

A grande campeã carioca de 2010



no Pré-Carnaval dos Bancários

NESTA SEXTA 18

PÁGINAS 2 E 3

PÁGINA 4

Adriane Galisteu convida os bancários para o desfile da Acadêmicos no dia 8/3

PÁGINA 5

Presidente da Tijuca, Fernando Horta conta o que mudou depois da conquista do título

PÁGINA 6

Bancários e Sindicato recebem homenagem inédita no Carnaval deste ano

PÁGINA 7

Não marque bobeira. Cuide de sua saúde também durante o Carnaval

EDITORIAL

A gente não quer só comida...

... a gente quer comida, diversão e arte! É dentro desse espírito que o Sindicato prepara para esta sexta-feira 18 a quarta edição do Pré-Carnaval dos Bancários, mantendo a política do Sindicato de trabalhar incessantemente para garantir o acesso da categoria bancária e da comunidade em geral aos bens culturais, ao lazer e ao entretenimento. Em uma palavra, à qualidade de vida.

Essa atenção especial do Sindicato à questão cultural está presente durante todo o ano, seja na realização de grandes eventos como o Pré-Carnaval e a Festa dos Bancários, seja na realização semanal do Cineclube, nos debates e peças teatrais, além de outros eventos, promovidos esporadicamente. Não sem razão, o Sindicato dos Bancários é hoje um agente importante e reconhecido também no meio cultural de Brasília.

Essa preocupação com a cultura e com a qualidade de vida das categorias não fazia parte dos cânones do sindicalismo tradicional, de modelo europeu, preocupado com a garantia das conquistas econômicas e com os objetivos históricos da classe trabalhadora. A ideia de que os sindicatos devem fomentar a cultura surge, no Brasil, no início dos anos 1990. O contexto da época era de desemprego e informalidade em alta, ataques aos direitos sociais e trabalhistas.

Naquele momento, a Central Única dos Trabalhadores (CUT) já se consolidava como a maior central sindical do país, herdeira das grandes greves metalúrgicas e bancárias que agitaram São Paulo e o país no início dos anos 1980. A estratégia do Sindicato Cidadão, como ficou conhecida, foi formulada pela CUT no contexto de um movimento sindical que vinha sofrendo ataques sistemáticos dos governos neoliberais que antecederam a era FHC. Além disso, os sindicatos assistiam à desmobilização de suas bases, que perdiam em número e força graças ao aumento da informalidade e da precarização dos vínculos empregatícios.

Para reagir a este quadro, a estratégia do Sindicato Cidadão visava atender ao conjunto de demandas sempre crescentes da classe trabalhadora, e não apenas às demandas econômicas dos trabalhadores efetivamente assalariados. A fim de se manterem como o principal espaço onde a classe trabalhadora se organiza, os sindicatos deveriam passar a ver o trabalhador como um ser humano em sua plenitude que, além de emprego e salário, precisa de habitação, transporte, saúde, educação, lazer e segurança. Nesse sentido o Sindicato cumpre o seu papel com a realização do Pré-Carnaval, que emprega indiretamente dezenas de trabalhadores, gerando renda e injetando divisas na economia local.

Além do grito de carnaval, os bancários também estão convidados a prestigiar o desfile da escola de samba Acadêmicos da Asa Norte, que neste ano traz um samba enredo em homenagem aos 50 anos do Sindicato e à organização da categoria bancária em nossa cidade.

É mantendo esta tradição, da qual somos herdeiros, que o Sindicato dos Bancários de Brasília se prepara para comemorar mais um carnaval, que é uma das mais bonitas expressões da nossa cultura popular.

CARNAVAL 2011

Unidos da é a grande do Pré-Carnaval dos



Campeã do carnaval carioca em 2010, a Unidos da Tijuca desembarca em Brasília com o peso de suas quase oito décadas de tradição. Terceira escola de samba mais antiga do país, a agremiação sempre primou pela defesa do samba de raiz e da cultura popular. A Tijuca, com sede no Morro do Borel, integra o grupo de desfile das escolas campeãs do carnaval do Rio. A Unidos da Tijuca participou de todas as edições do Pré-Carnaval dos Bancários, desde 2008.

