

SAMBAQUI COMEMORA MAIS UMA FESTA DA CRUZ.

Sambaqui, um pequeno lugarejo à beira mar, situado ao Norte da Ilha de Santa Catarina, na década de cinquenta ainda cultivava fielmente os costumes religiosos açorianos.

Porém, nesse pequeno bairro não havia igreja ou capela. As novenas e as festas religiosas aconteciam ao pé de uma cruz de madeira, fincada no chão ao ar livre, na beira do caminho que levava até o posto de fiscalização da Alfândega, na Ponta do Sambaqui, pedaço de terra que avança ao mar, hoje visitada por turistas de todo o Brasil.

O lugar onde se localizava a cruz era parada obrigatória para fazer um pedido ou oração. Funcionava como uma praça do bairro, onde casais de namorados se encontravam, longe dos olhos dos pais, para combinar a domingueira, que acontecia durante a tarde na casa do seu Gino (Higino Pereira Machado). Seu Gino era dono da única vitrola do lugar e de um único disco com duas músicas que tocavam a tarde toda: O "Biguá" e a "Rolinha".

Mas a cruz de madeira, confidente de tantas orações e juras de amor daqueles jovens, estava cedendo ao rigor do tempo. A chuva, o sol, o vento e o rocío do mar estavam destruindo-a dia a dia. Foi então que reuniram-se os encarregados da festa da Santa Cruz, mordomos e juizes e decidiram substituir a velha cruz de madeira por uma mais resistente às destruições do tempo. A nova cruz, então, seria feita de cimento, localizada onde fosse mais embate dos ventos, centralizada na Ponta do Sambaqui.

Construída a cruz de cimento no lugar determinado, colocaram na base do seu pedestal objetos da época, como moedas, canetas, lista com nome dos juizes festeiros daquele ano e depois cobriram com cimento.

Houve muita expectativa e controvérsia por parte de alguns moradores locais que diziam que a cruz teria que ser de madeira, posto que a cruz que Cristo carregou em seus ombros era de madeira. Também sustentavam que o local da cruz jamais poderia ser substituído por outro, pois aquele lugar à beira da estrada já era abençoado por força de tantas preces invocadas.

Mesmo com as controvérsias, o festejo de inauguração foi preparado. Barraquinhas foram construídas e muitos fogos de artifício comprados. A cobertura das barraquinhas era feita com velas de embarcações. O padre, para celebrar a missa campal, foi trazido do Estreito, frei Cássio.

Na véspera da festa oficial acontecia uma novena acompanhada de iluminação de velas e fogos de artifício. Mesmo porque antes do Concílio do Vaticano II (1965) só se podia celebrar missa pela manhã. Foi então que, quando todos estavam entretidos com a novena, começou a cair um vento forte, acompanhado de muita chuva, relâmpagos e trovões. As pessoas corriam de um lado para o outro procurando abrigo nas barraquinhas e embaixo das árvores. Mas a tempestade foi tão forte que as barraquinhas não suportaram o peso da chuva e desabaram. As pessoas tiveram que correr em meio a relâmpagos e trovões para suas casas.

O padre encomendado para rezar a missa campal estava hospedado na casa do juiz de paz de Sambaqui, Sr. Fernando José de Andrade. Da Ponta do Sambaqui até a casa que estava hospedado, na Praia do Fogo, o padre tomou um grande banho de chuva. Como só tinha levado a roupa do corpo, o hábito, teve que tirar para secar e vestir roupa emprestada do dono da casa. Como naquele tempo um padre jamais poderia ser visto em trajes civis, teve que ficar trancado no quarto, sem aparecer para ninguém, até o dia seguinte, quando o seu hábito ficou seco com a ajuda de um ferro de passar roupa à brasa.

O dia amanheceu ensolarado, ajudando as pessoas a reconstruírem o cenário da tão esperada festa da Santa Cruz. A importante cruz de cimento foi a única que não se abalou diante da tempestade.

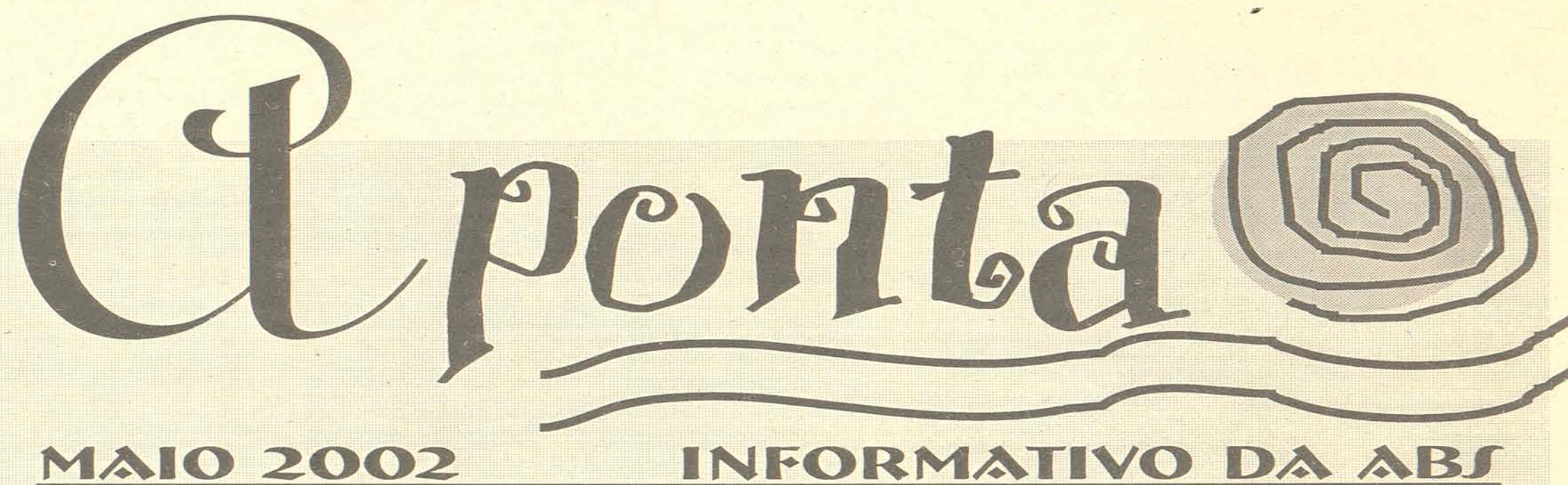
Dentre os objetos perdidos durante a tempestade, um teve a sorte de reencontrar o seu dono. O chapéu do Sr. Cláudio, que foi parar nas mãos de pescadores na Praia do Pontal, hoje conhecida como Praia da Daniela. Logo toda a Ilha de Santa Catarina ficou sabendo do acontecido na Ponta de Sambaqui.

