

# Músic Mundo

Revista-laboratório do Curso de Jornalismo

número 5

# Hip Hop

A praça  
é o palco

Jovens criam  
nas ruas o espaço  
para a dança



**Estereótipos na academia**

**4**



**Gay e católicos**

**6**



**Paz e amor**

**7**



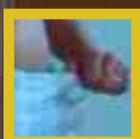
**Juventude católica na JMJ**

**8**



**Meditar é parar**

**10**



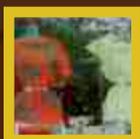
**Aceitação do corpo**

**12**



**Relações a três**

**14**



**Mulheres à beira das compras**

**16**



**A dança dos casais**

**18**



**Dance, dance, dance**

**20**



**Hip hop em Frederico Westphalen**

**21**



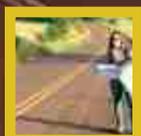
**Muay Thai, de luta à esporte**

**27**



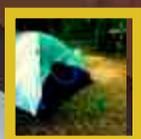
**Amor e tatoo**

**28**



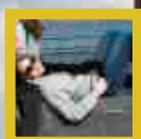
**Caronas**

**30**



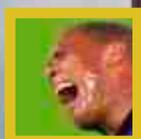
**Que tal acampar?**

**32**



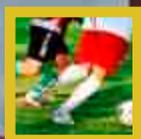
**Vida de intercambista**

**34**



**Lesões no futebol**

**36**



**Os planos do Itapagé**

**38**

**Esportes marciais**

**40**



**Copa 2014 em Fred West**

**42**



Ministério da Educação do Brasil  
**Universidade Federal de Santa Maria**  
Centro de Educação Superior NorteRS  
Departamento de Ciências da Comunicação  
Curso de Jornalismo

**Reitor:** prof. Felipe Martins Müller  
**Vice-Reitor:** prof. Dalvan José Reinert  
**Pró-Reitor de Graduação:** prof. Orlando Fonseca  
**Diretor do CESNORS:** prof. Genesio Mario da Rosa  
**Chefe do Departamento de Ciências da Comunicação:** prof. Elias Mengarda  
**Coordenador do Curso de Jornalismo:** prof. Fábio Silva

**Meio Mundo** é a 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 5 – Número 5 – Janeiro de 2013**

Publicação produzida pelos alunos do 6º semestre na disciplina de Laboratório de Jornalismo Impresso II – 2º semestre de 2012.

**Professor responsável, edição:**  
prof. José Antonio Meira da Rocha.

**Textos, fotos, diagramação:** Aline Martins, Almir Felin, Andreia Sena Maidana, Andressa Costa Prates, Briana Kathi Klaus, Camila Pilla de Azevedo e Souza, Caroline Arossi, Caroline Govari Nunes, Debora Cerutti Viegas, Dieison Marconi Pereira, Francieli Cristina Fão, Gabriele Ramos Arcy, Guilherme Fabricio Bernardo, Gustavo Grassiotto Simões Mafalda, Josafá Lucas Rohde, Katia Schwantes Lacorte, Keli Monaliza Rademann, Marília Dalenogare do Carmo, Matheus Carini Muller, Morgana Carniel, Suzanne Borela.

**Foto da capa:** Camila Souza/Josafá Rohde.

**Foto da contracapa:** Gustavo Simões.

**Impressão:** Imprensa Universitária da UFSM

**Tiragem:** 300 exemplares.

Versão On Line em

<http://decom.cesnors.ufsm.br/jornalismo>.

# Estereótipos no mundo acadêmico

Uma construção social, a relação entre o eu e o outro.

**Andressa Prates**

andressa.prates@hotmail.com

**B**icho grilo, agrobroy, nerd, turma do jaleco, engravatados. Quem nunca ouviu estas e outras expressões para classificar/identificar pessoas e suas áreas de atuação? São expressões que caracterizam estudantes e profissionais de variadas áreas do conhecimento, estereótipos que identificam – mas que muitas vezes escondem – preconceitos. Eles são representações sociais de aspectos que caracterizam um indivíduo, ou o seu grupo, representações diretamente ligadas aos aspectos culturais e sociais dos sujeitos. Dentro do campus não seria diferente. Conversamos com alunos dos cursos de graduação do CESNORS (Centro de Educação Superior Norte – RS) de Frederico Westphalen, para identificar estereótipos entre os acadêmicos.

Não são somente as camisetas das turmas que identificam os cursos. Há inúmeras características apontadas pelos estudantes que os diferenciam dos demais. É claro que nenhuma característica é comum a todos, mas há aspectos em geral corriqueiros. Os estereótipos são construídos culturalmente, devido a diversos fatores socioculturais e históricos, como explica Eliane Cadoná – professora do Departamento de Psicologia da Universidade Regional Integrada (URI) de Frederico Westphalen. “Tudo está permeado por uma questão histórica da nossa sociedade. Eu não acredito que tenha um perfil para determinado profissional. Quando tu falas em perfil, tu já estás falando em uma construção, e essa construção está datada historicamente e culturalmente”, diz a professora. Para ela, nós somos formados pelos discursos que são proliferados e esses discursos não estão soltos. São produzidos por nós e somos produzidos por eles. “Então, quando esse estereótipo de que existem determinadas profissões para homens e determinadas profissões para mulheres, por exemplo, com certeza a gente acaba tomando isso enquanto verdade. A gente tem que começar a quebrar essas verdades que estão constituídas. São produções, e toda produção pode ser des-

construída”, completa Eliane.

Infelizmente, os estereótipos – as ligações que a sociedade faz entre o indivíduo e aspectos do seu cotidiano – nem sempre se limitam a caracterizá-lo de forma correta. Muitas construções que fizemos estão mais do que na hora de serem desconstruídas, como, por exemplo, considerar que cursos universitários na área das humanas são feitos para mulheres, enquanto os das agrárias e as engenharias são voltados ao sexo masculino. Prova da quebra desse estereótipo é percebida no curso de Engenharia Ambiental da Universidade Federal de Santa Maria de Frederico Westphalen (UFSM-FW). A maior parte dos alunos é composta por mulheres. A aluna do segundo semestre de Engenharia Ambiental Aline Haditzreiter declara: “Pensava anteriormente que seria um curso mais habitado por meninos, mas depois percebi que, ao menos no nosso semestre, há mais meninas”. Ainda sobre profissões, a psicóloga Eliane Cadoná acrescenta: “As mulheres elas acabaram alcançando os estudos. Os homens ainda ocupam um lugar de poder, mas está tudo permeado na construção de fora. Eu não acho que o homem lida melhor com as exatas e a mulher melhor nas humanas, muito pelo contrário, tem alunos aqui na URI que tem um perfil muito bom para ser psicólogo”.

Há uma linha tênue entre estereótipo e preconceito. A aluna do oitavo semestre do curso de jornalismo Fernanda Puhl denuncia um claro exemplo de preconceito que extrapola o estereótipo: “Já sofri por acharem que os jornalistas



Os acadêmicos de comunicação têm o estilo mais irreverente

só fazem foto de paparazzi e coisas chocantes. Isso é preconceito, porque além de tu não buscaremos conversar para saber como é a profissão do outro, ainda critica. Preconceito por desconhecimento do outro”. Há uma teoria chamada de Ameaça dos Estereótipos que se refere às ameaças estereotipadas em nível de preconceito, identificações que descaracterizam um grupo, fazendo dele uma minoria discriminada. Segundo um estudo da psicóloga Joice da Silva sobre a performance intelectual de estudantes egressos por sistema de cotas, ela afirma: “A Teoria da Ameaça dos Estereótipos perfila-se ao lado de um conjunto de teorias que contribuem para compreender que tais diferenças são situ-

acionais e não inerente ao indivíduo. A Teoria da Ameaça dos Estereótipos representa um avanço teórico, pois antes, diferenças de performance eram atribuídas a um conjunto de fatores genéticos, incluindo também a condição socioeconômica, a preparação acadêmica e as oportunidades educacionais”.

O coordenador do curso de Jornalismo da UFSM-FW, Fábio Silva, esclarece a relação entre estereótipo e preconceito: “Na verdade, o uso negativo de um estereótipo – inclusive com vistas à justificativa para preconceito, para dar origem ou embasamento ao preconceito – vem justamente do uso que o homem faz, quando ele utiliza esse tipo de identificação, de assimilação, de identidade pra gerar possibilidade de acesso ou de interdição social. Um grupo é marcado por algumas características, quando essas características se dissolvem, se diluem, quando elas se sedimentam na sociedade como um todo isso corre o risco de descaracterizar esse grupo, esse grupo não vai querer então que essas características que elas se percam, e nesse sentido considerando essa perspectiva os modelos sendo concorrentes um vai sempre querer ser prevalente, e isso até não poderia ser entendido como algo negativo, o negativo de fato no meu entendimento vem quando a tentativa de subsistência de um estereótipo, de um modelo ele objetiva a destruição, ou o menosprezo a deterioração de outros modelos”.

A doutora Ceres Karam Brum, coordenadora



Alunas de engenharia estudando cálculo: mulheres nas Ciências Exatas

do curso de Licenciatura em Sociologia da UFSM, define: “O estereótipo surge do contato entre as pessoas das relações entre eu e o outro, quando se tem caracterização do olhar de um grupo ou individual”. E completa: “O problema não é parecer diferente, o problema é não acei-

tar as diferenças. O problema é a utilização simbólica”. As diferenças devem ser aceitas, devem ser respeitadas, elas são próprias do nosso viver em sociedade, sejam elas escolhas de gênero, de estilo, de pensamento, de orientação política, de escolha religiosa. ■

## Estereótipo do acadêmico

### Jéssica Cadore

Terceiro semestre de Engenharia Ambiental

“Quando você vê uma pessoa estranha você já imagina que é de relações públicas ou jornalismo, porque geralmente se vestem com roupa diferente, tipo as gurias principalmente”.

### Candida Schwaab

Sétimo semestre de Relações Públicas

“Eu não sei se seria preconceito o nome, mas tipo amigos meus mesmo já fizeram brincadeiras tipo, sei lá, a gente reclama que tá cheio de coisas pra e fazer e tal e eles: - Isso não é nada perto de tal coisa! Ou: - Vocês tem aula? Vocês não vêm na aula! Porque a gente tem bastante trabalho prático e aí acaba que a gente não tem aula, mas não é por isso que a gente tem menos coisas pra fazer e que as coisas sejam menos difíceis. Mas nunca foi assim tipo agressão, brincadeiras assim, mas transmitem o pensamento que as pessoas tem sobre o teu curso”.



Segundo estudantes de agronomia, o chimarrão e o tradicionalismo têm mais adeptos entre eles

### Aline Haditzreiter

Segundo semestre de Engenharia Florestal

“Acho que não é preconceito, acho legal todos serem diferentes, dá curiosidade de conhecer o outro”.

### Toniel Ohlweiler

Segundo semestre de Agronomia

“Até mesmo no UFA não vi ninguém da agronomia falando em ir lá. Tem preconceito sim, a gente tem que se respeitar, mas cada um no seu espaço. Cada um tem seu livre arbítrio”.

### Fernanda Puhl

Oitavo semestre de Jornalismo

“Jornalismo são os mais diferentes em gênero, porque são os que tem as opções mais alternativas, mais cabeça aberta, mas ao mesmo tempo são mais impositores de suas ideias e, por isso, não tem bom relacionamento entre si”. ■

# Uma luta por direitos iguais perante Deus

O que a Igreja Católica pensa na união de casais homossexuais

Caroline Arossi

arossicarol@hotmail.com

**E**stamos vivendo em meio a uma grande revolução tecnológica em pleno século 21, com grandes mudanças na sociedade proporcionadas pelas inovações tecnológicas e grande crescimento da influência midiática. Entre fatos que vem ganhando destaque na sociedade, em todos os meios de comunicação, está o tema do homossexualismo e uniões estáveis de casais homossexuais. Homossexuais sofrem com o preconceito existente na sociedade, até mesmo por seus familiares que muitas vezes não aceitam seu jeito de ser.

Após muito tempo de luta, campanhas e protestos como, por exemplo, a parada gay um grande manifesto dos favoráveis a temática, os homossexuais adquiriram o direito de união estável pelo estado civil e direito de adoção.

Por outro lado, enfrentam uma grande batalha contra a Igreja Católica, que se declara contra a união de pessoas do mesmo sexo. A Igreja Católica considera o comportamento sexual humano quase sacramental por natureza. Quaisquer ações relativas ao comportamento sexual homogenital são considerados pecaminosos porque atos sexuais, por natureza, são unitivos e pró-criativos e, assim, devem continuar sendo.

Vanderlei Souza, o padre da Igreja Católica Matriz de Caibi, Santa Catarina, diz que o direito civil facilitou a vida de casais homossexuais, até mesmo lhe proporcionando uma melhor aceitação na sociedade devida à autorização de união estável, porém a Igreja Católica se diz contra e jamais será possível a aceitação, pois acredita que o casamento em matrimônio abençoado por Cristo é para a procriação.

Fatos como esse levam casais homossexuais e simpatizantes a criar grupos, coletivos e manifestos com o objetivo principal de lutar contra o preconceito, como é o caso de Vilnes Gonçalves Flores Junior, mais conhecido por Nei Bogum, Coordenador do Colegiado de Culturas Populares da SEDAC RS e Coordenador do NACE



Nei e seu namorado Ricardo de Agué em passeata pelos direitos dos homossexuais em Santa Maria/RS.

do Museu Treze de Maio e RP do Ylê Axé Ossanhe Agué, de Santa Maria. Nei conta que, por ser descendente afro e homossexual sofre preconceito desde muito jovem. Ele sente o preconceito nos olhos das pessoas nas ruas. Muitas vezes já teve que correr para não sofrer violência física. Sobre a igreja, Nei denuncia: "A igreja é equivocada. Em vez de servir ao cristianismo, ela busca intervir na vida política e privada. Na escravidão, dizia que negros não tinham alma".

Por seu lado, o padre Vanderlei ameniza: "a igreja tem que crescer junto com seus fiéis, desde que estes participem ativamente da vida da igreja e estejam em dia com suas obrigações, os mesmo sempre foram bem vindas na igreja".

Quando questionado sobre uma possível adoção de um filho, Nei Bogum diz que é um sonho seu e de seu companheiro Ricardo de Agué.

Porém, o que os impede são suas condições físicas e a luta contra leis como o batismo.

Mas, hoje, a igreja católica não pode mais negar o batismo de crianças filhas de casais do mesmo sexo, pois existem casais que adotaram crianças e muitos realizam processos como fertilização in vitro ou inseminação artificial.

O que se sabe nos dias atuais, é que a luta por direitos iguais, independentes de sexo ou classe social, tem tido um grande avanço na sociedade, facilitada pelo fato de vivermos em meio à uma revolução tecnológica, onde as lutas e as opiniões de todos são difundidas com maior facilidade. A luta de LGBTs (Lésbicas, gays, Bi, Trans, simpatizantes) com a igreja e, com a sociedade como um todo, vai continuar a existir, uma batalha pelo direito de serem respeitados como humanos livres em suas escolhas. ■

# Geração paz e amor!

Um movimento repleto de paz, amor e liberdade de expressão

**Caroline Arossi**

arossicarol@hotmail.com

**Q**uem nunca ouviu falar nos hippies? Bom, acho que a grande maioria já deve ter ouvido algo, comentário, notas em rádios, TV, outros meios de comunicação e na sociedade. Os “hippies” são o que pode ser chamado de contracultura dos anos de 1960. Uma frase criada por esse movimento e sempre lembrada é a famosa “Paz e amor”. As questões ambientais, emancipação sexual, e a prática de nudismo, são idéias defendidas decorrentes dentro dessa comunidade hippie.

Os hippies são pessoas ricas em cultura e histórias de vida, possuem um estilo diferenciado dos demais da sociedade. Isso pode ser o real motivo pelo qual os mesmos não são bem vistos.

A cultura dos hippies procura manter uma vida tranquila, em conjunto com a natureza, fato que explica a opção de serem vegetarianos.

Por prezar a célebre frase “Paz e amor”, a contracultura hippie é contra as guerras, abraçam as religiões de Budismo e Hinduísmo, bem como todas as outras religiões de origem norte-americana. Os hippies possuem um estilo diferenciado. Além do estilo de vida, o que chama atenção é sua vestimenta e, é claro, os cabelos e penteados. Como símbolo de sua comunidade é uma figura de três intervalos iguais.

Os hippies possuem um estilo diferenciado, além do estilo de vida o que chama atenção é suas vestimentas é claro estilo de cabelo e penteados. Como símbolo de sua comunidade, usam uma figura de quatro bra-



Hippie costumam usar rupas coloridas nas festas. Como as de finais de ano que representa renascimento.



ços, usado inicialmente como signo da Campanha pelo Desarmamento Nuclear, na Grã-Bretanha.

