

..... Palavra da DIRETORIA

O ano de 2015 foi, para a Agepan, um ano de grandes avanços regulatórios e efetivas realizações e conquistas. A Agência consolidou-se como órgão de extrema especialização em suas áreas de atuação, na medida em que diversas ações estruturantes foram implementadas, além de buscar uma gestão compartilhada com o Estado incorporando, desta maneira, novas tecnologias e ferramentas de gestão.

A gestão de pessoal também trouxe benefícios consideráveis ao servidor, consolidando a remuneração da produtividade como uma maneira de avaliar a capacidade de realização do trabalho de forma mais justa, haja vista o grau de exigência, em termos de conhecimento, da atividade regulatória.

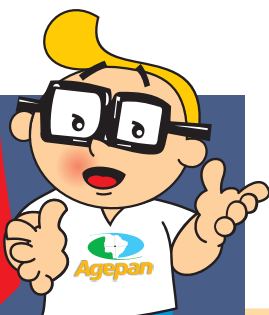
Nos setores regulados cumpre destacar, dentre outras ações, a consolidação do Arcabouço Regulatório do Gás Canalizado, a implantação de Sistema Informatizado da Gestão dos Benefícios da gratuidade aos usuários do transporte, além da Estruturação e Gestão continuada da Regulação do Saneamento Básico.

A busca de uma gestão mais compartilhada junto às Concessionárias e demais entes regulados também foi um dos destaques, na medida em que, com a adoção de ações regulatórias mais abrangentes, surgiu a necessidade de ampliar o fluxo de informação e a definição das regras e critérios com maior clareza, objetivando atender e responder às demandas da sociedade com maior qualidade, transparência e agilidade, e cumprir de forma eficiente o papel institucional estabelecido para o ente regulador.

Para o ano de 2016, apesar das incertezas econômicas do país, temos grandes perspectivas de continuar desenvolvendo ações cada vez mais focadas no fortalecimento da Agência, buscando a melhoria das atividades regulatórias de uma maneira global, e também de ampliar a abrangência da gestão, com a incorporação de novos serviços. Temos a certeza que essas ações irão consolidar o papel da Agência e atender às expectativas da sociedade, sempre com o enfoque na qualidade, na segurança e na satisfação plena dos usuários dos serviços regulados.

Valter Almeida da Silva
Diretor de Regulação Econômica

**ATENÇÃO usuário
de energia elétrica!**
**Em JANEIRO a
BANDEIRA tarifária
continua VERMELHA.**



Agepan Sangue Bom



Colaboradores se mobilizam para doação de sangue e de medula

A manhã do dia 17 de dezembro começou diferente para um grupo de 24 funcionários da Agepan. Um compromisso de solidariedade reuniu a equipe na unidade central do Hemosul, em Campo Grande, para doação de sangue e coleta de material para cadastro como doadores de medula óssea.

Não foi nenhum parente ou amigo de alguém do grupo precisando de doação que provocou a mobilização, mas a vontade de ajudar a qualquer pessoa que necessite. Incentivada pela direção da Agência, uma grande parte dos funcionários aderiu à campanha “Sangue Bom”, iniciativa do professor campo-grandense Carlos Alberto Rezende. Tanto para quem já conhecia o projeto, quanto para quem se sensibilizou a partir das palestras feitas pelo professor, o dia foi de ação prática: doar.

Em todo o país, existem cerca de quatro milhões de pessoas cadastradas no REDOME – Registro Brasileiro de Doadores Voluntários de Medula Óssea do INCA – Instituto Nacional do Câncer. Mato Grosso do Sul contribui com quase 150 mil cadastrados, segundo a responsável pelo setor de medula óssea do Hemosul, Lucécia Fernandes. “Não é número o que mais procuramos, e sim pessoas esclarecidas que sabem o que é a doação de medula, entendem sua importância e como funciona. Imagina uma pessoa saber que ela pode ser o ‘um em um milhão’ de alguém”, diz Lucécia, se referindo à chance de compatibilidade entre doador e receptor em um cadastro mundial.

Além do grupo que já pôde doar ou se cadastrar no dia da visita coletiva, outros funcionários estão comprometidos com a campanha e farão doações em outros dias.

