



# DOCE

# TENTAÇÃO

A Páscoa se aproxima e, além da questão religiosa, os 'chocolatras' se deliciam com as guloseimas, mas especialistas explicam os benefícios e malefícios de cada tipo de doce e dão dicas de consumo sem prejudicar a saúde. P.3



## Zona Oeste

# Ambulantes descumprem decreto para impedir o avanço da Covid-19

Grande número de pessoas, algumas sem máscara, circulavam pelas ruas de Bangu e Campo Grande

O quarto dia de paralisação emergencial na cidade do Rio foi com episódios de descumprimento das regras impostas pela prefeitura, que proíbem a abertura do comércio não essencial até o próximo fim de semana. Na manhã de ontem, a reportagem de O DIA percorreu os centros comerciais da Zona Oeste e flagrou grande movimentação de pedestres, vendedores ambulantes e algumas lojas descumprindo as novas medidas restritivas para combater o avanço da covid-19.

Alguns vendedores ambulantes, que também estão proibidos de trabalhar, esti-

caram suas lonas no calçadão de Bangu, na Zona Oeste. Usavam como argumento para isso o fato de terem contas a pagar e que, por isso, precisam trabalhar para sobreviver.

Já no calçadão de Campo Grande foi registrado um grande movimento de pessoas, algumas sem máscara de proteção, circulando pelas ruas. A maioria das lojas estavam fechadas e as que abertas foram fiscalizadas pela Secretaria de Ordem Pública (Seop).

Segundo os agentes, esses comércios podem funcionar, porque fazem parte das atividades essenciais. Questionada se estuda ampliar as

restrições de circulação de pedestres nas ruas, a prefeitura não se pronunciou. Vendedores ambulantes cadastrados podem pleitear, na prefeitura, o recebimento de um auxílio emergencial de R\$ 500 durante os dez dias de parada - saiba como conseguir o benefício.

No primeiro dia do período de recesso em todo o Estado do Rio, comércios pela cidade burlaram a fiscalização ao funcionar com as portas abertas até a metade. No sábado, muitos cariocas permaneceram na areia das praias de Ipanema e do Arpoador, na Zona Sul, o que é proibido. Grupos também faziam exercícios em con-

junto - as atividades esportivas estão liberadas apenas individualmente.

Nesse mesmo dia, em Madureira, algumas lojas funcionaram à meia porta, dificultando a visão da fiscalização. Na manhã de ontem, dezenas de empresários fizeram manifestação em frente à casa do prefeito de Nova Iguaçu, Rogério Lisboa, contra o fechamento das atividades não essenciais durante a pausa emergencial do estado. Portando faixas com os dizeres "A fome também mata" e "Nova Iguaçu não pode parar", os manifestantes pedem a reabertura do comércio no município.

## MEDIDAS RESTRITIVAS

As regras para suspender o funcionamento de atividades não essenciais começaram a partir de sexta-feira e valem até o Domingo de Páscoa. O objetivo das autoridades é de esvaziar as ruas nesse período para barrar o avanço da Covid-19 e tentar reduzir a fila para UTIs no estado. Lojas não essenciais só podem funcionar no esquema drive-thru ou entrega. Os estabelecimentos que desobedecerem a ordem podem ter de cumprir pena de até um ano e multa.

A penalidade está descrita no artigo 268 do Código Penal e é aplicada em caso de

desrespeito a "determinação do poder público, destinada a impedir introdução ou propagação de doença contagiosa". Os donos de bares e restaurantes também podem ter o alvará cassado.

Os fiscais poderão fechar os estabelecimentos por 15 dias, no mínimo, independentemente de outras punições. Além de poder cassar o alvará do proprietário. O decreto também autoriza, de forma excepcional, que agentes da Vigilância Sanitária terão autonomia para fechar estabelecimentos mesmo sem a presença de um representante da Secretaria de Ordem Pública (Seop) da prefeitura.

REGINALDO PIMENTA / AGÊNCIA O DIA



Aglomeração nas ruas, com muitas pessoas sem a máscara de proteção no rosto, cena cada vez mais comum em alguns lugares da Zona Oeste

## Comlurb e Subprefeituras fazem ciclo de sanitização

Na primeira etapa dos trabalhos, 32 comunidades serão atendidas. Meta é fazer combate eficaz ao avanço da Covid

Comlurb iniciou, na última sexta-feira, um cronograma de operações especiais de sanitização em comunidades da cidade, em parceria com as Subprefeituras, que indicaram as localidades com base em estudos técnicos que apontaram os pontos com maior risco de contágio pelo coronavírus. No primeiro ciclo de trabalho, serão alcançadas 32 comunidades de todas as regiões, até o dia 3 de abril.

