

Revista

ACM
Brasília

edição 2/2009



www.acmbrasil.com.br

Nova sede do CDC

Festa de inauguração marca a conquista de mais um sonho do Centro de Desenvolvimento Comunitário da ACM.



7

Veja como a terceira idade pode ser tão bem aproveitada como a juventude

Páscoa + Chocolate = Saúde

13

KARATE

na

ACM



Início das turmas:
13 de abril



**Informações e pré inscrição
na secretaria**



“O ar que se respira agora inspira novos tempos”. O ano de 2009 está sendo consagrado por mudanças desejadas, mas não esperadas. A eleição do primeiro presidente negro dos Estados Unidos marca o início de uma nova história para o mundo. E como disse o próprio presidente democrata eleito, Barack Hussein Obama, “a mudança chegou a América”. Você ainda duvida que tudo pode acontecer nessa vida? Para mudar, e para melhor, só basta querer! A mudança está dentro de nós e é capaz de revolucionar padrões ultrapassados e esquecidos pela sociedade moderna. Um sorriso ou um abraço pode mudar seu dia. E as mudanças, como puderam perceber, chegaram por aqui também. A revista ganhou uma nova editoria e junto uma cara nova. Matérias interessantes, texto leve e um visual bonito fizeram o sucesso da edição anterior. Ainda em processo de adaptações, mas com o mesmo objetivo de continuar a renovar, esta edição vai mostrar como as mudanças de alguns hábitos podem fazer da terceira idade um momento pleno da vida, assim como, comer chocolate pode trazer mais benefícios do que malefícios à saúde e que mudança de comportamento com os filhos pode ajudar a mantê-los mais seguros. Ou seja, mudar... Mudar e mudar! Sempre e para o melhor!

Camila Costa

Sumário

ACM Brasil Pedofilia é crime	05
ACM Brasília A melhor idade	07
Matéria de Capa Nova sede do CDC	08
ACM Academia Nova sala de ginástica	12
ACM Saúde Alimento Inteligente	13
ACM Crônica Concordo não concordo	14



Expediente

Associação Cristã de Moços de Brasília – ACM - Av. L2 Sul – Quadra 608 - Brasília-DF – CEP 70.200-680

Secretário Geral Antônio Márcio Ribeiro . **Responsável Departamento de Marketing** Fabiana Berssanetti . **Jornalista** Camila Costa .

Projeto Gráfico e Ilustração Érico Niemeyer . **Colaboradores** Tatiana Schneider.

Contato Para anunciar na revista ou sugerir matérias envie um e-mail para: marketing@acmbrasil.com.br



Café Colonial no Dia Internacional das Mulheres

Com gostinho de café na cama, a ACM homenageou e presenteou suas associadas com um café colonial que reuniu dezenas de associados. Como todos os anos, a ACM não deixou passar em branco essa data tão especial. Café, leite, bolos, frutas e pães foram algumas das delícias dessa simples, mas sincera homenagem da equipe ACM para todas as mulheres.

Ritmo Caribenho

A dança de salão cada dia que passa cresce dentro da ACM. E no início de 2009, foi a vez da Salsa agitar as turmas de dança de salão. Um ritmo caloroso que garantiu o sucesso das aulas. E em março, a salsa deu lugar a outro ritmo bem atrativo: o Zouk! Muito praticado no Caribe, a dança é considerada 100% brasileira por seus movimentos e promete deixar as aulas com aquele gostinho de quero mais. Mais informações na secretaria da ACM.



União do bem

Preocupados com o bem-estar dos funcionários e parceiros, o Laboratório Santè e a Corregedoria Geral da União (CGU) firmaram parceria com a ACM para oferecer melhor qualidade de vida a seus colaboradores. As clínicas conveniadas e credenciadas ao laboratório, assim como os funcionários da CGU, poderão a partir de agora desfrutar das vantagens acemistas. Uma união de esforços para o bem estar coletivo.

