

COQUEIROS 15

UM JORNAL SEM PRAZO DE VALIDADE DESDE O SÉCULO PASSADO

ANO XV nº 142 • JUNHO 2011 • SITE: WWW.FOLHADECOQUEIROS.COM.BR

FOTO GERSON SCHIRMER



UM BOM REMÉDIO

Atividades físicas são indicadas pelos programas do Cefid para tratar doenças

PAGINAS 6 E 11

Pappatore FORNERIA
Massas e Pizzas

Tele-entrega
48 **3249-0990**

Rei do Bacalhau

Cozinha portuguesa feita por portugueses, com certeza.
A partir das 19h de segunda a sábado

Rua Des. Pedro Silva, 3130
Fone: 3348-0716
Reservas: 3244-1387

LAV & LEV

Lavação à Seco

A lavanderia que não mistura suas roupas

3244-6385
Av. Eng. Max de Souza, 1158 - Coqueiros

Educação Infantil - Anos iniciais do Ensino Fundamental

Escola Praia do Riso

www.praiaodoriso.com.br
Matrículas Abertas

Há 27 anos fazendo da escola um lugar para se viver a infância

Atendemos também em período integral
Rua Bento Goiás, 290 - Coqueiros - Florianópolis
(48) 3248-3003

Feijoada
aos sábados

ABERTO AO PÚBLICO
ESTACIONAMENTO GRATUITO



AABB EM COQUEIROS

Rua Desembargador Pedro Silva, 2809
Coqueiros - SC - Fone 48. 3037.9955

agapes RESTAURANTE

Riacho da Casa
A PET SHOP DO SEU AMIGO

Fone:
3348-5334

Atendimento:
De segunda à sexta das 8 às 19h30 - Sábados das 8 às 13h

PROMOÇÃO R\$ 65,00

PACOTE DE SERVIÇOS

- Quatro banhos por mês;
- Uma tosa completa ou higiênica (com máquina) por mês;
- Limpeza de ouvido semanal;
- Corte de unhas mensal;
- Com acompanhamento veterinário

Para cães de até 4 quilos;
Cães de médio e grande porte ligue e consulte

Rua João Meireles, 979 - Abraão

EDITORIAL

CARTAS

Vizinho solidário

Aumentaram as manifestações e a preocupação dos moradores da região de Coqueiros em relação ao crescimento dos assaltos, dos moradores de rua e dos consumidores de drogas. Apesar do trabalho da Polícia Militar em prender e retirar os menores da rua, eles logo retomam, já que são protegidos pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Todos concordam que o ECA necessita de reparos urgentes. Estes foram os principais assuntos discutidos na última reunião do Conselho de Segurança de Coqueiros (Conseg).

Presentes ao encontro, os comerciantes do Abraão lamentaram a falta de segurança local. A proprietária da MS Moda Íntima, Sônia Gonçalves, foi abordada por dois menores às 2h da tarde. Eles estavam armados e a situação só não piorou porque um vizinho viu o movimento na loja. Também alvos de bandidos, a Panificadora Lisboa, a Vó Zulma e a Merceria Ponto Final.

Em Coqueiros a situação não é diferente. Francisco José da Silva, funcionário da Seccon Contabilidade, disse que a empresa foi assaltada no terceiro andar. Acionada, a polícia só chegou três horas mais tarde. A arquiteta Alda Bernardi, que mora em frente à Praia da Saudade, disse que sua casa já foi arrombada várias vezes e, por isto, colocou cerca elétrica no muro. Uma das causas, segundo ela, é o abandono do trapiche que, devido ao descaso, concentra um grande número de desocupados. Alda sugere que o Clube Doze de Agosto adote a Praia da Saudade – colocando iluminação e outros benefícios.

Outra sugestão apontada na reunião do Conseg é a adoção do Vizinho Solidário, projeto que pretende incrementar o relacionamento entre a vizinhança de uma mesma rua ou de uma quadra para reduzir a violência no bairro. Vamos adotar esta idéia.

Veja como funciona no www.folhadecoqueiros.com.br.

Da editora

EXPEDIENTE

Distribuição gratuita - Abraão - Bom Abrigo - Itaguaçu - Coqueiros - Vila Aparecida - Capoeiras - Estreito

Diretor Comercial: Silvino Barão Goulart - Jornalista responsável/Edição: Sibyla Loureiro - 782/DRT/SC - Textos: Sibyla Loureiro - Arte: Rita Paulino - Editoração: Dois.Com - Departamento Comercial: Ilsa Ruzicki e Silvino Barão Goulart - Fotolitos e Impressão: Diário Catarinense - Cartas e artigos para Redação: folha@folhadecoqueiros.com.br - Redação e Comercial: Rua Abel Capela, 243 - Coqueiros - Florianópolis/SC- CEP 88080-250 - Fone (048) 3249-0163

www.folhadecoqueiros.com.br

Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião do jornal, sendo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores.

Dez andares

Tenho lido a *Folha* e vejo que ela trabalha para o bem da comunidade de Coqueiros. Hoje enquanto caminhava fiquei surpreso quanto ao lançamento de um edifício que está sendo divulgado na imobiliária que fica próximo ao Banco do Brasil. Algo como Normandy. Ele possui salas comerciais, mais garagem, mais 10 andares e a cobertura. Até onde eu sei, segundo o Plano Diretor de Coqueiros, não é permitido ultrapassar a sete andares além do piso garagem. A Associação de Coqueiros impetrou luta contra edifício de 12 andares e conseguimos suspender, menos os que já estavam com as vigas de baldrame prontas. Depois disto, novo Plano Diretor foi aprovado com no máximo sete andares. Então estou propondo à *Folha* fazer reportagem sobre o assunto, uma vez que diz respeito a nossa comunidade e a prefeitura não aumenta a largura da via. Vi falar também que vai sair um edifício, no final da Avenida Caldeira Patrício de Andrade, na área reservada para a continuação dessa avenida. A partir de segunda-feira, a comunidade deve se reunir. Gostaria de solicitar que essa *Folha* não se comprometessem com divulgação de tal edifício, caso se constate que ele fere os preceitos do Plano Diretor.

Newton Colle

Lixão

Como moradora da Rua Professor Bayer Filho fico indignada com o descaso dos órgãos competentes Comcap, Ipuf, Denit, etc. Acontece que no final da rua, em terreno de propriedade do Denit se instalou um verdadeiro lixão. Um comerciante de reciclados da redondeza fez dali seu depósito, inclusive colocando containeres de material reciclado em local inapropriado. Já houve incêndio no local e vários outros problemas para a vizinhança, mas o lixo está ali sem qualquer atitude para sua retirada.

Lydia Maria Ramos Costa

Depredação

É inacreditável! A realização da pesca no bairro Itaguaçu, mais precisamente na Praia da Palmerinha, todos os dias são colocadas redes com malhas fora dos padrões. O que é pior: as redes ficam ali a menos de 30 metros da praia. Muitas vezes deixam por vários dias. Isso tudo acontece no salão das bruxas. Alô, Alô ambiental.

Joel Ghizoni

REGISTRO

Faleceu no sábado, 11 de junho, o amigo Koldeway Chaves, pai do fotógrafo Koldeway A.C. Aos 71 anos, morreu no Hospital de Caridade, em Florianópolis, vítima de hemorragia. Apaixonado por Coqueiros, gostava de passear pelo bairro com sua companheira Alcely. Costumavam fazer as refeições nos restaurantes da Via Gastronômica e batiam ponto – todas as tardes – no café do Posto Shell de Coqueiros. Aposentado da Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo (Ceagesp), veio para Coqueiros há sete anos onde fez muitos amigos. Vamos sentir saudades.

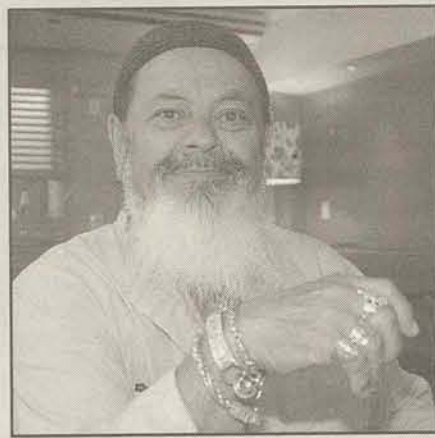


FOTO MARCELO BITTENCOURT

Lombadas

O leitor José Rui Cabral, citou numa carta à *Folha* de Coqueiros, que em frente ao Condomínio Argus tem uma lombada que está em desacordo com as normas da legislação do trânsito, e que os motoristas deste condomínio para ir ao centro passam pela faixa contínua. Senhor José Rui, gostaria de lhe informar que foram feitos vários estudos nesta via por parte de pessoas que conhecem a loucura do trânsito nesta avenida: os péssimos motoristas não respeitam ninguém, mesmo nas faixas de segurança. Sou morador há 52 anos do local e já vi cada tipo de motorista que não dá para descrever, mas na certeza que por de trás de sua carta tem alguma coisa contra o nosso residencial Argus. E como tem forasteiro na minha cidade natal dando Pitacos na nossa civilização.

Nacor Serapião Filho

As cartas devem ser enviadas à redação da *Folha* de Coqueiros com nome completo, e-mail e telefone para contato. E-mail: folha@folhadecoqueiros.com.br ou página na internet: www.folhadecoqueiros.com.br



Comunicar-se bem É a chave para o sucesso

Uma pesquisa feita pela revista *Você S/A* revelou que um dos maiores medos que o ser humano tem é o de falar em público. Ficando na frente de outros, como altura, insetos, doenças e até do medo de morrer.

Quem nunca sentiu um branco na hora de apresentar um trabalho, nervosismo ao ser entrevistado na TV ou não alcançou seus objetivos ao coordenar uma reunião?

É comum sentir vergonha, medo e insegurança na hora de se expor para os outros. Mas para esse frio que dá na barriga, existe solução!

Domine o assunto, se prepare com antecedência, conheça o perfil do público ao qual você vai se apresentar, cuide de sua imagem pessoal, seja natural, e principalmente, treine a sua fala! A arte de se comunicar bem não nasce com as pessoas nem é um dom. É um aprendizado.

Muitas pessoas confundem a comunicação com o simples fato de terem dito alguma coisa; entretanto, ela só se torna efetiva quando o outro compreendeu exatamente o que estamos querendo transmitir. Isso depende de muitos fatores, porque aquilo que ouvimos é decodificado conforme nossa escala de valores; cultura, crenças, capacidades e até o momento psicológico.

Se expressar bem, saber expor sua idéia, apresentar uma palestra, coordenar uma reunião, fechar um bom negócio, lecionar com habilidade, prendendo a atenção do seu público, é uma arte! A comunicação eficaz é a chave dos relacionamentos.

Através da fala, do tom de voz, da expressão e dos gestos é feita uma negociação. E nós estamos constantemente negociando, num encontro, numa compra, com os nossos filhos, chefes, clientes...

Ao investir na comunicação, você estará investindo no seu sucesso!

Dra Janete Aragones Didoné
Consultora e Assessora em Comunicação
Studio de Comunicação - Coqueiros
Studiodecomunicacao.com
| 3371-4438



Iguana SURF SERVICE
PRANCHAS DE SURF
SURF CONSERTOS
ACESSÓRIOS
Rua Bento Goiás, 102 - Coqueiros - Florianópolis
FONE (48) 8418 2090 / 3364 1586

ESGOTO'S BEACH
ISSO QUE EU DIGO QUE É UM COCÔ DE MAR!
Kiko Gurgos

Energia elétrica mais cara

Alguns moradores das ruas Santos Lostada e Professor Bayer Filho estão recebendo suas faturas de energia elétrica pelo valor mínimo. Questionada, a concessionária alega que o relógio não está visível. "O problema é que os relógios não mudaram de lugar e há anos a medição era feita no mesmo local, seria uma forma de arrancar mais serviços do contribuinte ou seria incompetência do funcionário da leitura?", questiona a leitora Lydia Maria Ramos Costa, em e-mail enviado à Folha de Coqueiros. E ela tem razão. Dois moradores da Santos Lostada tiveram que colocar os postes junto ao muro e, pelo serviço, desembolsaram R\$ 2 mil. Outra moradora, desta vez da Rua Abel Capela, a aposentada Severina Pianowski, está sendo pressionada pela companhia a mudar novamente o poste de lugar - que já está perto do muro - embora há quatro anos a própria Celesc tenha solicitado o afastamento do mesmo. E quem ainda não foi procurado pela Celesc, está



recebendo uma conta superfaturada, como mostra a fatura acima, com a desculpa de que nos últimos meses a leitura foi realizada pela média. De acordo com os atendentes do 0800480120, o funcionário da empresa que faz a leitura alegou "impedimento" ao entrar na residência. Segundo o dono, o leiturista - como é chamado pela companhia - sempre entrou na residência sem ao menos anunciar sua presença. Então, fica a pergunta: de onde veio este tal impedimento?

