Revista da AMPERN

Associação do Ministério Público do Rio Grande do Norte - Nº 04 - Novembro de 2010

Marcello Casal Jr./ABr

O Brasil votou na Lei da Ficha Limpa

A campanha pela moralidade da classe política ganhou as ruas e mudou a cara do processo eleitoral deste ano

ENTREVISTA
O presidente da CONAMP fala sobre a lei que agitou as Eleições 2010

RENOVAÇÃO
A mais nova associada fala sobre a conquista de se tornar promotora aos 27 anos

SAÚDE
Aliar atividade física a uma alimentação equilibrada é garantia para uma vida saudável

>>> E mais: dicas de gastronomia, viagem, leitura e vinho

Mitsubishi Pajero Full.
A aventura da liberdade.

Volante em couro com ajuste de altura, piloto automático e controle de som no volante.

A tração nas quatro rodas oferece quatro modos, que vão desde a tração traseira até a tração integral com diferencial central bloqueado e reduzida.

Airbags frontais, laterais e do tipo cortina

Ar-condicionado digital com duas zonas de regulagem, controle de estabilidade e de tração

4x4 É MITSUBISHI

Av. Senador Salgado Filho, 166 9 | +55 84 3220-3344

IMAGENS ILUSTRATIVAS www.MITSUBISHIMOTORS.com.br

MITSUBISHI MOTORS Top Car

NewComunicação

Carta ao associado

É uma luz no fim do túnel? Parece que sim. A aprovação este ano da Lei da Ficha Limpa e a sua aplicação já nas eleições recentemente findas acendeu uma tocha de moralização na atividade política no Brasil.

A partir de um projeto de lei de iniciativa popular, desde o começo abraçado pela Associação Nacional do Ministério Público – CONAMP, que virou lei em junho deste ano, deixou de ser quimera a possibilidade de agentes públicos corruptos serem banidos da atividade política brasileira. "Nunca antes na história deste País" existiu um mecanismo legal tão eficaz para separar os maus dos bons políticos.

Isso é motivo de festa para a sociedade e de especial júbilo para o MP, porque combate à corrupção tem a cara da nossa Instituição. Com efeito, assim como entre os membros mais antigos do Parquet dificilmente haverá um que não tenha atuado no júri, atualmente é quase impossível existir um promotor de justiça que, tendo ingressado a partir de 1992 (ano da edição da Lei da Improbidade Administrativa), não tenha ajuizado uma ação de responsabilização por improbidade administrativa.

É bem verdade que a matéria está empatada no Supremo Tribunal Federal e ainda pode sofrer um revés, mas existe a expectativa de que ela seja, ao final, reconhecida como plenamente válida. E se for assim, haverá muitos outros maus políticos que certamente serão expurgados, porque por enquanto, apesar de responderem em juízo por seus atos de improbidade administrativa, não foram ainda condenados por um órgão colegiado, como exige a lei. Para estes, a luz no fim do túnel é um trem vindo em sentido contrário.

Por falar em trem, há quem compare a vida a uma viagem de trem, cheia de embarques e desembarques onde nos aguardam as boas e más surpresas, com início e fim do itinerário, apesar de não gostarmos de pensar neste último. Verdade é, no entanto, que a viagem da vida está ficando mais comprida. E o que é melhor, com mais qualidade. O avanço da ciência e a rápida e fácil propagação do conhecimento têm proporcionado o aumento da longevidade, acompanhada de melhor saúde física e mental. Todos os dias são descobertas novas fórmulas químicas e naturais, assim como técnicas que agem no sentido de retardar os efeitos do inevitável fenômeno do envelhecimento.

Aliás, o que é exatamente o envelhecimento? Quando começamos a envelhecer? Certamente existem respostas concretas para esses questionamentos, mas muitos associados da AMPERN não saberão respondê-los, por falta de experiência própria com a matéria. É o caso, por exemplo, da associada Iris Brandão, que apresenta vigor físico e disposição invejáveis, graças a hábitos alimentares saudáveis e uma boa rotina de atividades esportivas. Iris, com certeza, vai fazer a velhice cansar de esperar por ela.

Boa leitura!

Expediente

A Revista da AMPERN é uma publicação da Associação do Ministério Público do RN.

CONSELHO EDITORIAL
Presidente
Rinaldo Reis Lima

Vice-presidente
Eudo Rodrigues Leite

Diretor de Comunicação
Daniel Lobo Olímpio

Diretor Patrimonial
Alexandre Gonçalves Frazão

Edição
Zenaide Castro
comunicacao@ampern.org.br

Fotógrafo
Assis Oliveira

Diagramação e Projeto Gráfico
Terceirize: www.terceirize.com - 3211.5075

Endereço da AMPERN
Av. Amintas Barros, 4175
Lagoa Nova - Natal/RN

Fone: 84 3206-5233
Site: www.ampern.org.br

A nova turma de Promotores de Justiça e associados da AMPERN tem um perfil bastante jovem. A maioria está na faixa dos trinta anos. Dos 34 nomeados este ano, nove são mulheres, entre as quais está a mais jovem dessa turma: a paraibana MARCELLA PEREIRA DA NÓBREGA, que completou 27 anos no mês de setembro. Conversamos com a associada Marcella Nóbrega para conhecer um pouco sobre sua vida e o que espera da carreira que está começando.

Juventude e serenidade para lidar com as leis

AMPERN - Qual a sensação de, tão jovem, ter conquistado esse espaço profissional?

Marcella - O ingresso nos quadros do Ministério Público foi uma escolha que, em verdade, foi construída. Isso exigiu a maturação de uma série de questões, inclusive, em relação à possibilidade de ainda jovem assumir tamanha responsabilidade.