Ajudar é o lema

Associados e associadas da ACM. Está aberta a campanha “Amigos do Desenvolvimento Social”. Qual o objetivo da campanha? AJUDAR! Dentro do nosso quadro de associados, temos cerca de 300 bolsistas entre crianças e adultos que praticam atividades físicas como meio de socialização e de qualidade de vida. E para ajudar mais um pouquinho, a ACM disponibilizou uma lista com os uniformes que poderão ser doados por você, associado, a estes alunos. Mais uma ação de solidariedade da ACM em parceria com seus associados. A lista pode ser encontrada na loja Free Way.



Pedofilia é crime

Por Andréa Paixão

A exploração sexual de crianças e adolescentes atinge níveis cada vez mais preocupantes, conforme publicou a revista Isto é Online em 8 de março de 2006, ao constatar que o Brasil é o campeão mundial de pornografia infantil.

A Pedofilia é um crime bárbaro e o criminoso pode ser alguém mais perto do que você pensa. O pedófilo se infiltra na vida da criança e age de maneira estratégica: aproxima-se dando o que a criança quer, gosta ou precisa. A internet (orkut, msn) está aberta para a atuação desse criminoso, e cabe aos pais ou responsáveis verificar as páginas e sites acessados por seus filhos para que não sejam vítimas de crimes cibernéticos (entre eles o abuso sexual). Além de sempre orientar as nossas crianças a não ir com estranhos, não aceitar presentes, não ter nenhuma intimidade com adultos e não aceitar carona na porta da escola.

A sociedade civil não pode se calar e sim denunciar.

O artigo 227 da Constituição Federal do Brasil diz na sua íntegra: *“É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança e ao adolescente, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão”*.

Para alertar, a ACM dá algumas orientações:

Computador, cuidado!

1. Coloque em lugar visível, nunca no quarto ou em lugar fechado;
2. Procure saber quem adicionou seu filho nas comunidades online e o que falou;
3. Não vá dormir e deixe seu filho no computador; ele pode estar teclando com um monstro disfarçado de criança;
4. Explique o benefício e o malefício da sala de bate papo;
5. Não permita que seus filhos durmam na casa de estranhos;
6. Preste atenção em estranhos, ou parentes, com comportamento suspeito como: excesso de contato físico e intimidade, agrados demasiados e sem propósito;
7. Se o seu filho pequeno aparecer com dinheiro sem origem, questione-o;
8. Ao perceber que seu filho pequeno sofreu uma repentina mudança de comportamento se tornando uma criança sonolenta, que não quer mais ir à escola ou a qualquer outro ambiente que está acostumado a frequentar, que reclama de dores nos órgãos genitais, que não se alimenta bem ou come compulsivamente, que se tornou uma criança agressiva e assustada, algo está errado. Converse abertamente com ele ou procure ajuda de especialistas;
9. Não deixe a criança brincando na rua sem estar sob a vigilância de um adulto ou responsável;
10. Prevenir seu filho é importante. Ajude-o a ficar fora do alcance dos pedófilos ensinando-o.



Segurança para sua família

Redes de proteção
Tela mosquiteira
Persianas

www.proatecdf.com.br tel: 3361-6207
SOF/Sul – Qd.08 – conjunto A - Lote 05 Brasília – DF



Colaborador Destaque

Investir no funcionário é cuidar da empresa.

Valorizar o funcionário é respeitar o seu trabalho e garantir os seus direitos. A empresa que acredita no dinheiro como única forma de reconhecimento a um bom trabalho executado, precisa rever os conceitos institucionais. Para mudar esse tipo de concepção, a ACM por meio do Projeto Colaborador Destaque, reconhece a importância do profissional como peça fundamental para o bom funcionamento e crescimento da empresa.

