




Meio Mundo

Revista Laboratório do Curso de Jornalismo do Cesnors/UFSM.

Agosto de 2010. Ano 2, Nº 2

A nova universidade brasileira

Instituições
são criadas
para a
realidade
regional



Expediente

Meio Mundo - Revista Laboratório do Curso de Jornalismo do Centro de Educação Superior Norte-RS/Universidade Federal de Santa Maria - campus de Frederico Westphalen, RS, Brasil.

Ano 2 – Número 2 - Agosto de 2010

Publicação produzida pelos alunos do 6º semestre na disciplina de Laboratório de Jornalismo Impresso II – 2º semestre de 2009.

Professores responsáveis, edição: prof. MS. José Antonio Meira da Rocha.

Textos, fotos, diagramação: Aline Vogt, Álvaro Silva, Antonio Marcos Demeneghi da Silva, Arnaldo Recchia Neto, Camilla Milder, Carina Venzo Cavalheiro, Clarissa Hermes, Daiane Binello, Daiane Freire, Daniela Balkau, Dejair de Castro, Diego Oliveira, Dione Rafael Junges, Douglas Horbach, Eduarda Molossi, Fernanda Marcondes dos Santos, Fernando Antonio Egert, Franciele Maciel Fonseca, Gabriel Lautenschleger, Henrique Dalla Nora, Jaqueline Domanski, Jaqueline Andréia Zarth, Jogelci do Carmo, Jonathan Freitas, Juliana Bastos, Laísa Bisol, Laisa Priscila Fantinel, Larissa Bortoluzzi Rigo, Leandro Kempka, Letícia Sangaletti, Liara Scolari Casarin, Lígia Lavratti, Luana Loose Pereira, Luara Krasnievycz, Lucas Wirti Rattova, Mariana Correa, Nandressa Tomazetti Cattani, Pricila Aita, Pricila Maira Piccini, Ramon Pendeza, Sandra Ambrosio, Talita Rubert, Tatiana Krüger, Tiago Marcelo Albarello.

Capas: Fotos de Antonio Marcos Demeneghi da Silva e Luana Loose Pereira.

Impressão: Imprensa Universitária da UFSM.

Tiragem: 500 exemplares.

Versão On Line em <http://www.cesnors.ufsm.br/dahora> .



CESNORS

Centro de Educação Superior Norte-RS

Ministério da Educação do Brasil

Universidade Federal de Santa Maria

Centro de Educação Superior Norte-RS

Departamento de Ciências da Comunicação

Curso de Jornalismo

Índice



4

Três mulheres felizes



10

Separação pela internet



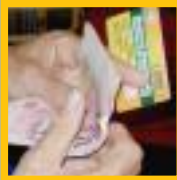
12

Idosos: Recanto da Felicidade



17

Síndrome do pânico



22

Os tipos de aposentadoria



25

Universidade rural



29

Capoeira na China



32

Pãozinho finlandês



38

Engenharia Florestal



46

A primeira-dama Sirlei Panosso

Mulher: igualdade salarial

9



Justiça rápida para todos

11



Aeróbica e Pilates

15



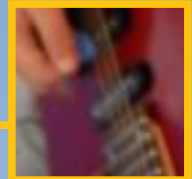
Ansiedade

18



A criança e a música

24



Mídia para estudantes

26



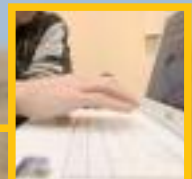
Futebol feminino

31



Produção na era digital

37



Reserva legal nas granjas

40



Feliz, feliz, feliz

O segredo da felicidade? As histórias de três mulheres inspiram você a buscá-lo.



Sídonia, Caroline, Simone: trabalho, amor, felicidade e casamento têm receita?

Juliana Bastos e Nandressa T. Cattani

jubastos@hotmail.com
nandacattani@hotmail.com

A maioria das mulheres está sempre com aqueles velhos problemas típicos do sexo feminino: conciliar trabalho e família, encontrar a companhia ideal, um aumento no salário, uma roupa nova e por aí a lista continua. Mas sempre temos a impressão de que certas mulheres possuem tudo aquilo que gostaríamos de ter, e o mais importante de tudo: parecem ter a fórmula da felicidade. Infelizmente essa fórmula não existe. Nós conversamos com algumas dessas mulheres, e tentamos descobrir o que há de especial na vida de cada uma delas. Mulheres diferentes, histórias de vida distintas, mas com um sentimento em comum: a felicidade.

Além de ser mãe solteira, namorada e professora universitária, Caroline Casali, 27 anos, nas horas vagas ainda é divertida e inteligente. Jovem, com uma carreira promissora, e com a tarefa de criar sozinha

Guilherme, seu filho de nove anos. Realmente não é qualquer pessoa que consegue conciliar tudo isso.

Trabalho: Eu sou uma pessoa feliz porque, para além da dedicação e da força, sei que tenho muita sorte. Eu pensava que queria cursar jornalismo, sem certeza alguma, e tive sorte em descobrir, mais tarde, que realmente era isso o que eu gostaria de fazer como profissão. Acho que as pessoas são jovens quando escolhem uma carreira a seguir e eu tive a sorte de escolher o certo pra mim. Então, tive sorte em passar no vestibular de Jornalismo. Tive sorte em direcionar minha graduação para a pesquisa, o que me levou ao Mestrado e à docência. Por todas essas escolhas acertadas do passado é que sinto-me realizada com o que eu faço, então vou sempre trabalhar com prazer.

Casamento: Aí mais uma vez contei com a sorte: sou mãe solteira e não fui obrigada a casar porque vivo em uma sociedade mais livre, com menos preconceitos. Meus pais não

me pressionaram para o casamento por entender que a felicidade e a realização é muito mais importante que convenções sociais. Eu tenho vontade de casar um dia, não por obrigação social, mas para dividir as responsabilidades e alegrias do dia a dia com alguém que se pareça comigo, que partilhe os mesmos sonhos, os mesmos gostos. Se o casamento ainda não aconteceu é só porque essa pessoa ainda não chegou.

Felicidade: Eu acredito que existem momentos felizes e não felicidade plena e contínua. Mas acho também que podemos adotar uma postura positiva e feliz frente à vida, o que minimiza momentos de tristezas. Devemos pensar que a vida está aí para ser curtida, sem traumas, sem valorização das coisas ruins. Então que tal deixar queixas de lado, pensar que na maioria das vezes somos sim felizes? Acredito que isso torne nosso caminho mais leve.

Amor: Eu acredito no amor e sou uma pessoa que ama o tempo todo. Eu amo minha fa-

mília, amo meu filho, amo as pessoas que me rodeiam e que me fazem bem. Hoje estou amando também meu relacionamento - namoro, porque me faz bem, me completa. Acredito que dividir o amor em várias instâncias faz com que as perdas se tornem menos dolorosas, quando acontecerem. Por exemplo, etapa de namoro é momento de reconhecimento, de perceber se a pessoa te faz bem. Se direcionamos todo o amor pra essa instância, podemos nos frustrar depois, caso a relação não aconteça como imaginávamos. Por isso valorizo cada amor que faz a minha vida mais feliz.

FOTO DE NADRESSA CATTANI



FOTOS DE NADRESSA CATTANI

“A vida está aí para ser curtida, sem traumas, sem valorização das coisas ruins”.

Caroline Casali, 27 anos

Sidonia Raimondi, 29 anos, secretária e cerimonialista. O trabalho dela é transformar o sonho das noivas em realidade. Mas não são somente os sonhos das outras que Sidonia realiza: Ela se casou com o homem que ama e deu a luz a Clara, três anos. Se pudesse mudar alguma coisa na sua vida? “Teria estudado. Somente isso. Sou feliz assim”.

Felicidade: Eu me considero feliz por vários motivos, primeiramente por ter uma filha linda. Sou muito feliz no meu casamento, considero meu marido, um bom esposo, me sinto amada e amo também.

Casamento: Eu casei porque encontrei a pessoa certa. Nós namoramos, noivamos, e estamos casados há cinco anos. O casamento foi a concretização de um sonho.

Amor: Além de nos amarmos, e eu saber que ele era o homem que procurava, tínhamos ainda, o sonho de ter filhos. Senti que ele era o certo, pois tive vários namorados e várias decepções, então, quando conheci o Cristiano, ele me encantou pelo jeito de ser, achei que esse homem só existisse em filme. Quando tu encontra a tua metade, tu sabe que é a tua metade. É um sentimento diferente de todos os outros.

Trabalho: Trabalhar é uma maravilha. Eu estava depressiva e desde que comecei a trabalhar minha vida mudou, ocupei meu tempo; trabalho em um lugar que me sinto bem. É difícil conciliar o trabalho com os serviços da casa, mas a melhor coisa do mundo é chegar depois de um dia cansativo de trabalho e ficar com a minha filha. Nossa relação melhorou muito, o meu tempo com ela tem mais qualidade.



“Achei que esse homem só existisse em filme.”

Sidonia Raimondi, 29 anos

A competência e o talento fizeram dela uma das maiores fotógrafas da região. Aos 33 anos, Simone Di Domenico conquistou o auge na profissão e na vida. Separada e mãe de dois filhos, Pietro de 12 e Otávio de 7, divide-se entre a mãe presente e a profissional dedicada.

Felicidade: Eu me considero feliz, e um dos motivos é ter a minha liberdade. Diferente de libertinagem, porque liberdade tem muita responsabilidade junto: Você não precisa dar satisfação. Posso tomar decisões, fazer escolhas, baseadas no que acho bom.

Trabalho: Mesmo casada eu tinha os mesmos compromissos, trabalhava da mesma forma, a diferença é que tinha um suporte a mais, tanto emocional, como financeiro. Casado, consegue-se compartilhar mais as coisas, da para recorrer. Separada é mais auto-suficiente. Tenho meus filhos, vida familiar, tenho uma rotina. Quando você tem responsabilidades, tem meta, foco, você precisa trabalhar e a vida tem mais sentido.

Casamento: Casei porque estava grávida. Esse foi o motivo, ao contrario na época não teria casado. Como não havia planejado, não me sentia segura. Me separei porque acabou o amor. Não me arrependi de ter separado, a vida tem que ser bem intensa, bem vivida, e quando as coisas estão superficiais, não tem porque manter. Isso é tirar a oportunidade e se tirar também.

Amor: Não estou namorando. No momento não sinto necessidade de um parceiro, talvez um dia eu vá sentir, mas esse é um momento individual. Pretendo um dia ter alguém. Quando os filhos crescem e a gente fica sozinha, é necessário ter alguém para amar.



“A vida tem que ser intensa, bem vivida.”

Simone Di Domenico

O prazer de uma nova vida:

Ser mãe é uma dádiva. Quando uma mulher concebe um filho ela muda. Mudam-se

Luara Krasnievitz e Pricila Piccini

luara.k@hotmail.com e prici_piccini@yahoo.com.br

Ser mãe não é algo fácil. Muitas abdicam de sonhos para cuidar de seus “filhotes”, outras mudam de planos. A maternidade muda tudo na vida de uma mulher. Muda-se a forma de encarar o mundo, o casamento, o físico e o psicológico, muda-se os amigos, o conceito de diversão. Queira-se ou não, muda-se a vida. É uma combinação entre amor, genes, hormônios e prática que fazem o cérebro feminino sofrer mudanças após dar à luz.

Segundo a estagiária de Psicologia da assistência social, Danice Dalla Valle Menegatti, a gravidez é um período de grandes transformações para a mulher. Seu corpo se modifica e seus níveis de hormônios se alteram. “Com tantas mudanças, essa fase pode acabar gerando dúvidas e sentimentos de fragilidade, insegurança e ansiedade na futura mamãe”, ressalta Danice.

É comum surgirem preocupações durante a gravidez: por ser um

período de muitas mudanças, a mulher não se sente preparada para enfrentar a nova fase. Danice explica: “são as alterações na auto-imagem corporal, medo de não ter um bebê saudável, entre outros. Esses temores podem desencadear fases de irritabilidade e instabilidade de humor na grávida”. Por esse motivo, é importante que, durante toda a gravidez, se trabalhe a auto-estima da mulher, para que, desse modo, elas possam ter menos temores e saibam lidar melhor com as mudanças.

Recompensa gratificante

Após o nascimento do bebê, em especial com a chegada do primeiro filho, a mulher sofre com as situações as quais não se sente preparada a enfrentar. Para a mãe Silvia Dominski, a chegada de sua filha mudou sua vida. “Antes, eu vivia para a minha felicidade, sempre meus desejos. Hoje não. Hoje, eu vivo em prol dela, são os desejos de uma ‘pessoinha’ que me dizem quando e como fazer as coisas”, comenta Silvia. Ser mãe jovem é complicado, mas ser mãe é igual na juventude ou na época considerada “recomendável”. As situações são diversas, a vida passa da calma para um turbilhão de informações e mudanças, às vezes há um cansaço, mas as recompensas são gratificantes. Silvia ressalta: “é bem como o poeta dizia, ser mãe é padecer no paraíso. Tem dias que você cansa, você não se aguenta em si, mas quando você vê o sorriso daquele bebê, ele pedindo colo, é uma gratificação maior, tudo passa”, conta Silvia.

Adriana, uma mãe que planejou a chegada do seu filho, diz: “ser mãe é maravilhoso, você vive não mais por você e sim pela felicidade dele.

“Antes de você ter um filho você vive pensando em você, depois que ele chega as coisas mudam você pensa sempre primeiro nele, naquilo que fará bem pra ele” diz Adriana.

Para a enfermeira Graciela Pinheiro, esse vínculo de proteção que a mãe tem com seu filho é decorrente do instinto maternal, da preservação da espécie. É um vínculo construído desde a geração do bebê, concretizado com amamentação, onde a mãe sente



um momento ímpar de amar

a forma de ver a vida. Tudo passa a girar em torno do seu pequeno anjo.

ainda mais a presença do seu filho, esse vínculo segue durante toda a vida. A as mães não se importam se as crianças viraram “gente grande” ou não elas serão sempre seus pequenos bebês.

Danice ressaltou que esse vínculo entre mãe e filho é de grande valia para promover a saúde mental tanto da criança quanto da própria mãe. O desejo pelo filho vem desde a gestação, refletindo as fantasias da maternidade, numa gradativa construção do filho imaginário. Há uma tendência natural de super proteção da mãe para com seu bebê, porém quando é excessivo não irá beneficiar nenhum dos dois.

“Mãe, agora sou mãe”

A gravidez na adolescência sempre é mais complicada, e todas as mudanças que a mulher sofre durante este período são sentidas ainda mais pelas jovens mães. O corpo começa a sofrer as transformações, o psicológico começa a mudar, tudo fica diferente, desde o olhar para uma flor, até o olhar para as pedras. As grávidas são sentimentais por natureza, e as adolescentes grávidas ainda mais, já que é a época em que a “cabeça” ainda não está toda formada.

Danice, estagiária de Psicologia, comentou: “a gestação em si é um momento delicado que requer atenção. Semelhante à adolescência, possui particularidades próprias”, ressaltou Danice. Quando se juntam estes dois momentos, adolescência e gravidez, é obtido um leque de transformações que levam a um turbilhão de emoções e acontecimentos. Verificam-se mudanças na identidade e nova definição de papéis. A jovem que ontem era criança e hoje mulher passa a se olhar diferente e a ser olhada de forma diferente.

Uma gravidez é um período de mudanças. Na adolescência ela se torna muito mais conflituosa, pois há uma passagem rápida de tempo, a jovem passa de filha a mãe, do “querer colo para dar colo”, tornando a gravidez mais complicada nessa situação. Danice resalta que “nessa transição abrupta do seu papel de mulher, ainda em formação, para o de mulher-mãe, a adolescente vive uma situação conflituosa e, em muitos casos, penosa. A grande maioria é despreparada física, psicológica, social e economicamente para exercer o novo papel materno, o que compromete as condições para assumir a maternidade” explica Danice. A maternidade é um período de apego, a mãe cria um vínculo de amor com seu filho, são pequenos detalhes que tornam a mulher em Mãe. Trocar uma fralda, dar banho, amamentar situações de afeto que farão crescer entre a mulher e a criança um vínculo afetivo que perpetuará por toda a vida.

A enfermeira da Assistência Social, Graciele, ressaltou que “os medos e as angústias são as mesmas entre jovens e mu-

“ A gestação em si é um momento delicado que requer atenção.

Danice

lheres com mais experiência, e com apoio todas conseguem lidar bem com as diversas situações que esse período trás”. Durante todo o período da gestação e após o nascimento do primeiro filho, a mulher enfrenta as angústias, as dúvidas de ser mãe. Para enfrentar esse turbilhão de informação, a futura mamãe realiza o pré natal e conversa com mães mais experientes, buscando informar-se mais sobre ser MÃE. Esses medos são vários, segundo a mamãe Silvia, mas ela explica que depois que o bebê nasce tudo muda, porém tudo fica muito mais difícil: “você

não sai quando quer, você depende muito do bebê. Eu nunca pensei em ser mãe, mas hoje ela é a coisa mais importante na minha vida”.

Mãe implica em muitos significados, mas ser mãe é ter responsabilidade, é ser companheira, é amar seu filho sempre nas mais diversas situações. E, para quem é mãe, essa palavra possui um significado ainda maior, que só elas podem compreender.

Amamentar é um ato de amor.



FOTO DE LUANA KRASNEVICZ

Igualdade social e salarial

Cada vez mais as mulheres buscam qualificação para conseguir salários mais justos e uma das formas encontradas por elas são os cursos de idiomas

Henrique Dalla Nora

henrique_dalla@hotmail.com

A participação das mulheres no conjunto dos empregos formais sempre foi restrita. No entanto, essa participação vem crescendo de forma lenta, mas persistente, particularmente a partir da década de 90. Apesar do aumento da participação feminina no mercado, tem sido cada vez mais difícil se manter nele, pois a exigência por profissionais qualificados e que se mantenham sempre atualizados é cada vez maior.

O fenômeno da globalização e da crescente internacionalização dos mercados resultaram na necessidade

de uma linguagem eficiente de comunicação, levando as nações a adotarem o inglês como o idioma oficial do mundo dos negócios. Assim, aprender um idioma se tornou uma necessidade básica para profissionais de diversas áreas e para aqueles que se preparam para ingressar em um mercado de trabalho cada vez mais competitivo.

O aprendizado do inglês abre as portas para o desenvolvimento pessoal, profissional e cultural. É um requisito básico no momento da contratação que o candidato domine o inglês. Muitas vezes o conhecimento do inglês significa um salário até 70% maior dentro da empresa.

Segundo Erika Schnell, diretora de uma escola de idiomas de Frederico Westphalen, "a maioria das pessoas procura uma escola de idiomas por necessidade profissional e atualmente cada vez mais as mulheres buscam este tipo de curso para poderem ter melhores oportunidades de emprego. A realidade é uma só: ou você domina um ou mais idiomas ou suas chances serão menores".

Para conquistar seu espaço no mercado de trabalho, as mulheres têm cada vez

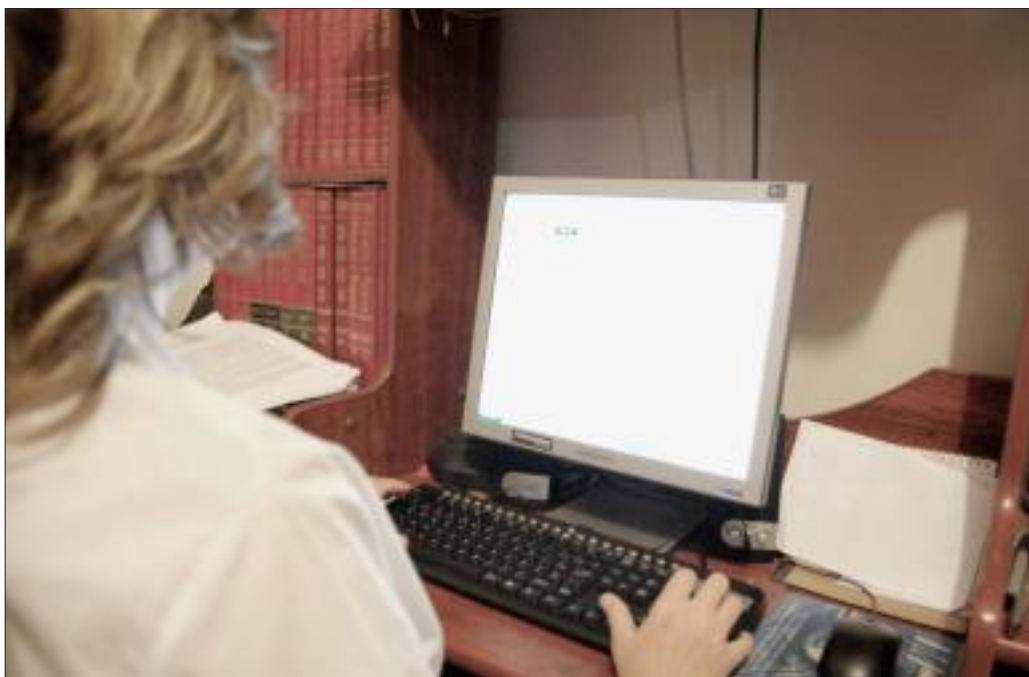


FOTO DE HENRIQUE DALLA NORA

Qualificação profissional é essencial para conseguir um bom emprego

mais, buscado adquirir conhecimento para poderem competir com os homens que, de acordo com dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT), recebem remuneração até 20% maior que profissionais do sexo feminino que exerçam a mesma função.

