

INFORME NO. 118
Outubro/2001

EXCURSÕES

GRAMADO - "NATAL LUZ, um megaespetáculo! Dias de brilho, noites iluminadas". Pretendemos estar lá e usufruir da programação de fim de ano: 8 grandes desfiles de Natal, sob a batuta de Joãozinho Trinta; shows de fogos, som e luzes; 19 shows da Árvore Cantante; toda a cidade engalanada e feéricamente iluminada; um espetáculo diferente todos os dias! E, além disso, os tradicionais passeios pela Serra Gaúcha. Estamos ultimando a negociação para sairmos, de avião, sábado, dia 17 de novembro e regressarmos dia 23 de novembro.

O programa completo deverá incluir a viagem, traslados, hospedagem, passeios, café da manhã, algumas refeições, oportunidades para comprar sapatos, chocolates, artesanato, malhas, couros e presenciar atrações natalinas, um "espetáculo de beleza inigualável reconhecido internacionalmente".

Preços e condições por associado/acompanhante: inscrições até 22 de outubro próximo, nas seguintes condições de pagamento: cheques pré-datados de R\$150,00 no ato da inscrição, R\$200,00 em 31 de outubro; R\$300,00 em 30 de novembro; R\$200,00 dia 28 de dezembro; R\$200,00 em 31 de janeiro de 2002 e, em 15 de fevereiro de 2002, parcela final de valor não superior a R\$200,00. Devolução somente com o cancelamento da excursão. Não associados: mesmas condições acrescidas de 10%.

Atenção! Vagas limitadas. Garanta sua inscrição para presenciar "um megaespetáculo que vai ficar para sempre no coração".

CURSO DE INFORMÁTICA

A Associação dos Aposentados promoverá juntamente com a "Treinar Informática" um novo curso de informática com ênfase em Windows, Word, Excel e Internet. Data de início do curso: 12 de novembro de 2001. O associado interessado em participar, favor entrar em contato com a Associação, telefone 3271-6049 para maiores informações.

CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS

A Caixa acaba de inaugurar sua página na Internet (www.caixausiminas.com.br). Trata-se de uma página com layout moderno; recomendamos o acesso à mesma, onde poderemos emitir nossa opinião e sugestões quanto à sua formatação e conteúdo.

AEU

A AEU, no mês de outubro, continua convidando nossos associados para conhecerem suas novas instalações na Pampulha. Àqueles que quiserem tornar-se associados, a AEU oferecerá condições especiais.

NOTÍCIA DE ASSOCIADO

. José Tarcizo Belo, da auditoria, convida os colegas a visitarem a Churrascaria Recanto da Carne, no Bairro Castelo, Av. Altamiro Avelino Soares 260, em frente à mata - Fone: 3476-7106, onde seu filho Eusler atenderá a todos com muita distinção. Temos peixes, churrascarias, fritas, entre outros. Tele-entrega e cheque pré-datado.

. José Geraldo Condé está oferecendo seus serviços de cálculo do FGTS expurgado, a preço especial para associado de R\$8,00 e R\$10,00 para terceiros. Contato: 3344-0274 ou e-mail: jgpc@terra.com.br

. Leopoldo Hubner Passos, oferece seus serviços e de sua equipe, na execução de obras civís e reformas. Fones: 3427-8804 / 9983-4643.

. Transmitimos os nossos agradecimentos a associada Mary De Marco Mattos, pela doação de uma coleção de obras clássicas e outra de Malba Tahan.

O CUIDADO COM A SAÚDE

Dando continuidade à publicação de artigos sobre saúde preparados pelo Dr. Carlos Henrique Soares, divulgamos hoje "O que devemos saber sobre o Colesterol":

Você já dosou o seu colesterol?

Esta é uma pergunta freqüente em todas as rodas de amigos, seja num encontro informal, durante a caminhada diária, nos salões de beleza, nos jogos de sinuca, enfim, em todos os lugares fala-se sempre sobre temas de saúde e o "famoso" colesterol é o assunto da moda, sendo que todos têm uma receita infalível para derrubar este vilão.

Mas o que é mesmo o colesterol?

Colesterol é uma substância semelhante à gordura, produzido no organismo e fornecida através da alimentação. O colesterol é transportado no sangue na forma de substâncias chamadas LDL ("popularmente" fração ruim do colesterol) e HDL ("popularmente" fração boa do colesterol). Existe uma outra forma chamada VLDL, mas sem muita importância para a saúde. Mas porque devemos manter sempre o colesterol em níveis mais baixos? O colesterol é uma gordura e imaginem uma grande quantidade de gordura passando ininterruptamente dentro de nossas veias. Com o evoluir dos dias ocorrerá obstrução de vasos e artérias em áreas nobres do nosso corpo ocasionando: infarto, derrames (AVC), e gangrenas. Portanto níveis de colesterol total abaixo de 200mg e HDL (colesterol bom) acima de 35mg são as metas de prevenção de saúde.

Quais são os alimentos fontes de colesterol?

O colesterol está presente exclusivamente em alimentos de origem animal. Carnes: bovina, suína, aves, frutos do mar, miúdos, gema de ovo, embutidos, peixes, etc.

Leite: leite integral, iogurte, coalhada, manteigas, queijos, creme de leite, chantilly.

Mas durante as compras de supermercados como escolher alimentos de origem animal e outros produtos que sejam pobres em colesterol?

É simples, existem vários tipos de gorduras nos alimentos, algumas chamadas gorduras saturadas, que promovem o aumento dos níveis de colesterol. Quando você for comprar alimentos fuja dos produtos ricos em gorduras saturadas.

Exemplos:

- Alimentos de origem animal (carnes vermelhas gordurosas, ovos, leite integrais e derivados).
- Alimentos industrializados (bolos, biscoitos recheados, chocolates, croassant, tortas, gordura hidrogenada, sorvetes cremosos).
- Alimentos vegetais (coco, gordura de coco, azeite de dendê). Por outro lado, os alimentos ricos em gorduras poliinsaturadas são os nossos aliados. Mesmo sendo gorduras elas não promovem o aumento do colesterol. Exemplos: óleos vegetais (soja, milho, girassol), óleo de canola, azeite de oliva, margarinas cremosas e alguns óleos de peixe (ômega 3).

E o que são triglicérides?

Triglicérides é um tipo de gordura, produzida no organismo através do consumo excessivo de

carboidratos, gorduras e bebidas alcoólicas. O açúcar comum é o que mais contribui para o aumento dos níveis de triglicérides. Dicas úteis para o dia a dia:

- 01 - Utilize leite e iogurte desnatados ou light.
- 02 - Dê preferência aos queijos magros (frescal, ricota, cottage).
- 03 - Prepare os alimentos utilizando óleos vegetais: soja, milho, canola, girassol, azeite.
- 04 - Evite frituras, empanados, milanesas e folhados.
- 05 - Varie as carnes, intercalando carne bovina com aves e peixes.
- 06 - Remova a gordura visível das carnes, pele das aves, se possível, antes do preparo.
- 07 - Evite preparações que contenham: creme de leite, chantilly, maionese, chocolate.
- 08 - Consuma ovos e preparações com esta forma, moderadamente.
- 09 - Incentive o consumo de legumes, verduras e frutas cruas, bem como de cereais integrais.
- 10 - Controle o consumo de açúcar, doces, refrigerantes, bebida alcoólica.

FALECIMENTO

Com pesar noticiamos o falecimento de nosso associado Benedito dos Santos Sá, ocorrido em 03.10.2001. À família enlutada, nossos sentimentos.