A idealizadora do projeto, Andréa Paixão, contou que a idéia surgiu da necessidade em estimular e motivar o funcionário que se sobressai a cada mês. Através de uma votação, o colaborador que mais se destacou em aspectos como pontualidade, responsabilidade, comprometimento, atitude em relação a equipe e em outros pontos considerados importantes pela instituição, é premiado com um presente surpresa e um certificado. “Espero que esta ação mostre aos nossos funcionários que a ACM está reconhecendo o empenho de cada um”, afirmou a coordenadora.

A funcionária, Maria dos Reis, trabalha há sete anos na ACM e comemorou a conquista deste reconhecimento. “É um incentivo maior. Você vê que alguém enxerga seu trabalho”, desabafou a funcionária. Para ela, esse tipo de iniciativa beneficia todo o grupo de colaboradores. “Foi bom para mim e para meus colegas que acham que não são valorizados”, festejou Maria.

Os associados concordam e incentivam o projeto. “Essa valorização é muito importante independente da função exercida. Todos somos importantes uns para os outros”, afirmou a associada Maria Isabel.

Investimento

Assim como o projeto Colaborador Destaque, a ACM incentiva trabalhos e projetos voltados para o bem-estar do trabalhador. Palestras, ações sociais e eventos são alguns dos recursos. A ginástica laboral realizada todos os dias às 14h, tem como objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador. “É um incentivo ao funcionário para ele crescer cada vez mais”, completou Andréa.

E para melhorar a qualidade de vida dos colaboradores, a ACM também disponibiliza as diversas modalidades de fitness e de atividades aquáticas para os trabalhadores. Uma forma de trazer para dentro da própria instituição, os benefícios da prática de exercícios físicos. “A prática de exercícios regulares aumenta a autoestima e ajuda na sociabilização”, explicou o educador físico Renato Makita Baroboskin.



A melhor idade

Basta disposição e bom humor para fazer dessa, a melhor fase da vida.



O envelhecimento da população mundial é inegável, mas a mudança de hábitos e a procura por um estilo de vida mais saudável têm proporcionado aos heróis da terceira idade uma vida mais longa e principalmente, mais saudável. Envelhecer faz parte do processo natural da vida e quando aliado à saúde e ao bem-estar físico e mental, temos um resultado satisfatório e bastante animador. De acordo com informações divulgadas no site do IBGE, o Distrito Federal ocupa a 1ª posição no ranking das Unidades da Federação com as maiores esperanças de vida, em média 74,6 anos.

De acordo com dados da Secretaria de Saúde, Brasília se destaca no desenvolvimento de ações benéficas para a população idosa. A criação de projetos direcionados a essa faixa etária ajuda a manter uma vida ativa, que proporciona ao idoso melhores condições de saúde.

Atualmente, academias e instituições sociais privadas da capital oferecem um leque de atividades para essa turma. Danças, exercícios físicos,

alongamentos e outras atividades estão dentro das opções.

A médica geriatra, Aline Laginestra, alerta que 5% da população de Brasília é idosa. Contudo, a médica acredita que a capital está preparada para esse envelhecimento e que já estão sendo feitos projetos voltados para esse público, que merece uma atenção especial. “As atividades em grupo estimulam o idoso”, explica Aline, que trabalha com projetos voltados para um envelhecimento saudável da população.

Viva bem

A aposentada Maria de Oliveira Sousa, 75 anos, mora há 39 anos na capital. Ela começou a praticar exercícios na quadra aonde mora e se reúne semanalmente com outros idosos para participar de aulas de hidroginástica. “Tive um câncer e a vida que levo com atividades, amigos e muita disposição ajudou a me curar”, conta. Esse tipo de programação é vista como terapia pelos idosos, que se sentem mais felizes quando realizam as atividades.

Na ACM, os horários de 6h30 às 19h30, facilitam a vida dos que tem outros compromissos. Mas quem acha que idoso só pratica hidroginástica está por fora. Na musculação temos um grande público beneficiado com equipamentos

modernos e profissionais qualificados para promover atividade segura. Além disso, diversas opções de exercícios para alongamento como: correção postural e modalidades que misturam Yoga, Taichi e Pilates, ajudam a manter uma vida saudável.