Logo que surgiu a cultura hippie em meados dos anos 60, eles não viviam em meio a sociedade, mas sim como nômades ou em grupo, vivendo e produzindo artesanato outros produtos pra conseguir sua sobrevivência.

Muitas pessoas na sociedade na época, e até mesmo nos dias atuais, consideram a barba e cabelos compridos uma falta de respeito e há-

bito anti-higiênico.

Em meio à sociedade que vivemos hoje, está cada dia mais comum encontrarmos pessoas que fazem parte dessa cultura (ou contracultura para alguns) em cidades pequenas, como é o caso de Frederico Westphalen. Dificilmente os encontramos nas ruas ou tendo interações sociais, pelo fato de que a sociedade não os acolhe da mesma forma como são aceitas as demais culturas. Robledo Frozza, estudante de agronomia pela Universidade Federal de Santa Maria, campus de Frederico Westphalen, teve um breve contato com alguns integrantes da cultura hippie da cidade de Frederico. Robledo diz que, ao conversar com os hippies, passou a ter uma admiração pela cultura. “Os hippies são pessoas ricas em cultura e histórias de vida, possuem um estilo diferenciado dos demais da sociedade. Isso pode ser o real motivo pelo qual os mesmos não são bem vistos”.

Apesar de serem poucos vistos pelas ruas, segundo Robledo o grupo já existe há mais de dois anos em Frederico. “Os

caras são hilários. Estou pensando em partir pro lado hippie também. (risos)”. Além da prática da paz e as boas ações ligadas ao meio ambiente, a cultura hippie é ligada a manifestações de contracultura, música eletrônica e de um puro desejo de curtir e experimentar, desenvolver de forma intuitiva um novo estilo sonoro. O uso de incensos e meditação é parte integrante da cultura hippie pelo seu caráter simbólico e religioso, acompanhado de uso de drogas como a maconha e os cogumelos, que segundo eles ajudam na liberação da mente. Como grande inspiração musical nacional deve-se destacar Raul Seixas. No Brasil, os estados com maior número de movimento hippie são Minas Gerais, Goiás e Rio de Janeiro. ■

# Todos unidos pela Fé

Juventude católica preparou-se para a JMJ no Rio de Janeiro

Francieli C. Fão

francifao@outlook.com

**E**m uma época onde os jovens parecem cada vez mais dependentes da internet e das redes sociais, a cidade Frederico Westphalen mostra um cenário diferente. Os jovens são uma parcela que cresce cada vez mais dentro da igreja católica, colaborando com a modernização de alguns rituais. Com a proximidade do maior encontro religioso de jovens, a Jornada Mundial da Juventude no Rio de Janeiro no próximo ano, os jovens unem-se em preparação para este encontro de fé e de amor.

O presidente do grupo de jovens CLJ (Curso de Liderança Juvenil), Philippe Portela Pires, 24 anos, fala da importância dos jovens na igreja: “Os jovens dentro da igreja são a garantia de que a religião está se renovando, se adaptando à nossa realidade e, principalmente, possibilitando a convergência entre ideias milenares e conhecimentos profundos do catolicismo e a ansiedade por saber mais dotada de uma qualificação que só os jovens possuem que é conhecer a sua realidade dentro dessa troca de uma geração para outra”.

Essa participação juvenil crescente tem sido vista com bons olhos pelas autoridades católicas, que apostam nas novas gerações para a permanência dos costumes católicos na sociedade, além da renovação da fé e de toda a igreja, como afirma Dom Antonio Rossi Keller, bispo da paróquia Santo Antonio, de Frederico Westphalen: “Também aos jovens a Igreja é enviada a evangelizar. Portanto, cuidando

da Juventude, anunciando à Juventude o Evangelho da Vida e procurando aproximá-la da Igreja, estamos cumprindo a Missão deixada por Cristo. Os Movimentos CLJ, Emaús, Schoenstatt, Vicentinos e outros são instrumentos para a Evangelização da Juventude”.

Para demonstrar um pouco do engajamento entre os jovens e a igreja, o Brasil é sede, em 2013, da Jornada Mundial da Juventude. O evento que acontece a cada dois ou três anos em países diferentes, iniciada no ano de 1984 pelo então Papa João Paulo II, com o passar do tempo se tornou um grande evento para a humanidade. A Jornada Mundial da Juventude prevê a reunião de cerca de quatro milhões de jovens no Rio de Janeiro.

Para demonstrar a preocupação da igreja em renovar-se e mostrar uma nova cara e, vindo como um presente à juventude, um quadro da Virgem Maria, chamado de Ícone de Maria, juntamente com uma cruz, a Cruz Peregrina, estão rodando o mundo há décadas passando tradicionalmente pelas principais cidades do país onde acontece a JMJ.

Os símbolos passaram por Frederico nos dias 26, 27 e 28 de novembro de 2012, durante o evento intitulado Bote Fé, que assim como em outros lugares onde a cruz e o ícone passaram, foram recebidos por um gran-



A chegada da Cruz Peregrina e do Ícone Mariano em frente à Catedral Santo Antônio,

de número de fiéis. Como lembra o bispo Dom Antonio: “Foi um momento extremamente importante para a juventude em geral e para a Igreja, no sentido de aproximar estas duas realidades, com uma linguagem adaptada e com os símbolos da Jornada Mundial da Juventude. Os números mostram a importância deste evento: mais de 20.000 pessoas, nos três dias, em Palmeira das Missões, Frederico Westphalen, Seberi e Nonoi, de alguma maneira, tiveram contato com estes símbolos. Em sua imensa maioria eram jovens...” A cruz foi recebida no município de Seberi por uma carreta que conduziu os símbolos até a Catedral Santo Antônio, em Frederico Westphalen, onde passou os três dias sendo celebrada com orações e músicas, partindo no começo da manhã do dia 28, rumo ao município de Nonoi.

Durante a peregrinação dos símbolos em Santa Maria, alguns jovens foram até lá para participar do Bote Fé e prepararem-se para o evento que estavam programando em Frederico, como lembra a jovem do CLJ, Greta Oliveira, 19 anos: “O encontro em Santa Maria foi algo mágico, não tem explicação, mais de cinco mil

# “Ide e fazei discípulos entre todas as nações.” (Mt 28,19)



reuniu dezenas de católicos.

jovens gritando em nome de Jesus não há como não se emocionar, sentir o Espírito Santo agindo dentro de ti e renovando tua fé.

Estou participando da organização do evento em Frederico desde o início do planejamento, da divulgação, infraestrutura e animação do evento... É cansativo, mas é muito gratificante, pois também é uma forma de evangelizar”.

Em Santa Maria, os jovens foram recebidos com chuva, mas isso não fez com que eles de-

sanimassem como lembra o jovem do CLJ, Fernando Viegas, 26 anos: “Com a nossa chegada também chegou à chuva, que não deu tréguas. Estávamos reunidos cerca de 40 mil pessoas, mesmo com a chuva, todos participaram assiduamente sem ninguém sair do local. O evento foi inesquecível na vida de todos que participaram, em especial na minha”.

A diretora do Schoenstatt, Daniela Riboli, 22 anos, falou da importância da união dos jovens

no evento: “Os jovens trabalharam intensamente para participarem da JMJ, tanto material quanto espiritualmente. Ficamos muito ansiosos principalmente pelo encontro com o Papa”.

A JMJ aconteceu no Rio de Janeiro de 23 a 27 de julho de 2013 e reuniu, além dos jovens, fiéis de todo o Brasil. O lema da edição, “Ide e fazei discípulos entre todas as nações” (Mt 28,19), foi anunciado pelo Papa Bento XVI no dia 24 de agosto de 2011. ■

FOTO FRANCIELI C. FÃO



A procissão luminosa foi feita à luz de muitas velas confeccionadas pela juventude

# Meditar é parar

Meditação diminui o estresse, acalma a mente e leva ao autoconhecimento

**Débora Cerutti Viegas**

debora-cerutti@hotmail.com

**A** meditação é conhecida por grande parte das pessoas, porém, não é muito estudada. A prática é milenar, e tão antiga quanto à própria humanidade e hoje se tornou um elemento chave para acalmar e equilibrar corpo e mente.

Atualmente, o imediatismo rege a rotina da nossa sociedade e o tempo custa caro, gerando uma população estressada. Segundo a pesquisa realizada pela International Stress Management Association (ISMA-BR), 70% da população brasileira sofre com o estresse. Para nós ocidentais, a meditação é uma prática bastante nova, pois os estudos indicam que ela surgiu mais ou menos à dois mil anos a.c. na Índia, depois expandiu-se na Ásia, e só chegou no Brasil na década de 60, onde começou a ganhar mais espaço.

Os antigos mestres praticavam a meditação como forma de se religar à origem do ser humano: a paz completa. A palavra meditação vem do latim *meditare*, que significa voltar-se para dentro, levando ao conceito de buscar o próprio centro, o seu eu interior. Na concepção indiana, remete à um estado de consciência, iluminação, é a plenitude. Em entrevista, a professora de yoga e meditação Maristela Mantovani fala sobre a meditação.

“É difícil responder o que é meditação, mesmo sendo simples, é difícil de descrever. Ao tentar conceituar meditação podemos pensar em onde ela está?”

Maristela explica que se ao sentar, relaxar, e pensar em alguma coisa específica, focar em algo, isso não é meditação, isso é concentração e cansa. Já a contemplação é mais ampla, mas também não é meditação, porque você também está usando a mente. Independentemente disso, não se pode descartar os aspectos positivos de ambos exercícios.

“Porque a nossa mente é assim: ou está pensando no passado – e talvez desencadear uma depressão – ou nós estamos com a mente no futuro, o que gera estresse e ansiedade”

**Maristela Mantovani**

“Meditar é parar, apenas ser e não fazer nada. Se você mexer o corpo, começar a pensar no que tem que resolver ou projetar, você está fazendo algo. Meditar é simples, mas nada fácil”, diz Maristela.

A meditação é também uma prática bastante importante para quem deseja trabalhar o seu lado espiritual. Além de um exercício de não mente, ela busca nos religar à nossa origem de paz plena. De forma lúdica, Giancarlo Cerutti Panosso, presidente da Associação Cultural Atena (ACA), explica que nós como seres espirituais, viemos de um lugar de muita paz, como um Oásis, e quando chegamos ao deserto, ou seja, à matéria, sentimos falta da água. “E quem não medita nem sabe que pode estar em contato com essa água, ou bebê-la ao longo da sua vida. Então a meditação, pelo seu termo, vem de se afastar do externo, começando a se desapegar das coisas, não ter pensamentos ligados à matéria. Só assim os grandes mestres acreditavam poder viver da melhor maneira possível”, explica. Questionado sobre quem poderia praticar a meditação, Giancarlo comenta que qualquer pessoa pode fazer, desde que ela sinta vontade. Ele esclarece que vontade se diferencia do desejo ou curiosidade, pois o desejo é algo terreno e está ligado com anseios, sensações, sentimentos que a gente tem, e isso é provido pela nossa mente. A pessoa então, deve sentir necessidade.

Para quem inicia a meditação, é recomendado que a prática seja feita em um lugar calmo,

**A lótus é a posição mais conhecida para a prática da meditação**



DÉBORA C. VIEGAS

sem muito barulho. Existem três formas para a meditação que ficam no plano do corpo e são consideráveis mais confortáveis para a prática. A primeira é em pé, com o corpo na vertical, coluna reta. Esta posição beneficia a circulação da energia pelo nosso corpo. A segunda posição é sentado, com as pernas descansadas ou a posição de lótus, que é bastante conhecida. A terceira é deitado, bom para iniciantes que podem vir a adormecer durante a prática.

É importante que em qualquer posição a coluna fique sempre alinhada com a cabeça. Para a prática, Gian sugere que a pessoa pode começar tendo um foco em alguma coisa, como uma cena onde haja uma cachoeira, pedras, barulho de pássaros, por exemplo. Você pode ter um guia te conduzindo, mas o caminho da meditação é sozinho.

“Nós temos que ludibriar a nossa mente, porque a mente fica pensando em várias coisas e esses pensamentos trazem emoções, e aí temos reações orgânicas e daqui a pouco a gente vai estar coçando as costas, sentindo dores, se desequilibrando”. Por isso que inicialmente é recomendado colocar uma música baixa ao fundo, acender incensos se quiser, pra você conseguir e desfocar das emoções.

Ao focar o pensamento em algo entramos no estado de concentração e somente depois entramos na verdadeira meditação, depois de muita prática. Os indianos utilizam os termos sânscritos Dharana, para determinar o estado de concentração e Dhyana, que é a verdadeira meditação, o não pensar em nada. Quando se está meditando, a mente não tem noção do tempo, e podemos nem perceber que passaram 10, 30 minutos.

Gian ainda expõe uma escala de processos que acontecem com quem inicia esta prática. “Em uma escala, entendemos que a concentração e o início da prática é o primeiro passo, a meditação profunda é o segundo passo, e o num terceiro estágio, nós começamos a intuir as coisas, ter visões extrasensoriais, sensações diferentes, que não são terrenas, e a partir daí passar por experiências



“Nós temos que ludibriar a nossa mente, porque a mente fica pensando em várias coisas e esses pensamentos trazem emoções, e aí temos reações orgânicas e daqui a pouco a gente vai estar coçando as costas, sentindo dores, se desequilibrando”

**Giancarlo Cerutti**



que vão além da meditação.

Sobre as formas de praticar, Maristela explica que para iniciar é simplesmente parar e praticar o seu silêncio, sem receitas. “Conforme ela for praticando, ela vai avançando. Porque no momento que ela para, a própria consciência também se amplia, se ilumina, e aí ela também vai encontrando formas, o seu jeito de ficar em estado de meditação”, explica.

Questionada sobre se a sociedade ocidental hoje está preparada para cultivar a meditação na sua rotina, Maristela explica que houve um processo muito forte onde mente e corpo foram separados para serem estudados e muita coisa se perdeu. Ela comenta que muito dos nossos problemas corporais tem origem na mente, que hoje está esquecida. Fala ainda do fato do ser humano ter se esquecido dele mesmo, e por isso sofre tentando se reencontrar, mas não sabe a maneira certa para isso, e segundo Maristela, a meditação é um bom caminho para buscar este equilíbrio.

“A proposta é voltar-se para centro. É como que se quando você medita, está no centro, está no comando, consegue um equilíbrio melhor sobre o que você pensa, sobre suas ações e o que você é. Quando você não para pra pensar, não medita, não tira um tempo pra si, é como se você saísse do centro, como se a mente, por si está no comando. A nossa

mente nunca está ao nosso favor e através da meditação você controla para que ela esteja a seu favor”, diz Maristela.

A meditação então, é uma prática não só de silenciar e sim, de buscar se religar com a paz plena, dar atenção para a mente e fazer com que corpo e mente trabalhem de maneira mais positiva na rotina. Além disso, é um caminho de autoconhecimento que requer disciplina, vontade, paciência e silêncio interior. ■



As pessoas sempre estão insatisfeitas com seu corpo, buscando se enquadrar nos padrões já determinados

# Aceitar-se é o primeiro passo

Conviver em harmonia com o corpo é fundamental para uma vida saudável

**Kátia Lacorte**

[katialacorte@hotmail.com](mailto:katialacorte@hotmail.com)

Historicamente as mulheres buscam por um corpo magro, com tudo definido, mas cada vez essa procura pelo corpo perfeito fica mais perigosa. Os manequins considerados aceitáveis pela sociedade vêm diminuindo gradativamente os seus números. Até que ponto perder peso é saudável ou não? Quais são as formas corretas de emagrecer sem que para isso seja colocada em risco a saúde? A nutricionista Aline Zanella nos fala dos riscos que uma alimentação inadequa-

da pode trazer: “Os principais perigos de uma alimentação inadequada são relacionados a doenças que podem surgir pelo consumo excessivo ou insuficiente de alguns nutrientes e calorias, como por exemplo: Anemias causadas pela deficiência no consumo de ferro, ácido fólico ou vitamina B12; Deficiências de vitaminas; Restrição de calorias, carboidratos; Desnutrição e perda de massa magra; Compulsão alimentar, anorexia e bulimia.”

Estes transtornos alimentares estão ligados, acima de tudo, à obrigação de estar dentro

dos padrões que são determinados pela sociedade. Esta padronização é feita pelos produtos midiáticos que determinam em suas páginas e imagens o que é ou não aceito. Os jovens são mais vulneráveis a estas imposições e o medo da discriminação que podem sofrer faz com que eles procurem se encaixar naquele padrão de qualquer forma, sem pensar nas consequências nem em como aquilo é prejudicial para a saúde. Aline destaca a importância de procurar uma orientação profissional quando se quer emagrecer: “Mais importante do que perder peso é par-

tir para a desmitificação dos padrões de beleza com pessoas extremamente magras e com corpos bem definidos. As pessoas precisam aprender a aceitar o seu corpo da forma que ele é. Tendo consciência que não existe o certo ou errado, o que existe é você buscar a qualidade de vida, conseguir viver de forma harmoniosa com o seu corpo e não pelo que os outros colocam como o correto”.