Muita animação e samba no pé. É o que promete a quarta edição do Pré-Carnaval dos Bancários, que será realizada nesta sexta-feira (18) no Setor Bancário Sul (SBS), a partir das 17h. Consagrada no calendário cultural da cidade, a festa, organizada pelo Sindicato desde 2008, será nada mais nada menos do que a grande campeã do carnaval carioca de 2010: a Unidos da Tijuca. Os foliões também contarão com as apresentações das escolas de samba Acadêmicos da Asa Norte, Bola Preta de Sobradinho e Capela Imperial de Taguatinga. A festa será aberta ao público. Este ano, o Pré-Carnaval dos Bancários será realizado em clima de muita comemoração da homenagem que a escola Acadêmicos da Asa Norte fará aos 50 anos de lutas e conquistas e aos bancários em seu desfile no próximo dia 8 de março no Ceilambódromo, a festa no SBS das festividades do cinquentenário da entidade.

"2011 promete ser inesquecível para os bancários de Brasília. Estamos preparando um evento para lembrar o jubileu de ouro de nossa entidade, reconhecida como uma das mais importantes do país", afirma o secretário de Cultura do Sindicato, Garcia Rocha. E é no Carnaval, mais um dos grandes eventos da cidade, que daremos o pontapé inicial de nossas comemorações. Por isso, bancário, trabalhador e amigos e venha festejar conosco", convida Rodrigo Britto, presidente do Sindicato. Além de muito samba, as apresentações das escolas de samba prometem um espetáculo visual à parte. Vestidos a caráter, passistas e casais de porta-bandeiras e mestres de bateria das escolas tornarão o Pré-Carnaval dos Bancários um grande esquentado para o carnaval de 2011. A expectativa é de que 10 mil pessoas passem pelo SBS durante a festa, que conta com o apoio do Governo do Distrito Federal (GDF) e da Prefeitura do Setor Bancário Sul.

OUTRAS ATRAÇÕES

Tijuca atração Bancários

NESTA SEXTA 18



ACADÊMICOS DA ASA NORTE

Única escola de samba do Plano Piloto, a Acadêmicos da Asa Norte é uma das agremiações mais premiadas da cidade. Foi campeã do Jubileu de Prata do Carnaval de Brasília de 1985. Atualmente integra o Grupo I do carnaval brasiliense e promete animar a festa com o samba-enredo "Nas bodas de ouro do seu Sindicato, os grandes homenageados são os bancários". Os tradicionais samba-enredos e as marchinhas de carnaval também serão lembrados pela bateria da escola de samba.

BOLA PRETA DE SOBRADINHO



Integrante do Grupo Especial do carnaval brasiliense desde 1988, a escola de samba de Sobradinho prima pela qualidade da bateria e fará uma bela festa no Pré-Carnaval dos Bancários com os já tradicionais samba-enredos.

DJ RICK SAN

Rick San iniciou sua carreira em 1971 animando festas badaladas na capital. É durante os intervalos das apresentações das escolas de samba e no encerramento do Pré-Carnaval dos Bancários que Rick vai entrar em ação para comandar as pick-ups. Ele promete remix próprios do house e eletro house, além de hits dos gêneros que tocam nas melhores casas noturnas do país.

Arquivo pessoal



CAPELA IMPERIAL



Fundada em 1º de fevereiro de 1976 por sambistas e amigos funcionários do Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (Incra), a Capela Imperial foi campeã do Grupo Especial em 1996. Carinhosamente chamada por seus membros de "família capelense", e sua bateria apelidada de "Chapa Quente", a agremiação tem raízes no setor QNJ, em Taguatinga Norte. Para o carnaval 2011, a escola vem com o enredo "As Maravilhas do Criador".

Programação

- 17h ▶ Início
- 18h ▶ Capela Imperial
- 19h ▶ Acadêmicos da Asa Norte
- 20h ▶ Unidos da Tijuca
- 21h ▶ Bola Preta

ENTREVISTA: ADRIANE GALISTEU

"Quero ver todos os bancários sambarem"

Rainha da bateria da Unidos da Tijuca, Adriane Galisteu fala sobre as expectativas para o desfile na Sapucaí e convida os bancários de Brasília para o desfile da Acadêmicos da Asa Norte no próximo dia 8 no Ceilambódromo

cone da beleza nacional, ela tem forma física invejada por milhares de mulheres e admirada por dez em cada dez homens. Aos 37 anos, Adriane Galisteu – além de todo o corpo escultural – tem muito samba no pé. Desde 2007, a apresentadora da TV Bandeirantes está à frente da bateria Pura Cadência da Unidos da Tijuca, atual campeã do carnaval do Rio de Janeiro.

