

TRAIÇÃO

É mais infiel
quem tem
oportunidade

DISLEXIA

Distúrbio atrapalha
rendimento escolar

VEGETARIANISMO

Dieta sem carne é questão
ideológica e de saúde

MODA

Tênis atravessa
gerações como
calçado que revela
personalidade

Mal do século

Mundo está ruim da cabeça

Doenças da mente afetam população que somatiza
a competitividade e perfeccionismo da
modernidade

Um conselho ao amigo leitor: leia este jornal Em Foco como se fosse uma revista, leve para casa e em um momento que estiver confortável, com tempo, se apegue à leitura. Nesta edição, o Jornal Laboratório do Curso de Jornalismo da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB) presenteou os leitores com um texto jornalístico em “estilo magazine”. Foi a libertação para os estudantes de jornalismo da instituição que se formam em 2008 e que passaram quase quatro anos de suas vidas aprendendo a técnica de escrever objetivamente, a chamada pirâmide invertida.

Desta vez, dentro do último módulo da disciplina de Redação Jornalística os acadêmicos-repórteres tiveram contato com o estilo de escrever dos jornalistas de revista que têm um público definido, exigente, que além de informação quer se entreter, ser seduzido pelas palavras, passar bons momentos. Por isso, o leitor vai perceber que as reportagens que estampam as próximas páginas são bem diferentes das que estão acostumados a ler nos jornais impressos diários. Características muito próprias do texto de revista vão saltar aos olhos do leitor. A primeira delas é a profundidade, os textos são longos e abrangem as várias facetas do tema tratado. Além disso as pitadas de criatividade são em boas doses, uma qualidade do estilo magazine que ajudam a atrair e divertir o receptor da mensagem. Também há espaço para a subjetividade tanto dos entrevistados quanto dos repórteres e quem estiver lendo vai poder perceber que o jornalista existe, alguns textos foram tratados na primeira pessoa.

O jeito de contar as histórias em revistas está muito próximo da literatura, portanto as matérias que vêm a seguir vão conquistar de uma maneira que só um bom livro sabe fazer. Não duvide amigo leitor que você vai querer guardar este Em Foco, que como as revistas têm vida mais longa que a factualidade dos jornais diários. Amanhã este Em Foco não vai estar no assoalho do carro. Boa leitura!!

ÍNDICE

- 03

Gustavos decidem o resto da vida
- 04

Quando a mania vira obsessão
- 05

As cores de quem AMA
- 06

População sofre do mal do século
- 08

Não há surpresa: nós vamos morrer
- 09

Caderno Zoom
- 10

Pesadelo: descarga da memória
- 11

Como gastar R\$ 219 milhões?
- 12

O acaso e a Praça do Aero Rancho
- 13

Sem o pecado da carne à mesa
- 14

Trocar as letras pode ser doença
- 15

Trair...é só começar...
- 16

Talento vence o estereótipo

EXPEDIENTE



Em Foco – Jornal laboratório do curso de Jornalismo da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)

Ano VII - nº 103 – Maio de 2008 - Tiragem 3.000

Obs.: As matérias publicadas neste veículo de comunicação não representam o pensamento da Instituição e são de responsabilidade de seus autores.

Chanceler: Pe. Lauro Takaki Shinohara

Reitor: Pe. José Marinoni

Pró-Reitor Acadêmico: Pe.Dr. Gildásio Mendes

Pró-Reitor Administrativo: Ir. Raffaele Lochi

Coordenador do curso de Jornalismo: Jacir Alfonso Zanatta

Jornalistas responsáveis: Jacir Alfonso Zanatta DRT-MS 108, Cristina Ramos DRT-MS 158 e Inara Silva DRT-MS 83

Revisão: Acadêmicos do 7º semestre de Jornalismo/UCDB.

Edição: Cristina Ramos, Inara Silva e Jacir Alfonso Zanatta

Repórteres: Alysson Maruyá-

ma, Ana Flávia Violante, Andréia Nunes, Átilla Eugenio, Carlos Costa, Danúbia Burema, Elaine Prado, Felipe Duarte, Fernanda Kury, Flávio Oliver, Hélder Rafael, Jackeline Oliveira, Jairo Gonçalves, Janete Cristaldo, Kamilla Ratier, Katiane Arce, Mayara Teodoro, Rodson Lima, Talita Matsushita, Talita Oliveira, Tatiane Guimarães, Thayssa Maluf e Thiago Andrade.

Projeto Gráfico e tratamento de imagens: Designer - Maria Helena Benites

Diagramação: Designer - Maria Helena Benites

Impressão: Jornal A Crítica

Em Foco - Av. Tamandaré, 6000 B. Jardim Seminário, Campo Grande – MS. Cep: 79117900 – Caixa Postal: 100 - Tel:(067) 3312-3735

Em Foco on-line: www.jornalemfoco.com.br

Home Page universidade: www.ucdb.br

Flávio Oliver

“Foi um período que nós passamos pra dar liberdade para vocês hoje. As marcas de porradadas que levamos lá atrás, muitas porradadas, muito pau de arara, foram para dar a liberdade pra vocês. Liberdade que vocês não reconhecem, a liberdade que vocês estão jogando para fora, vocês não estão lutando por um país mais justo, e sim lutando individualmente. Enquanto tiver este pensamento o país não vai para frente”. Esse é o desabafo de um soldado que serviu o exército no Estado de São Paulo na época da Ditadura Militar e que ao mesmo tempo era integrante da União Nacional de Estudantes (UNE). Grande parte dos jovens que viveu na época tinha espírito de luta e defendia seus ideais acima de tudo, sabia o que queria, características que não se encontram na grande parte dos jovens da atualidade.

A ditadura durou aproximadamente 21 anos, entre 1964 e 1985, período em que houve perseguição política e repressão para as pessoas que eram contra o regime. Nessa época o Produto Interno Bruto (PIB) do país crescia num patamar de 12% ao ano, milhões de empregos foram gerados e essa época ficou conhecida como o milagre econômico, época em que o país tornava-se um canteiro de obras, a partir de empréstimos que herdou a atual dívida externa. Outro fator que chama a atenção é que um ano após o início do regime foi criada a maior empresa de telecomunicações do país, coincidência ou não, uma das maiores do mundo: a “Globo”. Com tanto avanço, economicamente a sociedade brasileira não tinha a liberdade de expressão. Segundo o soldado que nessa reportagem irá ser chamado de “D”, a riqueza que o país produzia concentrava-se nas mãos de poucos. “A elite nunca ganhou tanto dinheiro como ganhou nessa época, os ricos ficaram mais ricos, os milionários mais milionários e o pobre continuou a ficar mais pobre, foi o pobre que pagou o pato, tanto que foi nessa época que aumentou o número de favelas, esse foi o preço pago para deixar essas pessoas mais ricas”.

“D” conta que na década de 60 ele participou de manifestações contra o regime juntamente com o atual presidente, Luis Inácio Lula da Silva, na União dos Estudantes (UNE). “O Luis Inácio tinha o apelido de Lula, era militante de um sindicato que não existia. Ele subia naqueles carros de auto-falantes, e nós, militantes e funcionários de grandes multinacionais, saíamos

Hélder Rafael

Políticos de carteirinha, qualquer um reconhece de longe. Estão sempre na mídia, acumulam mandatos e não largam o osso. Fora o discurso ensaboado. Mas a cada dois anos, uma multidão vem pedir voto na tevê, no rádio e até no Orkut e MSN. Ao fim da campanha eleitoral, os políticos tradicionais se elegem, e aquela turba de anônimos desaparece do mesmo jeito que surgiu.

Para que se tenha uma idéia, nas eleições de 2004 em Campo Grande, 299 pessoas concorreram às 21 cadeiras de vereador. Como em um “vestibular da política”, houve 14,2 candidatos por vaga. É gente de todos os segmentos sociais. De acordo com o Tribunal Superior Eleitoral (TSE), as profissões mais comuns entre os pleiteantes foram professor de ensino fundamental e médio (27), seguida de comerciante (25) e advogado (20). Mas também há donas de casa, eletricitistas, músicos e despachantes.

