

# SOLIDÁRIAS

## Clube de trocas valoriza trabalho e ajuda mulheres do Sítio Cercado

Luisa Nucada  
 luisac@tribunadoparana.com.br

No Clube de Trocas Pinhão do Bairro Novo, as participantes ofertam produtos feitos por suas próprias mãos ou colhidos no quintal. Em troca, levam artigos produzidos pelas vizinhas. A reunião acontece a cada 15 dias, na Paróquia Profeta Elias, e permite que a comunidade do Sítio Cercado troque afeto, além de objetos e alimentos.

“É uma ação de economia soli-



Felipe Rosa

“Pinhões” trocados por produtos.

dária, que valoriza o trabalho das pessoas e o contato humano, e vai de encontro com a economia do capital, que visa o lucro e explora”, explica o agente solidário Perci de Oliveira, que organiza os encontros com a esposa, Maria Cristina de Oliveira. O casal fundou o primeiro clube de trocas da capital, em 2003. Hoje há seis grupos em

atividade em vários bairros.

A troca é através da moeda social “pinhão”, que equivale a um real. “Essa economia privilegia quem está fora do mercado formal. As mulheres que vêm aqui não têm oportunidades pela falta de estudo, idade ou por terem de cuidar dos netos”, conta Cristina.

A servidora aposentada Maria Célia de Souza, 58 anos, participa há quatro meses. “Às vezes, você tem algo parado em casa, que, trazendo pra cá, encontra um novo destino”, diz. Ela levou livros, canecas e objetos de decoração. Já a artesã Andrea dos Santos, 39, troca bijuterias no clube, que frequenta há cerca de seis anos.

### SERVIÇO

O Clube de Trocas Pinhão do Bairro Novo funciona quinzenalmente, às terças-feiras, das 14h30 às 16h30, na Rua Nova Aurora, 1340.



## MARCELO DE ALMEIDA

### Sexo x exercício físico



Sexo antes de competir atrapalha o rendimento? Durante décadas os atletas foram orientados a evitar atividade sexual no dia anterior à prova ou partida, entretanto não existem evidências que sustentem que essa ação possa atrapalhar a performance atlética. O impacto está relacionado com a ingestão de bebidas alcoólicas ou noite mal dormida. Em condições normais, estudos demonstraram que a relação sexual pode contribuir com a redução da ansiedade antes da competição, nesse caso um fator positivo.

Alguns esportes, como o futebol, adotam o regime de concentração antes das partidas, evitando qualquer tipo de contato. É uma atitude baseada em conceitos antigos, entretanto é bastante eficiente com aqueles atletas que gostam das “noitadas”.

Estar bem condicionado fisicamente ajuda no sexo?

Indivíduos praticantes de exercício físico com uma boa condição atlética possuem benefícios durante a relação sexual. Resistência muscular e boa capacidade aeróbia contribuem no momento do sexo. Alguns estudos demonstraram que homens que praticam exercícios aeróbios possuem maior capacidade de ereção, principalmente em função da circulação sanguínea mais eficiente.

Estudos em mulheres demonstraram que a prática de exercícios aumenta a libido. Observou-se contribuição inclusive na menopausa.

Apesar dos benefícios, o excesso de exercícios sem a recuperação adequada mostrou-se prejudicial no momento da relação sexual.

O exercício físico é fundamental pra um bom desempenho sexual. É mais um motivo pra deixar o sedentarismo, desenvolver um programa de treinamento e melhorar a qualidade de vida.

**Marcelo Algaier de Almeida**  
 Formado em Educação Física, pós-graduado em Fisiologia do Exercício. Professor universitário, preparador físico e faixa preta de Taekwondo. malgaier@gmail.com



### LEILÃO DE VEÍCULOS FAVARETO

LOCAL: RUA EDUARDO PINTO DA ROCHA Nº 4545 UMBARÁ, CURITIBA/PR.

**350 VEÍCULOS APROXIMADAMENTE** AUTOMÓVEIS UTILITÁRIOS MOTOS CAMINHÕES E SUCATAS

**PRESENCIAL E ONLINE**

**LANCES SIMULTÂNEOS**

**21/10 QUARTA 10:00 HORAS**

INF: [www.favaretoleiloes.com.br](http://www.favaretoleiloes.com.br) OU 41-3111-9111

RELAÇÃO, VISITAÇÃO E FOTOS VEÍCULOS A PARTIR DE 20/10

Luiz Odair Favareto - Leiloeiro Oficial

**PARTICIPE!**

[cacadoresdenoticias.com.br](http://cacadoresdenoticias.com.br)

[cacadores@tribunadoparana.com.br](mailto:cacadores@tribunadoparana.com.br)

**(41) 9683-9504**

**ENG-CASAS**  
A casa na sua medida

Sede Própria

*Realize seu sonho da casa própria*

## Mega oferta !

### (Casa em Alvenaria)

ESTA CASA COM 42,00M<sup>2</sup> POR APENAS R\$ 26.900,00

- Opção na escolha dos acabamentos;
- Projetos personalizados;
- Aprovamos seu Credito;
- Credito sujeito a aprovação de cadastro.

**CONSTRUCARD CAIXA**

Em até 96X para pagar

P/ Curitiba + Frete

- Construída em seu terreno ou de terceiro;
- Todas Paredes Rebocada e Cal finada;
- Piso Cerâmico em toda casa;
- Vitraux de correr;
- Forro PVC Branco;
- Telha fibro-cimento 4mm;
- Banheiro com azulejo ate o teto nas 4 paredes;
- Portas externas e internas completas
- Caixa D Água de 500 litros
- (Hidráulica , elétrica e esgoto interno).

Não Perca Esta Oferta Ligue Agora!