Divididas entre o trabalho, cuidados com a família, afazeres domésticos e estudos as mulheres têm uma jornada diária cada vez maior. Em contrapartida as conquistas de espaço no mercado continuam desiguais em relação aos homens. Porém, devemos também levar em consideração que as mulheres conquistaram nas últimas décadas posições sociais antes impensáveis e apesar de ainda haver inegável desigualdade entre homens e mulheres, elas continuam lutando para serem reconhecidas, tanto pessoal quanto profissionalmente.



“ A realidade é uma só, ou você domina um ou mais idiomas ou suas chances serão menores.”

Erika Schnell

FOTO DE HENRIQUE DALLA NORA

Mulheres no Direito

A atuação das mulheres em cargos de poder ainda é vista com estranheza

Aline Chaiane Vogt

aline.vogt@yahoo.com.br

A primeira vista, o que mais chama atenção nas mãos da promotora Dinamércia Maciel de Oliveira são as unhas delicadamente pintadas de vermelho. Quem a vê, mal sabe que aquelas mãos são responsáveis por folhear os inúmeros processos do Ministério Público (MP) de Frederico Westphalen, que podem ser decisivos na vida de muitas pessoas.

A responsabilidade do cargo envolve certa dose de pulso firme. Quem tem mais pulso firme, o homem ou a mulher? A resposta pode variar, mas em geral, o homem recebe esse atributo, enquanto a mulher é associada à sensibilidade.

Elas estão no poder

A promotora de Frederico Westphalen, RS, é a prova de que a resposta varia. Dinamércia fez o concurso para promotora em 1998. Naquela época, ela observou que o número de homens e mulheres concorrendo era praticamente o mesmo. Hoje, ela acredita que a tendência é que as mulheres ocupem cada vez mais os cargos de poder. “As moças estão mais dedicadas aos estudos do que os rapazes. Inclusive, existem muitos comentários de que as mulheres estão tomando conta desse mercado. Eu já trabalhei em uma comarca onde eram mulheres a delegada, a juíza, a promotora, a defensora pública e a presidenta da câmara. A única figura masculina era o prefeito”, lembra. Ela escolheu atuar no MP pela possibilidade de não ter que defender somente uma das partes.

Companheiro de carreira

Ao contrário de Dinamércia, a advogada Fabiana Maria Faccin, especialista em direito público e privado, atua de forma unilateral.

Mas o que liga essas duas profissionais, além do fato de serem mulheres? O preconceito, justamente por serem mulheres.

Diz a advogada que passou por várias situações de preconceito no início da carreira pelo fato de ser jovem e mulher. “Dois anos depois de formada, atuava junto com um colega advogado, e fomos à delegacia local atender a um flagrante. Fiquei encarregada da parte teórica do trabalho, o que realizei. No dia seguinte, já tínhamos conseguido a liberdade



FOTO DE ALINE VOGT

Dinamércia convive diariamente com as pilhas de processos

condicional do cliente, e este apareceu no escritório mas não quis ser atendido por mim. Ele não disse nada claramente, mas percebi em seu olhar que não depositava credibilidade em uma mulher”, desabafa a advogada.

A promotora Dinamércia garante que também já teve de lidar com o preconceito por ser mulher e atuar num cargo de tamanha responsabilidade. “Posso dizer que sofri preconceito por ser mulher em algumas situações isoladas, fruto da pura falta de entendimento da pessoa que estava em minha frente. Acredito que o preconceito é vencido com uma postura firme, não se deixando intimidar. Não é preciso se exceder, mas ao mesmo tempo não se deve ser submissa. Você não precisa nem gritar nem baixar a cabeça para obter respeito. O machismo se combate com idéias, conhecimento, e olhando nos olhos, sem erger o nariz ou baixar a cabeça”, comenta. A

promotora acredita que adotando essa postura, é possível vencer qualquer tipo de preconceito. “As promotoras que entraram a partir da década de 70 foram verdadeiras heroínas. Com certeza elas enfrentaram muito preconceito. Afinal, a figura do homem era associada ao poder”, conclui. A promotora conta que na época da sua avó, as moças que saíam de casa para estudar eram vistas com desconfiança.

Adjetivadas como fracas, as mulheres enfrentam diversos tipos de violência. A promotora Dinamércia ressalta que os casos mais frequentes na região de Frederico Westphalen envolvem meninas que são abusadas sexualmente pelos pais ou responsáveis. Em casos como esses, o Ministério Público trabalha junto com o conselho tutelar, e solicita que o estado forneça apoio psicológico, e lares provisórios para as vítimas.

Como funciona o Ministério Público?

Desde a Constituição de 1988, o Ministério Público atua como guardião dos direitos da sociedade, independente dos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário.

São funções do MP: fiscalizar o cum-

primento das leis e o exercício da democracia; defender os direitos dos cidadãos sejam eles sociais ou indisponíveis; propor ajustamentos de conduta e, quando necessário, aplicar sanções.

Cada estado possui um Ministério Público Federal e outro Estadual, todas as cidades possuem uma comarca do MP, onde atuam procuradores e promotores.

Qualquer pessoa pode recorrer aos serviços do MP, não há custo algum.



ARTE DE SANDRA AMBROSIO

O projeto de lei, se aprovado, podera facilitar os meios para o divórcio

Separação a um clique

O divórcio na internet é a mais nova maneira de oferecer agilidade ao processo

Sandra Ambrosio e Daiane Freire

sandrapresidente@yahoo.com.br,
daifreire@yahoo.com.br

Mais de 200 mil casais desistem de ficar juntos por ano no Brasil. O trauma destas separações pode ser reduzido se for aprovado o Projeto de Lei n. 464/2008, aprovado no dia 2 de setembro de 2009, foi criado pela Comissão de Constituição e Justiça do Senado (CCJ), para acelerar o processo por meio da utilização da internet e dispensar audiências presenciais em caso de divórcios consensuais.

A proposta da Comissão de Constituição e Justiça do Senado (CCJ) permite que os pedidos de separação e divórcio sejam realizados por meio eletrônico (internet), com a dispensa de audiências de conciliação, que é obrigatória no rito da separação.

A relatora do projeto, senadora Serys Slhssarenko, defendeu o projeto pois acredita que a medida facilitará tanto para a justiça quanto para os cônjuges o processo de separação. A utilização da internet em casos de divórcios consensuais sem presença de menores e acordo de bens diminuirá a carga de processos nos cartórios facilitando o trabalho e a agilidade das soluções.

Jan Carlos Novakowski, advogado de Direito de Família de Frederico Wesphalen, esclarece que, como ainda é um projeto de lei, não há como visualizar as formas que serão adotadas para, na prática, para fazer a separação pela internet. Ele acredita que, pelo que já se usa atualmente, será uma espécie de protocolo on line e as assinaturas serão digitalizadas.

Segundo Jan, qualquer pessoa que esteja casada civil ou religiosamente nos termos da lei (art. 226, parágrafo II da CF e Lei nº 1.110 de 1950) pode usufruir do novo sistema. O casal não poderá ter filhos menores e nem incapazes e, também, não poderá ter litígios entre os bens a serem partilhados e nem divergências sobre arbitramento de eventual pensão alimentícia de um dos cônjuges.

As audiências normais de separação funcionam de uma forma diferente do que prevê o projeto. Jan explica: "Na prática, é marcada uma audiência de ratificação, tanto para separar quanto para divorciar. As partes comparecem ao fórum e confirmam os termos da petição inicial, mas somente se não houver litígio".

O prazo para a solução é variável, pois depende do acúmulo de serviços de cada vara

judicial. Já pelo novo projeto, Jan acredita que, em aproximadamente 30 dias, o juiz se manifeste sobre a procedência do pedido de separação ou divórcio consensual, visto não há a necessidade de audiência, nem intervenção do Ministério Público. Assim, o juiz somente recebe o processo e o valida conforme as condições.

No caso de haver bens ou filhos menores de idade ou incapazes, o projeto ainda não define as situações, mas Jan acredita que, nesse caso, a separação deverá ser feita normalmente, pois exige aval do Ministério Público. Os bens também têm de ser mutuamente divididos e previamente partilhados.

Para o advogado, esse novo projeto de lei vai facilitar para o poder judiciário, uma vez que reduz as despesas com o processo e custas judiciais, além de oferecer praticidade as casais que optam pela separação, cujo direito de decidir é dado pela Constituição Federal.

Para acontecer, o projeto ainda precisa ser votado e virar lei, até lá na necessidade ainda é preciso entrar pelas vias de procedimentos formais. Enquanto o projeto não é aprovado, a internet pode ser usada para outros fins, como Orkut, MSN, You tube.

Pequenas causas, grande serviço

Juizados Especiais Cíveis (JEC): justiça pública e gratuita ao alcance de todos.

Daiane Freire e Sandra Ambrosio

daiFreire@yahoo.com.br e
sandrapresidente@yahoo.com.br

Os Juizados Especiais Cíveis (JEC) surgiram nos Estados Unidos através da "A Small Claims Court", que na tradução livre seria a Corte de Pequenas Causas, e era um Sistema Jurídico de conciliação e mediação, servindo de base, no Brasil, para a criação da Lei Federal 7.244 de 07/11/1984, Lei do Juizado de Pequenas Causas, a qual teve sua competência ampliada pelos Juizados Especiais Cíveis, Lei 9.099/95.

Segundo o advogado Eudes Bordignon, juiz leigo da comarca de Frederico Westphalen, trata-se de um processo conhecido especialmente pela sua simplicidade, oralidade, agilidade, economia e informalidade processual, visando buscar a conciliação e a transação das questões litigiosas, em causas cujo valor não exceda a 40 salários mínimos. Há um limite para as causas de menor valor, nesse caso, até 20 salários mínimos, não é necessário à presença de advogado.

Em geral, destina-se às pessoas de baixa renda, pequenas e micro empresas, sem custas judiciais e nem honorários advocatícios. No entanto, se uma das partes sentir-se prejudicada, poderá ingressar com recurso nas chamadas Câmaras Recursais. Neste caso, haverá custas e honorários.

Diz Eudes que os litígios mais comuns são relacionados a ações de cobranças, serviços, aluguéis, seguros, empresas de água e energia elétrica, serviços de telefonia móvel e fixa, bancos, acidentes de trânsito, danos morais de pequenos danos, títulos protestados, entre outros.

O tempo médio para solução de casos é de cerca de 90 dias, entre ingressar com a ação e a sentença final, caso haja conciliação. Atualmente, tramitam no juizado especial da cidade de Frederico Westphalen em torno de 1.400 processos.

Outra vantagem deste sistema, além da rapidez, é que pouquíssimos recursos são feitos, pois o primordial é conciliar e resolver o litígio. Qualquer cidadão, munido de documentos e de um motivo que necessite uma reparação, poderá procurar em sua cidade os Juizados Especiais Cíveis no Fórum local da Comarca.



Eudes Bordignon, advogado e juiz leigo do JEC de Frederico Westphalen

Tópicos relevantes da Lei n. 9.099

A lei regula os Juizados Especiais Cíveis e Criminais;

- ◆ São critérios adotados por ela: oralidade, simplicidade, informalidade, economia processual e celeridade;
- ◆ Buscando, sempre que possível a conciliação ou a transação;
- ◆ Têm competência para conciliação, processo e julgamento das causas cíveis de menor complexidade;
- ◆ As causas cujo valor não exceda a quarenta vezes o salário mínimo; a ação de despejo para uso próprio; as ações possessórias sobre bens imóveis de valor não excedente ao valor fixado nesta lei;
- ◆ Esta lei não julga ações de natureza alimentar, falimentar, fiscal e de interesse da Fazenda Pública, de acidentes de trabalho e nem a respeito da capacidade das pessoas;
- ◆ As ações podem ser propostas no domicílio do réu, no domicílio do autor, no lugar onde a obrigação deva ser satisfeita ou até mesmo no local do

fato, em casos de danos;

- ◆ Somente poderão ingressar com ação no JEC, as pessoas físicas capazes, ou seja, maiores de 18 anos, independente de assistência de advogados, em causas de até 20 salários mínimos, acima desse valor devem ser acompanhadas de advogados;
- ◆ O processo terá início com a apresentação oral ou escrita, dos nomes e qualificações das partes; os fatos e fundamentos resumidos; o objeto e seu valor, diretamente na Secretaria do Juizado Especial;
- ◆ Em 15 dias, será marcada a audiência de conciliação e julgamento;
- ◆ Extingue-se o processo com o acordo realizado na audiência, que terá força de sentença executiva;
- ◆ Caso uma das partes, sentir-se lesada, poderá ingressar com recurso nas Câmaras Recursais dos Juizados, neste caso, deverá fazê-lo através de um advogado;

“Nossa vida está melhor”



FOTO DE LUANA PEREIRA

Aula de hidroginástica é bastante procurada pelos idosos

Atividades físicas e recreativas estão cada vez mais presentes na vida dos idosos

Fernanda Marcondes e Laisa Fantinel

femarcondes.fms@gmail.com, laisafan@gmail.com

Quarta-feira é dia de se arrumar, colocar os colares, os brincos e o batom. O sorriso no rosto e o brilho nos olhos não escondem a alegria de dona Lorencina: é dia de ir ao Recanto da Felicidade. “Depois que eu comecei a participar do grupo, eu sou outra pessoa”.

É neste dia que Dona Lorencina e seu marido arrastam o pé a tarde toda. Participam todas as quartas-feiras e só saem quando o gaiteiro foi embora.

Dona Lorencina de Almeida tem 86 anos é casada com seu Adão de Almeida, de 87 anos. Eles já moraram em vários lugares devido a profissão de seu Adão, que era militar, mas há 35 anos estão residindo em Frederico Westphalen. Eles são casados há 66 anos e têm quatro filhos.

O Recanto da Felicidade é um momento de lazer na vida dos dois, pois dona Lorencina comenta: “Antes eu só fazia crochê, tricô em casa, agora nós dançamos a tarde toda e é muito bom”.



“ Antes eu só fazia crochê, tricô em casa, agora nós dançamos a tarde toda e é muito bom.

Dona Lorencina

to bom”.

O Recanto da Felicidade é um grupo destinado a pessoas idosas fundado a 12 de dezembro de 1999. Os encontros acontecem todas as quartas-feiras, das 14 às 17 horas. A reunião dançante é animada pelo músico Pedro Frizon, que acompanha o grupo há 8 anos e ainda transporta os sócios dos bairros mais longes até o Recanto. “Ele é quase um fundador”, ressalta dona Delmira Fortunari, 70 anos,

a coordenadora do grupo.

Dona Delmira é uma das fundadoras do recanto da Felicidade e tem muito orgulho de dizer: “O grupo é uma família”. Ela começa o trabalho na terça-feira, quando organiza tudo para o encontro no dia seguinte. Depois, recebe os associados e convidados sempre com um sorriso no rosto. “Todos são muito bem vindos”. E são recebidos com o aroma delicioso vindo da cozinha: bolos fresquinhos estão reservados para o lanche das 16 horas, quando o gaiteiro faz um intervalo de quinze minutos e segue o baile até o fim da tarde.

Na copa, está o seu Alfredo Pitton, 81 anos, outro dos fundadores do grupo. Ele serve as bebidas, organiza os copos e cuida da copa com muita atenção e carinho.

A partir dos 52 anos de idade, as pessoas já podem se associar ao Recanto da Felicidade e participar dos encontros realizados pelo grupo. No início de sua fundação, o recanto tinha 16 integrantes e hoje já conta com 93 participantes. Este dado ressalta uma realidade brasileira onde o número de idosos não para de crescer e já ultrapassa 10% da população total, o que significa 18,5 milhões de pessoas. E, até 2050, estima-se que um em cada três brasileiros seja idoso.

Essa realidade foi possível devido ao aumento da qualidade de vida dessas pessoas, que estão mais preocupadas e têm mais con-



FOTO DE LUANA PEREIRA

Dona Delmira prepara o lanche do Recanto da Felicidade

“ Vou participar até quando eu puder porque me sinto muito bem. ”

Dona Benilda

dições de cuidar do corpo e da mente, através de atividades como dança, ioga, artesanato e cursos. Pensando nisso, a prefeitura de Frederico Westphalen disponibiliza uma professora que orienta ginástica e alongamentos todas as sextas-feiras no Recanto da Felicidade.

As aulas de ginásticas são coordenadas pelas professoras Márcia Vicare desde agosto deste ano e atende aproximadamente 50

idosos, divididos em duas turmas. A professora conta que o trabalho com os idosos é diferenciado, pois não tem ênfase na força e sim na recuperação de movimentos e equilíbrio. Segundo a professora, muitos têm queixas de dor, mas as aulas estão fazendo tanto sucesso, que ela pretende abrir mais turmas.

Foi buscando qualidade de vida que Benilda Zachy, 69 anos, procurou a hidroginástica. Há dez anos ela começou a sentir dores de artrite e artrose e o médico recomendou a hidroginástica, pois os exercícios na água causam menos impacto. E ela nem pensa em parar: “Vou participar até quando eu puder porque me sinto muito bem”.

Além da hidroginástica, ela faz caminhadas e participa da Maturidade Ativa do SESC, um grupo destinado a pessoas com mais de

“ Depois que eu comecei a participar do grupo eu sou outra pessoa. ”

Dona Lorencina

60 anos que oferece atividades recreativas, culturais, turísticas e onde os idosos realizam trabalhos comunitários.

Dona Benilda conta também que os filhos apoiam as atividades que ela realiza, pois ela está cuidando de sua saúde.

Cuidar da saúde, se distrair, se divertir, encontrar os amigos, são muitos os motivos que tiram os idosos de casa e os levam a uma nova realidade que estão construindo em busca de uma vida melhor e mais feliz.

Benefícios das atividades física

- ◆ Melhora da velocidade ao andar e do equilíbrio;
- ◆ Melhora da auto-eficácia;
- ◆ Contribuição para a manutenção e/ou o aumento da densidade óssea;
- ◆ Auxílio no controle do diabetes, da artrite, das doenças cardíacas e dos problemas com colesterol alto e hipertensão;
- ◆ Melhora da ingestão alimentar;
- ◆ Diminuição da depressão;
- ◆ Redução da ocorrência de acidentes, pois os reflexos e a velocidade ao andar ficam melhores;
- ◆ Manutenção do peso corporal e melhora da mobilidade do idoso.

Fonte: serasa.com.br/guiaidoso/46_2.htm



FOTO DE FERNANDA MARCONIUS

Aula de hidroginástica é uma alternativa para exercícios na terceira idade

O vício que não sai de moda

Mesmo com informação sobre males do cigarros, os jovens continuam fumando

Lucas Wirti Rattova

lucaswirti@msn.com

Eram sete horas da noite. O bar do Magrão, em Frederico Westphalen estava parcialmente cheio, graças à Universidade Regional Integrada, localizada em frente ao bar, que em minutos iniciará suas aulas. Cerca de 20 pessoas encontram-se consumindo algum produto vendido no estabelecimento. Entre os consumidores, exatas onze pessoas fumavam nesse momento, sendo que 80% delas estavam abaixo dos 30 anos de idade.

Um deles, um adolescente de apenas 17 anos. C.M.C conta que começou a fumar com 11 anos: “Com 3 anos de idade eu convivía com a sogra do meu pai, que era fumante. Nessas de fumante passivo, aos 11 anos eu comecei a fumar de verdade”. Nenhum segredo para os fumantes ativos até aqui. Essa estatística de que crianças que são expostas ao vício dos pais ou familiares enquanto pequenas, tendem a desenvolver o mesmo vício está estampada em alguns maços de cigarros vendidos. Mesmo assim, ainda existem pais que insistem em fumar junto aos filhos, e não percebem que estão sujeitando seus primogênitos aos perigos do vício pelo tabaco.

Aliás, jovens fumantes é tudo que a indústria tabagista precisa. A matemática é muito simples: quanto mais jovens começarem a fumar, por mais tempo a indústria se permanecerá na ativa. Outro fator relevante é que a imagem do cigarro, que está constantemente associada à “jovens descolados”, bonitos, independentes e os mais inocentes querem se apropriar desta imagem, encontrando no cigarro o caminho para as suas vaidades e também para sentirem-se aceitos dentro de um determinado grupo.

A psicóloga da Secretaria Municipal de Saúde de Frederico Westphalen, Izabel Caeran, presta assistência a quem deseja parar de fumar. Ela diz que o número de jovens fumantes na cidade é alto, e que os adolescentes que procuram ajuda para abandonar o vício é praticamente zero, diferentemente do número de adultos que procuram os serviços oferecidos pela prefeitura. Além disso, é um serviço limitado, pois não há um médico apto nessa área para prescrever medicação, e trabalha-se apenas com orientações e exames clínicos para averiguar se o fumante não de-



FOTO DE LUCAS WIRTI RATTOVA

Jovens são presa fácil para a propaganda da indústria de tóxico

envolveu alguma sequela, decorrente do vício prolongado.

Mesmo assim, existem pessoas que buscam tratamento particular para auxiliar na desintoxicação e superar o desejo de voltar a fumar. Ramon Pendeza, de 24 anos, começou a fumar com 16 anos, somente quando frequentava festas na noite de Santa Maria, onde morou. A partir dos 19 anos, começou a consumir cigarros diariamente. “Fumando, eu me sentia mais seguro. De certa forma, fui influenciado pela imagem glamourosa transmitidas pelos anúncios que eu via em revistas, isso quando eu tinha 11 anos. Não que tenha sido determinante, mas de fato, a música também me influenciou, se levar em consideração que a maioria dos meus ídolos fumava, e eu achava legal aquilo”, diz Ramon que parou de fumar há dois meses e já sente diferenças, com uma melhora na respiração e um realce no sabor dos alimentos.