Informativo Agepan 2014

Em função da não liberação de recursos para a confecção do Informativo relativo às atividades da Agência no ano de 2014, conforme feito anualmente, o documento cujo conteúdo estava pronto há vários meses, passou a ter o seu projeto gráfico e diagramação elaborado internamente pelo colaborador Carlos Duailibe. Durante o mês de dezembro foram realizados os ajustes e correções finais pela A.R.I.. Finalizado o documento o mesmo será impresso, em algumas vias, pela S.G.I.

2º Encontro de Gestores de Comunicação do Governo do Estado de MS

O encontro, realizado no Auditório da Governadoria, no dia 08 de dezembro, teve por objetivo a integração dos gestores das Secretarias, Autarquias e Vinculadas com a Subsecretaria de Comunicação – que engloba as atividades de marketing, relacionamento institucional e comunicação, visando a troca de conhecimento, os desafios enfrentados, as conquistas recebidas e o resultado final do trabalho realizado durante o ano.

A Assessoria de Relações Institucionais participou do evento, por convite da SUBCOM.

Demandas dos servidores efetivos da Agepan junto à SAD

Em meados do ano foi encaminhado à Secretaria de Administração – SAD, um documento com as principais reivindicações dos servidores da Agepan, conforme o discutido em reunião realizada anteriormente na Agência. Essas demandas foram mapeadas pela SAD, que gerou um documento a respeito, o qual foi disponibilizado para conferência e assinatura no dia 23 de dezembro.

Na conferência do referido documento, aproveitamos para acrescentar o pleito referente à negociação do reajuste salarial para o ano de 2016. A partir de janeiro próximo essas demandas serão classificadas e priorizadas de acordo com suas urgências para o prosseguimento das ações.

Organização de papéis e arquivos

Em função da finalização do ano fiscal, foi iniciado o processo de classificação e organização dos papéis emitidos/recebidos pela área durante o ano para o respectivo arquivamento. ■



O Coral dos Servidores leva a alegria da música e a mensagem de harmonia do Natal à Agepan

A duas semanas do Natal, a Agepan recebeu um dos tradicionais eventos que marcam as festividades desse período na administração estadual: a Cantata Natalina executada pelo Coral dos Servidores do Poder Executivo de Mato Grosso do Sul. Música, descontração, reflexão e a partilha de desejos de paz e harmonia marcaram o início da manhã do dia 11 de dezembro.

Sob a batuta do assistente de regência Maurício Ribeiro, também tecladista, o Coral apresentou músicas tradicionais do cancionário natalino.

Representante da Secretaria de Administração, Giselda Giffoni destacou que esse ano a Cantata tem o desafio de chegar a 42 órgãos da administração estadual. “A música nos aproxima, nos faz nos comunicar. E nesse período somos chamados a nos tornar pessoas melhores. Somos chamados a refletir sobre o exercício da tolerância, na família, no trabalho, no trânsito, na religião, na vida político-partidária”, disse.

A cantata foi prestigiada por todos os colaboradores da Agência e os diretores Valter Silva, Ayrton Rodrigues e Sandra Regina Fabril, que, em nome da Direção agradeceu a realização do evento. “Que bom que, assim como no ano passado, o Coral pôde novamente incluir a Agepan no roteiro das apresentações. Momentos como esse são muito importantes. O mundo precisa de paz, e cada um de nós precisa fazer a sua parte, agir com amor, com carinho, buscar a paz”. ■



Colaboradores de Área

Diretor Presidente
Youssif Domingos
Diretor de Normatização e Fiscalização
Ayrton Rodrigues
Diretor de Regulação Econômica
Valter Almeida da Silva
Diretora de Administração e Planejamento
Sandra Regina Fabril

Diz Agepan

Conteúdo Editorial
Ações mensais, desenvolvidas por intermédio da Presidência, Diretorias, Ouvidoria, Gerências, Assessorias, Câmaras Técnicas, e demais colaboradores.