A conquista do espaço desejado e assunção das funções de Promotora de Justiça ainda jovem, portanto, é encarada com bastante naturalidade, pois decorreu de um verdadeiro processo no qual os estágios foram sendo galgados, à medida em que a maturidade foi se apresentando, inicialmente, com a realização de estágios acadêmicos nas áreas da advocacia, da magistratura e do Ministério Público e em seguida, através do desempenho das funções de Conciliadora do Juizado Especial, a partir de uma maior proximidade com o público, compreender a realidade social além dos gabinetes de advogados, juízes e promotores de justiça. Após essas experiências e uma preparação acadêmica, o êxito no concurso público foi um passo natural para o ingresso no Ministério Público do Estado do Rio Grande do Norte.

AMPERN – O que pensa sobre essa nova função que chega agora à sua vida?

Marcella - "Tratar a todos com respeito e urbanidade, manter a maturidade e a serenidade, saber temperar a altivez, ter compreensão, estudar permanentemente e manter a vigilância a si mesmo", como escreveu Paulo Queiroz, em sua carta a um Jovem Promotor de Justiça, foram e continuam sendo exercícios praticados diariamente desde os bancos da faculdade, nas experiências como estagiária da Procuradoria da República e do Tribunal de Justiça do Estado da Paraíba, bem como na função de Conciliadora exercida no Juizado Especial Misto da Comarca de Cabedelo/PB.

AMPERN - Certamente os estudos devem integrar, em grande parte, o seu dia-a-dia. Além de estudar, o que

mais gosta de fazer durante a semana e nos fins de semana?

Marcella - Os estudos realmente integram boa parte do meu tempo. No entanto, é importante lembrar que é necessário manter um equilíbrio entre trabalho, estudo e lazer, embora, em certos momentos, esse último acabe sendo prejudicado em razão dos dois primeiros.

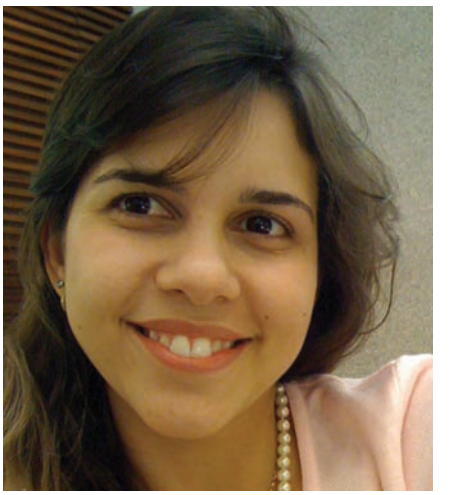
Ter tempo para a família e para os amigos é condição sine qua non para uma vida equilibrada. Não há nada mais confortante e revigorante do que um encontro com a família depois de uma semana de trabalho.

Gosto de uma boa caminhada, em ritmo de passeio, um alongamento, de ficar em casa, ouvindo uma boa música (que pode ser desde Sade, que, por incrível que pareça acabei conhecendo outro dia, até os clássicos nordestinos como Geraldo Azevedo, Zé Ramalho e Alceu Valença) ou lendo um bom livro. É o que há de melhor para ser feito nos momentos de lazer.

AMPERN - Dicas de hobbies, lugares que gosta de frequentar, leitura preferida...

Marcella - Se é para deixar o aconchego do lar, o bom mesmo é ir a um bom restaurante e conhecer desde os pratos mais tradicionais até a cozinha criativa e contemporânea. Nesses casos, não faço qualquer restrição. O melhor é conhecer de tudo e lógico e, em especial, as sobremesas, que são indispensáveis.

Acerca de livros, não conseguiria indicar um específico, mas sempre gostei de poesia e embora bastante afastada desse tipo de literatura, acabei ganhando uma biografia de Castro Alves, escrita por Jorge Amado que me chamou bastante atenção e me despertou, mais uma vez, interesse por poesia.



"Não há nada mais confortante e revigorante do que um encontro com a família depois de uma semana de trabalho".

Curso ensina técnicas de defesa pessoal

Neste segundo semestre, a AMPERN vem promovendo um Curso de Tiro para os seus associados, interessados em aprender sobre defesa pessoal. O conteúdo programático está sendo ministrado em um único dia, com as aulas teórica e prática, no Clube dos Caçadores (Lagoa do Bonfim).

O curso abrange regras de segurança, conduta de stand, explanação de armas curtas, pistola e revolver, manutenção básica de armamento, manuseio de armas curtas, posições de tiro e exercício prático com 100 tiros.

Como teve sua origem com princípios defensivos, a prática do tiro tem como base todos os aspectos necessários para capacitar seus praticantes a se saírem bem de qualquer situação que exija defesa.

Segundo o Prof. Eduardo Caldas, durante os treinamentos, o atleta recebe todos os princípios básicos do tiro defensivo como saque rápido, cadência em disparos múltiplos, precisão, explosão física e resposta muscular e neural condicionada.

O esporte hoje conta com a participação de vários policiais das diversas forças, civil, militar e federal. Como também com a participação de alguns membros do Ministério Público, muitos dos quais acabam apreciando o tiro e, mesmo após o curso, continuam a praticar como esporte.

"É uma oportunidade de conciliar os treinamentos visando um condicionamento de resposta rápida a uma situação defensiva", destacou o professor.

Eleição com voto limpo nas urnas

As eleições deste ano tiveram um motivo a mais para repercutir nos cenários local e nacional. Um dos assuntos mais tratados no período eleitoral foi o projeto Ficha Limpa, criado com o objetivo de melhorar o perfil dos candidatos e candidatas a cargos eletivos do País. Na verdade, a iniciativa teve caráter de uma grande campanha da sociedade civil brasileira, saindo da esfera dos tribunais e do Congresso Nacional e ganhando as ruas, como uma tentativa de fazer com que o eleitor possa ter condições de conhecer melhor a "ficha" dos candidatos.