A música foi fator indicado também por M.C.M, e por um “ex ex-fumante”. Juliano Fontana, de 30 anos, contou que começou a fumar com 13 anos, associando o cigarro à rebeldia do rock'n'roll. Com 21 anos, parou de fumar devido à insistência de uma namorada, quando ficou aproximadamente quatro anos sem fumar. “Foi muito bom parar de fumar. Eu sempre joguei futebol, me ligo muito em esportes, e quando larguei o cigarro, meu folego melhorou significativamente. Mas eu engordei. Sempre gostei de sair a noite, frequen-

tar shows e beber com meus amigos, muitos deles fumantes inveterados. Chegou um ponto que a vontade de fumar ficou insustentável e do primeiro cigarro à primeira carteira foi questão de dias”, explica Juliano, rindo. Mesmo sabendo dos efeitos do tabagismo (como enfisema pulmonar, câncer no pulmão e diversas doenças respiratórias), ele diz: “Só vou largar o cigarro quando meu primeiro filho nascer”.

Mas os jovens continuam a embarcar nessa onda, seja por influência dos amigos, dos ídolos, da família, ou da televisão. As indústrias tabagistas continuam lucrando bilhões por ano. O faturamento destas indústrias cresceu 18%, entre os anos de 2004 e 2008, obtendo no ano passado a máxima histórica de 10,6 bilhões de reais, informa o site Propmark. O que as empresas não anunciam é que, se somarmos todas as mortes em guerras, no século XX, o número é inferior ao de óbitos decorrente do consumo de cigarros.

Os motivos que levam os adolescentes a iniciarem um hábito tão prejudicial precisariam ser revistos e as novas campanhas não devem limitar o seu alvo ao fumante, mas abrangendo todos meios de informação consumidos pelos jovens. Assim disse recentemente o presidente estadunidense Barak Obama: “Sei como pode ser difícil romper com esse hábito quando ele já acompanha você há muito tempo”. Há de se romper enquanto ainda há tempo.

Exercícios físicos que fazem a diferença

Conheça aqui as principais diferenças entre exercícios aeróbicos e pilates

Larissa Bortoluzzi Rigo

lary_rigo@yahoo.com.br

Os exercícios físicos têm inúmeros benefícios: ajudam a prevenir doenças, aumentam a disposição, aceleram o metabolismo, combatem a obesidade, entre outras funções. Conheça aqui as diferenças entre dois dos principais tipos de exercícios.

Pilates

O método de pilates invadiu as academias. É um exercício antigo: surgiu ainda no século 20. A professora de Educação Física Joelma Simonetti diz que o pilates trabalha com alongamentos do próprio corpo e com a respiração. “Os movimentos são lentos e contínuos. Podemos trabalhar em aparelhos ou com bolas”, conta. Porém, muitas vezes os alunos nem sabem do que se trata. Pela curiosidade, resolvem testar.

O vendedor Fábio Mussolini pratica pilates há 8 meses. “Primeiro eu não sabia o que era o pilates, e quando fui já gostei. Trabalha a respiração, a mente e alonga todo o corpo deixando relaxado”.

Para Joelma, não há nenhuma restrição para se fazer pilates, exceto em pessoas com pós-operatório e problemas de saúde. O pilates trabalha com a respiração, além de alongar os músculos e auxiliar na correção da postura. E os resultados podem aparecer até no primeiro mês, dependendo de quantas vezes por semana o aluno praticar. Os benefícios desta prática são extensos, como nos fala a professora Joelma “Fortalece musculatura interna e externa. A interna seriam as víceras, quando trabalhamos a respiração. O diafragma também é ativado, assim como as intercostais internas e, principalmente, o abdômen. A respiração também é responsável pelo trabalho de oxigenação, ativando assim a irrigação sanguínea. E a externa trabalha os músculos em geral”.

De acordo com os professores, os exercícios do método pilates aumentam a força e a flexibilidade e promovem o controle da mente e do corpo. Os movimentos estáticos refor-



FOTO DE LARISSA RIGO

Alunos da academia fazendo exercícios localizados combinados com o step

çam os músculos e alongam o corpo. Assim, o pilates cria uma verdadeira flexibilidade, uma liberdade de movimentos ao corpo sem machucá-lo.

Contudo, os movimentos do pilates precisam ser realizados com completa concentração. O praticante do método deve se concentrar sempre na posição correta do corpo e prestar atenção às sensações que seu corpo está registrando. Assim, esse controle ajuda a prevenir lesões e reforça a eficiência dos exercícios, garantindo que todos os músculos sejam trabalhados.

Apesar de toda a versatilidade e benefícios do método, o pilates tem algumas limitações e pontos negativos, pois não é um programa completo de treinamento físico.

Aeróbicos

Já os exercícios aeróbicos auxiliam na perda de peso. A funcionária pública Elisângela começou a fazer jump e caminhadas desde que se sentiu acima do seu peso. “Eu estava gordinha e não sabia mais o que fazer, então resolvi fazer uma reeducação alimentar e me exercitar. Faz três meses que comecei e já perdi oito quilos. De acordo com o professor de Educação Física João Romeu, os exercícios aeróbicos trabalham também o sistema cardi-

ovascular, liberam hormônios do prazer (Dopamina), aumentam a auto-estima, a disposição e também diminuem a gordura corporal. “Qualquer atividade física faz bem para a saúde, porém deve-se fazer aquela em que proporcione um bem estar e prazer para o indivíduo”.

Os exercícios aeróbicos podem ser indicados para qualquer pessoa que goste de fazer exercício de caminhada, corrida ou qualquer outra atividade que tenha duração acima de 20 minutos, com intensidade leve a moderada. Mas João alerta os iniciantes: “Os exercícios devem ser sempre com uma avaliação física e o acompanhamento de um profissional da área”.

Os resultados obtidos pelos exercícios aeróbicos são o aumento da resistência vascular, diminuição do peso corporal, aumento da disposição, além de outros benefícios.

O pilates não oferece os benefícios cardiovasculares dos exercícios aeróbicos. “Eu aconselharia os praticantes a combinar o método com alguma forma de atividade aeróbica que beneficie a saúde cardiovascular. Mas o conjunto perfeito seria intercalar o pilates com os exercícios aeróbicos, assim os alunos estariam juntando dois exercícios muito importantes” finaliza a professora Joelma.

O peso na medida certa

Veja como recuperar seu peso normal sem perder a saúde

Talita Rubert e Tatiana Krüger

tathi.kruger@hotmail.com
talita_lia@hotmail.com

Sempre que o verão se aproxima, as pessoas começam a se preocupar mais com o corpo e procuram perder os quilos que adquiriram durante o inverno. Mas como perder peso com saúde?

Um dos maiores problemas do ser humano é não saber se alimentar corretamente, não saber o que se deve comer e nem quantas vezes comer por dia. A maioria das pessoas quer perder uma grande quantidade de peso em um curto espaço de tempo, isso não é aconselhável, pois você perde apenas a massa muscular.

Como cada pessoa tem uma estrutura diferente, os regimes devem ser adequados às necessidades individuais. A nutricionista Dionara Simoni Hermes explica que: “uma alimentação adequada é resultado da quantidade de alimento que é ingerido durante o dia. Assim a soma destes alimentos irá fornecer ou não os nutrientes na quantidade recomendada para que o organismo funcione adequadamente”.

Atualmente, com a correria do dia-a-dia, as pessoas comem lanches e salgados e, con-



FOTO DE TATIANA KRÜGER

Feira da agricultura familiar é uma opção para a compra de produtos frescos e saudáveis

sequentemente, alimentos mais gordurosos são ingeridos em grande quantidade, podendo assim causar problemas sérios à saúde como: diabetes, colesterol alto, obesidade, etc.

Os aspectos fundamentais para uma ali-

mentação equilibrada e saudável são:

Quantidade - que varia de pessoa para pessoa;

Variedade - deve haver uma variedade de alimentos ingeridos diariamente, sendo estimulado o consumo de frutas, verduras, leguminosas, cereais integrais, carnes magras;

Frequência - frutas e verduras devem ser ingeridas com mais frequência durante o dia;

Equilíbrio - evitar o abuso na ingestão de gorduras diariamente.

Além de ter uma alimentação saudável, o exercício físico também trás benefícios ao sistema respiratório e cardiovascular, fortalecendo os músculos, ajudando a regularizar o intestino, diminuindo o colesterol, a perda de peso e muitos outros benefícios.

“Uma alimentação balanceada e equilibrada de acordo com o índice de massa corporal e valor energético total de cada indivíduo irá com certeza reduzir peso, mas, a atividade física diária é fundamental para que se tenha sucesso na reeducação do peso”, salienta a nutricionista.

“Em vez de fazer um plano alimentar de perda de peso somente no verão, seria ideal fazer reeducação alimentar, atividade física diária e ingestão de água, durante todo o ano, assim adquirindo hábitos de vida saudável para toda a vida”, concluiu Dionara.

Plano alimentar de 2000 kcal

Café da manhã

Pão francês centeio - 1 unidade
Margarina vegetal sem sal - 2 pontas de faca
Geléia - 3 pontas de faca ou (mel, melado)
Leite desnatado - 1 xícara
Mamão - 1 fatia fina

Lanche

Maçã vermelha - 1 unidade pequena

Almoço

Arroz centeio - 6 colheres de sopa
Feijão - 2 concha pequena
Frango - 2 pedaços pequenos
Alface e tomate à vontade

Cenoura - 4 colheres de sopa cheia
Laranja - 1 unidade média

Lanche

Biscoito cream-cracker integral - 8 unidades
Suco de frutas - 1 copo 200 ml

Jantar

Pão francês centeio - 1 unidade
Margarina vegetal - 2 pontas de faca
Presunto - 1 fatia laminada
Queijo - 1 fatia laminada
Alface, tomate e pepino a vontade
Suco de fruta natural - 1 copo 200 ml

Lanche

Melancia - 1 fatia pequena

Doença quase invisível

Síndrome do Pânico: doença tem tratamento, mas leva muitas pessoas ao isolamento

Jaqueline Domanski

jornalufsm@yahoo.com.br

Com sintomas que costeiavam outras doenças psicológicas como a depressão, a síndrome do pânico tem aumentado consideravelmente nos últimos anos dentre as pessoas ativas. Recebe o nome de síndrome pelo fato de conter muitos sintomas não tendo um padrão, onde a união de alguns poderá desencadear um “objeto”, neste caso a síndrome do pânico. Por ser um transtorno, união desses sintomas em determinada parte do cérebro, cada ser humano apresentará características diferentes uns dos outros.

O diagnóstico poderá ser feito através de consultas com profissionais da área da saúde mental, onde cada pessoa receberá o tratamento adequado para seu caso. O principal sintoma do transtorno é muito confundido com problemas cardíacos: falta de ar, aperto no peito, sensação de que vai morrer. Por isto, a procura por um cardiologista é o que mais acontece. O profissional acaba fazendo exames padrão e não se apresenta alteração nenhuma, tornando-se assim algo que não seria uma doença física, um “algo” encontrado em um determinado lugar.

- Eles vão no médico com outras queixas: “eu tenho palpitação”, “eu tenho mal estar”, e os médicos dirigem isso para coisas cardíacas. Eles não vão e dizem: “eu sou nervoso”, ou “depois que eu tive, parei de dormir, me senti mais ansioso” - explica o psiquiatra Paulo Barros.

O transtorno é uma doença psicológica que nenhum exame, até hoje, pode localizar. Não há um lugar determinado no cérebro onde possa estar a doença. É uma doença que não possui base orgânica definida, diferentemente



“Essas crises começam a ter perda de qualidade de vida.”

Paulo Barros

de outras doenças que podem ser diagnosticadas através de exames, por dores, por sintomas físicos. Como a pessoa evita estar na mesma situação onde já sofreu a crise, o medo de ter outra crise fará com que a pessoa a perca o contato com seu cotidiano, levando a um certo isolamento.

Por não saber se poderá acontecer outra crise dentre as próximas horas, o nível de ansiedade acaba desgastando a pessoa, podendo chegar ao lago mais crônico da síndrome. “Essas crises começam a ter perda de qualidade de vida”, afirma o psiquiatra.

Segundo relatos do profissional, a crise poderá acontecer em uma atividade do cotidiano. A vítima pode estar dentro do ônibus rumo à capital, tudo parece normal, aquela preocupação de ter esquecido alguma luz ligada em casa, mas já é tarde para voltar. As coisas acontecem normalmente mas, quando menos espera, começa a sentir uma for-

te dor no peito, seu coração acelera, e começa então a faltar ar, parecendo que está morrendo. Depois do susto, procura um cardiologista e descobre que seu coração está mais perfeito que de uma criança de cinco anos. Este é a provável vítima da síndrome do pânico.

O tratamento atualmente utilizado é através de remédios controlados ou a psicoterapia cognitiva, onde o paciente, supervisionado, se expõe gradativamente a situação vivenciada na crise. Outro tratamento utilizado por profissionais é a psicoterapia freudiana, onde se faz uma análise de toda a vida do paciente, tentando achar um possível motivo que desencadeou o transtorno.

Segundo a psicóloga Alda Vieira, o tratamento dos distúrbios mentais com a ajuda de profissionais na área ainda é tachada como “tratamento para louco” ou “frescura”, mas está se quebrando esse preconceito. “Mas, em geral, as pessoas procuram tratamento, tendo oportunidades”, diz Alda.

Síndrome do pânico tem tratamento e, segundo estudos, é uma doença que atinge cerca de dois a cinco por cento da população. Por ser uma doença psicológica e com tantas fronteiras em suas manifestações, a melhor forma de se buscar um diagnóstico é através de um profissional na área dos transtornos mentais, e não através de exames físicos.

Ansiedade: será que você sofre desse mal?

Saiba como descobrir se você possui distúrbios da ansiedade.

Jaqueline Zarth

jaquezarth@yahoo.com.br

A ansiedade é comum a todos nós. É necessária à sobrevivência humana, pois ela é uma das responsáveis por controlar nossas emoções. Nos dias atuais, é comum em pessoas de variadas faixas etárias, não se restringindo a uma fase específica da vida. O equilíbrio desse sentimento em nosso cotidiano é fundamental para controlar os hormônios como adrenalina e cortisol responsáveis por sintomas como coração acelerado, tremores, formigamento, palidez, suor, dor de cabeça, insônia, ligados a situações estressantes como realizar uma prova na escola ou uma entrevista de emprego.

Gerson Luiz Saldanha dos Santos, estudante do curso Técnico em Informática do Colégio Agrícola de Frederico Westphalen, relata que apresenta sintomas de ansiedade quando possui alguma tarefa muito importante para realizar: “Enquanto eu não concretizar o que preciso fazer, sou muito nervoso e ansioso”. O quadro de ansiedade apresentado por ele não são considerados distúrbio, pois é momentâneo, só acontece quando ele se vê confrontado com algum dever, ou tarefa. “Preciso utilizar meus conhecimentos de forma correta para não causar danos aos equipamentos que vou mexer. Se alguma coisa não sai como desejo, eu piro”, afirma ele.

Existem casos onde estes sinais se apresentam constantemente, independentemente das atividades realizadas pela pessoa. Este quadro é denominado de “distúrbio da ansiedade”. A psicóloga Izabel Caeran explica: “Uma parcela da população que mais sofre do distúrbio da ansiedade são os adultos, por terem responsabilidades, como cuidar da manutenção de suas casas, dar uma atenção sua família, estudar e ainda manter despesas domésticas”.



Gerson, estudante do curso técnico em informática, relata sintomas de ansiedade



Psicóloga Izabel Caeran

A semelhança do distúrbio da ansiedade com a depressão faz com que as duas se confundam. Izabel lembra que apenas psi-

cólogos e psiquiatras são capazes de diagnosticar corretamente: “Primeiro, deverá ser realizado uma análise completa dos sintomas apresentados para constatar o que realmente está ocorrendo e originando essas sensações desagradáveis. Somente depois de todo esse processo será diagnosticado o real motivo que está atingindo e prejudicando esta pessoa”. A psicóloga conclui dizendo: “Geralmente, as pessoas não buscam ajuda de profissionais, pois acreditam ter o mesmo distúrbio de um amigo ou conhecido e então partem para a auto-medicação, o que é errado e pode prejudicar ainda mais a saúde do paciente”. Ela destaca que sempre é recomendada a procura de um profissional nesta área antes de qualquer ação um ser tomada a respeito do tratamento.

Montanha russa da alma

O transtorno afetivo bipolar é uma das doenças mentais dos 'altos e baixos' e não tem cura, mas tratamentos e terapias podem ajudar no controle das reações

Franciele Fonseca

franci-jornalismo@hotmail.com

Está sentindo mudanças constantes e agudas de humor, vontade excessiva de fazer coisas que nunca fez? Cuidado! Procure um médico ou um psicólogo e faça a avaliação, pois várias doenças atingem o humor e uma de difícil diagnóstico é o transtorno bipolar.

A psicóloga Claudia Manfrin atende no consultório do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), de Frederico Westphalen, Rio Grande do Sul, e explica: "Muitos pacientes chegam com sintomas de bipolaridade, mas o diagnóstico é traiçoeiro, porque as vezes são tratados por depressão, transtorno de ansiedade e pânico, então só depois de alguns anos com tratamentos e consultas que se confirma o diagnóstico".

Os principais sintomas desta doença, explica a psicóloga, são referentes à instabilidade, variando de uma tristeza profunda a uma alegria excessiva. Também, estados de constante euforia - que podem resultar em gastos, fazer coisas em exagero e fala incessante.

Qualquer pessoa pode estar neste barco. A doença também pode aparecer através de traumas, acontecimentos fortes e principalmente da genética (pais e ou familiares).

Descobrimo a doença

O transtorno bipolar pode se manifestar em pessoas de 20 a 30 anos ou apartir dos 70. Carolina Canassa, 29 anos, soube da patologia através de uma crise de euforia (mania) aos 25 anos, causada por antidepressivos.

"Sofri um assalto no banco que trabalhava, então tive que ir a um psiquiatra, pois estava com estresse pós-traumático. Comecei a tomar medicamentos, foi quando ocorreu a maior crise de mania. Mas, na adolescência já apresentava pequenas crises", recorda Carolina.

"Após as doses de antidepressivos, comecei perceber sintomas estranhos, achava que tinha que viver cada dia como se fosse o último, gastava horrores, saía muito, distorcia valores e acabei em uma gravidez. Quando descobri a gravidez, literalmente meu mundo caiu, entrei em uma forte crise de depressão, não queria me vincular ao bebê pois tinha muito medo de perdê-lo", emociona-se Caroline.

Além de questões psicológicas, Carolina



FOTO DE FRANCIELE FONSECA

Atividades como artesanato podem ajudar no tratamento da doença



FOTO DE FRANCIELE FONSECA

Cláudia atende e orienta os pacientes

“ Quando estamos bem nos sentimos incríveis, mas vem a depressão e chegamos a ficar paranóicos.

Caroline

também carrega a herança genética. "Meu pai foi diagnosticado bipolar, quando jovem", explica ela.

O tratamento e a força de vontade

O transtorno bipolar não tem cura, mas tratamentos podem ajudar. "O importante é ter ciência do que temos, e é um transtorno para o resto da vida e precisamos sim ser medicados e estar em constante tratamento equilíbrio", enfatiza Carolina.

Mas, um dos maiores desafios encontrados é referente ao uso de medicamentos. "A maior resistência é aceitar o tratamento medicamentoso, principalmente pelos efeitos colaterais, como o aumento de peso e raciocínio lento. De certa forma nós bipolares acreditamos que os sintomas fazem parte de nossa personalidade e a medicação aniquila isso, por isso tamanha resistência", explica Carolina.

Além de medicamentos, terapias comportamentais e instituições de ajuda são importantes na recuperação. "As terapias foram muito importantes. Hoje também procuro fazer caminhadas, artesanatos, e fico atenta a qualquer sinal", vibra Caroline.

Uma experiência surreal

A esquizofrenia não tem cura. Porém, o doente exige cuidados especiais constantes para estabilizar a doença e permitir uma vida saudável.

Eduarda Molossi

dudamolossi@hotmail.com

Às 8h da manhã de um dia frio, na sala de espera do consultório de uma psicóloga, desenrola-se uma conversa corriqueira entre secretária e paciente. O paciente antecipa o desabafo que fará à psicóloga dizendo que não pretende continuar o tratamento. A secretária tenta aconselhar: "Nós queremos te ensinar a pescar e não te dar o peixe. Queremos que você volte a ter uma vida normal. Tem que tomar os remédios".

O consultório pertence ao Centro de atenção psico-social (CAPS) de Frederico Westphalen, Rio Grande do Sul. A psicóloga chama-se Juliana Cerutti Ottodelli e o paciente sofre de uma doença chamada esquizofrenia. Sua única esperança são os medicamentos; de nada adianta acompanhamento psicológico se os remédios forem deixados de lado pois a doença só tende a piorar.

Juliana explica que os sintomas não são bem delimitados e variam em cada caso: existem tipos diferentes da doença, cada um com suas particularidades e de acordo com cada pessoa. Muitas vezes, são confundidos com o uso de drogas e a família pode revoltar-se com o doente por causa disso, chorando a situação. Embora não seja regra, geralmente manifestam-se delírios, alucinações e falta de expressão diante de situações emocionais fortes. Morre uma pessoa próxima, por exemplo, e o esquizofrênico não demonstra reação coerente. Além disso, não há exame que apresente um diagnóstico preciso. Este fica à mercê dos conhecimentos e da experiência do médico.