Alguns candidatos tentam se destacar da multidão, adotando apelidos esdrúxulos e bordões mais esdrúxulos ainda. Só para saírem do anonimato. E conseguem! Basta digitar no *YouTube* os nomes de Lúcio Mandioca, Ruth Lemos (aquela do sanduíche-iche) e o indigesto Rola (“Peroba Neles”), nomes



Ações - Arquivo da UNE mostra manifestações na ditadura e a luta da geração 90 contra corrupção

Ex-militantes

No anonimato eles chamam os jovens de hoje para a luta

Ditadura vive nas lembranças

nas ruas fazendo passeata. O

exército vinha e descia o cacete na gente”. “D” fala que conseguia reunir até cinco mil pessoas no estádio do Pacaembu para tentar sensibilizar a sociedade brasileira e derrubar o imperialismo dos militares. “Era só violência, eram várias pessoas, a turma da UNE e metalúrgicos de grandes multinacionais se reuniam, a gente estava tentando sensibilizar a população brasileira, para que a gente pudesse nos unir para derrubar o militarismo que havia se estabelecido no Brasil”. Com tanta pressão, a partir de 64, eles só foram conseguir um resultado na década de 80, quando João Batista de Oliveira Figueiredo, o último presidente do regime militar, fez a transposição do militarismo para a suposta democracia, ou seja, eleição direta. “Era pouco pra gente, mas já era um grande passo”. Na época, “D” conta que ele e sua turma, mesmo com os perigos que a ditadura proporcionava a quem se atrevesse a manifestar-se contra o Governo, não foi um empecilho para que os jovens lutassem pela liberdade de expressão. “A gente panfletava, pintava parede, a gente pinchava tudo, pedindo ajuda, tínhamos que nos recolher às 10 horas da noite, eram bem flexíveis os horários, todos já sabiam, não podia andar na rua às 10 ou 11 horas, o lema era não ande na rua a partir desses horários, pois alguma coisa pode acontecer e você não pode

voltar”.

“D” acredita que o pior passo eles já deram, pois a garra dos jovens da época da ditadura militar falta nos jovens de hoje. “Nós brigamos lá atrás para que o povo pudesse eleger os caras, se os jovens daquela época estivessem aqui hoje, a história poderia ser outra”, afirma “D”, que acredita que o Brasil poderia ser um país de primeiro mundo se os atuais jovens se preocupassem com o futuro do país e se soubessem da força que tem.

“O Jovem de hoje tem que ser consciente da política brasileira, se você perguntar para um jovem de 18 anos qual deputado ele votou qual senador, ele não sabe. Por isso que ele não cobra, por isso que temos tanta corrupção no país, porque vocês são os culpados por não saber votar, nós brigamos lá atrás para que pudesse o povo eleger esses caras, por fim o povo por ignorância não está sabendo votar.”

Segundo “J”, de 48 anos, que serviu o exército de 79 a 81 em Campo Grande, o pior período da ditadura militar foi no governo de João Batista Figueiredo, época em que acontecia a guerra das Malvinas. “J” acredita que o que ajudou a derrubar o regime militar foi a perseverança dos jovens. “Houve uma reivindicação, uma revolução por parte dos jovens e estudantes da época, foi aí que surgiram as organizações estudantis que lutavam pela demo-

cracia”, relembra.

Para “E”, que serviu o exército na década de 70, os jovens da época participavam muito de movimentos jovens, outro diferencial dos jovens da época para os de hoje é a garra. “Naquele tempo houve muitos movimentos, e muitos foram exilados, Caetano Veloso, Gilberto Gil, Brizola, aqueles movimentos foram reprimidos violentamente. Naquele tempo, aí daquele que ousassem falar mal do Governo. Os que tiveram coragem, foram exilados”, conta “E”, que serviu o exército de 1971 a 1972 aos 21 anos no 9º Batalhão de Engenharia e Combate no município de Aquidauana.

Para a acadêmica de Ciências Sociais Carla Calarge, o que os nossos pais lutaram lá atrás foi para dar segurança para a sociedade atual. “Hoje os jovens são mais acomodados, porque não têm motivo ou necessidade para brigar”, explica Carla. Já a acadêmica de Jornalismo Luciene Martins que gosta do assunto sobre a ditadura, explica que os jovens da época tinham mais motivos para lutar por seus objetivos, comparado com os dias de hoje. “Atualmente os jovens têm tudo na mão, os da ditadura tinham que conquistar tudo, era o começo, para os jovens de hoje, não que haja coisas para que eles busquem, mas as lutas de hoje são para melhorias e não para conquista”, afirma Luciene.

Aberta época do vestibular na política

que assombraram o “Hilário Eleitoral Gratuito” pelo Brasil afora em 2006.

Sorte nossa que os candidatos extravagantes são raridades, verdadeiras pérolas. A maioria é de gente que possui consciência política e tem propostas a apresentar. Este ano, Luciana Feitosa quer concorrer a uma vaga na Câmara de Campo Grande. Ela é pré-candidata em seu partido, mas a confirmação deve sair até o dia 30 de junho. Embora nunca tivesse seguido carreira pública, Luciana conviveu com a política desde menina. “Meu pai, já falecido, foi vereador em Anastácio por duas vezes. Nossa família sempre participou da política. Meu pai me levava no colo para os comícios, no tempo do MDB”. A política também influenciou outros setores da vida de Luciana. “Conheci o meu marido, Rafael, durante as campanhas. Sempre nos esbarrávamos nos bairros, na organização dos eventos”, lembra ela. A matrícula trancada no curso de Direito tem um motivo: é a gravidez de nove meses. Se Luciana pretende cativar a filha para a política? “Com certeza”, afirma.

Nanicos

Para auxiliar “candidatos de primeira viagem”, alguns partidos oferecem curso de formação política. No último dia 22 de março, o Partido da Mobilização Nacional (PMN) recebeu mais



Voto - Políticos de 1ª viagem ou não vão passar pela seleção das urnas

de 250 pessoas em um hotel de Campo Grande, para palestra com especialistas que trataram sobre a função de um vereador. Segundo o presidente estadual do PMN, Adalton Garcia, o objetivo do partido é levar orientação a seus filiados, seja na Capital ou no interior. E indica o caminho do sucesso nas eleições. “O candidato precisa ter aprovação na família, deve estar ligado a um grupo, classe ou entidade para representá-los, e ser atuante na cidade onde mora. A partir daí, é montar estratégia para buscar votos antecipadamente”, defende Garcia.

O coronel reformado do Exército, Jorge Santos, já coordenou campanhas para outros candidatos, mas nunca viu a própria fotografia no santinho. A chance, ele quer ter em 2008. “Acredito que o político é o representante do povo”, diz com entusiasmo, e imagina até o pri-

meiro projeto como vereador: melhorar o transporte coletivo urbano. No verso do panfleto, Santos quer inscrever seu extenso currículo como engenheiro eletricista, professor universitário e ex-diretor administrativo de um hospital. E também pretende conquistar adesões entre a classe militar. Santos calcula que 1% dos 400 mil votos da Capital será o suficiente para elegê-lo. Quer convencer olho no olho os eleitores. Mas antes disso, o partido deve aprovar seu nome nas próximas convenções.

As eleições estão chegando, então não perca a chance única de conhecer as histórias e as propostas desses pretendentes a prefeito ou vereador. Anote aí: a propaganda eleitoral gratuita na televisão e no rádio começa em 19 de agosto (terça-feira). Os candidatos saem antes em campanha, a partir de 6 de julho (domingo).

Foto: Adalton Garcia

Aos 17 anos, no último ano do Ensino Médio, dois xarás campo-grandenses mostram as escolhas de uma geração

Gustavos decidem o resto da vida

Carlos Costa

Seis horas da manhã, a luz tênue da aurora invade o quarto gentilmente. Indica que o amanhã chegou. O pior não é o surgir do dia, mas o fato de que o dia que acabara de nascer é de uma segunda-feira, temporada de aula. Quem não se recorda do tempo de colégio? Daquelles dias em que promissabilidade e compromisso não eram conceitos exatos. A única coisa que nos guiava era o impulso de conhecer; tínhamos o mundo em nossas mãos. Era nosso brinquedo do cativo, apreciável, singular. Substrato dos nossos sonhos. Quase tudo era permitido. O erro não passava de transitório,

Embora o saudosismo dos bons tempos da adolescência. O primeiro beijo, o namoro de colégio, o sarro dos professores. A adolescência é marcada por escolhas colossais. Qual faculdade prestar? Qual curso fazer? Decisões que assustam pelo caráter definitivo.

