

O INFORMATIVO

DO VALE

Vale do Taquari.
Quinta-feira
17 de setembro de 2015

FUNDADO EM 8 DE MAIO DE 1970 POR OSWALDO CARLOS VAN LEEUWEN

Ano XLVI.
Nº 10.842
R\$ 1,50

Nesta edição

V+ Livro evidencia trajetória de imigrante haitiano

Desempenho de atletas de elite

Dois projetos sociais em Nova Friburgo

Resumo de história

Serviço

AmBev visita Estrela e estuda uso do porto
Página 14

Acusado de agiotagem é condenado
Página 19

Mais de 6,4 mil meninas serão vacinadas contra o HPV
Página 7

Lajeado sedia Lightning Talks hoje à noite
Página 8

Câmara de Estrela aprova recursos para posto do Bairro Oriental
Página 11

ESPORTES

Inter e Grêmio vencem na 26ª rodada do Brasileirão
Página 20



» TEMA DO DIA

Para fortalecer o corpo sem emagrecer o bolso

ESTRUTURA: o Parque Professor Theobaldo Dick é uma das opções para quem quer fugir do sedentarismo

» Na luta contra o sedentarismo, espaços públicos possibilitam que a comunidade se exercite sem custos, seja em pistas de atletismo ou em academias ao ar livre. Para

especialista, apenas oferecer espaços não basta: é preciso disponibilizar profissionais que possam orientar a população a adotar a prática corretamente. **Páginas 2 e 3**

Garantida a construção de UTI em Taquari

» Edital para obra será lançado amanhã e terá investimento de R\$ 1,1 milhão do Estado. Além da Unidade de Terapia Intensiva, será construído centro de imagem e ampliada a estrutura de urgência e emergência. Há, também, R\$ 2 milhões em recursos federais para equipamentos. **Página 8 - Pelo Vale**

Qualidade de conexão altíssima



Olhe com orgulho para suas raízes

51 3710.6800

www.walleriusseguros.com.br

Wallerius
CORRETORA DE SEGUROS

FEIRA DO Jeans

1º PAGAMENTO SÓ EM **JAN/16**
EM ATÉ **10x** FIXAS

dullius

*na compra de um jeans

Pensou em alugar um carro para sua viagem?

