

Fotos: Pedro de Oliveira

## Modo Offline



*O taquígrafo da Alep, Airton Cesar Santin, não usa telefone celular, redes sociais e nunca teve uma conta de e-mail. Avesso ao uso das tecnologias, ele organiza a rotina para estar sempre atualizado.*

**Por Trajano Budola**

*Airton: "Sempre estou nos lugares combinados e já deixo avisado os horários em que as pessoas podem me encontrar".*

**T**em gente que não consegue viver sem o smartphone, mesmo que sejam apenas alguns minutos. Bate uma aflição, parece que acabou a conexão com o mundo. As redes sociais se fazem, cada vez mais, fundamentais para que as pessoas interajam, mantenham as relações sempre em dia e não se esqueçam dos compromissos. Mas para um servidor da Alep, o Airton Cesar Santin, da Taquigrafia, o mundo gira normalmente mesmo sem celulares, e-mail, Facebook e Instagram. Ele nunca teve uma conta de correio eletrônico, ainda responde mensagens deixadas na secretária eletrônica do telefone fixo de casa e lê os jornais impressos ao invés das notícias nos grandes sites.

Aversão às inovações? Nada disso. Airton é ligeiro nas atualizações, nunca deixa passar nada das novidades do trabalho, dos esportes (que pratica com regularidade) e mesmo da vida da filha que mora há anos nos Estados Unidos. Esta parte é talvez a mais curiosa, algo que muitos nem imaginariam. Ele mata as saudades da jovem com ligações por telefone mesmo e às vezes usa o Skype da esposa para tal. Mas não dele, fique bem claro. "Eu organizo minha rotina, sempre estou nos lugares combinados e já deixo avisados os horários em que as pessoas podem me encontrar, seja no trabalho ou em casa", explica.

**Sem atraso** - Esta organização, aliás, chama a atenção. Para não dar furo, Airton estabeleceu que nunca pode se atrasar, não deixa os outros esperando e cumpre rigorosamente a agenda diária. "Quem me procura sempre sabe onde vou estar. Não tem surpresa", conta. Lembra que há dez anos um colega da equipe de futebol do Clube Urca ralhou com ele por não ter aparecido na partida do fim de semana. Airton marcou outro compromisso no dia e acabou não conferindo as mensagens telefônicas. Na segunda-feira perguntou por que ninguém o comunicou do jogo. A resposta do amigo foi que para não acontecer de novo, deveria colocar seu e-mail em uma lista dos jogadores que ficava afixada na parede da sede. "Mesmo assim não consegui, não foi desta vez", afirma categórico.



## Xô, confusão!

Airton não gosta mesmo é da confusão que as redes sociais acabam promovendo, ele não se conforma com as discussões e exposições no Facebook, por exemplo. "Eu vejo as pessoas brigando por nada, o foco se perde fácil", diz. É uma realidade, muita gente não desliga os aparelhos nem enquanto dirige. E ele, corredor há anos, não tem nem como levar um celular quando está nos trajetos. Mas, para encontrar com o nosso colega, é fácil: basta passar na sala da Taquigrafia, no segundo andar do edifício do Plenário, e bater aquele papo tomando um bom chimarrão, herança dos tempos do Sudoeste, onde nasceu.

**Siga o @Deputado**

-  /tadeu.veneri
-  /tadeuveneri
-  [www.tadeuveneri.com.br](http://www.tadeuveneri.com.br)
-  /tadeuveneri



**Tadeu Veneri** 

Encarando o frio para acompanhar o meu Tricolor da Vila. Na foto, estou ao lado do meu filho, Marcelo, torcendo por mais uma vitória do Paraná!



 Curtir  Comentar  Compartilhar



## A importância da avaliação física para iniciar academia



Já estamos na metade do ano e ingressar na academia é um passo significativo para começar uma vida saudável e estar em forma para o verão que se aproxima. No entanto, muitas pessoas desconhecem a grande importância de realizar uma avaliação antes de começar as atividades físicas. Analisar o condicionamento e a aptidão física do indivíduo dará indicações para um treino mais eficaz e uma prescrição alimentar correta.

O profissional que fará a avaliação deve ser capacitado para saber verificar os dados coletados e traçar as metas a serem alcançadas. Essa análise consiste em verificar o peso, a altura, a análise das dobras cutâneas – com a utilização do adipômetro –, o histórico médico e conversar sobre possíveis problemas de saúde ou restrições físicas.

Além disso, o treinador irá perguntar sobre o histórico de exercícios para saber se há uma prática regular de atividades físicas, qual modalidade ou há quanto tempo não há treino. Ao saber a condição do avaliado, o treinador saberá os limites e potenciais do indivíduo, evitando atividades que exijam muito esforço e que possam ocasionar lesões.

“A avaliação física tem como objetivo diagnosticar os pontos fortes e fracos do paciente, além de verificar o condicionamento físico que irá proporcionar informações importantes para a criação de programas de treinamento adequados”, aponta José Pinheiro, clínico geral e fisiologista do exercício.

Todas essas informações serão cruciais na hora de montar o programa de treinamento personalizado e definir os objetivos dos exercícios, como emagrecimento ou aumento da massa muscular, por exemplo. O ideal é que essa avaliação física seja refeita para acompanhar o progresso do indivíduo. Vale lembrar que servidores da Alep têm descontos especiais nas mensalidades. **Mais informações: (41) 3018-9898.**

## Diretor da Alep visita Câmara Municipal de São Paulo



Villela Filho (primeiro à esq.) com a equipe técnica da Câmara paulistana.

O diretor de Assistência ao Plenário da Assembleia Legislativa do Paraná, Juarez Villela Filho, esteve em São Paulo na semana passada para uma visita técnica à Câmara Municipal da cidade, para análise dos procedimentos de arquivo legislativo e rastreamento documental promovidos naquele Legislativo. A visita, que teve orientação da consultora técnica Elisabete Minaki, teve como objetivo compreender o arquivo geral, o setor de processo legislativo e a central de Tecnologia da Informação (TI) que interliga todo o sistema de rastreabilidade documental. “Conhecemos de perto a utilização de sistemas interligados que permitem localizar os documentos de forma fácil e rápida, dinamizando o acesso à informação e indo de encontro com a tão necessária transparência na administração pública”, afirmou Villela Filho.



### Agenda da Semana

#### Terça-feira (1º/08)

- 11h30: Espaço Ecumênico – Grupo de Oração.
- 13h30: Auditório Legislativo – Reunião da CCJ.
- 13h30: Visita de alunos do Colégio Adventista - Bom Retiro.
- 14h30: Sessão Plenária.

#### Quarta-feira (2/08)

- 9 horas: Visita de alunos do Colégio Estadual Professor João Loyola.
- 11 horas: Espaço Ecumênico – Culto Evangélico.
- 14 horas: Espaço Cultural - Abertura da Exposição da Campanha Agosto Azul.
- 14h30: Sessão Plenária.
- 19 horas: Plenário - Sessão Solene de outorga do Título de Cidadania Honorária do Paraná à senhora Sandra Marchini Comodoro.

#### Agenda sujeita a alterações