

Corrida leve pode cansar menos que uma caminhada

Grande parte dos atletas iniciantes escolhem as tradicionais caminhadas para começar a prática de atividades físicas. Como a caminhada é algo tranquilo, a tendência natural é de que a pessoa aumente o ritmo para gastar mais calorias. Mas um estudo recente, publicado pelo *Daily Mail*, um dos principais veículos de comunicação do mundo, mostrou que praticar uma corrida em baixa intensidade é menos cansativo e melhor para os músculos do que andar depressa. O motivo principal é que existe um músculo da panturrilha que funciona melhor quando se corre a dois metros por segundo, contribuindo diretamente para a produção de energia. Durante o estudo, os pesquisadores americanos analisaram pessoas em esteiras enquanto andavam e corriam. Eles concluíram que esse músculo funciona como um câmbio de carro, ajudando o corpo a mudar de "marcha". Ele segura o tendão de Aquiles, fazendo com que o corpo gaste energia para esticá-lo. O tendão, por sua vez, libera energia para ajudar no movimento do pé. Para a fisioterapeuta Luciana Costa, coordenadora do curso de Osteopatia da Faculdade Inspirar, para começar a correr é ideal que durante as primeiras duas semanas o corpo crie resistência ao esforço. "Depois disso a caminhada pode ser mais intensa que o normal. Na 3ª semana já começa o estágio intermediário podendo aumentar o tempo e o ritmo do exercício para 45 minutos. Comece caminhando por dez minutos e faça cinco minutos de trote. Na quarta semana, a pessoa pode diminuir a frequência da caminhada. O indicado é caminhar por dois minutos e correr três, sempre alternando. Da sexta semana em diante, o ideal é começar com meia hora de caminhada e meia de corrida", explica. A fisioterapeuta também alerta para as vantagens e riscos de praticar corridas. "A corrida diminui o mau colesterol e estimula a produção do bom colesterol, fortalece a massa óssea, protegendo contra a osteoporose, ajuda a controlar o estresse, diminui a ansiedade, melhora a capacidade respiratória e o desempenho nas tarefas e atividades que exigem concentração", relata Luciana Costa. Os riscos são maiores com uso de tênis inadequados ou com excesso de esforço, sem que o praticante repouse entre os treinos. "Os riscos para a saúde também podem aumentar se você praticar a corrida num ritmo muito forte, em longos períodos e na frequência máxima dos batimentos cardíacos permitidos. Por isso a corrida em ritmo leve é adequada para quem quer melhorar sua saúde", completa.

Neste ano, o Governo do Estado investirá R\$ 110,5 milhões no atendimento a alunos autistas e com deficiências graves que não podem ser incluídos no ensino regular da rede estadual.

A verba será destinada a convênios entre a Secretaria da Educação e 298 instituições assistenciais, que estão sendo assinados desde o último dia 6. A medida beneficiará 32 mil estudantes com necessidades educacionais es-

O investimento é destinado a convênios entre a Pasta e instituições assistenciais que trabalham com os estudantes

peciais em todo o Estado. Somente na região do ABCD serão investidos R\$ 6,4 milhões em convênios com sete instituições que beneficiarão 1.782 estudantes.

Os recursos auxiliarão no pagamento de professores, diretores e coordenadores pedagógicos, além da manutenção das classes. Do total de instituições, 260

são Apaes-Associações de Pais e Amigos dos Excepcionais e as demais 38 são entidades assistenciais que também atendem alunos deficientes e autistas. Todas oferecem atendimento pedagógico e educacional para crianças e jovens com deficiência motora, visual, mental ou auditiva, e também para autistas.

Na região do ABCD

Em Diadema, uma instituição será beneficiada, com 286 alunos e o montante de R\$ 892 mil; Mauá, três instituições, 877 alunos e R\$ 3,6 milhões; Santo André, uma instituição, 296 alunos e R\$ 923 mil. Já São Bernardo, com duas instituições, 323 alunos e R\$ 1 milhão

Os estudantes participam de aulas nas salas de recursos, classes especiais e hospitalares, por exemplo, mantidas pela Secretaria da Educação do Estado.