Reconstruído o cenário da festa, a missa campal foi realizada. Desta vez com mais fervor, agradecendo a Deus pelos estragos da tempestade não terem sido piores, e pedindo perdão caso a tempestade tenha sido castigo de Deus, como muitos acreditavam, por causa da ousada troca de cruz.

Este costume da Festa da Cruz, foi revitalizado pela Associação do Bairro de Sambaqui, na década de 80, depois de terem se passado alguns anos sem a realização desta festa. Daí pra frente foi novamente criada a Diretoria da Festa da Cruz, que hoje está à frente dos festejos, contando com a participação de diversas pessoas da comunidade. Este ano a Festa está sendo encabeçada por dois casais festeiros: Sr. Osvaldo e Dona Rosamelha e Sr. Raul e Dna. Gisele.

A programação da Festa consta de danças e música, missa campal ao pé da Santa Cruz, muito folclore (pau-de-fita e boi-de-mamão), entre outras, conforme encarte.

(por Zenaide de Andrade Souza, extraído do livro de Sérgio Luiz Ferreira Histórias Quase Todas Verdadeiras 300 anos de Santo Antônio e Sambaqui)



PROGRAMAÇÃO FESTA DA CRUZ 2002

Sexta-feira 02/05/2002

20:00hs Abertura história da Festa da Cruz
20:15hs Novena aos pés da Santa Cruz
21:00hs Apresentação da dança do Pau-de-fitas Grupo Olaria de Sambaqui
22:00hs Grupo teatral da equipe Raça Brasil, Grupo de Dança da equipe Sambaqui e Musical da equipe Nativus
22:30hs Banda Fórum
Encerramento - 03:00hs.

Sábado 03/05/2002

19:30hs Procissão acompanhada da Banda de Amor a Arte saída casa do Sr. Osvaldo e Rosa Amélia
20:00hs Santa Missa celebrada pelo Padre Aquilino, acompanhada pelo coral N. S. de Fátima Regente Sr. Nilo
21:30hs Apresentação da Banda Amor a Arte
22:00hs Apresentação do Boi-de-mamão da Associação do Bairro de Sambaqui
23:00hs Banda Brasil Tropical
Encerramento 03:00hs.

Domingo 04/05/2002

10:30hs Santa Missa celebrante Padre Aquilino participação cantor Henrique
12:00hs Almoço Festivo
14:00hs Show Musical Banda Yaga Wine
Encerramento 17:00hs.

Restinga Recanto Restaurante

Coma com encanto no Restinga Recanto
Frutas do mar à beira mar
Melhor vista panorâmica
Trapiche e cultivo próprio de Ostras e Mariscos



Pratos Típicos-
Sequencia de Camarão
Camarão na Moranga
Arroz à Sambaqui

Ponta do Sambaqui - Florianópolis - SC
Fone (48) 335-0179

CARNAVAL

(por Manoel Cândido da Luz atual presidente do Grupo)

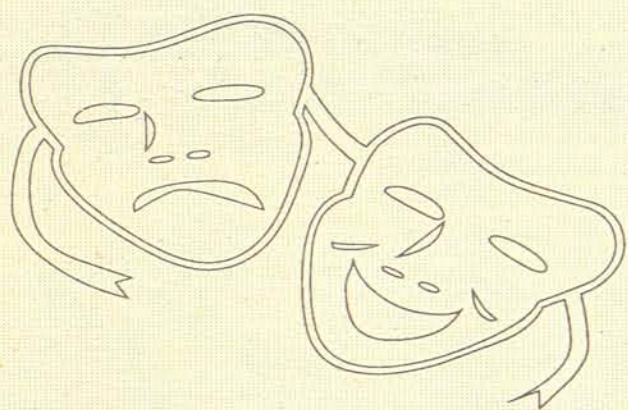
SINOPSE HISTÓRICA DO CARNAVALDO BLOCO ENGENHO DE DENTRO, DE SAMBAQUI

Em 1995 um grupo de amigos das comunidades de Sambaqui e Barra de Sambaqui, se reúnem para sair desfilando no carnaval. Para dar melhor identidade ao bloco resolvem construir um "carro alegórico", representando um engenho de farinha movido à tração animal, onde seria depositado o material a ser consumido no desfile: cerveja gelada.

Faltando uma semana para o desfile, os integrantes do bloco ainda não haviam decidido como deveria se chamar esse bloco, bem como, qual música deveria ser cantada no desfile. Na tarde do Domingo, que antecedeu a semana véspera do carnaval de 1995 o samba foi apresentado ao grupo, que começou a ensaiar a melodia. O sucesso do bloco superou todas as expectativas, fazendo com que toda a população das comunidades do Distrito de Santo Antônio de Lisboa comparecesse ao local do desfile. UM SUCESSO, RECONHECIDO ATÉ NOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO.