Imagine a influência de uma inclinação terminante na vida de um jovem de 17 anos. Escolher uma profissão que representa um vínculo ao mundo dos adultos, mas não um vínculo qualquer, uma ligação de permanência, de fixação, uma atividade que não só determinara sua qualidade de vida, sua posição social, como também sua identificação na sociedade.

Viviane Forrester, colunista do jornal francês Le Monde, escreveu um livro, “O horror econômico”, no qual ela descreve as vilanias do mercado capitalista. Sua crítica parte de uma divisão social que ocorre na França. Atualmente o caráter que

marca as diferenças entre as classes sociais de acordo com Forrester é o emprego. Para ela o trabalho morreu. Cada vez menos trabalhadores conseguem um emprego de qualidade. Esse fenômeno reflete o desenvolvimento da economia capitalista que empurra grande parte da população para extremidade marginal da sociedade. Impelido pela pobreza, essa parcela da população acaba aceitando subempregos para sobreviver. Ou seja, o capital tem a sua disponibilidade de mão de obra barata.

Agora, qual a relação entre adolescência e a crítica ao capitalismo de Forrester? A questão da qualidade do emprego para o jovem influencia sua decisão na hora de escolher uma profissão. A questão qualidade refere-se ao salário ganho em média por uma determinada profissão. Gustavo Siqueira, de 17 anos, estudante do terceiro ano do ensino médio, diz: “a maioria dos meus amigos, fez escolha da profissão pensando no salário que ganharia”. Siqueira, falou um pouco da sua sala. No Bionatus, escola em que Siqueira estuda tem apenas uma sala de 80 alunos. Ele comenta que o seu horário de aula é diferente dos outros colégios. “Passo o dia inteiro lá, até mais ou menos às cinco da tarde”. O período de aula no Bionatus se distingue de outros colégios por causa do tempo de aula. Cada aula tem uma hora e meia de duração. “Escolhi o Bionatus porque queria me preparar melhor para o vestibular.”

Lembrei que ainda não tinha perguntado sobre qual curso pensava fazer. Ele olhou para mim e disse: Direito e Letras. Surpreso com

a resposta, eu fiz outra pergunta. Mas porque dois cursos? “Ah... eu quero fazer Direito pelo dinheiro, pelas possibilidades de emprego. E Letras! Porque é o que gosto de verdade. Gustavo enquanto falava não escondeu o desconforto. Logo respondeu tentando normalizar a situação”. Mais da metade da minha sala optou por Direito”. Na sua opinião qual a causa disso? “Para muitos é uma questão de qualidade de vida. Direito proporciona isso”, respondeu ele.

Saindo da entrevista me desloco para o centro de Campo Grande. Vou me encontrar com outro Gustavo. Seu nome é Gustavo Santiago, tem a mesma idade que o primeiro, 17 anos. Estuda igualmente no terceiro ano do ensino médio. Mas no colégio Dom Bosco. Conforme ele o ritmo do estudo no Dom Bosco é bem impaciente. São seis aulas diárias de 40 minutos. Santiago usa a palavra “maçante” para realçar seus sentimentos. Apesar do tempo resumido, e da sensação de inaptidão do conteúdo expressado, em vista do pouco tempo, o colégio o agrada. Siqueira comenta na entrevista anterior que no Bionatus sente mais segurança. “reconheço que estou apreendendo mais, o tempo de aula permite discutir com mais profundidade o tema abordado”. Para ambos a educação nos colégio não representa um aliado do aluno. Gustavo Santiago é mordaz quando critica o ensino. O tom irônico aviva sua postura: “Em cada aula, temos que nos desligar do mundo de informação que acabou de ser apresentado, para estar apto a assimilar outro, como maquinhos”, diz Santiago. A



esteira industrial preserva a quantidade de informação, entretanto não mantém a qualidade.

A opinião dos estudantes sobre a educação reflete a instabilidade do processo. Em ano de vestibular algumas questões surgem diante do desafio. Muitos alunos percebem que passaram 12 anos na escola. 12 anos de provas, trabalhos, feiras de ciência. 12 anos de histórico escolar que não servirá para nada. O que decide a entrada de um aluno em uma universidade resume-se a uma prova. “Tudo o que eu fiz, durante esses anos todos, não vai servir para nada, não devia ser assim” desabafa Gustavo Santiago.

Santiago fala um pouco do curso que escolheu. Explica que sua facilidade e o agrado por todas as matérias dificultam a decisão. Embora pense em várias alternativas ele diz:

penso em fazer Economia Ciências Sociais, Ciências Políticas e Relações Internacionais. Contudo a indecisão diante do vestibular não representa sua única preocupação pois, Gustavo questiona a viabilidade de cursar faculdade em Campo Grande. Uma vez que é possível obter melhores condições de educação, no centro metropolitano.

A partir das supostas escolhas, pergunto sobre os fins. O que leva a suas escolhas? Sua resposta mostra que o teor político de Santiago medido em metros quadrados é bem maior do que sua estatura, 1,77. Com gestos rígidos e bem pontuados, revela uma posição crítica da sociedade. Reclama das injustiças do capitalismo e resiste dizendo que suas escolhas estão relacionadas com seus ideais. “Eu quero mudar o mun-

do”, afirma soberbo.

Gustavo Santiago demonstra que apesar da baixa estima que as questões políticas tenham entre os jovens, existe alguns que ainda permanecem dispostos a discutir. A necessidade de grandes salários e qualidade de vida direciona a vontade dos jovens para um pensamento cada vez mais pragmático. Um caso bastante sintomático para sociedade. Não se faz mais um Maio de 68, ou o movimento das diretas. Sem demarcações ideológicas não existe mobilizações sociais. Os jovens trocam os seus ideais pelo bom emprego.

Educação das crianças independe da renda familiar

Felipe Duarte

Quem nunca ouviu falar da história do Príncipe e o Plebeu? Ela fala de dois garotos iguais que trocam de lugar e mostram suas qualidades e defeitos no espaço do outro. O príncipe demonstra ser autoritário, ‘mandão’ e não ter jeito para fazer nada, pois sempre os outros faziam tudo por ele. O plebeu se deslumbra com a realidade do outro. Ele não tinha nada e, por isso, não almejava nada. Este conto é preconceituoso, inserindo estereótipos na sociedade, principalmente entre as crianças, seus maiores consumidores. “A situação financeira não influencia na personalidade da criança. A ação dos pais que molda

a personalidade”, afirma a psicóloga Inara Leão.

Giovanna Martins Araújo tem nove anos e tem uma boa condição financeira. Mora com seus pais, Elenice Martins e José Lopes de Alencar, produtores de eventos e sua irmã Brunna Martins de Araújo, 11 anos.

Brenda da Silva Valente tem sete anos e é de uma família de classe média. A mãe, Maria Marelin Valente, trabalha como promotora de vendas e autônoma. Seu pai, Gabriel Valente, é taxista. Ela mora com os pais, o irmão, Felipe, 13 anos e a prima, Rafaeli, de 17 anos.

Inara Leão diz que as crianças formam a percepção para conhecer sua realidade a partir do momento em que vivenciam espaços diferentes.

“O grande divisor é a escola”. Giovanna costuma acordar às 9h da manhã. “Eu tomo café, tomo banho e faço minha tarefa. Arrumo minhas coisas e vou para a escola. Depois da aula, faço ballet e jazz”, diz a menina. Já Brenda, lembra às 6h30min, junto com a mãe. “Tomo mamã e vou para o judô.” Depois da aula de judô, ela volta para casa, toma banho e vai para a aula. As duas meninas voltam para casa e fazem o que todas as crianças costumam fazer: brincar. Dormem cedo e costumam ter o mesmo ritual todos os dias.