Essa aceitação é o caminho certo para uma vida mais saudável, muitas vezes essa obsessão é vista de modo que para ser feliz a pessoa precisasse estar dentro desse estereótipo, quando na verdade a felicidade esta em estar bem consigo mesmo e não com os outros.

Segundo estudos sobre transtornos alimentares, cerca de 1% da população feminina mun-



Todo corpo é bonito

dial tem anorexia, e 5% tem bulimia. São doenças psiquiátricas crônicas que misturam transtornos psicológicos, sociais e genéticos. ■

“ A Nutrição tem por objetivo transmitir informações sobre hábitos alimentares saudáveis para melhor qualidade de vida. Alimentação é sinônimo de saúde, mas para isso deve ser realizada corretamente. Somente o nutricionista tem o conhecimento necessário para calcular uma dieta adaptada a cada pessoa, considerando suas necessidades nutricionais e sua individualidade. O acompanhamento nutricional é responsável por proporcionar perda de peso adequada e reeducação alimentar.

## Você sabia...

...que transtornos alimentares como a bulimia e a anorexia podem desencadear varias outras doenças? Veja a lista:

- Osteoporose
- Queda de cabelos
- Irregularidades cardíacas
- Dores abdominais
- Inflamações e descontrole intestinal
- Ansiedade e depressão
- Baixa imunidade
- Visão distorcida do corpo
- Ressecamento das unhas
- Interrupção do ciclo menstrual podendo desencadear infertilidade
- Depressão
- Síndrome do pânico
- Comportamento obsessivo compulsivo
- Perda de tecido ósseo

## As doenças mais conhecidas como transtornos alimentares são:

### Anorexia

Que faz com que a pessoa tenha uma visão distorcida e errada sobre o seu corpo e por mais magra que esteja, ainda se vê como gorda. E, para emagrecer, para de comer.

### Bulimia

Que é quando a pessoa tem compulsão por comer e não consegue controlar, mas depois provoca vômitos e usam laxantes e diuréticos.





Amor não é latifúndio

# Muito amor pra dar!

Os relacionamentos que estão longe de modelos convencionais não possuem nada de promíscuo e podem ter muito de amor e liberdade.

**Dieison Marconi**  
dieisonmarconi@gmail.com

**H**ippies, tropicalistas, Dzi Croquettes, Maio de 68, Simone de Beauvoir e até Dona Flor e seus dois maridos — romance icônico do escritor baiano Jorge Amado — já reproduziam um ideal de revolução sexual e amor livre nos anos passados. Em *Les chansons de amour*, musical francês de 2007 dirigido por Christophe Honoré, Ludivine Sagner, Clotilde Hesme e o belo e andrógino Louis Garrel, compõe uma relação amorosa a três, na qual a personagem de Clotilde canta nas ruas parisienses para sua parceira e seu parceiro: “eu amo só você, só você”. Mas esta frase não fica restrita somente ao drama musical de Honoré. Pelo contrário, brota das entranhas da cena atual uma nova revolução sexual que encontra eco em vários grupos sociais, entre homens e mulheres, independente de sua orientação sexual e identidade de gênero, e que fazem com que o “eu amo só você, só você” seja dirigida a mais de uma pessoa ao mesmo tempo, dentro de uma mesma relação, no café da manhã ou na cama depois de uma transa a três, a quatro ou mais.

Conceitos como relacionamentos não monogâmicos, poliamor e relacionamento aberto são comportamentos de quem tem muito amor pra dar ou é coisa de gente promíscua, como podem atacar os moralistas? Talvez neste momento seja hora de lembrar que, desde que a liberdade individual de cada um não atrapalhe a vida de outro, o que cada um faz de suas relações amorosas e onde coloca sua vagina, seu ânus, seu pênis e sua boca, só diz respeito a este proprietário e proprietária de seu corpo. Alias, nestas relações livres, não é propriedade de ninguém o corpo, o amor e a prática sexual do outro.

“Eu acredito na premissa de que a gente pode amar muitas pessoas ao mesmo tempo, que esse amor não é único e exclusivo — e mais, sem a necessidade de excluir também (no caso terminar um relacionamento para começar outro)”

Anita Navarro, 27 anos, mestranda em história e moradora de Florianópolis é uma dessas pessoas que tem muito amor pra dar, como ela mesma diz, “prefiro muito mais ser fiel aos meus sentimentos do que seguir uma norma estabelecida como sendo única possibilidade ‘certa’ de se relacionar com outras pessoas.”

Anita, no momento tem um namorado. Ela e seu parceiro, em 8 anos de namoro (sim, é namoro, como ela gosta de frisar) costumam frequentar casas de swing na intenção de tornar o “ménage” um complemento na relação. Ao saírem com um rapaz no início deste ano, Anita ressalta que a dinâmica sexo e companhia foi perfeita entre os três, e que a partir daí, vem buscando amadurecer a ideia de ter um relacionamento afetivo a três, que neste caso é conhecido como poliandria, mas ainda estão na fase de teorias sobre o assunto, amadurecendo a ideia: “eu acredito na premissa de que a gente pode amar muitas pessoas ao mesmo tempo e que esse amor não é único e exclusivo — e mais, sem a necessidade de excluir também (no caso terminar um relacionamento para começar outro); finaliza Anita, que também busca no amor

livre, o compartilhar de sentimentos sem amarras, pudores e pressões.

Já Fernanda Haiduk, estudante do 6º semestre do curso de Agronomia da Universidade Federal de Santa Maria, está em uma relação livre com seu namorado há pelo menos um ano. Por morarem longe um do outro — ele em Cruz Alta e ela em Frederico Westphalen — decidiram consensualmente manter um relacionamento aberto: “O fato de morarmos longe e prezarmos pela liberdade individual de cada um foi o melhor meio encontrado para continuarmos juntos e ao mesmo tempo, cada um seguindo a sua vida, sem pressão, sem cobranças”. Fernanda tem a liberdade pra ficar com quem quiser, assim como seu namorado. O relacionamento da estudante vai ao encontro aos estudos de Regina Navarro, a sexóloga, piscanalista e queridinha de quem pratica relações livres, amor livre, etc. Em seu mais recente livro, ela diz: “nós temos que responder a duas perguntas: me sinto amado? Me sinto desejado? Caso seja sim para as duas pessoas, o que o meu parceiro ou minha parceira faz não deve ser de meu domínio, porque ele não é minha propriedade”.

“O fato de morarmos longe e prezarmos pela liberdade individual de cada um, foi o melhor meio encontrado para continuarmos juntos e ao mesmo tempo, cada um seguindo a sua vida, sem pressão, sem cobranças”

Difícil? Pode até ser, mas não para Marcelo Soares. Se Anita está prestes a ingressar em uma relação poliândrica, Marcelo já vive a poligamia com suas duas parceiras, e estão muito felizes assim. E essa felicidade adveio de escolher ser Relação Livre, por acreditar que as relações monogâmicas são apenas construções históricas culturais estabelecidas, e que por isso, não precisam ser um modelo a ser seguido.

Marcelo se desvencilha da forte cultura em torno do amor romântico (aquele da alma gêmea,

“você me completa”, “não posso viver sem você”, etc) que faz com que as pessoas continuem procurando nos seus companheiros pessoas idealizadas, sem defeitos ou com defeitos insignificantes: “eu moro com uma das minhas companheiras, a qual amo e faço sexo no dia a dia. E encontro minha outra companheira mais ou menos duas vezes por semana, na casa dela ou na minha, e também a amo e faço sexo”, conta o rapaz que leva esta rotina com o consentimento das duas parceiras, já que elas também são relações livres. Ao ser questionado como sua família e amigos reagem ao saber de sua relação não monogâmica, ele relata naturalmente: “Alguns acham que eu sou poligâmico oriental. Outros acham que eu sou corno. Mas em geral as pessoas aceitam na boa, e se têm algo contra, nunca me dizem diretamente. Com a família também foi tranquilo. Minha mãe só me perguntou se eu era feliz, e aceitou. O resto da família eu não tenho satisfações a dar. Mas também não comentaram comigo.

“Eu moro com uma das minhas companheiras, a qual amo e faço sexo no dia a dia. E encontro minha outra companheira mais ou menos duas vezes por semana, na casa dela ou na minha, e também a amo e faço sexo.”

Assim, pode-se dizer que as pessoas podem ter quantos amores elas quiserem, e principalmente, viver todos eles ao mesmo tempo. Mas engana-se quem pensa que esta multiplicidade sexual e afetiva não é coisa séria. Este segmento está organizado em grupos de discussão, confraternização, lazer e informação, exemplo disso é a Reunião Nacional de Relação não monogâmica que acontece em estados diferentes. Se você se interessou pelo assunto, se acredita que tem muito amor pra dar e é adepto das relações livres, acesse o blog Rede Relação Livre, e curta a página do mesmo no Facebook: pode ser uma boa oportunidade de experimentar novas relações. ■

## O que é Amor livre?

O termo amor livre tem sido utilizado desde o século XIX para descrever o movimento social que rejeita o casamento e qualquer outra relação monogâmica, acredita no amor sem posse.

## O que é Poliamor?

É a prática, o desejo, ou a aceitação de ter mais de um relacionamento íntimo simultaneamente com o conhecimento e consentimento de todos os envolvidos.

O Poliamor é frequentemente descrito como consensual, ético, responsável e não monogâmico.

## O que é relacionamento aberto ou relação livre?

Relacionamento aberto é a relação afetiva estável (casamentos, namoros) em que os parceiros envolvidos concordam que relações extraconjugais não são consideradas traição ou infidelidade.

## Amoreba

Se você se interessou pelo assunto, pode ler muito mais na edição 204/2011 da revista Trip. Em uma edição voltada à diversidade de orientações sexuais e da prática sexual, a Trip traz duas matérias tratando de amor livre e relações livres: uma delas é com um grupo de sete jovens (dois rapazes e cinco moças) que não se rotulam nem como amigos, nem como namorados e nem como amantes: simplesmente se amam e vivem juntos. Eles são Bela, Renata, Marcela, Anne, Alfredo, Fran e Luiz, estes que ganham novo status de modo de vida e dizem que estão dentro de uma amoreba. Além de uma excelente matéria, a Trip fez um ensaio fotográfico com os sete, um ensaio sem pudores e de uma beleza rara. A outra matéria, além de tratar de amor livre resgata a história de uma bela dupla feminina da Música Popular Brasileira que fez sucesso entre os anos 70 e 90: Luhli e Lucina viveram por muitos anos com o fotógrafo Luiz Fernando Borges da Fonseca, viveram como uma família a três, moraram juntos, criaram seus filhos e tudo ao lado de uma quarta pessoa: a música, tão presente na vida de todos. Confira!

Você pode ter acesso a revista em seu site: <http://revistatrip.uol.com.br/>



Sexo não é invasão: é consentimento

# A compra final é delas

Bem mais que só consumir, as mulheres exercem papel fundamental nos investimentos familiares

**Suzanne Borela**

suzzi\_@hotmail.com

A mulher sempre foi vista como uma compradora impulsiva, que ultrapassa os limites dos cartões de créditos e mesmo assim não consegue parar de comprar. O que muitos não sabem é que esse consumo vem sendo influenciado por muitos fatores, principalmente pela evolução na posição que a mulher ocupa atualmente na sociedade. As mudanças sociais, e principalmente econômicas, aumentaram o número de pessoas empregadas no país e isso atingiu diretamente a classe feminina. Elas foram ganhando poder aquisitivo e de decisão, obtendo a liderança no consumo em muitos segmentos.

Uma pesquisa realizada em 2011 mostra que elas são responsáveis por 66% das aquisições familiares no país, sendo o gasto das mulheres no Brasil cerca de R\$ 2 trilhões. Ou seja, exercem um controle sob os recursos próprios e tam-



O vestuário feminino é a área onde elas consomem mais

O gasto das mulheres no Brasil chega a cerca de R\$ 2 trilhões

SEGMENTO DE CONSUMO	% CONTROLE FEMININO
Vestuário feminino	93%
Produtos para cabelo	91%
Higiene pessoal	84%
Alimentação Familiar	82%
Medicamentos	77%
Educação Infantil	73%
Turismo	66%

bém da família, especialmente os destinados ao orçamento doméstico.

Na tabela (à esquerda) estão alguns exemplos em que as mulheres são responsáveis pelo processo de compra.

O universo feminino se atrai mais facilmente pelo consumo, não há como negar, principalmente se a palavra liquidação for avistada. Embora na maior parte do tempo a mulher seja guiada pela emoção, na hora da compra a razão também está presente. É aí que surgem os quatro P's do consumismo feminino. A Shopper Experience, empresa que busca trazer conhecimento sobre a experiência dos clientes com produtos e marcas, notou em uma pesquisa recente que a presença desses quatro P's – paquera, pechincha, pesquisa e prazer – são determinantes na hora das aquisições. Stella Kochen Susskind, presidente da empresa, explica esse fenômeno em etapas. “A paquera é aquele espaço no qual a sedução que o produto exerce sobre a mulher envolve elementos, como apresentação da loja, abordagem de venda e adrenalina da novidade.

No prazer, a conclusão de um ritual sedutor que envolve emoções complexas e extremamente femininas. Mesmo que o emocional esteja presente em cada um dos “Ps”, há muito do racional

“ Na pesquisa, a mulher se certifica do custo-benefício do produto; questiona se a paquera tem potencial para se tornar “algo mais”. A pechincha é o momento em que põe em xeque o “valor”, a qualidade de uma relação embrionária.

em cada etapa.”

Bianca Martins de Mattos, 23 anos, é bancária e já passou por algumas experiências negativas em relação ao consumismo. “A minha vida financeira eu costumo organizar e colocar a frente do meu ‘consumismo’, isso de uns dois anos pra cá, porque antes entrava tranquilamente no cheque especial pra fazer minhas compras, agora não mais.” Bianca aprendeu com os exageros e diz que conseguir equilíbrio e controle na hora das compras é possível, mesmo nos momentos em que a emoção dita à vontade de consumir. Ela comenta que compra tanto por necessidade quanto por prazer, mas agora sem extrapolar. Não dá pra negar que a influência da mídia definindo novas tendências está ligada diretamente com as escolhas e gastos femininos. Afinal, quem não gosta de sentir bem atualizado? As mulheres desejam cercar-se daquilo que julgam ser belo, do que gera satisfação e principalmente, causa diferenciação. O universo fe-

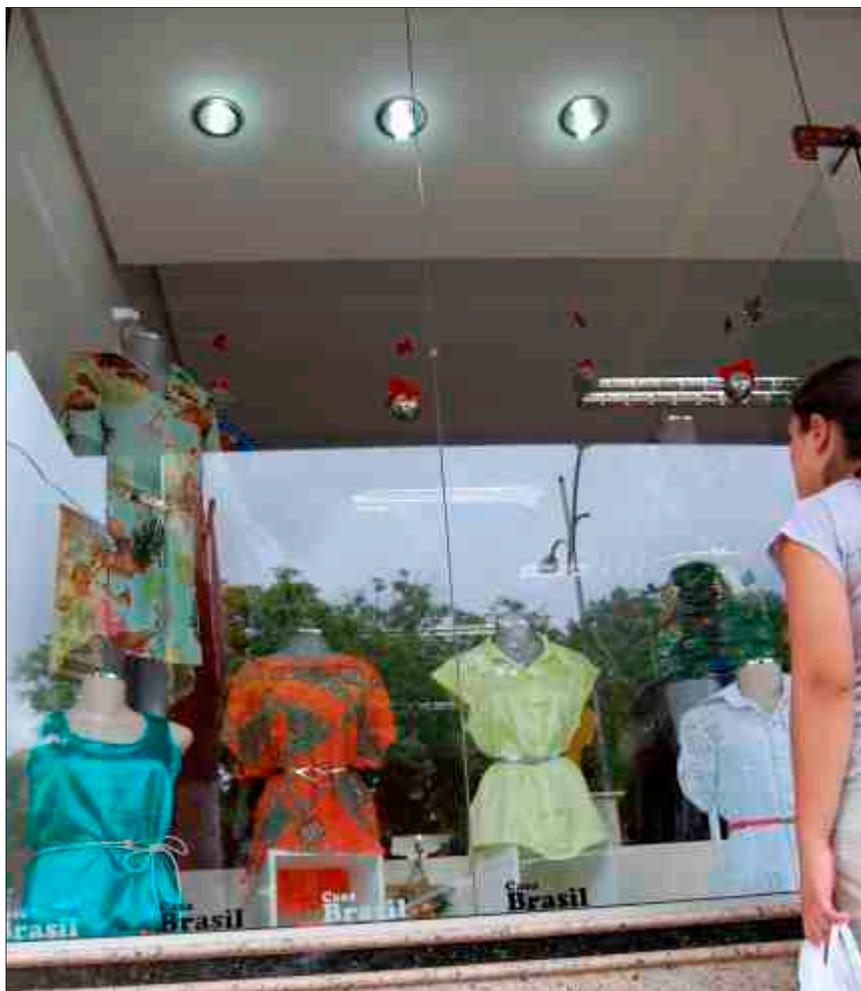


FOTO SIZANNE BORLEA

A paquera é o primeiro passo para as mulheres efetivarem as compras

mino vem provando que pode ser objetivo, prático e principalmente racional sem perder o gostinho de cada P na hora da compra. É a singularidade feminina dando a volta por cima e mostrando que essa visão simplista de compradoras compulsivas já era, pois tudo tem controle, até o consumismo descontrolado. ■