O serviço começou nes-

se período em que haverá menor circulação de pessoas nas ruas, justamente para garantir um combate mais eficaz ao avanço da Covid-19. O serviço de sanitização é realizado com uma solução de hipoclorito de sódio com detergente, e nas partes mais estreitas como becos e vielas os garis usam um pulverizador costal.

Pelo cronograma inicial, o trabalho teve início na Rocinha, Zona Sul; no Comple-

xo da Maré, Zona Norte; em Piraquê e Antares, na Zona Oeste; e na Tijuquinha, no Itanhangá. O trabalho é feito com 24 garis, desde sexta-feira passada, com apoio de quatro pipas d'água para lavagem das vias principais com água de reuso e dois pulverizadores.

No sábado, foi a vez do Morro da Conceição, no Centro; do Morro do Dendê, na Ilha do Governador; do Rolas, em Santa Cruz; e do Jordão, na Taquara.



Serviço da Comlurb começou no período em que haverá menor circulação de pessoas nas ruas

COMLURB



# Zona Oeste

DIVULGAÇÃO



Doce tentação: ovos de Páscoa são deliciosos, mas seu consumo deve ser parcimonioso

# GUIA DE PÁSCOA: O BEM E O MAL

Especialistas explicam os benefícios e malefícios de cada tipo de chocolate e dão dicas para consumir a guloseima sem prejudicar a saúde

Com a chegada da Páscoa, os ovos e barras de chocolate recheiam as prateleiras dos mais variados mercados e lojas da Zona Oeste. Enquanto alguns preferem se privar do consumo da guloseima, alegando que ela causa espinhas e outras doenças relacionadas à ingestão excessiva de açúcar e gordura, outros não veem a hora de apreciá-la, visando suas propriedades antioxidantes e promotoras de bem-estar. Mas, afinal, o chocolate traz benefícios ou malefícios à saúde?

De acordo com a angiologista Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascul, a resposta depende de uma série de fatores. “O chocolate pode, sim, ser uma boa opção desde que você saiba consumi-lo corretamente. O Ovo de Páscoa pode ter vários componentes, como cacau, açúcar, gorduras e até oleaginosas, e a concentração de cada um desses ingredientes é o que vai determinar o benefício ou malefício para o consumo”, explica.

Há uma certeza, porém: é importante controlar o consumo diário. O ideal é de 25 gramas a 50 gramas de chocolate por dia, dando preferência às opções com maior concentração de cacau, como o chocolate amargo e o cho-

colate rosa. Seguindo essas dicas, a guloseima pode ser consumida sem culpa, não havendo necessidade de estratégias para inibir o apetite antes do consumo ou para diminuir o índice glicêmico do alimento. Para entender melhor, confira abaixo a diferença entre cada tipo de chocolate:

#### CHOCOLATE AMARGO

Para quem quer se manter sem se privar de aproveitar uma das épocas mais deliciosas do ano, o melhor é optar por produtos que tragam, no mínimo, 65% de cacau e massa de cacau como primeiro item da lista de ingredientes que aparece, geralmente, na parte de trás da embalagem.

“O cacau é rico em polifenóis, substâncias que, se consumidas com frequência, possuem uma série de benefícios à saúde, incluindo poderosa ação antioxidante e preventiva da formação de radicais e efeito protetor contra os danos ao DNA das células. Além disso, o ingrediente possui propriedades analgésicas, antimicrobianas, anti-inflamatórias e anticarcinogênicas (previne o aparecimento de câncer)”, afirma a médica nutróloga e professora da Associação Brasileira de Nutrologia Marcella Garcez.

Segundo a Dra. Aline Lamaita, o chocolate amargo,

por conta dos flavonoides presentes no cacau, ainda possui benefícios comprovados para a circulação, conferindo ação vasodilatadora, prevenindo a formação de placa de gordura dentro das artérias e controlando os níveis de colesterol no sangue. A Dra. Marcella Garcez ainda ressalta que o chocolate amargo é a melhor opção para crianças, que, apesar de serem resistentes às versões mais amargas devido ao paladar infantil, devem ser educadas desde pequenas a evitarem o excesso de açúcar na alimentação.