O projeto Ficha Limpa circulou por todo o país, e foram coletadas mais de 1,3 milhões de assinaturas em seu favor – o que corresponde a 1% dos eleitores brasileiros, segundo determina a Constituição Brasileira.

A Associação Nacional do Ministério Público (CONAMP) se empenhou na aprovação desta lei, tanto através da coleta das assinaturas como, posteriormente, na aprovação do projeto.

No dia 29 de setembro de 2009 foi entregue ao Congresso Nacional junto

Fotos: Agência Brasil

às assinaturas coletadas, visando tornar mais rígidos os critérios de quem não pode se candidatar, ou seja, os critérios de inelegibilidade.

A lei complementar 135/2010, de iniciativa popular e conhecida como Lei da Ficha Limpa, tem como princípio "barrar" a candidatura de pessoas condenadas pela Justiça. Desde a sua aprovação, a Lei da Ficha Limpa tem colocado juristas em lados opostos: houve entendimentos contra e a favor da aplicação da lei já nas eleições deste ano.

O presidente do Tribunal Regional Eleitoral no Rio Grande do Norte (TRE/RN), desembargador Vivaldo Pinheiro, acha que o projeto foi um avanço no sentido de moralizar o processo político-eleitoral brasileiro. "Quem mais deve contribuir para isso é o eleitor, que a partir de agora deve selecionar bem o candidato em que irá votar no dia da eleição", destaca.

Sobre as mudanças que a nova lei trouxe para o cenário político, o presidente entende que o eleitor está mais ciente da importância de haver moralidade na condução da administração pública. "Ouvimos em vários lugares que a lei veio para ficar e contribuir para que exista cada vez mais a preocupação das autoridades eleitas pelo povo em zelar pela coisa pública, que pertence a todos nós".

Ainda segundo o presidente do TRE/RN, a partir desta eleição, a Lei da Ficha Limpa pode ajudar a melhorar a qualidade dos políticos brasileiros, já que permite que, mesmo quando o eleitor não conseguir fazer a filtragem em relação aos maus políticos, deverá entrar em ação a efetividade da lei. E comenta: "O Judiciário só deve surgir neste cenário se esse filtro do cidadão falhar. O caminho deve ser este com o passar dos anos - primeiro entra em cena a observação do eleitor sobre os candidatos, se essa linha preventiva não funcionar, a Justiça deve se pronunciar".

Presidente do TRE/RN, Vivaldo Pinheiro

Barrados pela "Ficha Limpa"

Semanas antes das eleições, o TSE confirmou, por seis votos a um, a decisão anteriormente tomada pelo TRE de Brasília que negou o registro da candidatura de Joaquim Roriz (PSC) ao Governo do Distrito Federal, com base na Lei da Ficha Limpa.

Roriz foi governador da capital por quatro vezes e, em 2007, renunciou ao mandato de senador para escapar de processo disciplinar que poderia culminar com sua cassação - ato que, segundo a lei, torna o político inelegível. Diante do fato, Roriz acabou desistindo de concorrer ao Governo do DF.

Outro caso que repercutiu nacionalmente foi o do deputado federal Paulo Maluf (PP-SP), que recebeu 497 mil votos. Se os votos forem computados, ele passa a ser o terceiro mais votado do estado de São Paulo.

O deputado federal Jader Barbalho (PMDB-PA) foi o segundo candidato a senador mais votado por seu estado, com 1,77 milhão de votos. No seu caso, o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) decidiu adotar o critério de desempate proposto pelo Supremo Tribunal Federal (STF), optando pela prevalência da decisão e indeferindo o registro da candidatura de Barbalho por ele ter renunciado ao mandato para evitar o processo de cassação.

Ainda polêmica, a lei da "Ficha Limpa" deverá render muita discussão, mas, certamente é o início de um processo de moralização da atividade política brasileira.

Entrevista - César Mattar Jr. Presidente do CONAMP

Qual a avaliação que o senhor faz da Lei da Ficha Limpa no processo eleitoral deste ano?

O processo que deu origem à Lei 135/2010, por si somente, é pleno de legitimidade. É preciso que, antes, tenhamos em mente que ela foi a segunda lei de iniciativa verdadeiramente popular, circunstância que compele as autoridades a lhe darem um tratamento diferenciado, sem nos imiscuirmos, ainda, nos critérios técnicos que, forçosamente, hão de ser considerados.

De mesma sorte, no que pese a indecisão inesperada emanada da mais alta Corte do país, a Constitucional, é fato que a lei em comento, antes mesmo de ganhar plena eficácia, foi bem sucedida, na medida em que contribuiu para alertar a sociedade para, através do voto, estabelecer critérios para escolha do parlamento e dos executivos estadual e federal, com base, unicamente, nos antecedentes dos candidatos, em sua ficha. A par das discussões acerca da aplicabilidade, ou não, seja à luz da presunção de inocência, seja com base no princípio da anualidade, em todo caso vieses de constitucionalidade; a lei já consagrou o pleito presente com a marca da mudança.

Quais as mudanças que ela trouxe para o cenário político brasileiro?

As mudanças duradouras, em verdade, virão com o tempo, a partir das novas concepções políticas do eleitorado, conquista somente passível de consolidação a médio e longo prazos. De toda sorte, o reflexo nas urnas foi evidente, deixando patente que o eleitor prefere não tolerar os maus políticos, rechaçando-os nas urnas, ainda que tal escolha signifique a seleção para os cargos de candidatos que, aparentemente, não tenham preparo para o exercício do cargo, mas que, por certo, refletem o momento de indignação que aflige o cidadão médio, intolerante com o nível de corrupção, que ganhou caráter de insustentabilidade.