Mariana

Sobre as causas, várias teorias já foram formuladas e a conclusão é sempre a mesma: as causas são múltiplas. Cada esquizofrênico é único como uma obra rara de um museu onde todos se debruçam para observá-la e for-



Viver em um mundo "particular" é uma característica da esquizofrenia

FOTO DE EDUARDA MOLOSSI

te para ela. "É horrível, não aguentava mais. Essa é uma das piores partes do surto", conta Mariana.

Mas afinal, o que acontece nos chamados "surtos"? Eles são crises, recaídas, perdas de controle. Mariana descreve o que sentia: "É tanta coisa que a gente poderia escrever um livro de ficção. Nos surtos eu via ou achava que via outros mundos e coisas inexplicáveis. No primeiro vi cenas do apocalipse, vi as pessoas morrendo, o dia do juízo final. No segundo também era uma sensação de que o mundo tinha mudado, ou evoluído, as

peçoas estavam estranhas e eu 'sentia' o que elas pensavam. Até as coisas voltarem ao normal, tudo tinha velocidade diferente da real."

Essa viagem por mundos estranhos, que parece algo surreal, pode ocasionar várias reações do doente. Às vezes, ele ouve alguém incentivando a auto-mutilação ou agressividade. Embora esses casos não aconteçam com muita frequência, podem levar o paciente aos extremos, até mesmo ao suicídio.

E para ter de volta a vida de antes? Em qualquer situação o apoio familiar é peça-chave. Mariana diz que a maior dificuldade no retorno a antiga rotina é ter a certeza de que tudo aquilo se viu ou ouviu não aconteceu. Ela conta que hoje já consegue ter a vida de antes, mas com algumas exceções. "Sei o meu limite, não posso com muito estresse, não posso beber álcool. Trabalho normalmente, mas tenho um trabalho que ajuda muito. Sou restauradora de obras de arte".

O esquizofrênico não é um "atrasado mentalmente". Isso só acontece quando ele deixa de exercitar a mente e fazer coisas que gosta, mas isso acontece com qualquer um como explica a psicóloga Juliana. Apesar das dificuldades, os esquizofrênicos têm a característica de dedicar-se a algum tipo de arte ou atividade. "Naquilo que eles se empenham eles fazem muito bem, acima da média" orgulha-se Juliana.



FOTO DE EDUARDA MOLOSSI

Juliana: além de psicóloga, uma amiga

“ É tanta coisa que a gente poderia escrever um livro de ficção Mariana

mular hipóteses sobre ela.

Mariana, que não quis identificar o sobrenome, 34 anos, descobriu que tem a doença há 8 anos. Ela esclarece que nunca ouviu vozes, mas os sons normais como o da televisão e das pessoas falando a incomodava pois ela achava que tudo era uma ameaça diretamen-



Face à morte

Após o fim da vida existe um lar diferente para cada um. Mas a esperança de todos é o céu!

A única certeza da vida é o fim. Mas o fim existe? O que vem depois dele? No que devemos acreditar?

Clarissa Hermes

cissahermes@hotmail.com

O medo de enfrentar esse momento acompanha o ser humano desde sempre. A morte é um sentimento perturbador. Causa-nos medo e insegurança, nunca saberemos quando ela chegará e nem de que forma. O bem-estar com relação à morte depende da força com que se acredita em seu significado. É nessas indagações que a religião surge, muitas vezes como um consolo, um credo. Mas acima de tudo como fé. Em todas as religiões a morte não representa o fim. De maneira geral, cristãos acreditam que após a morte há a ressurreição. Os espíritas crêem na reencarnação. Evangélicos crêem no julgamento e na eternidade. O cético, apenas acredita que após a vida, nada existe.

Mas como lidar com a morte quando ela acontece com alguém que amamos? Será que a religião consegue explicar todas as dúvidas que surgem aos aflitos?

Eunice Charão tem 57 anos, é evangélica da Igreja Assembléia de Deus desde seu nascimento. Seu pai, um evangelista, sentia prazer em falar em Deus e em instruir as pessoas a acreditar na Bíblia.

Há mais de um ano, Eunice perdeu sua filha Cristina, uma jovem de 34 anos, vítima de um acidente vascular cerebral. Eunice lembra: “Foi

uma dor muito grande. Recebemos, com surpresa, a notícia. Tivemos contato com ela, já debilitada. Depois, entrou em coma e faleceu”.

Mesmo tendo sofrido muito com a perda, Eunice não perdeu a esperança e nem a fé. “Nessa hora de sofrimento foi o momento oportuno de colocar em prática o que eu acreditava. Pedíamos a Deus que fizesse o melhor para ela”.

Hoje Eunice sente-se consolada. Sua religião conseguiu lhe explicar o significado da morte. “Foi difícil para nós, mas recebemos um conforto sobrenatural, uma paz interior, algo que nos fez descansar na esperança de que, um dia, vamos reencontrá-la no céu”.

A Igreja Luterana segue o mesmo pensamento. Condenam toda cerimônia dirigida ao falecido, o velório é para o bem estar mental, emocional e espiritual dos familiares ou enlutados. O consolo à família é uma necessidade. Maria Inês Schneider é luterana e explica que, segundo a sua fé, “todas as pessoas precisam buscar sua graça em vida. A salvação está em fazer as boas ações em terra para conquistar o céu”.

A igreja católica defende que a alma dos mortos são julgadas por Deus e poderão ir para o Céu, Purgatório, ou inferno. Para o Padre Leonir Fainello, o sentido da morte cristã é positivo graças a Cristo. “A novidade essencial da morte cristão está no batismo, pois através dele o cristão já está sacramentalmente morto em Cristo, para viver uma vida nova. E se morrermos na graça de Cristo, a morte física consoma esse morrer com Cristo, completando assim a nossa incorporação”.

Perder um parente é doloroso. Perder dois de uma só vez é muito mais. Quando se trata

de um filho, não há palavras que consigam traduzir a dor de uma mãe. Loiva Gauer, 43 anos, se despediu de uma só vez de seu marido e seu filho, vítimas de um acidente de trânsito no ano de 2008. Ela desabafa: “Para mim, foi quase o fim de tudo. Foi tirado de mim parte do meu ser, foram apagados sonhos, esperanças. É saber que nunca mais aquelas vidas vão voltar. O pior é não saber por que tudo isto foi acontecer”.

Loiva sempre foi católica, mas a necessidade de entender o que aconteceu a fez procurar o espiritismo. “Depois do acidente começaram a me perguntar ‘por quê?’. Foi então que comecei a ler vários livros sobre a religião espírita. E comecei a ver a morte de outra forma, a ver que o espírita acredita a reencarnação, no reencontro. Eu precisava entender a morte”.

O espiritismo defende a continuação da vida após a morte num novo plano espiritual ou pela reencarnação em outro corpo. Aqueles que praticam o bem evoluem mais rapidamente, sendo que, a evolução é atingir uma qualidade perfeita ao espírito, assim como Deus. O médium, Walter Pereira da Silva, diz “acreditamos em três coisas: a destruição do corpo físico, um fenômeno comum a todos os seres biológicos; Que a morte é um instante em meio a um caminho infinito; e que ela é uma transição e não um ponto final”.

As religiões têm um papel fundamental em nos fazer entender e aceitar a morte, até mesmo de consolo. Não importa qual religião você segue, nem que crenças você tem consigo, o importante é ter claro pra si mesmo o que a morte significa. Se é um começo, um fim ou apenas uma transição.

A hora do merecido descanso está chegando?

Depois de anos de trabalho, nada melhor que poder desfrutar dos benefícios da aposentadoria.

Lígia Lavratti e Luana Pereira

ligialavratti@bol.com.br, lu.loosepereira@hotmail.com

O benefício da aposentadoria poderia estar na sua mão e você nem sabe disso. Para muitas pessoas a aposentadoria é um passo que finaliza uma vida inteira de trabalho. É ela que garante a remuneração, quando já não é mais possível, devido às limitações que a idade impõe, estar no mercado de trabalho. Não perca mais tempo e nem dinheiro, reveja seus direitos.

A aposentadoria é uma pensão, na maioria das vezes vitalícia, que varia de acordo com a situação e a carreira trabalhista de cada cidadão. Segundo a especialista em causas previdenciárias, Dr. Maristela Trento, existem várias modalidades de aposentadoria, como aposentadoria por idade, por tempo de contribuição, proporcional e por invalidez, entre outras.

Porém, este benefício nem sempre é alcançado pela totalidade dos idosos. Muitas vezes fatores como burocracia, falta de documentos ou ainda de informação fazem com que muitos idosos não consigam usufruir deste direito. Como ressalta Dr. Maristela Trento: "Muitos idosos têm dificuldades de encaminhar a aposentadoria porque antigamente não se tinha preocupação em formalizar as relações de trabalho. Assim, arrendavam terras de forma verbal e hoje não possuem documentos que comprovem o exercício da atividade rural, e por estes motivos, para ver reconhecido o direito ao tão sonhado benefício, muitos recorrem ao Poder Judiciário".

É o caso de dona Maria Eunice Lazarin, 71 anos, que demorou em conseguir se aposentar e ainda precisou de testemunhas para comprovar o tempo de serviço "eu sempre fui dona de casa, e nunca me importei em pagar o



Dona Lourdes conta com o benefício para pagar suas despesas mensais.

INSS, ai quando chegou à hora de me aposentar foi muito difícil, porque tive que arrumar um monte de testemunhas para provar que eu tinha trabalhado na roça. O processo demorou muito".

As leis que estipulam como e quem pode ou não se aposentar mudam muito rapidamente, sendo assim, é indispensável sempre se manter informado sobre cada situação. A melhor maneira de iniciar o processo de encaminhamento da aposentadoria é buscando orientação especializada de um advogado, pois eles podem analisar e orientar a melhor maneira de requerer o benefício, tendo em vista que existem inúmeros casos e formas diferentes de solicitar o direito a aposentadoria e muitos necessitam a intervenção da justiça.

A orientação para encaminhar a aposentadoria é simples garante a Dr. Maristela, "Após preencher os requisitos necessários à concessão do benefício, o primeiro passo é o segurado procurar a Agência do INSS mais próxima de sua residência, levando cópias e documentos originais do RG, CPF, Certidão de Nascimento ou Casamento, bem como os demais documentos necessários a comprovar o exercício de atividade urbana ou rural, conforme o benefício que ira solicitar se urbano ou rural. Os documentos necessários são: Carteira de Trabalho e Previdência Social - CTPS, bloco de produtor rural, escrituras de terras, cer-

tidão do INCRA e o número de Identificação do Trabalhador - NIT (PIS/PASEP ou número de inscrição do contribuinte individual/ facultativo/ empregado doméstico)".

O aposentado pode agendar seu atendimento no INSS pelo telefone 135 ou pela internet, nos endereços www.inss.gov.br ou www.previdencia.gov.br. No dia marcado, o trabalhador deve comparecer ao posto munido dos documentos listados acima. Mesmo que o trabalhador leve apenas a identidade, o INSS garante ter condições de emitir um extrato com o histórico das contribuições até o ano de 1976, se o trabalhador concordar com os dados emitidos o benefício pode até ser concedido na hora.

Dona Lourdes Sotilli, 72 anos, de Rodeio Bonito, após contribuir direitinho e ter todos os documentos necessários levou pouco tempo para adquirir o seu direito ao benefício da aposentadoria. "Eu me aposentei por idade, e em aproximadamente três meses já estava recebendo o benefício. Fiquei muito feliz quando recebi o primeiro pagamento, pois vi o meu direito sendo exercido".

O merecido descanso é um direito de todo trabalhador porém exige que se tenha, ao longo dos anos, organização e persistência. Manter-se sempre informado e motivado a lutar pelos seus direitos pode ser o primeiro passo.

Conheça todos os tipos de aposentadoria

Se você já está em tempos de encaminha a sua aposentadoria, saiba em que modalidade você se encaixa.

Aposentadoria por idade

Esta modalidade de aposentadoria requer que você tenha contribuído, pago ao INSS pelo menos 180 contribuições mensais, o que equivale a 15 anos, de contribuição. Este é o período chamado de Carência, que é exigida para ter direito à aposentadoria por idade. Além da contribuição, é necessário que o trabalhador tenha 65 anos de idade, os homens, e 60 anos de idade, as mulheres.

Aposentadoria por tempo de serviço

Para se aposentar por tempo de contribuição, é necessário que homens contribuam com o INSS 35 anos e mulheres 30 anos. Os trabalhadores que possuem registro em Carteira de Trabalho, o tempo de registro na Carteira é considerado como tempo de contribuição do empregado. Pode ser acrescido ainda, eventuais recolhimentos efetuados à Previdência como facultativo, contribuinte individual, ou empregador. Em caso de trabalho sem o devido registro em carteira, pode-se pleitear perante a Justiça, a declaração daquele período, a fim de completar o tempo exigido pelo INSS.

Aposentadoria proporcional

Para ter direito a aposentadoria proporcional, o trabalhador tem que combinar três requisitos: tempo de contribuição mínimo de 25 anos para as mulheres e 30 anos para os homens; idade mínima; ter começado a pagar o INSS antes da mudança da lei de 1998. A aposentadoria por tempo de contribuição, também pode ser requerida de forma proporcional. Isto é, poderá ser requerida antes de se completar o tempo exigido pelo INSS, logo o benefício a ser recebido mensalmente, não será integral.

Aposentadoria por invalidez

Para ter direito à aposentadoria por invalidez, o trabalhador deve ter pago sua contribuição ao INSS por, no mínimo, 12 (doze) meses no caso de doença. Já em caso de acidente ou doença profissional adquirida em razão do

trabalho, esse prazo não é exigido, mas é preciso estar inscrito na Previdência Social (INSS). É o benefício concedido ao trabalhador que, por doença ou acidente, for considerado incapacitado para o trabalho ou outro tipo de atividade que ele exerça para seu sustento. O aposentado por invalidez fica obrigado a submeter-se a exames médicos periciais a cada dois anos.

Aposentadoria especial

A aposentadoria especial é o benefício concedido aos trabalhadores assegurados pelo INSS que tenham trabalhado em condições prejudiciais à saúde ou à integridade física; atividades perigosas, penosas e insalubres. Para ter direito à aposentadoria especial, o trabalhador deverá comprovar, além do tempo de trabalho, que esteve em constante exposição aos riscos pelo período de 15, 20 ou 25 anos. A comprovação destas condições especiais deve ser feita em um formulário preenchido pela empresa empregadora, com base no Laudo Técnico de Condições Ambientais de Trabalho expedido por médico do trabalho ou engenheiro de segurança do trabalho.

Aposentadoria compulsória

A aposentadoria por idade, pode ser requerida pela própria empresa pois não depende da vontade do trabalhador. Porém, neste caso, é preciso que o empregado tenha completado 70 anos de idade se homem e 65 anos se mulher. É necessário que o trabalhador tenha pago ao INSS no mínimo 180 contribuições se começou a contribuir depois de 25/07/91. No caso de Aposentadoria Compulsória, o empregado tem direito à uma indenização prevista na Consolidação das Leis do Trabalho - CLT.

Aposentadoria professor

O professor tem direito à aposentadoria, sem limite de idade, após completar 30 anos de contribuição se homem e 25 anos se mulher. É preciso comprovar efetivo exercício em funções de magistério na educação infantil,

no ensino fundamental ou no ensino médio. Preenchidos os requisitos de, no mínimo 30 ou 25 anos de contribuição ainda necessário o preenchimento do requisito "carência", que é a quantidade de contribuições mensais consecutivas pagas ao INSS.

Aposentadoria dona-de-casa

A dona-de-casa, para ter direito aos benefícios da aposentadoria precisa fazer a inscrição junto ao INSS, como contribuinte facultativa, e pagar uma contribuição mensal. O valor a ser pago pela dona-de-casa ao INSS, mensalmente, é de no mínimo 20% sobre o salário mínimo vigente.

Aposentadoria servidor público

A previdência no serviço público trata das questões relacionadas às normas previdenciárias aplicáveis aos servidores públicos titulares de cargos efetivos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, incluídas suas autarquias e fundações. É importante mencionar que só farão jus aos regimes próprios de previdência, os servidores estatutários que ocupam cargos públicos de caráter efetivo, regidos pelos respectivos regulamentos, da União, do Distrito Federal, dos estados e dos municípios, incluídas suas autarquias e fundações.

Aposentadoria trabalhador rural

As pessoas que trabalham no campo, trabalhadores rurais, podem requerer a Aposentadoria por Idade aos 60 anos homens, e aos 55 anos as mulheres. Para ter direito ao benefício, os trabalhadores rurais precisam comprovar, com documentos, 180 meses, 15 anos, de trabalho no campo. O trabalhador precisa estar exercendo a atividade rural quando der entrada no pedido de aposentadoria, ou na data em que completou 180 meses de trabalho. Os trabalhadores rurais podem se aposentar e continuar trabalhando, isto é, não é necessário parar de trabalhar para requerer o benefício da aposentadoria.

FONTE: www.inss.gov.br

E depois da ciranda?

Estudos revelam o que acontece com o gosto musical das canções de ninar ao rock and roll da adolescência. Veja o que dizem os profissionais.

Fernando Egert

fe_egert@hotmail.com

Ainda que ritmos e letras variem de uma cultura para outra, não há povo que resista ao fascínio da música. A música é linguagem universal e, de acordo com a psicoterapeuta infantil Samia Younes Prá, é já no útero materno que começa a identificação do ser humano com os estímulos sonoros. “O primeiro som que a criança reconhece é o som do coração da mãe. Por isso, quando um bebê está agitado e nervoso, geralmente a mãe o coloca junto ao peito, então ele ouve o som do coração e tende a se acalmar”, explica Samia.

Mais tarde, a música passa a contribuir no desenvolvimento infantil em sala de aula e o momento musical se torna, então, o espaço da mais livre expressão da criança na escola. A professora de séries iniciais Angela Paloschi acredita que, quando se utiliza um canto, pode-se trabalhar a expressão corporal e o lado emocional do público infantil. Além disso, as cantigas de roda preparam as crianças para situações que podem enfrentar em seu dia-a-dia, tais como escolhas, perdas, vitórias e decepções.

A música é, portanto, uma importante estratégia para tranquilizar bebês e eficiente instrumento de ensino e, mesmo que existam diferenças na capacidade de aprendizagem através da música, uma coisa é consenso entre psicólogos e educadores: o gosto musical infantil é influenciado pelas experiências familiares. O menino Guilherme Casali Amaral, de nove anos, é um exemplo do papel que a família exerce na identidade musical da criança. Ele diz que hoje prefere rock and roll por influência da mãe e fala sobre seu sonho de ser um músico famoso: “eu acho que tenho talento porque ensaio todos os dias e imagino que os músicos são pessoas que ficam em um palco, iluminadas por uma luz e assistidas por muita gente, e eu também quero receber elogios por tocar bem”, relata o menino.

A psicologia explica a influência da família no gosto musical por ser a imitação a melhor forma de aprendizagem na infância. Para Samia, se os pais gostarem de música sertaneja, a criança também tende a gostar deste estilo musical. “Mais tarde, eles podem até



FOTO DE FERNANDO EGERT

Guilherme tocando sua guitarra de estimação.

desenvolver um gosto musical diferente, mas a raiz fica”, enfatiza. A professora Angela aponta também a influência dos meios de comunicação como determinante no desenvolvimento do gosto musical infantil. Para ela, a criança escuta o que família e sociedade lhe apresentam.

Se é preciso diversificar as músicas ofertadas as crianças para que elas tenham experiências que permitam maior conhecimento musical, é necessário também acompanhar o que

elas têm escutado por aí. Canções com letras e ritmos agressivos podem estimular um comportamento hostil nas crianças. De acordo com estudos publicados pelo periódico norte-americano *Journal of Personality and Social Psychology*, em 2003, estudantes expostos a músicas com letras violentas desenvolveram maior tendência à agressividade que alunos expostos a músicas menos agressivas. Por isso, cabe aos pais explicar aos pequenos o que pode e o que não pode ser imitado.

Fase: o que os pais devem fazer

FETO: Fetus reagem a estímulos sonoros externos e, por isso, a mãe enquanto gestante deve desenvolver atividades musicais. Caso não tenha este talento, pode cantar e/ou ouvir boa música.

BEBÊ: Faça dos momentos junto ao bebê momentos de puro prazer: cante enquanto lhe dá banho, faça brincadeiras ritmadas na troca de fralda, toque seu corpo ao ritmo da canção. E, principalmente, não abra mão das cantigas de ninar.

4 OU 5 ANOS: É importante saber que o processo de musicalização deve anteceder o aprendizado de um instrumento específico. Em geral, as boas escolas de música desenvolvem um trabalho anterior, de vivência e sensibilização musical, para depois, quando a criança já se encontra alfabetizada, iniciar as aulas de instrumento e leitura musical. Se esse for o seu interesse, vá em frente; caso não o seja, insista para que na escola de seu filho a música tenha espaço no currículo.

A nova zona rural

Centros de ensino no meio rural, a nova cara da educação superior no Brasil.



FOTO DE ANTONIO MARCOS DEMENEGHI

CESNORS, um centro universitário construído em meio as plantações e criações do interior gaúcho

Antonio Marcos Demeneghi

marcos@materiaprima.brtdata.com.br

A nova realidade do ensino superior brasileiro questiona o objetivo de uma universidade: promover um conhecimento generalista ou focado em necessidades regionais? No curso de agronomia do Centro de Educação Superior Norte-RS da Universidade Federal de Santa Maria (CESNO-RS/UFSM), criado em 2006, o programa de ensino, segundo os alunos é focado na monocultura e condições ideais de produção. Nascida com a missão de “Construir, produzir e promover conhecimento por meio de ações de ensino, pesquisa e extensão voltadas para o desenvolvimento regional”, o currículo é discutido.