## O vestuário feminino é a área onde as mulheres mais ativam o consumismo



FOTO SIZANNE BORLEA

As mulheres não deixam o impulso tomar conta e elaboram suas escolhas

# Não é o ritmo que faz a dança

Conheça a história de dois jovens casais: Sheila e Renan, do hip hop; e Victória e Tálisson,

**Morgana Carniel**

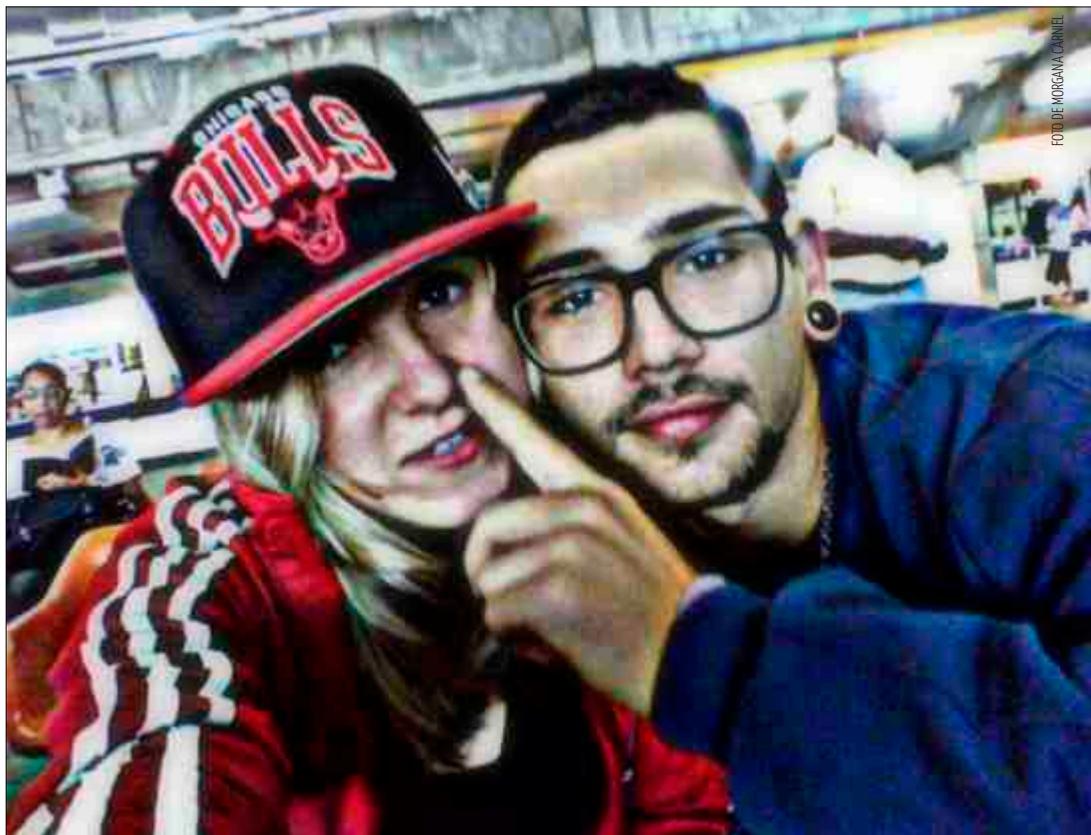
morganacarniel@gmail.com

**S**impatizantes e praticantes do hip hop, Sheila Wiroski e Renan Castro dançam a quatro anos. Mas a vida dos dois vai além das coreografias, já que são namorados. A relação já dura mais de três anos.

Antes do hip hop, Sheila já fez ballet e dança contemporânea. Decidiu mudar de ritmo porque considera o hip hop mais animado que as outras danças que já fez. Nos festivais de dança contemporânea, via o pessoal do hip hop dançando o tempo todo. Enquanto o seu grupo dançava só na hora da apresentação. Depois de um tempo, recebeu o convite de um amigo e foi a oportunidade de entrar para o hip hop. Contou que voltaria a fazer dança contemporânea, mas não ballet.

Já Renan disse que nunca teve pretensão nenhuma a ser um dançarino de qualquer ritmo que fosse: “vou ser bem sincero, eu nunca tive vontade de dançar, ainda sou meio tímido”. Viu uma apresentação na escola, achou incrível o pessoal dar um mortal e continuar dançando. Depois de um tempo um amigo convidou-o para montar um novo grupo de dança. Ele pensou “por que não? Vai que dá certo”.

Os dois se conheceram quando entraram no Ensino Médio. Contam que não começaram a namorar pela dança, mas ela teve seu papel importante, já que este era o assunto das conversas paralelas durante as aulas. Essa também foi a desculpa para se encontrarem fora do turno de



Sheila e Renan levam a vida dançando

estudos, para poderem expandir mais o conhecimento mútuo.

O casal já tentou realizar coreografias juntos, mas não deu muito certo. “Tenta fazer mais pegado – mas eu não consigo – mas não tenta – mas eu não, se eu não consigo porra!”, disse Sheila rindo enquanto Renan concordava e ria também. Na apresentação de um festival de dança, havia um beijo artístico no início, contaram que o público gritou na hora, mas a maioria das pessoas adorou a ideia, mas poucos pensaram que eles realmen-

te eram namorados. Esta foi uma das poucas demonstrações do casal no meio de uma coreografia de hip hop.

Em Frederico Westphalen, nem local para ensaio eles tem, já que precisam ensaiar em uma galeria de lojas em frente a Praça Central da cidade.

Mas nenhum destes impecilhos impede que os dois continuem fazendo o que o gostam: dançar hip hop e sentir o que sentem um pelo outro.



# mas a paixão que vai na alma

do tradicionalismo gaúcho; que fizeram da dança um impulso para suas relações



FOTO ARQUIVO PESSOAL DE VICTÓRIA GAZOLA

danças que serve como base para a avaliação. Cada uma dessas danças ou chegou ao RS por algum povo que aqui se estabeleceu e que já a executava em seu país de origem ou teve origem aqui mesmo, nos tradicionais fandangos que eram realizados. Além disso, cada invernada tem sua própria coreografia de entrada e saída que, nesse caso, tem livre escolha sobre o tema a ser representado. Na maioria das vezes, destaca-se algo que está diretamente relacionado com o grupo ou a cidade a qual ele pertence, ou então, homenageia-se uma pessoa, uma cultura ou uma etnia importantes.

Segundo eles, é por meio da dança que aprendem a respeitar os limites e as dificuldades de cada um, ajudando-nos sempre a dançar da melhor maneira possível. “Podemos dizer que a dança contribuiu muito para nos complementarmos e

**Victória e Talisson participam juntos de concursos em todo o Estado**

**V**ictória Gazola e Talisson Poltronieri Machado dizem que a dança é a responsável pelo namoro. Talisson dançou por 12 anos e Victória começou com 12 anos de idade a participar de concursos de prendas, depois interessou-se também pela dança.

Foram incentivados por suas famílias desde a infância que, de alguma forma, já faziam parte desse meio. Foi por meio da dança que eles se conheceram e começaram uma relação que já dura quatro anos e meio. A partir de então, come-

çou uma grande paixão pela dança tradicional gaúcha onde, segundo eles, “representamos, por meio das coreografias, as influências dos povos colonizadores do Rio Grande do Sul na cultura gaúcha. Assim, a cada dança aprendida, exercitamos além do nosso corpo, o nosso intelecto, pois aprendemos mais sobre a história, a geografia e o tradicionalismo do povo gaúcho”.

As apresentações são compostas por danças tradicionais, que têm suas coreografias pré-determinadas, todas descritas num manual de

tornar a nossa relação duradoura.

Hoje em dia, deram uma pausa na dança, devido as tarefas das faculdades que ambos precisam cursar. Acharam melhor parar por um tempo para não prejudicar o grupo. Mas continuam acreditando que a dança influencia principalmente a união e o respeito. “Todos os ensinamentos da dança levamos para a nossa relação, pois uma das coisas que se aprende é de o peão respeitar e tratar bem sua prenda, que representa uma dádiva”, diz o casal. ■



ARTE DE MORGANA CARNIEL

# Dançar: Passos que levam à novas perspectivas de vida

A dança é uma das formas mais antigas do ser humano se expressar

Andreia Maidana

andreaia\_61@yahoo.com.br

É a arte de movimentar o corpo em certo ritmo, é uma das três principais artes cênicas da Antiguidade, ao lado do teatro e da música. Caracteriza-se tanto pelos movimentos previamente estabelecidos (coreografia), ou improvisados (dança livre). Além de ser uma expressão artística, é uma bela maneira de entretenimento e de exercício físico.

Enquanto arte, a dança se expressa por meio dos signos de movimento, com ou sem ligação musical, para um determinado público. Em Frederico Westphalen, há diferentes estilos de dança, que são ensinados em estúdios e salões. Esses gêneros são passados por professores e apaixonados pela dança. Conheceremos um pouco mais sobre Hip Hop, Dança de Salão e Dança do ventre.

O Hip Hop vem há anos ganhando espaço na cidade com o professor Lucas Trevisan, 32, com o grupo Street Boys of Dance, que teve início no ano de 1996. Desde os 9 anos, Lucas tomou gosto pelo estilo de dança, sendo autodidata, ou seja, aprendendo sozinho as características do Hip Hop. Segundo Lucas, foi através de fitas VHS que ele foi aprendendo e aperfeiçoando-se nos passos. Ele e seus amigos treinavam somente assistindo pela TV.

A dança do Hip Hop, é basicamente caracterizada pelos movimentos das pernas e dos braços. O que diferencia o estilo dos outros tipos é o Freestyle: seus dançarinos passam por batalhas, ou seja, competições, geralmente de duplas, onde cada competidor apresenta sua dança, sendo escolhido o melhor.

Lucas relata que no início a procura foi maior por homens mas, hoje, a procura maior é predominantemente das mulheres. Os alunos procuram esse estilo para descontração e também pelos benefícios ao corpo. O professor enfatiza que para manter-se na dança é preciso desfazer-se de três desculpas: "Não sei", "Não consigo", "Tenho vergonha". Para Lucas, os alunos



FOTOS: ANDREIA MAIDANA / ARTE MORGANA CARNIEL

têm que procurar o Hip Hop, sem medo, procurando aprender sem restrição nenhuma. Seja gordo, magro, alto ou baixo, a dança pode fazer parte da vida de qualquer pessoa, trazendo todos os seus benefícios à saúde e convívio social.

Há também um gênero de dança vindo do oriente em Frederico Westphalen, que é a Dança do Ventre. Foi trazida pela estudante de Relações Públicas, Vanessa Ayala, 24, que há 8 anos dança. O estilo já foi bastante conhecido, através das telenovelas globais. Originada no Oriente Médio, essa dança é caracterizada por movimentos sensuais da mulher, em específico a cintura, barriga e quadril. Segundo Vanessa, ter uma barriguinha ajuda nesse estilo, pois precisa-se da barriga para os movimentos.

Vanessa teve grande influência da mãe, que é professora de balé clássico há 35 anos na capital, Porto Alegre. A estudante conta que a dança, além de movimentos sensuais, também se caracteriza por roupas típicas, saias e véus. Também pode fazer uso de acessórios como punhal e espada. Outra característica da dança é a maquiagem carregada nos olhos.

Segundo Vanessa, a procura pela dança do ventre é motivada pela busca de sedução. A maioria das mulheres está à procura de aprender o ritmo e apimentar a relação conjugal. Além, é claro, dos benefícios como melhora na auto-estima, queima calórica, coordenação motora, regulação intestinal e trabalho pélvico.

O estilo de dança pode ser modificado, sen-

do acrescentados outros estilos musicais na dança. Vanessa conta que há poucos dias apresentou-se em um evento onde dançou a Dança do Ventre com a música da cantora Shakira. Dessa forma Vanessa, diz que faz algo tradicional de uma maneira diferenciada chamando a atenção das pessoas para esse estilo.

Outro estilo encontrado na cidade é a Dança de salão, que não se resume a um estilo de dança, mas vários. Rodolfo Peron, 19 anos, é um dos principais professores de dança de salão em Frederico Westphalen. Esse gênero é executado por dois bailarinos, em ritmos que vão desde o forró, lambada, samba de gafeira, valsa, entre outros. Essa dança tem como principal característica a postura elegante, onde os bailarinos têm a preocupação de manter braços, pernas e cabeça em posições corretas e o corpo ereto.

Segundo Rodolfo, o estilo mais procurado na cidade é Sertanejo, que está em alta, e bandinhas, que é um ritmo bastante tocado e conhecido na região. Ele conta que algo bastante inovador está acontecendo na cidade, que é a procura de casais que estão trocando a tradicional valsa no casamento por outros estilos de dança de salão para apresentar-se na festa. Na maioria das vezes, somente os noivos e os padrinhos dançam. Para Rodolfo, é algo bastante diferente, a procura está grande e para o ano que vem já tem seis casais inscritos para coreografar.

# Free style

## A arte livre das ruas

Camila Souza e Josafá Rohde

**D**os guetos de Nova Iorque para as ruas de Frederico Westphalen, o hip hop cruzou hemisférios e veio dar à praça. Mais que um estilo musical, hip hop é cultura. Breaking, locking, popping ou krumping, qualquer que seja o estilo, o que importa é cair no ciper e improvisar!

Todos os dias, ao fim de tarde, na hora do rush, Bboys e Bgirls fazem da Praça da Matriz, no centro da cidade, o palco de suas performances. Na batida do beat box, os garotos insanos treinam powermoves, spins, footworks e freezes. Entre pedestres, carros e bicicletas, Renan Castro, Gilnei Alencar da Silva e Ismael Santos, membros do grupo Insane Boys, rodopiam, dão saltos mortais e se contorcem mostrando para a cidade que a rua pode ser uma grande pista de dança.



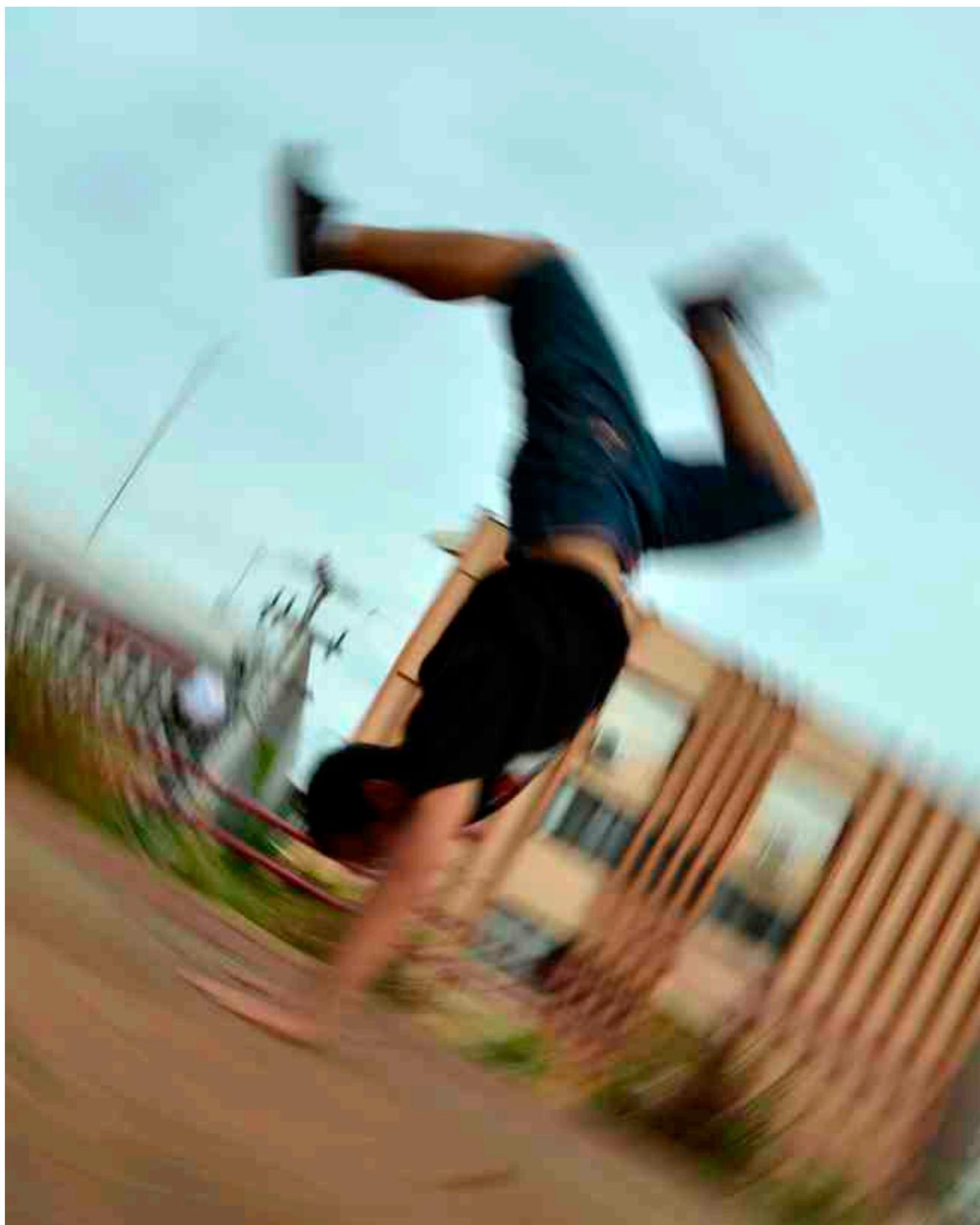




**T**ato, brinco, boné e skate são acessórios que compõem o visual da tribo do hip hop. As roupas são largas para que os movimentos fiquem maiores, dando mais efeito visual para a dança. Hoje, o hip hop é tendência fashion. Famosos rappers se destacam como estilistas, como Diddy e 50 Cent.