#### CHOCOLATE AO LEITE

Este tipo não possui quantidade significativa de cacau e, por isso, não traz benefícios à saúde. Por conter grandes quantidades de açúcar e gordura em sua

composição, o chocolate ao leite pode, na verdade, trazer malefícios à saúde quando consumido em excesso. “O açúcar está relacionado com a obesidade e com a diabetes mellitus. Estudos mais recentes têm apontado o carboidrato como grande vilão também para o aumento de colesterol. A diabetes favorece o desenvolvimento de problemas arteriais, causando espessamento e acúmulo de placas de gordura dentro da parede das artérias, o que pode levar a seu entupimento. Dependendo da artéria afetada, pode ocorrer um infarto, um derrame ou um problema de claudicação - quando se sente dificuldade de andar por falta de sangue nas pernas”, alerta a Dra. Aline.

#### CHOCOLATE BRANCO

Por também favorecer a inflamação e o aumento da oleosidade da pele, o chocolate branco deve ser evitado. “Ele é fabricado a partir da manteiga de cacau, sendo composto basicamente de gordura, açúcar, leite e aromatizantes. Por não ser feito com a massa de cacau, mas sim com a gordura da fruta, o chocolate branco não deveria nem ser considerado um chocolate, sendo, na verdade, apenas um doce”, afirma a médica nutróloga Dra. Marcella Garcez.

Dessa forma, é mais calórico e rico em gorduras, não possuindo funcionalidades e podendo causar danos à saúde. “Alguns chocolates brancos sequer têm algum resquício de cacau na com-

posição, sendo produzidos apenas com óleos vegetais hidrogenados, cujo consumo resulta no aumento dos níveis do mau colesterol (LDL) e na redução do bom colesterol (HDL). Por isso, mesmo se você optar por esse tipo de ovo de páscoa, vale a pena dar uma olhada no rótulo”, destaca a angiologista Aline Lamaita.

Mas quem não abre mão do chocolate branco pode optar pelas versões sem açúcar para minimizar seus malefícios à saúde, sem esquecer que a guloseima ainda é rica em gorduras, podendo até mesmo trazer uma concentração maior de lipídios, para suprir a falta do açúcar.

#### CHOCOLATE ROSA

Para quem procura por alternativas mais saudáveis ao chocolate ao leite e branco, mas não aprecia o chocolate amargo, vale a pena apostar no chocolate rosa, que tem se tornado tendência na internet e nas prateleiras dos mercados. Feito a partir da semente do cacau rubi, ele distingue-se dos demais devido a sua coloração rosada natural, não possuindo corantes artificiais em sua composição.

“Sendo geralmente mais caro que o chocolate amargo, o chocolate rosa se destaca pelo seu sabor diferenciado, sendo mais cremoso, frutado e adoçado, com um leve toque cítrico. Além disso, possui uma quantidade maior de polifenóis”, explica a Dra. Marcella, acrescentando que o chocolate rosa mos-

tra-se uma boa opção para quem quer manter a saúde na Páscoa.

#### CHOCOLATE COM OLEAGINOSAS

Outra opção saudável para substituir o chocolate ao leite e branco é o chocolate amargo combinado com oleaginosas, como avelã, noz e amendoim. “Apesar de serem calóricas, as oleaginosas adicionam nutrientes ao produto, como o ômega-3, que ajuda no controle do colesterol, possui propriedades anti-inflamatórias, melhora a circulação e o desempenho cognitivo”, afirma a nutróloga.

Porém, a dermatologista Dra. Paola Pomerantzeff ressalta que pacientes de pele oleosa devem evitar esse tipo de chocolate, pois as oleaginosas podem estimular a produção de oleosidade pelas glândulas sebáceas e, conseqüentemente, favorecer o aparecimento de cravos e espinhas.

Mas atenção! Mesmo que você opte pelo chocolate amargo é importante tomar cuidado com o consumo excessivo, pois, independentemente da concentração de cacau, o chocolate ainda tem açúcar e gorduras saturadas. “Existem, claro, as opções sem açúcar, adoçadas com edulcorantes, sendo assim ideais para pessoas que sofrem com diabetes ou estão em dieta de emagrecimento. Porém, o consumo desse tipo de chocolate também não deve ser indiscriminado, já que ainda contém calorias e gorduras”, ressalta a Dra. Marcella.