Trova

Elzira Maria Crescenti Abdalla, moradora do bairro, com o marido, há quase quatro anos, escreve para a Folha para divulgar seu trabalho. "Somos advogados aposentados e curtimos com muito amor as belezas que são postas diante dos nossos olhos como presente de Deus. Em Santos, de onde viemos, fui membro da União Brasileira de Trovadores, sendo a trova um gênero de poesia que muito me encanta. A título de colaboração, mando uma trova que fiz, inspirada numa das maravilhas do bairro, verdadeiro cartão postal. Desde já, agradeço a atenção que derem ao meu modesto trabalho, esperando que percebam nele o grande carinho que nutro pelo "nosso" querido bairro de Coqueiros

**Pedras! Bruxas Legendárias
Jogadas no mar, ao léu,
Fizeram de Itaguaçu
Um pedacinho do Céu!**

Sobre o bairro

Recebi com prazer a newsletter da Folha de Coqueiros e gostaria de fazer alguns comentários:

- O absurdo de construírem prédios cobrindo a vista para o mar.
- Na Praia das Palmeiras o trecho que foi feito por Angela Amin as madeiras estão todas corroídas tomando as passagens perigosas.
- Excesso de carros estacionados nas avenidas.
- O mar continua com as placas "Imprópria para Banho" durante anos e anos sem providências para tomar o mar próprio (isto é um sacrilégio).

Agradeço a atenção, e também não sei quando teremos a solução dos problemas, mas é necessário manifestar-se.

Amália K. Contreras

Cursos gratuitos

O Centro de Referência e Assistência Social (Cras) Continente III - que acaba de se instalar no bairro Abraão - está oferecendo vários cursos profissionalizantes para os moradores da região do Abraão, Vila Aparecida, Coqueiros, Bom Abrigo e Itaguaçu. As inscrições já estão abertas e podem ser feitas de segunda à sexta-feira das 8 às 17h na Rua José Joaquim de Santana, 66 (atrás da Escola Rosinha Campos).

Gratuitos, os cursos são para eletricista, manicure, pedicure, auxiliar administrativo, recepcionista e telefonista com informática.

Mais informações no 3348-0896.

A mais nova loja de Calçados de Coqueiros

LSM
CALÇADOS

Oferece um mix completo de sapatos, bolsas e acessórios femininos de qualidade, Variedade e preços acessíveis Venha prestigiar esta grande novidade.

Rua: Desembargador Pedro Silva 2649, sala 08.
Centro Comercial Ilha do Sol. Fone: 3240-4004.
Acesse: <http://ismcalcados.blogspot.com.br>

eco
ATE 25%
DESCONTO A VISTA
MÊS QUENTE NA ECO
Confira a coleção inverno com preços especiais.
Visite a Eco entre 15/6 e 15/7 e participe!
Rua Des. Pedro Silva, 2649 - Lj. 4 | Coqueiros
48 3028.6011 | www.ecomodaparacrianças.com.br

COMPORTAMENTO

Aceitação

Esta semana me deparei frente a um fato o qual percebia certa relutância em aceitar. Comecei a observar a transformação que estava acontecendo diante o decorrer da discussão interna comigo mesma e, num certo momento, me dei conta de que o próprio fato em si nem estava mais em questão, e sim minha postura perante ele. Colocando-me como expectadora, vi claramente minha conduta reticente em aceitar o que eu mesma estava tentando me convencer. Imediatamente, ocorreu-me a reflexão sobre flexibilidade e o quanto estava verdadeiramente disposta a compreender o fato para poder aceitá-lo.

A questão é que somos tão convictos de nossos conceitos que os transformamos em regras tornando a nós mesmos e muitas vezes o outro, reféns de condutas rígidas por uma forma inflexível de ver, desprovida de uma compreensão mais aprofundada que inclua todo um contexto, principalmente quando é pertinente ao "mundo do outro".

Na maioria das vezes nos sentimos invadidos e reagimos como se estivéssemos sendo violados, já tecendo argumentos no sentido de defender nossas convicções. Agora, por quê defender?! Por que a primeira reação é sempre de defesa?! Por que nos sentimos atacados?! Por que tememos perder a razão?! Em verdade, o que de fato se perde?!

Essas indagações me incentivaram investigar as estruturas que sustentam minhas reações, no sentido de me abrir a possibilidades de descobrir e aceitar novos conceitos e novas formas de reagir, sem que seja necessário me defender.

Quando me dei conta do que de fato eu temia, o conflito cessou, pois compreendi que o temor era infundado, era uma projeção do que poderia vir acontecer num futuro, o qual eu estava tentando me convencer de que era preciso me precaver.

Mecanismos de defesa não são necessários quando existe o real desejo e abertura para compreender e aceitar os fatos de maneira diferente das convicções pré-estabelecidas.

A aceitação está diretamente relacionada ao fato de ceder. Quando estamos dispostos a abrir mão de nossos conceitos e razões e, no que isso implica?!

Luciana Serafini
Gestão de Desenvolvimento
Polimed Coqueiros
8823-2153 | 3244-0188



PETTY Poá

• Acessórios • Artigos para presentes

No mês de junho Bazar a preços Temos Pólo masculino de R\$ 29,99 à R\$ 99,90 à R\$ 32,00

Fone:

3348-6340

Av. Max de Souza 1469, Loja 2 ao lado do Banco Itaú



Quatro Estações

Berçário
Maternal, Jardim
e Recreação

Fone: 3241-9632

Rua Marquês de Carvalho, s/n - Coqueiros

Não fechamos nas férias



LA FONTAINE
residence



Todos os seus desejos vão se realizar.

Álamo Construtora traz para Campinas suas plantas inovadoras, com lavabo, duas suítes e que valorizam as áreas de todos os quartos. Mais espaço e privacidade para você realizar os desejos da sua família.



Imagens ilustrativas, mobília não faz parte do projeto, empreendimento registrado sob o número 85339 no Cartório de registro de Imóveis de São José.

Lançamento em Campinas, uma região revitalizada e em franca expansão, completa em serviços e lazer. R. Ver. Mario Coelho Pires, ao lado da Igreja Matriz.



2 e 3 dorms.
1 ou 2 Suítes e lavabo

1 e 2
vagas

Piscina, Lan House
+ 5 áreas de lazer equipadas e climatizadas



VENDAS EXCLUSIVAS 48 3024 8010

álamo
construtora

alamoconstrutora.com.br

mquartiero@gmail.com

FOTOS MÁRCIA QUARTIERO

Aos gramados

Os "fominhas" por bola, que estavam meio resabiados com o fechamento dos campos de futebol no bairro Abraão, por conta da construção do residencial Neville, já podem tirar as chuteiras do armário. A AMBA (Associação dos Moradores do Bairro Abraão) inaugurou, dia 22 de maio, as novas instalações do seu Centro Esportivo. As obras transformaram os dois campos antigos em quatro quadras de futebol Society, com grama natural, uma verdadeira raridade na região.

Conforme o vice-presidente da AMBA, Paulinho Rodrigues (foto), as obras envolveram a recuperação completa do gramado, troca da iluminação, a construção de três vestiários, com seis chuveiros quentes, dentre outras melhorias. Para a tranquilidade dos frequentadores, foi contratada segurança tanto para o estacionamento como para os vestiários. O Centro Esportivo se localiza nos fundos do Posto de Saúde e da Creche Dona Cota, funcionando de segunda a sexta-feira, a partir das 19 horas, e aos sábados, domingos e feriados, o dia todo.

Os interessados em alugar as quadras (a R\$ 50 a hora) deverão entrar em contato pelos telefones 3249-0073 / 3249-0434 / 8461-2727.



CRIS CABELEIREIRA
FONE: 3248-7180
Agora com Estética Facial
De terça à sábado das 9h às 19hs
Rua Eng. Max de Souza, 1458

Eventos para a comunidade

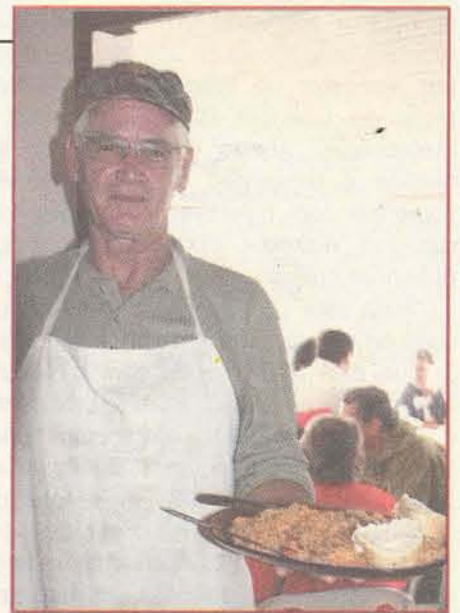
O Parque de Coqueiros tem acolhido eventos bastante interessantes, no que se refere à prestação de serviços aos moradores do bairro. Um exemplo foi a ACISO (Ação Cívico Social), promovida pela Marinha do Brasil, dia 11 de junho, em comemoração ao 146º aniversário da Batalha Naval do Riachuelo, data magna da Força. Durante todo o sábado, o público teve acesso a serviços básicos e orientações à saúde, como checagem de glicemia, índice de massa corporal, recomendações à correção postural, prevenção à cárie, dançoterapia, apresentações musicais e atividades físicas de baixo impacto. Também teve pipoca, brincadeiras e brinquedos para as crianças.

Na foto, da direita para a esquerda, as primeiro-tenentes Karina Filomeno e Michele Vieira. Psicóloga, atendendo no Ambulatório Naval de Florianópolis, Karina nasceu e cresceu no Bom Abrigo, onde até hoje moram os seus pais Therezinha e Luiz Carlos Filomeno. Já Michele é fonoaudióloga e reside em Coqueiros.

Dominó

Foi bem disputada a primeira etapa do Campeonato de Dominó em comemoração aos 25 anos de fundação da Associação dos Moradores do Abraão. Realizada no dia 28 de maio, no Bar do Telmo, ela contou com 16 duplas. Ao meio-dia, houve uma "paradinha" para degustar o risoto de frutos do mar, feito pelo "seu" Rodolfo Santos (foto), irmão do falecido Cal.

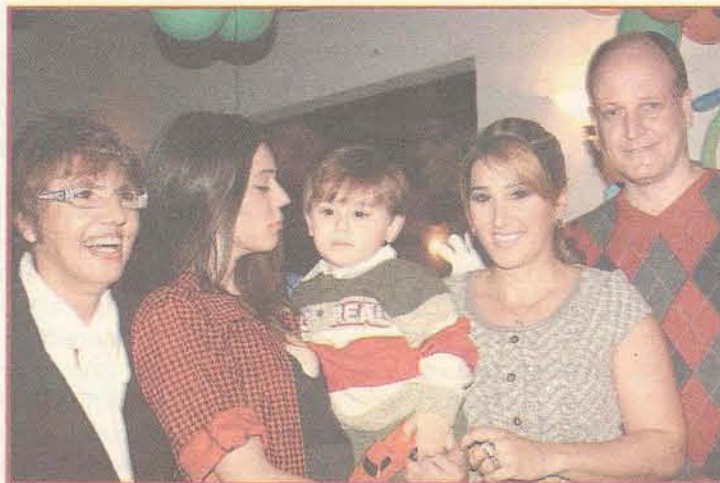
Os campeões foram Luizinho e Airton, seguidos de Hélio e Nelinho (vice) e Pedro Paulo e Ademar, em terceiro. No próximo dia 16 de julho, acontece a segunda das quatro etapas classificatórias, desta vez no Bar do Cal. Os vencedores de cada fase se enfrentam em uma grande final marcada para novembro.



Água na boca

Nada como um lanche rápido para acalmar a fome. No bairro, as opções são inúmeras e variadas. Para quem não quer sair de casa, uma novidade são as criativas pizzas brotinho Toque de Manjericão, entregues congeladas em domicílio por Teka ou Sil (telefones 9922-2101 / 9176-0337). São oito sabores, com nomes que remetem à cultura ilhoa, como "Açoriana Metida à Besta", "Dazum Banho" e "Arrombaste Layla".