A psicóloga conta que inteligência financeira da criança, como ver que tem que ajudar a complementar a renda de casa depende do ambiente familiar. “A família impõe, sugere. Ou a criança desenvolve isso sozinha a partir do meio”. Giovanna com nove anos ainda não sabe em que deseja trabalhar, mas seu pai tem definida uma ideia. “Quanto mais cedo criar o interesse para trabalhar, melhor. Mas algo sem obrigação, apenas para



Educadas - Crianças têm sua personalidade moldada pela criação dos pais e não pelas condições financeiras

formar a personalidade”. O pai, José Lopes, ainda completa dando o exemplo das crianças nos Estados Unidos que começam a trabalhar aos 10 anos entregando jornal e isso, para Lopes, não é desnecessário. Brenda, que tem sete anos, já sabe o que quer ser quando crescer: “Eu quero ser modelo ou veterinária”. E ainda complementa: “Para ser veterinária, tenho que estudar muito e entrar na faculdade”. A mãe de Brenda diz que a filha faz reforço de matemática e português, pois gosta das disciplinas.

Uma questão polêmica na formação dos filhos é quando os filhos começam a fazer perguntas. O que fazer? A psicóloga Inara Leão aconselha a não esconder nada. “Quanto mais entendemos o mundo, melhor vivemos. Não podemos criar os nossos filhos em um mundo artificial. Temos que deixar explorar com na-

turalidade”. Neste ponto, as duas meninas têm o mesmo apoio. “Tudo o que a Brenda pergunta, eu respondo sem esconder nada”, afirma a mãe Maria Marelin. José Lopes, pai de Giovanna compartilha a mesma opinião. “Sempre conversamos bastante, mas determinados temas, com cautela. Sempre tentando manter uma grande interação no ambiente familiar para a formação dela. Mantemos uma con-

versa franca, amiga e transparente”.

Não existem príncipes e plebeus. Somente existem crianças que precisam de carinho e dedicação dos pais. “A criança precisa de tranquilidade para resolver problemas e impor objetivos. Ela precisa de apoio dos pais”, afirma Inara Leão.



Formação - Maria Marelin responde a todos os questionamentos da filha

Prosperidade - José Lopes incentiva as filhas no interesse pelo trabalho

Atitudes repetitivas devem ser vistas como doença a partir do momento em que o praticante sente agonia

Quando a mania vira obsessão

Atilla Eugenio

Já diz o ditado popular “de médico e doído todo mundo tem um pouco”, mas será que existe algum ser humano que em sua sã consciência pode dizer: “*eu sou normal*”? Ou então, “*eu não tenho nenhuma mania*”? Difícil acreditar nesta hipótese, já que vivemos em um mundo onde nenhuma pessoa é igual a outra e cada uma tem as suas peculiaridades e também suas manias. Estas as mais diversas possíveis, sendo desde um balançar incessante das pernas, abrir e fechar as portas várias vezes ou até lavar as mãos sempre que encosta em um objeto. Se você possui uma dessas ou outras manias, vai um alerta: mania existe e pode ser até uma doença.

No dicionário Aurélio, mania é caracterizada como uma excentricidade, esquisitice, gosto exagerado ou imoderado por alguma coisa. O psiquiatra Antônio Nascimento, de 55 anos, garante que manias são atos normais, repetitivos que podem, ou não, realizarem tarefas benéficas. Segundo ele “geralmente as manias não necessitam de terapia ou cuidados”.

Em um rápido espaço de tempo talvez você também não se recorde de suas manias íntimas, mas é preciso olhar atento às ações realizadas repetidamente ao dia. Quando questionado sobre uma de suas manias, o estudante Diego Faoro, de 24 anos, em um primeiro momento não lembra,

diz que não tem, tenta esquivar, mas logo se recorda. “É uma força do hábito eu não trocar de caminho, ir sempre pelo mesmo trajeto no qual eu sigo. Seja voltando pra casa após a faculdade ou até mesmo em situações comuns, como retornando por onde acabei de vir”, menciona o estudante, afirmando que essa mania não interfere em sua vida.

Mas quando o assunto é o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) o tom da conversa muda. “É uma doença psiquiátrica em que o indivíduo tem compulsões, atos que podem ser confundidos com manias, e precisam de tratamento”, alerta Antônio Nascimento. O especialista explica ainda que, para diferenciar uma mania de gestos compulsivos, é necessário que o paciente seja examinado por um psiquiatra. “O paciente com o TOC,

muitas vezes sente que essas idéias são impróprias e lhe causam agonia. É comum que os portadores de TOC apresentem pensamentos obsessivos em relação ao contágio por sujeira e a compulsão de higiene”, lembra.

A limpeza é exatamente o lema da estudante Laís Cristina da Silva Nunes, de 18 anos. Ela garante que é normal, mas apenas tem por excessivas vezes vontade de lavar as mãos. “Sempre parece que tem alguma coisa pinicando a minha mão”. A forma encontrada por ela para acabar com a sua mania, nomeada cientificamente de abluciomania, é “só lavando as mãos. Mas se eu encosto em alguma coisa, lá vem a vontade de novo”, explica.

Com esta inquietação é normal que as pessoas que acompanham Laís acreditem que ela seja uma pessoa fora do comum, meio diferente. “O

peçoal fica me enchendo o saco me chamando de fresca. Quando eu estou indo lavar a mão logo dizem – *lá vai a fresca* –, mas fresca eu não sou, eu sou normal ué?”. Para acabar com o falatório, Laís só encontra uma saída, “vou escondidinha pro banheiro e lavo as mãos”, resume sorridente ao lembrar-se da cena. Para ela o problema se torna prejudicial à sua saúde quando não há saída para aliviar a compulsão. “Se estou no centro chego até comprar uma água mineral para me limpar”, diz a estudante.

Internet

O avanço da tecnologia e a praticidade que os eletrônicos proporcionam, mudaram a vida da população mundial. Hoje se é preciso descobrir algo, basta entrar em um site de busca da internet e saber como, onde e pra que serve o que pro-

cura. Simples não é mesmo? Sem contar ainda o bate-papo ao vivo, os sites de relacionamento que encurtam distâncias e aproximam pessoas, os jogos e noticiários da web.

A rapidez da internet e a grandiosidade de informação que ela contém favorecem a nova mania do momento: ficar navegando por várias horas na internet. Segundo o psiquiatra Antônio Nascimento “o que era para ser lazer se transformou em transtorno”.

O internauta Álvaro Marzochi, de 21 anos, lembra que antigamente chegava até a virar a noite em frente ao computador. “Teve uma época que eu dormia de dia e ficava acordado de noite. Entrava a tarde e ia dormir só às nove horas da manhã. Estava sempre atrás de notícias, novidades, vídeos e músicas bacanas”, explica

Álvaro Marzochi, que ao contrário da maioria dos jovens, não utiliza a internet para jogar em rede.

Mas se o assunto é ficar sem internet, o internauta garante que consegue, não por muito tempo. “Se for por um dia eu consigo ficar sem, porém no outro dia eu vou querer ver tudo o que não vi. Sem a internet parece que eu fico meio desatualizado”, diz.

A mania de entrar na internet por várias horas só diminuiu quando Álvaro começou a trabalhar justamente em um site de notícias. “Às vezes quando eu chego em casa nem quero ver computador. De tanto que eu mexo no trabalho, eu prefiro ficar sem entrar na internet em casa”, finaliza.

Manias

Na lista das manias mais comuns entram: a afrodísio-

mania, desejo sexual intenso; algomania, desejo de sofrer ou de sentir dor; aritmomania, de contar os objetos; bricomania, mania de ranger os dentes; cleptomania, mania de roubar objetos independentemente do valor; cubomania, mania de jogar; farmacomania, mania de tomar medicamentos; megalomania, delírio de grandeza; mimetomania, mania de imitação; onomania, compulsão por comprar; titilomania, mania de se coçar, entre outras.

