

ano 1 número 02 agosto 2008

revista

água

água

Como pequenas
mudanças podem
ajudar a combater o
desperdício

dia dos pais • grupo de corrida • site • festa junina

Atitudes responsáveis

RICARDO PINA

Administrador

Prezados amigos,

Temos o prazer de apresentar aos moradores do Alpha 9 o segundo número de nossa revista, que pretende aproximar os moradores e informar as novidades acerca do nosso residencial. Agosto é mês do país, e nada melhor que comemorar a confraternização do que conhecer os relatos de alguns ilustres pais do Alpha 9, que com histórias e enlaces diferentes compõe o artigo que presta uma singela homenagem aos patriarcas das famílias.

Também preparamos nesta edição um apanhado de fatos dos últimos 30 dias que trouxeram mudanças significativas em nossa rotina, para que o morador esteja bem informado sobre assuntos que, embora não sejam de exclusividade do Alpha 9, tem importância em nosso dia-a-dia. Neste mesmo contexto, trazemos um registro da nossa tradicional Festa Junina, o maior evento do residencial, cujo empenho e trabalho dos organizadores resultou em mais uma bela festa, em ambiente de confraternização e alegria.

Não poderia deixar de citar a honrosa participação e brilhante desempenho dos nossos atletas no Inter Alphas, que trouxeram mais um título ao nosso residencial, mesmo sem espaços adequados para treinamento. Com a construção da nova sede social, assunto retratado na última edição, as condições de preparação e treinamento dos atletas do Alpha 9 receberão significativas melhorias.

Nas últimas páginas os moradores conferem a primeira de uma seqüência de reportagens sobre atividades físicas desenvolvidas em nosso residencial, sejam elas realizadas em grupo, solitárias ou ministradas em nossa sede social. O Alpha 9 investe constantemente no esporte como ferramenta para uma vida saudável e como prática de interação social, oferecendo atividades esportivas com acompanhamento profissional para todas as idades e gostos. Convido a todos para lerem e se integrarem em uma das atividades desenvolvidas no residencial.

Finalizando, reporto ao artigo que trata de um tema universal: água, nossa fonte de vida. Cada vez mais escassa em decorrência do uso indiscriminado e do desperdício, procuramos saber como está a situação em Santana de Parnaíba, e as estatísticas mostram que é preciso economizar para que não haja racionamento, entre outros impactos diretos no Alpha 9. Vale a pena relembrar algumas dicas para ajudar na preservação deste precioso líquido, sem que isso implique em grandes sacrifícios pessoais. Registro, a propósito, que esta reportagem de capa inicia uma série de temas a serem abordados em nossa revista, buscando integrar com nossa comunidade a partir de campanhas de responsabilidade sociais e comunitárias.

Boa leitura!

É possível economizar
água sem que isso
implique em grandes
sacrifícios pessoais

expediente

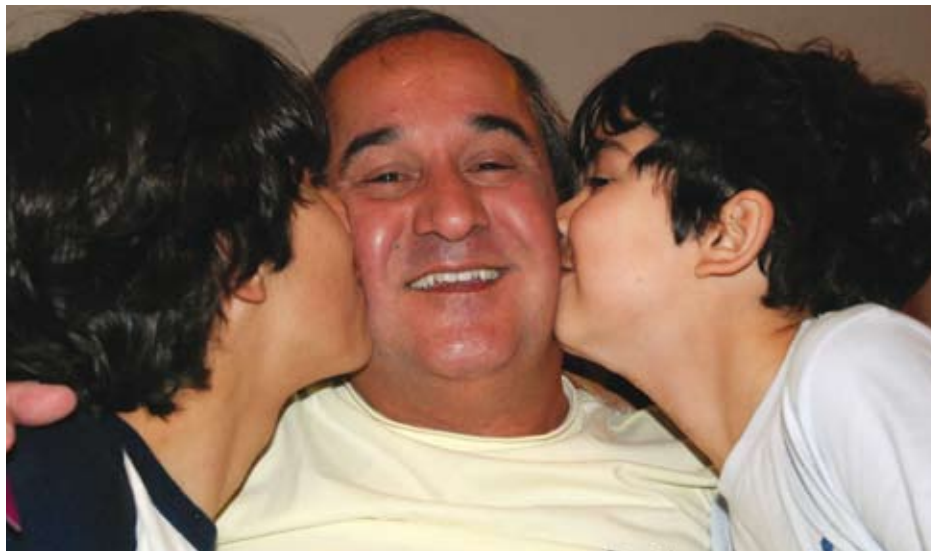
REVISTA ALPHA9 É UMA PUBLICAÇÃO DA SOCIEDADE ALPHAVILLE RESIDENCIAL 9
RUA BOM PASTOR, 509 SANTANA DE PARNAÍBA SP • 06517-310 • T 11 2198-7000
WWW.SAR9.ORG.BR • ADM@SAR9.ORG.BR • ATENDIMENTO9@SAR9.ORG.BR
ADMINISTRAÇÃO RICARDO PINA