Coordenação Editorial
Assessoria de Relações Institucionais

Projeto Gráfico
Carlos Duailibe

• ARI Sílvia Hafez, Gizele Oliveira e Carlos Duailibe • CATESA Alisson Toledo Peixoto • CATENE Veronika Gomide • CATEGÁS Lidiane Novaes • CATRANSP Sílvia Fernandes
• GEAF Daniel Martines Saldanha • GEREG Aurélio Cance Neto • NÚCLEO DE TI Aline Rigues • OUVIDORIA Anahi Bigarella • PROJUR Caroline Tomanquevez

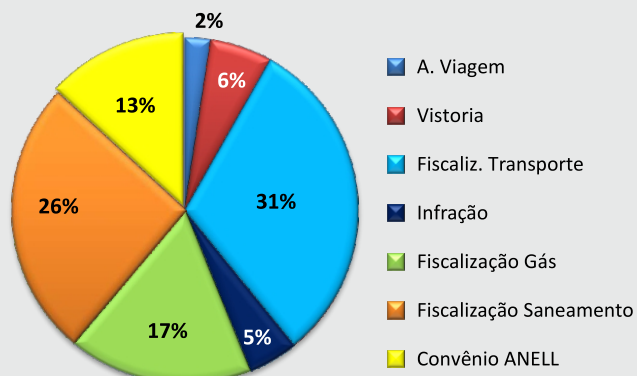
RECEITAS 2015

TAXAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL
A. Viagem	18.807,21	14.048,51	12.166,76	13.214,68	13.044,55	14.909,55	15.930,66	18.738,87	13.428,42	18.429,04	21.345,60	16.657,36	190.721,21
Cadastro	2.364,69	1.857,12	1.094,82	1.564,02	795,00	1.272,80	4.838,10	6.128,26	2.611,69	1.143,52	1.993,32	2.073,68	27.737,02
Registro	786,22	1.303,47	1.065,31	398,29	893,34	616,11	968,91	970,20	632,80	938,28	310,56	1.334,46	10.217,95
Vistoria	23.834,88	19.241,70	27.335,99	24.255,60	22.625,28	36.411,46	26.101,71	24.905,59	21.231,84	30.030,40	20.802,08	40.120,86	316.897,39
Fiscaliz. Transporte	265.161,55	258.796,57	262.999,08	248.155,00	224.288,16	194.338,95	288.517,56	204.868,75	148.862,06	184.573,60	197.234,12	215.516,05	2.693.311,45
Infração	12.346,38	13.453,49	18.651,32	9.850,85	6.778,15	29.221,46	21.353,07	35.824,22	27.539,23	13.670,37	20.354,33	24.725,65	233.768,52
Reprografia	37,70		23,49		84,90		396,70		31,90				574,69
Fiscalização Gás	89.875,11	88.914,73	100.917,92	90.639,19	89.158,92	108.114,05	99.378,52	104.694,56	103.838,00	128.265,77	112.593,78	101.700,40	1.218.090,95
Fiscalização Saneamento	66.064,35	72.160,22	69.147,11	61.503,66	223.156,52	161.069,62	159.191,94	170.124,22	180.745,44	189.653,07	231.649,71	239.155,75	1.823.621,61
Convênio ANEEL				104.044,23		82.507,66	319.296,51		106.969,49	99.732,41	124.765,41		837.315,71
Convênio ANTT	3.712,49	1.257,58										6.361,15	11.331,22
Pedágios									340.354,32	18.347,77	16.747,99	11.361,21	386.811,29
Acréscimos	483,49	208,21	738,45	2.555,30	398,56	1.346,39	198,56	1.284,01	113,81	641,16	257,26	196,64	8.421,84
Aplic. Financeira	465,75	433,52	518,29	1.036,46	467,00	702,51	3.212,85	1.844,74	1.190,60	1.812,61	2.488,85	2.364,96	16.538,14
TOTAL ARRECADAÇÃO	483.939,82	471.675,12	494.658,54	557.217,28	581.690,38	630.510,56	939.385,09	569.383,42	947.549,60	687.238,00	750.543,01	661.568,17	7.775.358,99

DESPESAS 2015

PERÍODO	PESSOAL	CUSTEIO	INVESTIMENTOS	DESTAQUES PARA OUTRAS UGS	RAP	TOTAL
Janeiro a dezembro/2015	5.728.233,07	1.386.050,54	13.290,00	48.051,28	4.713,67	7.180.338,56