Depois de tantas manias você ainda acredita que não tem alguma? O certo é que todo mundo tem, da mais comum à sobrenatural. Ter uma mania não significa ser maluco, porém é preciso tomar cuidado para que este simples ato repetitivo não prejudique e nem interfira nos seus hábitos. Ser refém de mania, não dá.

Otimismo e prevenção quebram Lei de Murphy

Tatiane Guimarães

“A lei de *Murphy* me persegue”, afirmou a Professora de inglês Ana Carolina Eurico, de 31 anos. Os fatos que a fazem acreditar nisso é que o seu pão sempre cai com o lado da manteiga para baixo, e quando está numa fila, a do seu lado sempre anda mais rápido. “E não adianta trocar de fila, porque se troco, a fila para onde vou é mais longa”.

e a fila em que eu estava começa a andar”, desabafou.

A advogada Nilvia Brito, de 56 anos, não tinha conhecimento a respeito dessa lei, mas ao ouvir o relato de Ana Carolina, percebeu que também é uma vítima de *Murphy*. “Quando pego uma fila curta, sempre acaba a bobina de papel do caixa”, contou.

Todos os dias, tem sempre alguém que passa por uma intempérie e a atribui a

Murphy. É a chuva que não pára após ter feito uma chapinha, ou então, após ter lavado o carro ou moto. O molho de tomate que respinga na camisa branca e nova, entre muitos outros imprevistos que podem ser a “gota d’água” para acabar com o bom humor e estragar o dia dos mais desavisados.

Diz um dos principais enunciados da Lei de *Murphy*: se algo pode dar errado, dará e da pior maneira possível. A origem dessa lei pessimista, de acordo com o site Wikipédia, foi em 1949, quando Edward Murphy, engenheiro da Força Aérea Americana realizava um experimento, no qual 16 peças foram encaixadas pelo lado errado, frustrando temporariamente o experimento. Em pouco tempo a afirmação: *Se há duas ou mais formas de fazer alguma coisa e uma das formas resultar em catástrofe, então alguém a fará*, foi disseminada por toda a engenharia aeroespacial e posteriormente agregada a cultura

popular.

A psicóloga Mirian Andrade, de 42 anos explica que geralmente as ações que começam de forma errada, permanecem erradas até o fim, nisso consiste os imprevistos atribuídos a lei de *Murphy*, “É mais uma questão de contexto físico do que uma profecia auto-realizadora”, afirmou a psicóloga. A ação de *Murphy*, segundo Mirian, ocorre a partir de crenças auto-realizadoras,

ou seja, a pessoa acredita que coisas ruins acontecem com ela e as projeta para o ambiente. O antidoto para a Lei de *Murphy* no caso da crença irracional é mudar o pensamento automático negativo.

Agora, se a área de atuação for o aspecto físico, o técnico em segurança do trabalho, Maxuel Mesquita, de 26 anos, afirma que *Murphy* não tem força para atuar contra a prevenção. “Quanto

maior a atenção, menor o risco de acontecer acidentes”, diz Maxuel. Para ele os acidentes não acontecem espontaneamente, como sugere a lei, mas sim são provocados.

Portanto, para impedir que *Murphy* estrague o seu dia, mantenha a estima elevada, siga as orientações de segurança e, da próxima vez que for comer macarronada use roupa escura.

“Se o sapato serve, pode ter certeza, é feio”

Tatiane Guimarães

A internet se transformou em um espaço de propagação dos enunciados da lei de *Murphy*. *E-mails*, *Orkut* e outros sites fornecem conteúdo sobre o assunto. Abaixo algumas das citações encontradas na Rede de Computadores.

*Um atalho é sempre a distância mais longa entre dois pontos.

*Tudo leva mais tempo do que todo o tempo que você tem disponível.

*Quando um trabalho é mal feito, qualquer tentativa de melhorá-lo piora.

*As peças que exigem maior manutenção ficarão no local mais inacessível do aparelho.

*Se você tem alguma coisa há muito tempo, pode jogar fora. Se você joga fora alguma coisa que tem há muito tempo, vai precisar dela logo, logo.

*O modo mais rápido de se encontrar uma coisa é pro-

curar outra. Você sempre encontra aquilo que não está procurando.

*Quando te ligam: a) se você tem caneta não tem papel. b) se tem papel não tem caneta. c) se tem ambos ninguém liga.

*Mesmo o objeto mais inanimado tem movimento suficiente para ficar na sua frente e provocar uma canelada.

*Qualquer esforço para se agarrar um objeto em queda provocará mais destruição do que se deixássemos o objeto cair naturalmente.

*Só sabe a profundidade da poça quem cai nela.

*Entregas de caminhão que normalmente levam um dia levarão cinco quando você depender da entrega.

*Assim que tiver esgotado todas as suas possibilidades e confessado seu fracasso, haverá uma solução simples e óbvia, claramente visível a qualquer outro idiota.

*Ninguém nunca está ouvindo, até você cometer um

erro.

*Oitenta por cento do exame final da sua prova da faculdade será baseada na única aula que você perdeu, baseada no único livro que você não leu.

*A citação mais valiosa para a sua redação será aquela em que você não consegue lembrar o nome do autor.

*Se o sapato serve, é feio!

*Todo corpo mergulhado numa banheira faz tocar o telefone.

*A informação mais necessária é sempre a menos disponível.

*Existem dois tipos de esparadrapo: o que não gruda, e o que não sai.

*Lei de *Murphy* na escola: se for prova com consulta, você esquecerá seu livro; se for lição de casa, esquecerá onde mora.

*Uma maneira de se parar um cavalo de corrida é apostar nele.



Ilustração: www.corbis.com.br



Em bolhas - Crianças autistas têm alterações na capacidade de se comunicar e relacionar. Em Campo Grande a Associação dos Pais e Amigos dos Autistas (AMA), realiza atendimento especializado

Autismo

Pais revelam as singularidades de seus filhos que vivem em um mundo muito particular

As cores de quem AMA

Talita Matsushita

Ninguém no mundo é igual a ninguém. Por isso uns tem a orelha maior, outros são mais gordinhos e tem gente até que tem um dedo a mais no pé. E com os autistas não seria diferente, apesar de terem o mesmo transtorno, cada um tem seu jeito, preferências e personalidade. São histórias diferentes, mas que se cruzam quando o assunto é o autismo e a dedicação que as mães têm com os filhos. “Muita gente acha que deficiência é só física”, conta Celina Souza, mãe de Suelen de 16 anos. Já para Demival Godói, pai de Carol, não só os filhos são especiais, mas também os pais. “Quando Deus manda uma criança especial, também manda pais especiais”, afirma o pai, que é denominado de “Pãe” por sua esposa.

O autismo é uma alteração comportamental que afeta a capacidade da pessoa comunicar, de estabelecer relacionamentos e de responder apropriadamente ao ambiente que a rodeia. E os sintomas podem ser reconhecidos desde bebê. “Quando neném ele não se aninha – aconchega- no colo da mãe e não explora os brinquedos”, explica a psicóloga Cláudia Ciber. E foi dessa maneira que Marileide Coelho percebeu que seu filho era diferente. “Ele rejeitava as coisas, até a mamadeira e demorou pra andar”, lembra a mãe de Wellington, hoje com 16 anos. Celina percebeu cedo os sintomas da filha Suelen. “Ela não pegava o peito, também não chorava e dormia muito”.

Mas dentre os jeitos de descobrir o transtorno, a história de Maria Augusta Mendes chama a atenção. De acordo com ela, o filho Wilson, hoje com 16 anos, se desenvolveu normalmente até os dois anos de idade, quando ela engravidou da segunda filha. “Ele dava beijinho na minha barriga, passava óleo e cantava, mas quando eu voltei do hospital com a minha filha no colo, ele me apagou da vida dele e se apegou com a minha sogra”. Maria Augusta ainda lembra que o filho regrediu mentalmente. “Ele voltou a fazer xixi ou coco na roupa outra vez”, lembra a mãe emocionada.