Durante intervalo da gravação de um comercial, Galisteu conversou com o Informativo Bancário. Em entrevista exclusiva, a ex-modelo convidou todos os bancários do Distrito Federal a caírem no samba e desejou boa sorte à Acadêmicos da Asa Norte. "Se bancário dá samba, nos vamos ver na

avenida daqui a pouco", afirmou. "Quero deixar meu beijo para todos os integrantes da Acadêmicos da Asa Norte e desejar toda a sorte no desfile deste ano", completou. A 21 dias da maior festa popular do país, onde reina absoluta na Marquês de Sapucaí, Galisteu já está em plena forma para enfrentar os 80 minutos de duração do desfile na passarela do samba. Ela perdeu todos os 16 quilos que ganhou na gestação de Vittorio, seu primeiro filho com o empresário Alexandre Lódice.

Na entrevista, Galisteu contou ainda que vai estreitar dois programas na Band este ano e falou sobre suas expectativas para o carnaval. Confira, abaixo, a conversa com a rainha de bateria da Unidos da Tijuca.

Adriane - Pois é. Eu vim grávida ano passado. Ganhei o carnaval com o Vittorio na barriga. E este ano o meu filho vai estar comigo no Rio de Janeiro. Embarcamos dia 27 e só retornamos para São Paulo depois do desfile das campeãs.

IB - O Vittorio vai acompanhar você na Marquês de Sapucaí?

Adriane - Não, não. Sou uma apaixonada pelo carnaval, mas vou deixar ele optar.

IB - Além do desfile da Unidos da Tijuca você ainda vai trabalhar na cobertura do carnaval carioca?

Adriane - Vou fazer a cobertura do desfile do grupo de acesso e do desfile das campeãs pela TV Bandeirantes.

IB - E, depois do carnaval, quais seus planos para 2011?

Adriane - Eu vou apresentar o 'Project Runway', fruto da parceria entre a TV Bandeirantes e a Fremantle, e que já existe em alguns países e nós vamos fazer aqui no Brasil, logo depois do carnaval. E o outro é um projeto de um programa feminino diário.

IB - Este ano, a Acadêmicos da Asa Norte, que conta com o apoio da Unidos da Tijuca, vai homenagear os 50 anos de lutas e conquistas dos bancários de Brasília. Qual o seu recado para os mais de 24 mil bancários do DF?

Adriane - Quero deixar meu beijo para todos os integrantes da Acadêmicos da Asa Norte e desejar toda a sorte no desfile deste ano em Brasília. E quero ver todos os bancários sambarem. Se bancário dá samba, nós vamos ver na avenida daqui a pouco.

Informativo Bancário - Como estão os preparativos e as expectativas para mais um carnaval à frente da bateria da Unidos da Tijuca?

Adriane Galisteu - Estamos fazendo um trabalho maravilhoso para conquistar novos campeonatos, e a escola está linda. O Paulo Barros (carnavalesco) é muito talentoso, a comunidade está pulando, saindo do chão, que é o que vale. Porque eu acho que ninguém ganha carnaval sozinho. Todo mundo tem que fazer a sua parte. Eu como rainha de bateria tenho que ajudar o carnavalesco a contar uma história, a história do enredo que ele quer contar. E não tenho dúvidas de que

vamos fazer um carnaval bem bonito na Marquês de Sapucaí.

IB - Você pode adiantar como será sua fantasia para o carnaval deste ano?

Adriane - A Tijuca vem com o enredo 'Esta noite levarei sua alma', que fala sobre os filmes de terror. E eu venho representando a luz.

IB - Sua fantasia vem com alguma surpresa ou efeito especial?

Adriane - Ai, infelizmente, eu já não posso contar. Na verdade, eu acho que na avenida o efeito especial ele acaba sumindo, por que tem tanta luz na própria avenida (Marquês de Sapucaí), que, dependendo do que você faz na sua roupa, ela não consegue passar pela luz da avenida. Ai não tem jeito. Eu já saí cheia de lâmpadas, fica diferente o visual. Mas isso não é tudo. Então, eu acho que o objetivo é fazer uma coisa que cumpra o papel da luz.

IB - O desfile deste ano será muito especial para você. É o primeiro depois do nascimento do seu filho Vittorio. Ele vai acompanhá-la nessa maratona?