PROJETO E DESENVOLVIMENTO: 113DC DESIGN+COMUNICAÇÃO • 11 3384-2140 • WWW.113DC.COM
JORNALISTA RESPONSÁVEL: ANA CÂNDIDA BRISKI (MTB Nº. 43.154/SP) • TIRAGEM: 1200 EXEMPLARES
FOTOS: ANA CÂNDIDA BRISKI / 113DC / ACERVO SOCIEDADE ALPHAVILLE RESIDENCIAL 9

Nossos pais

Esportista, empresário, brincalhão, barrigudo ou com bigode. São muitos os tipos de pais, cada qual com seu hobby, sermão e peculiaridade. Pais por afinidade, por afetividade ou ligação sanguínea. É fato que as relações familiares sofreram alterações com o passar do tempo, no entanto, o colo e os conselhos do precursor da família são insubstituíveis. Muitos relembram com saudade da época em que os filhos pediam a bênção antes de dormir para os pais, em demonstração de respeito aos mais velhos, como o sr. Benedict Domingues Menk de 81 anos morador do Alpha 9 há 19 anos, pai de Maria, Ricardo, Liliana e avô coruja de seis netos. Como um dos pais mais experientes do residencial sr. Menk diz, com a sabedoria de quem já educou três, que os pais não passam muito tempo com os filhos. “No passado era outra educação, havia mais respeito entre os filhos e pais. Ainda há exceções, mas é dever dos pais vigiar os filhos quando ainda estão dando os primeiros passinhos”, avaliou. “Na ânsia de proporcionar condições financeiras estáveis, acabam deixando a educação dos filhos para outras pessoas que não partilham das mesmas crenças que os pais, e isso é prejudicial”, completou.

Outros não têm tanta saudade assim da educação recebida e acreditam que apesar dos pais terem feito um ótimo trabalho, o método educacional empregado é outro. O comerciante Valde-



O comerciante Valdemar da Costa Sobrinho, com Rodrigo e Gustavo

mar da Costa Sobrinho é prova disso. Nunca bateu nos filhos e, mesmo assim, tem recebido como resultado da educação dada, bom desempenho escolar, respeito e admiração. “A palavra chave é diálogo. Mantenho uma relação aberta com meus filhos e por enquanto está dando certo”, afirmou o pai de Carolina, Rodrigo e Gustavo. “Tento ser o exemplo e não dar o exemplo. Os pais são

a bicicleta e os pesadelos noturnos, são exemplos típicos dessa convivência que superam o limite da idade e métodos educacionais. Mesmo os mais rígidos lembram com emoção a chegada do primeiro filho, das apresentações de dança na escola, dos amistosos de futebol e dos apuros ocasionados pela condição de pais de “primeira viagem”. E quando se dão conta, estão de pijama na madrugada

quando se dão conta, estão de pijama aguardando o término da festa

espelhos para os filhos”. Na opinião de Rodrigo e Gustavo, o pai é um verdadeiro herói. “Ele é ativo, divertido, trabalhador e o melhor: faz um ótimo ravióli com carne e queijo. Ele é tudo para nós”, contaram os irmãos.