Também quando o assunto é pizza brotinho outra opção é o Juka's Minipizza, na Rua João Meireles, que também oferece cachorro-quente e empadão. Para melhorar, desde o início de junho, o proprietário Juliano fez uma parceria com o casal Maria Inácio e João Antônio Bernardes, que garantiu o retorno ao bairro Abraão dos famosos espetinhos da dupla. Trabalhando ao lado do estabelecimento, em uma "unidade móvel" os dois voltaram com uma novidade: o choripan com linguiça e salada, num pão "expandido".



Vida longa

Uma bela e grande festa, realizada em Santo Amaro da Imperatriz, comemorou os dois anos de Henrique, neto da Ilza, colaboradora da Folha de Coqueiros. Na foto, ela (primeira à esquerda) junto com a filha Fernanda, o neto e os avós paternos, Juçara e Célio.



FOTO TEKA RIBEIRO

Uma "joint-venture" que promete muito sucesso

Teka e sua pizza "manezinha"

Unité

Pilates + Plataforma vibratória
Pilates com plataforma vibratória e TRX (treino suspenso) integrados sem custo adicional.

Aula experimental gratuita.
End: Av. Almirante Tamandaré, 94 sala 608
Ed. Coral Center - Coqueiros

Telefones: (48) 3240-2323 ou 9933-6903

Ao alcance da comunidade

FOTO GERSON SCHIRMER

Por Sibyla Loureiro

Às vésperas de completar 40 anos no bairro de Coqueiros, o Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina (Cefid/Udesc) comemora uma grande façanha. Além da formação acadêmica nas áreas de Educação Física e Fisioterapia, a instituição de ensino superior se destaca pelos projetos de repercussão social. Ao todo, são 91 ações de extensão - reunidas em 25 programas comunitários - que atendem crianças desde 8 anos de idade até adultos com 80 anos.

Um bom exemplo é o Núcleo de Cardiologia e Medicina do Exercício, que mantém uma média de 200 participantes por semestre no Programa de Reabilitação de Doenças Cardiopulmonares e Metabólicas. Aberto em 1991, ele se destina à prevenção e reabilitação de pacientes com hipertensão, insuficiência cardíaca, diabetes, obesidade e doença pulmonar crônica.

"Para este conjunto de pacientes que chamamos de doenças da civilização, já que elas têm relação com o sedentarismo, alimentação errada, tabagismo e excesso de álcool, oferecemos uma proposta terapêutica, que significa um tratamento por meio de mudanças de hábitos de vida", explica o coordenador do programa Tales de Carvalho, médico cardiologista e especialista em medicina desportiva.

Divididos em duas turmas, os participantes realizam todas as segundas, quartas e sextas-feiras, a partir das 7h da manhã, várias atividades físicas. Entre elas, caminhadas em pista ao ar livre, esteira, bicicleta ergométrica e dança de salão. Sem esquecer do tradicional aquecimento e relaxamento no final dos exercícios. Outras ações também fazem parte do programa como avaliação da função sexual de homens e mulheres e ainda treinamento para ressuscitar vítimas de parada cardíaca.

"É um processo de reeducação das pessoas através do condicionamento físico, modificação dos costumes alimentares e controle do estresse", ensina Tales de Carvalho, lembrando que as atividades - supervisionadas por professores de Educação Física - são individualizadas e atendem às necessidades de cada um. "Se o paciente, por exemplo, tem uma doença vascular periférica, o treinamento visa, principalmente, a recuperação da musculatura da panturrilha (batata da



NA PISTA: atividades físicas são indicadas para tratar doenças da civilização

perna), que ajuda no bombeamento do sangue", completa o médico.

Há 20 anos em funcionamento, o programa, que iniciou com quatro pacientes,

contabiliza bons resultados. "A maioria dos pacientes, muitos com indicação de cirurgia, reduziu a medicação e hoje controla a doença através da prática

regular de exercícios físicos e eliminação de fatores de risco como fumo, álcool, sedentarismo, obesidade, alimentação rica em gorduras e pobre em frutas, verduras e legumes, e isolamento social. Outros, desenganados por problemas do coração, tinham perspectiva de vida de seis meses e viveram 10 anos", comemora Tales de Carvalho. Segundo ele, ao contrário do tratamento convencional, à base de medicamentos, o programa age sobre as causas da doença.

"Independente de idade, doenças como pressão alta, diabetes e obesidade já acometem jovens de 20 a 30 anos. A meu ver, precisam de tratamento efetivo que não pode ser feito só através de remédios, mas, principalmente, com mudanças nos hábitos de vida. Muitas vezes nem precisam de remédios", explica.

De acordo com o médico, os resultados do programa estão mensurados em trabalhos de mestrado e doutorado do curso de pós-graduação, além de artigos científicos. Só no segundo semestre do ano passado, foram apresentados artigos em 30 congressos, alguns internacionais, mostrando o exercício como ferramenta terapêutica.

continua na pag 11

Geti é o mais antigo

A exemplo do Núcleo de Cardiologia e Medicina do Exercício, o Grupo de Estudos da Terceira Idade (Geti) também funciona há longo tempo. É o mais antigo dos programas comunitários do Cefid/Udesc. Ele completa 22 anos em setembro e oferece 12 projetos de extensão que vão desde atividade física e informática até universidade aberta. Ao todo, o Geti mantém 260 alunos e as ações mais procuradas são a hidroginástica e a musculação. Com exceção da cantoterapia, teatro e universidade aberta, que exigem idade de 55 anos para ingressar nas modalidades, as demais ações requerem idade de 60 anos.

"Ao oferecer serviço à comunidade, a universidade está cumprindo um dos seus papéis que é a responsabilidade social. Desse modo, a vivência com a clientela enriquece as pesquisas e forma profissionais com mais qualidade. Em se tratando do trabalho voltado ao idoso, o objetivo é minimizar o envelhecimento em todos os aspectos físico e social", explica a coordenadora do Geti, Giovana Zarpellon Mazo.

Entre as pesquisas que estão sen-

do desenvolvidas, uma merece destaque especial. Com o título Estilo de Vida de Idosos Centenários, a mestranda Márcia Zenon Benetti, do Curso de Ciências do Movimento Humano, pretende mostrar como vivem as pessoas com 100 anos ou mais. Para isso, está fazendo um levantamento em Florianópolis para contabilizar o número exato deste público.

Segundo ela, o IBGE registra 48 idosos nesta faixa de idade. "Acredito que não só a genética - como apontam as pesquisas - é responsável pela longevidade. O estilo de vida também contribui", diz, ao afirmar que o maior número de centenários está concentrado no centro da Capital.

Além dos projetos de extensão, o Cefid/Udesc mantém uma Clínica Escola de Fisioterapia. Aberta há 15 anos à comunidade, a clínica contabiliza quase nove mil atendimentos ao ano nas áreas de ortopedia e traumatologia, reumatologia, ginecologia e obstetrícia, neurologia, pediatria e pneumologia. "São disciplinas do curso - a partir da sexta fase - desenvolvidas através de aulas práticas com pacientes", explica a coordenadora da

clínica, Micheline Koerich.

Em parceria com a prefeitura, a comunidade - de preferência da região continental de Florianópolis - é encaminhada pelos postos de saúde para tratamento de fisioterapia na clínica. Um deles é voltado à gestante. A equipe de fisioterapeutas prepara as futuras mães para amamentar, fortalece o abdômen e dão atendimento às mulheres que sofrem de incontinência urinária.

Entre as atividades de extensão, pode-se citar a fisioterapia desportiva para atletas; fisioterapia aquática para ortopedia; fisioterapia para idosos com Parkinson, Grupo de Postura Corporal; Grupo Cuidando da dor lombar; Grupo brincando de respirar - dedicado às crianças com asma e bronquite, e ainda o Grupo para adultos com doenças pulmonares voltado para pessoas com asma e enfisema.

De acordo com a coordenadora, para atendimento nas áreas de pediatria, ginecologia e pneumologia os interessados podem se inscrever na clínica. As demais são encaminhadas pelos postos de saúde.

O SHOPPING DO SEU BICHO

floripapetshop@hotmail.com

Av. Engenheiro Max de Souza, 790, Loja 02- Coqueiros



- ACESSÓRIOS MEDICAMENTOS
- DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES

Máquina de cartão a domicílio

CUIDE DAS ROUPAS DE FRIO

Por Letícia Mathias

FOTOS GERSON SCHIRMER

No final do outono as temperaturas começam a baixar e as roupas que estavam guardadas desde o último Inverno precisam sair do armário. Edredons, cobertores, casacos e jaquetas passam a ser peças fundamentais neste período. Porém, o cheiro de mofo e as manchas de umidade tendem a aparecer e podem causar incômodos, principalmente para quem tem alergia. A melhor saída é lavar o que estava guardado e cuidar na hora de armazenar novamente no fim da estação.

O tempo está mais úmido e as roupas demoram um pouco mais para secar. Para quem mora em apartamento lavar roupa é uma missão ainda mais difícil, pois na maioria das vezes o espaço é restrito e dificulta a secagem. Uma boa opção é recorrer às lavanderias. Elas possuem diversos serviços e em alguns casos o cliente nem precisa sair de casa.

A **Lav e Lev** está em Coqueiros há 14 anos e, além do serviço tradicional, dá a opção do próprio cliente lavar a sua roupa, tornando o trabalho mais econômico. A proprietária Marisa Furlanetto afirma que nesta época do ano a procura pela lavanderia aumenta em média 30% e para ela é importante observar a segurança: "Nós não misturamos as roupas dos clientes, são todas lavadas separadamente o que garante uma qualidade maior no serviço", explica.

Outra lavanderia conhecida na região é a **Tá Limpo**, que oferece o sistema de busca e entrega. A empresa está no bairro há 16 anos e aceita desde roupas do dia-a-dia até tapetes e cortinas. No mês de agosto, a lavanderia inova com mais um serviço, o "Delivery Executivo" que irá fazer a coleta de roupas entre 19h e 23h para



LAV e LEV: cliente tem opção de lavar sua própria roupa



ACQUA: Salete dá dicas para preservar peças de couro

facilitar a vida do cliente. Para as pessoas que guardam as roupas em um espaço úmido, o empresário Everton Vargas, responsável pela rede, dá uma dica: "Pegar uma chapa de isopor, cortar em tiras de

15 centímetros e colocar no fundo intercalando uma tira do isopor e um espaço que deixe o fundo à mostra. Isso ajuda a absorver umidade e os fungos".

Quando se trata de couro o tratamento deve ser especial. A **Lavanderia Acqua** é especializada neste tipo de peça. A dona do estabelecimento, Salete Marocco, trabalha há doze anos neste ramo no bairro e explica que o couro é lavado com um produto específico, em seguida hidratado e seco à sombra. Se há mofo e não for dado o tratamento certo, o fungo pode voltar. Depois de lavado o

ideal é sempre colocar a peça em um lugar arejado, para que o couro possa "respirar". Neste mês de junho, a lavanderia está oferecendo promoção em cobertores e edredons por R\$ 15,00 a peça.

Na **Restaura Cor**, outra opção do bairro, o cliente também pode lavar qualquer tipo de roupa e no Inverno a procura aumenta até 60%. A empresa comandada por Ivani Marques há 15 anos, conta com o apoio da família no trabalho. De acordo com Marli Barros, irmã de Ivani e também funcionária, as roupas são tratadas como se fossem da família. "O cuidado com as peças é o mesmo que temos com as nossas próprias roupas, não é simplesmente jogar na máquina. Se a gente vê que tem uma mancha, vamos fazer de tudo para devolver a roupa mais perfeita, do que como recebermos". Para as manchas de umidade, mais evidentes em toalhas de banho, não há muito que fazer. O melhor é mesmo prevenir e armazenar as roupas em local seco. Outra vantagem é o serviço de costura. O cliente pode levar sua roupa para lavar e já aproveita para fazer bainha, colocar zíper, botão e outros ajustes.

A **Lavanderia 5àSec** se instalou recentemente no bairro e desde maio oferece lavagem a seco, além da tradicional. O processo é feito com solvente em máquinas de circuito fechado e tem a função de esterilizar a roupa, além de evitar o encolhimento e aumentar a durabilidade. Porém não são todas as roupas que podem ser lavadas a seco. O recomendado é que seja observada a indicação na etiqueta da peça. Lã, linho, ternos e blazers são as roupas mais aconselhadas para este tipo de lavagem. O dono da franquia de Coqueiros, Hudson de Oliveira, indica guardar as peças em local seco e escuro, sem exposição à luz, pois muitas vezes o mofo se prolifera por causa da luz. Quando não há como evitar a umidade é necessário abrir o armário toda semana para ventilar e então deixar o ambiente mais seco. A rede possui ainda o programa de fidelidade. Os clientes são cadastrados e podem trocar pontos por prêmios ou por serviços nas lojas.