Secretaria de Saúde de Santo André realiza trabalho contra a obesidade infantil nas Escolas Municipais

A partir deste mês, quando tem início o ano letivo, alunos de cinco Emeifs da cidade passarão por avaliação antropométrica, com a finalidade de verificar se há excesso de peso naquela população e se é fator determinante de risco para a saúde. O trabalho de prevenção à obesidade e ao sobrepeso, já nos primeiros anos de vida, é realizado pela Secretaria desde 2009.

O trabalho diferenciado nas escolas municipais da cidade feito pelo DAS-Departamento de Assistência à Saúde, através do Programa de Saúde da Criança e do Adolescente, tem como base a importância da alimentação e hábitos de vida saudáveis.

Para auxiliar nas medi-

ções e na abrangência do projeto, a Secretaria de Educação, parceira no projeto, adquiriu balanças antropométricas para todas as Emeifs do município.

Em um trabalho conjunto com a merenda escolar da Craisa-Companhia Regional de Abastecimento Integrado de Santo André, foi introduzido um cardápio variado incluindo hortaliças e frutas nas refeições dos alunos de toda a rede de ensino.

Balanço

Em 2011, alunos de cinco Emeifs (Elaine Cena, Dom Jorge Marcos de Oliveira, Machado de Assis, Chico Mendes e Cora Coralina), passaram por avaliações. No total, 2571 alunos foram avaliados, sendo que 906 deles apresentaram



O trabalho de prevenção à obesidade e ao sobrepeso, já nos primeiros anos de vida, é realizado pela Secretaria desde 2009

comprometimento pelo sobrepeso ou por apresentar evidências de obesidade moderada ou grave.

Após a avaliação e cons-

tatação comprovada, os alunos passam por atendimento médico e encaminhamento para profissionais da rede de saúde.

Mauá fecha acordo sobre venda de bebidas em postos de combustível

A Prefeitura de Mauá e o Regran-Sindicato do Comércio Varejista de Derivados do Petróleo do ABCDMRR, fecharam, no último dia 3, um acordo para a venda de bebidas alcoólicas até as 23 horas nos postos de combustível da cidade. Já a consumação da bebida nos estabelecimentos continua proibida. Um projeto de lei será encaminhado à Câmara Municipal propondo alterar a legislação sobre o assunto. O secretário de Governo José Luiz Cassimiro definiu o acordo como importante para a cidade. "Assim que o sindicato apresentou a proposta de alteração da lei, o governo avaliou o impacto das mudanças e reconsiderou a proibição de venda da bebida nos postos, decidindo então pela mudança na legislação", acrescentou. Por outro lado, o dirigente da Regran, Roberto Gozzi, gostou do que foi discutido e disse que contribuirá e muito para que a campanha apresente resultados altamente positivos. "Saímos da reunião satisfeitos e animados com a decisão da Prefeitura em atender a nossa demanda, além de nos colocarmos à disposição para a veiculação de campanhas educativas do governo", comentou o dirigente.

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

EC OURO VERDE - Fundado em 24/04/1966
Filiado a Federação Paulista de Futebol

EDITAL DE CONVOCAÇÃO
ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
JOSÉ CARLOS IANOTARO, Presidente do E. C. Ouro Verde, pelos poderes que lhe conferem o Estatuto Social, resolve:
Convocar Assembleia Geral Extraordinária, conforme determina o Estatuto Social, que se realizará no dia 17 de Fevereiro de 2011, às 19:30 horas em primeira convocação com a presença de 1/5 dos associados e às 20:00 horas em segunda convocação com a presença do quórum mínimo, sito a Av. Tietê, nº 18 - Jd. Paineiras - Diadema, para deliberarem sobre a seguinte ordem do dia:
a) Ratificar o período que o clube esteve sem diretoria, que compreende de 08 de Fevereiro de 1995 a 07 de Fevereiro de 2011.
b) Adequar o Estatuto Social, ao novo Código Civil, adaptando as Leis 9.615/98, Decreto Lei 2574/98 e 10.406/2001 e suas alterações
c) Alterar o endereço da sede entidade
d) Destituir o Conselho Deliberativo
e) Eleição e Posse da Nova Diretoria pelos associados