A música feita de maneira relâmpago, tratou de falar sobre as atividades das pessoas relacionadas às atividades de um engenho de farinha e o envolvimento delas com as lidas das roças, cantada de forma simples e grande dose de poesia. Um retrato da verdadeira imagem de um MENINO DE ENGENHO nome do samba que se tornou hino do bloco.

A partir desse momento, a atividade do Bloco Engenho de Dentro não mais parou de crescer, razão pela qual foi necessário criar a Associação Carnavalesca de Sambaqui, assumindo a responsabilidade pelo Bloco, elegendo uma Diretoria e um Conselho Fiscal. Hoje figura como uma das mais sólidas entidades voltadas ao lazer da comunidade e está prestes a ser reconhecida, por Lei Municipal, como de Utilidade Pública.



CURTAS ABS

Está de parabéns a nova Diretoria da ABS, empossada há seis meses, pela realização de vários eventos. Esteve a frente da Festa das Crianças, comemorando o Dia das Crianças com grande alegria, só possível pela participação conjunta das outras entidades do Bairro e da Associação de Moradores da Barra do Sambaqui. Com muitas luzes e eventos organizou as Festividades do Natal, participou ativamente da organização da XI Gincaponta, realizou campeonato de futebol e tranca e as **REFORMAS DO CASARÃO E ANEXO**, que ficaram uma beleza! Ainda há muito o que fazer e a moçada está se esforçando.

O anexo recebeu novas janelas, mais amplas, novo piso e outras pequenas reformas. Foi reformada ainda a área da churrasqueira, que recebeu nova cobertura. Foram realizados diversos mutirões, que tiveram como consequência, mais limpeza, asseio e organização do Casarão. A secretaria, recebeu atenção especial e hoje os documentos da Associação estão organizados na sala central (alcova) do Casarão, com arquivos apropriados. A nova diretoria está assim constituída:

PRESIDENTE: DORIS
VICE PRESIDENTE: MARCELO ROCHA
SECRETÁRIA: FELÍCIA
1º TESOUREIRA: JANAÍNA
2º TESOUREIRO: DIEGO
RELAÇÕES PÚBLICAS: CRISTINA
COORD. DA GINCAPONTA: GUTO
COORD. DO BOI-DE-MAMÃO: NEIDE E QUIDINHO
COORD. DE IMPRENSA: JANETE
COORD. DE SAÚDE: GABRIELA
COORD. DE CULTURA: IRENE
COORD. DE ESPORTES: HEITOR E VLADIMIR

Artistas locais são os responsáveis pelas criações carnavalescas do Bloco Engenho de Dentro. Um desses artistas JALMOR VALENTE construiu todos os elementos dos carros para os desfiles, com destaque para alguns com movimentação das peças, lembrando os saudosos carros de mutação das antigas entidades carnavalescas de Florianópolis, ficando a decoração por conta de outras pessoas ligadas ao Bloco.

Reiterando o empenho de anos anteriores, a Sra. Maria Antônia Campos Gomes popularmente conhecida como Dna. Toninha ano após ano vem coordenando e se dedicando, com muito zelo e inspiração, e contando com a participação de outras pessoas, dentre as quais: Lígia, Almerinda, Sônia, Edna, Bernadete, Zulma, Maria Helena, Tereza, Laurita, na decoração dos carros alegóricos e adereços, onde se encontram as peças representativas dos enredos.

Neste ano de 2002, o tema fez referência e homenageou a busca pela difusão do amor e a multiplicação da paz, dois sentimentos imprescindíveis à sobrevivência do homem e continuação da vida neste planeta Terra.

Durante os dois dias de desfiles mais de 10.000 pessoas se fizeram presentes, o que chamou a atenção das autoridades e meios de comunicação. Sempre preocupados com o aspecto da segurança, a cada ano mais investimentos são feitos para garantir um clima de tranquilidade.

Os órgãos governamentais, tanto da esfera municipal, quanto da estadual, têm contribuído financeiramente para a confecção dos carros e aquisição de materiais, estando sempre a contribuir com nossas solicitações, fato este que muito temos a agradecer, tal qual às pessoas que espontaneamente contribuem anualmente conosco.



TRIUNFO F. C.

ESCOLA DE FUTEBOL DO TRIUNFO FUTEBOL CLUBE

(por Heitor Machado Cordeiro resp.pela Escola de Futebol do Triunfo e Coordenador de Esporte da ABS)

Neste espaço, destinado à crianças e jovens (por enquanto apenas do sexo masculino), o tempo livre pode ser preenchido de uma maneira educativa e recreativa.

Além da característica *formativa*, ou seja, formação de atletas e da característica *social*, que tem por objetivo a integração dos participantes, este espaço oferece aos alunos a oportunidade de se exercitarem, de descobrir o prazer do jogo e das brincadeiras, conhecer direitos e deveres, de saírem das ruas e serem educadas através do esporte.

Com aulas de Segunda a Sábado, nos períodos matutino e vespertino, a **Escola de Futebol do Triunfo** trabalha com alunos de 05 a 16 anos de idade, divididos em turmas, onde são respeitadas as faixas etárias dos mesmos.

Maiores informações com o **Professor Heitor** (CREF 3003-G/SC),
fone: 335-0031.

TORNEIO DE FUTEBOL SUIÇO CATEGORIAS PRÉ-MIRIM, MIRIM E INFANTIL

Nos dias 20-21-27 e 28/04 se realizou o 1º Torneio de Futebol Suíço para as categorias até 10, até 12 e até 15 anos de idade, no Campo de areia do Triunfo F. C. As equipes foram formadas por 8 atletas cada uma.