As medidas invejáveis da rainha

- ▶ Altura: **1,74 m**
- ▶ Peso: **54 kg**
- ▶ Busto: **93 cm**
- ▶ Cintura: **68 cm**
- ▶ Quadris: **93 cm**

Crédito Mauro Samagaio

Ouça trechos da entrevista no site www.bancariosdf.com.br



ENTREVISTA: FERNANDO HORTA

"Carnaval é um campeonato de uma partida só"

Às vésperas do carnaval, o presidente da Unidos da Tijuca, grande campeã carioca do ano passado, conta o que mudou depois da conquista do título

Presidente há 24 anos da Unidos da Tijuca, atual campeã do carnaval carioca, José Fernando Horta de Sousa Vieira, mais conhecido como Fernando Horta, 58 anos, é um dos mais bem-sucedidos dirigentes de escolas de samba do Rio de Janeiro. Nascido numa cidade do interior de Portugal, pertencente à região de Porto, Horta desembarcou no Brasil com 12 anos de idade.

Em entrevista ao Informativo Bancário, o dirigente revela o que mudou na escola depois da conquista do título no ano passado. "Temos

que saber tirar proveito da situação e estamos conseguindo. Durante o ano mantivemos a escola na mídia e faturando. Já faturamos mais de R\$ 2,5 milhões só com shows. Nas outras escolas não vejo capacidade para fazer isso".

Horta conta também como transmite para uma escola de samba a capacidade administrativa obtida ainda na juventude, quando era comerciante no bairro da Tijuca. O dirigente revelou ainda como começou no samba e os planos para a disputa presidencial no Vasco da Gama.

Veja, abaixo, trechos da entrevista.

Informativo Bancário - Como você foi parar na Unidos da Tijuca?

Fernando Horta - Tive um estabelecimento na Rua Conde de Bonfim, onde havia uma aproximação muito grande com a comunidade do Borel, muitos funcionários da minha firma eram da Unidos da Tijuca e me pediam para ajudar a escola, quando vi já era presidente em 1987. Comecei a ajudar a escola com 30 anos de idade. Tinha um terreno na Usina e emprestei para a Unidos da Tijuca fazer as fantasias e esculturas. Desde então estou nessa trajetória de luta.

IB - A Tijuca sempre apresenta excelentes sambas. Qual o segredo?

Fernando - O segredo é que nós sabemos que o público que vê o Carnaval é diferenciado do público mais tradicional, hoje os ingressos são mais caros. A questão do tempo de desfile também influencia. Temos que passar com quatro mil componentes, sete alegorias e três tripés em 80 minutos. Você tem que levar um samba que tenha um certo pique. Temos dado sorte. Os compositores da escola já aprenderam a fazer



Crédito Mauro Samagaio

samba para a Unidos da Tijuca. O samba do ano passado não era apontado como um dos melhores e funcionou na avenida. Em 2011, isso vai acontecer outra vez.

IB - Como surgiu a ideia de contratar o Paulo Barros em 2004?

Fernando - O meu pensamento quando trouxe o Paulo Barros era que a Tijuca vinha fazendo grandes carnavais, mas muito parecido com as grandes escolas. Eu seria só mais um naquele modelo, não conseguiria ganhar, o peso da bandeira era menor. Quando vi o trabalho dele no Tuiuti percebi que era esse o carnavalesco que poderia fazer

algo diferente dos concorrentes.

IB - O que mudou depois da conquista do título em 2010?

Fernando - Nós já estamos há muitos anos com visibilidade. As pessoas acreditam no nosso trabalho. Tudo o que tratamos nós cumprimos. Não vou dizer pra você que não melhorou. A escola precisa de títulos. Estávamos havia muito tempo sem conquistar um título e ele vai abrir novas portas. Temos que saber tirar proveito da situação e estamos conseguindo. Durante o ano mantivemos a escola na mídia e faturando. Eu posso te falar que já faturamos mais de R\$ 2,5 milhões só com shows. Nas outras escolas não vejo capacidade para fazer isso. Qualidade elas têm.

IB - Quais as fontes de renda da Tijuca?

Fernando - A Tijuca não faz Carnaval só com a subvenção. A subvenção ajuda o Carnaval da Tijuca em 50%, os outros nós buscamos com parceria e trabalhos da escola: shows e faturamento na quadra. Seria bom se conseguíssemos, temos que partir para esse lado, mas no momento é impossível.

IB - É verdade que seu maior sonho é ser presidente do Vasco?

Fernando - Sonho com isso desde jovem. A minha pretensão já foi muito maior. Resolvi tentar por ser um grande vascaíno. Eu ia ficar quieto, mas após quase cairmos este ano novamente não teve jeito. Se eu percebesse que o meu clube estivesse sendo bem dirigido não me candidataria. Quero ver o Vasco retomar o lugar que está perdendo.

IB - É possível enfrentar o Roberto Carlos na Beija-Flor?