Independente da geração, cenas como a primeira queda com

aguardando o término da festa. Conforme a idade vem avançando, o barulho diminui, não há mais alvoroço para as idas à praia. Neste caso, o jeito é esperar pelos netos, para que possam gastar os mimos e começar tudo outra vez, agora mais experientes, e com tempo livre para gastar.

mudança de hábito

A poeira acumulada e as folhas espalhadas pela calçada são facilmente removidas com o auxílio de um esguicho. Da mesma maneira que os carros voltam a ser reluzentes após uma boa lavagem. No banho, nada melhor que ficar horas embaixo da ducha para aliviar as tensões. Resultado: pelo menos quinhentos litros de água indo embora pelo ralo. Agora, imaginemos 109 mil pessoas fazendo as mesmas ações em período de estiagem. É comum esquecermos que a matéria prima de todas essas ações é limitada e num futuro não muito distante pode vir a faltar.

O consumo mundial de água cresceu duas vezes mais que a população do planeta no último século. Estudos recentes da Organização Mundial de Saúde (OMS) advertem que, duas em cada três pessoas em todo o mundo podem ficar

sem água em 2025. Os países mais pobres, certamente, serão os mais afetados com a escassez do recurso.

Em Santana de Parnaíba, ao contrário que se imagina, este panorama não é diferente, e se não agirmos rápido, as torneiras do Alpha 9 ficarão fechadas.

Santana de Parnaíba

O município desponta como uma das regiões paulistas que mais têm crescido nos últimos anos, tanto em termos populacionais como em importância econômica. Somente no ano passado a população do município, estimada em 109 mil habitantes, registrou taxa de crescimento de 5,63%. Embora a cidade tenha passado a contar desde julho com um novo sistema de abastecimento de água, que beneficia cerca de 60 mil pessoas entre Santana de Parnaíba

e Barueri, o período de seca alterou visivelmente o nível dos rios em que a captação de água é realizada. Se a seca persistir, poderá haver racionamento nas próximas estações do ano.

Conta-gotas

Todos podem contribuir com a preservação da água, incorporando diariamente pequenas mudanças de comportamento, que embora sejam do conhecimento de todos, é sempre bom relembra-las. E por que não começar pelo quintal? Uma piscina de tamanho médio exposta ao sol e à ação do vento perde aproximadamente 3.785 litros de água por mês com a evaporação, número suficiente para suprir as demanda de água potável de uma família por um ano e meio. Com a cobertura a perda é reduzida em 90%.

números
líquidos

25 litros
é o quanto uma pessoa gasta enquanto escova os dentes com a torneira aberta

20 litros
são gastos toda vez que uma descarga é acionada

279 litros
é o gasto de uma roulotte com capacidade par

Conta

Faça as contas

BANHO RÁPIDO

Se você demora no banho, você gasta de 95 a 180 litros de água limpa. Banhos rápidos (de no máximo 15 minutos) economizam água e energia.

QUANTO VOCÊ GASTA

Verifique em sua conta mensal, a quantidade de água consumida em metros cúbicos. Multiplique o consumo em metros cúbicos por mil (já que cada metro cúbico equivale a mil litros de água) e, em seguida, divida o valor encontrado pelo número de moradores fixos da casa. Esse resultado equivale ao consumo diário médio de cada morador. Caso ele ultrapasse os 180 litros propostos pela ONU, é hora de economizar.

ESCOVANDO OS DENTES

Se a torneira ficar aberta enquanto você escova os dentes, você gasta até 25 litros de água. Então, o melhor é primeiro escovar e depois abrir a torneira.

DESCARGA

Uma descarga chega a utilizar 20 litros de água em um único apertado! Então, aperte a descarga apenas o tempo necessário.

LAVANDO LOUÇA

Ao lavar louças, não deixe a torneira aberta o tempo todo (assim você desperdiça até 105 litros). Primeiro passe a esponja e ensaboe e depois enxágüe tudo de uma só vez.

LAVANDO O CARRO

Lavar o carro com uma mangueira gasta até 560 litros de água em 30 minutos. Quando precisar lavar o carro, use um balde!

MANGUEIRA, VASSOURA E BALDE

Ao lavar a calçada não utilize a mangueira como se fosse vassoura. Utilize uma vassoura e depois jogue um balde d'água (assim você economiza até 250 litros de água).

JARDIM

Regando plantas você gasta cerca de 186 litros de água limpa em 30 minutos. Para economizar, guarde a água da chuva e regue sempre de manhã cedo, evitando que a água evapore com o calor do dia.