Segundo a educadora física, Manuella Pimentel, é importante unir o bem-estar físico e mental.

“A ACM é uma instituição que além de oferecer o exercício, também favorece o convívio social e a construção de círculos de amizade”, defende a profissional.

Cuidados

Não adianta viver muito se existe preocupação constante com doenças. O importante é manter o controle de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, colesterol alto e osteoporose. Estabelecer cuidados com o corpo, a mente e o emocional. E realizar exames regularmente. Ser feliz é o melhor caminho para viver muito bem.

CDC de mudança

Novo endereço oferece melhor estrutura de trabalho aos funcionários e atendimento à comunidade

Mais atenção à população de Sobradinho, Sobradinho II e Planaltina. Inaugurada sexta-feira dia 6 de março de 2009, a nova sede do Centro de Desenvolvimento Comunitário (CDC) irá atender cerca de 100 crianças e suas famílias em situação de vulnerabilidade e riscos, da região. A ACM Brasília destina no mínimo 20% dos recursos arrecadados com os serviços prestados ao Desenvolvimento Social. A cerimônia de inauguração aconteceu na nova sede em Sobradinho II e teve a presença do patrono do CDC, Amaury José de Aquino Carvalho, do presidente da ACM, João Jacques Barreto Cavalcanti e do secretário geral da ACM, Antônio Márcio Ribeiro.

O antigo prédio aonde eram mantidas as atividades do CDC foi responsável pelo desenvolvimento de uma sociedade mais democrática e fraterna. O novo espaço, melhor localizado, terá como uma de suas responsabilidades, atender e melhorar a qualidade de vida de centenas de crianças. A mudança de endereço, segundo a coordenadora do CDC, Andréa Paixão, aconteceu pela necessidade em atender melhor as famílias. “Essa nova sede ficou bem melhor. Mais harmônica e acolhedora”, avaliou.

No novo espaço, as crianças contam com sala de informática, brinquedoteca, biblioteca, duas salas para reforço escolar, banheiros e refeitório, além de um espaço externo aonde será construída uma quadra poliesportiva. “Estamos em fase de crescimento e a tendência é só aumentar. A equipe está mais madura e estamos sempre em busca do melhor”, afirmou Andréa.

O CDC tem como foco desenvolver um trabalho voltado para as atividades de impacto social e de apoio sócio-educativo como o serviço social realizado junto às famílias. O atendimento sócio-familiar é realizado por agendamento, e após esse

“A equipe está mais madura e sempre em busca do melhor”

Andréa Paixão

primeiro contato, vista a necessidade de um trabalho mais profundo, é feito o encaminhamento para o Centro de Referência de Assistência Social (Cras/DF), ou para o Conselho Tutelar do DF, dois dos órgãos parceiros do CDC.

Entre os parceiros estão também o Serviço Social do Comércio (Sesc), Loja Maçônica Atalaia de Brasília, Comitê da Democratização da Informática (CDI), Supermercado “O Tigrão” de Sobradinho e o Forte Frut do Ceasa com doações de frutas toda semana. “Ajudamos porque reconhecemos a importância deste ato. É muito melhor doar o que temos a mais do que jogar fora”, avaliou o funcionário responsável pelas doações do Forte Frut, Adilson Teodoro.

Para o estudante, Wemerson Rodrigues da Silva, 11 anos, passar as tardes no CDC é uma vantagem única. “Em vez de ficar na rua arranjando confusão, aqui eu brinco e me divirto”, contou. Atividades como canto coral, culturais, desportivas, acompanhamento pedagógico e palestras educativas são alguns dos trabalhos realizados com as crianças. Janecléia de Sousa Soares, de 10 anos, estuda no Caic de Sobradinho II e contou que aprende de tudo. “Tenho aula de informática, dança e faço muitas amizades. Minha mãe acha muito bom porque eu aprendi comer salada”, disse a estudante.