## Glossário

**Bboys e Bgirls:** nome dado a pessoa dedicada ao breakdance e que pratica o mesmo ou faz Beat box.

**Beat box:** arte em reproduzir sons de bateria com a voz, boca e cavidade nasal.

**Breaking:** estilo de dança de rua, parte da

cultura do Hip-Hop.

**Cipher:** espaço de dança circular que se forma naturalmente uma vez que a dança começa.

**Footworks:** movimentos de dança baseados no trabalho dos pés.

**Freestyle:** arte de improvisar movimentos e letras comum ao hiphop

**Freezes:** congelar o movimento ao final de um

passo.

**Krumping:** estilo de dança marcado por movimentos de estilo livre e expressivos e o uso de pinturas faciais.

**Locking:** estilo de dança funk e street dance

**Popping:** um dos estilos de dança funk original

**Powermoves:** movimentos de dança poderosos.

**Spins:** movimentos de giros na dança.

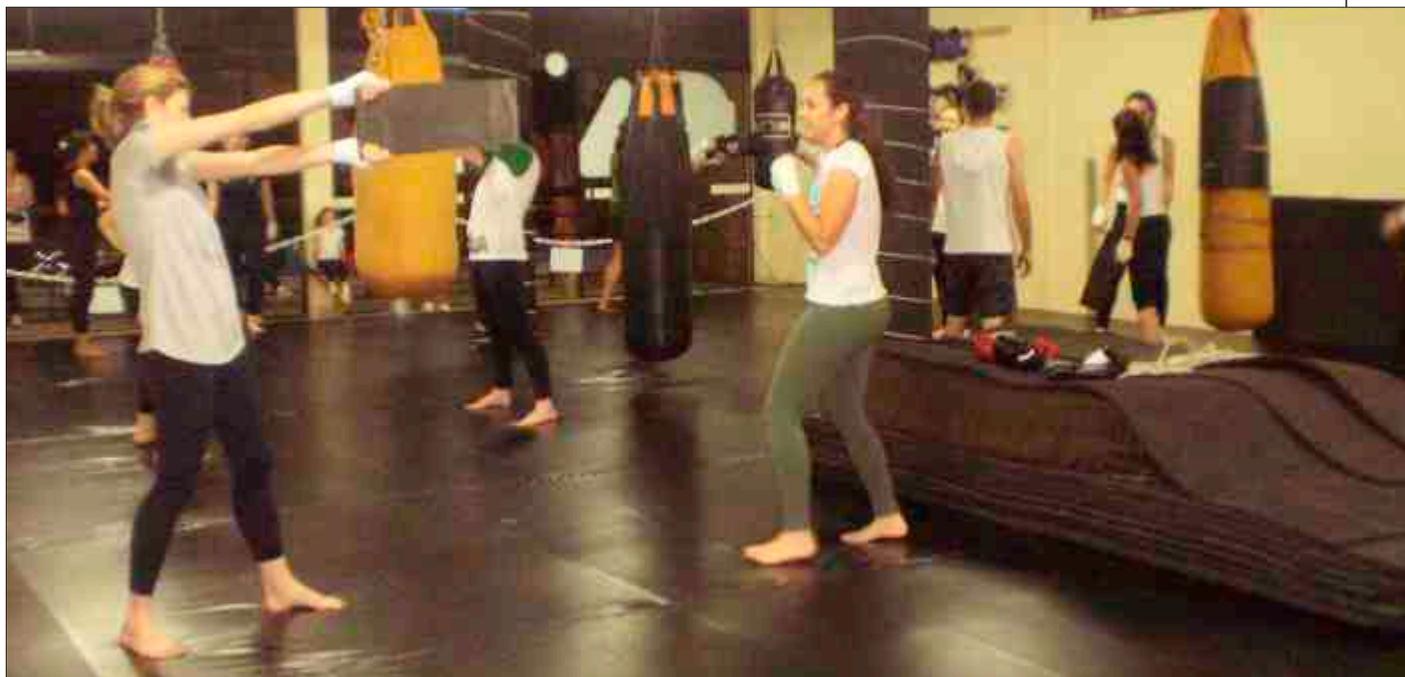


FOTO ANDREA MAIDANA

A procura das mulheres pelo esporte tailandês está aumentando...

# Muay Thai: uma técnica que virou esporte

Técnica criada na Tailândia cada vez mais atrai adeptos nas academias

**Andreia Maidana**

andreaia\_61@yahoo.com.br

**O** Muay Thai é uma arte marcial criada pelo povo tailandês, que utilizava a técnica de forma selvagem nos campos de batalha. A arte evoluiu e foram criadas regras e regulamentos, tornando-se a diversão dos tailandeses e transformando-se em esporte pelo mundo, praticado pelas variadas faixas de idade e sexo.

Em Frederico Westphalen, a academia Império da Luta disponibiliza à população frederiquense a técnica do Muay Thai como um esporte altamente aeróbico e de resistência física. O professor André da Costa, campeão gaúcho de Muay Thai, conta que o espaço da academia surgiu da necessidade de um ambiente de treino para ele e mais 3 amigos. Mas o ambiente foi tornando-se reconhecido, o esporte caiu no gosto das pessoas e o espaço, que antes servia somente para treino, passou a ser um local de aulas de Muay Thai.

Segundo o professor André, a procura pelo esporte é maior pelos homens, mas quem se mantém mais tempo na técnica são as mulheres. Por ser uma técnica que utiliza durante to-



FOTO ANDREA MAIDANA

...mas os homens ainda são maioria.

da aula o movimento do corpo, queima muitas calorias. Com isto, responde à expectativa das mulheres, que na maioria das vezes procuram o esporte pela estética corporal.

A aluna Isabel Moura, 30 anos, está há um mês e meio praticando Muay Thai e ressalta “Es-

te esporte melhorou meu preparo físico, perda de peso, e o melhor: mantém minha auto-estima e com toda energia no meu dia-dia”. Para Isabel, esse esporte deveria ser experimentado por todas as pessoas sedentárias, pois seria uma motivação para uma vida saudável.

Para Marcos Aurélio Filipiaké, 20 anos, que pratica há um mês o esporte, a técnica ensina defesa pessoal, ajuda no condicionamento físico. Marcos ressalta: “além de ser uma aula, é uma terapia para descarregar as energias”. Ele conta que gostou tanto da técnica que já está pensando na participação em campeonatos futuros.

Para quem desejar conhecer a técnica de Muay Thai ou tenha o desejo de praticar, a academia Império da Luta, está localizada na rua Arthur Milani, 247, sala 7, Centro, Frederico Westphalen, RS. A mensalidade masculina é de 50 reais por dois dias semanais e, para as mulheres, a mensalidade é de 50 reais, por três dias semanais. ■

# Amor por tatuagens e amores tatuados

Antes, uma forma de modificação corporal. Agora, prova de amor

Caroline Govari Nunes  
carolgnunes@msn.com

Quantas músicas já falaram de paixões por tatuagens, ou até mesmo sobre paixões tatuadas? Imelda May canta “an arrow through your heart saying ‘I Love You’, a name on your arm sayin you’ll always be true/ declaration of love in red, white and blue / you gotta a love tattoo”; Rita Lee compôs “Tatuagem”, que foi gravada por Marjorie Estiano dizendo “fiz uma tatuagem quando no auge de uma louca paixão/ Escrevi na coragem seu nome no peito, sob o meu coração”; a banda Cracker Blues fala sobre desilusão amorosa nos seguintes versos: “Eu tatuei o nome dela no meu braço / eu tatuei até não me sobrar espaço / e aquela vaca me trocou por outro macho / no nome dela eu tatuei ‘piranha’ embaixo”; entre outros vários exemplos que poderíamos citar.

A tatuagem é uma das formas de modificação do corpo mais conhecidas e cultuadas do mundo. No Brasil, a elétrica surgiu por volta dos anos 60, trazida pelo dinamarquês Knud Harld Likke Gregersen para a zona boêmia e de prostituição da cidade de Santos, daí a contribuição para o preconceito e descriminalização da atividade. Durante décadas, ela foi considerada uma arte marginal, mas com o passar do tempo esse rótulo tem perdido sua força e hoje a tatuagem é usada por todas as camadas da população.

Muitas pessoas tatuam frases, trechos de músicas, rostos e nome de seus artistas favoritos em seu corpo. É o caso da professora Caroline Casali, 30 anos, que tatuou “Revolution” no pé direito



Em uma época marcante de sua vida, Caroline tatuou “Revolution” como uma prova de amor aos Beatles

“Gosto de várias músicas dos Beatles, tenho paixão especial pelo disco “Abbey Road”, mas “Revolution” representa muito do que penso sobre juventude, luta, esperança no ser humano, resignação e amor. Lutamos pelo que acreditamos - com flores e não armas - e esperamos que a vida nos revele o resto. Acrescentei ainda o destaque para as letras “evol” que, lidas da direita para esquerda, referem-se a LOVE - o amor cotidiano pela vida, pela fé nos homens, pelos pares, que se revela de forma simples em músicas como “All you need is love” e “Something”...

**Caroline Casali**

como forma de eternizar a importância que o amor e os Beatles (e o amor pelos Beatles) têm em sua trajetória. Aos 27 anos - idade que marca historicamente o rock'n'roll, Caroline resolveu fazer a tatuagem por pensar que “ela representa pessoas (e momentos) que marcam algum momento especial em nossas vidas”.

Essa é a única tatuagem que Caroline tem em seu corpo, e diz que foi feita em um momento de transição em sua vida, de resignação diante do que não poderia ser mudado e de fé que tudo se ajeitaria como deveria ser. Sobre fazer uma tatuagem nova, Carol disse que já ensaiou um código de barra no pulso, com a numeração da data de nascimento de Guilherme, seu filho, mas não aconteceu porque ela queria a tatuagem bem pequena e os números poderiam ficar ilegíveis.

— Ainda penso em dar forma estética ao amor incondicional que sinto pelo Gui, mas parece que nada representa com dignidade esse sentimento, finaliza a professora.



FOTO DE CAROLINE GOVARI NUNES

Gustavo tirou da letra de uma música dos Ramones a homenagem à sua ex-namorada



FOTO DE CAROLINE GOVARI NUNES

Karine não teve dúvidas que deveria marcar sua pele com o nome de seu primeiro filho

Um exemplo de tatuagem de amor que não há chance de arrependimento é a que a mãe homenageia o filho. Pensando nisso – e na importância singular de seu filho, a estudante de direito Karine Dalla Valle, 25 anos, tatuou “Murilo” no pulso direito. Quando Murilo tinha um ano e quatro meses, Karine resolveu deixar marcado em sua pele a importância do nascimento daquele que mudaria para sempre sua vida. “Fiz a tatuagem como uma forma de carregá-lo sempre comigo, mesmo quando estamos separados”. Além da homenagem a Murilo, Karine tem também as iniciais de seus pais no pé direito. Um “L” de Leila e um “E” de “Elucir” estão eternizados como gratidão aos pais.

Karine ainda afirma que pensa em tatuar o nome do seu próximo filho na mesma região. “Sei que eles vão crescer e fazer a própria vida, mas as marcas na minha vida eternamente”, comple-

ta a estudante.

No início da matéria, vimos exemplos de letras de música onde artistas cantam suas paixões tatuadas. Quem nunca, em um momento de paixão, pensou em tatuar o nome do seu amado em algum lugar do corpo? Que atire a primeira pedra aquele que nos momentos mais românticos teve certeza de que seu relacionamento fosse durar para toda a eternidade, amém.

#### “Você foi embora. A tatuagem, não”

Entretanto, nem tudo são flores (ou imagens fáceis de cobrir). Um dos fatos mais recorrentes no mundo dos famosos é a incessante troca de nomes no corpo de modelos, cantores, atores e outros tantos artistas que decidem provar seu amor eterno, mas esse eterno, muitas vezes, não dura meses. Ai começam as sessões de laser ou desenhos para cobrir o que já saiu do coração

“ Ficamos com marcas muito mais profundas que uma tatuagem... quase 6 anos com outra pessoa. A tatuagem continua fazendo sentido pela música. Mas nós temos uma ligação permanente como ótimos amigos.

**Gustavo Minuzzi**

## #Ficaadica

Já que você resolveu tatuar algo sem a certeza de que vai durar (tá bom, foi mal, vai durar), pelo menos cuide bem de sua love tattoo:

- Use a pomada indicada pelo profissional durante os 10 dias seguintes;
- Evite sol, água de piscina e água de rio durante o mesmo período;
- Use muito filtro solar no local tatuado;
- Acabou o amor? “Mas no filtro solar, acredite!” (BIAL, Pedro)

(até que outro amor apareça e com ele outra tatuagem).

Durante um namoro que se estendeu para um noivado, o microempresário Gustavo Goulart Minuzzi, 25 anos, tatuou a frase (e nome de uma música dos Ramones) “She belongs to me” nas costas. O casal estava feliz da vida e à procura de uma casa para irem morar juntos, quando o microempresário resolveu que queria tatuar seu amor pela noiva.

Porém, após 6 anos, o noivado acabou, mas a tatuagem continua intacta. Mostrando mais maturidade com a situação e o oposto de muitas pessoas que fazem tatuagens decorrentes de um relacionamento, Gustavo não pretende apagá-la – ao contrário, quer retocá-la. Ele afirma que não é tirando (ou camuflando) a tatuagem de sua pele que o que aconteceu durante o relacionamento vai se apagar. ■

# Tem lugar pra mais um?

Aos poucos, na cidade de Frederico Westphalen e região, a cultura da carona vai se popularizando, grande parte pelo número de universitários que moram longe de casa.

**Marília Dalenogare**  
mariliadalenogare@hotmail.com

**D**inheiro, tempo, aventura, diversão, parceria, os motivos que levam os jovens a pegar caronas são muitos. Você não precisa ser um mochileiro para ter que apelar à carona quando notar que a grana não vai sobrar pra pagar a passagem, ou que o ônibus não vai chegar lá na hora que você precisa. Sendo assim, a carona acaba tornando-se uma grande aliada desses jovens. Em Frederico Westphalen, torna-se cada vez mais comum para os jovens, principalmente universitários, sair em busca da carona para ir para casa.

O estudante de Relações Pública Vinícius Grings, mochileiro assumido, conta que pega carona desde 2009 pelo tempo e pela "grana". E ele diz que hoje em dia tá fácil pegar carona, e que com o tempo pega-se o jeito, sobre essa "manhã" ele diz que "quando faço viagem de Frederico à Santa Maria eu vou sempre com a camisa ou jaqueta do curso, porque as pessoas tem mais confiança em estudante. Tu geralmente pega carona com quem já pegou carona antes. Quando vou pra lugares mais longe me visto melhor, mas não muito melhor, porque tu não pode parecer playboy, mas também não tão "chinelô" que tu vá parecer uma assaltante, um mendigo. Eu geralmente uso uma camisa branca, que chama atenção, uma calça jeans, aparo a barba e o cabelo, são coisas que ao longo do tempo eu vi que ajuda". Ele também conta que não escolhe carona, o que vier, está bom, tem vezes que uma carona leva até poucos quilômetros adiante, mas de lá pega outra e vai indo, ele diz "tem dias que demora mais pra aparecer carona, mas nunca demorei mais tempo do que o ônibus".