Pensou **BOX** LOCADORA DE VEÍCULOS

✓Segurança ✓Praticidade ✓Conforto

(51) 3714-6588

www.boxlocadoradeveiculos.com.br

E-mail: locadora@boxlocadoradeveiculos.com.br

FOLHA A4

PACOTE COM 500 FOLHAS

SÓ 10,90

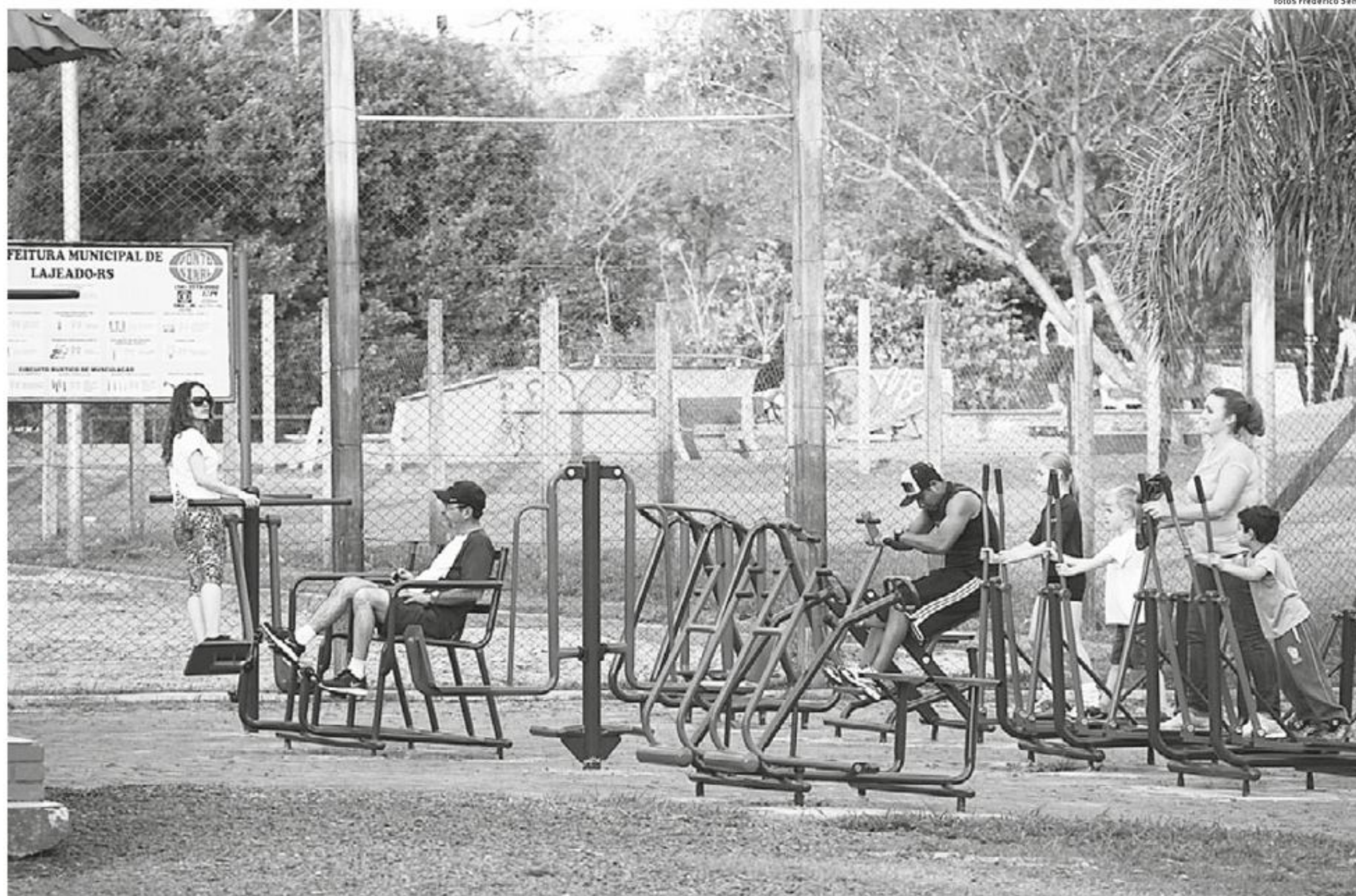
ABC

(51) 3709.3196

CONSTRU MÓBIL 2015 CIDADES CRIATIVAS

www.construmobil.com.br

fotos Frederico Sehn



**ESPOR-
TES:** aca-
demias ao
ar livre são
opções para
quem busca
iniciar rotina
de exercícios
gastando
pouco

Sair do sedentarismo sem gastar muito é possível, mas exige cuidado

Seja numa pista de atletismo ou academia ao ar livre, Lajeado oferece várias opções para quem quer começar a se exercitar. Segundo especialista, falta disponibilizar profissionais para orientação



Renan Silva

renan@informativo.com.br

» Lajeado

Um homem de regata azul termina o alongamento à beira da pista enquanto um casal passa por ele, caminhando em ritmo acelerado. Na via exclusiva para bicicletas, mãe e filha pedalam lado a lado, ao mesmo tempo em que um pai ensina as primeiras lições de futebol ao filho sobre o gramado. Em outro canto do parque, cerca de 20 mulheres se exercitam em ritmo constante, ouvindo música e pulando com seus kangoo jumps. Em uma das diversas academias ao ar livre espalhadas pela cidade, um homem de meia-idade faz exercícios localizados,

e uma adolescente usa o simulador de caminhada.