Solução para muitas famílias que não tem aonde deixar os filhos, o CDC consegue ocupar de forma produtiva o dia das crianças e tranquilizar os pais. A operadora de telemarketing, Alexsandra Costa Lima, 24 anos, comemorou a oportunidade. “Sempre foi difícil conseguir alguém para olhar meus filhos. Eu pagava e quando chegava em casa eles estavam sozinhos na rua”, contou. “Eles aprendem muito e a alimentação é ótima. Aqui eu sei que eles estão seguros”, completou.



“Há 57 anos eu visto esta camisa. Trabalhar pelas crianças é um dos quadros mais importantes da ACM.”

Patrono do CDC, Amaury José de Aquino.



3 Dicas quentes do Fitness

Por Tatiana Schneider

Você sabe se comportar na academia? Você sabe o que é treinamento Funcional? Então “Fique por Dentro” dessas e outras curiosidades agora!



Dica 1

TREINAMENTO FUNCIONAL - esse novo conceito de atividade física tem por objetivo a funcionalidade dos movimentos ou atividades. Segundo Luciano D’Elia, precursor do treinamento funcional no Brasil, atletas como Kelly Slater, Hamilton e Shumacher utilizam este método para alcançar sua performance. Como funciona: a partir das necessidades dos indivíduos, são desenvolvidas capacidades físicas de equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. Dentro da ACM Brasília, a modalidade que mais desenvolve esta capacidade funcional é o Y FIT BALL.



Dica 2

OBESIDADE INFANTIL - É considerado o mal do século e tem parecido cada vez com mais frequência. O fato é que um conjunto de mudanças no estilo de vida da sociedade, em que controle remoto, elevador, carro e os tele (pizza, refrigerante, Mac’s) passam a valer mais que qualquer tipo de atividade. E com intuito de minimizar este processo, a ACM tem investido em nossos pequenos “pupilos”! Atividade física regular, alimentação saudável e equilibrada e sono regular formam um alicerce necessário para a correria do dia-a-dia das mães para prevenção.



Dica 3

ETIQUETA NA ACADEMIA - Em reportagem ao site globo.com, professores, consultores e alunos enumeraram os SETE PECADOS DE ETIQUETA COMETIDOS NA ACADEMIA:

- 1- conversar alto demais: além de atrapalhar a concentração do outro, pode prejudicar a realização do exercício;
- 2- escutar música alta e falar no celular: use fones de ouvido e coloque o celular pra vibrar. Ninguém é obrigado a escutar toda a sua conversa;
- 3- não limpar os aparelhos depois de usá-los: carregue uma toalha e limpe com o borrifador;
- 4- esquecer da vida e ocupar os aparelhos por mais tempo que o necessário: outras pessoas precisam usá-los e podem estar com pressa;
- 5- usar muito perfume e com cheiro forte: imagine o odor da mistura do perfume forte com o suor!
- 6- usar roupas decotadas, apertadas demais, acessórios e sapatos inadequados: academia não é desfile de moda, o ideal é usar roupas e calçados confortáveis e discretos;
- 7- andar sem roupa e espalhar pertences no vestiário: lembre-se que outras pessoas frequentam o lugar e que podem ficar constrangidas.

Comidinha caseira

Alegria e disposição na cozinha da ACM.

Cozinheira desde os 15 anos de idade, Jacira Ferreira da Silva, distribui simpatia e generosidade por toda a ACM. Uma risada inconfundível e um brilho no olhar que supera todas as adversidades do dia-a-dia. Com a experiência dos seus 49 anos de idade, Jacira colabora com muito profissionalismo e determinação. Chegou na ACM como quem não queria nada, e de uma contratação temporária, está há cinco anos na instituição. Um fato que a ACM só tem a festejar.

