

SEGUNDA-FEIRA, 16 DE JANEIRO DE 2006

Pesquisa atestou que quem ingere mais proteínas vegetais do que as de carne apresenta pressão arterial mais baixa

VIVA MAIS E MELHOR
SÉRGIO CABRAL



Estudo indica que diminuir a ingestão de carne e aumentar a de frutas e verduras ajuda a evitar o aumento de peso na menopausa

Eles não deixam ela cair

No verão, jogo de peteca é praticado por idosos em praias e clubes no Rio

Eles não deixam a peteca cair e jogam toda a semana o esporte que, para muitos, é visto apenas como brincadeira de criança. São jogadores de cabelos brancos apaixonados por peteca que surpreendem pelo físico e pela alegria de viver. É o caso do octogenário Ony Coutinho, ex-bancário aposentado e pai de família que começou a jogar aos 30 anos e de lá para cá ensinou aos cinco filhos o jogo de origem indígena.

Ony é considerado um grande jogador e surpreende pelo fato de, aos 82 anos, ainda praticar o esporte. "Hoje, tenho o mesmo desempenho de antes", conta ele, que joga peteca na Praia de Copacabana, em frente à Rua Duvivier e faz parte do Duvivier Peteca Club, com cerca de 30 sócios que praticam a peteca livre, sem rede, aos sábados, domingos e feriados.



OS JOGADORES de peteca da maturidade praticam a modalidade aos sábados, domingos e nos feriados

Entretenimento e qualidade de vida

Ony explica que se adaptou muito bem à modalidade, que proporciona boa forma, relaxamento e entretenimento. "Eu antes jogava vôlei, mas me adaptei à peteca logo que comecei. Quando meus filhos eram pequenos, eu os levava para ver as partidas e, nos intervalos, jogava com eles", diz. Como Ony, outros idosos tam-

bém praticam o esporte nas redes de Copacabana. "Entrei em depressão quando fiquei viúvo. Ai, olhei o pessoal na praia e fui perguntar se podia jogar. Não conseguia pegar a peteca de jeito nenhum", lembra Orlando Tavares, 72 anos, avô de três netos que frequenta os jogos na rede em frente à Rua Paula Freitas. "Hoje, se

eu for à praia e não jogar peteca, fico maluco", diz.

"O jogo sempre termina em comemoração", explica Roberto Maurício Chaves, o Macaco, 72 anos, que é adepto da peteca carioca. Para o aposentado, o esporte é sagrado. "Tem muita gente que desmarca compromisso", completa ele, que também é diretor financeiro da Federa-

ção de Peteca do Estado do Rio. Segundo dados da entidade, no Brasil há cerca de 1 milhão de pessoas, de todas as idades, que jogam peteca. Turmas de terceira idade podem ser encontradas jogando nas principais praias do Rio e de Niterói. A Federação de Peteca fica no Andaraí, na Rua Amaral 97, 204. Telefone: (21) 9156-5674.

OS DIREITOS DA TERCEIRA IDADE

Para manter a forma

A prática esportiva, já se sabe, é peça fundamental para que a engrenagem do corpo funcione bem e por longo tempo. Os privilegiados moradores da cidade do Rio contam com uma das mais belas áreas verdes do mundo. Praticar exercícios ao ar livre é fácil e barato. Caminhar, correr ou mesmo jogar peteca, essa modalidade esportiva com sabor de infância, só traz benefícios. Físicos e mentais. Ajuda a ressocializar quem pensava que a aposentadoria o havia enferrujado, fosse por dentro ou por fora.

A praia é o cenário privilegiado para este reencontro consigo mesmo, com os amigos e com a natureza. E o verão é a estação que mais convida à celebração e à alegria de viver. Basta calçar os pés com calçados confortáveis, vestir roupas leves e tirar do armário aquele espírito de aventura que andava amarrado. Os aposentados Roberto Maurício Chaves, 72 anos, Orlando Tava-

res e Ony Coutinho, 82 anos, estão dando o exemplo para seus pares. A alegria de seus depoimentos é contagiante.

Um último cuidado, mas fundamental, para quem pratica qualquer exercício ao ar livre é proteger-se contra os raios solares. Principal fator de envelhecimento da pele e de casos de melanomas (tumor de pele), que este ano deve registrar cerca de 119 mil novos casos, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, que em dezembro realizou a sétima edição da Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer da Pele, a doença surge pelo efeito acumulativo dos raios solares durante a vida. Então, o melhor remédio é a prevenção. Não esqueça de aplicar protetor solar ao menos duas vezes antes de sair de casa. E reaplique de hora em hora. Use roupas leves, hidrate-se, dando preferência à água, aos sucos e à água-de-coco. E divirta-se.

FRASE DO DIA

VERA DONATO



"Dizem que nosso som era moderno.

Continua sendo!

