



Dia inesquecível

✓ Grandes nomes do esporte brasileiro, como os jogadores César Sampaio e Grafite, o goleiro Rogério Ceni, a judoca Vânia Ishi, de Santo André, e o mesa-tenista Hugo Oyama, de São Bernardo, participam hoje do 5º Encontro Projeto Felicidade, no Parque da Mônica, em São Paulo.

✓ A ação destinada a crianças carentes portadoras de câncer é idealizada pela Sociedade Israelita Beneficente Beit Chabad do Brasil, de São Paulo, que conta com o apoio da Associação Brasileira de Indústrias Hoteleiras e de 27 hospitais da rede pública, inclusive do Grande ABC. Os esportistas serão os voluntários do dia especial, que tem como objetivo proporcionar diversão e integração, para que as crianças saiam da rotina dos tratamentos. A dupla sertaneja Pedro e Thiago anima o evento.

Tipos sanguíneos exigem dietas personalizadas

✓ Para ajudar no equilíbrio do organismo, médicos especialistas em terapia ortomolecular apostam em dietas formuladas a partir dos tipos sanguíneos. O ortomolecular **Cyro Masci**, que trabalhou na região, afirma que a dieta ajuda no bem-estar geral, mas são necessários alguns complementos, de acordo com o objetivo. Exemplos são as dietas de emagrecimento, nas quais também é necessária a prática de atividades físicas.

✓ Masci salienta que em 70% das vezes, a dieta do tipo sanguíneo é compatível com a ressonância (diagnóstico) do paciente. Mas para que essa combinação dê certo, é necessário acompanhamento médico e exames periódicos, para detectar se determinado alimento ajuda ou atrapalha no metabolismo.

✓ Quem tem sangue tipo O, segundo Masci, necessita de um consumo maior de carne, para que não sofra de anemia. Constam na lista de alimentos benéficos para esse grupo: carne vermelha, verduras, abacaxi, figo e

ameixa. Entre os nocivos estão trigo, couve-flor, repolho e carboidratos.

✓ Quem tem sangue A não aceita muita carne vermelha. É aconselhável a ingestão de mais vegetais, que ajudam a diminuir a acidez estomacal. Alimentos benéficos para esse tipo sanguíneo são arroz, queijo tofu, couve-flor, alho poró e brócolis. Outros alimentos nocivos são batata-doce, azeitona, tomate, cebola, camarão e carnes suína.

✓ Boa dica para quem tem sangue tipo B é comer ovos e laticínios, mas com moderação. Alimentos benéficos para eles são queijos, iogurtes, ovos, verduras, couve-flor, brócolis, arroz, batata-doce e frutas em geral. Entre os nocivos: carne de frango, trigo normal e serraceno.

✓ Os de tipo AB têm boa relação com alimentos refinados, como proteínas de soja e arroz, além de peixes, verduras e frutas. Eles são contrários à carne vermelha, laticínios, repolho, carne suína e condimentos.



Seri



Juliana Cristina Ferreira esbanjou criatividade em penteado que mobilizou olhares em coquetel realizado em Santo André

Fotos: Osvaldo Ventura



Coquetel
O vice-presidente de Expansão e Serviços da Acisa (Associação Comercial e Industrial de Santo André), Flávio Martins, na cidade

Medalha

■ Para não deixar esfriar o título de cidadão sancaetanense, recebido em setembro, José Carlos Pinheiro Neto, vice-presidente da GM do Brasil, com unidade em São Caetano, será homenageado novamente. Agora é a vez da Câmara Municipal de São Paulo prestar suas honras ao executivo. Hoje, às 19h, Pinheiro Neto receberá a Medalha Anchieta e o Diploma de Gratidão da Cidade de São Paulo para juntar à sua coleção. Após o evento, receberá os cumprimentos dos convidados em coquetel.

Chique

■ Tradicional há 20 anos em São Caetano, a loja Cora Coralina foi transformada num boulevard de luxo e sofisticação que reúne conceitos de moda, decoração e artes plásticas. A inauguração do novo espaço é hoje, a partir das 14h, quando as empresárias Evelin Streani, Marlene Pelluci, Maria Antônia Mancebo e Sônia Gonçalves recebem convidados na área de 250 m². O DJ Beto, da cidade, comanda o som para animar o evento, durante o qual as patricinhas do Grande ABC poderão circular por áreas destinadas a moda feminina, produtos artesanais e jóias, além de um café.

Som

■ Para reforçar ainda mais o histórico bem-sucedido do projeto Terças in Blues – que já contou com apresentações de mais de oito bandas de blues e jazz –, no Don Quixote Pizza Bar, em São Bernardo, o guitarrista carioca Maurício Sahady será a atração da casa amanhã, a partir das 20h30. Apesar do blues não ter grande tradição em nosso país, o músico resolveu dedicar-se ao estilo desde os 16 anos, quando aprendeu a tocar violão. Em seu currículo, acumula a gravação de três álbuns: Blues Urbano, A Hora do Blues e Vício Valvulado. As grandes inspirações de Sahady são B.B. King, Albert King, Albert Collins e Otis Rush.

Edmilson Magalhães/Especial para o Diário



Flash
Igor Piccoli e Monyque Gerbelli, em festa da Associação Paulista de Medicina de São Bernardo

Telinha

■ As mulheres ganham uma nova atração para as tardes de segunda a sexta-feira. Batizado como Revista+, o programa apresentado por Gustavo Baena, de São Caetano, estreia hoje, às 13h, na Rede TV+ (canais 8 e 10 da Vivax), das 13h às 15h. Baena não abre mão de assuntos como culinária, artesanato, saúde, bastidores da TV e entretenimento. O cenário, em forma de home office, recebe na estreia o apresentador Roberto Manzoni, o Magrão, do programa O Poderoso Chefão, da Gazeta, e a cantora Érika Rodrigues, vencedora do concurso Grandes Talentos, do Programa Raul Gil, da Record. O cabeleireiro Kléber Filletto, de Santo André, comanda o quadro fixo Dos Pés à Cabeça, no qual dá dicas de cabelo e estética.



Som
O músico Sérgio Gabriel dá show de saxofone durante coquetel em Santo André

