

## Aconteceu...

## Paróquia celebra a Primeira Eucaristia de 27 pessoas



No dia 21 de agosto, nossa Paróquia estava em festa, pois 24 crianças e 3 adultos recebiam a Eucaristia pela primeira vez. As crianças foram preparadas durante cerca de dois anos, pelas catequistas Esther e Sara, já os adultos fazem parte do curso de catequese para adultos, cujos catequistas são Isalino e Dorothea, e estão se preparando também para o Crisma.

Fotos: Francisco Arrais



## Chá da Pastoral da Criança



A Pastoral da Criança promoveu no dia 14 de Setembro um chá beneficente, veja algumas fotos:



*A Equipe do Jornal "De Mãos Dadas" deseja a você e sua família um Feliz e Santo Natal, e que o Senhor possa guiar seus passos em todos os dias do ano novo que se aproxima.*

## Diets, ora diets!

Vem chegando o verão e a temporada de caça as diets malucas começa. Mas atenção: diets erradas podem custar caro á vida! Referências na literatura médica demonstram casos de diets fatais (como a dieta com restrição absoluta a carboidratos - açúcares). Portanto, antes de pensar em emagrecer, lembre-se de alguns conselhos:

a) Uma dieta bem elaborada depende de um balanço adequado em carboidratos (açúcares - cerca de 60% do valor calórico da dieta), que são encontrados em doces e também no açúcar do café, além do encontrado nas frutas, arroz, feijão, etc. As gorduras (30% do valor calórico da dieta), merecem atenção; a gordura em excesso ocasiona uma série de problemas ao coração e ao cérebro ( diminuição por arteriosclerose da irrigação dessas áreas) e, portanto, deve ser bem controlada, mas nunca

totalmente eliminada, pois o organismo precisa dela para funcionar. Dar preferência às gorduras poliinsaturadas, encontradas nos azeites. As proteínas tem que ser de cerca de 10% do valor diário de calorias e devem ter origem animal (aves, carne, peixes) e vegetal (verduras, legumes, frutas).

b) Usar regularmente vegetais para o bom funcionamento do intestino.

c) Basear o emagrecimento na quantidade média de energia que deverá ser mantida para se atingir o peso adequado. Em moldes mais simples, usar uma dieta com valor médio diário de 1200 Kcal. Vários moldes de dieta existem, como o dos pontos, por exemplo. Quando usá-los pensar nos conceitos explicados acima, antes de fazer alguma loucura.

d) Praticar a dieta de acordo com a doença - se essa existe - concomitante com a idade.

Sílvia de Souza Augusto - Endocrinologista

Assim a dieta varia, por exemplo, em valor calórico e constituintes se compararmos uma pessoa diabética com uma pessoa sã, ou um adulto com uma criança.

e) Associar prática de caminhadas para queimar a gordura corpórea. Respeite o limite imposto pelo corpo, realizar pelo menos uma caminhada de 30 minutos diários.

f) Eliminar fatores de risco como cigarros, álcool, excesso de sal.

g) Abolir a pesagem diária na balança, fazendo-a uma vez por mês. A média de peso por mês é ao redor de 2,5 quilos.

h) Dividir em no mínimo, 3 refeições diárias, o valor da dieta total no dia.

Se for tudo realizado como citado acima, muito provavelmente você perderá peso sem perder a saúde, pois isso é o que realmente importa!

**CORTINAS**  
(vários modelos)

**PERSIANAS**  
horizontais e verticais

**Hermínio**

Lavamos qualquer tipo de cortina

Rua Liberdade, 520  
Tel.: 3238-1872 / 3273-1975  
Cel.: 9786-7808 / Fax.: 3271-8432

**N'S Doces, Frios e Salgados**

Kits para Festa, Massas, Churrascos e Comida por Quilo

Entrega a domicilio

**stela**

Praça Visconde de Itaboai, nº 11  
(Av. Afonso pena c/ Canal 5) / Tel.: 3227.8050

**LAVANDERIA DO CARMO**

Roupas em geral, Tapetes, Cortinas Edredons, Pelúcia, Tênis e Painéis

Retira e Entrega à Domicílio

**3231-6379 / 3227-9135**

R. Piratininga, 152 - canal 6  
(Próx. 6º Batalhão)