Algumas crianças, mesmo com o autismo, apresentam inteligência e falas perfeitas. E Wellington é só

elogios, pois sabe a lista telefônica de cor e aprendeu a ler com dois anos de idade. “Eu colocava ele na frente da TV e ia fazer outras coisas, quando eu vi ele tava escrevendo”, conta Marileide, que tem o sonho de ver o filho fazendo faculdade. “Ele é inteligente, adora ler jornais e revistas e conforme for crescendo, eu vou buscar ajuda”. Mas devido ao distúrbio Wellington é exigente e diz querer uma sala e uma professora só para ele. Já Wilson tem facilidade com computadores, uma vez conseguiu desbloquear o computador do pai. “O pai dele instalou um programa e precisava de seis senhas pra desbloquear, o rapaz tinha explicado tudo pro meu marido e o Wilson estava assistindo TV, de costas pro computador, no outro dia ele tava lá mexendo em tudo”, conta Maria Augusta.

Causas

“Muitas mães ainda se culpam achando que é porque não deu atenção devida ou porque tenha rejeitado em algum momento da gestação, mas não é nada disso” explica a psicóloga Cláudia. Se Dona Irene Rosa soubesse disso há mais tempo talvez não tivesse se culpado tanto pelo transtorno da filha. “Eu tava grávida de uns oito meses e fui no centro comprar umas coisinhas pro enxoval, mas levei um tombo e quando descobri que a Laudirene era autista ficava me culpando”, lembra Dona Irene entre lágrimas e lembranças.

Existem histórias tristes, mas também histórias alegres. Demival Godói conta que tem mais três filhos além de Carol e os trata igual. “Lá em casa não tem criança especial, a Carol é especial por que ela é a caçula e não por que é autista”, afirma o pai. Para ele, Carol é um talismã.

O autismo ainda não tem cura, segundo a psicóloga Cláudia, os sintomas podem ser minimizados e é por isso que é importante sempre estimular o autista a ser independente e fazer as coisas sozinhos.

Maria Augusta se diz realizada, pois o filho já alcançou essa independência. “Eu já realizei meu sonho, hoje ele já faz bastante coisa sozinho e se antes eu fazia terapia por que ele dependia muito de mim, hoje é porque eu sei que ele já não precisa tanto”, confessa a mãe. Dona Irene já não consegue

imaginar a vida sem a filha Laudirene. “Somos só nós duas e só de pensar em ficar longe é muito sofrido, porque eu sei que ela precisa de mim pra tudo, e ela é meu bebezão”, se emociona a mãe coruja.

Já Celina, mãe de Suelen, prefere viver somente para a filha. “É uma renúncia mesmo, e eu prefiro assim, não tenho coragem de deixar ela com outra pessoa, não sei até onde pode ir a maldade do ser humano”, explica Celina, que complementa dizendo que tem que se dedicar à filha integralmente. “Não tem jeito de ser diferente, ela é muito arteira e tem gente que não tem paciência”. Já o pai de Carol diz que o sonho dele é ver a filha recuperada. “Eu quero ouvir ela falar outra vez papai e mamãe”, finaliza Demival.

Em Campo Grande existe a Associação de Pais e Amigos do Autista – AMA- que oferece todo aparato para crianças e jovens autistas. Os atendimentos acontecem de manhã e a tarde com o acom-

panha-
mento de fonoaudiólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionais entre outros profissionais. Atualmente

“ O preconceito é a maior doença”, desabafa Dona Irene, que ainda diz que se a filha é autista é por que Deus quis. “Quando tá no caminho da gente não tá no do vizinho”, simplifica a mãe que lamenta ser a filha sempre vítima de comentários e olhares “tortos”, principalmente no ônibus. “Eu convivo com o preconceito, as pessoas sempre olham diferente, por que a Laudirene balança pra frente e pra trás e tem gente que fica com medo”. Já Marileide, mãe de Wellington, diz que não se incomoda mais. “Um dia o ônibus tava muito cheio e o motorista freou. A mulher que tava na frente empurrou o Wellington. E quando eu cheguei em casa eu chorei muito, mas depois eu me transformei e nunca mais dei bola pra isso “. O filho reconhece a proteção e a chama de Super Mamãe. Maria Augusta conta que não recebe em casa e nem visita a casa de pessoas que olham diferente pra Wilson. “Eu não vou na casa de gente que eu sei que olha diferente pro meu filho”. E agradece o filho ter nascido em sua família. “É uma graça esse filho ter vindo na minha família, todo mundo tem paciência”, conta ela. E assim a vida continua, mas embalada por uma canção que retrata o amor de mãe... “Um anjo do céu que trouxe pra mim é a mais bonita a jóia perfeita, que é pra eu cuidar, que é pra eu amar, gota cristalina, tem toda inocência...” A música de Armandinho poderia servir de enredo para histórias de várias mães, mas neste caso ela é a trilha de um amor incondicional e de uma dedicação que não tem fim.

te são atendidas 40 autistas, sendo 20 crianças e 20 ado-



lescentes. Os atendimentos sempre são no mesmo horário para todos porque autistas são rotineiros. A associação não tem sede própria e necessita de doadores.



Perigos

Competitividade e perfeccionismo do mundo moderno provocam doenças que ficam escondidas no organismo

População sofre do mal do século

Talita Oliveira

Atchin, atchin, saúde! Quando o assunto é cuidado com a saúde, os cidadãos vão mal, obrigando. O mal do século como a depressão, as síndromes, obesidade, vícios, ansiedade, as doenças psicossomáticas e outros novos casos de doenças do momento confundem a população. Isso porque ainda não foram desenvolvidas técnicas adequadas para detectar cada doença nova que surge. Elas afetam a emoção e junto prejudica o físico das pessoas, mesmo assim ainda há quem não acredita quando alguém diz que está passando por depressão, porque não conseguem enxergar estes males que são causados pelo mundo que pede

perfeccionismo, aliados à competitividade acirrada transformam em doenças que podem ser chamadas também de escondidas, mas prejudiciais à saúde. A artesã Maria x, 56 anos, que não quis se identificar, é uma das vítimas do mal do século. Todas as vezes que ocorrem algum fato bom ou ruim na vida dela, logo ataca o intestino. Descobriu que tinha uma doença rara, a Síndrome do Intestino Irritável, é uma espécie de doença psicossomática. “O médico constatou a minha doença em 2006, mas desde criança que tinha dor de barriga, os remédios que faço tratamento são paliativos, essa doença não tem cura, já fiz até cirurgia, quando meu intestino deu duas voltas e estava comprimindo o outro lado do intestino, aí os

médicos retiraram 60 centímetros do intestino que já estava inflamado.” Enquanto Maria x contava demonstrava a dor que sentia com as mãos no estômago e na expressão facial. “Na última crise quando fui para o hospital, fiquei muito mal, fiz a colonoscopia, exame do intestino, e constataram a inflamação, por isso já fui direto para a mesa de cirurgia, nem fizeram muitos exames porque estava debilitada”. Além da síndrome do intestino irritável, que trata com uma gastroenterologista, Maria x carrega uma herança familiar, a depressão e esclarece o que sente. “Tenho depressão e sempre quando estou em crise, tenho dores fortes no estômago me ataca o intestino, vou direto para o banheiro e na depressão tenho von-

tade de me matar. Minha mãe e minha irmã se suicidaram, então isso é genético”. E acrescenta que faz tratamento psicológico. A psicoterapeuta sempre alerta a paciente para se desligar dos acontecimentos que a deixa irritada. Maria X declara: “Tomo antidepressivo para ficar tranqüila e conseqüentemente não ataca o intestino”. A artesã procura relaxar com a produção de artesanatos em tecidos, mas já deixou de tomar medicamentos e entrou em uma crise profunda. Depois teve como experiência para nunca mais voltar a repetir o erro. Conforme o psicólogo especialista em sociopsicomotricidade Ramaim Thiers Pedro Valdir Geraldi Junior, 39 anos, a obesidade, depressão, estresse, pânico e anorexia

compõem a lista de doenças do momento que surgiram dentro da sociedade atual, onde há altos níveis de competitividade, ou seja, quando não consegue atingir os objetivos é atribuída a si mesma uma sensação de incapacidade, esta frustração vai ocasionando, com o tempo, diversas perturbações, hoje chamadas doenças do século. E o psicólogo deixa claro que “hoje recebemos pacientes no consultório com todas essas doenças citadas acima, mas a que ocorre com maior frequência é a depressão, que é causada por diversos fatores como biológicos, genéticos e psicológicos, também algumas condições de vida como o estresse extremo ou luto, o consumo de drogas e álcool pode desencadear uma tendência natural psicológica ou biológica para a de-

pressão”. Os sintomas centrais da depressão apresentados pelo psicólogo Pedro Geraldi são a perda de energia e interesse, humor deprimido, dificuldade de concentração, alterações no apetite e do sono, lentidão das atividades físicas e mentais, sentimento de pesar ou fracasso, desconforto no batimento cardíaco. O psicólogo ainda acrescenta mais sintomas secundários que várias pessoas podem obter nesta nova era que são o pessimismo, dificuldade em tomar decisões, dificuldade para começar a fazer suas tarefas, irritabilidade ou impaciência, inquietação, desejo de morrer, algumas pessoas choram à toa, outras pessoas tem dificuldade para chorar, ficam sem esperança, tem dificuldade de terminar as