Fernando - É um enredo de grande apelo popular. Mas acho que o enredo da Tijuca tem mais conteúdo. Vai depender do trabalho que cada um apresentar. Os jurados já estão mais bem preparados para julgar. Respeito a Beija-Flor até se vier com um enredo sobre Fernando Horta, mas acho que eu daria melhor enredo que o Roberto Carlos, tenho mais história no samba do que ele. Não é só a Beija-Flor, tem outras escolas que precisam ser respeitadas.

IB - A Tijuca é uma das escolas favoritas para o título de 2011?

Fernando - Favoritos não. Somos uma das candidatas ao título. Favoritismo no samba é muito perigoso. O Carnaval é um campeonato de uma partida só. Se você errar no tempo em que está na Avenida perdeu um ano de trabalho.

Fique ligado

A Unidos da Tijuca será a quarta escola a desfilar no domingo (6) de carnaval. A previsão é de que a agremiação do Morro do Borel inicie seu desfile na Sapucaí à 0h15.

BODAS DE OURO

Bancários e Sindicato recebem homenagem inédita na maior festa popular do Brasil

A Acadêmicos da Asa Norte desfilará no Carnaval 2011 com o enredo "Nas bodas de ouro do seu Sindicato, os grandes homenageados são os bancários". A escolha do enredo foi motivada pela longa e frutífera relação entre o Sindicato e a escola de samba. "Os bancários estão sempre dando apoio à população, à cultura do Distrito Federal. É uma categoria muito querida", afirma mestre Robson Farias, presidente da Acadêmicos.

O Sindicato dos Bancários comemora, no dia 23 de novembro deste ano, 50 anos de fundação.

Mestre Robson lembra também que esta é a primeira vez que uma categoria profissional recebe uma homenagem deste tipo no carna-



val de Brasília. "A Acadêmicos da Asa Norte realmente está inovando mais uma vez, com um enredo que Brasília nunca viu. Vamos para o Ceilambódromo para ganhar".

O samba-enredo é de autoria da sambista Jamelinha da Mangueira e narra o início da criação do sistema financeiro, passando pela criação do Banco do Brasil e da Caixa Econô-

mica Federal, até chegar à transferência da capital do país do Rio de Janeiro para Brasília, quando logo depois um grupo de bancários decide fundar o Sindicato.

De acordo com o carnavalesco Pedro Marques, o enredo foi construído para mostrar um pouco das lutas do Sindicato para a sociedade. "Está tudo dentro de uma forma bem carnavalesca. O tema é sério, mas não fugiremos do espírito de carnaval", ressalta Marques. "Esta homenagem, que se estende ao conjunto dos trabalhadores, de todas as outras categorias, é também um convite para que os bancários caiam no samba e ajudem a construir o carnaval da cidade", emenda Rodrigo Brito, presidente do Sindicato.

Sindicato de referência

O Sindicato dos Bancários é uma das organizações classistas mais antigas da cidade, tendo sido fundado em 23 de novembro de 1961, com a obtenção da Carta Sindical, emitida pelo Ministério do Trabalho. Já no primeiro ano de existência da cidade, trabalhavam aqui cerca de 400 bancários, que formavam a base original do Sindicato. A partir de 1962, o Sindicato passou a atender no Edifício Arnaldo Villares, no Setor Comercial Sul, onde hoje funciona o Sindicato dos Trabalhadores Urbanitários, o STIU-DF.

Nestes 50 anos, o Sindicato firmou-se como uma das mais sólidas, perenes e relevantes associações da classe trabalhadora do Distrito Federal. E também como referência e peça fundamental do movimento sindical bancário brasileiro. A entidade representa hoje cerca de 25 mil trabalhadores do ramo financeiro da capital federal.

A categoria bancária é uma das mais bem organizadas em todo o país. Foi, por exemplo, a primeira a ter uma data-base unificada, conseguida através de vários anos de

luta. O movimento sindical bancário também teve papel protagonista, juntamente com os metalúrgicos, nas mobilizações que deram origem à CUT na década de 1980.

A Acadêmicos da Asa Norte vem participando de todas as edições do Pré-Carnaval dos Bancários, que teve início em 2008. Este ano, o grito de carnaval será no Setor Bancário Sul, no dia 18, a partir das 17h, e, mantendo a praxe, é aberto ao público. A Acadêmicos dividirá o palco com atrações como a bateria da Unidos da Tijuca, do

Rio de Janeiro, e a escola Bola Preta.