Na sua opinião, a "Ficha Limpa" pode melhorar a qualidade dos políticos brasileiros? Por quê?

A Lei 135/2010, chamada de "Ficha Limpa", como antes ressaltado, já deu certo, na medida em que induziu o eleitor a promover verdadeira "eugenia eleitoral". Ao Supremo Tribunal Federal cabe, agora, delinear as matizes constitucionais que darão os contornos técnico-jurídicos para a definição dos requisitos de elegibilidade, como exigência prévia aos que pretendem decidir os rumos políticos dos entes federados.

Você acha que a lei da FICHA LIMPA ajudará a melhorar a qualidade dos políticos?

"Este projeto atende à necessidade de se fixar critérios objetivos para analisar os pedidos de candidatura, como estabelece a própria Constituição Federal, que se deve considerar a vida pregressa do candidato para admissão do registro de sua candidatura. Apoiando esta iniciativa popular com as demais entidades que compõem o Movimento de Combate à Corrupção Eleitoral, com a devida aprovação e aplicação desta Lei, acredito que estamos construindo uma nova história, com eleições limpas e éticas, e, sem dúvida, consolidando a democracia brasileira. Políticos que se comprometam com a defesa da vida, da justiça e da paz e sejam autênticos promotores do bem comum fundamentado em valores sólidos e cristãos, com certeza, farão valer o nosso voto".

Dom Matias Patrício
Arcebispo de Natal

"Sim, claro que sim! A disseminação - e a consequente cobrança por parte da sociedade - do conceito do político ficha limpa é uma contribuição importantíssima no processo de conscientização da população brasileira do quão importante é a decisão personificada pelo simples ato de votar. Eleger alguém é imputar-lhe um nível de responsabilidade que não comunga com a condição de uma pessoa que, em sua vida pública, tenha manchas que possam desabonar seu caráter, sua honestidade e sua correção. E quanto maior o cargo para o qual votamos, maior deve ser nossa preocupação com esta máxima"

Marcelo Fernandes de Queiroz
Presidente da FECOMÉRCIO

Fotos: Assis Oliveira

Natal

Mossoró

NOS APAIXONAMOS POR UMA CIDADE QUE INSPIRA ATÉ OS MAIS SOFISTICADOS.

Sabe o que a Moura Dubeux e Roberta Sá têm em comum? Paixão por Natal. Todo potiguar tem orgulho de ser daqui. E quem chega, logo se sente potiguar. Não foi diferente com a Moura Dubeux, uma empresa que é referência e desenvolve projetos de alto padrão que estão tornando a paisagem da cidade ainda mais bonita. Os lançamentos ao lado também traduzem isso. São quatro edifícios com arquitetura arrojada, localizados nos bairros mais diferenciados de Natal. Certamente, um deles vai apaixonar você.

EDIFÍCIO Geraldo Pinho
- Petrópolis
- 4 quartos (2 suítes)
- 150m² de área

EDIFÍCIO Jardins de Lagoa Nova
- Lagoa Nova
- 3 quartos (2 suítes)
- 116m² de área

EDIFÍCIO José de Almeida
- Tirol
- 3 quartos (2 suítes)
- De 105m² a 112m²

EDIFÍCIO Alameda de Lagoa Nova
- Lagoa Nova
- 3 quartos (1 suíte)
- 111m² de área

MOURA DUBEUX É PAIXÃO POR NATAL.

As cores, perspectivas, fotos e demais imagens desta peça publicitária têm caráter meramente ilustrativo, por se tratar de bem a ser construído. Os móveis e acessórios ilustrados aqui não são parte integrante do contrato nem dos apartamentos à venda. Os móveis e equipamentos que integram as áreas comuns do condomínio encontram-se listados em memorial descritivo específico. EDIFÍCIO GERALDO PINHO – Registro de Incorporação R-4 - 34.058, da 1º CRI, no 3º Ofício de Notas, Natal/RN, expedido em 25/02/2010. EDIFÍCIO JOSÉ DE ALMEIDA – Registro de Incorporação R-2 - 34.008, da 1º CRI, no 3º Ofício de Notas, Natal/RN, expedido em 10/02/2010. EDIFÍCIO JARDINS DE LAGOA NOVA – Registro de Incorporação R-3 - 56.994, da 2º CRI, no 6º Ofício de Notas, Natal/RN, expedido em 25/02/2010. EDIFÍCIO ALAMEDA DE LAGOA NOVA - Registro de Incorporação R-2 - 57.185, da 2º CRI, no 6º Ofício de Notas, Natal/RN, expedido em 09/06/2010. Vicácio Braga Empreendimentos Imobiliários. CRECI 2459J - 17ª Região.

www.mouradubeux.com.br

Incorporação

Vendas

A Vicácio Braga Empreendimentos Imobiliários Ltda., empresa atuante no mercado norte-rio-grandense há 5 anos, tem tido como meta a busca da satisfação de seus clientes, oferecendo produtos de excelente qualidade e realizando negócios com a máxima segurança.

Com essa filosofia, estamos divulgando aos associados da AMPERN os empreendimentos em lançamento da construtora MOURA DUBEUX. São quatro condomínios em fase de lançamento e dois em fase de pré-lançamento, distribuídos pelos bairros de Petrópolis, Tirol, Lagoa Nova e Capim Macio, com a qualidade e a segurança da construtora que tornou-se referência no mercado imobiliário de Natal. São apartamentos que variam de 88m² a 160m² de área com toda infraestrutura de lazer, segurança e conforto para sua família. Um deles com certeza se enquadra no seu orçamento e nas suas necessidades.