Mãe de três filhos e com um coração enorme, Jacira ainda arruma espaço para os associados da ACM. Os 101 alunos da ACM Educação Infantil desfrutam, diariamente, dos lanches preparados por essa “mãezona” que os recebe com todo carinho. “Eles chegam para lanchar e dou colo, beijo e abraço. Faço por amor mesmo”, contou a cozinheira. Para ela, a ACM é uma segunda casa. “Eu trabalho aqui por que eu gosto de verdade. Somos como uma grande família”, afirmou.

Ao lembrar do tempo em que fazia hidroginástica, Jacira solta aquela gargalhada. “Era bom demais”, comentou. Segundo a cozinheira, há alguns meses não encontra mais tempo para fazer a atividade. Mas para continuar a cuidar da saúde, ela não dispensa o Plano de Saúde oferecido pela ACM aos colaboradores. “Sem o plano eu não teria condições de fazer alguns exames que preciso e são caros”, ressaltou Jacira.

Nos eventos da ACM sempre podemos contar com uma “mãozinha” dessa cozinheira nota 10. Nos almoços, confraternizações e festas em geral, Jacira está presente no sabor das suas receitas. E para ela é um prazer poder ajudar. “Toda vez que precisei a ACM me ajudou, principalmente, quando o assunto era minha família”, contou emocionada. Uma relação de empregador e empregado com muito respeito e carinho de ambas as partes. Uma colaboradora que traz muito orgulho para a ACM. Aqui fica o nosso simbólico agradecimento há tantos anos de dedicação.



ACM Jovens

JABs

O importante é participar.

Com objetivo de colocar em prática os valores morais e cristãos, e traduzir a missão da ACM, os Jogos Acemistas Brasileiros (JAB's), tem como foco integrar socialmente os jovens e desenvolver a importância da participação viva no mundo dos esportes. O encontro acontece anualmente e promove uma competição entre as unidades da ACM de todo o mundo.

A ACM Brasília procura cada ano fortalecer sua equipe e levar adiante o espírito de união entre as pessoas. Você, jovem, que gosta de esportes,



fique atento às datas para as inscrições e venha com a ACM participar desse “mundo” JAB's.

Informações na secretaria da ACM.

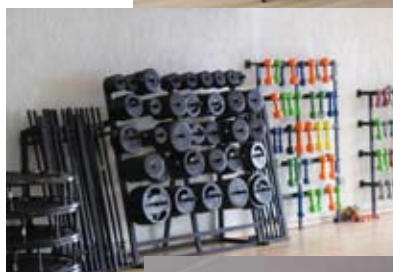
Reforma agrada associados

Se entrar dava preguiça, sair ficou difícil

Mais conforto e espaço para os associados. Quem curte as modalidades de ginástica, tem mais um motivo para não perder as aulas. A sala “A” foi totalmente reformada e está de cara nova.

A pintura e o teto foram trocados e o novo piso, adequado para a prática de atividades, deixou a sala mais bonita e com um clima gostoso. Dois umidificadores também foram colocados para refrescar o ambiente. Um investimento da ACM para dar aquele “up” ao que já estava bom.

Os associados aprovaram a reforma e mandam seu recado:



ACM Associado Fala



“Ficou ótima. No início achei que estava suja, mas agora que limparam a sala, está muito boa e grande!”.

Lucia Karina Salles



“Está bem melhor do que antes. O espaço ficou maior e o ambiente mais iluminado. Ideal para as atividades físicas”.

Rodrigo Schafhauser



“Linda! O visual mudou e o espaço melhorou bastante. Deixou o ambiente mais leve e moderno. Ficou um clima gostoso”.

Isabela Lourenço



“Gostei, mas acho que poderiam colocar mais ventiladores. A reforma deixou a sala muito melhor para as aulas”.

Ana Paula Morais

Alimento Inteligente

Comer chocolate pode ficar muito mais prazeroso

Considerada a maior festa do cristianismo, a Páscoa é o evento religioso que comemora a ressurreição de Jesus Cristo. Mas quando se pensa na data, os famosos ovos de chocolate também são lembrados. Podem ser caseiros ou comprados em lojas e supermercados que são considerados sempre um prazer. E para melhorar ainda mais a sensação de comê-lo, especialistas e estudos confirmam os benefícios do consumo para o organismo.