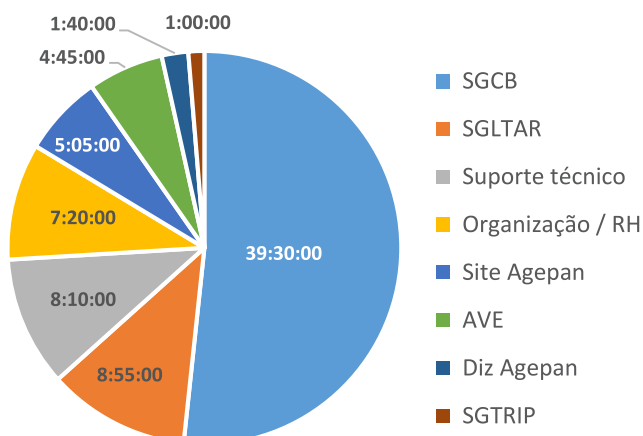
RECEITAS JANEIRO A DEZEMBRO 2015



Núcleo de TI • Relatório de atividades

Atividades de atendimento (suporte técnico) e análise e desenvolvimento de sistemas.

Demonstrativo em horas dos serviços prestados em dezembro/2015



Tome uma atitude consciente: Evite o desperdício e o consumo exagerado de água

Silvia Hafez / Agepan

Embora a água seja o recurso natural mais abundante do planeta, menos de 3% de seu total corresponde a água doce. De maneira quase onipresente, ela está no dia a dia dos 7 bilhões de pessoas que aqui habitam. Ela é condição essencial de vida de todo vegetal, animal ou ser humano.



Porém o recurso mais fundamental para a sobrevivência dos seres humanos enfrenta uma crise de abastecimento. Hoje, 40% da população do planeta já sofre as consequências da falta de água. Dados oficiais mostram um aumento crescente em seu consumo, ocasionado pelo aumento da população e melhora das condições de vida.

Numa casa, lavando louça com a torneira meio aberta, em 15 minutos são utilizados 117 litros de água. Com economia o consumo pode chegar a 20 litros. Uma torneira aberta gasta de 12 a 20 litros/minuto. Pingando, 46 litros/dia. Isto significa 1.380 litros por mês. Uma bacia sanitária com a válvula e tempo de acionamento de 6 segundos gasta de 10 a 14 litros.

Por ser vital para nossa sobrevivência, precisamos adotar atitudes conscientes de consumo eficiente desse bem, a fim de que a humanidade possa continuar a desfrutar de seus benefícios no presente e no futuro.

CATESA

Aprovada a indicação da nova Diretora de Saneamento da Agepan

A Assembleia Legislativa aprovou a indicação da engenheira Marilucia Pereira Sandim para exercer o cargo de Diretora de Regulação e Fiscalização – Área Saneamento Básico, da Agência Estadual de Regulação de Serviços Públicos de MS (Agepan). Conforme prevê a norma legal para ocupação de cargos de direção no órgão regulador, o Poder Executivo enviou projeto submetendo o nome da futura dirigente ao crivo dos parlamentares. Após a aprovação, ela será nomeada pelo governador Reinaldo Azambuja para um mandato de quatro anos.

Esse novo cargo de direção foi criado pela Lei 4.732, de 5 de outubro de 2015, motivado pela expansão da atuação da agência na regulação e fiscalização dos serviços de saneamento básico.

Ao fazer a indicação, o Executivo destacou a comprovada capacidade técnica e experiência profissional de Marilucia Sandim. Ela é engenheira civil, especialista em Administração, mestre em Tecnologias Ambientais, possui MBA pela Fundação Getúlio Vargas e Doutorado em Tecnologias Ambientais pela UFMS.

Atuou em diversas empresas e órgãos públicos e privados. Trabalhou na Empresa de Saneamento de Mato Grosso do Sul (Sansul), participou de todo processo de concessão do sistema de água e esgoto de Campo Grande, na agência reguladora da Capital e na empresa Águas Guariroba, além de diversas empresas da Holding de Saneamento do grupo Equipav (Aegea Saneamento), proprietária atual da empresa Aguas Guariroba S.A.