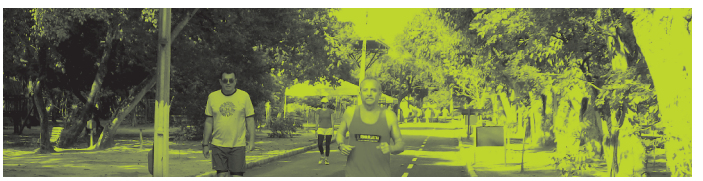
Nos meses de outubro, novembro e dezembro/2010, a imobiliária Vicácio Braga está premiando com uma TV de LCD FULL HD de 32 polegadas os associados da AMPERN que comprarem algum empreendimento da construtora MOURA DUBEUX através de nossa imobiliária*.

Para qualquer informação adicional, disponibilizamos nossos contatos:
Av. Eng. Roberto Freire, 576 Lj. 15 – Ponta Negra, Natal/RN
Tel:: 84 3219.6379 / 9949.2299 ou vicaciobraga@gmail.com

*** O prêmio da TV LCD FULL HD de 32" é uma ação exclusiva da Vicácio Braga Empreendimentos Imobiliários Ltda e os detalhes da promoção encontram-se disponíveis na secretaria da AMPERN.**

Corrida para uma vida saudável

Fotos: Zenaide Castro



A busca por uma vida mais saudável e com qualidade faz com que cada vez mais as pessoas despertem para a necessidade da prática de esportes, aliando a uma alimentação balanceada

Íris Brandão

Há alguns (recentes) anos, a palavra aposentadoria significava "parar". Hoje, os inúmeros exemplos vêm mostrando que a vida não pára, pelo contrário, anda, corre, joga, pula, sua a camisa, compete, encontra nas atividades mais variadas motivos para novas (e saudáveis) realizações.

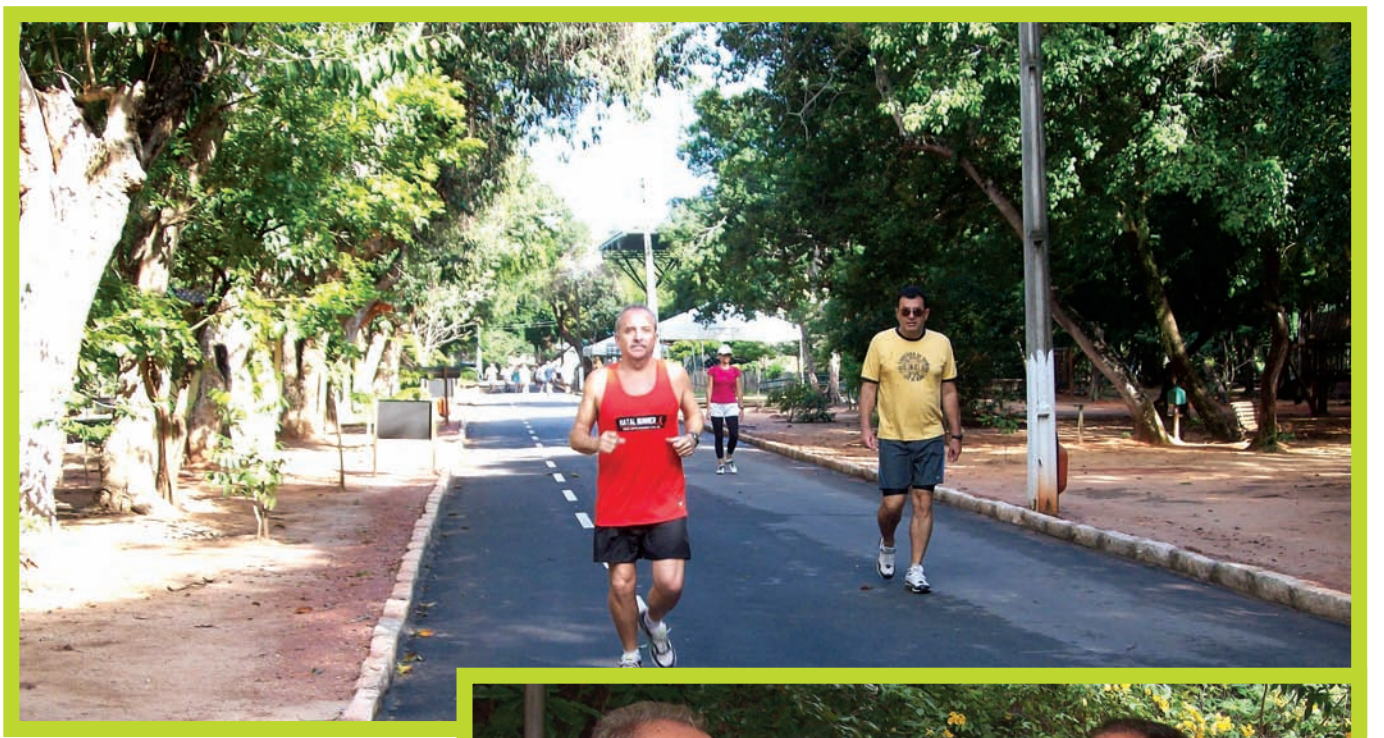
A associada Íris Brandão orgulha-se ao mostrar as fotos das competições de vôlei das quais participa e dos títulos que já ganhou. Recentemente, ela esteve nos campeonatos brasileiros de Damas de Ouro (acima dos 50 anos) e Damas de Esmeralda (acima dos 55 anos). Aliás, a palavra "parar" está fora do seu dicionário. "Sempre faço atividades físicas, como pilates, musculação, caminhada, mas o vôlei eu pratico desde adolescente e já integrei várias seleções", comenta.

