

Antigo prédio da OSPA permanece abandonado

A antiga sede da Orquestra Sinfônica de Porto Alegre (OSPA) na av. Independência, 925, está em situação de abandono. Após a saída da orquestra do teatro localizado no local em 2008 o prédio continua desabitado e sem destino aparente. Moradores do entorno estão preocupados com a situação do edifício, que é uma obra inacabada e possui somente algumas lojas funcionando no térreo. Léa Carvalho Quites que faz parte da Associação dos Moradores e Amigos do Bairro Independência (Amabi), reside há cinco anos no número 967, que fica ao lado do antigo prédio. Da sacada de seu apartamento é possível visualizar o aspecto desagradável do imóvel.

Segundo a moradora ela já entrou em contato com a Prefeitura Municipal para solicitar uma visita dos agentes de combate ao mosquito da dengue, pois o prédio não tem janelas e fica totalmente aberto, sujeito à todos os tipos de insetos e pássaros. "Com a chuva, fica propícia a formação de focos de mosquitos transmissores da dengue, porém, fui informada de que por enquanto não há previsão de inspeção no bairro". Léa diz ainda que o edifício foi invadido várias vezes, razão pela qual, foram colocadas grades em frente ao local. De acordo com a assessora de imprensa da Secretaria Municipal do Meio Ambiente (SMAM), Sandra Goulart, o órgão está envolvido no processo do novo prédio da OSPA, em



Prédio que abrigava a Ospa na avenida Independência

razão do licenciamento do empreendimento.

Porém, o prédio antigo não está mais sob ingerência da SMAM. Até o fechamento desta edição, após diversos contatos com a Satt Creidy, empresa que

administra o imóvel, foi informado que somente os diretores poderiam alar sobre a atual situação do imóvel, mas nenhum deles se encontrava na empresa, nem retornou nossa ligação.

Saúde & Bem Estar



A atividade física para quem tem mais de 40

Por David Sinhoreli

Cada vez mais, a prática de exercícios físicos se distancia de uma opção para quem quer apenas um corpo bonito e firma-se como uma forma de conservação da saúde. Neste contexto percebemos dois tipos diferentes de públicos que até então conviviam em um mesmo espaço, mas que começam a ser atendidos cada vez mais de forma diversificada.

Temos então o grupo de pessoas que busca uma questão estética (normalmente populações com idade entre 18 e 39 anos) e outro grupo focado na questão saúde e qualidade de vida (a partir de 40 anos). Há uma consciência maior, por parte do segundo grupo de que uma rotina de atividades físicas é importante para prevenção de muitas doenças. Podemos observar ainda que enquanto o público mais jovem que prioriza a beleza prefere as academias, os alunos da segunda idade, focados na saúde, preferem centros em que existe um tratamento mais especializado buscando atingir resultados mais específicos.

Segundo dados científicos a participação em um programa de exercício, por pessoas com mais de 40 anos de idade, leva à redução de 35% nos casos de doenças cardiovasculares, 20% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Talvez o mais importante seja o fato que reduz de 40% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental para facilitar a adaptação a aposentadoria.

Neste sentido podemos apontar ainda os seguintes benefícios para incentivar a prática regular de exercícios em populações com mais de 40 anos: melhora da capacidade muscular; manutenção da capacidade cardíaca; manutenção do peso corpóreo; manutenção e melhora da flexibilidade; manutenção de níveis satisfatórios de densidade mineral óssea; melhora da postura e redução das dores nas costas; independência física e aumento da expectativa de vida.

Já conversamos, em edições anteriores, sobre a perda de massa muscular, conhecida como Sarcopenia, que ocorre no envelhecimento e nos traz prejuízos físicos, reduzindo nossa independência funcional e aumentando os riscos de quedas e fraturas acima referidos, principalmente quando acompanhada por um quadro de osteoporose, que, assim como a Sarcopenia, também refere uma perda, só que neste caso, perda da massa óssea. Sendo assim o exercício contribui para estes aspectos da seguinte forma: - Fortalece os músculos das pernas e costas; melhora os reflexos; - Melhora a sinergia motora das reações posturais; melhora a velocidade de andar; incrementa a flexibilidade; mantém o peso corporal; - Melhora a mobilidade;

Muito além dos benefícios específicos como aumento da força, aumento da resistência, manutenção de níveis elevados de coordenação, capacidades respiratória e cardíaca, etc. Posso afirmar, com conhecimento de relatos de pessoas que vi e vejo realizando exercícios que, o maior dos benefícios está em habilitar-se a desfrutar de uma das melhores fases da vida tão importantes para nossa auto-estima. Tenho compreendido com meus alunos que o melhor da vida está naquilo que podemos desfrutar, desta maneira, contribui muito a nossa independência funcional, poder ir e vir, caminhar e carregar coisas, levantar, deitar e levantar novamente sem se preocupar com dores nas costas, esforço exagerado ao caminhar duas quadras, excursão nem pensar e assim vai (é preciso livrar-se disso). Acorde para sua vida!

O papel dos exercícios neste processo centra-se em estender o platô da curva ativa de nossas vidas, preservando nossa capacidade física e funcional, mantendo-nos ativos e capazes por toda nossa existência, desfrutando assim de toda nossa vida de forma participativa, voluntária e prazerosa.

Tire suas dúvidas on line: davidsinhoreli@yahoo.com.br

* Educador físico. Proprietário da DS Fitness Academia para maiores de 40 anos.

Mais informações pelos fones : 3337-7545 / 8422-6031

BAZAR COLOMBO LTDA
Av. Cristóvão Colombo, 270
Floresta - Porto Alegre -RS

Presentes - Miudezas - Ferragens
Material Escolar e de Escritório
Papeleria - Xerox
Redução - Plastificação
Fax - Carimbos

Fone/Fax: 3221.3868
Não Fechamos ao 1/2 dia e fins de semana

ZAMBONI
CONTABILIDADE

Sua contabilidade precisa de ajuda? A gente faz pra você.

Rua Jerônimo Coelho, 85/302 - Centro
Fone 51 3221-7701 Fone/Fax 51 3227-2828
E-mail: zambonicontabilidade@terra.com.br



MIRIAM DE MESQUITA FERREIRA
& ADVOGADOS
OAB/RS 40.965

FAMÍLIA

Alimentos, adoção, cessão de direitos, guarda, união estável, sociedade homoafetivo, separação, divórcio, partilha, curatela, tutela.

PREVIDENCIÁRIO

Auxílio doença, aposentadoria, pensão, revisionais, aposentados por invalidez (AIDS), averbação, tempo escola técnica.

CONTRATOS

Imobiliários, revisionais, embargos à execução, condomínios, contrato de gaveta, consumidor.

SERVIDORES

Defesas de seus interesses (IPERGS)