Confira os endereços e telefones das lavanderias na página 9.

Mais dicas no www.folhadecoqueiros.com.br

LOKACAR
RENTAL

A ÚNICA LOCADORA EM
COQUEIROS
EM FRENTE À GLOBOVEL

☎ 3028 6666 ou 0800 645 5566
PLANTÃO 9962 6666

NOVIDADE PARA OS FINS DE SEMANA:
Sábados Feijoada com música ao vivo
Domingos Buffet nobre

PROMOCIONAL
R\$ 29,90*

ESTACAO 261
Av. Eng. Max de souza 1615
Anexo ao Clube Doze

www.estacao261.com.br Reservas (48) 3249-9944

ACADEMIAS

Companhia do Corpo

Musculação, alongamento, ginástica, dança de salão, personal trainer e axé.
Rua Fritz Muller, 50, lj 05
Fone: 3028-3505

Vitality Academia

Climatizada
Musculação, ginástica, boxe, muay-thai, pilates, yoga, dança do ventre, bike indoør
Rua Abel Capela, 115
Fone: 3244-5693

TOP ONE Club Academia

Programas Body Systems, Pilates by Ivana Henn, Muay Thai Ciclismo Indoor, Judô Adulto e Infantil Além de equipamentos modernos, ar condicionado e segurança com estacionamento.
Fone: 3028.1013
www.equipeivanahenn.com

ACESSÓRIOS PARA LOJAS

Pró-Loja

Manequins e Acessórios para lojas De segunda a sexta das 8h às 12h e das 14h às 18h
Rua Des. Pedro Silva, 1990
Fone: 3244-4877

ADVOCACIA

Zago & Zago Advogados Associados

Direito administrativo, civil e trabalhista.
Av. Max de Souza, 1451- Shopping Chamonix- Coqueiros
Fone: 3348-0066

AGÊNCIA DE TURISMO

BS Turismo

Transporte de passageiros Fretamento, turismo, eventos.
Rua Professor Bayer Filho, 326 - Coqueiros
Fones: 3248-9062 e 9982-9062
- bs2000@terra.com.br
www.bstur.com.br

Flytour

www.flytour.com/florianopolis
flytour.fln@flytour.com.br
Av. Max de Souza, 790 - sl 04
Fone: 3024-2000

ANIMAIS - CLÍNICAS VETERINÁRIAS

Clínica Animal

Hospedagem diferenciada para gatos. Farmácia veterinária
Clínica veterinária e pet shop

Rua Joaquim Fernandes de Oliveira, 153 - Abraão
Fone: 3025-5835

Vida Animal

Banho, tosa, hospedagem, ração, medicamentos, consultas, cirurgias, planos de saúde e estética. Atendemos animais silvestres.
Tele plantão 24h.
Rua Capitão Euclides de Castro, 344- em frente ao Parque de Coqueiros
Fone: 3244-1642

ANIMAIS - PET SHOP

Bicho da Casa

Produtos e serviços de Pet Shop Rações, Medicamentos, banho e tosa, consultório veterinário, tele-entrega gratuita.
Rua João Meirelles, 979 - Abraão
Fone: 3348-5334

Cãozinho da Guarda

Pet Shop, banho, tosa de tesoura, atendimento veterinário, farmácia, delivery.
Av. Max de Souza, 1158, lj 03
Fone: 3248-9165

Vanzella Pet Shop

Banho e tosa; médico veterinário; medicamentos; acessórios e rações.
Dentes escovados, unhas cortadas, ouvidos limpos e higienizados e tosa higiênica.
Rua Des. Pedro Silva, 1972
Fones: 3028-7321 e 8463-2996.
www.sites.google.com/site/vanzellapetshop

ARTESANATO

Hanazen

Produtos artesanais em geral, curso de Patch colagem, bonecas, oficina de caixas forradas, lembranças para nascimento, aniversário, casamentos e batizados.
Av. Eng. Max de Souza, 1451 Shopping Chamonix, sl 12
Fone: 3248-5295

BARBEARIA

Renato Barbearia

A mais nova barbearia do bairro Salão masculino adulto e infantil
Av. Max de Souza, 751, lj 102 - Coqueiros
Fone: 3348-0254

BARES

Bolhas Bar e Lanchonete

Lanches e porções de carnes e fru-

tos do mar. Bebidas em geral.
De terça a domingo das 18h a 01h

Rua Des. Pedro Silva s/n - Praia do Meio
Fone: 3248-6501/8407-6354

Conversa Fiada

Petiscos - 3º ano consecutivo indicado na Revista Veja Santa Catarina
Av. Des. Pedro Silva, 2274 - fundos - Coqueiros
Fone: 3025-1417

CAFETERIAS

Ponto de Vista Chá e Café

A mais nova casa de chá e café de Coqueiros, com alto padrão de qualidade e ambiente agradável num dos lugares mais bonitos de Floripa. Atendimento de Terça a Domingo.
Rua Des. Pedro Silva, 3146 -
Fone: 3371-3146. Site: www.pontodevista-chaecafe.com.br

Café da Tarde

Cafeteria e choperia
Venha saborear um café gostoso num ambiente agradável.
Happy hour com chopp Brahma e petiscos.
Tudo regado a música.
Av. Des. Pedro Silva, 2649
Fone: 3025-5818

CARTUCHOS

RN Cartuchos

Recarga Express - Cartuchos e Toner
Tele -entrega grátis.
Fones: 3249-1616 e 9112-7894
Rua Desembargador Tavares Sobrinho, Itaguaçu - 231

CHAVEIRO

Lele Chaves

Serviços de chaveiro em geral, automotivo e residencial. Cópias de controle. Atendemos em domicílio.
Av. Max de Souza, 1387 - Coqueiros - Posto Shell
Fones: 9952-1898 e 3028-5697

COMIDA CHINESA E JAPONESA

Osanai

Temaki e Festival de Sushi
De segunda a sábado a partir das 19h
Rua Fritz Muller, 50- lj 01- Praia da Saudade
Fone: 3024-5080

CONFECÇÕES

Confecções Bettio

Moda em malha em geral Masculina, feminina, infantil, uniformes escolares, presentes, aviamentos, utilidades em geral.
Av. Des. Pedro Silva, 1840 - Praia da Saudade
Fone: 3024-5800

CONGELADOS

Magazzino Di Massa

Canelones, empadões, lasanhas, conchas recheadas, pizzas, massas cruas, molhos e carnes. Sobremesas.
Av. Max de Souza, 790, lj 05- Coqueiros
Fone: 3879-7949

CONSULTORIA IMOBILIÁRIA

Deane Imóveis - Creci 17.636

Consulte nosso site e veja as opções
Trabalho personalizado
Deixe seu imóvel conosco
www.deaneimoveis.com.br
e-mail: deaneimoveis@gmail.com
Telefone: 48.9971-1929

CONTABILIDADE

O Contabilista

Contabilidade de empresas e de condomínios. Imposto de Renda.
Rua Des. Pedro Silva, 2596 - 1º andar- sl 1- Coqueiros
Fones: 3024-4728 - 9112-9930 - 8408-8625.

COSTUREIRAS

Consertos Shekinah

Conserta-se roupas em geral- bainhas- zipper jaqueta, ajuste, etc.
Rua João Meireles, 1067- sala 5 - Abraão
Fones: 4141-3311 / 8423-7012

ELETRÔNICA

Eletrônica Coqueiros

Consertos de TV Som, Micro-ondas, Fax, Vídeo
Com garantia - Horário Comercial
Fone/Fax: 3244-7289

Italy Eletrônica

Manutenção em equipamentos de áudio, vídeo e periféricos de Informática, nacionais e importados. Comércio de peças e acessórios

Av. Eng. Max de Souza, 1451 Mini Shopping Chamonix, lj 6
Fone: 3348-4327

ESTOFARIA

Novos por encomenda, cortinas, capas, almofadas.
Reformas em geral.
50 Anos no Ramo
Fones: 3248-9618 e 8807-3179 (Adoniram)
adoniramquint@hotmail.com
Rua Jaú Guedes da Fonseca, 36- Coqueiros

FARMÁCIAS

Farmácia Essencial

Excelente atendimento, diariamente, inclusive feriados e domingos.
Das 7h às 23h
Av. Dês. Pedro Silva, 2668- sl 03- Coqueiros
Fone: 3249-0498

FEMININA

M.S. Moda Intima

Venda de roupas íntimas em geral
Rua Videira, 27, sl 04- Abraão
Fone: 3348-9702

Multimarcas Conspiração M

Moda feminina multimarcas com diferencial: atendimento em casa e na loja com horário comercial e diferenciado. Marque no 9980-7992
Rua Miguel Daux, 129- Coqueiros
Fone: 3365-0713

FISIOTERAPIA

Ativa Fisioterapia

Fisioterapia, pilates, RPG, osteopatia, drenagem linfática e atendimento domiciliar.
Atendemos convênios.
Av. Almirante Tamandaré, 94 Ed. Coral Center- sala - 307 e 309
Fone: 3348-4843

PRECISA-SE de Esteticista e Massoterapeuta

Tratar Cris Cabeleireira 3248-7180

Internet 10 Mega

Conversão de VHS p/ DVD

Fax - Xerox c/ qualidade - Scanner - Cartuchos

Aula Particular de Internet

3028 8138 - 3025 2933

SHOPPING CHAMONIX

Café PORTAL
cafeportal@terra.com.br

Espaco Artesaúde

Telefone: (48)3039.0205

E-mail: contato@espaçoartesau.de.com.br

Endereço: Rua Versador José do Vale Pereira, 48 (Térreo, anexo ao Colégio Visão) Coqueiros - Florianópolis

Modalidades Oferecidas:

Escola de Dança e Artes: Axé | Baby Class | Ballet Clássico | Dança de Salão Hip Hop | Jazz | Teatro | Capoeira
Woman Dance (específico p/ mulheres) | Violão

Academia: Musculação | Yoga | Pilates

Escolinha de Esportes: Futebol

- Personal Trainer
- Salas Climatizadas
- Atendimento: de Segunda à Sexta das 7h às 24h e Sábado das 9h às 13h

FLORICULTURA

Iza Fashion Decorações Ltda
Decoração e Floricultura
Av. Dês. Pedro Silva, 2692-
Coqueiros
Fone: 3249-0875

FRUTEIRA

Fruteira Pauli e Merceria
Atendimento: de segunda a sexta das 7 às 19h30
Rua João Meireles, 345
Tele-entrega: 3249-1095

GALETERIA

Galeto da Mamma
Galeto ao Primo Canto, melhor polenta e tradicional rodízio.
Tele-entrega. Confira o cardápio no www.galetodamamma.com.br
Rua Plácido de Castro, 201-
Bom Abrigo
Fone: 3249-6028

INFORMÁTICA

Info Business
Infb.com.br [Soluções em Tecnologia & Informática]
Atendemos em domicílios e empresas.
***Serviços em manutenção de computadores, redes, aulas de informática, softwares, websites, recuperação de arquivos e projetos em tecnologia.
Informe-se: www.infb.com.br / Fone: (48) 3244.6302 / 9998.7277

INFORMÁTICA SERVIÇOS GRÁFICOS

EDITA ARTE
Criação de logomarcas, panfletos, cartões de visita, adesivos para placas e artes em geral. Fotografia, vídeo e confecção de sites.
Contato: (48) 9983-3114

LANCHES

Bena Lanches
Lanches, hot dog, porções em geral
Av. Des. Pedro Silva, ao lado do 2019
Tele-entrega a partir das 18h30min à 1 hora
Fone: 3024-4483

Bikão Lanches
Lanches, porções, bebidas em geral.
De seg. a seg. das 18h a 1h
Av. Dês. Pedro Silva, s/n- Itaguaçu
Tele-entrega: 3249-0645

Dan Dogs
Temos lanches, hot dogs, sorvete, suco natural, sanduíche natural.
Disponos de Tele-entrega em todos nossos produtos.
Sábados, domingos e feriados, frango assado, das 8 às 13.
Atendimento: de seg. a sábado das 17 à 0h.
Tele-entrega: 3024-9877

Hamburgão
Av. Dês. Pedro Silva, s/n - Praia do Meio. Todos os tipos de lanches e bebidas para serem degustados no local. Ao lado da Polícia Militar da Praia do Meio.
Fone: 3028-0357

Sancler Lanches
Aberto de seg. a sábado das 18 às 24h
Rua Ver. José do Valle Pereira, esq. Eng. Max de Souza
Tele-entrega: 3249-8262 (até 1h) - Coqueiros