O evento, sob a coordenação do professor Heitor e arbitragem de Adriano, foi um sucesso! A premiação constou de troféus para os primeiros colocados e também para os artilheiros e goleiros menos vazados. A equipe vencedora, do primeiro lugar, foi e os destaques como artilheiro: e melhor goleiro:



NEM ÍBIS, NEM TABAJARA!

Estamos falando do "Papakalantro Futebol e Cana". Fundado no ano de 1995, jogou sua primeira partida em um festival no campo do AVANTE, onde enfrentou o time da "Rapa", seu eterno e maior rival. Este jogo aconteceu em dezembro de 1995 e teve um placar de 1x0 para o time da Rapa, é claro! De lá para cá, o Papakalantro obteve duas vitórias, portanto, não mais anseia o título de pior do mundo, até porque seria uma injustiça com os piores.

A equipe faz frente para os adversários mesmo, é após os jogos, durante as festas, onde seus atletas exibem suas maiores habilidades...

Cabe lembrar que o Papakalantro, começou como "grupo de pagode" e "bloco de carnaval". Hoje resta apenas o time de futebol, que não deve morrer, apesar dos resultados.

O próximo clássico entre Papakalantro e Rapa está para ser marcado e a festa não deve ser pequena, ainda que muita água possa rolar...

TRANCA E FUTEBOL

No dia 04/11/2001 (Domingo) a Associação do Bairro de Sambaqui realizou um campeonato de tranca adulto, na sede da entidade e um campeonato de futebol infantil para trios, na cancha de areia da Ponta de Sambaui (07 a 12 anos de idade)...Os vencedores foram:

● Na tranca: Julho (do Helhinho) e Odair (Cabeção).

● No futebol: Artur, Rafinha e Ramon.

Esquentem suas baterias, pois aí vem a segunda edição, com data a ser marcada em breve.

PARABÉNS!!!



EXPEDIENTE

Informativo da Associação do Bairro de Sambaqui, Jornalista Resp. Josemar Sehnem (SC 813-JP), Impressão - Gráfica RioSul, Tiragem 1.000 exemplares.



Restaurante CHÃO BATIDO

Especialidade: Frutos do Mar

Horário de Funcionamento
Segunda à Quinta - 17:30 às 23:00
Sexta e Sábado - 11:30 às 23:00
Domingo - 11:00 às 22:00

R. Quinze de Novembro, 89 - Santo Antônio de Lisboa
Florianópolis - SC Fone 235-2186



Cuide bem do seu sorriso venha ao consultório regularmente.

Dra. Doris Gomes
Cirurgiã-Dentista

Dr. Álvaro Furtado
Ortodontia

Marque sua consulta! 225-8667

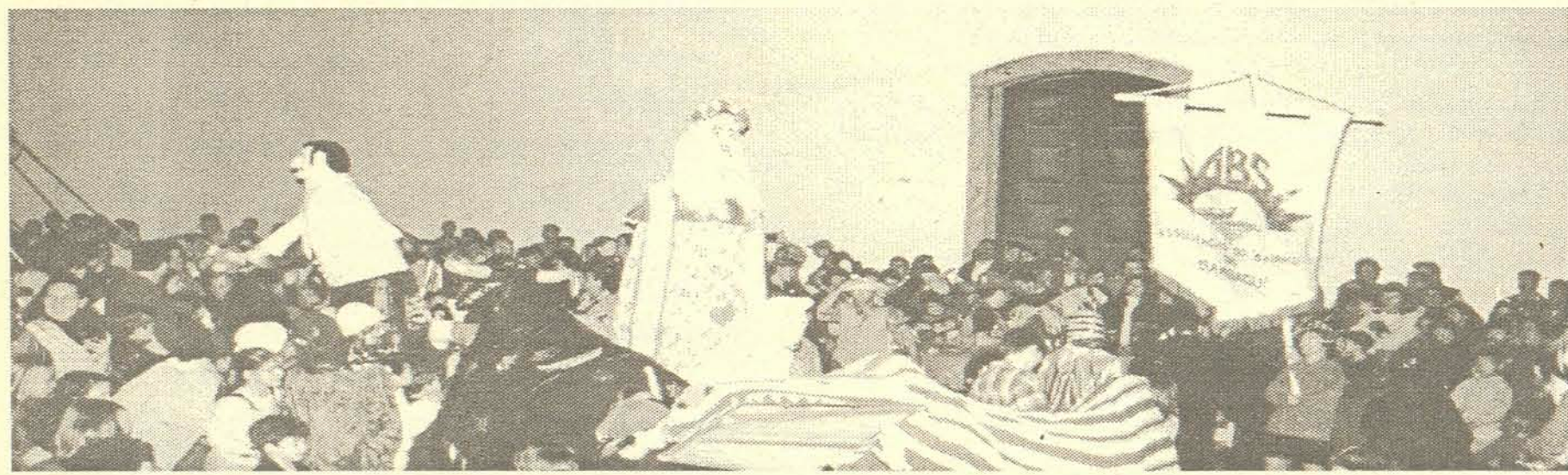
BOI DE MAMÃO

Por - Zeneide Mello

O boi-de-mamão da Associação do Bairro de Sambaqui, esteve sob a direção de Euclides Dutra (Quidinho) neste dois últimos anos. Sob esta direção, foi totalmente reformado e atuou com brilhantismo, conquistando inclusive o título de melhor grupo de boi-de-mamão e maricota mais original de Florianópolis, por dois anos consecutivos, no concurso promovido pela Fundação Franklin Cascaes, no centro da cidade. Este ano, portanto, foi Bicampeão.