O aluno do sétimo semestre Mairo Piovesan acha justo estudar alternativas viáveis para a pequena propriedade, pois 56,15% da população regional é rural, possuem em média 18,7 hectares e usam mão de obra familiar na produção agrícola.

Em defesa do método utilizado pela instituição está o agrônomo e diretor Genesio Mário da Rosa. Ele explica que, todo o ano, 50 novos profissionais são formados e “devem estar preparados para qualquer tipo de agricultura, desde o plantio manual de feijão em

pequenas lavouras, até o mecanizado nos latifúndios”. Genesio acrescenta: “a universidade deve observar dois pontos fundamentais: conhecimento eclético e condições de fixação”. Ele acredita que os projetos de extensão devem ser adequados as necessidades regionais, mas o tipo de ensino dever ser generalista.

O professor do curso de engenharia de alimentos, Rodrigo Bolzan, vai além: enumera metas necessárias para o desenvolvimento regional:

- Organização entre os produtores de alimentos, buscar o fortalecimento por ações cooperativistas;
- Usar técnicas modernas de manejo e produção, aliadas ao planejamento, escala de produção, qualidade genética;
- Agregar valor aos alimentos, evitar vendê-los a granel para grandes corporações;
- Explorar o potencial diferenciado da região. Investir em culturas que se adaptem as condições naturais como a uva que, segundo ele, é ideal para a produção de vinho, pois a altitude e a temperatura da região são favoráveis para a fermentação ideal do produto, se industrializado vai gerar trabalho e renda.

Bolzan afirma que a universidade não deve ter muros. Tanto a estrutura laboratorial quanto a humana devem trabalhar em conjunto com

os produtores rurais e agroindústrias, concentrando esforços no desenvolvimento regional.

O veterinário e extensionista da Emater na cidade de Agudo-RS, Ricardo Lopes Machado, alerta sobre o futuro da agricultura. Trinta por cento dos núcleos familiares da região não têm quem continue a atividade no campo. “Hoje, o padrão de consumo do jovem que mora no interior é o mesmo do urbano. Os pais não querem seus filhos diariamente expostos ao sol e produtos químicos, nem a estabilidade financeira deles ameaçada pelas variações climáticas”.

Embora alguns jovens voltem para a propriedade rural dos pais, a maioria busca no meio urbano o seu sustento, e lá se instalam. Um movimento social que pode ser minimizado desde que o trabalho na pequena propriedade agrícola gere mão de obra, renda compatível, e tenha sustentabilidade ambiental.

Encontrar uma saída viável para esta parcela da sociedade deve gerar muitos seminários. Existe um esforço para a interiorização do ensino superior, se o processo não for interrompido. No futuro, as universidades estarão espalhadas por todo o Brasil e a ciência poderá ser focada em soluções exclusivas à realidade de cada região, desenvolvendo e incluindo parcelas historicamente abandonadas.

Giz, quadro negro e DVD

Projetos do CESNORS\UFSM auxiliam professores de escolas públicas de Frederico Westphalen no uso de novas tecnologias.

Álvaro Silva

alvosilva@hotmail.com

Uma maneira atualizada de ensinar. É isso que o projeto Mídiação, coordenado pelas professoras do CESNORS\UFSM Caroline Casali e Helena de Moraes Fernandes apresenta para professores de escolas públicas da região do Médio Auto Uruguai. Nas oficinas oferecidas por alunos do curso de Jornalismo do CESNORS/UFSM, os professores aprendem a utilizar o contato que os seus alunos têm fora da escola com a televisão, videogames e internet, que chega a ser de 3 horas por dia, em sala de aula. Para a Professora e Mestra Caroline Casali, ao usar a linguagem audiovisual em sala de aula, o espaço acadêmico passa a ser mais democrático, desse modo, o aluno conquista direito de voz e vez.

O projeto Mídiação também envolve a pesquisa, pois antes de oferecer as oficinas nas escolas é realizada uma investigação da realidade escolar, para depois definir quais são as necessidades de cada escola e os conteúdos das oficinas. Atualmente duas escolas são atendidas pelo projeto: a escola José Canellas e a escola Sepet Arajá, ambas de Frederico Wetsphalen, para as quais serão ofertadas até o final do curso 5 oficinas.

Mas quando nem os alunos possuem conhecimentos em audiovisual? Isso não é ra-



FOTO DE ALVARO SILVA

Para participar do projeto, o aluno deve conhecer todos os recursos tecnológicos

ro em comunidades do interior onde o acesso a alguns recursos tecnológicos ainda é restrito. Será que existe um projeto para capacitar jovens da zona rural para a produção audiovisual?

Para estudantes

Em Frederico Wetsphalen existe! O projeto Entre-Linhas é coordenado pela professora Cláudia Herte de Moraes, e como o nome já sugere,

ele atua em localidades do interior, também conhecidas como linhas. Nas oficinas, os alunos aprendem noções básicas sobre a linguagem audiovisual (apuração, captação de imagens, ângulos, roteiros, etc.). O projeto está na sua segunda edição e as oficinas são ofertadas no ambiente escolar dos adolescentes. Atualmente as escolas atendidas são: Valdemar Sampaio Barros- em Oswaldo Cruz, Odila Lehnen- no Núcleo, Bairro São Francisco de Paula.

O projeto Entre-linhas é patrocinado pela Petrobrás e conta com 08 monitores. A aluna do sexto semestre de jornalismo, Franciele Fonseca é monitora subsidiada do projeto e conta que nas primeiras oficinas que ministrou era clara a expectativa dos alunos e a preocupação se eles seriam capazes de produzir um vídeo-documentário sobre a comunidade onde vivem. Os vídeos produzidos no projeto além de estarem disponíveis no site do projeto: <http://www.cesnors.ufsm.br/entre-linhas>, também são apresentados em eventos públicos e encontros de comunicação pelo estado. Segundo a coordenadora, para que o projeto continue com as suas atividades em 2010, será essencial o apoio dos alunos e também de entidades interessadas em apoiá-lo financeiramente, pois o patrocínio da Petrobrás acaba em 2009.



FOTO DE ARQUIVO

O projeto é voltado para comunidades do interior de Frederico Wetsphalen

Joga a bola aí, professor!

Como anda a Educação Física nas escolas estaduais?! Estudantes de Frederico Westphalen possuem apoio ao esporte, mas os recursos não favorecem.

Daiane Binello

danabinello@yahoo.com.br

Dezessete anos, indicado pelos colegas o 'destaque da turma' como jogador de voleibol, Tiago Poncio é um dos participantes que esteve nos jogos do JERGS – Jogos Escolares do Rio Grande do Sul. O time de Tiago representava a Escola Estadual Técnica José Cañellas, e no final da competição obteve o 3º lugar regional de Voleibol.

O que influenciou Tiago a jogar? Não foram as excelentes condições esportivas do colégio, nem os valores investidos para auxiliar na prática esportiva dos alunos que ali frequentam as aulas de Educação Física. O que contribuiu para a participação de Tiago e muitos outros estudantes foi o incentivo de professores e educadores que, apesar das dificuldades encontradas dentro de escolas públicas, convocam seus alunos para os treinos realizados fora dos horários de aula.

O aluno Tiago conta: “a escola apóia e incentiva os alunos a participarem de competições, os professores convocam”. Mas, para as escolas estaduais o incentivo é muito mais moral do que financeiro já que não possuem tantas condições; muitas vezes o ônibus que transporta os alunos até as competições é cedido pela prefeitura.

As aulas de Educação Física nas escolas estaduais de Frederico Westphalen muitas vezes se resumem a duas modalidades esportivas: futsal e voleibol. Os professores encontram dificuldades na inserção de outros



FOTO DE DAIANE BINELLO

Entre as atividades mais citadas, sem dúvida o futsal/ futebol é líder nato.

esportes, como comenta Araceli Groth, professora de Educação Física da Escola Estadual Técnica José Cañellas: “É difícil incluir novas modalidades esportivas nas aulas tanto, pela falta de recursos quanto, pela não aceitação dos alunos, que muitas vezes já estão acostumados desde o início ao futsal e o vôlei”.

Neste ano, a Universidade Regional Integrada – URI implantou o curso de Educação Física e a primeira turma de licenciatura já está aí, com expectativas e objetivos. O acadêmico Giandney Favin diz: “o objetivo é mudar a forma de atuação dos profissionais da área, não é só entregar a bola para o alu-

no, tem que buscar outras modalidades”. Giandney ressalta também a importância do alongamento: “priorizar o alongamento antes das atividades físicas é necessário para evitar lesões”.

Nas escolas estaduais de ensino fundamental, a Educação Física de Pré à 4ª e 5ª série é realizada pelos alunos com o mesmo professor que leciona as demais disciplinas. Após essas séries as aulas de Educação Física já estão presentes na grade curricular do aluno juntamente com as outras matérias.

Há nove anos lecionando na Escola Estadual de Ensino Fundamental Cardeal Roncalli, o professor de 4ª a 8ª séries Leandro Piovesan afirma que “as aulas são preparadas em conjunto pelos professores da escola, e estão presentes no Plano de Estudos, que segue a divisão de duas modalidades durante cada bimestre, procurando atender futsal, voleibol, handebol e atletismo”.

As escolas de ensino fundamental e as escolas de ensino médio, apesar das suas limitações procuram incentivar os alunos a participarem de competições e a praticar o Esporte. Dentro das mais conhecidas e divulgadas na cidade estão o Guri Bom de Bola, as competições intercolegiais e o JERGS, competições nas quais “Tiago’s” e outros colegas buscam inspiração para, quem sabe, um dia se tornarem grandes atletas.



FOTO DE DAIANE BINELLO

No ranking das preferências, volei fica em segundo. E não é praticado só pelas meninas.

Luta contra as drogas

O Taekwondo é um grande parceiro de quem procura derrotar o vício

Liara Scolari Casarin

liara_scolari@hotmail.com

O Taekwondo, milenar arte marcial coreana, busca o desenvolvimento harmônico entre corpo e mente. É um esporte completo, pois desenvolve o equilíbrio, a coordenação e a flexibilidade somados ao sentimento de autodisciplina transmitido a todos os aspectos da vida do praticante.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), as substâncias psicoativas provocam em seus dependentes um desequilíbrio físico, mental, espiritual, social, cultural, familiar, econômico e profissional. Porém, o consumo de drogas só aumenta, preocupando cada vez mais a sociedade.

A Comunidade Terapêutica Senhor Jesus Cristo Rei, localizada na cidade de Frederico Westphalen, realiza, há mais de 7 anos, um trabalho baseado em um Programa de Recuperação Terapêutico-Educativo à dependentes de substâncias psicoativas. Uma dessas atividades é o chamado "Taekwondo Terapêutico", que, com a parceria do professor Sérgio Martirena, Faixa Preta - 2º Dan - Taekwondo WTF, é ministrado em oficina, voluntariamente. Isso vem ocorrendo há mais de 1 ano, no projeto "Dê um chute nas drogas! Pratique Taekwondo Integral!". Assim, a parceria fornece uma atividade esportiva, social, de nível olímpico e ainda terapêutica aos dependentes, e o esporte serve como incentivo para a luta contra o vício, o preconceito da sociedade e o medo que

Equipe unida na batalha contra as drogas



Equipe frederiquense de Taekwondo Integral WTF na Fenatae em Gramado

impede essas pessoas de combater seus problemas sem recorrer novamente às drogas.

G.O., 17 anos, interno da Fazenda, diz: "O Taekwondo traz várias coisas boas na recuperação da minha dependência química, ele mostra o autocontrole, em especial da mente. O professor Sérgio mostra uma visão ampla da luta, que o Taekwondo não ensina você a brigar ou agredir as pessoas, mas sim dizer 'não' às encrencas. Fico muito feliz quando participo das aulas, pois, além de colocar as minhas energias ruins para fora, aprendo mais com o

professor". Éder Figueiró, 28 anos, ex-interno da Fazenda (como é conhecido o Centro), conta que conheceu e começou a praticar o esporte no local e que a entidade o impulsionou a lutar contra as drogas. Isto porque a prática do esporte lhe permitiu maior autocontrole e melhorias na coordenação motora. Hoje, segue praticando o Taekwondo, deseja alcançar a faixa preta e mostrar aos muitos outros "a importância do que eu quero, eu posso! Eu vou chegar lá e ser vencedor!".

Os taekwondistas, ao iniciarem a prática esportiva, recebem instruções que preconizam o respeito, a construção de um mundo pacífico, a não utilização errônea do esporte, a perseverança, o domínio sobre si, entre outros ensinamentos. Todo esse aparato moral que muitos perdem ao adentrarem no mundo das drogas e que podem tentar recuperar junto ao gosto e dedicação a um esporte. Essa modalidade esportiva impõe a necessidade de respeitar limites e regras de competição, processo essencial ao desenvolvimento humano porque, aprender a ganhar e perder é necessário a qualquer um, tanto na vida profissional como sentimental.

Assim, a pessoa estará, novamente, inserindo-se em um grupo social, provando suas capacidades, superando dificuldades e demonstrando que todos têm direito a uma nova chance.





FOTO LEANDRO KEMPHA

Cristian realizando movimento da capoeira, que reproduz na China

Do Brasil para a China

Aluno de capoeira reproduz o que aprende no Brasil em escola chinesa, conquistando novos adeptos ao esporte

Leandro Kempa
photo_grapy@hotmail.com

Cristian Henrique Rodriguez Peroni, 20 anos, filho de pai uruguaio e mãe brasileira, nasceu em Porto Alegre e veio morar em Frederico Westphalen, no ano de 1993. Em 1998, por motivo de trabalho, sua família mudou-se para a cidade de Guangzhou, na China. Quando chegou ao país, o jovem encontrou dificuldades, principalmente na comunicação, pois não sabia ler, escrever e muito menos falar os idiomas usados na China, o inglês e o mandarim – idioma oficial do país. Como a língua-mãe era muito complexa, o jovem optou pelo inglês e, após seis meses de aulas exaustivas, conseguiu dominar a língua e pôde finalmente retomar seus estudos.

Desde que foi para a cidade chinesa, todos os anos, durante três meses – período das férias escolares –, Peroni retorna a Frederico Westphalen para visitar seus familiares.

Neste intervalo de tempo, o estudante não dispensa as aulas de capoeira do Centro de Cultura e Lazer, instruídas por Rodrigo Roani. Quando retorna à China, o estudante reproduz o que aprende no Brasil a seus colegas da escola chinesa Utahloy International School.

“Uma vez na minha escola, na China, estávamos em uma aula de Educação Física, foi então que meu professor pediu para que eu fizesse uma demonstração de capoeira a uma das turmas. A aceitação não poderia ter sido melhor, todos acharam muito legal e quiseram saber mais a respeito do esporte”, afirmou Peroni.

Segundo o capoeirista, um dos motivos que fizeram com que a capoeira recebesse tamanha aceitação na China está diretamente relacionada à semelhança com a ginástica artística – esporte bastante praticado entre os chineses. “Os chineses adoram esportes que envolvem movimentos corporais, como pulos e giros, ainda mais por tratar-se de cultura brasileira, pois não podem ver uma pessoa vestida com a camisa da seleção que procuram saber quem é e o que faz”, contou Peroni.

Tamanho gosto dos chineses pela capoeira fez com que surgisse a ideia de levar o esporte até o ‘país das olimpíadas’. “Nossa ideia é montar uma academia de capoeira na China, já fizemos vários contatos e estamos apenas aguardando o visto de trabalho do governo chinês, para colocarmos a ideia em prática”, afirmou o instrutor Roani.

A relação com a China

Em 1998, quando Peroni chegou à China, o país ainda não tinha o poder econômico que possui hoje. “Quando cheguei na China, há 10 anos, tudo era muito diferente; os centros ainda eram desertos e as lavouras de arroz eram visíveis nos arredores das cidades”, contou Peroni.

Nos últimos anos, as novas políticas de comércio impulsionaram a economia chinesa, que sem dúvida, tornou-se uma das grandes potências mundiais. Podemos perceber isso através da grandiosidade que foi a Olimpíada 2008, realizada na cidade chinesa de Pequim.

Atualmente, o estudante está em Frederico Westphalen, mas prepara-se para retornar à China, onde fará as malas e partirá para uma nova fase de sua vida. Peroni prestará vestibular na Nova Zelândia, onde pretende cursar Engenharia Biomédica. O país não foi escolhido por coincidência, pois na China a maioria das faculdades são em mandarim, língua que Peroni ainda não domina. Já na Nova Zelândia, são oferecidos muitos cursos, a maioria deles em inglês.

A maior parte dos brasileiros que atualmente vive na China mora na cidade de Donghuan e muitos deles trabalham no setor calçadista. Hoje, quem quiser viajar até a China precisa passar por três escalas – São Paulo, Johannesburgo, na África do Sul, e finalmente até Hong Kong, na China. Além disso, o preço da passagem para a ida e volta custa em torno de 2,5 mil dólares, cerca de R\$ 4 mil.

Programa de domingo

Saúde, esporte e entretenimento se unem no futebol amador

Dejair de Castro

dejairdecastro@hotmail.com

Uma paixão nacional! É assim que se conhece o esporte preferido pelos brasileiros. Em cada cidade, em cada vila, nas mais diversas camadas sociais e em meio a diferentes raças, cores e gostos, o futebol está presente.

Os grandes campeonatos nacionais são centro das atenções, mas nas tardes quentes dos verões da pequena cidade de Palmitinho, norte do estado do Rio Grande do Sul, uma das diversões do final de semana é a prática de futebol amador que mistura crianças, jovens e veteranos em uma mesma paixão.

Tradicional no município, o Campeonato Municipal de Futebol de Campo, é realizado em cada ano, premiando um grande nome que contribuiu para o esporte do município. Em 2009 o homenageado foi o esportista, já falecido, Gelson Franceschi que participou de vários campeonatos realizados no município.

Assim como em outros campeonatos, a Taça Gelson Franceschi movimenta as comunidades do interior com a participação de vários clubes (em 2009 foram oito) divididos em duas categorias – principais e aspirantes – com enfrentamentos acirrados que envolvem os atletas com a participação das torcidas formadas por crianças, mulheres e homens, já aposentados ou que não nasceram pra bola.

Dessa forma, automaticamente os atletas misturam a prática do esporte com os benefícios da saúde gerada pelos esforços físicos nos jogos e o entretenimento, pois se trata de um dos programas preferidos para os que jogam e para os que torcem.

Para Milton Jose Luza (53), desportista e hoje treinador da equipe do Colorado da Linha Boa Vista, que há quase 40 anos participa ativamente dos campeonatos, a sua maior alegria se dá pela humildade presente em algumas equipes onde existe uma grande união entre o grupo na busca por representar as comunidades:

– É um prazer, um amor ao esporte, pois sempre gostei de jogar futebol e passar a experiência desses vários anos para a juventude de hoje. Quando se tem a humildade e a simplicidade nas equipes há uma grande contribuição tanto para saúde pela forma amistosa em que se joga, como para o entretenimento pela alegria de assis-



DEJAIR DE CASTRO

Jogadores encaram os jogos como se fossem jogos de profissionais

tir as partidas.

Os campeonatos têm a finalidade de integrar as comunidades de uma forma sadia, afirma o Presidente do Conselho Municipal de Desportos (CMD), Marco Antonio Garcia:

– É uma maneira de proporcionar aos atletas e torcedores uma forma de integrar-se em uma paixão nacional que é o futebol, tendo mais uma opção de programa para os finais de semana.

Os jovens, por sua vez, jogam pelo prazer de praticar esportes e pelas poucas opções de lazer que a cidade dispõe. Apesar de não receberem salários, a saúde e o lazer são aspectos carentes nas pequenas cidades, e em Palmitinho não é diferente.

São jogos principalmente aos domingos, mas encontram-se atle-

tas batendo bola aos sábados e em ginásios durante as noites de segundas a sextas-feiras. No inverno, as atenções voltam-se para o campeonato entre empresas da cidade, transferindo as emoções dos campos para os ginásios, mas continuando a juntar três questões fundamentais para a vida de um ser humano: saúde, entretenimento e esporte.



DEJAIR DE CASTRO

União e fé também são presentes nos jogos



FOTO LETÍCIA SANGALETTI

Lia (de branco) e Talita (de preto no canto direito) praticam futsal uma vez por semana

Agora é que são elas

“Sinto uma sensação de liberdade e de que estou extravasando sentimentos acumulados com a rotina universitária, stress, nervosismo”.

Diego de Oliveira e Letícia Sangaletti

innsolito@gmail.com,
leticiasangaletti@hotmail.com

O futebol é o esporte mais praticado no Brasil, não só pelos homens, mas pelas mulheres também. Quando se fala em ‘jogar bola’ ou assistir um jogo, se remete ao sexo masculino, na maioria das vezes. Porém, as mulheres vêm mostrando muita força no que diz respeito à sua imponência do futebol. A Melhor jogadora de futebol do mundo é brasileira há três anos consecutivos: 2007, 2008, 2009. Marta, do Santos Futebol Clube, inspira muitas mulheres, que buscam no futebol não só o esporte, o lazer e a técnica, mas a fuga do stress diário.

Lia Gabriela Santos, de 19 anos, conta que joga futebol desde os 6 anos de idade, e acha que o esporte é bom e faz bem à ela, pois é uma modalidade que requer atenção, destre-

za, agilidade e muito esforço físico; tornando-se uma forma alternativa de combate ao chamado “sedentarismo universitário”.