Medo da obesidade ronda os cidadãos no terceiro milênio

Quando o ponteiro da balança aumenta, as pessoas já começam a se preocupar com a alimentação por causa das doenças causadas pela m a s s a

corpórea acima do peso. O professor de Educação Física da Universidade Católica Dom Bosco UCDB, Aluisio Fernandes de Souza, 38 anos, acredita que a obesidade seja um mal do século por alta incidência nas últimas décadas,

como probabilidade de crescimento no próximo século e por grandes malefícios que trás a saúde, mas pode ser evitada se o indivíduo manter seu peso corporal com o avançar da idade, não aumentando a gordura corporal, ele terá menores chances de hipertensão arterial e diabetes. Outra tarefa que Souza dita é o exercício de duas a três vezes por semana, alimentar-se adequadamente, evitar situações d e

estresse ou aprender a lidar com adversidades, procurar desenvolver uma boa relação com os indivíduos próximos. Logo, o professor observa que “freqüentemente as pessoas obtém melhoras significativas em sua qualidade de vida através da prática regular de exercícios físicos, algumas passam a tomar menos medicamentos, outras se mostram mais felizes”.

Vício

A acadêmica de Medicina Veterinária Letícia Carvalho de Souza, 19 anos, pratica exercícios em academia há seis anos porque gosta e também por tendência para engordar. Letícia admite “Eu não me alimento direito, não como legumes e verduras e por isso sou imunodeficiente (imunidade baixa), tenho que tomar vitamina sempre, às vezes exagero muito na malhação, nas férias tinha dias que

fazia ginástica o dia inteiro, hoje malho no mínimo 2 horas por dia”. Para Letícia, a malhação deixa mais disposta, emagrece, deixava menos estressada e relaxa. E lembra “quanto mais peso pego na academia melhor fico porque gosto de sentir aquela dor no outro dia”. Já o professor de educação física Aluisio Fernandes de Souza diz que excesso de exercícios físicos pode causar danos às estruturas osteo-articulares e sobrecarregar cardiovascular. A acadêmica conta que não consegue ficar parada. No fim de semana quer correr, nadar, dançar em casa, a Avenida Afonso Pena transforma-se uma aliada quando tem feriado. A malhação nunca prejudicou a acadêmica, quando não malha bate peso na consciência. Uma boa opção para não ultrapassar do horário de malhar é a orientação de um professor, por isso Aluisio Fernandes de Souza conta à experiência. “Muitas pessoas têm o que eu chamo de impulso ao exercício físico, isto acontece às vezes ao as-

sistir uma reportagem, ou observar no espelho, daí traçam um perfil de ‘corpo ideal’, fora de suas realidades, mas todos nós recebemos uma carga genética que determina nossa porcentagem de gordura, nossa massa muscular, também mudá-las com o efeito do exercício, mas isso exige tempo e dedicação, e isso também respeita um limite fisiológico, e os riscos maiores a saúde estão em tentar ultrapassar os limites”. Mas a psicologia sempre envolve os fatores físicos. E o professor de Educação física considera atitude dessas pessoas que excedem no exercício um vício, por isso alerta para a mudança do comportamento em relação ao exercício físico e procura ver como algo imprescindível, como se alimentar e se divertir. Ele dá sugestão de professor. “Diminua a carga de exercícios, dê um tempo para que as adaptações ocorram, não se cobre em excesso e respeite seus limites, se não, procure ajuda médica ou psicológica”.

Foto: Talita Oliveira

Idosos são contaminados pelo HIV por falta de prevenção

Mayara Teodoro

Há cinco anos, a aposentada “E”, de 70 anos, teve de enfrentar um dos maiores dramas de sua vida: descobriu que era portadora do vírus da AIDS, o HIV. Havia sido contaminada por um namorado que era a sua grande paixão e com quem mantinha uma vida sexualmente ativa. “As pessoas têm uma idéia equivocada em relação aos idosos. Achem que eles não se preocupam com sexo. A situação mudou. Hoje, eles estão muito mais ativos”, conta ela. Geralmente propagandas e palestras sobre o vírus HIV, é voltada para os jovens achando que somente eles se contaminam. No entanto, pessoas de qualquer idade podem tanto transmitir ou adquirir a doença. A modernidade deu aos mais velhos o que o ser humano sempre sonhou: longevidade e liberdade. Novos me-

dicamentos, instituições de apoio e os famosos bailes da terceira idade fizeram reascender entre os idosos a possibilidade de namorar. Mas junto ao prolongamento da vida afetiva veio a consequência que os jovens já conhecem, a AIDS. Dona “E” não namora mais o senhor da mesma idade que conheceu num baile e que a contaminou, mas ainda é amiga do mesmo. Ambos fazem tratamento para controlar a doença, mas psicologicamente estão abalados. “Não tenho mais esperanças. Estou aguardando a morte”, sentencia a aposentada. Em Campo Grande, os números do Boletim epidemiológico do projeto DST/AIDS mostram que houve queda nos registros de casos entre idosos. Em 2007, foram 15 casos notificados, 12 a menos do que no ano anterior. Os envolvidos são pessoas com 50

anos ou mais que adquiriram este vírus. “O motivo pelo qual os idosos adquirem a infecção está relacionado à melhor qualidade de vida, o que proporciona uma vida sexual ativa, assim como acesso a medicamento para impotência”, explica a coordenadora do Programa Municipal de DST/AIDS de Campo Grande, Gisele Maria Brandão de Freitas. Ela afirma ainda que o preconceito contra o uso de preservativo também influencia negativamente na prevenção. Atualmente, o Programa Municipal de DST/AIDS realiza diversas palestras e oficinas de prevenção direcionadas a este público. Em 2007, foram promovidos eventos em Centros de Convivência do Idoso, onde o Programa distribuiu materiais informativos e preservativos, além de apresentações tea-

trais. “Em 2007, foram notificados 314 casos de doenças sexualmente transmissíveis - DST entre pessoas com 60 anos ou mais em Campo Grande. As DST são uma porta de entrada para o vírus da AIDS”, conclui a doutora Gisele A prevenção da AIDS entre os idosos esbarra em preconceitos culturais associados a uma visão de que as pessoas mais velhas não praticam sexo. Ninguém pensa na vovó e no vovô se relacionando sexualmente. Clubes e empresas promovem viagens, bailes para terceira idade, incentivam que eles saiam de casa, sem pensar que vai rolar sexo. Mas se estão ativos para dançar, passear e estudar, também estão para namorar.

Doença

A AIDS é uma doença que se manifesta após a infecção do organismo humano pelo HIV (vírus da Imunodeficiência humana). O vírus HIV destrói as defesas do organismo, tornando-o vulnerável para a ação de outras doenças infecciosas. Essas doenças são chamadas oportunistas, porque surgem nos momentos em que

o sistema imunológico está enfraquecido. Atualmente, a AIDS não tem cura, mas pode ser controlada através de coquetéis de remédios que são distribuídos gratuitamente aos pacientes nos postos de saúde do SUS. Com isso, os portadores do HIV podem ter uma sobrevida maior e com mais qualidade.

poisas que começou sentimento de pena de si mesmo, persistência de pensamentos negativos, queixas frequentes, sentimentos de culpa injustificáveis, boca ressecada, constipação, perda de peso e apetite, insônia, perda do desejo sexual.