LAVANDERIAS

Acqua Lavanderia
Especializada em couros
Rua João Alcântara da Cunha, esquina Marcília - 30 sl 02-
Coqueiros
Fone: 3348-2737
Av. Madre Benvenuta, 908 - Santa Mônica. fone: 3226.7949 (Próx. Shopping Iguatemi)

Lav e Lev
Eng Max de Souza, 1158 - loja 01 - Coqueiros
Telefone: 3244-6385

Tá Limpo
Supermercados Angeloni e Bom Abrigo- Rua João Meireles, 523
Busca e entrega
Fone: 3249-6407

Restaura Cor - Lavanderia e Ateliê de Costura
Tingimento: couro e tecidos. Lavação: edredon, roupas, tapetes.
Reformas de roupas em geral.
Av. Patrício Caldeira de Andrade, 217 - Abraão
Fone: 3249-5488

LOCADORAS

Prime Vídeo Locadora
Locação de jogos playstation, conversão de VHS para DVD, e locação de filmes blue-ray - Horário diferenciado: das 13h às 24h
Av. Max de Souza, 1149, (anexo Marcília)
Fones: 3024-3136 e 9913-2738

MERCEARIAS

Mercado Freitas
Av. Dês. Pedro Silva, 2187
Fone: 3028-8818

Vó Marcília
Cachorro-quente, cafés e tortas. Merceria e frango assado. Cerveja em garrafa bem gelada. Diariamente das 8h às 23h
Av. Max de Souza, 1149 - Coqueiros
Fone: 3244-1525

OFICINAS MECÂNICAS

Mecânica Diplomata
Multimarcas
Rua Desembargador Flávio Tavares da Cunha Mello, 122

Praia do Meio - Coqueiros
Fone: 3249-2707

PADARIAS

Panificadora Princezinha
Av. Max de Souza, 1468 - Coqueiros
Fone: 3244-0911

PERSIANAS

Luciano Persianas
Venda, conserto, lavagem e colocação
Persianas Verticais, Horizontais Rollô e Romanas
Orçamento sem compromisso
Rua Manoel Isidoro Araújo, 236 - Coqueiros
Fones: 3248-8063 e 9131-5304

PILATES

Ivana Henn
Tem a maior rede de Pilates do Brasil.
Av. Max de Souza, 1451- Coqueiros
Fone: 3025-3577

Tekné Studio de Pilates
Av. Engenheiro Max de Souza, 1615
Anexo ao Clube Doze -
Fone: 3025-5822 e 9938-9350

PARA ANUNCIAR

AQUI

LIGUE PARA 3249 0163

PISOS E REVESTIMENTOS

Piso Mix Especiais
Pisos em madeira maciça e laminados; cimento queimado; fulget. Revestimentos atômicos e anti-derrapantes.
Lixação de assoalhos em madeira.
Produtos para limpeza e manutenção de mármore, granito e porcelanato.
Rua Des. Pedro Silva, 2668 - Ij 1- Coqueiros
Fone: 3244-7761

NA BRASA

O Churrasco Novamente Na sua Casa
Sábados, domingos e feriados

Faça sua encomenda ou venha e escolha no local
TELE ENTREGA 3244-7326
Rua SRO Cristóvão, 63
Coqueiros
Frente ao Banco do Brasil/ Besc

HERBALIFE
Distribuidor Independente

Emagreça com Saúde !!



Flávia Barreto
(48) 9982-0785

MICRO ESPAÇO
NOTEBOOKS E COMPUTADORES

A SUA LOJA DE INFORMÁTICA EM COQUEIROS

Especializada em conserto de Notebooks

Manutenção: Computadores, Monitores e Notebooks

3028-6231 | 3348-0407

Rua Marechal Arthur da Costa e Silva, 44 Coqueiros

EMPÓRIO GRANOLLÊ
Produtos Naturais

AGORA AQUI EM COQUEIROS NO MINI SHOPPING CHAMONIX

O maior mix de chás, castanhas, frutas secas, biscoitos, pães, especiarias, fibras, guloseimas e muito mais

PRODUTOS SEM GLÚTEN . DIET . LIGHT . ORGÂNICOS

3879-1119

PIZZARIAS

Bella Pizza
Rua Dês. Pedro Silva, 2280- Praia do Meio
Tele-entrega: 3259-0990 (São José) 3240-4333 (Coqueiros)

Chico Toicinho
Pizzaria e restaurante
Almoço diariamente das 11h30 às 15h
Rua Dês. Pedro Silva - 2392 - Coqueiros
Tele-entrega: 3954-2222

PODOLOGIA

PODÓLOGAS
Atendimento com hora marcada! Correção de unhas encravadas, calos, verrugas, fissuras e rachaduras, micoses, joanetes, calosidades e pé diabético.
Rua Fernando Ferreira de Mello, 129 - Bom Abrigo.
Telefones: 3244-3888/3249-6432 ou 8419-5164

RESTAURANTES

Lai-lai Restaurante Chinês
Faça sua Festa de Aniversário ou Formatura ou outras Comemorações no Lai Lai e também no local do seu evento.
Reservas: 3249-2728
Rua Dês. Pedro Silva, 2330
Aproveite as promoções diárias para almoço e jantar

Art'S Di Sabores
Almoço, tele-entrega de almoço, buffet, sucos e assados das 8h às 18h
Av. Max de Souza, 38, sl 04 - Coqueiros
Fone: 3248-0055

Casa Mendonça
Almoço diariamente, inclusive sábados, domingos e feriados
Eventos e ambiente climatizado
Av. Des. Pedro Silva, 2578
Fone: 3248-1420

Estação 261
Gastronomia para eventos e festas. Buffet a quilo no almoço e à la carte no jantar.
Seg a sex das 11h30 às 14h30 e 18 às 23h30. Sab, dom e feriados 11h30 às 15h.
Av. Eng. Max de Souza, 1615
Fone: 3249-9944

Fedoca By Cuca
Frutos do mar, música ao vivo, estacionamento, à beira-mar, especialidades: camarão à milanesa e moquecas.
Ter/sexta- 18h - sab/dom - 12h
Praça Praia do Meio - fundos
Fone: 3249-0402

Móca Restaurante
Seqüência de camarão, moqueca de garoupa, salmão grelhado, linguado ao molho de camarão, cames e aves grelhadas.
Ter/qua/quin- 16 às 2h, sex/sab/dom- 10 às 2h
Praia das Palmeiras -
Fone: 3240-2331

Pappatore Fomeria
Massas e pizzas
Rua Dês. Pedro Silva, 2450- Coqueiros
Fones: 3249-0990 e 3249-0011

Recanto das Pedras
Especializado em frutos do mar
Rua Dês. Pedro Silva, s/n - Itaguaçu
Fone: 3249-0766

Rei do Bacalhau
Especializado em comida portuguesa
Rua Dês. Pedro Silva, 3130 - Itaguaçu
Fone: 3348-0716-
Reservas: 3244-1387

Restaurante Avenida
Saboroso buffet a kilo
Segunda a sábado: das 11h às 14h30

Av. Eng. Max de Souza, 1048 (em cima do Sesi Farmácia)
Fone: 3248-6752

Sobradinho Restaurante
Comida brasileira, especialidade em carne de sol
Terça a sábado música ao vivo
Rua Dês. Pedro Silva, 3130 - 2º piso - Itaguaçu
Fone: 3240-5109

Veneza
Comida caseira - buffet a quilo de segunda a sábado das 11 às 14h30 - exceto feriados
Av. Max de Souza, 751 - Coqueiros
Fone: 3024-8144

SALÃO DE BELEZA

CITE - Salão e Estética
Bronze a jato, estética corporal e facial, sobrancelha de henna e peeling de cristal. Depilação cera egípcia.
Av. Max de Souza, 790-SL3
3248-0669

Cris Cabeleireira
Atendimento: de terça a sábado das 9 às 19h
Av. Eng. Max de Souza, 1458
Fone: 3248-7180

Erta Salão de Beleza
Unisex e Kids
Rua Des. Pedro Silva, 2692 - piso superior- Coqueiros
Fone: 3249-5362

Fios Brasilis
Corte Unisex; Escovas (progressiva e definitiva); Tratamento Capilar e Hidratações; Penteado e Makeup (maquiagem); Depilação; Pé e Mão; Relaxamento; Permanente.
Av. Eng. Max de Souza, 740
Fones: 3240-4530/ 8806-0687/ 8806-0686

Jane Cabeleireiros
Corte feminino e masculino

Depilação, manicure e pedicure
Luzes, tinturas, escova progressiva - cauterização capilar
Atendimento com hora marcada
R. João Alcântara da Cunha, 31 - Coqueiros
Fone: 3206-5182

Leticia Hair Studio
Rua Vereador José do Vale Pereira, 107 - Coqueiros
Fone: 3348-4339

Musa's
Cabeleireiro Unisex
Horário de atendimento:
De terça a sábado: 9hs às 12hs e da 1h30 às 19h
Av. Des. Pedro Silva, 2079
Fone: 3248-4209

Otília Estética
Pé, mão, penteados, maquiagens, calista, preparação de noivas, limpeza de pele, depilação.
Rua João Alcântara da Cunha, 30 - Coqueiros (anexo Marcília)
Fone: 3244-3646

Salão Kaetê
Beleza acima de tudo
Manicure, pedicure, depilação, tintura, cortes e penteados em geral. Fazemos maquiagem.
Av. Eng. Max de Souza, 1451- Ed. Chamonix- lj 3 Coqueiros
De terça a sábado das 8h30 às 19h
Fone: 3244-4511

SEGUROS

Jurerê Corretora de Seguros
Seguros em geral: automóvel, residencial, condomínio, vida e empresarial.
Serv. José Amaro Ouriques, 63- Abraão
Fones: 3249-5662- 9907-7055 e 9118-4972

SERVIÇOS GERAIS

MANUTEC - Elétrica e Hidráulica
Técnico eletricitista, comercial e resi-

dencial/instalação de cerca elétrica, luz de emergência interfone/ramais telefônicos/pontos lógicos-CFTV/encanador/limpeza de caixa d'água/desentupimentos sanitários e tubulações.
Fones: 9145-6705 (Vivo) e 9648-8419 (Tim) - Atendimento 24h

SURF

Iguana Surf Service
Pranchas novas e usadas
Consertos de pranchas de surf e roupas de borracha.
Acessórios e roupas de borracha.
Aluguel de equipamentos
Rua Bento Goiá, 102
www.iguanasurfboards.com.br
Fone: 3364-1586.

VEÍCULOS - LAVAÇÃO

Motor's Wash
Lavação automotiva e estética
Lavação, revitalização pintura (polimentos), higienização de ar-condicionado, limpeza de bancos, carpete e forração automotiva.
Rua Jaú Guedes da Fonseca, 207
Fone: 3209-4700

VEÍCULOS LOCAÇÃO

Locakar
Fones: 3028-6666 ou 0800645-5566
Plantão: 9962-6666

VIDRAÇARIA

Float Vidros
Todos os tipos de serviços: vidros para aberturas em geral, tampos de mesa, aparadores, box, espelhos, beneficiamento de vidros e ferragens para vidro.
Orçamento sem compromisso.
Av. Patrício Caldeira de Andrade, 622 - Abraão
Fone: 3028-5857

ESCOLA DE DANÇA

Estação Dançar
Av. Des. Pedro Silva, 2644
piso superior Coqueiros
Fone: 3028-6977

Espaco Saúde Condicionamento físico

- CONDICIONAMENTO FÍSICO
- EMPRÉSTIMO DE BICICLETA*
- MASSOTERAPIA
- GRUPO DE CORRIDA
- FISIOTERAPIA
- AVALIAÇÃO FÍSICA
- PILATES
- NUTRICIONISTA

* somente para alunos

Exercícios no Parque de Coqueiros com acompanhamento de frequencímetro cardíaco e empréstimo de bicicletas.

Fone: (48) 3371-9670 - 9926-9670
e-mail: espacosaudecoqueiros@hotmail.com

Bem estar pra toda vida



CASAMENDONÇA Restaurante e Grill

Aberto todos os dias para Almoço

48 3248 1420

Rua Des. Pedro Silva, 2578 • Coqueiros
www.casamendonca.com.br

Temos buffet todos os dias e feijoada aos sábados

* Realizamos eventos, consulte-nos em nosso site



Pacientes aprovam o programa

FOTOS GERSON SCHIRMER

Há 21 anos participando do Programa de Reabilitação de Doenças Cardiopulmonares e Metabólicas, Jacó Augusto Pereira, 66 anos, começou a frequentar o Cefid por indicação médica. Aposentado do Banco do Estado de Santa Catarina (Besc), seu Jacó teve um enfarto e foi submetido a uma cirurgia do coração, o que lhe rendeu uma ponte de safena. Além da medicação diária, ele iniciou o tratamento caminhando ao redor da pista, e se exercitando na esteira e na bicicleta ergométrica.