Tendo por cores o vermelho e o branco, a Acadêmicos da Asa Norte foi fundada em 1969, logo nos inícios da cidade. Seu primeiro presidente foi o sócio-fundador Anadyr Rodrigues dos Santos. Em 1973, a escola (anteriormente enquadrada na categoria Bloco de Carnaval) foi elevada à categoria de Escola de Samba. Angariou várias vitórias nas décadas de 1970 e 1980. Em 2010, voltou a compor o Grupo Especial do Carnaval de Brasília, juntamente com outras escolas como a Bola Preta.

Em 2011 tem de novo o

A tradicional história de formação da maioria dos blocos de carnaval brasileiros se repetiu também em Brasília. Alguns amigos bancários e empregados da Cassi, a Caixa de Assistência dos Funcionários do Banco do Brasil, não queriam passar o Carnaval em branco. O ano era 2006. Foi quando decidiram montar um bloco, mas somente para aquele ano - daí o nome de batismo: Ano Que Vem Num Tem. Era para ser apenas naquele ano, mas o bloco

fez sucesso e já são seis anos de animação. Em 2010, cerca de 500 pessoas passaram pelo bloco durante a programação no decorrer do dia.

"O bloco surgiu informalmente porque nós gostamos de carnaval e não poderíamos viajar naquele ano. Já que a tradição de carnaval em Brasília não era tão forte, resolvemos montar nosso bloco de carnaval de rua", relembra José Alves, bancário do BB e um dos fundadores.

No primeiro ano, aproximadamente 70 pessoas pularam o carnaval ao som de marchinhas, baterias e músicas animadas. Agora o bloco continua como uma opção para o pré-carnaval na cidade. Em 2011 a concentração será na 503 Norte, no dia 28 de fevereiro. O bloco fica no mesmo local durante todo o dia da animação.

Apesar da ampliação do número de participantes, a maioria ainda é

formada por bancários. O bloco entrou na programação do Pré-Carnaval dos Bancários em sua primeira edição, em 2008. São esperadas em torno de 600 pessoas para a atração este ano.



É do tipo folião que exagera?

Então cuide bem do corpo para não ter dor de cabeça

Já está próxima a maratona esperada por grande parte do país: o Carnaval. Para os foliões mais animados, os cinco dias de festa são de atividades físicas intensas entre os bailes em clubes, blocos de rua e desfiles de escolas de samba. Para manter o pique e não precisar abandonar a festa antes da hora, alguns cuidados com o corpo são fundamentais. Por isso, o ideal, segundo os especialistas, é seguir um programa de alimentação que envolva cuidados que devem ser tomados durante toda a folia.

Independentemente de onde seja a programação escolhida, antes de começá-la é imprescindível traçar um plano nutricional que ajude a enfrentar os dias de Carnaval com saúde - o esforço físico aliado ao excesso de comida e bebida inadequado pode debilitar o organismo e deixar rastro que pode durar até depois do feriado.

Segundo o nutricionista Ricardo Carneiro, uma dieta saudável durante o carnaval deve ser rica em carboidratos: "Apesar do senso comum de que carboidrato engorda, em ocasiões em que se gasta muita energia ele é muito bem vindo por ser uma fonte absorvida pelo organismo de forma mais rápida do que proteínas e gorduras", explica. Esses últimos, no

caso, devem ser evitados para não causar desconforto nos dias de festa.

Outra dica do nutricionista é fazer o possível para não pular as três refeições principais e não passar mais de três horas sem ingerir alimentos. "Como é comum não haver comida nos locais de desfile e nas festas, é sempre bom levar barras de cereais, frutas e evitar comidas que podem estragar como sanduíches com maionese, por exemplo."

Tem que hidratar

Tão importante quanto uma alimentação adequada é a hidratação do corpo. Com o ritmo frenético de shows, bailes e desfiles o corpo perde muito líquido porque transpira mais. Carneiro explica que a ingestão de líquidos é fundamental para a correta utilização dos nutrientes e geração de energia para o corpo. Por isso, o mínimo recomendado é de dois litros por dia.

"Como não adianta recomendar às pessoas que não bebam", diz Ricardo, "uma forma de amenizar os efeitos tóxicos do álcool é beber algo não alcoólico entre as doses, dando preferência para sucos e água de coco". Também é importante evitar

os refrigerantes, que não têm boa capacidade de hidratação.

Cuidado com a audição

São shows, baterias de escola de samba e as caixas de som com volume nas alturas que garantem boa parte da diversão durante o carnaval, mas tudo tem um preço. Sensações de surdez e zumbidos no ouvido no dia seguinte às festas são comumente relatados por pessoas que ficaram expostas ao barulho por muito tempo.