Além disto, fez diversas apresentações, na comunidade e fora dela. Foi a Curitiba, Garopaba, Bombinhas, sempre participando de eventos folclóricos e festas populares

Os contatos para apresentações e sugestões podem ser feitos através de Neide (335-0087 ou 228-5140), ou através de Quidinho (2351489). Para conhecer detalhes de nossa história, membros do grupo, etc, visite nosso site: www.boidemamao.hpg.com.br



CURTAS ABS

A OFICINA DE CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS acontece aos sábados, a partir das 10:00 horas, na sede da Associação. A ministrante é a professora Cláudia, que pode ser contactada diretamente no Casarão, neste horário.

Diariamente o Casarão mantém suas portas abertas com **EXPOSIÇÃO PERMANENTE DE ARTES E ARTESANATOS**.

OFICINA DE CERÂMICA - Contatos com Niva no Casarão

E vem aí, a exposição de fotos de **PAISAGENS DA ILHA**, aos cuidados de Joel, a partir de maio, no Casarão. Esta exposição deverá acontecer durante um mês consecutivo. Não perca, vale a pena conferir, é muito bonita.

Se você é poeta ou sabe e gosta de escrever coisas bonitas, procure Janete (fone 335-0180 ou 334-8890) para expor seus trabalhos, num **VARAL LITERÁRIO PERMANENTE**, que estará acontecendo a partir de meados de maio, na Associação. Aí galera da poesia, vamos nos organizar!

E tem mais. Dia 11 de maio, em comemoração ao Dia das Mães, a ABS estará promovendo um **CAMPEONATO DE TRANCA E FUTEBOL** (masculino e feminino). Participe e mostre sua garra. Os contatos e inscrições devem ser feitos com Heitor no 335-0031, ou Vladimir (no 235-1321). Forme já sua equipe.

Se você está procurando um lugar agradável para realizar um **ENCONTRO OU FESTA** com os amigos, a ABS dispõe de churrasqueira, mesas e cadeiras, bem como um amplo pátio para este tipo de eventos. Contatos com Janai na (fone:335-0031) ou Doris (fone: 335-0303).

EDITORIAL

A PONTA, em sua nova versão, vem recheada de surpresas. Contamos com a colaboração especial e diagramação de Marcos e Shasça, na divulgação, marketing e finanças, com Neide e Diego e nas matérias, com a colaboração de diversas pessoas, as quais estão citadas junto ao título da matéria.

Neste ano de 2002 da era Cristã, em que muitos acontecimentos tristes têm marcado o mundo, como é o ataque implacável de Israel, sobre o povo sofrido da palestina, devemos fazer reflexões sinceras sobre nosso papel na sociedade e a vida no planeta Terra. Hoje, o que o governo israelense vem fazendo ao povo palestino, não é diferente do que o que Hitler fez com os judeus na 2ª Guerra Mundial. Hoje, infelizmente, os dirigentes do povo judeu estão simplesmente repetindo as barbaridades e arbitrariedades cometidas por Hitler.

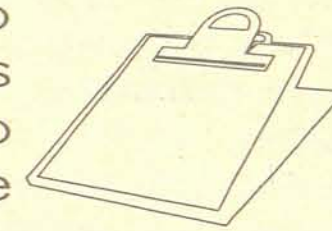
Não podemos nós, amantes da paz, que acabamos de ter como enredo do nosso carnaval e que festejamos nas ruas de nosso Bairro o tema "PAZ E AMOR" ficarmos calados diante de tanta maldade e injustiça. Assim, A PONTA lança um apelo para que, cada um de nós, participe a sua maneira, das manifestações pedindo PAZ ao povo palestino. E que continuemos cada vez mais amantes da paz e espalhando o amor pelas ruas de nosso bairro. Um grande abraço,

Janete Gomes Coordenadora de Imprensa.

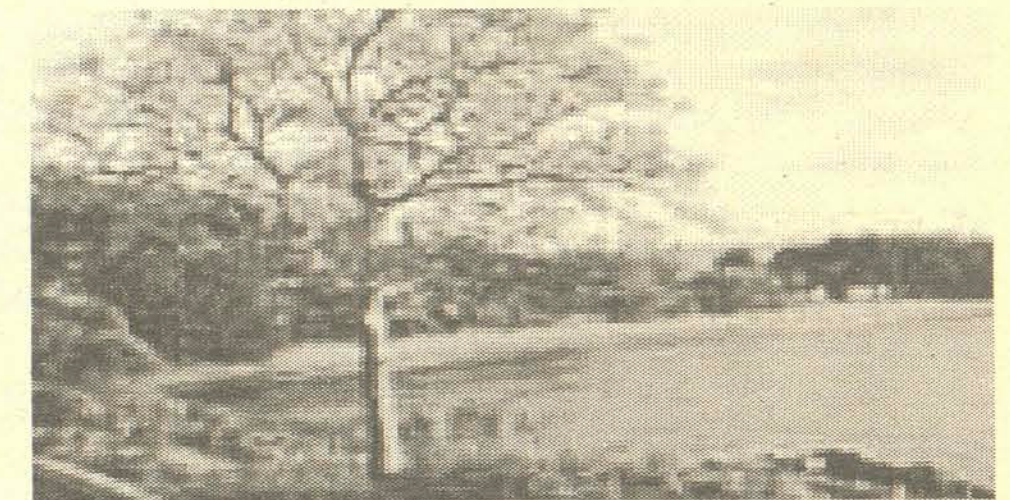
A ponta

COLABORE

Colaborações com a Coordenadoria de Imprensa serão muito bem recebidas, críticas, etc., devem ser encaminhadas para Janete (fone: 335-0180 ou email: thalion@zaz.com.br), ou ainda na residência da mesma.



anuncie
A ponta



ENTREVISTA

Entrevista com o Astro!