Enquanto tudo isso acontece, Cristiano Galvão (27) completa mais uma volta na pista de atletismo do Parque Professor Theobaldo Dick. “Está chegando o verão, e eu estou acima do peso”, explica ele, sem perder o ritmo da caminhada. Para entrar em forma e sair do sedentarismo, o lajeadense iniciou, há cerca de dois meses, a rotina de exercícios a céu aberto. “Gosto de caminhar aqui. A pista está em boas condições, o espaço é amplo, tem várias opções para quem quer fazer exercício”, opina.

CONTRA O SEDENTARISMO

Galvão tem se esforçado para sair de uma estatística

nacional que preocupa os profissionais de saúde: segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 46% dos brasileiros são sedentários. Em junho deste ano, o Ministério do Esporte divulgou relatório que aponta que a falta de atividade física é mais comum entre as mulheres: em todo o país, estima-se que 50,4% do público feminino seja sedentário; entre os homens, o percentual é de 41,2%.

Em Lajeado, Juliana Madruga (37) vai na contramão da estatística. Há 15 anos, ela implantou uma rotina de exercícios em sua vida, seja em academias ou nos espaços urbanos. E mais do que isso, incentiva também o filho, Gustavo (6), a não cair no sedentarismo. Em um fim



“Um dos objetivos é aproximar a prática esportiva dos bairros, porque, até o ano passado, os moradores tinham poucas opções gratuitas em áreas mais afastadas do Centro.”

Paulo Tori,
secretário da Juventude,
Esporte e Lazer
de Lajeado

de tarde ensolarado de fim de inverno, aproveita uma academia ao ar livre para cultivar o hábito. “É bem interessante essa proposta de espaços para exercício ao ar livre, porque muitos não têm condições de pagar uma academia. É uma forma de incentivar a prática”, analisa.

DEMOCRATIZAÇÃO DO ESPORTE

Mais do que o esforço para sair do sedentarismo, todos os exemplos citados têm em comum a prática de exercícios em espaços públicos, com baixo - ou nenhum - custo e com disponibilidade para qualquer horário. Para o secretário da Juventude, Esporte e Lazer de Lajeado, Paulo Tori, são projetos como as academias ao ar livre, os centros

esportivos espalhados pelos bairros e áreas de lazer com pistas de atletismo que democratizam a prática de esportes na cidade.

“Um dos nossos grandes objetivos é aproximar a prática esportiva dos bairros, porque, até o ano passado, os moradores tinham poucas opções gratuitas em áreas mais afastadas do Centro. Vemos que, hoje, mais pessoas estão praticando esportes, seja caminhadas, corrida, ciclismo, principalmente os idosos. Temos cerca de 20 academias ao ar livre espalhadas pela cidade, e esse número vai aumentar até o fim do ano. Queremos contemplar praticamente todos os bairros até o fim de 2016. Estamos trabalhando para aproximar toda a comunidade da prática de exercícios físicos”, afirma.

SEGUIR »

Serviço

Além das diversas academias ao ar livre e da estrutura do Parque Professor Theobaldo Dick, Tori destaca outros locais no município para se fazer exercícios sem custos, como o Centro Esportivo Municipal, no Bairro São Cristóvão, alguns ginásios e quadras espalhados pela cidade e o Ginásio Municipal Professor Nelson Francisco Brancher, no Centro de Lajeado.

Para as ciclovias, o secretário explica que não há projeto imediato de ampliação, já que exige um estudo profundo sobre a conciliação das pistas para as bicicletas com o trânsito comum. “Mas temos trabalhado em outros projetos, como uma área de lazer na parte baixa do Bairro Santo Antônio. Na parte de cima já existe uma pista de corrida e caminhada e uma academia ao ar livre, mas queremos uma área assim na parte de baixo também. Não sei se vamos conseguir iniciar este ano, mas estamos trabalhando”, justifica.