Para não perder a diversão, o ideal é que se mantenha uma distância mínima de 10 metros de equipamentos de som. O otorrinolaringologista André Sampaio, do setor de saúde auditiva da Universidade de Brasília (UnB), diz que é indicado ainda que se faça uso de proteção auricular para diminuir o impacto do barulho nos ouvidos. "Quem participa de baterias de escola de samba ou fazem questão de estar perto de trios elétricos e palcos, não podem dispensar essa proteção", orienta o médico.

É normal que as sensações de surdez e zumbido durem até 12 horas após o fim dos ruídos. Caso ultrapasse esse tempo, é importante

procurar um médico, pois as lesões podem ser permanentes. Pessoas que já sofreram alguma perda de audição, ainda que mínima, não devem de forma alguma se expor diretamente a tanto barulho, pois esse tipo de perda é progressiva, explica Sampaio.

Beijo também transmite doenças

Consenso entre os médicos é a exposição a que os foliões estão expostos e a necessidade de dobrar o cuidado com a saúde. O excesso de bebida, má alimentação e sono desregulado jogam a imunidade do corpo lá embaixo e o risco de adoecer cresce consideravelmente.

Além das doenças sexualmente transmissíveis, outras doenças podem ser transmitidas através do beijo.

Leia em www.bancariosdf.com.br outras dicas para um carnaval nota 10

Circuito alternativo ao Carnaval também promete

Os brasileiros que querem curtir o carnaval de um jeito diferente ou com mais tranquilidade têm possibilidades no circuito alternativo à folia. Neste período, a cidade reserva uma variada programação cultural. Para quem quer fugir do agito, há ainda opções de pacotes de viagens com preços acessíveis. Confira no guia a seguir:

Cinema

- **Luc Moullet, Cinema de Contrabando**
Até dia 6 de março, de terça a domingo Local: Cinema SCES, Trecho 2, lote 22
Ingressos: R\$ 4 e R\$ 2 (meia)

Exposições

- **Mariko Mori - Oneness**
Até dia 3 de abril, de terça a domingo, das 9h às 21h
Local: Galerias 1 e 2, Sala Multiuso, Pavilhão de Vidro SCES, Trecho 2, lote 22
Ingressos: Entrada franca

Teatro

- **Brasil e a transformação da paisagem**
Até dia 9 de março, de terça a domingo, das 9h às 21h
Local: Galeria Piccola I - Caixa Cultural Brasília SBS Qd 4 lote 3/4, anexo do edifício Matriz da Caixa
Ingressos: Entrada franca

Viagens

- **Acampamento Nossa Senhora Aparecida**
De 5 a 8 de março
Informações: 9281-9340
email: acampsdf@acampsdf.com.br
- **Caravana Carnaval Canção Nova**
De 4 a 8 de março
Informações: 3234-8418
email: d.mirian@hotmail.com
- **Caldas Novas (GO)**
A cidade fica a 368 km de Brasília e tem um balneário de águas quentes, considerado a maior estância hidrotermal do mundo. O Sindicato tem convênios com hotéis e pousadas. Mais informações em www.bancariosdf.com.br.
- **Praias**
Pacotes turísticos para Natal, Porto de Galinhas e Porto Seguro com oito dias, incluindo passagem aérea, hotel e alimentação, variam de R\$ 658,00 a R\$ 2.418,00 na época do carnaval.

Turismo ecológico

- Cachoeiras, arvorismo, rafting, tirolesa, rapel, trilhas, passeios a cavalo e muito mais, o turismo ecológico proporciona contato com a natureza, tranquilidade e incentivo a preservação ambiental. Perto de Brasília há vários destinos turísticos acessíveis nesse segmento.
- **Pirenópolis**
Situada a 137 quilômetros de Brasília, a cidade mantém ainda hoje os casarões do século XVIII, igrejas e museus, ruas de pedras quartzíferas e várias cachoeiras nos arredores. Os passeios nas cachoeiras e casarões variam de R\$ 10 a R\$ 30.
- **Chapada Imperial (DF)**
Possui várias cachoeiras e piscinas naturais, e os vales contêm afloramentos de rochas calcárias, com a presença de cavernas. Sentido Brasília até a DF 220, Km 9. Os pacotes variam entre R\$ 40 e R\$ 50.