Os efeitos mais nobres do chocolate estão relacionados à sua grande oferta de flavonóides, substâncias fartamente encontradas em alguns vegetais e que promovem o bom funcionamento dos nossos vasos sanguíneos. E o cacau apresenta uma concentração especialmente generosa do subtipo flavanol (epicatequina, catequina, e procianidinas), que ultimamente tem sido apontado como o componente que mais tem efeito na nossa saúde vascular.

De acordo com informações do Instituto do Cérebro de Brasília (ICB), um ponto significativo deve ser observado: os chocolates ao leite e branco possuem concentrações de cacau e flavanols muito baixos. Ou seja, quanto mais escuro e amargo o chocolate, maior a concentração de cacau e maiores os teores de flavanols.

BENEFÍCIOS AO CORPO:

- 1) aumento dos níveis de óxido nítrico, considerado um dos principais combustíveis para a saúde dos nossos vasos sanguíneos;
- 2) redução da agregação das plaquetas, ação que é igual à da aspirina;
- 3) aumento dos níveis do HDL – nosso colesterol bom – entre outras ações antioxidantes;

- 4) redução de marcadores de inflamação – lembrando que aterosclerose é igual a inflamação;
- 5) redução da resistência à insulina, facilitando sua ação nas células;
- 6) aumento do fluxo sanguíneo periférico (nos membros) e nas artérias do coração;
- 7) redução da pressão arterial;
- 8) aumento do fluxo sanguíneo cerebral e/ou atividade neuronal durante uma tarefa cognitiva.

Segundo o neurologista, fundador e diretor do ICB, Ricardo A. Teixeira, do ponto de vista de prazer, o cérebro de boa parte das pessoas se “alegra” mais com um alimento altamente calórico como o chocolate do que com uma maçã. “Pode ser visto como um alimento inteligente, que pode ser usado sim para prevenir doenças, mas não para tratar doenças. E por outro lado, devemos ficar de olho na balança já que podemos ganhar muitos quilos se exageramos na dose”, alertou.

No artigo publicado no site do ICB, “Chocolate, bom mesmo para a saúde ou puro prazer?”, o neurologista explicou que o consumo do chocolate vai além de uma escolha consciente. “O chocolate é um alimento que concentra propriedades que fazem nosso cérebro apaixonar-se facilmente por ele. É um alimento com alto teor de carboidrato e gordura, com grande poder de estimular nossos centros cerebrais relacionados ao prazer e à recompensa. Contém ainda farta concentração de substâncias chamadas de aminas biogênicas (ex: teobromina, feniletilamina, cafeína e tiramina), que também têm alto poder de estimular nossos centros de recompensa assim como a liberação de neurotransmissores, como dopamina, serotonina e endorfina”.

Agora é só preparar a ceia da semana santa e comer de sobremesa muito chocolate.



Camila Costa

Concordo não concordo

Por Camila Costa

“Digam o que disserem, o mal do século é a solidão”, disse certa vez Renato Russo. O cineasta e jornalista, Arnaldo Jabor, assinou em baixo e completou essa afirmativa com seu texto “Fome de Amor”. Eu até concordo porque é fato que as pessoas estão cada vez mais modernas e independentes. Ou seria uma forma de defesa travestida de independência? Na verdade, defender-se é quase um sinônimo de isolar-se. A solidão passou a ser companheira dos seguros. Há quem diga que a busca pelos direitos iguais, talvez, seja um dos motivos. As mulheres chegaram a ponto de “poder” escolher demais. Será que ele ganha quanto eu ganho? Ele pode isso como eu posso aquilo? Ixi! Qual será o carro dele? E os homens, por sua vez, a ponto, de questionar. Será que ela é virgem? Quantos homens será que ela namorou? Será que ela tem celulite? Ecooo... estrias...Aff!