A estudante do quarto semestre de Agronomia da UFSM, campus Frederico Westphalen, conta o que o futebol já proporcionou à ela:

– Em minha cidade de origem (Panambi) joguei em um time feminino de categoria livre, com atletas mais experientes e com mais idade que eu, criamos o time e depois de 2 meses de treino estávamos disputando o campeonato municipal de futsal/2007, entramos como as “zebras” no campeonato, onde disputavam equipes muito experientes e com uma média de 3 a 5 anos de treinamento. Mesmo com tanta disparidade em relação aos outros times, jogamos com garra obtendo ao final o 3º lugar entre 15 equipes. Então devido a mudança para Frederico Westphalen, deixei o time, que no ano passado sagrou-se Campeã

Municipal de Futsal/2008.

Talita Baldin, acadêmica do quarto semestre de Engenharia Florestal da mesma universidade de Lia, acrescenta que o Futebol “é um esporte que nos faz desenvolver o espírito de equipe, o trabalho em grupo, nos proporciona o entendimento de que todas as pessoas são diferentes e devemos lidar com isso”.

Lia e Talita, concordam ainda que, infelizmente, o futebol feminino sofre muito preconceito e passa por dificuldades com patrocínios e infraestrutura. É bem mais fácil termos como ídolos jogadores do futebol masculino, como Tcheco, Victor, Fred, Rogério Ceni, Ronaldo.

No entanto, muitas mulheres, como Formiga, Catia Silene, Cristiane, que são grandes jogadoras e que representam o Brasil muito bem em competições de nível internacional nosso país, mostram que o futebol feminino tem muito valor.

Pãozinho abaixo de zero

Jovem finlandesa conta sobre os costumes e culinária de seu país

Laísa Bisol

laisavb@yahoo.com.br

Além dos invernos rigorosos e economia bem desenvolvida, a Finlândia tem outras características marcantes. A diferença cultural com o Brasil, por exemplo, está principalmente no modo de vida de seus habitantes. Além disso, na Finlândia existe uma culinária típica e curiosa para os brasileiros.

Rosaliina Krista Helena Puttomen é finlandesa e está há dois meses em Frederico Westphalen, em um intercâmbio de estudos. A jovem de 17 anos queria conhecer o Brasil desde a infância diz ter se identificado muito com o país. “Aqui a cultura é mais feliz. Na Finlândia, as pessoas são muito tímidas, aqui quando eu saio todos me dizem ‘oi’ mesmo sem me conhecer”, conta Rosa, como é chamada.

A finlandesa diz que se sente acolhida pelas pessoas aqui, mas acredita que a acham diferente pelas roupas que usa e pelo cabelo, mas brinca: “me considero mais brasileira do que finlandesa”. No início, Rosa estranhou o frio que sentiu no Rio Grande do Sul. Ela conta que, apesar dos 30 graus negativos do inverno finlandês, são utilizados aquecedores nos ambientes.

A Finlândia pertence a Rússia e à Suécia. Uma das comemorações mais importantes é o 6 de dezembro, dia da independência, que marcou muito o povo. Outra celebração importante é a do Natal, dia que aproveitam para visitar os cemitérios, prática realizada também em

outros feriados.

Rosa conta que em seu país dificilmente é preciso explicar para onde vai ou com quem, pois desde cedo as crianças finlandesas tem que aprender a ser independentes. “Lá é comum ir estudar fora, não acho muito normal a Claudia (jovem que a hospeda no Brasil) morar na casa dos pais com 20 anos”. Na Finlândia os pais trabalham fora por muito tempo e as crianças precisam ficar em casa e fazer algumas coisas sozinhas. Cozinhar é uma delas, afinal, os finlandeses apreciam comida sofisticada, e, em sua maioria, têm consciência da importância de uma vida saudável que depende da alimentação,

Um dos pratos tradicionais entre os finlandeses é a sopa de ervilhas. Mas Rosa destaca um doce que também é bastante consumido e que ainda não encontrou no Brasil o “Karjalanpiirakka”, o pastel da Carélia. “É uma massa, quase como pizza, se coloca arroz doce em cima e fecha algumas partes, não tudo. Depois coloca no fogo. É bem diferente, mas lá existe bastante”. Este prato é



FOTO DE DIVULGAÇÃO

Rosa, que não gosta de frio, pescando no gelo finlandês

considerado patrimônio da União Européia desde 2003 e nesse registro consta que a massa deve ser pelo menos metade do centeio. Centeio e o pão de centeio (ruisleipä) são indispensáveis para os finlandeses.



O apetitoso Karjalanpiirakka

Como fazer o Karjalanpiirakka

Ingredientes:

- 1 decilitro de água
 - 1 colher chá sal
 - Farinha de centeio 2 decilitro
- Rice recheio:
- 2,5 decilitros de água
 - 1 litro de leite
 - 2,5 decilitros de arroz
- 1 colher chá sal
- Cozinhar o arroz e adicionar o leite antes da água secar

completamente. Quando estiver em ponto de mingau temperar com o sal e deixar esfriar. Fazer uma massa compacta com o sal, água e farinha. Dividir a massa em 12 tiras. Espalhar o recheio e dobrar os lados para o centro fazendo plissados ao longo da borda. Asse por aproximadamente 10 minutos. Escove-os com manteiga derretida e coloque os pastéis, em uma tigela cobrindo com um pano para amolecer as crostas. Sirva quente com manteiga ou ovos.

Made in Japan

A cultura oriental presente na culinária no brasileiro.

Camilla Milder

cmilder@yahoo.com.br

O Japão possui 127 milhões de habitantes e o Brasil é o segundo país onde mais podemos encontrá-los: são 1,5 milhões entre imigrantes e descendentes. O que a maioria não sabe é que os primeiros imigrantes japoneses se estabeleceram aqui no RS, exatamente na região noroeste do estado, nos limites das cidades de Santa Rosa, Horizontina, Palmeira das Missões e Frederico Wetsphalen.

Historicamente, ninguém recorda a presença nipônica nessa região, mas hoje eles são sinônimos de animes e mangás, que na verdade, nada mais são que os desenhos animados e revistas em quadrinhos. Mariellen Santos, mãe de três filhos, acha “uma loucura a briga das crianças, disputando para assistir os animes na televisão. E depois tem que sair pra comprar o caderno onde está tal personagem, a mochila, o chinelo, a camiseta. Os japoneses têm um lucro muito grande com esses produtos”.

Os modos nipônicos também despertam interesse naqueles nem tão entusiasmados pelos desenhos animados e revistas em quadrinhos. A gastronomia japonesa sempre voltada para o equilíbrio entre o corpo e a mente. O Japão é um dos países com o maior número de centenários do mundo: são mais 17.934 pessoas e a longevidade dos nipônicos se deve à dieta.

O estudante Tainan Pauli aposta na dieta japonesa para manter a estética corporal. “Bus-



FOTO DE GOOGLE IMAGES

O prato japonês mais conhecido no Brasil

co viver bem isso me proporciona somente coisas positivas e a comida japonesa contém muitos nutrientes e benefícios a saúde, por utilizar os alimentos crus ou pré-cozidos a vapor, sempre com legumes e temperos naturais”.

Como em Frederico Westphalen não há estabelecimentos que servem pratos culinários orientais, a solução é colocar a “mão na massa” para tentar alcançar a mesma longevidade que os nossos nipônicos possuem. Para tal, confira a nossa receita de Yakisoba, um delicioso macarrão com legumes e verduras no tradicional molho shoyou.

YAKISOBA

Ingredientes e modo de preparo

- 1 colher (sopa) de margarina
 - 1 cebola picada em pedaços grandes
 - 1/2 kg de filé de frango cortado em tiras finas
 - Sal a gosto
 - Molho shoyu
 - 1 pires de cenoura picada, brócolis, couve-flor, pimentão, acelga picada em quadrados pequenos
 - Água e sal para cozinhar os legumes e as verduras
 - 250g de macarrão japonês
1. Leve ao fogo até ferver uma panela com água e um fio de óleo
 2. Coloque o macarrão e deixe cozinhar 8 minutos
 3. Escorra e reserve
 4. Dissolva o caldo de galinha em 1 xícara de água fervente
 5. Tempere a carne ou frango e frite
 6. Em seguida, coloque os legumes, mexa bem, feche a panela e deixe fritar abafando por uns 4 minutos
 7. Ainda com o fogo aceso, coloque o molho shoyo e óleo de gergelim e mexa bem
 8. Adicione o caldo de maisena reservado
 9. Mexa até engrossar bem
 10. Adicione o macarrão e com um garfo incorpore-o no molho



FOTO DE CAMILLA

O macarrão é encontrado nos mercados

E tudo vira pizza

A pizza deixou de ser Italiana e, se tornou um dos pratos mais populares da culinária brasileira apreciada diariamente.

Pricila Aita

prijournal@mail.ufsm.br

Os Italianos se caracterizam pela diversidade cultural, e a gastronomia não fica de fora. A comida típica trazida pelos imigrantes possibilita um gosto a mais para o paladar brasileiro.

Em 1875 quando os Italianos vindos de Vêneto chegaram a terras gaúchas para trabalhar, substituindo os imigrantes alemães, foram impulsionados para a agricultura. E a cada final de colheita era celebrada com muita música, dança, vinho e é claro, não menos importante, muita comida. As mulheres preparavam os pratos, e como relata Renilda Aita Alegretti, de 87 anos, que é filha de italianos, “era muita macarronada, polenta, galetto, salame, mortadela e queijo, até porque as famílias eram enormes e precisavam ter bastante comida”.

Hoje, muitos destes italianos residem aqui no sul do país. É o caso de Francesca Vitelloni Tibola, 62 anos, que aos 21 anos, após casar-se aos 17 anos, deixou a cidade de Roma e veio para o Brasil. Atualmente, Francesca reside em Frederico Westphalen e ministra aulas particulares de Italiano. Além do sangue e do sotaque italiano, ela também traz uma pizza com um sabor diferente que desperta curiosidade quanto ao sabor. Para ela, o sabor é normal, pois está habituada. “Acredito que a diferença esteja na massa, ou talvez nos pedaços de tomate, porque na Itália não usamos a polpa de tomate que os brasileiros estão acostumados a usar”.

A grande diferença da gastronomia Italiana, de um modo geral, é o uso do azeite de



FOTO DE GOOGLE IMAGENS

O sabor acompanha a beleza da Pizza

oliva, que não é muito explorado pela culinária do Brasil. Este é um tempero que Francesca aponta como mais uma das diferenças no sabor final de qualquer prato, principalmente da pizza. E para ela o gosto é um marco, está muito associado à “língua mãe” (ou seja, a nossa primeira língua): “O que sentimos jamais esquecemos”.

Os italianos costumam se reunir para saborear seus pratos. Afinal, essa é uma de suas características fortes. Pesquisas revelam, inclusive, que eles continuam a reunir a família para fazer pelo menos uma refeição juntos. Mas é apenas nos domingos e datas especiais que os italianos utilizam carne em suas massas, pois durante a semana o acompanhamento do prato é o molho de tomate e o queijo ralado.

Antes da Itália estar entre as grandes po-

tências mundiais, já foi um país muito pobre e Francesca salienta a criatividade que as pessoas tiveram para transformar, coisas simples em pratos deliciosos, como é o caso da pizza, que atrai pessoas de todas as idades.

Apreciar a culinária italiana é perceber um sabor acentuado que requer o acompanhamento de um bom vinho. Não existe uma regra, existe uma cultura carregada por seus ascendentes e descendentes que ultrapassou e vai continuar ultrapassando séculos.

A Pizza de Francesca:

Ingredientes (massa):

- 500g farinha de trigo;
- 02 colheres (sopa) de azeite;
- 01 pacote de fermento para pão;
- sal a gosto;
- água para untar a mistura.

Modo de preparo:

Unte todos os ingredientes em um recipiente, e deixe descansar por 3 horas. E depois estenda a massa no formato de pizza.

Recheio:

- 02 tomates maduros, firmes;
- 300g de queijo ralado;
- 01 colher (sopa) de azeite de oliva;
- Orégano.

Modo de preparo:

Tire a pele e a semente do tomate, pique em cubos e coloque sobre a massa. Depois coloque o queijo ralado, o azeite e o orégano. Pode complementar ainda com camarão, beringela ou abobrinha.



FOTO DE PRICILA AITA

A pizza já é tradição entre os brasileiros



FOTO DE ARNALDO RECCHIA

CTG Rodeio da Querência dança em fila o Chote Inglês.

O sonho de subir ao palco

A equipe de revista Meio Mundo acompanhou o final de semana em que o CTG Rodeio da Querência disputou a final do maior encontro de arte gaúcha – o Enart.

Arnaldo Recchia
netostf@yahoo.com.br

Estar entre os melhores dançarinos de arte do Rio Grande do Sul foi a obra. Resultado da conquista de um sonho coletivo de simplesmente pisar na pista do Enart. Esse foi o foco de um grupo de 21 jovens que levou Frederico Westphalen, segundo o presidente do MTG, Oscar Gres, ao maior encontro de arte amadora do mundo. Num final de semana de intensa chuva nos dias 14, 15 e 16 de novembro, a invernada artística adulta do CTG Rodeio da Querência participou da final do Enart, na cidade de Santa Cruz do Sul.

Durante pouco mais de um ano esse foi o elixir para os dançarinos da invernada frederiquense. Com ensaios constantes, longos e através da madrugada o grupo cantou e encantou o festival com a história dos mártires da região: Padre Manoel e Coroinha Adílio.

O principal objetivo era realizar o sonho de poder pisar na pista de danças da final em Santa Cruz do Sul, mas para isso era preciso classificar-se entre os oito melhores na fase inter-regional em Santa Maria. Disputar essa vaga com CTG's de larga experiência na competição, inclusive com grupos que exibem em suas sedes os troféus de campeões estaduais.

A vontade de vencer e conquistar o sonho

eram maior que qualquer adversidade e com muita exuberância o grupo frederiquense, considerado novo e com pouca experiência dançou um bloco de danças muito difícil (anu, chote de duas damas e roseira) e desbancou invernadas favoritas como as de Palmeira das Missões e Uruguaiana. Primeiro passo concretizado. O CTG Rodeio da Querência garantiu uma vaga e estava a partir da fase de Santa Maria classificado para a final.

Retomar a rotina de ensaios não foi muito fácil. O ânimo coletivo de quem já tinha o sonho nas mãos preponderava, mas aos poucos em alguns ensaios o grupo se concentrou novamente e partiu em busca de o mais longe que a invernada frederiquense poderia chegar: Um bom resultado na final.

Chegado o dia de embarcar para Santa Cruz do Sul, frio na barriga, ansiedade mas tudo dosado com muita calma. Seis horas de ônibus e o grupo se instalou em um ginásio escolar na cidade sede do Enart. Uma sexta-feira para arrumar os cabelos das prendas e assistir ao ensaio de um dos grupos favoritos ao título, o CTG Rancho da Saudade da cidade de Cachoeirinha.

À noite era o cenário quando começou a abertura do evento e o rosto de satisfação em alguns integrantes da trupe de Frederico Westphalen era visível.

A apresentação do CTG de Frederico Westphalen estava marcada para a manhã do sábado. Mas desde a madrugada as meninas finalizavam a maquiagem. E quando o relógio marcava onze horas o locutor oficial chamava o casal posteiro da invernada para fazer o sorteio das danças (Lisiane Franken e Mauro Dalla Costa).

A apresentação foi composta, além das coreografias de entrada e saída, das danças tradicionais roseira, chote inglês e havaneira marcada. Quem assistiu a invernada pode perceber o semblante de doação e extremo prazer em estar dançando ali, na pista onde os maiores grupos de danças do Rio Grande do Sul fazem seus shows. E o grupo de Frederico Westphalen estava usufruindo seus vinte minutos de show e holofotes.

Euforia e satisfação poderiam descrever os momentos que seguriam a apresentação. Um grupo que até poucos dias era desacreditado abocanhou um 11º lugar nas coreografias de Entrada e um 33º no geral. Muito a frente de inúmeros grupos que apenas assistiram o festival. A invernada adulta do CTG Rodeio da Querência conquistou o sonho por eles traçados: levou o nome da cidade ao mais nobre palco do tradicionalismo. E promete mais para o ano de 2010.

Nem grego nem troiano, simplesmente Bob Dylan!

33º disco é um bom trabalho, mas não chega a ser uma obra prima

Arnaldo Recchia

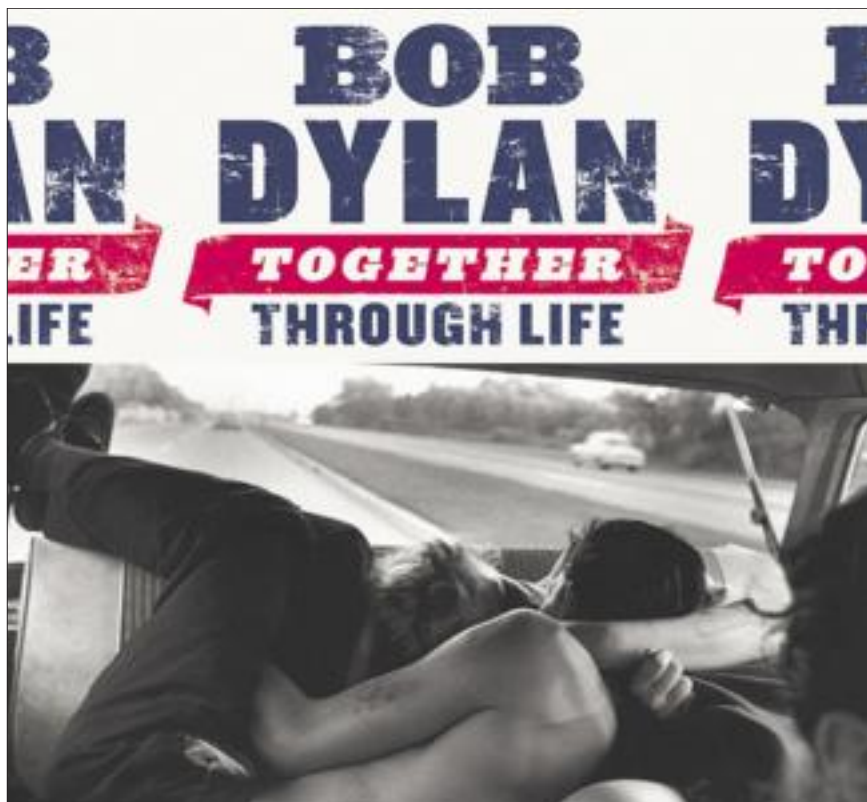
netostf@yahoo.com.br

O que você sente quando ouve as canções de Bob Dylan? As respostas são variadas. As definições também. Há quem seja fã do cara, mas ande com arrepios da fase “sem sal” do mestre. Desde os clássicos dos anos 1960 se espera sempre algo grandioso de Dylan, mas existe quem tema por uma entrega ao mercado do velho e histórico folkista.

“Passeia entre o chato e o sublime” é a definição para Marcos Zadinello, comunicador da rádio Atlântida e fã inveterado de blues. Outros críticos-fãs entendem que o último disco fecha uma fase, que a partir de agora teremos um novo Robert Zimmerman. E é sobre este último disco que a revista Meio Mundo dedica este texto. *Together Trough Life* produzido por Jack Forst foi lançado em abril de 2009, mas só agora aceitamos o desafio de dar pitacos sobre o álbum. Escrever sobre Dylan requer muita calma e sorte para não falar bobagem. Mas usando do subterfúgio da opinião individual e intransferível vamos lá!

Que Bob Dylan começou a escrever poemas aos dez anos você poderia saber. Que ele aprendeu a tocar sozinho piano e guitarra também. Que era fã de Muddy Waters chega a ser óbvio, mas que essa idolatria seria bem trabalhada com mais de 50 anos de carreira? É isso que temos no disco. *Together* traz desde sua faixa de abertura uma proposta; aquele tipo de música para você aumentar o volume do som e curtir a imagem que a estrada pode proporcionar. Um blues comum, mas bem feito. Não identifica-se nenhuma receita mirabolante no blues, há não ser a deliciosa retomada às raízes. E talvez aí more a grande sacada deste trabalho.

Ao ouvir todo o disco você vai ficar com uma sensação de que existe uma influência mais marcada nessa obra. A sensação de que é outro cantor. Brincamos com essa temática e colocamos para ouvir a primeira canção gente que entende do assunto. Para o comunicólogo Luis Fernando Borges, dissemos-lhe que era Howlin' Wolf cantando. O professor “Coxi-



Dois discos do Bob Dylan. Do *Together* gostei mais da faixa seis, “Jolene”. E você?

“ Passeia entre o chato e o sublime ”
Marcos Zadinello

na”, como é conhecido, quase acreditou. Bob Dylan traz em *Together Trough Life* muitos sinais de um de seus inspiradores. Howlin' Wolf, um dos maiores blueseiros da história. Essa aproximação de Dylan não é a primeira vez que acontece, o velho Robert sempre se alimentou muito de Wolf, Waters (Muddy) e de tudo que houve de bom na melhor fase da Chess Records.

Bob Dylan, em *Together Trough Life*, marca seu 33º trabalho. Ele ainda consegue agradar os ouvidos de seus fãs, mas ainda falta al-

guma produção que seja tão eloqüente quanto ao nome do músico. Ainda se espera que Dylan nos brinde com alguma canção para substituir *Like a Rolling Stone* do ipod da minha mãe, por exemplo. Enquanto isso não acontece, sem ser ranzinza vamos curtir os discos da fase contemporânea de Dylan.