Diadema volta às aulas com mais vagas e muitas novidades

A volta às aulas para alunos da rede municipal de Diadema, no último dia 6, foi marcada pelo funcionamento de duas novas creches e apresentação da nova frota da Ronda Escolar, além do início da entrega dos kits de uniforme e material escolar ainda na primeira semana do ano letivo. As 56 escolas municipais, 28 creches conveniadas e o CAIS-Centro de Atenção à Inclusão Social retomaram suas atividades recebendo 34,6 mil alunos da Educação Infantil (creche e pré-escola), Ensino Fundamental, Educação de Jovens e Adultos (EJAs I e II), Movimento de Alfabetização (MOVA) e Educação Especial. A criação de 238 vagas para crianças de 0 a 3 anos aconteceu com o início do funcionamento de duas novas creches: a EMEB Eremita Gonçalves da Costa (Sanko), ampliando o atendimento em 158 vagas; e a nova Creche Conveniada São Marcos, com 80 vagas. Em setembro de 2011 já havia sido entregue a creche Lázara Silveira Pacheco (Kalleman), e a ampliação de 178 vagas para a mesma faixa etária. Estão em andamento, ainda, as obras de três novos prédios, com a construção das creches

Portinari com 200 novas vagas, Complexo Campanário, 194 novas vagas e Naval, com 150 vagas. Além disso, a ampliação de seis salas de aula na EM Inspetor Reinaldo José Santana (Piró) abrirá mais 192 vagas. Outras quatro unidades de creches serão edificadas por meio do PAC 2, e aguardam a liberação de recursos para entrarem em processo de licitação. Mais Educação—O Programa Diadema Mais Educação, criado em 2009 para ampliar a permanência dos alunos na escola para até 8 horas diárias, deverá envolver este ano, até 6.300 alunos de 6, 7 e 8 anos. O programa oferece atividades culturais, esportivas, ambientais e de lazer, realizadas não só nas escolas, mas em vários espaços públicos da cidade, como parques, cinema e teatro. Kits escolares — Pelo oitavo ano consecutivo, a Prefeitura entregará kits de uniformes e material escolar: De 8 de fevereiro a 2 de março, serão contemplados os alunos do ensino fundamental e os demais alunos a partir do dia 5 de março. Foram investidos 6,8 milhões em 32 mil kits. Este ano, junto com a entrega de uniformes, será feita também a apresentação da nova frota de viaturas da Ronda Escolar.

CONSÓRCIO E SECRETÁRIO BRUNO COVAS, DISCUTEM PROCEDIMENTOS DE LICENCIAMENTO AMBIENTAL



O presidente Mário Reali e o secretário estadual Bruno Covas (ao lado)

Em reunião realizada no último dia 3, o presidente do Consórcio Intermunicipal Grande ABC e prefeito de Diadema, Mário Reali, discutiu com o secretário de Estado do Meio Ambiente, Bruno Covas, as dificuldades enfrentadas pelas Prefeituras da região nos procedimentos de licenciamento ambiental em áreas de proteção e recuperação dos mananciais da Billings, especialmente os PRIS-Programas de Recuperação de

Interesse Social.

Na opinião de Mário Reali, foi uma reunião positiva. "Avançamos no diálogo para superar as dificuldades que estão travando os processos de licenciamento na região. Levamos exemplos de entraves, como titularidade das áreas, enquadramento no PRIS e avaliação de documentos, para a recuperação ambiental e queremos ter resultados do Grupo de Trabalho já em março", afirmou o presidente do Consórcio.



A reunião antecedeu o início das discussões do Grupo de Trabalho criado em 31 de janeiro pela Secretaria Estadual, que atendeu uma demanda do Consórcio apresentada durante a Agenda Metropolitana do Grande ABC, realizada em 14 de junho do ano passado.

O Grupo debaterá os procedimentos de licenciamento, que o Consórcio entende enfrentar entraves burocráticos. A primeira reunião do Grupo foi

marcada para 1º de março e sessões preparatórias entre o Consórcio e a coordenação do Grupo serão realizadas para acertar o cronograma e a metodologia de trabalho.

O Grupo de Trabalho reunirá oito representantes da Secretaria de Estado do Meio Ambiente e da Cetesb-Companhia Ambiental do Estado de São Paulo e oito representantes das Prefeituras do Grande ABC, de São Paulo e do Consórcio.

Vendo pistões hidráulicos para lavar caminhões e carros em Láva Rápidos. Os interessados deverão entrar em contato no telefone: 4051-1956, com Cardoso.