Enquanto isso o importante está deixado de lado. O calor do respeito, a química da cumplicidade. O gosto do amor!

Ninguém questiona será que ele (a) gosta de mim a ponto de andar comigo até de bicicleta?

Eles preocupados com o tamanho do bíceps, e elas se a progressiva está convincente.

As aparências estão tomando conta de nós e nem nos demos conta. Estamos escolhendo tudo e a todos pelos outros. Precisamos aprender a escolher pela gente, pelo cheiro, pela pele, a vontade...o sentimento!

Precisamos também, aprender a perder o medo. O medo dele...dela. O medo de se despir...porque gostar é isso! É você se livrar dos preconceitos, egoísmo, sabedoria. Até mesmo porque nesse campo, ninguém sabe nada. Ou se sabe, não tem forças para agir. Pitaco no amor dos outros todo mundo dá.

Agora no seu... Que difícil!

Difícil dizer sim...Pior ainda dizer não!

Que difícil ficar longe...

Então porque está cada vez mais difícil ficar junto?

Ah...não! Se ele não ligar... Eu é que não ligo. Ela

ligou no dia seguinte! Que grudenta. Precisamos nos

relacionar sem jogar. Sem montar estratégias, onde a única arma é gostar ou não.

Por todas essas e outras coisas que eu não tenho espaço para colocar aqui eu, definitivamente, concordo! Se continuar assim, ficaremos sós.

Mas quando passo noites em claro com amigas por causa de possíveis amores, volto a pensar que é impossível ficar sozinho. Nós ainda somos mesmo com toda independência e descaso, vulneráveis ao amor. Somos tão determinados, falamos o que pensamos, vamos aonde temos vontade e de repente estamos à mercê de uma coisa tão abstrata. E não é só com as mulheres! Eles resistem, se fazem de durões, mas também amam. Eles sim...gostam de ir ao cinema. E não ver o filme, claro! Gostam da conchinha, sabe qual? Dormir abraçadinhos...Humm! Eles amam e amam muito. E amam bem quando querem.

Sabe aquele friozinho na barriga? Aquele sorriso perdido no meio da tarde de trabalho quando lembra de alguém? E o olhar? Ah! Que olhar... Que beijo! E o amor? Com amor é tão bom.

Nessa hora eu acho que o carro já não vai mais fazer diferença e nem a quantidade de gordura localizada. Estamos dominados!

O dia dos namorados está próximo. O shopping, as lojas, os restaurantes e bares vão ficar lotados. Tenho certeza. Sabe porque? Por que por mais duronas que as pessoas sejam, existe alguém, ai dentro... no fundo desse coração que mereça um presente... um cartão...uma ligação então. E quem sabe um EU TE AMO!

E são por esses e outros milhares de motivos que eu também não concordo...

Afinal de contas,

Amar é isso... Uma dúvida danada.

Feliz dia dos Namorados!!!

* Quer publicar sua crônica?
Mande um e-mail para:
marketing@acmbrasil.com.br

EVENTO NACIONAL
Porto Alegre 2009

JABs

Participe de momentos inesquecíveis
colocando em pratica todo treinamento
e garra no esporte que você mais gosta

de 25/07 a 01/08

Modalidades:

Futsal, Voleibol, Basquetebol,
Handebol, Natação e Tênis de mesa.
(Masculino e Feminino)

Faixa Etária:

de 14 a 21 anos

Faça sua inscrição na secretaria
mais informações pelo telefone: 3443-2108





Solidariedade

Sabia que o investimento que você faz na sua saúde a gente transforma em educação?



É isso mesmo, a ACM destina parte dos recursos arrecadados para a qualidade de vida de mais de 100 crianças e suas famílias. Por meio do CDC, você oferece educação, alimentação, esporte e inclusão social a todos eles.

Eles precisam de nós. Nós contamos com você!