho com quem o Lima ainda não tinha intimidade. Olha só o diálogo:

– Olá, Feres, tudo bem? – disse eu.

– Como vai o senhor? – disse o Lima.

– Tudo bem. Respondeu o Feres e, com o seu jeito tranqüilo, seguiu seu caminho.

E eu, estupefato, perguntei ao Lima:

– Lima, meu amigo, você chama o Feres de senhor? Ele tem menos idade do que você...

– Mas, Joãozinho, ele é general...

– Que general, Lima. General é o apelido dele no mercado de capitais...

– Você está brincando?!

Certo de que se tratava de um general, sendo ele tenente-coronel da Aeronáutica, observou a hierarquia militar que o obrigava a chamar seu "superior" de senhor.

Batendo continência

Entre os civis menos avisados, o estereótipo de um oficial general é sempre o de uma pessoa austera. Contudo, a realidade é diametralmente oposta. Salvo raras exceções, os oficiais generais das três Forças são amáveis, por serem educados; sensíveis, por serem cultos; e, por tudo isso, de ótimo relacionamento social.

Mesmo assim, jamais perdem o sentido do que é justo, da ordem, e de que o respeito recíproco deve sempre estar presente, mesmo nas coisas do simples cotidiano. E tanto o Feres como o Lima, se encaixam neste perfil.

E assim, por ter "physique et psychique de rôle" absolutamente verossímeis, quem precisar de um paisano para o papel, ninguém melhor que o nosso Feres para personificar um verdadeiro general, mormente, pelo semblante de inequívoca autoridade.

Então, de boné "bico de pato", com qualquer cor ou inscrição, não há militar que lhe negue a continência.

Hoje, com idade mais compatível, fica ainda mais difícil negar-lhe a "patente". Ele me contou que, quando tinha uns 40 e poucos anos, saindo de um elevador, uns amigos se dirigiram a ele chamando-o de general. Uma senhora, muito surpresa, lhe perguntou:

– O senhor, tão novo, já é general?

E o nosso Feres, apressado para o almoço com amigos, respondeu:

– É. Sou sim, senhora...

E ele me explicando: João, em tais circunstâncias, dava para explicar alguma coisa?

TRADUTORA PÚBLICA JURAMENTAD
Inglês - Espanhol - Alemão
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!