A Ponta: Índio (Elias Andrade), pode-se afirmar que tu és NATIVUS de SAMBAQUI com muita RAÇA.

Talvez por isto as equipes da XI Gincaponta tenham te elegido "o astro" nesta gincana, tanto que resolveram levar para o palco tua imitação, em algumas interpretações teatrais. Então, diz aí para o

Jornal A Ponta, em entrevista exclusiva, qual a tua sensação ao te veres interpretado no palco? Índio - Na hora nem deu pra ver direito, pois as pessoas vinham ficar em redor e rir com a gente, temos que assistir à fita para ver melhor. Mas achei engraçado demais, interessante ser lembrado de uma forma brincalhona, sem ser pejorativo. Eles viram em mim uma pessoa alegre, bacana, brincalhona, o que eu sou mesmo, e me valorizaram pelo meu trabalho, pelo que eu faço, com muito humor. Tinha gente que perguntava, "sim, tu és Flamengo..." e eu respondia "tinhas dúvida?". A Ponta: Várias gerações de jovens já passaram pelos palcos da Gincaponta, e este ano até os teus filhos estão aí participando, e de forma muito bonita, na sua 1ª Gincana. Qual a importância que tu achas que tem a Gincaponta para esta juventude de Sambaqui.

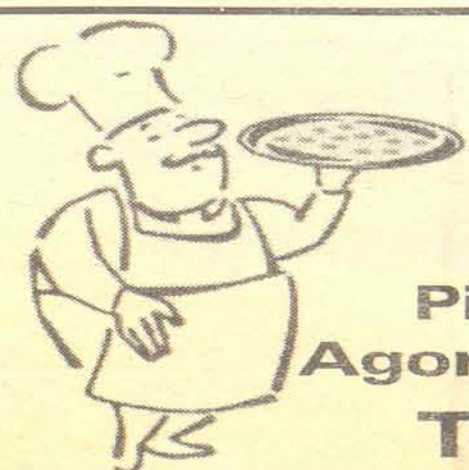
Índio: A Gincaponta significa integração social e cultural, fazendo com que as pessoas se aproximem mais uns dos outros e aprendendo a viver em grupo, em sociedade. Também apresentam os costumes e os hábitos da comunidade. Relembrando fazem com que a gente não se perca no tempo e a Gincana vem resgatando este lado social da comunidade de uma forma ao mesmo tempo séria e também brincalhona. Ocupando espaço, pondo o jovem em movimento. Suzi / Índio: Foi umas férias sem estresse, os filhos se envolvem e não ficam soltos por aí. Ficam correndo atrás do recurso e das apresentações, e vivem aquilo tudo com muita emoção, pois a Gincaponta é uma realidade. É importante passar para outros bairros, só correm o risco de, a depender do lugar, dar muita confusão. O Sambaqui é de Paz... Há um tempo atrás a gente pensava... "não demora muito os guris tão na Gincaponta. E já dissemos a eles que o pai não quer se expor no palco. Respeitaram a vontade do pai e nem pediram". O vôlei foi uma loucura! Estas tarefas são importantes para entozamento dos pais, das pessoas da comunidade que passam a se conhecer melhor e confraternizar.

A Ponta: Agora, fala pra gente um pouquinho do teu trabalho, na fase atual.

Índio: Estou numa fase muito produtiva. Até o José Saramago (Prêmio Nobel de Literatura) levou um quadro meu para Portugal. Ligaram da Europa para mandar três painéis para Roma, um projeto da UNICEF e também alguns trabalhos para Porto Alegre. Já fizemos grandes exposições, sempre com um fim social. A exposição da Ilha de Ratores foi uma forma de protesto contra a cobrança ao Nativo do acesso à Ilha. A do Rio Ratores foi para conscientizar as pessoas de que o esgoto da Daniela não poderia ser jogado no Ratores. Preparamos a pouco tempo um trabalho para o livro do Prof. Alcides Buss, que será lançado agora e gravamos um programa sobre a bandeira do Divino na TV Açores, que está passando em toda Europa. Estamos organizando para agosto uma exposição na UFSC em cima das Favelas de Florianópolis (exposição individual na Galeria do Convivências). Esta será sobre os barracos da cidade. Minha vontade é fazer primeiro uma exposição no morro mesmo, com uma função social, para que pessoas que não tem acesso a uma Galeria possam ver que o seu dia a dia pode ser fonte de inspiração.

A Ponta: Obrigadão, Índio, pela tua paciência de ser o primeiro entrevistado da minha vida (pausadamente, para dar tempo de anotar tudo no papel repórter de primeira viagem não tem gravador!). Pessoal de Sambaqui e região, vamos conferir mais estas do Elias Andrade! Somos teus fãs de carteirinha. Beijós!

(Por Doris Gomes Presidente da ABS)



PIZZARIA
Fim de Tarde

Pizzas e Empanadas Argentina
Agora também com massas caseiras
Tele-entrega 335-0013

JARDIM DE INFÂNCIA CANTO AÇORIANO
Atendemos Educação Infantil (2 a 6 anos)
Alunos Horistas

Rua Júlio Vieira, 135 - Bairro Saco Grande I - fone 334-8890

ATIVIDADE FISICA VIVA COM SAUDE

(por Heitor Machado Cordeiro resp.pela Escola de Futebol do Triunfo e Coordenador de Esporte da ABS)

Se você acha que suar faz perder peso, você está enganado! O suor é uma forma de eliminar o calor e manter a temperatura interna do corpo. A transpiração durante os exercícios significa perda de água e não de gordura. Ao subir na balança, você terá a impressão de que emagreceu, mas dentro de no máximo 36 horas, seu corpo irá recuperar o líquido perdido. Portanto, evite exercitar-se com muita roupa, colocar plásticos na barriga ou ficar tempo excessivo na sauna. Além de inúteis, tais procedimentos são perigosos à saúde.