AQUÁRIO

Quando for limpar o aquário, aproveite a água para regar as plantas. Esta água está enriquecida com nitrogênio e fósforo, o que faz muito bem para as plantas.

roupa lavada no
ciclo de uma lavadora
de 5kg é de 135L

243 litros
é o que se gasta em média
por um banho de ducha de
15 minutos

46 litros
é o que gasta uma torneira pingando
por dia, o suficiente para matar a
sede de uma pessoa por 20 dias

17%
de toda água tratada
é desperdiçada em
vazamentos

Amáveis ladrõezinhos...



Além de cachorros, coelhos e carpas, o casal Walkiria e Edson Biazzi mantém em sua casa uma manada de sete sagüis silvestres que têm entrada livre em quase todos os aposentos da residência. Os sagüis não poupam acrobacias para garantir o lanchinho da tarde, muitas vezes surrupiado da mesa de jantar. Na ânsia por biscoitos, um deles no meio de uma missão perigosa, chegou a ficar entalado num pote de bolachas e foi descoberto por um dos filhos do casal, que teve que auxiliar na sua fuga.

A família de primatas já chegou a manter 14 sagüis no local, mas muitos por atingirem a maturidade foram expulsos do bando, seguindo um rito da espécie que manda embora os machos antes que procriem com fêmeas da mesma família. Dóceis e amáveis, não resistem a um cafuné e disputam com unhas e dentes os que, por ventura, ameaçarem o seu reinado.

Sem umidade, queimadas aumentam

Gripes, sinusites, rinites e bronquites. Todos esses e mais alguns “ites” saem do armário junto com o inverno e o tempo seco. Assim como os costumeiros “atchims”, o número de internações aumentou em decorrência do clima.

Considerada a mais baixa desde o início das medições em 1943, a umidade relativa do ar chegou a 19% na segunda quinzena de julho. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera insatisfatórios índices abaixo dos 30%.

Em Santana de Paranaíba, a Secretaria de Saúde registrou um aumento de 30% no atendimento a casos de doenças respiratórias nos últimos trinta dias, coincidindo com o período de ausência de chuvas. E como ainda não há nenhum sinal de auxílio por parte de São Pedro, a melhor saída ainda é a prevenção. Consumir líquidos, limpar a casa com panos úmidos, evitar banhos muito quentes, usar umidificadores e fugir de locais fechados são boas dicas de prevenção.

Queimadas

O tempo seco também é co-responsável pelo aumento em 47% dos incêndios em relação a 2007. Os tradicionais balões juninos, pontas de cigarro e as queimadas agrícolas são os grandes vilões.

No município os focos de incêndio em terrenos particulares já preocupam o Corpo de Bombeiros e a Defesa Civil. Por isso, as autoridades aconselham que ao avistar um sinal de fumaça, a população deve ligar para o telefone 193, antes que seja tarde demais.

SITE ALPHA 9

Agora ficou mais fácil se inteirar sobre o que acontece na comunidade do Alpha 9. Isso porque a página inicial do site do residencial está de cara nova. Previsto para ser executado em várias etapas, o processo de reformulação do site, assim como a revista, faz parte de um projeto de melhoria da comunicação entre funcionários, administração e moradores. Para maior segurança, os documentos do site agora são protegidos por senha, com acesso disponível apenas para moradores. Consulte a administração para mais informações.

GÁS TOTAL

Os proprietários de veículos movidos a GNV (Gás Natural Veicular) de Alphaville já não precisam mais se locomover até a Rodovia Castello Branco ou até o município de Osasco para abastecer. Desde o final de julho a região conta com um posto de GNV na Alameda Rio Negro.

ATALHO

Prevista para ser entregue em setembro, as obras da avenida Pirambóia, sentido Alphaville bairro Tamboré, prometem ser mais uma maneira de aliviar o tráfego intenso da região. A via que faz margem ao Rio Tietê e dá acesso a Estrada de Aldeinha servirá como rota de fuga aos motoristas. Estão previstas obras de pavimentação, iluminação, guias, sarjetas e sinalização em todo o trecho.



Arraial do “Arpha” 9!

Muita animação e alegria marcaram a tradicional Festa Junina do Alpha 9, cujas atrações foram planejadas para caipira nenhum colocar defeito. Barracas típicas, brincadeiras, decoração temática, música ao vivo e a comilança característica da época foram

alguns dos ingredientes que fizeram do Arraial uma verdadeira festança. Destaque especial para a Quadrilha Asa Branca que preparou uma bela homenagem aos grandes nomes nordestinos, como Luiz Gonzaga, Pe. Cícero, Lampião e Maria Bonita.