Participação da CATESA na XXIII Reunião da Câmara Técnica de Saneamento Básico da ABAR

Representantes de agências reguladoras de todo o País e técnicos de entidades ligadas à área de saneamento básico participaram da XXIII Reunião da Câmara Técnica de Saneamento Básico da Associação Brasileira de Agências de Regulação (Abar), organizada pela Agência Reguladora de Serviços Públicos de Alagoas (Arsal) ocorrida nos dias 03 e 04 de dezembro de 2015.

A abertura da reunião contou com o pronunciamento do presidente da Arsal, Marcus Vasconcelos, que destacou: “- Trata-se de um evento de suma importância, já que o saneamento é um assunto de interesse mundial, que envolve toda a sociedade. Trazer essas discussões e essa troca de experiências para Alagoas é um grande ganho”, afirmou Vasconcelos, acrescentando que as reuniões

também são uma forma de chamar a atenção das autoridades para a importância do tema.



No decorrer do primeiro e segundo dia de encontro, foram abordados temas relacionados a resíduos sólidos, sendo apresentada a política para o setor utilizada pelo Estado de Alagoas, tarifas, desafios e modelos de Regulação Jurídica, qualidade da água e destaque para o tema da crise hídrica nacional.

CATESA tem representantes no Conselho Gestor de Parceria Público Privada

No mês de dezembro, com assessoria técnica da Unidade Central de PPP (UCPPP) e aprovação do Conselho Gestor de PPP (CGPPP), foram publicados no diário oficial do Estado de Mato Grosso do Sul: 1) Decreto nº 6.030, de 14 de dezembro de 2015, designando os secretários membros do Conselho Gestor (CGPPP) do Programa de Parceria Público-Privada do Estado de Mato Grosso do Sul (PROPPP-MS), tendo como presidente o Secretário de Estado de Governo e Gestão Estratégica, Eduardo Correa Riedel; 2) Decreto Nº 14.360, de 28 de dezembro de 2015, que regulamenta o Procedimento de Manifestação de Interesse (PMI), para fins de apresentação, análise e aproveitamento de estudos para estruturação de Parcerias Público-Privadas, concessões comuns, permissões, arrendamentos de bens públicos ou concessões de direito real de uso, no âmbito da Administração Pública do Estado do Mato Grosso do Sul; 3) Deliberação 01 de 18 de dezembro de 2015 do CGPPP que contém o Plano de PPP para o ano de 2016.

O Conselho Gestor (CGPPP) é assessorado pela Equipe técnica da Unidade Central de PPP (UCPPP), que tem entre seus membros representantes da Agepan - um lotado na Diretoria de Regulação Econômica e outro na CATESA. Esses representantes participaram, desde o início, da elaboração dos documentos que resultaram nas publicações do DOE-MS de dezembro, acima mencionadas.

O Decreto Nº 14.360, que regulamenta o PMI, entre outras disposições sobre o Procedimento de Manifestação de Interesse, define os procedimentos para a sua instauração que, no mínimo, deverão conter as linhas básicas do

CATESA continuação

estudo, com a descrição do objeto, sua relevância e os benefícios econômicos e sociais dele advindos; identificação do problema ou da demanda a ser atendida com o estudo e os meios pelos quais atuará na solução da questão apresentada; descrição do objeto e dos estudos que serão apresentados no âmbito do PMI; estimativa dos investimentos necessários e do prazo de implantação do estudo; indicação do valor estimado dos estudos a serem elaborados, para fins da definição do valor de eventual ressarcimento devido na forma da Lei e demais documentos e informações julgados pertinentes à compreensão do estudo proposto. No caso de PMI caberá à UCPPP, em conjunto com órgãos e entidades da Administração Pública Estadual Direta e Indireta, o acompanhamento dos estudos do PMI, sendo facultada a criação de Grupo Técnico (GT) específico, com pessoal especializado cedido pelos referidos órgãos e entidades administrativas.