Os exercícios abdominais não diminuem sua barriga! A ginástica localizada, atividade na qual estes exercícios se incluem, faz com que nossos músculos fiquem mais firmes (durinhos). A redução da gordura só é possível através de atividades aeróbias, onde, o ritmo da atividade é constante e a duração ultrapassa os 30 minutos. Exemplos de atividades predominantemente aeróbias: corrida, natação, bicicleta e caminhada.

As mulheres que realizam exercícios com pesos três vezes por semana, durante meia hora irão apenas firmar e definir levemente seus músculos. A imagem de mulheres halterofilistas (super musculosas) é resultado de injeção ou ingestão de hormônios masculinos. As mulheres não produzem estes hormônios e nem possuem massa muscular como a dos homens.

Atividade Física é uma coisa importantíssima para qualquer ser humano, entretanto, não é simples como se imagina, o ideal é que o indivíduo consulte um médico para saber de suas condições e buscar a orientação de um profissional da área (professor de educação física), afim de realizar a atividade adequada as suas condições e objetivos.

FIQUE ATENTO ÀS PROXIMAS DICAS!!!

VOCÊ SABE TUDO SOBRE DENGUE?

por Diego Cruz Gomes

Se começou a ler é porque não sabe, então, leia um pouco mais a respeito!

A Dengue é uma doença infecciosa causada por quatro tipos de vírus e transmitida pelos mosquitos *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*, que se reproduzem em poças de água, nas regiões tropicais e semitropicais do mundo inteiro. A doença se manifesta de três formas. A dengue clássica provoca erupções na pele, dores musculares e de cabeça, compromete as vias aéreas superiores, causa febre e aumento das glândulas linfáticas. A dengue hemorrágica, essa forma ocorre quando o indivíduo já teve a doença e é reinfestado. Síndrome de choque da dengue, entre crianças menores de 15 anos, o paciente sofre falência circulatória e, sem tratamento, a probabilidade de morte sobe para 80%. O *Aedes* costuma atacar ao amanhecer e no início da noite. O vírus circula na corrente sanguínea humana por um período que varia de dois a sete dias. Na última década, a temperatura da Terra subiu meio grau, favorecendo as condições de reprodução de insetos. Além disso, o uso sem controle de inseticidas provoca o surgimento de insetos resistentes às formas

destinados a saneamento básico e saúde pública não forem liberados pelo governo, a população vive uma epidemia em um país que tem a hipocrisia de dizer que está em desenvolvimento. A doença é típica de regiões urbanas e tem maior incidência no período das chuvas, uma vez que a umidade favorece a proliferação do mosquito transmissor. Afeta principalmente as regiões Nordeste e Sudeste, que em 1999 contabilizaram 46.447 e 27.469 novos casos, respectivamente. No início do mês de março deste ano

Fontes: Revista Isto É, editora Três, edição 1689, 13 de fevereiro deo Estado do Rio de Janeiro contabilizava 52000 casos da doença, com 24 mortes, onde até alguns atores globais como: Stênio Garcia, Ana Paula Arósio, Lília Cabral, Reginaldo Faria e tantos outros, contraíram a doença. Afinal que mosquito não gostaria de picar a Hilda Furacão?

Não existe vacina contra a dengue. A prevenção é feita com a aplicação de inseticidas e a eliminação de recipientes e objetos que possam acumular a água da chuva, como garrafas, pneus velhos, tambores e latas, pois são nesses lugares que a fêmea do *Aedes* se reproduz.

XI GINCAPONTA

Por Fabiane e Renato Rachadel

Neste ano não foi diferente, a XI GINCAPONTA foi um sucesso. Realizada nos dias 01, 02 e 03 de fevereiro de 2002, teve como tema "Paz e Amor". E foi o que rolou em todos os dias deste tradicional evento de nossa comunidade. As novidades da Gincaponta deste ano foram: o Baile Forró da Paz, nova localização do palco, colocação de uma cobertura, projeção total via telão e um amplo espaço para áreas de alimentação somaram positivamente para o sucesso deste evento. O que atrapalhou foi a demora para apresentação das tarefas culturais que se prolongaram durante toda a madrugada, mas não diminuindo o brilho das apresentações das equipes. A Comissão da Gincaponta já está trabalhando para eliminar este problema. E falando em equipes... As equipes Sambaqui, Raça Brasil e a estreante Nativus só merecem elogios, não só pelo comportamento mas também pela qualidade de apresentação das tarefas. Tanto, que a Diretora de Teatro Carmem Fossari, que participou como jurada, não deixou de elogiar a qualidade de algumas apresentações, sugerindo a participação das equipes em festivais de teatro.

Alguns fatos foram inesquecíveis como: procissão de Nossa Senhora dos Navegantes, a tarefa surpresa Pit Bicha e Pit Bitoca da equipe Nativus, revelando novos talentos, Sítio do Pica Pau Amarelo da Equipe Sambaqui, o bombom bebado e o chocolate irritado, ganhando nota máxima a equipe Raça Brasil. A participação da comunidade em tarefas interativas entre o público e as equipes, destacando-se o tiro ao alvo que uniu a melhor idade com o futuro da Gincaponta, a tradicional corrida de canoa a remo, o vôlei de praia... Que saudade... Chega... 2003.

E para não demorar muito seria interessante ainda, lançarmos um desafio: a criação da Gincapontinha nas férias de julho com a participação de crianças em tarefas culturais e recreativas, para isso a atuação das equipes veteranas com a comissão organizadora e a comunidade seria um ponto fundamental, para não termos um inverno tão cinzento e frio.