"Fiquei parado por um ano, mas acabei retornando por causa das câmbrias e do corpo endurecido", diz. Hoje, pratica dança de salão e confessa ter realizado um antigo sonho. "Sempre gostei de dançar e acredito ser o melhor exercício", calcula. Morador do bairro Capoeiras e pai de cinco filhos, seu Jacó pega dois ônibus três vezes por semana para chegar ao Cefid. "O doutor Tales fica de olho. Se a gente falha, ele já dá uma bronca", brinca.

Quem também gosta de dançar é o casal Pedro José de Souza, 82 anos, e Lorena Biazus, 79. Moradores de Coqueiros e há cinco anos no programa, eles se conheceram numa viagem ao Nordeste do Brasil, depois de viúvos. A partir daí, não se separaram mais, embora cada um more em sua residência. "Já dançamos até em Viena, na Áustria", aponta seu Pedro. Companheiros há 20 anos, eles praticam a dança como atividade terapêutica. "Acho ótimo e chego a esquecer que já fiz uma cirurgia cardíaca", acrescenta o aposentado, fazendo uma reivindicação. Para ele, a direção do Cefid deveria contemplar a atividade com mais espaço uma vez que, atualmente, a dança é exercida num lugar pequeno.

Também há cinco anos no Cefid, a aposentada Bernadete de Meideiros, 77, recebeu uma dose de exercícios para tratar da insuficiência arterial periférica: caminhada, alongamento e subida de rampas. "Estou levando a vida maravilhosamente bem.

Antes, não conseguia sequer caminhar, pois sentia dor na perna direita", esclarea.

Natural de Alagoas, a diarista Dejanira Alves do Nascimento, 60 anos, também pratica caminhada para tratar da insuficiência cardíaca provocada pela doença de Chagas. "Para participar do programa, troquei até o meu horário de trabalho", conta Dejanira que é empregada doméstica em casa de família do bairro Bom Abrigo.

Freqüentadora assídua do Cefid, Cacilda da Silva Justino, 72 anos, participa desde o início das atividades por prevenção genética. O histórico da família é de doenças cardiovasculares. A mãe faleceu de enfarto aos 60 anos e o resto da família com uma média de 40 anos. "Dos 15 filhos da minha avó, só dois não morreram de enfarto. Portanto, estou no lucro", avalia Cacilda.

Diretora de Eventos da Associação Amigos do Coração (Amcor), ela e o atual presidente, Carlos Alberto Tavares, 73, afirmam que a entidade nasceu em consequência do programa. "Virou uma cachaca", reconhece Tavares, contabilizando os números da associação: com 16 anos mantém 58 sócios, sendo 40% pacientes do Núcleo.

Mas nem só da Melhor Idade vive o programa. Moradora de Coqueiros, Dina Araújo tem 46 anos e foi encaminhada pelo médico a fazer atividade física no Cefid. Ela tem arritmia cardíaca e há três meses se sente mais protegida. "Sempre fiz academia, mas sem acompanhamento médico. Aqui, além de prático por estar perto de casa, é um local especializado e dispõe de atendimento individualizado", elogia Dina.



TAVARES E CACILDA:
pioneiros no projeto, mantêm a Associação do Coração

PEDRO E LORENA:
companheiros há 20 anos, praticam dança como terapia



SERVIÇO

- **Núcleo de Cardiologia e Medicina do Exercício**
Programa de Reabilitação de Doenças Cardiopulmonares e Metabólicas
<http://www.cefid.udesc.br/nucleos/cardio/?modo=programasdeextensao>
(48) 3321-8643
 - **Clínica Escola de Fisioterapia**
<http://www.cefid.udesc.br/?modo=clinica>
(48) 3321-8610
 - **Grupo de Estudos da Terceira Idade (Geti)**
<http://www.cefid.udesc.br/nucleos/geti/?modo=programasdogeti>
(48) 3321-8659
- Quem quiser colaborar com a pesquisa Estilo de Vida de Idosos Centenários pode enviar e-mail para: marciazanonbenetti@hotmail.com
- **Outros programas acessar:**
<http://www.cefid.udesc.br/extensao>

A MAIOR REDE DE LAVANDERIAS DO MUNDO

A 5àSec é a maior especialista em tratamento têxtil, com mais de 300 lojas em território nacional e mais de 1800 no mundo. Equipada com os melhores produtos, a mais moderna tecnologia e uma equipe de profissionais especializada para atender você com qualidade e rapidez. Aproveite o melhor da vida. A 5àSec cuida de suas roupas.

5àSec
SUA ROUPA EM BOAS MÃOS

Aproveite nossos serviços especiais



DELIVERY (3348 7305) Loja Coqueiros – Av. Engenheiro Max de Sousa, 1302 – Tel.: 4009-3352

CLÍNICA SANTA HELENA HOSPITAL E MATERNIDADE

(48) 3271-4400

Rua Alvaro Soares de Oliveira, 117 Jardim Itaguacu - Florianópolis / SC



Academia amplia espaço e promove aula de dança

FOTO GERSON SCHIRMER



ESPAÇO E SAÚDE: mais serviços para comunidade

O Espaço e Saúde, que acaba de completar um semestre de atividades em Coqueiros, anuncia novos serviços no bairro. Entre eles, mais uma sala de ginástica, a promoção de aulas de dança e hipnose voltada ao combate da obesidade. Para tanto, o local – que já abriga uma academia, aula de Pilates e sessão de massoterapia – será ampliado na parte térrea do prédio. Localizado em frente ao Parque de Coqueiros, o Espaço e Saúde tem como diferencial – além do visual – o empréstimo de bicicletas aos alunos para a prática de exercícios ao ar livre.

A comunidade também é beneficiada: durante dois sábados no mês, no período da manhã, é promovido o Momento Espaço e Saúde, atividade que reúne – no Parque de Coqueiros – empréstimo de bicicleta aos frequentadores da área de lazer, além de oferecer sessão de massoterapia e informações sobre atividades físicas. Ainda em ambiente externo, todas as terças e quintas-feiras – sempre às 8h e 20h –, a população pode participar de exercícios de alongamento gratuitos também no Parque.

“A academia não fica restrita à sede. Temos ainda um Grupo de Corrida às segundas, quartas e sextas-feiras, das 19 às 20h30”, diz o proprietário Gener Luz Júnior, afirmando que o foco da academia é atender todo o tipo de

público, desde a clientela que quer manter o corpo sarado até pessoas com algum tipo de doença como hipertensão e diabetes.

“Nosso objetivo é proporcionar bem-estar, qualidade de vida, saúde e melhoria no condicionamento físico aos alunos. Oferecemos, portanto, acompanhamento nas atividades de musculação, aeróbicas, caminhadas, corridas e pedaladas”, explica Júnior.

Com atendimento diferenciado, os alunos são monitorados por seis professores de Educação Física. Além dos educadores, dispõe de fisioterapeuta e nutricionista. O Espaço e Saúde funciona de segunda a sexta-feira das 6h30 às 23h e sábado das 8h ao meio dia.

Um Espaço Especial no Bom Abrigo

Yôga

Só Para Mulheres

Aulas 2ª e 4ª Vários Horários.

Professora Virgínia de Mello Shinzato

(48) 91012360

“Mulheres Bem Resolvidas Mulheres Que Praticam Yôga”

Dra. Carla de A. Figueredo Cunes

Pediatria e Homeopatia

CRM/SC 7620

Fone: 3365-3066

Coral Center

Avenida Almirante Tamandaré, 94 - sala 301 - Coqueiros

Companhia do Corpo Convênios

Fisioterapia

Unimed Elosaude
Geap Eletrosul
Bradesco Agemed
Cassi
Particulares

3025.3506

Coordenação Prof. Gustavo Serpi

Você pode aliar saúde e beleza ao seu sorriso

Dra. Eulina Osório da Silva

CRO 7569

3240-1205

Polimed

Responsável técnico: Dr. Luiz Fernando Menegotto - CRM - SC 1218

Rua Ver. José do Vale Pereira, 59 • Coqueiros, Florianópolis / SC

Telefone: (48) 3244-0188 / 3244-0139

Fabiola Niria Vicente de Souza

Psicoterapia de Casal e Individual

CRP: 12/08719

fabiola_niria@hotmail.com

(48) 9980 9700 / (48) 8458 7505

Bella Forma

Fisioterapia & Estética

Depilação a Laser
Carboxiterapia
Estética Corporal e Facial
Nutricionista

(48) 3364-9400

Av. Engº Max de Souza, 1615 - Coqueiros
Anexo ao CLUBE DOZE

Ψ

Márcia Godinho Marques

Psicoterapia individual e de grupo

CRP 12/05812

(48) 3365 3066 - (48) 9622 3478

Av. Almirante Tamandaré, 94 sala 301 - Coral Center

MAQUIAGEM

DEFINITIVA

SOBRANCELHAS, OLHOS E BOCA

ELIS

(48) 9611-9061

ESTÉTICA FACIAL E CORPORAL
DEPILAÇÃO MÉTODO EUROPEU

NICK

(48) 8816-9067

esteticaellis.floripa@gmail.com

Polimed COQUEIROS

Comodidade, segurança e tranquilidade na sua comunidade

Rua Vereador José do Vale Pereira, 59 Coqueiros - Florianópolis - SC

e-mail: polimedcoqueiros@gmail.com.br

CNES 3719367

Atendimento de 2ª a 6ª feira das 7:30 às 21:00hs

Acervo: Biblioteca Pública SC - Hemeroteca Digital Catarinense

Consultas médicas nas diversas especialidades

- ✓ Exames laboratoriais
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Ultrassonografia
- ✓ Eletrocardiografia
- ✓ Pequenas Cirurgias
- ✓ Oftalmologia completa

ATENDIMENTO PARTICULAR E CONVÊNIOS

- ✓ Esclerose e microcirurgia de varizes
- ✓ Exames anátomo-patológicos
- ✓ Biópsias
- ✓ Preventivo ginecológico
- ✓ Psicologia
- ✓ Dentista
- ✓ Nutricionista
- ✓ RPG
- ✓ Pilates
- ✓ Quiropraxia

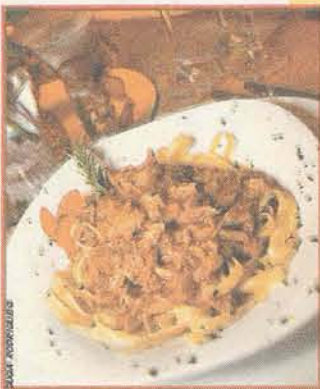
Responsável técnico: Dr. Luiz Fernando Menegotto - CRM - SC 1218

Fones: (48) 3244-0188 / 3244-0139 / 3248-0841 (fax)

Fernando Gomes

Mês dos namorados

Até que enfim junho. O frioquinho para variar chega sem ser convidado. Mas o que seria de nós sem ele? A verdade tem de ser dita, é a melhor época do ano para namorar, ficar grudado! Não se soltar da pessoa que mais ama. Coincidência ou não é o mês dos namorados. Então aproveite. O menu deste mês é de arrasar. Conquistar ou reconquistar a pessoa amada vai ser moleza. Para a entrada, faremos um creme de abóbora com carne de sol desfiada. De prato principal, um ragu de pato com fettuccine. E de sobremesa fondue de chocolate. Bom apetite.



CREME DE ABÓBORA

Ingredientes:

200gr de abóbora limpa
50gr de cream cheese
15gr de manteiga
30gr de cebola brunoise
80gr de carne de sol
20gr de salsinha e cebolinha picadas
Leite quanto baste
Sal e pimenta a gosto

Preparo

Refogue a cebola, em seguida acrescente a abóbora. Refogue até amolecer, acrescente o leite e o cream cheese, mexa tudo até ficar cremosa. Tempere. Bata no liquidificador. Cozinhe a carne de sol já dessalgada e desfie. Coloque o creme num copo apropriado, polvilhe com a carne seca desfiada (não economize) e com os verdinhos picados.