Essas atividades, acredita ela, colaboram muito para a sua qualidade de vida, o seu bem estar e a sua saúde. Mas, ter uma vida saudável não é só exercitar-se, e sim evitar os excessos na alimentação e tentar manter uma dieta balanceada, livre de açúcar, sal e gorduras. "Por isso, eu não descuido da alimentação e sempre faço acompanhamento com uma nutricionista", lembra a associada Íris.

A sociedade mudou. O número de idosos no Brasil cresceu mais de 200% nos últimos 20 anos. Isso ocorreu devido a melhorias nas condições de saneamento, alimentação, educação e saúde. Com esse crescimento há uma maior procura pela qualidade de vida, buscando ser mais saudável e evitando doenças mais frequentes na faixa etária acima dos 60 anos. A maneira de enxergar a passagem do tempo também está mudando na sociedade. Ficar em casa, deitado, esperando o tempo passar ficou pra trás. O que as pessoas da chamada "terceira idade" buscam hoje é manterem-se ativas, produtivas e de bem com a vida. E um dos remédios para isso é a prática de exercícios físicos regularmente.

Para evitar problemas e doenças que surgem nessa faixa de idade, como hipertensão, osteoporose, diabetes, arteroesclerose, pode ser adotado um programa equilibrado com atividades físicas e alimentação balanceada que, quando orientadas por um médico, previnem e até retardam o desenvolvimento de doenças.

O associado Humberto Pires da Cunha amanhece o dia correndo no Parque das Dunas e agora, depois de 25 anos praticando esse tipo de atividade, mostra-se ainda mais bem disposto e incentivado pelo preparador físico, que desenvolve um programa especial para os associados da AMPERN. "Nunca tinha corrido com a orientação de um profissional. Estou



Humberto Pires da Cunha e Walter Molyna

gostando muito. Acho importante, além de estimular ainda mais. Hoje eu não gostaria mais de correr sem esse reforço", relata Humberto que no mês de julho participou de uma corrida de rua em Natal.

Evitar os excessos. Esse é o diferencial para quem quer entrar nesse ritmo. Os especialistas em envelhecimento saudável indicam uma alimentação à base de frutas, verduras, soja, germe de trigo e outras fibras, que são ótimos auxiliadores para uma dieta equilibrada. E beber bastante água para hidratar o organismo, espacialmente após a prática de esportes.

O preparador físico Walter Molyna está desenvolvendo esse trabalho junto aos associados no Parque das Dunas há cerca de quatro meses. "Cada pessoa requer uma orientação específica, de acordo com suas capacidades e necessidades", diz, explicando que todos passam por uma sessão de alongamento e uma massagem para relaxar.

A caminhada tem o efeito terapêutico e físico e o papel do preparador é fazer com que ela evolua para a corrida. Walter destaca ainda que o tempo em que essa mudança ocorre independe da idade, mas do desempenho de cada pessoa.

A corrida proporciona um gasto maior de energia em menos tempo. "Produz um gasto calórico maior em um espaço de tempo mais curto. Otimiza os resultados", enfatiza. Walter atua desde as primeiras horas da manhã no Parque das Dunas, de segunda a sexta – das 5h30 às 9h e das 16h às 18h. À noite, ele orienta corridas em outros locais da cidade, como a Via Costeira, os calçadões da avenida Roberto Freire e de Ponta Negra, em horários pré-agendados.

A associada Branca Medeiros Mariz, diz que cuida da saúde desde sempre. "Antes só caminhava, agora corro, mas não estou preocupada com o resultado da corrida, e sim em ter um bom rendimento cárdio-respiratório", diz ela, que alia a corrida com exercícios, antes com a ginástica localizada e há seis anos com o pilates.

Da mesma forma que os seus colegas Humberto e Íris, Branca também fica de olho na alimentação. "Não sou esportista, sou preocupada com a minha saúde. E o resultado é extremamente

satisfatório", comprova.

Segundo Walter Molyna, a característica da atividade física mudou. Hoje as pessoas têm motivação, metas a atingir. Ao professor cabe orientá-las para que tire o melhor proveito dos exercícios. A orientação profissional não é apenas adequada, mas necessária para que os resultados sejam atingidos. "Afinal, exercitar-se faz bem para pessoas de todas as idades, porém, nunca pratique exercícios sem antes consultar um médico, pois ele deverá avaliar o seu quadro físico e sua saúde. Seguindo essas dicas e sendo avaliado por um especialista você poderá certamente ter uma vida mais longa e saudável", disse.

A saúde está baseada em pilares físicos, psicológicos, sociais e espirituais

A princípio, "hipertensão, dislipidemia e arteroesclerose" podem parecer palavrões, mas é possível se cuidar na juventude para evitá-las na velhice. É preciso lembrar que o idoso não é a simples continuação do adulto. Ao responder sobre quando se deve procurar um geriatra, o médico Jesus Dominguez, em breve passagem por Natal para proferir uma palestra sobre o tema, responde: - Já!

Envelhecer é um processo que nos acompanha desde o momento que saímos, pequenos e indefesos, para o mundo. Se já nascemos chorando, por que não sorrir quando a idade avança? "Rápido se vai o tempo", declara Dominguez.

Segundo ele, é alto o percentual de idosos que sofrem de depressão. Dos mais de 32 milhões deles em todo o Brasil, estima-se que 10% tenham a doença em estágio moderado ou grave. Quando analisados aqueles que estão internados, este índice sobe para 20%.

Na sua opinião, o segredo para envelhecer bem é mesmo ter uma vida saudável: cuidar da alimentação, fazer atividades físicas e não fumar ou beber em excesso. A receita parece simples, mas para Dominguez, é a solução. "O problema é que não estamos preparados para envelhecer. Nos últimos anos, com os avanços na medicina, houve um aumento considerável no número de idosos. Até 2025, o Brasil terá a 6ª maior população de pessoas acima dos 60 de todo o planeta", diz.