A Deliberação Nº 1 do CGPPP, contém o Plano Estadual de Parceria Público-Privada - 2016, no âmbito do Estado de Mato Grosso do Sul. O plano definiu os estudos prioritizados que determinarão a estruturação de projetos de PPP nas seguintes áreas: a) saneamento básico: implantação, expansão, reabilitação, operação e manutenção do sistema de esgotamento sanitário; b) infraestrutura: implantação, recuperação e modernização dos modais de transporte; c) infraestrutura destinada à utilização pela administração pública: implantação de infraestrutura e operação do sistema de pátio veicular integral; d) segurança pública: estudos voltados à revitalização do sistema prisional de Mato Grosso do Sul. ■

CATRANSP

No mês de dezembro ocorreram fiscalizações em rodovias federais e estaduais e nas saídas de Campo Grande resultando na abordagem de 304 veículos que realizavam transporte de passageiros. Também foram feitas 278 abordagens nos terminais rodoviários, nos ônibus disponibilizados nas linhas regulares. Ao todo, no mês, foram emitidos 40 autos de infração e feitas 02 apreensões. Além disso, foram realizadas 139 vistorias em veículos que trabalham com o transporte de passageiros em Campo Grande e regiões do interior do estado.

As duas apreensões do mês ocorreram em fiscalização regular na região de Terenos, quando foram recolhidos ao pátio do Detran dois micro-ônibus pertencentes às empresas Abietar Locação de Veículos Ltda e Claucir Vanzella – ME. Os dois veículos estavam transportando passageiros de Corumbá para Campo Grande, na modalidade de transporte regular sem ter autorização da Agepan e cobrando o valor individual de R\$ 100,00, o que é proibi-

do. Nas entrevistas individuais com os passageiros, além da confirmação do pagamento, estes também contaram que foram aliciados na região fronteira de Corumbá com a oferta de passagens para se deslocarem para a capital.

Outra importante atividade desenvolvida pela equipe de fiscalização, ocorreu nos finais de semana de Natal e Ano Novo, quando foram realizadas operações especiais para verificar a qualidade dos serviços oferecidos pelas empresas regulares e também combater o transporte clandestino de passageiros. As fiscalizações nos terminais rodoviários, entroncamentos e locais de parada nas cidades com maior fluxo de passageiros nesse período do ano. Também foram intensificadas: a verificação das características dos veículos utilizados, bem como, se havia passageiros viajando em pé ou sem bilhetes de passagem. Nas rodovias, no primeiro dia de operação, 04 micro-ônibus foram autuados por transportarem passageiros cobrando valores individuais de passagens.



Corumbá e Ladário também receberam a equipe de fiscalização da Agepan que foi cumprir um cronograma de atividades relacionado à prestação do serviço delegado de exploração do pedágio sobre a ponte do Rio Paraguai e à linha intermunicipal Corumbá-Ladário operada pela empresa Viação Canarinho. Em maio foram emitidas uma série de recomendações à Viação Canarinho referentes à frota, limpeza e conservação dos veículos, acessibilidade, operação correta da linha e pessoal. A coordenação da CATRANSP e os fiscais foram observar se todas as recomendações técnicas foram seguidas pela empresa. Depois do trabalho de fiscalização, será emitido um relatório e dependendo do seu resultado, a Viação Canarinho poderá ser autuada por descumprimento das determinações feitas pela Agência. Já o trabalho realizado na ponte do Rio Paraguai visou conhecer a estrutura tecnológica da Concessionária Porto Morrinho, estrutura física da praça de pedágio, e o funcionamento do software do sistema de arrecadação. A fiscalização durou alguns dias com o levantamento de informações feito através da monitoração do tráfego sobre a ponte. A Agepan tem acesso ao sistema de câmeras utilizadas pela Concessionária o que propicia uma maior interação e fiscalização do trabalho desenvolvido na praça de pedágio. ■

Você sabia?

Cada pessoa precisa de 3,3 mil litros de água por mês, aproximadamente 110 litros de água por dia, para atender às necessidades de consumo e higiene. Entretanto, no Brasil, o consumo por pessoa pode chegar a mais de 200 litros por dia.



Faça diferente, ECONOMIZE ÁGUA!



Classificados & Oportunidades

• **Alegria, carinho, criatividade e agito é com a equipe da Brinkadera Manera!** Pintura facial, brincadeiras, esculturas com balões e outros serviços para sua festa. **9144-5151 e 9112-1699.** Veja mais no Facebook e Instagram.