O que achou das receitas?
Envie seus comentários.

chef@estacao261.com.br
Fernando Antonio Z.Gomes



RAGU DE PATO

Ingredientes da marinada

3 coxas/sobrecoxa de pato
1 cenoura média cortada em cubos
1 abobrinha pequena sem o miolo cortada em cubos
1 cebola pequena cortada em cubos
2 folhas de louro
1 colher de sobremesa de alecrim fresco picado
1 colher de sobremesa de tomilho fresco picado
1 colher de sobremesa de manjeriço fresco picado
1/2 litro de vinho branco seco
sal e pimenta a gosto

Ingredientes do ragu

1 cebola picada
1 tomate grande picado sem semente
10g de funghi porcini seco deixado de molho em vinho tinto
10g de champignon frescos

10g de shitake fresco
azeite extra-virgem
400ml de vinho tinto seco
1 colher de chá de manteiga
700ml de água
Salsinha fresca a gosto

Preparo da marinada

Coloque o pato em uma travessa e acrescente todos os ingredientes. Deixe descansar por cerca de 3 horas na geladeira. Grelhe o pato com a manteiga e o azeite até criar uma crosta dourada no fundo de uma panela, acrescente a cebola e doure-a, entre com o tomate, a cenoura e abobrinha da marinada e os 3 champignons... refogue, entre com o vinho e deixe reduzir 30%, acrescente a água e cozinhe em fogo baixo até reduzir 50% (1h30). Retire o pato e desfie-o, descarte o osso. Mexa bruscamente o ragu e coloque a carne no molho já encorpado. Sirva em leito de Fettuccine ou Pappardele.

FONDUE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

250gr de chocolate maio amargo
100gr de creme de leite
Leite o quanto baste
20ml de óleo de canola
15 morangos médios e maduros
15 unidades de uvas rubi
2 kiwis picados em cubos
60gr de abacaxi em cubos

Preparo

Raspe o chocolate e derreta em banho-maria. Após acrescente o óleo de canola e misture, acrescente o creme de leite e misture. Acrescente o leite até afinar numa consistência cremosa e homogênea. Sirva com as frutas.

CURTA SANTA CATARINA DE VERDADE.

Nesse inverno, viaje pelo nosso Estado. Tem lugares, paisagens, climas e atrações para todos os gostos. Conheça os roteiros turísticos de Santa Catarina em www.santur.sc.gov.br

SECRETARIA DE
ESTADO DE TURISMO,
CULTURA E ESPORTE
www.sol.sc.gov.br



Urubici - Rio Canoas

Confira promoções para a temporada de inverno em www.abih-sc.com.br

A estrela de Florianópolis



LEGENDA (INTINERÁRIO)

- EXECUTIVO ABRAÃO
- EXECUTIVO BOM ABRIGO

6220 - EXECUTIVO ABRAÃO

EXTENSÃO IDA: 12,0 KM EXTENSÃO VOLTA 12,0 KM
Dia da semana - BC - Ida Vigência a partir de 30/01/06
 07:00 - 07:15 - 07:45 - 08:05 - 08:40 - 09:00 - 09:50
 10:15 - 11:00 - 11:50 - 12:35 - 12:50 - 13:05 - 13:20
 13:50 - 14:05 - 15:00 - 16:00 - 16:40 - 17:00 - 17:15
 17:45 - 18:00 - 18:50 - 19:20



6221 - EXECUTIVO BOM ABRIGO

EXTENSÃO IDA: 13,0 KM EXTENSÃO VOLTA 13,0 KM
Dia da semana - BC - Ida Vigência a partir de 30/01/06
 07:30 - 08:20 - 09:30 - 10:40 - 11:25 - 12:10
 13:35 - 14:30 - 15:30 - 16:20 - 17:30 - 18:25

- Ponto Final de Capoeiras
- R. José Filomeno
- Av. Josué di Bernardini
- Av. Presidente Kenedy
- Av. Ivo Silveira
- R. Dib Cherem
- R. Patrício Caldeira de Andrade
- R. Prof. Rosinha Campos
- R. João Meirelles
- R. Fernando Ferreira de Mello
- R. José Lins do Rego
- R. Antenor de Moraes
- R. João Meirelles
- Av. Pedro Filva
- Av. Max de Souza
- R. Cap. Euclides de Castro
- Ponte Gov. Pedro Ivo Campos
- R. Antônio Pereira Oliveira Neto
- Av. Paulo Fontes
- Av. Hercílio Luz
- R. José Jacques
- R. Artista Bittencourt
- R. Santos Dumont
- R. Arcipreste Paiva
- R. Tennete Silveira
- R. Álvaro de Carvalho

- Alça do Antigo Term. da Francisco Tolentino
- Av. Paulo Fontes
- R. Pedro Bittencourt
- Av. Gustavo Richerd
- Ponte Colombo Salles
- Alça de Saída da Ponte Colombo Salles
- R. Capitão Euclides de Castro
- Av. Max de Souza
- Av. Pedro Silva
- R. Joao Meirelles
- R. Antenor de Moraes
- R. José Lins do Rego
- R. Emilio Milles
- R. Plácido de Castro
- R. Fernando Ferreira de Mello
- R. João Meirelles
- R. Procópio Ferreira
- Av. Patrício Caldeira de Andrade
- R. Nagib Jabor
- R. Dib Cherem
- Av. Ivo Silveira
- Av. Pres. Kenedy
- R. Altamiro Di Bernardi
- R. José Filomeno
- Ponto Final

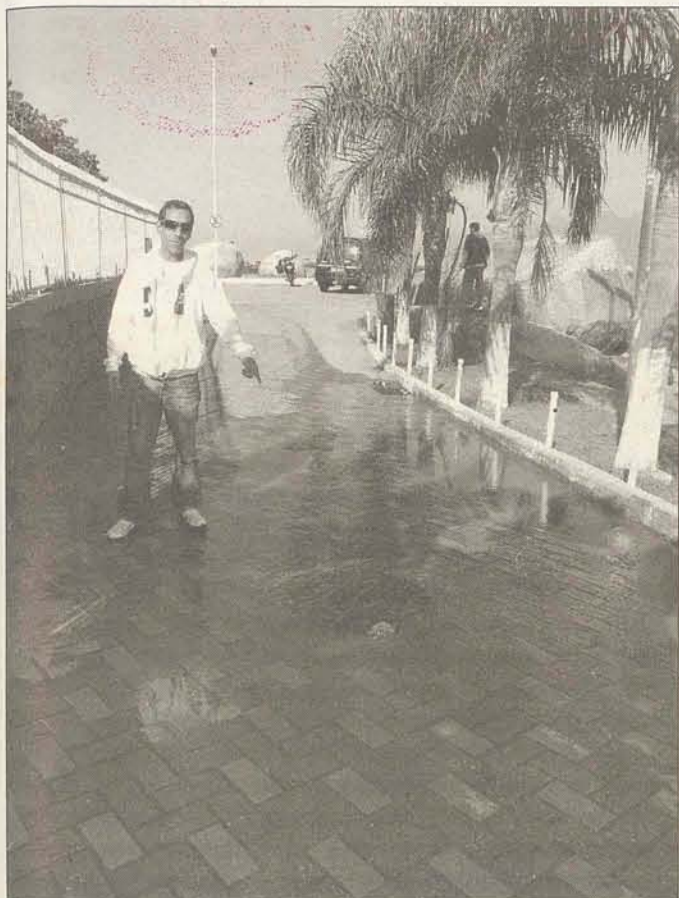
- R. José Filomeno (pf)
- Av. Josué Di Bernardi
- Av. Presidente Kenedy
- Av. Ivo Silveira
- R. Dib Cherem
- R. Patrício Caldeira de Andreade
- R. Professora Rosinha Campos
- R. João Meirelles
- R. Fernando Ferreira De Mello
- R. José Lins do Rego
- R. Ermínio Milles
- R. Plácido de Castro
- R. Fernando Ferreira de Mello
- R. José Lins do Rego
- R. Antenor de Moraes
- R. João Meirelles
- R. Capitão Savas
- R. Monsenhor Frederico Hobold
- R. Ivo Reis Montengro
- R. Léo Vitor
- R. Capitão Savas
- R. Des. Pedro Silva
- R. Fritz Müller
- R. Ivan Dentice Linhares
- R. São Cristóvão
- R. Santos Lostada
- Av. Almirante Tamandaré
- Av. Max de Souza
- R. Capitrão Euclides de Castro
- Ponte Gov. Pedro Ivo Campos
- R. Antônio Pereira Oliveira Neto
- Av. Paulo Fontes
- Av. Hercílio Luz
- R. José Jacques
- R. Santos Dumont
- R. Arcipreste Paiva

- R. Tennete Silveira
- Alça do Antigo Term. da Francisco Tolentino
- Av. Paulo Fontes
- R. Pedro Bittencourt
- Av. Gustavo Richard
- Ponte Colombo Salles
- Alça de Saída da Ponte(colombo Salles)
- Rua Capitão Euclides de Castro
- Av. Max de Souza
- Av. Almirante Tamandaré
- R. Santos Lostada
- R. São Cristóvão
- R. Ivan Dentice Linhares
- R. Fritz Müller
- Av. Pedro Silva
- R. Capitão Savas
- R. Léo Vitor
- R. Ivo Reis Montenegro
- R. Monsenhor Frederico Hobold
- R. Capitão Savas
- R. João Meirelles
- R. Antenor Moraes
- R. José Lins do Rego
- R. Emínio Milles
- R. Plácido de Castro
- R. Fernando Ferreira de Mello
- R. João Meirelles
- R. Procópio Ferreira
- R. Patricio Coldabra de Andrade
- R. Nagiv Jabor
- R. Dib Cherem
- Av. Ivo Silveira
- Av. Presidente Kenedy
- R. Altamiro di Bernardi
- R. José Filmeno (pf)



3244-1568 estrela@tcestrela.com.br



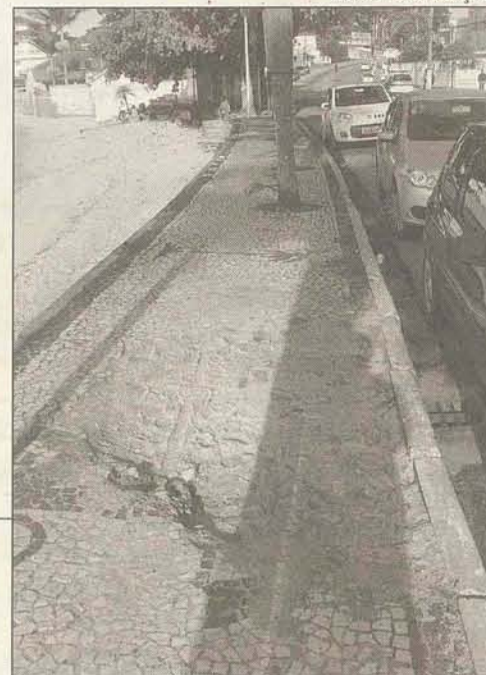
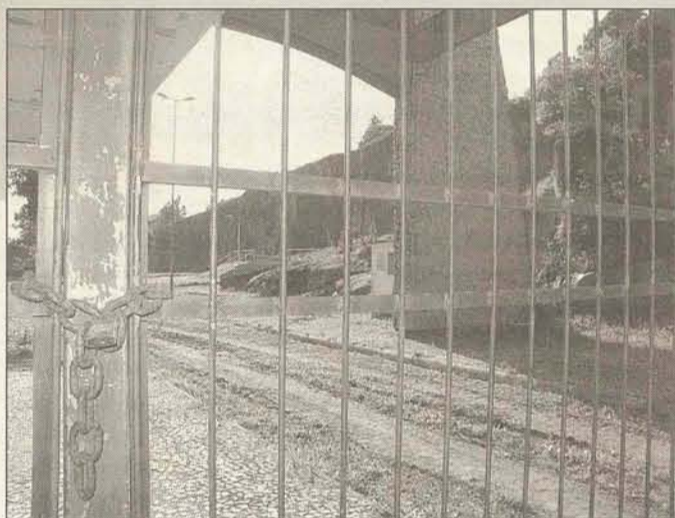


Alô, secretário Deglaber

Até o momento ninguém da prefeitura entrou em contato com a comunidade para explicar como uma casa noturna pode simplesmente cercar a calçada para fazer um “avançê”, ocupando o público como se particular fosse. Ou é?

Parque Aventura

Pelo que parece não surtiu qualquer efeito a interferência da Câmara de Vereadores na questão do Parque Aventura, no Jardim Itaguaçu, fechado para o público há mais de quatro anos. Quem vê os imensos portões fechados com correntes enferrujadas e cadeados até imagina que tem algo de muito valioso a ser guardado no parque. Será que é receio que levem as rochas?



Esgoto

Carlos Alberto Carriço, que conhece como poucos a região, pede a atenção da Casan para os constantes vazamentos na boca de lobo que fica na Rua da Praia das Palmeiras. No início do mês, como mostra a foto, algumas centenas de litros de esgoto foram parar no mar...