É moderno porque é bonito. Não precisa

passar por uma

época ou outra"

João Donato, 71 anos, compositor

Dois oceanos não pacíficos

Biografia sobre Maysa revela histórias sobre a carreira, família e a vida da cantora de fossa

DIVULGAÇÃO / GILDO LOYOLA

A cantora Maysa recebeu um poema-homenagem escrito por Manuel Bandeira, para quem os olhos eram "dois oceanos não pacíficos" e foi, nas palavras de José Roberto Neves, autor da biografia *Maysa*, uma mulher que cantou e viveu intensamente. Lançado recentemente, o livro da coleção Grandes Nomes do Espírito Santo, sobre personalidades da vida política, empresarial e cultural do estado capixaba, é um cuidadoso registro da carreira e da vida pessoal da artista.

Há 10 anos como repórter da área musical do Caderno de Cultura do jornal *A Gazeta* (ES), Neves leu revistas e jornais de época e entrevistou artistas como Roberto Menescal, Tito Madi, Gal Costa e Luiz Carlos Miele; parentes como os primos Jayme Figueira, Sérgio Sarkis e José Carlos Monjardim Cavalcante; e os jornalistas Ricardo Cravo Albin e Sérgio Cabral.

Discografia, fotos, letras e um poema

"Tive que reconstituir a discografia com base em sebos e bolachões. O livro traz também fotos raras da cantora, suas passagens pelo cinema e pela TV,



O AUTOR José Roberto Neves entrevistou artistas como Roberto Menescal, Tito Madi, Gal Costa e Miele

reprodução de cartas, manuscritos das primeiras letras e o poema dedicado a ela por Manuel Bandeira", explica o autor, que coletou depoimentos que revelam o lado brincalhão de Maysa, conhecida como cantora de fossa. "Menescal conta que ela gostava de passar trotes para as pessoas e sol-

tar bombinhas no hotel, em Buenos Aires, ao lado de Ronaldo Bôscoli, com quem teve um romance ao mesmo tempo em que ele namorava Nara Leão", diz Neves, que garante outros depoimentos divertidos no livro sobre o cenário musical das décadas de 50 e 60.

A biografia de Maysa conta

a chegada da família italiana Monjardine ao Espírito Santo, no século 19, e os principais acontecimentos da MPB no século 20. O livro está sendo vendido na Livraria da Travessa (telefone da loja do Centro, na Av. Rio Branco: 2253-8949) e na Toca do Vinicius, em Ipanema. Telefone: 2247-5227.

ANOTE

■ A cachacaria Mangue Seco está oferecendo aulas gratuitas de samba de gafieira com a Cia de Dança Marinho Braz. Toda quinta-feira, das 19h às 20h. Rua do Lavradio 23, no Centro. Informações pelo telefone 3852-1947.

■ Está no ar o portal terceira idade (www.portalterceiraidade.org.br), dedicado aos maiores de 60 anos. Há reportagens sobre saúde, esporte, sexo, meio ambiente, cursos e eventos culturais e esportivos para esta faixa etária.

■ A Farmácia Popular de Copacabana realiza na quinta-feira a palestra "Como Tratar de Dores Corporais". O evento começa às 17h15 e será comandado pela fisioterapeuta Sônia Araújo Costa. A entrada é gratuita e não é preciso se inscrever previamente. A unidade fica na Rua Barata Ribeiro 173 (em frente à estação do metrô da Praça Cardeal Arcoverde).

■ Este mês promete ser muito animado para os usuários da Farmácia Popular Vital Brazil. Dando continuidade ao projeto *O Som Vital do Brazil*, o músico Leo Tomassini vai interpretar clássicos da música popular brasileira em série de shows. Tomassini preparou o especial *O Encontro de Tom Jobim com Roberto e Erasmo*, que vai passar por todas as unidades da Farmácia Popular até março. Os shows grátis acontecem em Araruama (sexta-feira, Rua Oscar Clark 147 - Loja C, Centro), às 14h; Caxias (dia 23, Av. Presidente Kennedy 1.060, lojas 1 a 5, Centro), às 11h; Campo Grande (dia 25, Terminal Rodoviário, loja 25) às 11h; Volta Redonda (dia 27, Av. Sete de Setembro 419, Centro) às 14h; e Niterói (dia 30, Rua Vital Brazil Filho 64, Santa Rosa) às 11h. Não é necessário fazer inscrição. Mais informações: 0800-281-6070.

ESCREVA PARA A COLUNA VIVA MAIS E MELHOR
Caixa Postal 15 - CEP 20.001-970 -
E-mail: terceiraidade@sergiocabral.com.br

Verão mais bonito

monte seu biquíni infantil

R\$ 6,90 cada peça

sunga

R\$ 7,90 cada

10x SEM ENTRADA

COM PEQUENO ACRESCIMO NO CARTÃO LEADER

OS PRODUTOS ANUNCIADOS SÃO DE 10 A 16 ANOS.