Enquanto fechava este texto lembramos que o 34º disco de Bob Dylan já deve estar correndo mundo (vazou na internet mês de outubro, salvo engano). Marcio Grings, coordenador da rádio Itapema em Santa Maria e fã incondicional de Dylan, havia nos alertado que na primeira quinzena de outubro deveria sair “Christmas in the heart”, mais uma obra para quem é fã, “trata-se de um disco natalino e beneficente. Toda a renda arrecadada com o álbum será repassada a entidades que doam alimentos a pessoas carentes”. Nesse trabalho o velho folkista interpreta clássicos do Natal, quase um ‘flashback’ de sua fase religiosa.

Você é a mídia

Com tecnologias de comunicação digitais, cada indivíduo pode produzir e publicar seu próprio conteúdo. Saiba o que muda nas relações de produção e consumo.

Ramon Pendeza

jornalperverso@gmail.com

Ainda não saímos às ruas com brincos que comunicam, como previa Nicholas Negroponte em meados dos anos 1990. No entanto, não estamos muito longe da proposição do autor do livro *A vida digital*, se considerarmos que as jóias eletrônicas estão nos ouvidos de grande parte da população em forma de fones de ouvido conectados a aparelhos celulares. Não obstante, computadores conectados à Internet tornam a comunicação humana mais imediata e interativa a cada dia. Redes sociais, mensageiros instantâneos, correios eletrônicos, weblogs ligam indivíduos de todos os cantos do mundo em tempo real e permitem uma experiência fantástica: a interação virtual.

Quem não tem uma conta de email ou, no mínimo, um telefone móvel? As tecnologias de comunicação digitais são realidade na vida da maioria dos brasileiros e aqueles que ainda não aderiram às ferramentas podem ser considerados excluídos digitalmente.

O mais legal é que, tão veloz quanto a transmissão de informação, é a criação e a atualização de mecanismos e ferramentas desse meio, o que torna a conexão entre os indivíduos cada vez mais dinâmica. O desenvolvimento de novas tecnologias também torna o usuário mais independente das mídias de massa, pois possibilita que cada um crie e/ou escolha seu próprio conteúdo. Um dos exemplos que melhor ilustra esse caso é o YouTube, site de compartilhamento de vídeos. Nele, o usuário cadastrado exibe seus vídeos para o mundo inteiro, assim como pode assistir a qualquer material disponibilizado no site através de dispositivos com acesso à Internet.

Contudo, a ideia de muitos pesquisadores e cientistas de Tecnologias da Informação e Comunicação - Tic - é desenvolver programas e plataformas que unam em um só lugar diferentes ferramentas de interação humana. A Microsoft já trabalha a questão com o Win-



FOTO DE RODRIGO CZAKALSKI

Jimmy Palhano é aficcionado por tecnologias da comunicação

dows Live, mas a Google pretende revolucionar com a Wave. Em entrevista via mensageiro instantâneo - no clima do tema da reportagem -, o analista web marketing usuário GWave, Jimmy Palhano, digitou "estou gostando da proposta da Google, é bem promissora, e creio que a Wave se definirá ainda em 2010". Jimmy comentou que no momento a plataforma funciona parcialmente, e que há muitos bugs, mas "inovações como o sistema que a pessoa para quem você escreve consegue ver em tempo real o que está sendo digitado já são ponto a favor da Google".

De fato, a sociedade contemporânea está em constante transformação, e não é tão fácil fazer previsões sobre o futuro das mídias - talvez seja melhor deixar isso por conta dos pensadores e pesquisadores da comunicação contemporâneos. Faça o que a sociedade sempre quis: liberte sua expressão e criatividade!

Revolução dos direitos autorais

O Creative Commons é um novo sistema, construído com a lei atual de direitos autorais, que possibilita a você compartilhar suas cria-

ções com outros e utilizar música, filmes, imagens, e textos online que estejam marcados com uma licença Creative Commons. O sistema disponibiliza licenças que abrangem um espectro de possibilidades entre a proibição total dos usos sobre uma obra - todos os direitos reservados - e o domínio público - nenhum direito reservado. Suas licenças ajudam você a manter seu direito autoral ao mesmo tempo em que permite certos usos de sua obra - um licenciamento com "alguns direitos reservados". Acesse creativecommons.org.br

Wave: a aposta perdida da Google

Mas nem todas as iniciativas digitais dão certo. O Google Wave foi uma ferramenta online que unia e gerenciava correio eletrônico, mensageiro instantâneo, wiki e rede social em um ambiente único. O webdesigner e pesquisador Jimmy Palhano foi usuário da plataforma e afirmou no lançamento: "estou gostando da proposta da Google, é bem promissora, e creio que a Wave se definirá ainda em 2010". Não se definiu: em 2010 a Google anunciou a desativação do Wave.

Por que estudar árvores?

Um passeio pela Engenharia Florestal

Tiago M. Albarello

tiagofox@hotmail.com

O curso de Engenharia Florestal é uma das opções que os jovens estudantes que concluem o ensino médio têm para curso superior. Desde a implantação do Cesnors (Centro de Ensino Superior Norte do Rio Grande do Sul), em Frederico Westphalen os formandos do ensino médio, ou mesmo aqueles que aguardavam uma oportunidade de estudo, têm a opção de se graduar em Florestal. Mas por que estudar árvores? Convido você a fazer um passeio pelo curso de Engenharia Florestal e descobrir o que leva tantos jovens a optarem por essa graduação.

Elisandro, Andréia e Elder: o que esses três jovens têm em comum? Em um primeiro momento nada, mas quando perguntamos o que eles fazem, a resposta é a mesma: "Acadêmico de Engenharia Florestal".

A atual realidade desses três jovens é passar 5 anos estudando ciências agrárias, botânica, tecnologia da madeira, fisiologia vegetal, silvicultura, além de estatística, desenho e matemática.

Elisandro Carlos Marques de Oliveira tem 20 anos. É natural do município de Cerro Grande e está no sexto semestre do curso. Ele disse que quando fez sua opção ainda não tinha certeza de qual seria seu futuro na Flo-

restal. Porém, quando entendeu o papel do profissional, se apaixonou pela área. "O Engenheiro Florestal é importante no panorama atual, visto que possui conhecimento para elaborar e acompanhar projetos de reflorestamento e manejo sustentável de florestas, além de muitas outras coisas", afirma Elisandro.

Andréia Vanize Tarutenmüller, 21 anos, natural do município de Três Passos, é colega de Elisandro e também vê a importância do Engenheiro Florestal no futuro do meio ambiente. Ela acredita que o curso dá várias opções de especialização. "Existem muitas áreas que eu gosto e que acho interessante. Penso que tenho que aproveitar este momento, me interessar dos assuntos que gosto e, depois, as oportunidades surgirão e então eu decidirei o que fazer. Por se tratar de um curso que é ligado



FOTO DE TIAGO ALBARELLO

O engenheiro florestal trabalha no manejo sustentável de florestas



Élder Eloy



Elisandro Marques



Andréia Venize

FOTOS DE TIAGO ALBARELLO

ao meio ambiente a área é bem promissora", diz Andréia.

Elisandro e Andréia já pensam no futuro, mas ainda não têm decisões formadas sobre o "andar da carruagem" no resto da graduação e depois do término dela. Já para Elder Eloy, acadêmico do sétimo semestre, o futuro não é uma caixinha de surpresas. Ele disse que optou por estudar árvores em consequência do vasto campo que a Engenharia Florestal proporciona. "Optei porque o curso oferece uma dimensão muito ampla das áreas de trabalho que o profissional pode atuar, proporcionando uma satisfação para o futuro do acadêmico", garante Elder.

O jovem, filho de agricultores do município de Tenente Portela, já tem propósitos para o

futuro. "Meus planos são de continuar meus estudos em uma pós-graduação", afirmou.

A vida de um profissional da área não é das mais fáceis. Entre as suas funções, ele precisa desenvolver o estudo e a usabilidade sustentável de recursos naturais, algo já muito difícil

e talvez até caro de se fazer em consequência da avançada devastação ambiental. Além disso, o Engenheiro Florestal é responsável pela conservação, preservação e proteção de todas as áreas florestais do país. É ele que atua na produção de madeira e outros bens florestais para a sociedade.

Mesmo sabendo das dificuldades e dos desafios da profissão, existem muitos Elisandros, Andréias e Elders espalhados por aí. Os três são apenas exemplos de muitos outros jovens e adultos que escolheram as árvores para trabalhar. Em uma época onde se fala em sustentabilidade e preservação ambiental, Elisandro, Andréia e Elder concordam em uma coisa: o Engenheiro Florestal preocupa-se em trabalhar com recursos renováveis sempre defendendo a natureza. Eis o desafio.

Um berçário para plantas

Tudo o que você queria saber sobre o funcionamento de um viveiro

Douglas Fernando Horbach

horbach1@hotmail.com

Lembra daquela história do João e o Pé de feijão? Sinto desapontá-lo, mas provavelmente aqueles feijões não teriam realmente germinado tendo sido simplesmente jogados para fora da janela em direção a terra pelo pobre Joãozinho. Tá certo que eles eram mágicos e tudo mais, mas provavelmente teriam morrido à míngua, mesmo assim. Pelo menos é isso que dizem os entendidos em plantas como os do CESNORS – Centro de Educação Superior Norte do Rio Grande do Sul. São os engenheiros florestais e agrônomos, que utilizam uma engenhosa técnica para cultivar da melhor maneira possível plantas, vegetais e afins: as estufas, ou viveiros florestais

Pouca coisa se sabe sobre quando os viveiros começaram a ser utilizados pela humanidade. De acordo com o site “How Stuff Works? (Como Tudo Funciona)”, os romanos já haviam descoberto os benefícios de elaborar um ambiente favorável para o cultivo das plantas. Existiria até o caso de amor do imperador Tibério com os pepinos, seu vegetal favorito: ele tinha uma estufa portátil para produzir esse vegetal onde quer que fosse, ela teria sido construída em mármore, e a julgar pela tecnologia da época, devia ser um trambolhão pesado pra caramba. Hoje, as estufas evoluíram tanto que a tecnologia do material que elas são feitas permite até selecionar quais os comprimentos de onda do sol entrarão no viveiro. São bem mais modernas e leves que o mármore do tempo do Tibério.

Uma estufa é como se fosse um mundinho mágico para as mudas de plantas, e se for bem cuidado pode se tornar um verdadeiro paraíso para qualquer ser vivo com raízes. É o que explica Alex Pilger, acadêmico do curso de Engenharia florestal do CESNORS, faculdade que dispõe de oito estufas: “A estufa é uma forma de proteção para as plântulas ali produzidas, formando nesse ambiente um microclima favorável, mantendo água, umidade e temperatura com condições ideais para o desenvolvimento das plantas. Porém, se ele for mal



FOTO DE DOUGLAS HORBACH

Nenê cuti-cuti: plantinhas passando pelo primeiro estágio da sua inesquecível jornada nas estufas.

“ Através de ”
matérias específicas ou quando estão realizando pesquisas, os alunos ajudam no cultivo das plantas do viveiro.

Professor Edison Perrando

manejado favorece o crescimento de pragas e doenças, o que ocasiona em morte das plântulas”. Vale lembrar que os resultados obtidos com a estufa variam de espécie para espécie, mas de acordo com o professor Edison Perrando, do curso de Engenharia Florestal do Cesnors, a diferença entre plantas que estão fora do viveiro e as que estão dentro são enormes. O viveiro possibilita a criação de mudas saudáveis e fortes, o que favorece qualquer uso que possa ser feito delas no futuro, como reflorestamento ou uso da madeira.

Uma estufa exige pessoal que entende do assunto em seu manejo, do contrário o “Éden” pode se tornar um dos círculos do Inferno de

Dante para as plantas. É aí que entram os alunos, que através de matérias específicas ou quando estão realizando pesquisas, ajudam no cultivo das plantas do viveiro e tudo que se relacione a isso. O professor Edison Perrando elenca algumas dessas matérias: Sivilcultura Geral, Sivilcultura Aplicada, Iniciação à Engenharia Florestal, Ecologia Florestal, Fisiologia Vegetal. Durante o curso dessas matérias específicas, os alunos, e principalmente os monitores, estão aptos a realizar praticamente qualquer atividade dentro da estufa, sempre com supervisão.

Um viveiro é muito importante na formação de futuros Engenheiros Florestais, como explica o professor Edison: “A estufa é uma estrutura básica de apoio às disciplinas, sem ela muitas matérias se tornam quase impossíveis de serem ministradas”. Ana Paula Jung, aluna do curso de Engenharia florestal diz: “os viveiros representam uma área importante de atuação da Engenharia Florestal, e é fundamental termos o conhecimento necessário para no futuro atuar nessa área”. Levando em conta todos esses fatores, fica fácil perceber que uma estufa está para a Engenharia Florestal assim como os laboratórios de Fotografia, Telejornalismo ou Rádiojornalismo estão para o curso de Jornalismo: são imprescindíveis para uma formação de qualidade.

Reserva Legal: Sustentabili

Ambiente ecologicamente equilibrado deve ser



FOTO DE DANIELA BALKAU

Terras que podem ser destinadas ao plantio de árvores na Reserva Legal.

Daniela Balkau e Gabriel Lautenschleger

dani_balkau@hotmail.com,
gabriel.lauten@hotmail.com

Isso está garantido no artigo 225 da Constituição Federal. Por estar preocupado com o futuro do meio ambiente em nosso país é que a Reserva Legal, instituída nos parâmetros da lei desde o ano de 1965, no Código Florestal Brasileiro, está sendo lembrada pelos órgãos públicos e licenciados a cuidar desta área que é tão importante.

A questão da Reserva Legal é relativamente antiga. Mas, somente a partir de 2008 é que vem sendo discutida mais detalhadamente. Os agricultores são obrigados a fazer a averbalização de 20% de todas as suas áreas de terras para destinar a Reserva legal. Eles tinham prazo até março de 2010 para se adequar legalmente a esse percentual que impõe a lei.

Situação dos agricultores

Para o agricultor Marcos Emilio Fischer, que tem aproximadamente 30 hectares de terras, incluindo moradia, galpões e rios, esse número quase que inviabiliza a sua vida na propriedade rural. "Sou produtor rural e acredito

“ Temos grande “
responsabilidade em
preservar o meio ambiente,
mas no momento parece
que somos os únicos
responsáveis”

Marcos

que temos grande responsabilidade em preservar o meio ambiente, mas no momento parece que somos os únicos responsáveis, enquanto que a lei existe há tantos anos e a grande maioria dos produtores desconhecia até então”. Ele acredita que não é somente os agricultores que têm o dever de cumprir a lei, visto que o poder público deve ser o primeiro responsável a cumpri-la. Também ressalta que, até o presente momento, não houve um trabalho de conscientização por parte do governo e este nem está conseguindo fazendo um

trabalho eficiente de contenção do desmatamento.

Célio de Pellegrin, presidente do Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Frederico Westphalen, é favorável ao posicionamento dos agricultores. O movimento sindical apresentou ao Ministério do Meio Ambiente a proposta de redução da Reserva Legal de 20% para 10%. Até agora não houve aceitação da diminuição deste percentual, mas a intenção deste apoio aos produtores é para não prejudicar tanto a propriedade rural. “Além da reserva legal, existe a exigência da APP, ou seja, área de preservação permanente, que é a margem em torno da fonte, do lajeado, do córrego ou rio dentro das propriedades”. Célio ainda ressalta que se isso for cumprido ao pé da letra, inviabiliza grande parte das propriedades rurais.

A realidade

Será que esta lei não irá estimular o êxodo rural. O pequeno agricultor vai conseguir se adequar a essas normas impostas pela legislação, Edisson Perrando, professor de Engenharia Florestal da UFSM, campus de Frederico Westphalen, diz que o medo dos

idade da propriedade rural

preservado para as presentes e futuras a gerações.

pequenos agricultores é que não possam fazer uso desta terra. “É hora de colocar em prática isso, mas uma prática exequível para ambos os lados: conservação do ambiente e utilização deste ambiente sustentavelmente”.

De um lado estão os órgãos ambientais, o Ministério do Meio Ambiente, preocupados na conservação ambiental, e de outro lado, um público que vai ser atingido positivamente ou negativamente em função desta pressão ambiental que existe.

“O pequeno produtor tem esse receio por desconhecer o que a lei garante, mas esta área de reserva legal pode ser utilizada dentro do regime de unidades de manejo sustentável. Ou seja, os 20% que hoje ele deverá dispor na sua propriedade, pode ser utilizada no plantio de espécies nativas frutíferas”, garante o engenheiro. Esta área pode ser utilizada também com a produção de mel, ou seja, este pedaço que o agricultor vai reservar legalmente podem ser utilizados, atendendo a parâmetros de sustentabilidade ambiental. Em contrapartida a isso, Pelegrin diz que o difícil é que por mais que os agricultores cumpram as leis, e plantem árvores para obter renda, o retorno não é imediato e o agricultor não vai conseguir sobreviver neste período em que não irá retirar da terra o seu sustento anual.

Legalidade perante a Lei

É importante ressaltar que todas as propriedades rurais têm que adequar a lei, pequena, média ou grande. O desafio maior está nas mãos do pequeno colono, que vive sofrendo mais com as viradas do tempo.



Nascente em uma propriedade rural.



FOTO DE DANIELA BALCAU

Propriedade rural que precisa fazer a averbalização.

A averbalização para as pequenas propriedades é gratuita. O presidente do Sindicato em FW resalta a importância de que é necessário que o agricultor faça esta averbalização, não ficando assim na ilegalidade, correndo o risco de multa. “Nós não queríamos facilitar e sim adequar para que o agricultor possa cumprir a lei. Não prejudicando a propriedade, para que ela continue sendo produtiva para a permanência do produtor na mesma”.

O estudante de Agronomia, Carlos Buzzanelo, acredita que os agricultores não têm medo desta lei, mas sabe que mesmo pequenas áreas fazem falta para o agricultor. “Acho que é fundamental oferecer uma alternativa rentável para a área de preservação para que o agricultor retire benefícios do local”. Esta lei tem grande importância no meio rural porque deseja sanar um problema simples que é preservar áreas impróprias para cultivo, bem como segurar um espaço de terra com vegetação

na propriedade. Porém, diz que a lei devia levar em consideração as propriedades que possuem pequena área de terra cercada de mananciais hídricos, a qual se cumprir a lei não terá auto suficiência.

Pensando no futuro

A formação das reservas legais ambientais irá gerar benefícios ao bem comum. O professor universitário Edisson Perrando resalta que a questão ambiental tem a sua importância e que ferramentas devem ser trabalhadas para conservação dos ecossistemas. Só que paralelamente a isso, tem-se também ciência de que em alguns casos a imposição da lei pode prejudicar muito mais do que adequar. “É hora de colocar em prática isso: conservação do ambiente e utilização sustentável”.

O engenheiro resalta que o agricultor não pode ser penalizado por uma medida tão antiga e tão recente para eles, que está caindo de pára-quadras. “O agricultor pode tudo, só que ele desconhece o que pode fazer com a terra”, garante Perrando. O agricultor Fischer termina com um alerta: “Precisamos plantar árvores sim, mas não como uma imposição pela lei, mas como um trabalho conjunto do governo com a sociedade, ajudando o produtor, subsidiando recursos provenientes dos diversos setores”.

Mudanças a caminho!

Na correria diária da faculdade é que ocorrem mudanças na vida do universitário.

Carina Venzo Cavalheiro

nina_venzo@yahoo.com.br

Sair da casa dos pais, construir novas amizades, assumir novas e maiores responsabilidades e adaptar-se a nova rotina são alguns dos desafios encontrados por muitos jovens que partem em busca de um objetivo: a graduação em uma universidade pública.

Após a aprovação no vestibular, os novos universitários terão uma nova batalha pela frente, a adaptação a rotina, longe do aconchego e das mordomias da casa dos pais.

Para alguns, a adaptação a esta nova fase da vida é mais fácil; outros, porém, encontram maiores dificuldades. Alguns não precisam se deslocar para muito longe, outros mudam até mesmo de estado, como o acadêmico de Engenharia Ambiental da Universidade Federal de Santa Maria, campus de Frederico Westphalen, Cauê Atique Rodrigues da Silva, 18 anos, que saiu da cidade de Jundiá, localizada no estado de São Paulo, e veio residir no interior do Rio Grande Sul.

Cauê afirma que não obteve grandes dificuldades em se adaptar a nova cidade apesar de sair da casa dos pais, da cidade e do estado ao qual estava acostumado, "Jundiá é como aqui, conheço bastante pessoas. A diferença é o trânsito, o fluxo de pessoas".

Além da distância e da saudade dos pais e amigos, os universitários precisam aprender a



FOTO DE CARINA VENZO

Para descontrair após os estudos, a bateria é a opção de Gustavo

realizar atividades relacionadas ao cuidado da casa e a alimentação e assumir as responsabilidades vindas com essa mudança.

Gustavo Miguel Colognese, 25 anos, é acadêmico do 5º semestre de Agronomia e relata que a organização foi fundamental para a nova rotina, "Quando vim para Frederico Westphalen, tive que aprender a me organizar. Antes, as iniciativas partiam do meu pai. Aprendi a

tomar decisões, a cuidar dos horários e a realizar atividades comuns do dia-a-dia, tudo com mais responsabilidade".