Para quem não pode ver XI GINCAPONTA ou quer rever os melhores momentos, a ABS irá em breve lançar uma fita com os melhores momentos da gincana.

A Comissão da Gincana e a Diretoria da ABS parabenizam toda a comunidade pelo sucesso de 11 anos de GINCAPONTA e agradecem a todos os colaboradores e amigos da comunidade.

Valeu Sambaqui!!!

Informações, críticas, sugestões e dúvidas
Fone: 335-0303 ou 335-0390

PORTANTO É VOCÊ QUEM VAI COMBATER O MOSQUITO, ESTÁ EM SUAS MÃOS, O CONTROLE DA EPIDEMIA QUE ASSOLA O PAÍS. 2002.

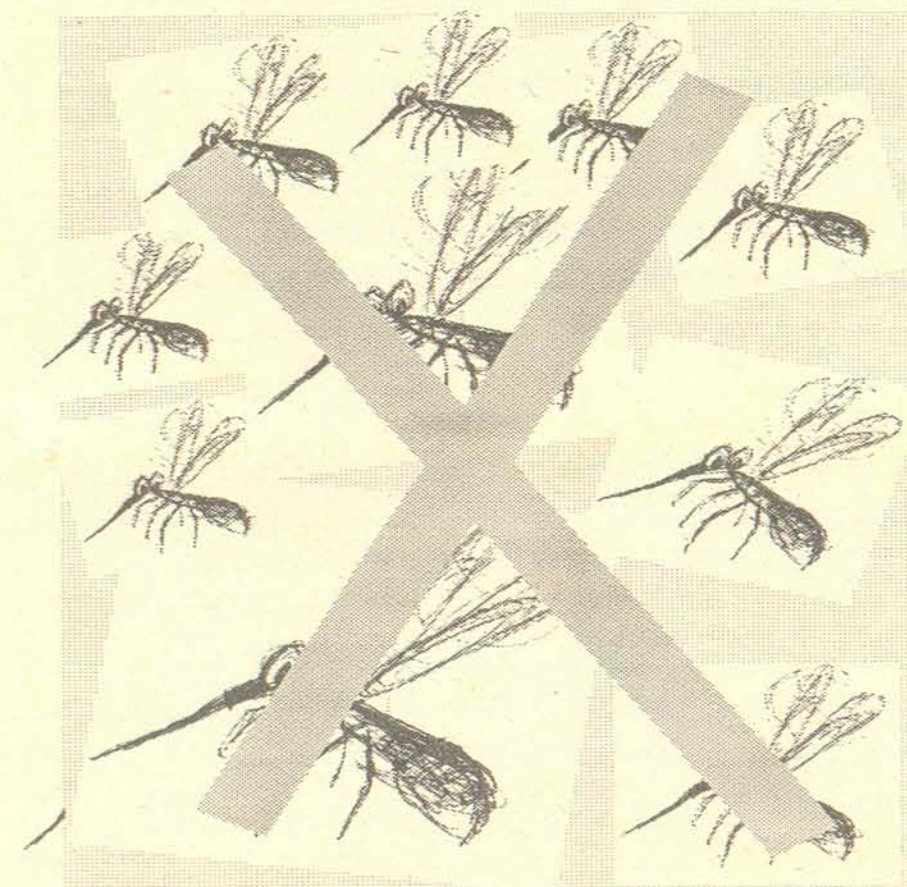
: Revista Veja, editora Abril - edição 1741 ano 35 n° 9, 06 de março de 2002.

: Almanaque Abril CD-ROM edição 8 ano 8 n° 1, 2001.

: FUNDAÇÃO NACIONAL DE SAÚDE FUNASA (banco de dados).

: Gyton e Hall. Tratado de Fisiologia Médica

: Herrison. Medicina Interna



ANIVERSÁRIO DO AVANTE

por Heitor Machado Cordeiro resp.pela Escola de Futebol do Triunfo e Coordenador de Esporte da ABS

No dia 31/03 do corrente, o AVANTE comemorou seu 55º Aniversário, tendo sido fundado em 1947. De lá para cá foram muitas glórias e o nome do Clube é bastante conhecido, principalmente pelas conquistas nos anos 90, onde o forte time, montado naquela ocasião, conquistou vários títulos, fazendo deste, o maior campeão amador de Florianópolis até o momento.

O Triunfo F.C. de Sambaqui marcou presença na festa de aniversário, além de participar com suas equipes: *principal* (que venceu a equipe do Beer Parmalat por 5 x 1) e *aspirantes* (que obteve vitória nas penalidades, após empate em 0 x 0 com a equipe aspirantes do AVANTE).

Ao Triunfo, parabéns pelas boas partidas realizadas e ao Avante pelo aniversário e pela festa.



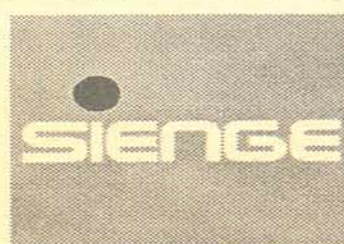
Aulas de desenho e Pintura plástica

ter. e qui. às 17:00 e ou 19:00 h
tratar com Joel Lopes da Silva
335-0081/99923245
Casarão da ABS



Sambaqui é uma beleza de onde quer que olhemos e só natureza, ate da janela de nossa redação.

SISTEMA INTEGRADO DE ENGENHARIA



Procurando pelo Sistema ideal para informatizar a sua empresa de construção civil? O Sienge é a resposta certa.

Fone/fax: (0xx48) 333-0389
www.sienge.com.br

Djalma Lúcio

Corretor de Seguros

9960-7430/235-1600

Floripa - SC - Brasil

Panificadora Pão Daqui

Rod. Gilson da Costa Xavier, 2190
fone 232-7652 - Sambaqui