- **Parque Municipal Itiquira - Formosa (GO)**
Uma das zonas núcleo de Reserva da Biosfera Goyaz, importante área de preservação do cerrado a 34 Km da cidade de Formosa e 110 km de Brasília. Localizado no vale do rio Paraná, sua maior atração é o Salto de Itiquira, a maior queda livre acessível do país, com 168 metros de altura.

Hotéis Fazenda

- **Mestre D'armas**
Fica a 125 km de Brasília. Desconto para os bancários sindicalizados de 20% a 10%. Informações em www.mestredarmas.com.br.
- **Hotel Fazenda Araras**
Descontos de 15% e 10% na alta temporada para os bancários sindicalizados e dependentes. Reservas pelo telefone 3225-5011/9984-9274 Informações www.hotelfazendaararas.com.br.

Aprenda o samba que vai homenagear os bancários

O carnaval de Brasília nunca mais será o mesmo depois que a Acadêmicos da Asa Norte cruzar os portões do Ceilambódromo no dia 8 de março. Em parceria com a Unidos da Tijuca, campeã do desfile da Marquês de Sapucaí em 2010, a agremiação brasiliense promete estabelecer um novo patamar no desfile da capital federal. Com o enredo 'Nas bodas de ouro do seu Sindicato, os grandes homenageados são os bancários', a escola genuinamente candanga promete esquentar a plateia de mais de 20 mil espectadores que assistirão aos desfiles na terça-feira de carnaval. Além de samba no pé, os foliões também precisam aprender a letra em homenagem ao Sindicato e aos bancários de todo o país. Confira, abaixo, o samba-enredo da Acadêmicos. Para baixar a canção, basta acessar o site www.bancariosdf.com.br.

MINHA ESCOLA VEM HOMENAGEAR
E NO TEMPO VAMOS VIAJAR
QUANDO O SAL VIROU SALÁRIO
E A MOEDA COMERCIALIZAÇÃO
O SISTEMA FINANCEIRO
DOMINOU A CIVILIZAÇÃO

NO BRASIL REAL
SURGIRAM AS PRIMEIRAS INSTITUIÇÕES
BANCO DO BRASIL, CAIXA DE PENHORES
E OS BANQUEIROS CONSTRUÍRAM SEUS VALORES

QUEM SABE FAZ A HORA
NÃO ESPERA ACONTECER
OS BANCÁRIOS VÃO À LUTA
COM MUITA GARRA PRA VENCER

BIS

MAS O PAÍS CRESCER
E FOI PRECISO MUDAR A CAPITAL
E JUNTO COM BRASÍLIA
O SINDICATO DOS BANCÁRIOS
VIROU REFERÊNCIA NACIONAL
COM GREVES E PASSEATAS
ENFRENTOU A DITADURA

HOJE FAZ BODAS DE OURO
OS GUARDIÕES DO MEU TESOURO
SEUS DIREITOS FIZERAM VALER
NA ESPERANÇA DE UM NOVO ALVORECER

UM GRITO FORTE VAI ECOAR
NA PASSARELA DA ILUSÃO
QUANDO A ASA NORTE PASSAR,
DE VERMELHO E BRANCO SACUDINDO A MULTIDÃO

BIS

Enredo:
**NAS BODAS DE OURO
DO SEU SINDICATO,
OS GRANDES
HOMENAGEADOS
SÃO OS BANCÁRIOS**

INFORMATIVO **bancário**



Sindicato dos Bancários de Brasília

Presidente Rodrigo Lopes Britto (presidencia@bancariosdf.com.br) **Secretária de Imprensa** Rosane Alaby
Conselho Editorial Wandier Severo (Caixa), Antonio Eustáquio (BRB), Rafael Zanon (BB) e Rosane Alaby (Bancos Privados)
Jornalista responsável e edição Renato Alves **Editor Assistente** Rodrigo Couto **Redação** Thaís Rohrer, André Shalders e
Priscilla Beine (estagiária) **Editor de Arte** Valdo Virgo **Diagramação** Marcos Alves **Webmaster** Elton Valadas **Cinegrafista** Ricardo Oliveira
Fotografia Agnaldo Azevedo **Sede** SHCS EQ 314/315 - Bloco A - Asa Sul - Brasília (DF) - CEP 70383-400 **Telefones** (61) 3262-9090
(61) 3346-2210 (imprensa) **Fax** (61) 3346-8822 **Endereço eletrônico** www.bancariosdf.com.br **e-mail** imprensa@bancariosdf.com.br
Tiragem 20.000 exemplares **Distribuição gratuita** Todas as opiniões emitidas neste informativo são de responsabilidade da diretoria do SEEB-DF