Tori também destaca projetos sociais feitos com as comunidades, como a parceria que a prefeitura tem com a Associação Lajeado de Futsal (Alaf) no Morro 25, que atende 80 crianças e adolescentes. “Temos também um projeto que ensina vôlei, futsal, tudo lá no Centro Esportivo. Funciona de terça a sexta-feira, das 7h30min às 11h30min e das 13h30min às 17h. São opções gratuitas para os moradores que não têm onde deixar seus filhos no horário oposto ao da escola. Para o ano que vem, contamos com uma ampliação do nosso orçamento para podermos contratar mais professores e estagiários e atender ainda mais gente aqui na cidade.”



EM FAMÍLIA: Juliana, ao lado do filho, Gustavo, mostra que a prática esportiva pode começar desde cedo

“Não basta só oferecer a estrutura”

Embora considere ótima a iniciativa de instalar academias ao ar livre e outros locais para a prática esportiva gratuita, o professor da Univates e doutor em Ciência do Movimento Humano Carlos Leandro Tiggemann destaca a importância do acompanhamento profissional na luta contra a obesidade e o sedentarismo. “Quando se fala em oferecer atividades de forma gratuita, se imagina que as pessoas tenham que ‘se virar’ para fazer exercícios. Mas não basta só oferecer a estrutura, é preciso garantir a qualidade daquele exercício, disponibilizando orientação profissional naqueles locais”, argumenta.

Isso porque é o profissional de Educação Física quem fará o controle adequado do ritmo, do tempo e do tipo de exercício que cada pessoa deve fazer, de forma a não prejudicar sua saúde e garantir qualidade de vida. “Em outra universidade na qual leciono, realizamos um estudo com idosos que praticavam exercícios em academias ao ar livre. Identificamos que entre 50% e 60% desses idosos relatavam desconforto ao utilizar os equipamentos. O

problema é que 70% dessas pessoas não eram completamente saudáveis, não estavam aptas a praticar determinados tipos de exercício. Essa é a importância da orientação”, acrescenta.

COMBINANDO EXERCÍCIOS

Segundo Tiggemann, os índices de sedentarismo têm uma ligação muito forte com os de obesidade - estima-se que 60% da população mundial esteja acima do peso -, duas situações que mostram o comportamento atual do ser humano, que substituiu a força de trabalho por máquinas e reduz a necessidade de movimentação do corpo. “Isso começa na infância. Até as brincadeiras exigem cada vez menos movimentos. A educação física escolar perde força, porque as crianças sentem-se mais atraídas por videogames e smartphones, e isso pode gerar uma série de problemas no futuro, como hipertensão e diabetes”, alerta.

Para iniciar uma rotina de atividade física, o doutor em Ciência do Movimento Humano ensina que é necessária a combinação de dois tipos de exercícios: aeróbicos e de força. “São

exercícios diferentes, com benefícios diferentes e que se complementam. Por isso, não podem ser pensados separadamente. Os exercícios aeróbicos, caminhadas e ciclismo são atividades baratas e que ajudam a melhorar a capacidade cardiovascular. Na parte de força, as academias ao ar livre, ou mesmo a ginástica em casa, usando pequenos alteres de garrafas ou o peso do próprio corpo, são alternativas baratas para combinar exercícios.”

De acordo com Tiggemann, atividades como futebol e voleibol mesclam os dois tipos de exercícios, mas não contempla ambos da forma necessária. “Ainda assim, são ótimas atividades, pois têm esse lado recreativo e social, que ajuda a incentivar a prática de esportes”, enfatiza. “Mas precisamos de uma presença mais forte de políticas públicas. Se a pessoa quer sair do sedentarismo de forma saudável e sem gastar muito, as opções ainda são limitadas. As políticas públicas deveriam garantir a presença desse profissional como forma de proporcionar mais qualidade para quem está se exercitando”, sugere.



Pela definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), sedentário é aquele que não realiza pelo menos

30 minutos

de atividade moderada por dia, no mínimo,

cinco dias por semana.