Obstáculo

Leitor da Folha e morador do bairro há mais de 40 anos, nosso amigo Jango encaminha foto da calçada da orla da Praia da Saudade, danificada pela obra de canalização de um prédio à beiramar. Situação semelhante também pode ser vista na Praia de Itaguaçu. Em nome dos moradores, nosso colaborador pede à prefeitura e aos responsáveis pelas obras que possam recuperar o quanto antes os passeios. Os pedestres, ciclistas, idosos, mães com carrinho de bebê agradecem...

Emagreça através da Reprogramação Mental

O entrevistado de hoje é o terapeuta Nivaldo Tedesco, que utiliza a reprogramação mental, e está trazendo, pela primeira vez ao Brasil, o Implante de Banda Gástrica Virtual®, que é um tratamento de emagrecimento já utilizado na América Latina e Europa.

Pergunta: Nivaldo, o que é Implante de Banda Gástrica Virtual®?

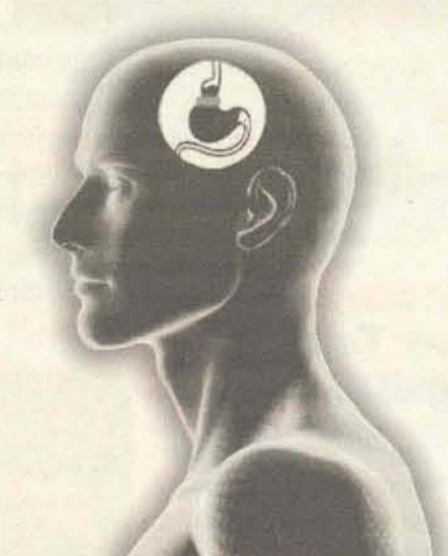
Resposta: Implante de Banda Gástrica Virtual® é um método ou tratamento psicológico para emagrecimento que utiliza recursos de hipnose, auto-hipnose e de reprogramação subliminar para modificar a sua atitude em relação à alimentação.

P: Quem pode utilizar esse método? Existe alguma restrição?

R: Todas as pessoas que quiserem emagrecer, ou que quiserem permanecer no peso atual, tendo em vista que diversas pessoas aumentam de peso com o avanço da idade. O tratamento ajuda a pessoa a se manter dentro do peso desejado, alimentando-se de forma mais saudável. Não pode ser utilizado em pessoas com histórico de distúrbio alimentar, como anorexia nervosa.

P: Os resultados são obtidos a curto ou longo prazo?

R: Normalmente, os resultados apa-



recem na primeira semana de tratamento. No entanto, não é um tratamento em que o objetivo principal seja o emagrecimento rápido, mas para toda a vida. É uma mudança profunda em relação aos hábitos e condutas alimentares. É mais semelhante a uma “maratona” do que a uma “corrida de cem metros”.

P: Qual a importância do Implante de Banda Gástrica Virtual®?

R: Fazer com que a pessoa emagreça, melhore a sua qualidade de vida e saúde naturalmente, comendo menos e de forma mais prazerosa. Este tratamento não é milagroso, o que acontece

é uma mudança interna fazendo com que a pessoa reduza a quantidade de comida, diminuindo assim a quantidade de calorias ingeridas e, consequentemente, seu peso.

P: De que forma o Implante de Banda Gástrica Virtual® atua?

R: Existem diversos tipos de cirurgia de redução de estômago. A principal delas é a utilização de um anel – ou banda – que divide o estômago em duas partes, reduzindo seu tamanho. O Implante de Banda Gástrica Virtual® faz um trabalho semelhante, mas em nível mental. Quer dizer, ocorre uma espécie de gravação mental em que o cérebro passa a acreditar que foi implantada a banda gástrica, ou o anel redutor, e por isso, a pessoa passa a ter menos apetite.

P: O tratamento é um tipo de dieta?

R: Não. O Implante de Banda Gástrica Virtual® atua em nível mental, e não se opõe a nenhuma dieta ou tratamento para emagrecer. A pessoa pode, se sentir necessidade, procurar um profissional da área da nutrição para obter orientações sobre como se alimentar.

P: Como surgiu esse método?

R: O método foi desenvolvido por

um psicólogo que trabalha com hipnose, e com problema de obesidade, nascido numa família de obesos. Como necessitava baixar de peso, começou a utilizar técnicas de auto-hipnose e programação subliminar em si mesmo para emagrecer. À medida que percebeu os resultados, foi aplicando em outras pessoas, e a partir disso desenvolveu um método de emagrecimento chamado de “Banda Gástrica Virtual®” que hoje é aplicada em vários países da Europa e da América Latina, com ótimos resultados.

Acredito que uma das coisas mais importantes neste método, são as mudanças internas que irão influenciar na qualidade de vida das pessoas. Ocorre o emagrecimento, a redução da ansiedade e até a melhoria da qualidade do sono. Como todos sabem a obesidade, hoje, é considerada um problema mundial de saúde. O Implante de Banda Gástrica Virtual® é mais uma frente de combate ao sobrepeso e uma ferramenta que auxilia as pessoas a melhorarem sua auto-estima e, em consequência serem mais felizes.

Nivaldo Tedesco
Tel.48-4141-3398 e 48.9962-4184
www.bandagastricavirtual.net.br



Buffet com churrasco
Buffet livre e a quilo
Aos sábados, com
tradicional churrasco,
galinha Caipira e Rabada
Atendimento de 2ª a 2ª

3269 3081 - Ingleses 3249 5220 - Abraão



Casa especializada em
Massas e Molhos de sua
própria fabricação
veramente italianos. Aliado
a uma bela Carta de Vinhos.
Tudo isto e muito mais, comandado pelo
Chef Bento, ex-Pergoletta, e seu sócio
Henrique, também da ex-Pergoletta.

Di Taroni
Trattoria

A Casa funciona de Segunda a Domingo: *Venham nos Visitar*
De segunda a Sexta - 18:00 a 00:00
Sábados - 12:00 a 00:00
Domingos e feriados - 12:00 às 23:00

Av. Eng. Max de Souza, 730 - Fone: 3249-2040
EM FRENTE AO PARQUE DE COQUEIROS
FÁCIL ESTACIONAMENTO - VALE A PENA CONHECER

Lai-Lai o autêntico endereço da cozinha oriental

Promoções

Todas as sextas e sábados à noite
Festival de sushi e comida chinesa
Individual: R\$ 42,90
Casal: R\$ 69,90
Tepan-yaki de anchova por R\$ 39,80
Peso sushi: R\$ 6,20 cada 100 gr
Peso sashimi: R\$ 9,50 cada 100 gr
Aberto diariamente no almoço e jantar à la carte

Tele-Entrega: 3249-2728 www.lailai.com.br

Rua Des. Pedro Silva, 2330 - Praia do Meio - Coqueiros




A PREFERIDA
COMIDA CASEIRA

EXPERIMENTE DELIVERY MARMITAS

Você tem mais sabor e qualidade
ENTREGA A DOMICÍLIO

Para garantir o horário da entrega ligar até 10h15

3249-4017 - 8804-4883



D'SANCLER
LANCHES

PROVE ESTE SABOR

X Galinha	X Egg
X Bacon	X Dog
X Salada	X Burger
X Mignon	Misto Quente
X Calabresa	Queijo Quente
X Coração	Porções Variadas

Bebidas em Geral

Tele Entrega: 3249-8262

Aberto de Segunda a Sábado das 18:00 às 1:00hs
Rua Vereador José do Vale Pereira - Esquina
Próximo a Igreja de Coqueiros

Feijoada com música

FOTO GERSON SCHIRMER

Desde o dia 4 de junho, a Via Gastronômica de Coqueiros ganhou mais uma opção no cardápio de Inverno. O Restaurante Ágapes, que fica nas dependências da Associação Atlética Banco do Brasil (AABB), lançou sua tradicional feijoada. Servido aos sábados, a partir das 11h30, o prato vem acompanhado de música ao vivo - grupo de samba de raiz- e do visual exuberante da Praia de Itaguaçu.

Para quem gosta de aperitivos antes do almoço, o restaurante oferece várias entradas como caldinho de feijão, lingüiça na cachaca, torresmo, pinhão. Com capacidade para 600 pessoas, a casa dispõe ainda de estacionamento e sobremesas gratuitos, além de ambiente cercado de verde e de belos recantos.

Aos domingos, um menu mais incrementado. Ao som de MPB interpretada pelo violão e voz do músico Duda De k3, os visitantes podem saborear pratos como camarão à parmegiana, salmão ao molho de maracujá, bacalhau à portuguesa, filé mignon ao molho de cabernet sauvignon e presunto parma, picanha ao chimichurri e ostra gratinada. Para arrematar, um bom café expresso e sobremesas diversas.

Há um ano instalado na associação, o Ágapes trabalha com buffet executivo nos dias de semana que envolve 20 tipos de saladas, antepasto variados, 12



ÁGAPES: restaurante da AABB já entrou no clima da estação

opções de carnes e 16 tipos de guarnições. "O carro-chefe do restaurante são os grelhados na chapa que vão desde carne vermelha e frango até peixes", garante o chef Kielsen. Segundo ele, em dias alternados, a casa prepara também a tradicional costela, cupim e pernil.

SERVIÇO

Atendimento: de segunda a domingo
Horário: das 11h30 às 15h
Local: AABB de Coqueiros
Especialidades: Buffet executivo de segunda a sexta; feijoada aos sábados e pratos mais elaborados aos domingos
Diferencial: música ao vivo aos sábados e domingos, estacionamento gratuito e visual privilegiado à beira-mar
Capacidade: 600 pessoas



Bena Lanches
DISK LANCHES

3024-4483

Promoção de Inauguração
*** Não Cobramos Taxa de entrega!**

Lanches

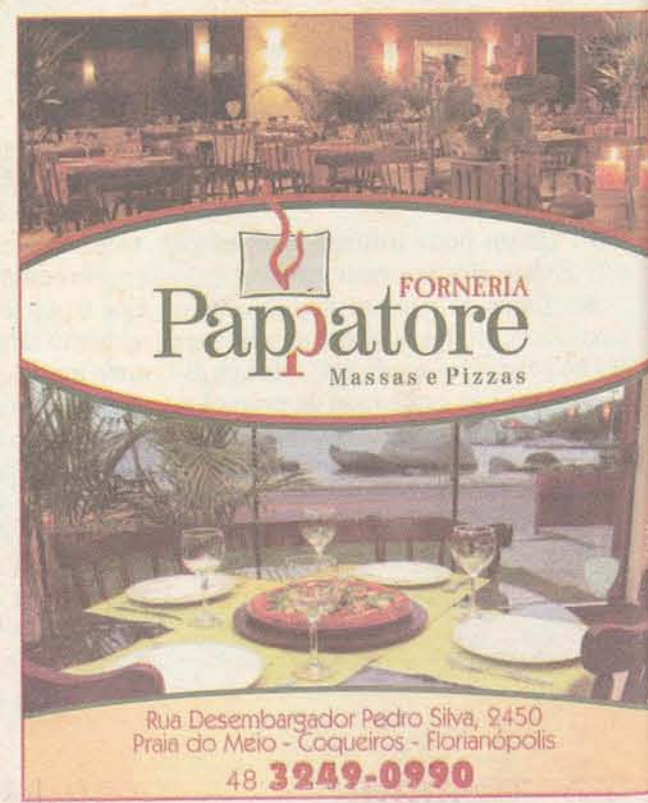
- X Mignon: Mignon, Queijo e Salada.
- X Galinha: Galinha, Queijo e Salada.
- X Coração: Coração, Queijo e Salada.
- X Bacon: Hambúrguer, Bacon, Queijo, Apresuntado e Salada.
- X Calabresa: Hambúrguer, Calabresa, Queijo, Apresuntado e Salada.
- X Egg Burguer: Hambúrguer, Ovo, Queijo, Apresuntado e Salada.
- X Salada: Hambúrguer, Queijo, Apresuntado e Salada.
- X Dog: 2 Salsicha, Queijo e Salada.
- X Burguer: Hambúrguer, Queijo e Apresuntado.
- X Bauru: Queijo, Apresuntado e Tomate.
- X Queijo Quente.
- X Hamburguer: Pão e Hambúrguer.
- X Misto: Queijo e Apresuntado.

Salada: Alface, Tomate, Milho, Ervilha, Palmito e Pepino

Porções

"Batata Frita" - "Frango a Passarinho" - "Coração"

* Na Região de Coqueiros, Coqueiros, Itaguaçu, Bom Abrigo, Abraão.



FORNERIA
Pappatore
Massas e Pizzas

Rua Desembargador Pedro Silva, 2450
Praia do Meio - Coqueiros - Florianópolis
48 **3249-0990**