• **Camine Artes.** Confeções artesanais diversas. Lembrancinhas, cartões, bijuterias, reformas e o que você precisar, tudo com muito amor. Curta-nos no Facebook!

• **Aulas de INGLÊS para Reforço Escolar - Ligue 9205-7684 e 3356-2790.**

• Vendo **Modelador de Cachos Mondial Spiral Infinity** seminova, R\$ 50. Tratar com Aline da TI, 9229-4667.

• Vendo **Tapete de Lã de Carneiro**, superconfortável, ótimo estado, aprox. 2m x 2,5m. R\$ 300 ou troca. Tratar com Aline da TI.

• Vendo **Casa atrás do Museu José Antônio**, 3q, varanda, azulejada, quintal, R\$ 80 mil ou troca por casa em Sidrolândia. 9605-3324, falar com Dirce.

• Vendo duas **Bicicletas** usadas, uma aro 20 e uma infantil. R\$ 80, as duas. **9101-3501**, tratar /c Sara.

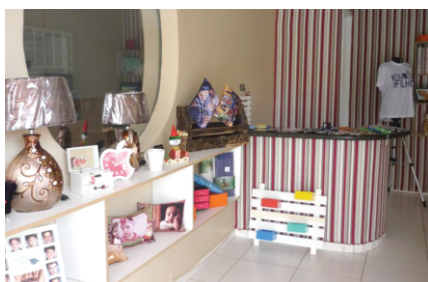
• Vendo **Celular básico LG** usado, dual chip, sem internet. R\$ 80. **9101-3501**, Tratar /c Sara.

• Vendo **Fogão 4 Bocas**, usado, bem conservado, mesa inox. R\$ 150. **9101-3501**, tratar c/Sara.

• Vendo **Estante em Madeira**, em ótimo estado, e **Home theater Panasonic** (novo). Tratar c/Rosa, colaboradora dos serviços gerais, **9276-4860.**



- Almofadas
- Canecas
- Sandálias
- Confeções



Rua Spipe Calarge, 1105 • Fones **3201-4717 e 9208-5195**

www.divaspresentes.com.br contato@divaspresentes.com.br

Chegou o VERÃO!



Fique atento a algumas dicas que ajudam a aumentar a saúde e o bem-estar, aproveitando todos os benefícios dessa época do ano.

1. Beber água ou líquidos não açucarados, cerca de 2 a 3 litros durante o dia para não desidratar;

2. Evitar exposição solar direta nas horas de muito calor, entre as 10h e as 15 horas;

3. Passar protetor solar 15 minutos antes de sair de casa e repassar de 2 em 2 horas, principalmente se for à praia;

4. Usar chapéu ou boné quando estiver ao sol, mesmo ao caminhar na rua normalmente e usar roupas leves e claras que absorvam menos o calor;

5. Comer frutas, verduras e legumes crus ricos em água como alface, chuchu, pepino, rabanete, nabo, tomate, couve-flor, melancia, melão, abacaxi, maçã, cenoura, banana, goiaba e clara de ovo;

6. Evitar beber bebidas alcoólicas e refrescos açucarados, pois o álcool aumenta a perda de água pelo corpo;

7. Evitar permanecer em locais fechados e sem ventilação.

Vai se exercitar?

As roupas leves e recortadas devem ser as principais escolhas. Tecidos que permitem a transpiração e a respiração da pele, além de comprimentos mais curtos ajudam a refrescar o corpo e tornar o exercício mais agradável.

O protetor solar, por sua vez, deve ser aplicado por todo o corpo, cerca de 30 minutos antes de sair ao sol. Prefira opções que garantam a fixação mesmo na água: ainda que seu esporte não seja aquático, o suor pode remover os produtos mais fracos.

Além de bonés e viseiras, invista também em um óculos solar com fator de proteção. O acessório não só melhora a visibilidade durante o exercício, mas também previne incômodos e problemas nos olhos.

Obviamente, a hidratação via oral também é imprescindível. Carregue uma garrafa de água térmica e reabasteça quantas vezes forem necessárias. Isotônicos, sucos, água de coco e chás gelados também são ótimas opções. ■