Motivos para se orgulhar

Com um brilhante desempenho no Inter Alphas, o Residencial 9 obteve o segundo melhor resultado geral na classificação, conquistando o vice-campeonato. Como um dos residenciais que possui o menor espaço para treinos e desenvolvimento de atividades esportivas, o Alpha 9 continua sendo o único tricampeão das Olimpíadas de Alphaville. E como 2010 não custará a chegar, é hora de vestir a camisa e dar continuidade aos treinos esportivos, que deverão ser intensificados após a construção da nova sede social, possibilitando mais preparo aos nossos atletas.



Corridas e conversas

Com motivações diferentes, cerca de 15 moradores do Alpha 9 repetem quase que diariamente a mesma cena no entardecer. Conversam, se alongam e partem para o percurso que varia entre 8 e 10 km. Frio, calor e até mesmo uns pingos de chuva não são páreos para inibir o pelotão, que vê na corrida uma saída para driblar stress do cotidiano e manter a saúde equilibrada.

Suplício para alguns, diversão para muitos, que na impossibilidade de praticar outros esportes que requerem habilidades, se superam diariamente na tentativa de melhorar o seu próprio tempo. “Não há adversários. Você disputa com você mesmo”, avalia um dos pioneiros do grupo, Marcelo de Almeida Prado que é praticante do esporte há 20 anos. Além de ser um dos maiores entusiastas do pelotão, o morador é conhecido também por atrair cada vez mais adeptos, como seu próprio pai, que começou correr em 2008, aos 84 anos.

Quem experimenta diz não querer mais largar à atividade, que além de trazer a possibilidade de um corpo enxuto e firme, melhora o condicionamento físico, fôlego, sono e a qualidade de vida dos adeptos a corrida. Mas esses não são os únicos benefícios encontrados com o treino. Há muito tempo o esporte deixou de ser solitário, e os treinos parecem mais uma reunião de amigos, onde a única regra exigida é ter um bom par de tênis no pé e gostar de admirar a natureza. “Para mim a corrida é quase uma profissão. Posso esquecer até a gravata para ir trabalhar, mas jamais saio de casa sem levar um par de tênis na mala. É como acordar e não escovar os dentes”, confessa outro integrante do pelotão, Marcel Fleischmann, que desde os 16 anos de idade cultua uma paixão especial pelas

corridas. Foi durante as corridas que Marcel teve algumas de suas melhores idéias.

Como Marcelo e Marcel, outros moradores sentem na pele as melhorias físicas e psicológicas do esporte, que aparecem já nas primeiras aulas. “Você se sente bem mais leve, mais disposto. “Perdi mais de oito quilos”, explica Cláudio Belarmino Souza, um dos últimos moradores que integraram o time. A mesma opinião é partilhada por Eran Manuchakian, que atribui à corrida certa responsabilidade pela es-

**Para mim, a corrida é quase uma profissão
jamais saio de casa sem um par de tênis na mala**

tabilidade no casamento. “Os casamentos tendem a durar mais, pela ausência da gente”, ri. Brincadeiras a parte, é em sua família que Eran encontra ainda mais motivação para correr, já que seguem ao seu lado em percursos longos, de carro obviamente, para fornecer água e cuidados especiais.

O grupo, que já encorajou centenas de amigos e colegas de trabalho a sair do sedentarismo, deixa um aviso aos futuros corredores: acompanhamento médico é fundamental. Por isso, antes de comprar um bom tênis, os corredores do Alpha 9 recomendam fazer um *check up* geral antes de pegar a estrada.

E por falar em estrada, para quem acha que a paisagem do Alphaville é o limite para o pelotão, basta dar uma rápida olhada nas provas participadas: Maratona em Veneza, França, Paris, Berlim, Nova Iorque, Argentina e claro: São Silvestre, Rio de Janeiro, Ilha Bela e a maioria das do Estado.

E aí, vai encarar?



A turma da corrida: sem stress



Sérgio Polesso, o morador que mais participou de competições no exterior



Marcelo de Almeida Prado, praticante do esporte há 20 anos