Atividades de lazer também são importantes. Gustavo, quando chegou a Frederico Westphalen, tinha como objetivo formar uma banda de Rock, já que toca bateria. Assim, junto com alguns colegas e novos amigos que conheceu na cidade, formou a banda "Áudio Étlico" e com ela faz shows por toda a região. Já Cauê prefere atividades como andar de bicicleta e sair com os amigos.

Com essa integração entre pessoas de diferentes cidades, algumas características das pessoas que convivem diariamente passam a fazer parte da rotina desses universitários. Cauê aprendeu a tomar chimarrão e Gustavo aprendeu com os companheiros com os quais mora a gostar do tradicionalismo gaúcho.

Embora sem grandes mudanças visíveis fisicamente, ambos, Gustavo e Cauê, adquiriram estas novas características as quais pretendem levar em suas vidas "o perfil do curso de agronomia é o tradicionalismo gaúcho, pois a maioria dos alunos veio do meio rural e vou levar isso por muito tempo. Moro com meninos que possuem estilos diferentes e certamente agregamos algumas características uns dos outros, há troca de estilos entre nós", relata Gustavo.



FOTO DE CARINA VENZO

Uma das distrações de Cauê é o video game



FOTO DE DIONE JUNGES

Piscina do PAES - Erval Seco

O que fazer no verão?

As opções apresentadas e a criatividade dos jovens são essenciais.

Dione Junges

dionejunges@gmail.com unsalgaixo abaje

Quando o verão chega, junto com ele vêm as férias dos jovens de todo o Brasil. Nesse período, os jovens da classe média das cidades pequenas não têm o compromisso de acordar cedo para ir à escola e não precisam ficar tardes fazendo tarefas extra classe.

Nessa época do ano, a visão dos jovens em relação às suas cidades muda completamente: passa de uma cidade cheia de atividades para uma monotonia total.

Mas quais são atividades que esses jovens praticam para não ficarem entediados e trancados em suas casas? O que os jovens da classe média pensam a respeito da monotonia do verão nessas cidades? E qual são as principais opções apresentadas a eles?

Quais as principais opções apresentadas nos municípios pequenos do Médio Alto Uruguai?

Na maioria das cidades do Médio Alto Uruguai, existem os chamados Parques Aquáticos, que em geral são associações de moradores da cidade para que exista uma opção a mais

para suas famílias e principalmente para seus filhos. Nos parques aquáticos são disponibilizados diferentes locais adequados para prática de esportes e ainda locais específicos para que as famílias interajam entre si.

Na Associação de Erval Seco, por exemplo, são disponibilizados um campo de society, quadra de vôlei de areia, piscina, e ainda uma área de camping para que as famílias tenham uma diferente opção para as férias.

Veja os depoimentos de alguns estudantes sobre suas opções de férias.

Charles

Bom, eu e meus amigos vamos diariamente

te ao PAES (parque aquático de erval seco) onde ficamos a tarde toda realizando inúmeras atividades. O problema é que o parque é somente disponível a sócios. Em nossa cidade para o verão, a única forma de entretenimento é no parque, no resto da cidade não há nada o que fazer de diferente tanto no verão quanto no inverno.

Gabriel

A atividade que eu mais me identifico é ir ao parque aquático, pois lá pratico vários esportes, vejo todos meus amigos, além de ser um belo lugar para estudo e descanso. Mas, além disso, vou a lanchonetes com amigos ou com minha namorada.

Enori

Vou ao parque aquático, leio jornal e ainda navego na internet, mas geralmente saio com meus amigos a fim de achar algo para fazer.

Wellington

Me divirto com meus amigos, fazendo almoços, jantás, festas e gosto de sair viajar com a família para conhecer novos lugares.



FOTO DE DIONE JUNGES

Campo de Areia e de Society

Mochilando e aprendendo

Sair por aí. Viajar sem planos, nada além de por uma mochila nas costas e conhecer o mundo, com pouco dinheiro e sozinho. Esta é a arte de mochilar.

Mariana Correa

marianacorrea17@yahoo.com.br

Procurer no Google, pelo significado de mochileiro. Está lá, “mochileiro é um viajante independente, que organiza suas viagens por conta própria, dando ênfase ao conhecimento, aventura e diversão. Utiliza meios de hospedagens mais econômicos e costuma fazer viagens mais longas. Os mochileiros são jovens e/ou estudantes, que, com pouco dinheiro, querem conhecer o mundo sem gastar muito”. Isso define pessoas que escolhem sentir, experimentar, poder vivenciar coisas novas. Novos aprendizados.

Viajar é o momento de encarar o mundo com um olhar diferente. Sensações novas invadem um mochileiro como o universitário Douglas Shuller, que já viajou por diversos países da América Latina e algumas regiões do Brasil. Quando perguntado sobre o que levava uma pessoa a pegar a mochila, por nas costas e sair viajar, ele responde: “Viver. Aproveitar o máximo a vida. Liberdade, aventura, conhecimento, amizades. Descobrir que você pode sair fora do nosso mundinho”.

Existem coisas que acabam dando errado, situações que fogem do controle. A também universitária Andréia Fachinello contou qual foi a pior situação que passou na sua viagem para Buenos Aires, “No meu caso foi um assalto à mão armada no hotel em que eu estava hospedada, foi muito assustador”. Poder dar um jeito nos problemas é o que motiva Douglas. “A pior situação enfrentada com certeza é a melhor situação para um mochileiro. Quando você cai na estrada, não pensa no perigo, em violência, porque se pensar você não sai”.



FOTO DE DOUGLAS SHULLER

Douglas em viagem de trem na Serra do Navio, Amapá

Estar longe a saudade da família e dos amigos é inevitável. Para Andréia, estar longe da família atrapalha caso alguma coisa aconteça. “De repente você se vê sozinha, longe de casa, e sem absolutamente nenhuma pessoa que você conheça realmente”. Mesmo com problemas, para Douglas a vontade de por o “pé na estrada” só aumenta. “Você conhece pessoas que conhecem mais lugares que você e então você aprende mais coisas com elas, da vontade de ir conhecer todos”.

Na família de Douglas ocorre uma situação curiosa. Quando resolveu mochilar pela primeira vez, seus pais ficaram com medo. “A minha família no início achava que eu tinha enlouquecido. Depois que voltei da primeira viagem, que durou um ano e meio, gostaram da ideia”. Na volta de Douglas, os Shuller resolveram botar a mochila nas costas e irem juntos. “Hoje meu pai e minha mãe irão mochilar comigo”.

Para a família de Andréia, foi mais complicado, pois a viagem dela foi uma forma não convencional. Ela resolveu ir sozinha de ônibus para um lugar que nunca tinha estado antes, hospedagem em hotel que escolheu somente quando chegou, sem data definida pra voltar. “Tudo foi, de certa forma, bastante inseguro. Mas voltei viva, então eles

já estão preparados para as próximas”.

Passado o receio dos familiares, eles dão dicas para ser mochileiro. Douglas diz que o principal é estar bem fisicamente, emocionalmente, além, é claro, de gostar de viajar, conhecer novas culturas, saber respeitar as diferenças, saber lidar com as dificuldades que se encontra pelo caminho.

Já Andréia faz um perfil de um mochileiro: “É uma pessoa muito independente e pra isso é necessário ser muito introspectivo, ter perfil para correr riscos. São poucas pessoas que conseguem sair da sua zona de conforto. Ter coragem de sair das viagens de turistas convencionais e se arriscar, conhecer melhor a cultura local, explorar lugares diferentes do circuito tradicional”, diz ela. “Encarar a viagem além de um passeio. Ter consciência que isso é uma experiência de vida e que essa viagem é feita por você e para você. Considerar como maior vantagem o crescimento interior que ela proporciona”, completa Andréia.

Viajar sozinho, com pouco dinheiro, sem lugar muito bem definido e planejamento precário. Os dois acabaram desbravando, conhecendo e, principalmente, aprendendo um pouco dos lugares em que passaram e com as pessoas que conheceram. Assim, deixando guardado o sentimento de repetir viagens, pegar a mochila e sair mochilando.

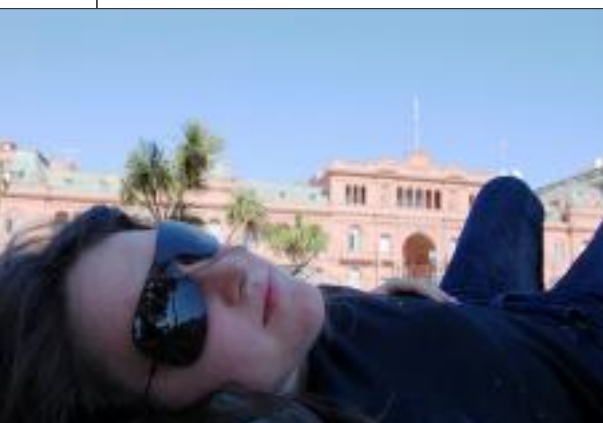


FOTO DE ANDRÉIA FACHINELLO

Andréia na Casa Rosada, Argentina

As angústias do vestibular

O comportamento dos pais pode ajudar a garantir o êxito dos filhos no vestibular

Aline Chaiane Vogt

aline.vogt@yahoo.com.br

Enquanto o pincel desliza sobre a flor que está se formando no pano de prato, Irene Stroiek pensa longe. Ela sabe que não pode pintar o destino da filha Susan, 19 anos, tal como faz com os panos de pratos, telas e tapetes.

Enquanto isto, em Frederico Westphalen, a psicóloga Ana Débora Fischer tenta entender por que a jovem estudante sentada em sua frente está tão frustrada.

Irene e Susan moram em Erechim, cidade do norte gaúcho, situada à pouco mais de 200 quilômetros do consultório de Ana. Apesar da distância, existe um ponto que une a história das duas jovens, e preocupa Irene e Ana. Muitos o adjetivam de monstro, mas seu nome é vestibular. Este é um dos momentos mais difíceis na vida dos estudantes, pois é a partir dessa etapa que eles começam a traçar o seu destino profissional.

A psicóloga alerta: “A cobrança do êxito que os pais desejam para seus filhos acaba gerando certa pressão, e ela mexe com o emocional deles, podendo interferir no resultado final”.

A tensão pode virar doença

A angústia da paciente de Ana vinha de casa. Ela queria cursar Medicina, mas, durante as provas, era surpreendida pelos famosos brancos. De acordo com a psicóloga, o esquecimento ocorre a tensão é muito grande, e os problemas emocionais vêm à tona.

Ana conta que a tensão sofrida pela paciente era tão grande que ela tinha taquicardias e engordou bastante. Mas, o efeito contrário também pode ocorrer “a anorexia, por exemplo, tem uma ligação muito forte com a relação entre mãe e filha. Surge de uma dificuldade que se tem de perceber a mãe como afetiva”, alerta.

Coração de mãe

Por duas vezes, Susan Stroiek enfrentou o vestibular da UFSM. Na segunda tentativa, foi aprovada em Engenharia Florestal, mas ganhou uma bolsa para cursar Fonoaudiologia na Universidade de Passo Fundo e acabou optando por ficar a uma hora de Erechim.

A dúvida na carreira que se vai escolher é comum à maioria dos estudantes. Já as



FOTO DE ALINE VOGT

Com a pintura Irene se distrai, e pensa em Susan, que agora está há 80 km de casa



FOTO DE ALINE VOGT

Segunda-feira é dia de despedida

mães costumam se preocupar se a escolha feita pelos filhos garantirá a sua felicidade. “Torci muito para que minha filha fizesse a escolha certa. Nunca quis influenciar, mas ficava angustiada. No fundo, sei que ela queria ter enfrentado a federal. Outro dia ela comentou comigo que estava feliz com o curso que escolheu, então respirei aliviada”, desabafa Irene.

O comportamento ideal

A psicóloga Ana Débora Fischer aconselha que, nessa época, os pais mostrem interesse,



FOTO DE ALINE VOGT

Ana indica os testes vocacionais

mas esperem que os filhos falem sobre vestibular. Ela aconselha ainda que a hora da despedida seja enfrentada sem sofrimento. “Muitas mães dramatizam esse momento, o que pode deixar os filhos culpados, como se estivessem abandonando seus pais” pondera.

O papel dos pais nessa nova etapa é deixar os filhos seguros, ajudar a escolher a moradia, dar aporte financeiro e acima de tudo passar muita segurança. É preciso que as mães entendam que não estão perdendo seus filhos, mas permitindo que eles tomem decisões próprias.

Primeira-dama Sirlei Panosso:

Ela sofre com as injustiças sociais, trabalha intensamente, e elege Frederico Westphalen como a melhor

Jogelci do Carmo

jogelcidocarmo@gmail.com

Simpatia, elegância e carisma como um marco do primeiro-damismo – é argumento de uso corrente na esfera pública. Hoje, transformou-se em um dos cargos de maior expressão e influência do poder. As questões sociais passaram a predominar a pauta de atributos da função. Muitas das ações solidárias no mundo são lideradas pelas primeiras-damas. Sexo frágil? Não. A força está com elas.

Passava das 18 horas quando, em uma quarta-feira, ela chegou e sentou-se no sofá do salão de beleza. Sirlei Panosso, a primeira-dama do município de Frederico Westphalen-RS, frequenta quase que diariamente esse lugar para conversar com as amigas, encontrar pessoas, trocar ideias. Ela fala com carinho e emoção de assuntos que vão de sua adolescência até os dias atuais. Lágrimas, emoção, encantamento, nervosismo mesclados à felicidade, foram elementos constantes durante nosso encontro.

Sirlei Panosso, 49 anos, não é só a mulher de José Alberto Panosso, prefeito do município de Frederico Westphalen. Passado quase um ano de governo, ela já mostrou que ser uma primeira-dama deixou de representar a figura da mulher de um prefeito, e passou a constituir peça fundamental dentro do organograma municipal. Exemplo bem-sucedido de mulher contemporânea, Sirlei é dona de uma sólida carreira profissional, uma das proprietárias e Diretora Geral do Centro de Formação de Condutores (CFC). Ela dá conta dos papéis de mãe e mulher, conciliando-os com a função de uma primeira-dama, na qual ela privilegia as questões sociais do município.

O que cativa na primeira-dama frederiquense é, sem dúvida, sua simplicidade. Dona de um carisma imensurável, Sirlei é reconhecida por seu jeito simples, espontâneo e simpático de ser, não deixando de ser elegante e claro, uma mulher bonita. Ao longo de nossa conversa ela desfila um indiscutível carisma.

Sirlei Terezinha Picinin Panosso nasceu em uma família humilde e venceu na vida batilhando como muitas outras mulheres. Foi doméstica, estudou em escolas públicas e chegou à Universidade, onde cursou Ciências



Sirlei Panosso em seu escritório.

“ Não tomo nenhuma decisão sozinha. Trabalho em equipe é o diferencial para o sucesso. Sirlei

Contábeis, tornando-se bacharel pela Universidade Regional Integrada-URI. Durante a faculdade, conheceu o marido, José Alberto Panosso, que também cursava Ciências Contábeis. Casaram e tiveram dois filhos, Karoline, 26 e Matheus, 16. A primeira-dama frederiquense gosta dos afazeres domésticos. Considera a família uma importante célula da sociedade, admira a fé e a religiosidade do povo frederiquense e magoa-se quando vê injustiça e desigualdade social.

Sobre o status que o cargo de primeira-dama permite, ela não hesita e com olhar sincero, diz não ver qualquer diferença entre ser

primeira-dama e ser a mulher que sempre foi. Diz que, embora os encargos e responsabilidades a obriguem a ter uma vida um pouco mais agitada, de intenso trabalho em favor dos mais necessitados (emociona-se ao falar isto), mesmo assim, encara esse importante desafio com naturalidade e otimismo. Muitas vezes utiliza parte das noites para concluir o que foi iniciado durante o dia.

Assim como Michelle Obama, ela engajou-se na campanha do marido. Mas, faz questão de registrar que não pretende um cargo político no governo Panosso. “Minha missão principal será continuar a ser a mulher que sempre fui, dona-de-casa, esposa, mãe zelosa, profissional e conciliar com a função de primeira-dama”. Entende que tem a obrigação de estar ao lado do marido ajudando-o em tudo que for necessário. “Eu e o José combinamos que o meu papel na administração municipal seria o de trabalhar, intensamente, em benefício do social. Desenvolver ações que possam melhorar um pouco as condições sócio-econômicas das famílias mais humildes e isso nós estamos fazendo com muito dinamismo e responsabilidade”.

o que sente é o que faz

ama a família, admira sua comunidade, gosta de trabalhar em grupo para viver com a família e com os amigos.

FOTO DE JOELCILO CARMO

Sirlei, categoricamente, diz ser uma pessoa que gosta de ter opiniões de outras pessoas, pois é sobretudo com a aprovação de suas aliadas e amigas, que realiza projetos, tem mais inspiração e segurança. É uma marca de Sirlei Panosso nunca tomar decisões isoladas: saber ouvir, saber compartilhar. Ela gosta mesmo é do trabalho coletivo, partilhado. “Não tomo nenhuma decisão sozinha, pois o trabalho em equipe é o diferencial para o sucesso”.

Na área social, Sirlei acredita que imprime nas ações municipais um pouco de sua personalidade, uma vez que considera que cada pessoa tem sua característica própria de trabalho. Entretanto, ela não está sozinha nessa missão social, pois credita a sorte de ter ao seu lado um grande número de outras mulheres que pensam como ela e estão dispostas a encarar todos os desafios. Afirmo que os resultados positivos podem ser vistos a olho nu. É valente e está preparada para encarar as mudanças latentes no mundo da política. Ela confessa ter vez e voz nas discussões e decisões importantes do município. Afirmo que o prefeito Panosso é uma pessoa muito sensível e comprometida com a causa social. As decisões mais importantes são tomadas em conjunto com o prefeito, secretários e até mesmo com a comunidade, quando o objetivo é buscar soluções que abarcam os problemas sociais do município. Sirlei tem a expectativa de diminuir as desigualdades sociais para que o povo tenha um pouco mais de tranquilidade, segurança e oportunidade para melhorar seu padrão sócio-econômico e, o que ela considera o mais importante de tudo, ser feliz.

A mulher de origem humilde e, hoje, empresária bem sucedida diz ter, ainda, muito o que aprender. “A gente sempre tem alguma coisa para adquirir. Hoje, me considero uma pessoa bem sucedida no meu trabalho, enquanto esposa e mãe. E, também nessa nova etapa, que Deus reservou para mim, a política. Estou me realizando no

que estou fazendo e acho que vai dar tudo certo” (emoção).

Na gestão Panosso muitos projetos estão sendo desenvolvidos. Trabalhos com a Terceira Idade, com as Crianças, Campanha do Agasalho, Comemoração do Dia do Município, quando um bolo gigantesco foi oferecido para os munícipes, e o projeto mais recente, Natal Frederico em Luz. “É um marco para o município. Foram meses de trabalho em equipe para que o projeto se concretize. Um grupo de 100 pessoas, entre voluntários, professores, estudantes e servidores municipais trabalham na produção dos enfeites natalinos. O objetivo foi fazer com que as pessoas vivam o espírito natalino, o exercício da fraternidade, visando a divulgação do município atraindo visitantes à cidade, para elas sentirem que é um lugar maravilhoso para se viver”, diz Sirlei, com olhar de encantamento.

Ao se definir pela solidariedade, o que tor-

“ O que me deixa realmente feliz é ver que fiz feliz outras pessoas. Sirlei

na a Senhora Panosso imensamente feliz no dia-a-dia é o contato direto com as pessoas. “Quando encerra o dia e eu me recolho para dentro de mim mesma o que me deixa realmente feliz é ver que fiz feliz outras pessoas” (Lágrimas). Faz questão de dizer, que Deus lhe proporcionou muitas coisas boas e, agora, Ele lhe dá a oportunidade de poder ajudar pessoas humildes que necessitam de apoio. “Quero dizer para todas as mulheres que cada uma faça a sua parte, doe-se, porque isso é bem gratificante”.

A participação da mulher na política está acontecendo gradativamente, enfatiza a Senhora Panosso. A mulher, hoje, está se superando, participando ativamente, mas acredita que elas têm que participar mais e, credita às mulheres, um melhor funcionamento da coisa pública, porque elas administram com razão e emoção, tendo como lema a honestidade, responsabilidade, transparência e competência. A mulher frederiquense, atualmente, não se envolve muito, sendo poucas as que concorrem a cargos eletivos, mas ainda viveremos a época que as mulheres despertarão e se envolverão mais na política, ocupando mais cargos eletivos.

Uma guerreira, é como se apresenta Sirlei. Trabalha, é esposa, é mãe e, agora, primeira-dama, mas nem tudo é só trabalho, só preocupação. Ela busca ficar com a família, viver momentos de lazer. “Procuramos administrar bem essa parte, pois temos, praticamente, mais 3 anos pela frente e administrando tudo com organização a gente vive feliz”..

É uma mulher dedicada, e sabe o que quer. Ela trabalhou toda sua vida e é uma pessoa formidável. Ela conseguirá tudo o que decidir realizar. Ao falar de um de seus sonhos enquanto primeira-dama, Sirlei Panosso derrama todo seu amor, quando declara com os olhos marejados de lágrimas. “Quero fazer uma grande festa para as crianças dos bairros mais humildes, confraternizando, trazendo esperança e alegria para elas”. Ela fez.



Sirlei interagindo com a Terceira Idade na praça da Matriz.

FOTO DE ARQUIVO

Meio Mundo

Revista Laboratório do Curso de Jornalismo do Cesnors/UFSM.

Agosto de 2010. Ano 2, Nº 2

Hidroginástica

Conheça esta e outras atividades
para idosos em Frederico Westphalen

