

☆ DESTAQUE

Sabor e saúde

Levar marmitta para o trabalho é garantia de saúde e tem muita gente fazendo isso.

Fotos: Pedro de Oliveira

| Por Claudia Ribeiro

Poder saborear aquela “comidinha da mãe” todo dia mesmo trabalhando fora o dia todo pode até parecer coisa do passado, mas ainda tem gente que consegue manter esse hábito gostoso e nutritivo. Aqui mesmo na Assembleia, o Entre Nós descobriu alguns adeptos das marmittas. É o caso do técnico de som, **Rafael Gulart**, que diariamente traz a própria refeição para o trabalho. “É outra coisa. O sabor é bom. Não troco por um almoço no restaurante. Arroz e feijão eu não dispenso. E sempre mais dois acompanhamentos. Carne e outra mistura”, diz.

Disciplina - Com a assessora parlamentar **Kamila Meira**, a comida trazida de casa para o trabalho representa muito mais que sabor. “Na minha Bag Térmica só tem comida saudável”, justifica. E bota saudável nisso: tem brócolis, cenoura, batata doce, mandioca, alface, frango. Tudo “magro”. Arroz só se for integral. É um verdadeiro aparato preparado pela mãe de Kamila. “Trago comida para o dia inteiro e para a noite também, já que saio daqui e ainda vou para a faculdade (ela estuda jornalismo). Preciso me alimentar a cada duas horas” diz. A rotina de Kamila inclui ainda exercícios físicos durante uma hora todos os dias da semana. E o resultado é que a moça de 24 anos e 1,62 m mantém os mesmos 55 quilos há dois anos. “Não sou neurótica. Não passo fome. Só procuro não exagerar. E nos fins de semana, me dou o direito de comer hambúrguer e chocolate”, revela.

Dieta saudável - A nutricionista Ana Dias diz que Kamila está no caminho certo, porque combinar dieta saudável com proteínas, carboidratos e atividade física é a fórmula ideal, não apenas para o corpo bonito, mas para manter a saúde em dia. Mas ela lembra que é preciso organização para manter uma marmitta balanceada. “Tem que conter os nutrientes certos e na quantidade ideal para que o efeito não seja contrário. A saúde deve estar em primeiro lugar, sempre”, finaliza.



“Não troco por um almoço no restaurante!”



“Na minha Bag Térmica só tem comida saudável!”

Com o futuro pela frente!

Foto: Pedro de Oliveira



“Parar e só descansar é difícil e, principalmente, entediante!”

| Por Josette Leprevost

Planos para um futuro próximo estão claros para **Alberto Lepasky**, de 67 anos, que trabalha desde 2007 como coordenador do setor de distribuição da Assembleia. Com uma história profissional de muito orgulho, ‘Miudinho’, como é conhecido na Casa, foi jogador profissional de basquete e chegou a ser Secretário do Esporte e Turismo do governador Jaime Lerner. “Já trabalhei muito, mas parar e só descansar nos dias de hoje é difícil e, principalmente, entediante para quem sempre foi tão ativo como eu”, afirma. Mesmo após ter sofrido com problemas cardíacos, Alberto conta que está com disposição para encarar dois grandes projetos pela frente. O primeiro é abrir uma clínica veterinária junto com a esposa Silvana, que é veterinária, e sua neta Gabriela, que estuda para seguir a profissão da avó. Além disso, planeja uma viagem junto com suas futuras sócias para a cidade de São Francisco, na Califórnia (EUA), onde há seis anos moram seu filho e seu neto. “Apesar de estar quase chegando aos 70, não consigo parar de fazer minhas coisas e planejar o futuro”, conclui ‘Miudinho’.



ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO PARANÁ



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

I SEMINÁRIO - PODER LEGISLATIVO E DEMOCRACIA CONTEMPORÂNEA

MESA DE ABERTURA:

> **9 horas:** REFLEXÕES E PERSPECTIVAS SOBRE O PODER LEGISLATIVO NO BRASIL



Prof. Dr. André Sahlter

Coordenador da Pós-Graduação do Centro de Formação, Treinamento e Aperfeiçoamento da Câmara dos Deputados (CEFOP);



Prof. Dr. Rafael Cardoso Sampaio

Professor do Programa de Pós-Graduação em Ciência Política da Universidade Federal do Paraná.



Dylliardi Alessi

Diretor Legislativo e da Escola do Legislativo da ALEP



Juarez Villela Filho

Diretor de Assistência ao Plenário da ALEP

Data: **5 de maio** | Local: **Plenarinho**
Abertura às **9 horas** e apresentação dos trabalhos às **14 horas**.

Informações:

www.alep.pr.gov.br/escola_do_legislativo.



ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO PARANÁ



Acontece na semana:

SEGUNDA-FEIRA (02/05):

- **14h30:** Sessão Plenária. Grande Expediente: pronunciamento de José Roberto Pereira, coordenador-geral do SINDIJUS-PR.

- **18h30:** Sessão especial comemorativa aos 84 anos da Associação dos Servidores Públicos do Paraná – ASPP.

TERÇA-FEIRA (03/05):

- **10 horas:** Auditório Legislativo – reunião da Comissão de Cultura/CONPAZ.

- **13h30:** Auditório Legislativo – reunião ordinária da CCJ.

- **14 horas:** visita de alunos do Colégio Estadual Senador Alencar Guimarães.

- **14h30:** Sessão Plenária.

QUARTA-FEIRA (04/05):

- **10h30:** Auditório Legislativo – reunião da Comissão do Mercosul e Assuntos Internacionais.

- **14 horas:** sala de reuniões anexa ao Plenário – reunião da Comissão de Finanças.

- **14 horas:** visita de alunos do Colégio Estadual Senador Alencar Guimarães.

- **14h30:** Sessão Plenária.

QUINTA-FEIRA (05/05):

- **9 horas:** Plenarinho – seminário “Poder Legislativo e Democracia Contemporânea”, com palestras dos professores André Sahlter e Rafael Cardoso Sampaio, e do diretor Legislativo Dylliardi Alessi.

- **18h30:** Plenário – sessão solene em homenagem ao Dia do Trabalhador.

SEXTA-FEIRA (06/05):

- **9h30:** Auditório Legislativo – reunião da Frente Parlamentar de Segurança Alimentar.

** Agenda sujeita a alterações.*

Você sabia?

A inauguração do **Palácio 19 de dezembro**, onde atualmente encontra-se o prédio da administração, aconteceu em fevereiro de 1963. As sessões ocorriam onde atualmente encontra-se o restaurante, no 5º andar.



Foto: Acervo do Legislativo paranaense



GIRO PELA ASSEMBLEIA

Foto: Pedro de Oliveira



O click desta semana aconteceu na mesa do Plenário: (Da esq. p/ dir.) Deputado Ademir Bier, Juarez Villela Filho, Maria Joaquina de Paula (Kika), deputado Ademar Traiano, presidente da Casa, Claudia Abreu, Thiago Goldenstein e o deputado Requião Filho.

Esse informativo é produzido pela Diretoria de Comunicação da Alep.

Participe mandando sua sugestão, foto e novas ideias para direcaodecomunicacao@alep.pr.gov.br