Além dos fatores favoráveis à carona citados acima, existe muitos movimentos espalhados pelo mundo em prol dela. Uma das grandes questões defendidas é a do meio ambiente. Existem pesquisas que comprovam que a maioria dos carros que trafegam pelas grandes cidades, por exemplo, leva somente um passageiro, sendo assim, se cada pessoa pegasse carona com um vizinho, colega de trabalho ou familiar, por exemplo, reduziria o número de carros nas ruas, os congestionamentos e a poluição. Em países como o Japão e Canadá, por exemplo, caronas é conhecido como "carpool" e é

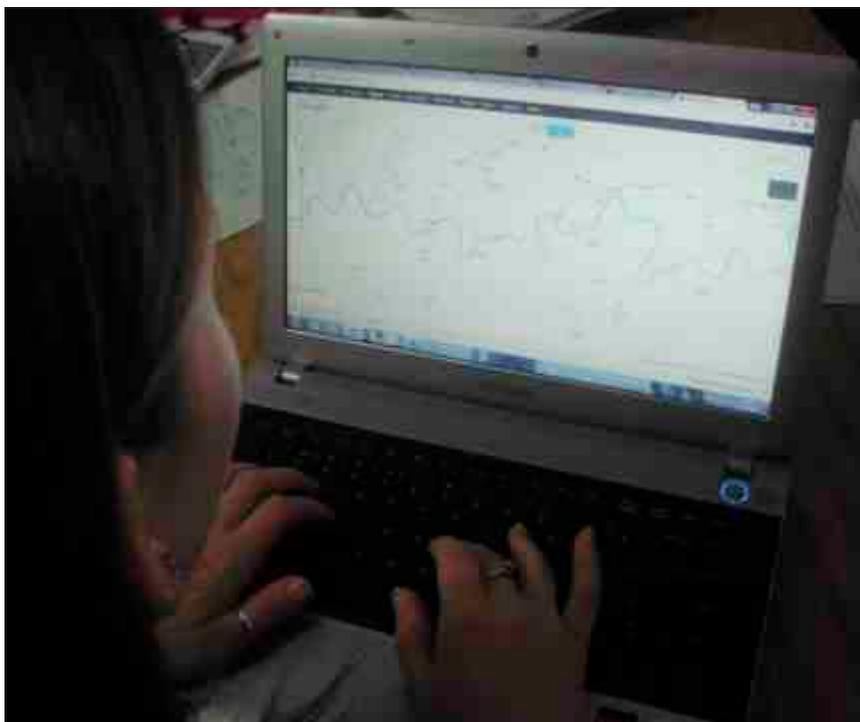


FOTO DE MARÍLIA DALENOGARE

Atualmente a internet tem sido uma grande aliada aos "mochileiros de plantão".

uma prática incentivada pelo governo, interessado em diminuir as emissões de gases e de melhorar o trânsito.

Seguindo movimentos por todo o país e mundo, o ato de pegar carona em Frederico Westphalen também já se virtualizou, através do Facebook. A iniciativa foi do estudante de Relações Públicas Rafael Abreu Fontanelli, criador do grupo de caronas que agora já conta com mais de 4.000 membros, e são postados mais de 20 posts diários e, com grande número de sucesso nos pedidos/ofertas de caronas. Segundo Rafael, "a ideia de criar o grupo veio quando eu precisava de carona para ir para a minha cidade, Santa Maria, daí pensei que, se eu precisava, os meus colegas e amigos também. Daí resolvi criar o grupo para ajudar todo mundo".

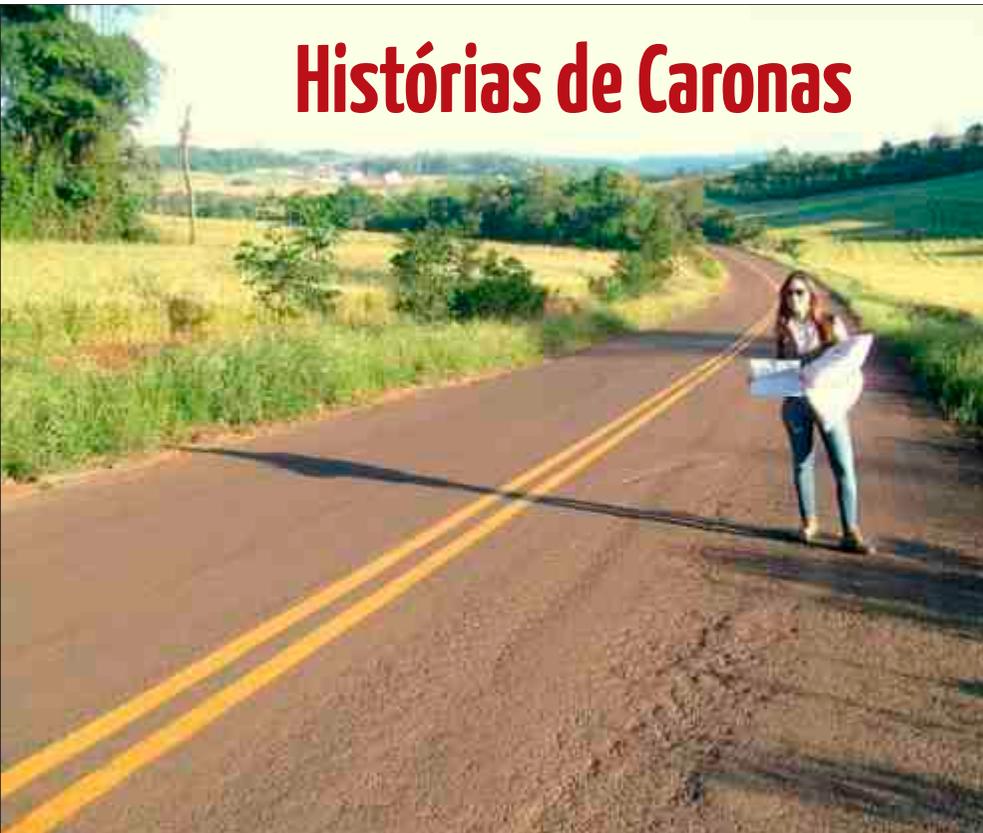
As opções são muitas quando se trata de viajar "no dedão", o que vale ao pedir carona é tomar cuidado na hora de escolher com quem viajar e aproveitar, porque uma boa história de carona para contar é resultado certo dessa aventura na estrada. ■

## Tatuagem de presídio

**H**istórias de carona não faltam aos estudantes, a estudante de jornalismo Renata Carmargo conta "Uma vez eu e o Guilherme estávamos parados em Palmeira, há muito tempo tentando carona. Não passava nenhum carro, muito sol, muito calor, até uns cachorros avançaram na gente perto de uma distribuidora. Eis que para um Uno, a gente nem olhou pra ver quem era e entramos.

Bom, era um Uno modificado para carregar material de construção, ou seja, tava muito apertado. O calor nem se fale, daí comecei a olhar para o lado, o cara tinha tatuagem de presídio, muito sinistro. O da frente tinha no máximo dois dentes, e o do outro lado era mais mal encarado do que qualquer um do Morro do Alemão. Comecei a rezar demais, eu tava morta de medo, os caras não falavam uma palavra, e dele sertanejo no rádio. No fim, eu rezei tanto que dormi. O Guilherme ficou muito bravo por eu ter dormido no meio do perigo, mas no fim os caras eram trabalhadores e nos deixaram no destino certo".

## Histórias de Caronas



Mauren na estrada, em busca de uma carona até a universidade.

### Dicas para mulheres

A estudante de Engenharia Ambiental Mauren Buzzatti, conta que pega carona desde 2009, época do vestibular, quando tinha que ir sempre para Santa Maria. Ela explica que o motivo é financeiro, porque as passagens de ônibus são muito caras. “Com um pouco de disposição tu acaba chegando onde quer sem custos”, explica Mauren.

A estudante revela: “o segredo é nunca ir em muita gente”. E adverte: “a carona para mulher é sempre mais perigosa, por tanto sempre uso casacos, camisetas, não uso brincos e se possível vou de butina. É importante não expor a a feminidade quando uma mulher pede carona, pois existem muitas pessoas má intencionadas. Outra dica é que quando faço as placas indicando a cidade que quero carona, indico também que sou estudante. Isso facilita muito”, completa Mauren. Ela também conta que atualmente não está muito fácil pegar carona “embora muitas pessoas ainda forneçam carona é um ato de muito risco. Acho que é esse o pior problema que vejo, pois nunca se sabe com quem você irá viajar”. ■

### “Matei uns caras”

História de carona do estudante Henrique Weber Dalla Costa: “eu estava no trevo de Frederico, pegando carona pra ir pra casa e parou um caminhão que me deu carona, fomos em direção à Ira.

Quando passamos por uns lugares perto da Tia Vera (casa noturna), o motorista começou a falar que já tinha morado em Frederico há muitos anos atrás, que tinha se envolvido com tráfico de drogas, e que por ali tinha dado umas briga por causa de drogas, e que rolou uns tiroteios, e esse “maluco” disse que tinha matado uns caras, e que quando veio a polícia, ele se escondeu para os lados de um cemitério, e foi embora, porque queriam matar ele. E eu tava ali na carona, morrendo de medo, o “magrão” tinha uma cara meio estranha, e depois que começou com esses papo eu me “gelei”, e tinha mais uns 70 Km que eu ia junto com ele. Depois eu pedi pra ele se ainda mexia com drogas, daí o papo todo mudou, diz ele que depois dos tiro e das morte ele fugiu e se encontrou com Deus, em uma religião, que largou as drogas, que decidiu ganhar menos grana, mas de forma honesta. No fim, rendeu muitas conversas legais, mas foi uma das caronas mais tensas que já peguei”. ■



Fábio conta que o medo de assalto é o maior empecilho, os próprios motoristas admitem.

### Economia e aventura

O estudante de jornalismo Fábio Pelinson conta que “o motivo financeiro, principalmente na faculdade, é o grande incentivador. Afinal, tu chega no teu destino já pensando em quando tu economizou.

A questão da aventura é o algo a mais, afinal, toda carona é uma história diferente, é difícil tu chegar no teu destino sem ter uma histó-

ria legal para contar para alguém”.

Ele também conta que não se considera um mochileiro, “mochileiro não pensa nas possibilidades capitalizadas, arruma a mochila e vai, sem planejamento, com espírito de aventura antes de tudo.

Quem sabe um dia, eu tire um tempo de mochileiro de verdade, hoje sou só um estudante que vê em ir ‘para a faixa’ uma boa alternativa de ir para outros lugares”. ■



# Que tal acampar?

Já pensou na possibilidade de fazer algo divertido, relaxante, barato, sem muito agendamento e, dependendo da vontade, sem dia para voltar?

**Keli Rademann**

kelirademann@hotmail.com

**O** acampamento é uma prática que tem como objetivo o convívio com a natureza, a busca por um lugar tranquilo longe da correria dos grandes centros e de preferência longe das tecnologias. É preciso ter vontade e estar ciente de que esse é um momento para relaxar e não apenas levar sua rotina de casa para outro lugar. Mas é claro que há várias formas e lugares para se acampar.

Há muitos lugares em que você pode escolher ficar, como em barracas ou em cabanas que

**Há quem goste de estar junto da natureza e buscar um lugar mais tranquilo, mas com o mesmo conforto que teriam em suas casas, para isso é preciso planejar.**

são mobiliadas e confortáveis. Porém, o que sugerimos é que você embarque na aventura e busque algo novo, algo que lhe proporcione novas emoções e experiências. Acampar saindo sua rotina diária, leva a conhecer o novo e a ver como é possível viver de maneiras diferentes, e achar soluções quando você achava que não haveria. É ver que longe dos nossos olhos há lugares lindos que merecem nossa atenção.

Raul Rezkiegel é morador de Santo Cristo, RS, e adora acampar, tanto com a família quanto com os amigos. Para ele, é sempre um momento de relaxar a cabeça: "Gosto de ficar perto da natureza por que como milagre fico leve, com muita energia, e muito alegre, esqueço os problemas, em fim é o refugio mais perfeito e mais acessível às pessoas que estão presas a rotina".

Se você decidiu acampar, está disposto a fazer o diferente nos próximos dias, primeiro você precisa de um pequeno planejamento. Decida onde você pretende ir, pesquise lugares que lhe agradam, pois é lá que você passará os próximos dias. Decidido o lugar é hora de organizar o que levar.

Arrumar o que levar é muito importante e exige atenção, pois se faltar algo talvez seja difícil conseguir, afinal você estará longe das cidades e provavelmente de outras pessoas. Então, há fatores muito importantes que você deve levar em conta. Por exemplo, quais e como serão

**É preciso respeitar a natureza, tomando cuidado com os lixos e mantendo uma rotina sustentável**

feitas as refeições. Você deve pensar em algo prático e leve e de preferência não perecível, ou então pensar em um lugar para guardar os alimentos para que não estraguem. É muito importante pensar na água, pois no lugar onde você vai ficar talvez não tenha o líquido ou ele pode não estar em boa qualidade. Pense em uma forma de iluminação. Se no lugar tiver luz elétrica, é bom levar uma extensão e um bico de luz, mas é sempre bom ter também uma lanterna. Afinal, nunca se sabe!

O que sugerimos aqui são materiais muito específicos e apenas alguns deles. É preciso pensar em outras coisas, imaginar a rotina dos seus dias no acampamento e o que você irá precisar em cada momento. E também é levar em conta que situações inesperadas podem acontecer. Por isso, pense o que poderá te ajudar em qualquer situação. ■



## Orientações

**Leandro Alves**

Comandante Operacional dos  
Bombeiros Voluntários de Panambi

**E**m termos de segurança, antes de sair de casa, é sempre bom você avisar outras pessoas acerca dos seus planos, coisas como para onde está indo e quanto tempo pretende ficar fora. Caso você não retorne no prazo, estas pessoas poderão comunicar os órgãos responsáveis. Se você estiver isolado, pode ser uma boa ideia deixar uma cópia do seu planejamento dentro da barraca, ou até mesmo um simples bilhete, dizendo qual a sua localização (norte, sul, leste, oeste). Se acontecer algum acidente, informações poderão ajudar muito nos trabalhos de busca.



### Lagos e rios

Lugares escolhidos para acampar costumam ter uma natureza abundante com lagos rios, ou então mar, onde se pode nadar. Também é preciso tomar alguns cuidados para que nada estrague seu passeio:

- Nadar em locais desconhecidos somente depois de informar-se sobre os riscos e perigos com o pessoal da região. Nunca nade sozinho.
- Possua um cabo (corda) salva-vidas ao alcance dos que estão fora da água, que devem ser pessoas preparadas para esta função. Delimite claramente a área de banho, que não deve ser muito extensa para permitir a rápida chegada do apoio em caso de início de afogamento.



### Fogueiras

- Fogueiras mal executadas podem causar incêndios de grandes proporções, destruindo a flora e matando animais silvestres. Uma providência mais do que correta é perguntar à polícia florestal ou ao proprietário do terreno se é permitido fazer fogueiras nas redondezas. A região pode estar passando por um período de seca e, nesse caso, os riscos de o fogo se alastrar de forma incontrolável são mais do que potenciais. Em áreas virgens, os cuidados devem ser dobrados. A melhor estratégia é separar a fogueira de focos de vegetação ou limbo seco, que podem fazer com que fagulhas se espalhem com o vento.



### Fogareiro

O fogareiro é um utensílio bastante utilizado nesse tipo de viagem. É preciso tomar algumas precauções para que não ocorra acidentes que podem até ser fatais:

- Em nenhuma hipótese durma próximo a um fogareiro, mesmo apagado. Mantenha sempre os fogareiros limpos e em ordem.
- Jamais deixe-o, mesmo apagado, dentro da barraca ou no local que estiver dormindo. Há perigo de vazamento e acidente mortal. Não o coloque onde possa pegar chuva ou orvalho; mas sempre em lugar firme e plano.

# Vida de intercambista

Programas de intercâmbio estudantil realizam o sonho de conhecer novos lugares

**Gabriele Ramos Arcy**  
gabiarcy@gmail.com

**V**iver em outro país, conhecer pessoas novas e lugares incríveis. Esse é o desejo de muitos estudantes brasileiros. E para que o sonho de viajar pelo mundo se realize, o intercâmbio tem sido uma das principais alternativas.

O termo intercâmbio é usado para descrever a troca de experiências de pessoas que vão estudar ou trabalhar em outro país por um determinado tempo. Os estudantes que buscam viajar, em sua maioria, têm o interesse de aprimorar os conhecimentos em determinada área, aprender outra língua e se relacionar com novos povos e diferentes culturas.

Ao conversar com estudantes que já foram para outros países ou que estão de malas prontas para viajar, percebe-se que, na maioria dos casos, o interesse maior está em morar fora para estudar a língua do país ou alguma capacitação técnica específica. Mas, o custo dos programas de estudo costumam ser elevados, se comparados aos chamados “work and travel”, que são os programas para viajar e trabalhar em outro país.