CAMINHADA: há dois meses, Cristiano ingressou em uma rotina de exercícios

COMUNICADO DE FALECIMENTO

É com pesar e grande tristeza que a Rede de Supermercados Imec e Imec S.A. Administração e Participações comunicam o falecimento do acionista e conselheiro **João Luiz Bortolini**, conhecido carinhosamente por todos como **Bortola**, ocorrido ontem, dia 16, no Hospital Bruno Born.

O corpo está sendo velado na Capela A do Memorial Jardim da Montanha (Diersmann), no bairro Montanha, em Lajeado, até às 10h30min de hoje, 17 de setembro. Após o corpo segue para o crematório de Caxias do Sul.

Nossos sentimentos e expressões de conforto à família e amigos.



FEIRA DA CONSTRUÇÃO CIVIL, MOBILIÁRIO E DECORAÇÃO DO VALE DO TAQUARI

CONSTRUMÓBIL

2015 CIDADES CRIATIVAS

22 a 27 setembro
Parque do Imigrante
Lajeado/RS
www.construmobil.com.br



e se pensássemos diferente?

PARCERIA:



APOIO:



REALIZAÇÃO:



Meninas devem receber segunda dose da imunização contra o HPV

Primeira etapa da vacinação ocorreu em março. Aplicação ocorre em postos de saúde e escolas



Juliana Bencke

juliana@informativo.com.br

» Vale do Taquari

Seis meses depois de receberem a primeira dose da vacina contra o papilomavírus humano (HPV), em março, meninas de 9 a 11 anos devem garantir a segunda dose da imunização neste mês. Nos 37 municípios abrangidos pela 16ª Coordenadoria Regional de Saúde (16ª CRS), 6.441 garotas devem ser imunizadas contra o vírus que infecta a pele

e mucosas e pode causar câncer de útero e verrugas genitais. A vacina está disponível nas unidades básicas de saúde e, em algumas cidades, também ocorre nas escolas públicas e privadas.

A coordenadora da Vigilância Epidemiológica da 16ª CRS, Erika Ribeiro, explica que o esquema vacinal consiste em três etapas: entre a primeira e a segunda dose, há um intervalo de seis meses, e a terceira é aplicada cinco anos após a primeira. "Uma única dose da vacina não gera a proteção necessária para prevenir uma possível infecção



Frederico Sehn/arquivo

PREVENÇÃO: imunização ocorre após as três aplicações

pelo HPV. Para atingir a eficácia, é necessário completar o esquema vacinal com três doses", salienta.

De acordo com Erika,

não há data de início nem de término da vacinação contra o HPV, mas, em março e setembro, a divulgação é reforçada.



Confira no site do jornal O Informativo, a entrevista com a coordenadora da Vigilância Epidemiológica Erika Ribeiro. Acesse: www.oformativo.com.br

Ela ressalta que a imunização é segura e, quando ocorrem reações adversas à vacina, são leves e com período limitado.

Para se vacinar, é preciso apresentar caderneta de vacinação. Meninas que serão imunizadas nas instituições de ensino e que receberão a primeira dose da vacina, precisam apresentar termo de autorização para vacinação assinado pelos pais ou responsáveis. "Para aquelas que vão receber a segunda dose nas escolas, não é necessário apresentar o termo", esclarece Erika.

BRUNO & MARRONE

ISSO A GENTE *conta!*

18 OUT 20h CTC LAJEADO/RS

Pontos de venda

ENCANTADO - Posto Dallia
ARROIO DO MEIO - Restaurante Ritts
SANTA CLARA DO SUL - Lancheria do Paulão
VENÂNCIO AIRES - Trekus & Tarekus
LAJEADO - Cacau Show - Centro & Shopping
LAJEADO - Posto Fascina

ESTRELA - Posto da Dani
TEUTÔNIA - Posto da Dani
BOM RETIRO DO SUL - Loja Trips
SITE: minhaentrada.com.br
INFORMAÇÕES: (51) 3585-1236

Realização:



Apoio:



* SUJEITO A ALTERAÇÕES DE VALORES SEM AVISO PRÉVIO.