Branca Medeiros Mariz

A expectativa de vida do brasileiro, de 71,5 anos, não acompanha a expectativa de vida saudável, de apenas 59. Além disso, os idosos são o grupo etário mais polimedicado do país exatamente porque não há prevenção, o que resulta em doenças crônicas. E alerta: "Jovens que cuidam da saúde tendem a continuar saudáveis após os 60. "É melhor prevenir que curar ou reabilitar". A saúde, explica o geriatra, está baseada em pilares físicos, psicológicos, sociais e espirituais.

Um brinde aos novos associados

Fotos: Assis Oliveira

Os novos Promotores de Justiça, que tomaram posse no mês de julho, participaram de um happy hour na sede da AMPERN, onde receberam as boas vindas na nova carreira.

A bela paisagem da Normandia

Por Luís Eduardo Marinho Costa

Minha dica de viagem começa na cidade de Paris. Após alguns dias desfrutando das belas paisagens parisienses e de sua excelente culinária, aluguei um carro, com GPS em português, e parti com minha esposa para a rota conhecida como: o Caminho da Normandia. Passeamos de carro por todo o norte da França, conhecendo vários castelos, todos abertos ao público e com infraestrutura de alimentação, até chegarmos ao ponto máximo de nossa aventura: o mosteiro de "Mont Saint Michel", encravado às margens do Mar do Norte, ponto de desembarque das tropas americanas na Segunda Guerra Mundial, o famoso Dia "D".

O mosteiro, na verdade, tem autonomia de uma cidade, sendo seu interior repleto de lojas de souveniers, restaurantes deliciosos, além de proporcionar ao viajante uma volta sensacional à Idade Média, data da construção. Por se tratar de um local pequeno, com grande quantidade de turistas, recomendo já ter garantida sua reserva num dos hotéis do mosteiro, local ideal para uma noite romântica, regada a um bom vinho e boa comida.

Também sugiro chegar à cidade antes do anoitecer para poder desfrutar da bela paisagem que cerca o local, bem como para esperar que as luzes, todas acionadas, proporcionem ao viajante um momento de "conto de fadas". Imperdível! Em seguida, ao amanhecer, segui no "Caminho da Normandia", em direção à Bélgica, quando, para minha surpresa, deparei-me com uma linda ponte estaiada, praticamente na divisa dos dois países, local onde o viajante pode parar e desfrutar de uma linda cidadezinha bucólica, chamada Huffle.

Em seguida, seguimos para Brugge, já na Bélgica. A cidade, medieval, tem a praça central mais linda da Europa! Lá, pode-se beber a legítima cerveja belga, inclusive na própria fábrica, além de se contemplar a cidade através de passeios de charrete, gôndolas (a cidade é toda recortada por canais) ou de ônibus. Todo o caminho percorrido é bastante sinalizado, existindo inúmeros pontos de apoio para abastecimento do veículo e alimentação. Essa é a dica de viagem do associado Luís Eduardo, mais conhecido como Luluca.

"O melhor da gastronomia é reunir amigos e família. O resto é um plus"

Por Eudo Leite

Há algum tempo, apesar dos insistentes conselhos de Gisele em sentido contrário, resolvi preparar um polvo numa reunião familiar, sem nunca ter feito qualquer prato antes (apenas tapioca e ovo frito). O resultado, previsível, foi o que minhas irmãs e convidados chamaram de POLVO PLOC (em alusão ao chiclete). De fato, o danado do polvo teimava e não aceitava ser mastigado. Com o orgulho ferido, resolvi arregaçar as mangas e, após vasta pesquisa em sites especializados, elaborei esta receita e submeti os meus algozes à nova experiência gustativa. Resultado: o Polvo Ploc foi promovido a Polvo do Dandão, com direito a imerecidos elogios. Em razão disso, já o servi outras vezes aos amigos e familiares. O melhor da gastronomia é reunir a família e os amigos. A degustação do prato é um plus (especialmente se o prato for saboroso).

Gosto de preparar essa receita por ser o polvo um fruto do mar extremamente saboroso e delicado, mas que exige alguns cuidados no preparo, para que não fique duro, borrachudo ou amargo. O cozimento, em panela de pressão, com uma cebola cortada ao meio, e a retirada da pele antes de servir, são tiros certos para que isto não aconteça. Ademais, o preparo dos ingredientes na água do cozimento do polvo é um detalhe importante para o sabor final do arroz ou risoto de polvo. Após essa experiência, estou me programando para um curso básico de culinária (de preferência em casa, com os amigos).

ARROZ DE POLVO DO DANDÃO

INGREDIENTES:

1,5 kg de polvo (tratado e limpo)
1 cebola grande (para a 1ª etapa)
1 cebola picada
2 tomates picados
1 pimentão picado
1 cabeça de alho amassada
Azeite e sal a gosto
Salsinha e cebolinha a gosto
250 ml leite de coco
1/2 lata de creme de leite
1 cubo de caldo de camarão (ou de peixe)
1 xícara de arroz arbóreo
(também pode ser feito com o arroz sete grãos)

1ª ETAPA:

Lave o polvo com limão ou vinagre e coloque em uma panela de pressão com dois litros de água e uma cebola grande cortada ao meio. Deixe cozinhar por 40 minutos. Reserve a água do cozimento do polvo. Retire a pele do polvo (sai facilmente com um garfo), corte-o em pedaços pequenos e reserve.

2ª ETAPA:

Refogue o tempero (menos o creme de leite) em uma panela com um pouco da água do cozimento do polvo. Adicione o arroz aos temperos já refogados, e deixe cozinhar até ficar al dente, acrescentando a água do cozimento do polvo aos poucos. Acrescente o polvo e deixe cozinhar por alguns minutos. Ao final, adicione o creme de leite (não precisa ferver). Para servir, salpique a salsinha e a cebolinha na travessa.