No ano passado, um programa work and travel foi a saída encontrada pelas amigas Adriana Ramos, Ana Carolina Bauer e Desine Kniees para conseguir viver a experiência de morar nos Estados Unidos e dessa forma aprimorar o inglês. As então estudantes de Engenharia Ambiental, moradoras da cidade catarinense Joinville, saíram do Brasil em dezembro de 2011 para morar e trabalhar como camareiras na cidade de Knoxville, no estado do Tennessee. Segundo elas, trabalhar fora nunca foi a primeira opção, mas após consultas em agências de intercâmbio e análise de diferentes programas, a proposta de trabalho foi a única que serviu no bolso das



FOTO DE ARQUIVO PESSOAL

**O salário das três amigas também proporcionou a oportunidade de viajar pelo país**

meninas.

— Sempre quis fazer intercâmbio, mas a princípio apenas para estudar. Com a proposta de emprego, consegui me manter fora do país com o salário que recebia trabalhando no hotel. Se eu estivesse somente estudando teria que pedir mensalmente dinheiro para os meus pais no Brasil, — afirma Adriana,

que encontrou mais dificuldades em se adaptar com a alimentação do que com a rotina de trabalho.

Quando questionadas sobre as dificuldades de trabalhar fora, as meninas — agora engenheiras — garantem que mesmo com uma rotina de trabalho pesada, de seis dias na semana, foi possível aprender e praticar a língua além de viajar e conhecer pessoas novas.

— Trabalhávamos de manhã e de tarde, mas além dos dois dias de folga do trabalho, sempre que tínhamos horas livres passeávamos e saíamos de noite com os amigos — explica Ana Carolina.

— Além disso, conseguimos juntar um dinheiro para viajar. Fomos para Memphis conhecer a casa onde o Elvis viveu e depois fomos para Nova



**Anualmente as universidades brasileiras têm investido em parcerias com instituições de outros países para enviar e receber estudantes.**

York, visitamos a ilha de Manhattan, Boston e Miami Beach e Framingham — salienta Adriana com entusiasmo.

Denise ainda acrescenta: Gostaria de ter ficado mais tempo, sinto falta do estilo de vida que eu levava lá. Para quem prefere e não troca a viagem para estudos, as bolsas ofertadas pelas universidades são uma boa opção. A Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), por exemplo, possui 116 convênios com mais de 20 países. Anualmente, a instituição envia e recebe estudantes de diferentes universidades pelo mundo. Alguns convênios possuem bolsas de estudos, que financiam toda a mobilidade acadêmica, desde a viagem ao país de destino, até a moradia e alimentação do estudante fora do país.

Esse é o caso do convênio da AUGM (Asociación de Universidades Grupo Montevideo), que envolve universidades da Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Paraguai e Uruguai. A bolsa desse convênio cobre todos os gastos com alojamento, alimentação, transporte e seguro saúde. As estudantes de jornalismo Letícia Waldow e Alessandra Weiler participaram do processo seletivo da UFSM para intercâmbio da AUGM e agora estão arrumando as malas para cursar um semestre em universidades da Argentina. A ajuda financeira possibilitará o desejo antigo de viajar.

— Eu sempre tive vontade de fazer um intercâmbio, gosto de viajar, de conhecer lugares e pessoas novas. No ensino eu queria muito ir para o Canadá estudar, encantada pelo que pesquisei sobre o país e estava deci-

didada a tentar um intercâmbio para lá. Mas na época, devido ao custo da viagem adiei o meu intercâmbio para o momento em que estivesse na universidade — comenta a estudante Letícia.

Além dos convênios com ajuda financeira, também existem programas de intercâmbio que cobrem os gastos com a universidade no outro país. Essa forma de viagem geralmente é mais cara, pois o estudante precisa cobrir os gastos como transporte, alimentação e moradia no outro país. Mas muitos estudantes garantem que o investimento é válido. A estudante de jornalismo Lara Fagundes cursou um semestre letivo da faculdade na Universidade do Algarve, em Portugal e confirma:

— Quando eu soube que a UFSM tinha um programa de intercâmbio para Portugal, ela me incentivou mais ainda pra ir. Resolvi me inscrever e tomar a decisão de ir mesmo porque queria ter uma formação a mais, morar seis meses longe em outro continente e descobrir que existe muitas coisas maiores no mundo por aí — ressalta Lara, que além de aproveitar a experiência acadêmica, viajou e conheceu dez países diferentes. A vontade de sair e conhecer o mundo é de todos. Estudar uma nova língua e aprimorar os conhecimentos, também. E as oportunidades existem, basta ficar atento, se preparar e aproveitar o momento certo. ■

“ Conversei com a minha mãe para ver o que ela achava e se era viável e ela foi totalmente a favor.”

**Lara Fagundes, estudante de Jornalismo**



**O intercâmbio estudantil levou a estudante Lara até as belezas marroquinas**

## O intercâmbio universitário passo a passo

- 1) Fique atento as publicações de editais de intercâmbio da sua universidade;
- 2) Escolha o país ou convênio desejado;
- 3) Entre no site da universidade escolhida e verifique se há o curso desejado;
- 4) Converse com o coordenador do seu curso sobre o intercâmbio e busque saber sobre a compatibilidade do plano de estudos entre a sua universidade e a de destino;
- 5) Entre em contato com o órgão da sua universidade responsável por pelo apoio internacional. Não faça o contato por conta própria com a universidade de destino, deixe para que o órgão responsável o faça;
- 6) Caso existam vagas disponíveis, prepare todos os documentos requisitados pela universidade estrangeira e providencie seu passaporte junto à Polícia Federal;
- 7) Mantenha o contato com o órgão responsável pelas relações internacionais, a fim de providenciar em tempo todos os documentos necessários;
- 8) Com a carta de aceitação da outra universidade e a passagem em mãos, viaje e aproveite seu intercâmbio!

# As lesões no futebol

A fisioterapia pode ser uma arma para amenizar ou prevenir lesões graves que interrompem e prejudicam carreiras

Guilherme Bernardo  
gf.bernardo@bol.com.br



Ronaldo Fenômeno sofreu uma grave lesão no joelho direito, e voltou a jogar um ano depois

O músculo é um tecido rígido formado por minúsculas estruturas protéicas que, uma após a outra, vão se agrupando e se transformando em estruturas cada vez maiores, microfibrilas, fibras, fascículos e grupo muscular. Essas estruturas se contraem e retraem mediante estímulos elétricos cerebrais. Para suprir a energia gasta nesse processo, os músculos recebem oxigênio através dos vasos sanguíneos. A impotência funcional de alguma dessas microestruturas musculares acarreta na chamada lesão muscular.

Os principais fatores predisponentes para lesões musculares no esporte são a fadiga muscular, estresse psicológico, tempo frio, intensidade de treinos acima do habitual, erros de treinamento. O tratamento das lesões musculares na maioria dos casos é conservador, deve-se manter repouso e medicação, só os casos mais graves necessitam de procedimento cirúrgico como os hematomas intra-musculares ou as rupturas ou desligamentos de tendões.

## Carreira encerrada

As lesões frequentemente causam transtornos no meio do futebol, afetando principalmente os jogadores que chegam a deixar o futebol por conta desses problemas. Inúmeros são os casos de jovens promessas do mundo da bola que nem mesmo chegam a se firmar como titular por conta de sérias lesões musculares. Um

exemplo disso é o ex-jogador e atual comentarista Caio Ribeiro, que se destacou pelo São Paulo nos anos 90, mas que por machucar-se constantemente, não chegou a firmar-se em nenhum outro clube e teve que encerrar a carreira antecipadamente, aos 30 anos de idade.

De uma maneira geral, as lesões resultantes de atividades esportivas podem ser classificadas em dois grupos básicos:

- Lesões intrínsecas: causadas por fatores individuais e biológicos (fatores antropométricos, história pregressa do atleta, nível de condicionamento).
- Lesões extrínsecas: causadas por fatores externos e do meio ambiente (piso de corrida, equipamento esportivo, condições climáticas).

Felizmente casos como o de Caio Ribeiro são exceções, a medicina atual desenvolveu as mais diversas técnicas para manter a boa estrutura física dos atletas, um caso onde a medicina provou todo seu avanço foi no tratamento do jogador Ronaldo, em jogo contra a Lazio, pela Copa da Itália, em 2000, o Fenômeno rompe completamente o tendão do joelho direito, após tentar driblar um adversário. O quadro do jogador foi considerado crítico, porém após cirurgia ele voltou a brilhar nos gramados e ganhou a copa do mundo em 2002.

Os procedimentos cirúrgicos são uma espécie de “remendo” em alguma estrutura muscu-

lar que já foi afetada portanto mesmo depois de cirurgia e sessões de fisioterapia algumas lesões podem deixar sequelas musculares irreversíveis. É o caso do comerciante João Ewerling, que teve de deixar jogar futebol ou praticar qualquer outro esporte por ter lesionado seu joelho. “Eu sempre jogava por diversão em campeonatos amadores. Há uns três anos, eu me machuquei num jogo futebol sete. Fiz a cirurgia, mas eu não posso forçar músculo lesionado senão a lesão pode se agravar ainda mais. Por isso eu tenho recomendações médicas para deixar o futebol”.

## Lesão grave

Antônio Cerutti foi jogador do clube Itapagé, de Frederico Westphalen, RS, entre o final dos anos 50 e início dos anos 60. Nessa época, boa parte das técnicas medicinais para tratamento cirúrgico e fisioterápico eram precárias e o preparo físico, elemento essencial para a prevenção de lesões, praticamente inexistia nos clubes. Portanto, a carreira da maioria dos jogadores era, em geral, mais curta, e grande parte devido à falta de prevenção.

Foi nessa época que o ex-atacante Antônio Cerutti sofreu uma lesão grave no joelho direito. “Eu fiquei um ano parado com o joelho machucado, aqui em Frederico não existia tratamento. O que tinha naquela época era um massagista em Passo Fundo que fez um tratamento de quin-

ze dias, mas depois da lesão eu nunca consegui”, explica Cerutti.

Para a fisioterapeuta Paula Marise Reis, a fisioterapia é bastante importante, pois acelera a recuperação e com isso o jogador pode voltar a atividade mais rapidamente. Além disto, atua prevenindo complicações comuns no pós-operatório e previne que o atleta se lesione novamente. Sobre atletas que, mesmo depois de tratados não conseguem se recuperar totalmente ou de forma rápida, ela alerta: “Hoje os atletas se profissionalizam muito jovens. Com isso a sobrecarga tanto física como psicológica pode prejudicar a recuperação.”

Outros fatores importantes são: a gravidade da lesão, a técnica cirúrgica, a maneira como a fisioterapia foi realizada e o compromisso que o jogador tem em aderir ao tratamento proposto. Alguns profissionais acreditam também que fatores genéticos podem interferir na recuperação de um atleta. As lesões dos atletas podem ser evitadas tomando cuidados básicos como: seguir uma dieta saudável, respeitar os limites do corpo humano, fazer exames regulares que indiquem a porcentagem de fadiga muscular de cada atleta. São cuidados simples e que podem evitar que a carreira de um futuro jogador seja destruída antes mesmo de começar. ■

## Esclarecimentos e Curiosidades

A fisioterapeuta Paula Marise Reis esclarece algumas dúvidas sobre lesões.

### Como é feito o diagnóstico das contusões e estiramentos musculares?

É essencialmente clínico, baseado em uma história e exame físico sugestivos. Nos casos duvidosos ou quando é necessário se ter uma noção mais exata do grau de lesão muscular, exames complementares tais como o ultra-som e a ressonância nuclear magnética podem ser usados.

### Como é o tratamento das lesões musculares?

Na maioria dos casos, é conservador. De imediato, deve ser instituído o chamado Protocolo “RICE” (Rest: repouso; Ice: crioterapia; Compression: compressão local; Elevation: elevação do membro acometido), o qual deve ser matnido nos primeiros 3 a 7 dias.

### Existe necessidade de tratamento cirúrgico para as lesões musculares?

Via de regra, o tratamento é conservador, mas em apenas em situações muito específicas há necessidade de tratamento cirúrgico. Dentre estas situações, podemos citar:

- Grande hematoma intramuscular
- Ruptura completa com pouca ou nenhuma musculatura agonista
- Ruptura em que metade da espessura do músculo é lesionada

Tais situações são raras, porém devem ser diagnosticadas o mais breve possível para o pronto tratamento. ■



O processo da fisioterapia é fundamental na recuperação saudável de uma lesão muscular



FOTOGRAFIA

Registro da conquista do segundo lugar pelo clube no Torneio de Tenente Portela em 1954

# Projeto Ambicioso

Futebol, futsal e Olimpíadas estão nos planos do Esporte Clube Itapagé

**Almir Felin**

almirfelin92@gmail.com

O Esporte Clube Itapagé de Frederico Westphalen, fundado em 20 de novembro de 1943, está com um projeto muito ambicioso já para seus 70 anos. O clube, que é um dos mais importantes e bem estruturados da cidade, está há algum tempo sem atividades profissionais, porém quer voltar à ativa o mais rápido possível. O Itapagé começou como um clube de futebol na década de 40, disputando campeonatos, torneios e partidas amistosas contra equipes da cidade e da região. A primeira conquista do clube foi em um Torneio Regional em 1953, na cidade de Iraí.

Em seguida, muitas outras conquistas passaram a fazer parte da galeria do clube, que, apesar de todas as dificuldades que enfrentava, contava com a garra dos jogadores e com uma torcida apaixonada.

De acordo com o historiador frederiquense Wilson Aleixo Ferigollo, havia uma intensa riva-

“ Os habitantes da cidade não dispunham de muitas alternativas para a diversão: ou se jogava bocha ou ficava-se em bares bebendo cachaça. Com o futebol, surgiu uma nova forma de as pessoas se reunirem aos domingos à tarde para conversar e jogar bola.

**Wilson Ferigollo**

lidade entre os dois principais clubes da cidade: Ipiranga e Itapagé. Em dias de jogo, os amantes do futebol rumavam em direção ao local da partida, onde torciam fervorosamente para o seu time. Havia ocasiões em que os mais exaltados chegavam a arrumar confusão com torcedores adversários, aumentando ainda mais o clima de rivalidade. Ferigollo também conta que no início havia uma grande superioridade do Itapagé sobre o Ipiranga. O time vermelho sempre levava a melhor e nunca perdia, até que veio a primeira vitória do Ipiranga. O historiador conta que quando aconteceu a primeira vitória do time canarinho, foi uma grande festa na cidade, com os torcedores comemorando noite adentro.

Desde os primeiros passos para a sua consolidação na cidade, o futebol obteve a paixão imediata e intensa da população, uma vez que era um dos poucos meios de entretenimento da época. Ferigollo relata bem o nascimento da paixão pelo futebol pelos frederiquenses: “Os habitantes da cidade não dispunham de muitas al-

ternativas para a diversão, ou se jogava bocha ou ficava-se em bares bebendo cachaça. Com o futebol, surgiu uma nova forma de as pessoas se reunirem aos domingos à tarde para conversar e jogar bola”, afirma o historiador.

Além do futebol, O Itapagé também investiu no futsal, onde foi campeão da Série Bronze já na sua estreia em 1999, garantindo classificação para a Série Prata no ano seguinte. No entanto, devido a graves problemas como falta de dinheiro, inexistência de uma equipe de base, e falta de recursos para hospedagem, alimentação e transporte, o clube não pode dar sequência às conquistas no futsal.

A administração atual do clube criou um Centro de Formação de Atletas, voltado não só para o futsal, mas também para outros esportes que o clube possa participar. Dentro do novo projeto, foi realizada a reforma da quadra, contratado um professor de Educação Física formado, além de ser feito um convênio com a URI, até 2018.

#### Retorno do futebol e do futsal

O Itapagé, depois de ficar um longo período sem atuação profissional, agora sustenta uma ambição de voltar a disputar campeonatos profissionais. Primeiramente, a ideia é já para 2013 entrar com uma equipe de futsal na Série Bronze, utilizando atletas da base do clube. Ainda não tem nada confirmado, mas não está descartado também o retorno do futebol profissional do Itapagé.

Atualmente o clube cede o seu estádio ao União Frederiquense de Futebol, mas tudo leva a crer que dentro dos próximos anos o clube quebre essa parceria e forme uma equipe de fute-



#### Girardello afirma que o Itapagé vai montar um amplo Complexo Poliesportivo

bol profissional. O clube está pensando alto, quer alcançar novos ares. Para isso, tem iniciado um projeto que visa estruturar o clube para torná-lo apropriado aos objetivos do Itapagé.

Com a aplicação de todos os projetos visados pelo clube, não há dúvida de que voltará aos tempos áureos de glórias, voltará a ser conhecido e respeitado pela sua grandeza e poderio.