Tempo de preparo: 2h
Serve quatro pessoas.

Os "Predadores" de Angola

Por Zenilde Alves

O livro "PREDADORES", do excelente escritor angolano, Artur Carlos Maurício Pestana dos Santos, ou como é mesmo conhecido, "Pepetela", é um romance que traça a ascensão de um angolano, inicialmente humilde, que muda de nome e de vida para ingressar nas esferas do governo e da alta sociedade do país recém independente.

O autor narra com propriedade o submundo do poder e da elite de Angola, vez que foi militante de um partido de esquerda durante a guerra pela independência do país e posteriormente ocupou cargos públicos durante alguns anos.

A leitura deixa a sensação de que estamos lendo, na verdade, a história do Brasil, com lances de corrupção, mentira, injustiça social, utilização da máquina pública em benefício próprio, dentre outras mazelas que caracterizam o nosso país, da mesma forma que Angola. Com um texto agradável e até ligeiramente cômico, PREDADORES é uma leitura imperdível!!!

A Argentina e o vinho

Por Enólogo Marcelo Chianca

Geograficamente e climaticamente existe uma diferença muito grande entre as regiões deste país: áridas montanhas, desertos, oásis glaciais, cataratas e vales verdes, zonas pantanosas, dentre outras. Sua altitude varia entre o nível do mar até 6.999m. Com condições climáticas favoráveis à produção de vinho, os produtores locais se enfeitiçaram durante cerca de cinco décadas pelo consumo interno per capita de 90 litros/ano. Devido a uma mudança de costumes ocorrido em um dado momento da história, o consumo da bebida del pueblo, como era chamada, se encontrou em queda vertiginosa, passando rapidamente na década de 80 para 40 litros/ano per capita. Nestas circunstancias, vinícolas acostumadas a produzir quantidade sem qualidade se encontraram em bancarrota.

A partir dos anos 90, viu-se nascer uma nova concepção na produção de vinhos de qualidade: grandes empreendedores do mundo começaram a comprar vastas glebas de terra nas regiões de Mendoza e outras províncias produtoras; incorporação de tecnologia para melhoramento dos vinhedos e das bodegas; utilização de barricas de carvalho novas, entre outras.

Em 1995 a Argentina já apresentava ao mundo os primeiros vinhos do segmento premium para competir no mercado externo. O vinho passou a ser tratado com respeito fazendo surgir novos profissionais como enólogos, sommeliers e agrônomos, além de espaços rigorosamente apropriados para sua guarda e comercialização, a exemplo das enotecas ou vinotecas, restaurantes especializados em servi-los com uma boa e adequada comida. Resultado deste processo de mudança, aconteceu o soerguimento deste segmento na Argentina, de cuja produção o Brasil é um dos principais importadores.

Atualmente a região argentina ícone na produção de vinhos é Mendoza, com seu clima de invernos frios e bem definidos, verões quentes e secos, temperatura média de 16ºC, alta radiação solar, marcada amplitude térmica que contribui para uma excelente cor, acidez elevada e estrutura adequada da fruta.

Fotos: Assis Oliveira

Torneio de Futsal: de olho na taça

O time da AMPERN está pronto pra entrar em campo no IX Torneio Nacional de Futebol Society do Ministério Público, que será realizado na cidade de João Pessoa/PB, no período de 12 a 14 de novembro.

A AMPERN levará os atletas que participarão do torneio, promovido pela Associação do MP da Paraíba, e torce para que eles tragam a taça para Natal. Os treinos continuam a todo vapor toda sexta-feira à tarde, no Aero Clube.

Além do transporte e dos deslocamentos para os locais das competições e dos eventos sociais, a AMPERN também patrocinou as inscrições dos atletas no torneio. Apenas a hospedagem ficará por conta de cada associado participante.

O objetivo do evento é promover a integração dos membros do Ministério Público brasileiro. Participarão as Associações Estaduais do MP, bem como as Associações do Ministério Público da União, sendo que os atletas necessariamente deverão ser integrantes do Ministério Público ativos/inativos, comprovado mediante apresentação da carteira funcional em cada partida. Vamos entrar nessa pra vencer!

Torpedo

João Paulo

O pequeno João Paulo está trazendo muita alegria para a casa da associada Maria Zélia. O pai e a irmanzinha também estão curtindo a chegada do bebê.

Samuel

O Dia dos Pais este ano para o associado Flávio Côrte Pinheiro foi de muita felicidade. Nasceu Samuel, seu primeiro filho. A mamãe, Samara, também está radiante. Um belíssimo presente. Vejam a primeira foto de Samuel.

Marina

A associada Érica Canuto e o seu esposo George comemoram a chegada de Marina, que nasceu no dia 1º de outubro, na Maternidade Promater. Marina veio ao mundo pesando 2,705 kg e medindo 46 cm.

1 ANO DE COMPROMISSO

30%

O Magazzino através de parcerias fortes firma um compromisso com seus clientes e reduz os preços em **30%** de vários rótulos da sua adega e ainda vai deixar esses preços congelados por no mínimo **1 ANO a partir de 10/09/2010.**

Marque esta data, guarde esta newsletter em sua caixa de entrada e aproveite 1 ano de preços congelados de verdade. Este é um compromisso que você só vai ver aqui no Magazzino.

Confira a lista completa dos rótulos participantes acessando o nosso site.

sabormagazzino.com.br

MAGAZZINO
vinhos & cozinha

Aqui tem tudo de bom. Pode acessar com gosto!

Rua Potengi, 576 - Petrópolis
Fone: 3212-1477