#### Olimpíadas

A ambição do Itapagé para os próximos anos não para por aí. O clube está de olho em uma grande quantia em dinheiro do governo federal destinada ao esporte para a criação de um Complexo Poliesportivo. De acordo com o Diretor de Marketing do clube, Marco Girardello, o Itapagé também está de olho nas próximas Olimpíadas:

“Já há tratativas com deputados com o objetivo de integrar os jovens dentro do esporte, realizando um treinamento com os mesmos visando a disputa de categorias nos Jogos Olímpicos

de 2016 no Brasil. Nós pretendemos utilizar o espaço para que sirva de Centro de Treinamento dos atletas olímpicos”, afirma Girardello.

Como o Brasil será o país sede da próxima edição das Olimpíadas, em 2016, o país deverá contar com representantes em todas as modalidades esportivas. É pensando nisso que o Itapagé pretende implementar um amplo Complexo Poliesportivo para que sejam treinados atletas dos mais diferentes esportes.

Haverá também um acompanhamento dos atletas através da parceria do clube com a URI e os cursos de Ed. Física, psicologia, nutrição e farmácia. O clube também pretende desenvolver um setor com piscina para competição. Com isso o Itapagé retorna de vez às atividades profissionais, agora com muito mais força e estrutura.

Além da criação de amplo Complexo Poliesportivo, o Itapagé também tem a vantagem de possuir um excelente estádio que é utilizado atualmente pelo União Frederiquense. Ou seja, hoje o clube conta com uma estrutura bem montada para abrigar diferentes práticas esportivas. Em relação ao futebol, há uma grande expectativa de o clube voltar a disputar competições profissionais, esta seria a possibilidade de a população de Frederico Westphalen e região poderem acompanhar mais uma vez dois times profissionais de futebol em plena atividade. Fica a expectativa para ver se isso de fato irá acontecer, o que seria um fato importante para uma cidade apaixonada por esportes, além de fazer com que o Esporte Clube Itapagé se torne ainda maior. E, com o que ainda está nos planos para ser construído, tornará o clube ainda mais equipado para realizar qualquer atividade. ■



Campo faz parte da ampla estrutura do clube



MMA também é coisa de mulher: ele prepara fisicamente e faz relaxar.

# MMA também é desporto

O esporte não é só para quem quer competir. Traz vários benefícios aos praticantes, sejam homens ou mulheres.

**Briana Klaus**

brianaklaus@gmail.com

**P**ara algumas pessoas ele é o novo futebol. O MMA (Artes Marciais Mistas - Mixed Martial Arts, na sigla em inglês) tornou-se um esporte popular nos últimos anos. Ele engloba todas as artes marciais, sendo cinco principais: Boxe, Muay Thai, Judô, Jiu Jitsu e Greco-Romano. Com a chegada do UFC (Ultimate Fighting Championship) e de reality shows sobre MMA, como o The Ultimate Fighter, exibido pela Spike TV, o esporte se torna cada vez mais popular.

No início com poucas regras, o campeonato despertou críticas quanto à violência. Porém, com a evolução do esporte, foram impostas novas regras que o tornam mais técnico e profissional, diferente da antiga modalidade "Vale Tudo", onde, como o próprio nome diz, havia poucas restrições na luta. O crescimento da popularidade é tanto que, hoje, o UFC vale cerca de R\$ 1 bilhão. Mesmo em cidades de pequeno porte como Frederico Westphalen, o esporte está inserido.

Na cidade, o representante é André da Costa, o "Sobrinho". Ele já dá aulas há quatro anos

“ Eu quero mostrar que o pessoal dá muita desculpa de: 'ah, não tenho tempo'. Eu também não tenho tempo. Eu acordo 6h da manhã pra ir treinar, vou dormir à meia-noite. Então, basta um pouquinho de esforço.

**André da Costa**

e há seis começou a treinar. Diz que um importante fator para a divulgação do esporte e do próprio trabalho para os frederiquenses foi o evento realizado no ano passado, o Frederico Fighting Championship (FFC). “O que acontece: o pessoal assiste o UFC e alguns têm dúvida se aquilo lá acontece mesmo. Porque, antigamen-

te, a gente tinha o telecatch, que era combinado, era um teatro, e aí o pessoal ainda tinha dúvida, tinha dúvida quanto a mim. Então foi importantíssimo pra mim, pra dar a real, mesmo, de qual é o meu trabalho. O pessoal vê que todo o esforço ainda é pouco. Enfim, lutador passa por um apuro. É muito desgastante. Então eu consegui mostrar qual é a realidade, mesmo, do MMA”, explica Sobrinho. O lutador conta que seu objetivo inicial era emagrecer, e começou treinando full contact. Em quatro meses, André perdeu 12 kg. Depois disso, começou a praticar Jiu Jitsu e a participar de campeonatos. Há cerca de um ano, Sobrinho começou a dar aulas de MMA. “Como eu sou o único da cidade que faz várias artes marciais, era o único propenso a fazer MMA, porque não tem como ir pro MMA sabendo só uma modalidade. E aí como eu vi que o pessoal gostava disso, pensei: Por que não?”, conta.

## Benefícios

E você, leitor? Ficou com vontade de fazer MMA, mas acha que o negócio é só pancadaria? Calma! Você está errado sobre isso. O MMA é um esporte cheio de técnicas e pode ser um ótimo desporto para quem está querendo emagrecer

e relaxar. Todo mundo pode. Nas aulas de MMA há, sempre, um período inicial de aquecimento e alongamento que precede a técnica. Nesse momento, são feitos exercícios como corrida, abdominais e flexões. Depois, o mestre passa aos alunos a parte técnica do esporte: movimentos de artes marciais. Mas ninguém é o Jackie Chan! Os alunos aprendem de acordo com a sua limitação.

Essa imagem desligada da violência e relacionada a benefícios tem se tornado cada vez mais comum. Lídia Trentin, de 20 anos, acadêmica de Jornalismo, considera que a violência está na personalidade das pessoas, e algumas podem usar o esporte de maneira violenta. "Acredito que o MMA, assim como outros esportes, não incentivam a violência. Pelo que sei é o contrário, eles abominam esse tipo de atitude. Acho que alguns jogos de videogame, filmes e programas de televisão têm muito mais relação com a violência que o MMA". Marcos Scherer, de 22 anos, publicitário, também acha que a ideia de que o MMA influencia à violência é equivocado. "Uma criança pode ser motivada, de certo modo, a coisas como briguinhas. Mas também não acho que vá crescer sendo uma pessoa violenta por causa disso".

### MMA para mulheres

A maioria das imagens mostradas na mídia sobre MMA traz homens na luta. Mas as mulheres não são só "ring girls". Tem muita mulher dentro do octógono fazendo MMA. E essa provavelmente não seja a primeira matéria que você está lendo sobre o tema. O MMA se tornou, de fato, um esporte popular para elas. Tanto no intuito de competir como pelo alto potencial de emagrecimento das aulas. No entanto, pelo MMA ser um esporte que exige bastante força e resistência, algumas pessoas pensam que as mu-

“Acho que alguns jogos de videogame, filmes e programas de televisão têm muito mais relação com a violência que o MMA.”

Lídia Trentin



André da Costa, o "Sobrinho"

heres não se adequam a ele. Será? Sobrinho comenta que "É um tabu pra elas. Nem pra sociedade, nem pra quem olha e nem pros homens. É um tabu pra elas. Porque MMA envolve luta agarrada. Geralmente, as mulheres olham e

dizem: bah, esse aí eu não quero fazer". Já Sabrina Lopes, que já praticava outras artes marciais há quatro anos, treina MMA desde que as aulas iniciaram na academia e diz que pensa em competir. Ela confirma que dentro do ambiente de treino ela não é diferenciada, mas que na escola algumas pessoas já demonstraram preconceito: "Na escola as pessoas falam: "Vai no Muay Thai de novo, aquele gurizinho?". No entanto, Sabrina diz que se sente mais feminina depois de começar a fazer MMA. "Eu não tinha todo esse braço, essas pernas. Depois que eu comecei a notar que eu tava crescendo. Mas não deixa de ser feminino. Eu me sinto mais feminina, só me sinto mais forte"...

### Disciplina

Lutar MMA exige determinação e dedicação, o que significa que todos podem ao menos tentar e que o esporte não é tão exclusivo quanto se imagina. A arte marcial, além de trazer benefícios ao corpo, traz consigo disciplina e valores que podem engrandecer o praticante como pessoa. Sobrinho, quando perguntado sobre qual é sua maior ambição fala exatamente sobre isso: "Eu quero chegar daqui a 10 anos, ter a minha turma de aula e ter o reconhecimento de que eu fui um lutador legal. Eu quero poder contar e mostrar que eu lutei, eu lutava bem, eu fiz direito. Eu quero mostrar que o pessoal dá muita desculpa de: 'ah, não tenho tempo'. Eu também não tenho tempo. Eu acordo 6h da manhã pra ir treinar, vou dormir à meia-noite. Então, tudo basta um pouquinho de esforço. Então quero chegar daqui a 10 anos e mostrar que eu não tinha condição, nem financeira, nem de nada. Eu tinha que trabalhar, só. E eu to aí. Lutei, tive grandes conquistas. Acho que é coisa de ego, mesmo. Na verdade é mostrar que qualquer um pode. Essa é a ideia". ■



Sobrinho tem cerca de 100 alunos entre as turmas de muay thai e MMA

# A Copa do Mundo em Frederico

Como andam os preparativos em Frederico Westphalen para o mundial de 2014



FW torna-se o ponto mais procurado pelos turistas por estar às margens da BR-386 e por ser a principal cidade da região

Gustavo Simões

gugagsm92@hotmail.com

**E**m 2014, o Brasil será palco do maior evento do futebol mundial, a Copa do Mundo. O mundo todo voltará seus olhos para o nosso país. Milhões e milhões de pessoas, espalhadas por todo o planeta, vão acompanhar um mês inteirinho de futebol, aqui na terra tupiniquim. Mas uma pergunta inevitavelmente nos surge: nosso país tem condições de promover um evento deste porte e de tamanha magnitude? Acredito que todos os brasileiros façam esta mesma pergunta, e aqui no médio alto Uruguai isso não é diferente. Por isso resolvemos tentar descobrir algumas coisas a respeito de como andam os trabalhos em Frederico Westphalen.

Você deve estar se perguntando: o que FW tem a ver com a Copa, sendo que não vai ser nem sede de jogos, nem sub-sede para treinamentos? Pois é, pode até não sediar nada relacionado diretamente ao evento, porém influência indiretamente. Muitos estrangeiros podem optar pelo automóvel para visitar o país durante o mundial, e para isso devem passar utilizar a BR-386 que passa pelo município e é utilizada principalmente pelos turistas argentinos, uruguai-

Tanto a rede hoteleira quanto o comércio passam a se interessar ainda mais neste tema, com o objetivo de aproveitar a passagem dos visitantes.

os, e do sul do nosso estado, os quais podem optar por pernoitar ou realizar as ditas “paradas estratégicas” na terra do barril.

Para o proprietário do Cantelle Hotel, Laurindo Cantelle, o município possui uma boa estrutura para acolher estes visitantes e a região não deixa nenhum pouco a desejar para realizar esta recepção: “Frederico está localizada numa ótima região, e possui uma estrutura adequada pra receber estes turistas. Dispõe de bons restaurantes, bons hotéis, um comércio diversificado, e não passa vergonha em nenhum aspecto de outros municípios maiores, para receber os clientes de fora”. Laurindo ainda ressalta o potencial econômico da cidade através da engenharia civil e indústrias, e destaca os investimentos em andamento no seu hotel: “A nossa cidade está crescendo cada vez mais, e nós podemos perce-

ber isso na construção civil. São prédio novos por todos os lados e bairros de Frederico Westphalen. As empresas estão investindo cada vez mais por aqui, sem contar as grandes empresas que já estão estabelecidas. Já aqui no nosso hotel nós também estamos desenvolvendo atividades direcionadas para isso como ampliações e modernização dos cômodos”.

Outro fator de grande influência com a realização do mundial aqui no Brasil, para a região, é o turismo. Acredita-se que muitas pessoas aproveitarão os dias de Copa para visitar e conhecer também a cultura tanto nas regiões metropolitanas, quanto no interior brasileiro.

Frederico Westphalen é um município formado basicamente por imigrantes italianos, os quais deram forma a cultura e formação social da população local, e com isso muitos turistas europeus podem vir em busca de reencontrar ou conhecer novos parentes, que nasceram por aqui, como informa o secretário municipal de indústria, comércio e turismo, Jordano de Azevedo: “Esse povo [o turista estrangeiro], vai aproveitar o período da Copa não só para acompanhar os jogos, mas também aproveitar para visitar parentes ligados aos seus antepassados.

Agências de turismo da cidade estão desen-

volvendo trabalhos de rotas turísticas na região, em parceria com grandes agências de turismo da capital e de outros lugares do mundo, para que os visitantes visitem a região e seus atrativos, e também os seus familiares que moram por aqui". Para o secretário, o fato de FW fazer parte das rotas do Yucumã, e das Pedras Preciosas, ajuda muito na exploração turística para região. O grande pressuposto é que os visitantes virão para Frederico para diversão e pernoite. Poderão usufruir dos restaurantes e boates da cidade no período noturno, e durante o dia, visitar os pontos turísticos espalhados pelos municípios da região.

"O turista passeia durante todo o dia pela região. Ele pode ir conhecer o Salto do Yucumã em Derrubadas, ou visitar as minas de pedras ametistas em Ametista do Sul, pela manhã e tarde, e à noite volta para Frederico para aproveitar o descanso nos hotéis da cidade, sair para comer em bons restaurantes, aproveitar de um comércio mais abundante, e ainda pode esticar a noite na balada frederiquense, pelas casas noturnas da cidade". Quanto às atividades já realizadas pela prefeitura, o destaque fique para o 'Pórtico Turístico' que trata-se de um local específico para que os turistas possam ter todas as informações necessárias a respeito de localização, infra-estrutura e principais pontos de visitação da região. Fora isto, as ações praticadas ainda estão em estudo para aplicação.

Mas por um outro lado, há também quem pense diferente nesta história toda como é o caso do proprietário do restaurante Sanpa, Paulo Bambini, os reflexos da Copa do Mundo não surtirão efeito para a região. Segundo ele, contar com a passagem de argentinos e uruguaios com interesse em conferir jogos do mundial, por Frederico Westphalen, vai depender muito de haver jogos das seleções uruguaia e argentina, em



**Catedral Santo Antonio é um dos pontos turísticos mais procurados na cidade**

Porto Alegre, e que quem realmente deseja ver jogos do mundial não vai viajar de automóvel. "Aquele que realmente quer ver os jogos da Copa, não vai sair da Argentina ou do Uruguai, ou até mesmo do Chile, de carro para ir até Porto Alegre ou Curitiba que são as sedes mais próximas a nós, ele vai optar com certeza por viajar de avião. Infelizmente para ver a Copa aqui no Brasil, o turista tem que ter muito dinheiro, porque é tudo muito caro, então provavelmente quem vai visitar o Brasil nesse período serão os torcedores da alta camada da sociedade argentina e uruguaia, que só quer saber de viajar de avião, ou seja, jamais vai passar por FW. A Copa do Mundo vai representar muito pouco pra região, e pra mim o interior dos estados com cidade-sede, só vai ser prejudicado porque não vai

ganhar em nada com o evento". Paulo aponta ainda para outro fator de grande relevância, que é a educação da população e dos comerciantes, criticando a realização da Copa no Brasil: "Será que os atendentes do comércio sabem falar outras línguas pra receber os clientes estrangeiros?", indaga ele.

Será que as pessoas estão preparadas culturalmente para serem abordadas nas ruas pelos turistas?

O que vai acontecer se caso chegar um visitante argentino em uma loja pedindo informações sobre a região, como será que as pessoas vão sanar as dúvidas destes turistas? É complicado. Garanto que ninguém pensa nisso. O governo trouxe a copa para o Brasil, sem levar em conta questões como a educação do povo que ainda é tão precária. Não era o momento certo para isso". Entre divergências e positivismo, a certeza é uma só: a Copa do Mundo está cada vez mais próxima e todos os setores precisam acelerar seus preparativos. Independente de quem virá visitar Frederico durante o evento, o fato é que o país todo será tomado por gente de todo o mundo. A curiosidade move o ser humano, e a região possui bons atrativos, porém muita coisa ainda precisa ser feita. Podemos perceber que realmente pouco foi feito pensando nisso. A população precisa ser preparada para esse período também, e cabe aos governantes do município e da região do Médio Alto Uruguai auxiliarem a sociedade neste desenvolvimento cultural, para que a partir do dia doze de junho de 2014, Frederico Westphalen preserve a imagem de cidade exemplo no estado, desempenhando um bom papel no recebimento dos visitantes apaixonados pelo futebol. ■



**Frederico Westphalen possui boa estrutura turística**

# Meio Mundo



Revista-laboratório do Curso de Jornalismo da UFSM • campus Frederico Westphalen

número 5

## De braços abertos

Frederico Westphalen está preparada para o turismo da Copa 2014?