“É muito ruim não desejar isso para ninguém, temos que ser forte, dominar a mente e não deixar que ela domine a gente” desabafa a operadora de caixa, Ana Maria da Costa Rocha, 23 anos.

Eufórica e depressiva, Ana Maria conta que já conviveu com a crise bipolar, ou seja, no estado em que estava eufórica saía de casa e não tinha horário para voltar, ficava animada e conversava com desconhecidos. Já no momento depressivo queria ficar isolada, não queria conversar com ninguém, tinha medo de sair de casa, sentia angústia acompanhada de tristeza. “No começo fiquei depressiva, depois eufórica”.

A descoberta desta crise foi através dos sintomas que uma reportagem transmitiu na televisão, logo ela procurou tratamento com psiquiatra e fez o exame de sangue para detectar a doença, mas agora vive uma nova vida há quase um ano sem depender dos medicamentos.

Como a crise bipolar também tem momentos depressivos que o psicólogo explica a causa da depressão, nesta hora é a diminuição na quantidade de neurotransmissores que são liberados e são responsáveis pela trocas de informações do sistema nervoso central, e graças a eles temos emoções, sentimentos, prazer, apesar dessa diminuição as enzimas continuam trabalhando normalmente, por isso causa um desajuste no sistema nervoso.

Medicamentos associados à psicoterapia são indicados e em alguns casos indicam-se atividades físicas. O psicólogo aconselha o modo de tratamento. Ele afirma que a depressão pode ter várias causas, a genética, alimentação, o estresse e as drogas.

No mundo cerca de 15% da população já sofreu ou poderá sofrer desta doença em alguma fase da vida. A incidência das mulheres é o dobro da dos homens. Acontece entre 22 a 44 anos, porque é o período em que ocorrem os maiores índices de competitividade da vida da grande maioria das pessoas, começam com o estresse, a ansiedade, por

fim a

d e -

pres-

sã o ,

analisa o

psicólogo

Pedro Geraldi.

A recomenda-

ção do psicólogo

pode ser levada a

sério para manter

uma boa saúde, por

isso acredite na prática

de esportes, prefira

atividades voltadas

à natureza ao em vez

dos eletrônicos, amizades,

músicas, artes e relaxe.

Fibromialgia

Novas doenças impõem novos limites a enfrentar. Há 20 anos foi descoberta a fibromialgia, que atinge pessoas entre 30 a 40 anos, geralmente do sexo feminino por fazer dupla tarefa, dentro e fora de casa. Essa doença tem diversas causas, uma delas está relacionada ao mercado de trabalho onde o ser humano se pressiona de maneira que o corpo e a mente ultrapassam o próprio limite por concorrer com pessoas no dia-a-dia.

No caso da auxiliar de consultório dentário, Lillian Silva Leite, 35 anos, tinha dores na perna, dores no corpo, cansaço físico e mental, perda de estímulo sexual, desânimo, dormência nas pernas e braços, irritabilidade e perda de memória, todos esses sintomas são apresentados na fibromialgia.

De acordo com o fisioterapeuta, Serginaldo José dos Santos, de 45 anos, a fibromialgia é uma doença multifatorial, que envolve tanto o fator físico como o emocional, o paciente reclama da ponta do cabelo até a ponta do pé, com pontos dolorosos pelo corpo, tensões musculares, formigamentos, dormências. Já a emoção evidencia a depressão, ansiedade, insônia e irritabilidade.

Lillian Silva Leite convi-

ve com a doença desde a época da adolescência quando sentia dores fortes nas pernas e quando dormia acordava à noite com as pernas dormentes.

Assim Lillian declara que ficou preocupada, pois as dores aumentavam conforme a idade e também quando ficava muito tempo em pé, depois foi a uma reumatologista achando que poderia ser reumatismo ou até mesmo varizes, mas não era nada disso, a doutora fez várias perguntas para Lillian e aí foi contatado que era a

fibromialgia, a médica passou vários exames de sangue, pediu que fizesse vários exercícios, como a hidroginástica, caminhadas e tratamento com fisioterapia.

Segundo o fisioterapeuta, o tratamento se torna difícil, porque é uma doença crônica, causadas de sobrecargas e disfunções hormonais, tem o período de crise e melhora, mas pode ser controlada com prática de hidroterapia com técnicas de relaxamento.

“Para melhorar o condi-

cionamento físico, o indivíduo deve praticar esportes, yoga para prevenir a doença, na questão emocional, quando o estresse está elevado as pessoas precisam liberar química do organismo, também recomendando a mesma prática, mas devem evitar excesso de carnes vermelhas, polisaturados, e se alimentar de mais frutas e verduras”. Alerta o fisioterapeuta.

Os exames são clínicos, por ser uma doença nova, deve ser feita por um médico que conheça esta

síndrome. A auxiliar de consultório dentário diz que tomou alguns medicamentos fototerápicos por pouco tempo, mas parou. “Não tive crises, graças a Deus, mas sei que a fibromialgia tem fases e que deixam os pacientes bem debilitados, apesar da fibromialgia não ter cura, faço exercícios físicos que me ajudam na melhora”.

Doença do século, um mal necessário para o ser humano se conscientizar e cuidar da sua própria vida, tanto físico, como da alma.

Prepare-se para o Exame da Ordem dos Advogados do Brasil no Curso Marcato.

No Curso Marcato, o bacharel tem a melhor estrutura educacional e a orientação do corpo docente mais qualificado para conseguir sua aprovação no Exame da Ordem dos Advogados do Brasil.



135º Exame de Ordem - 2ª Fase

26.05 a 13.06 de 2008

Segundas as Sextas-Feiras
das 12h30 às 15h30

45 horas/aula

Trabalho

Disciplina
Direito do Trabalho e Prática Processual Trabalhista

Docente
Gleibe Pretti

Penal

Disciplina
Direito do Penal e Prática Processual Penal

Docente
Sandra Mena

136º Exame de Ordem - 1ª Fase

02.06 a 13.08 de 2008

Segundas as Sextas-Feiras
das 16 às 21h40

208 horas/aula

Disciplinas

Direito Administrativo
Direito Civil
Direito Comercial
Direito Constitucional
Direito do Trabalho
Direito Penal
Direito Processual Civil
Direito Processual Penal
Direito Tributário
Ética

Docentes

Edson Hernandes Soares
Rui Picell
Paulo Roberto Bastos Pedro
Marcelo Galante
Gleibe Pretti
Jefferson Jorge
Wanner Franco
Cristiano Medina
Ana Flávia Motta
Marcos Pagan

*Corpo Docente e grade de horários sujeitos a alterações.



MARCATO
CURSOS JURÍDICOS

Rua Euclides da Cunha, 463
Telefone: 3029-5551
Campo Grande - MS

Única certeza da humanidade, o medo da morte move e inspira a sociedade

Não há surpresa: nós vamos morrer



Arte - Obra do pintor Francisco Goya representa Saturno devorando o próprio filho. A morte serve de inspiração para as diversas artes

Terapia do ócio auxilia saúde e alavanca criatividade

Thayssa Maluf

Todos nós precisamos de um tempo para reorganizar as idéias. Por exemplo, recapitular o ano que se foi, o que deu certo, o que deu errado, o que aprendemos com os tombos e tropeços. Pensar em novas expectativas e metas, fazer coisas diferentes, sonhar, desenhar, escrever, moldar, costurar, criar, ficar em estado de ócio, em estado de graça. Usando uma linguagem cibernética dar um *boot!* Deletar antigas manias e restaurar o sistema. Não fazer nada, relaxar, ficar “zen”, é muito bom para saúde física, emocional e mental. Uma prazerosa dose de inatividade pode ser uma terapia. Alguns psicólogos pensam que o ócio é necessidade básica do homem, assim como comer, ter relações sexuais, beber, ficar alerta ou se auto-afirmar.

Para o psicólogo Wagner Massaranduba, o tempo livre é um marco para se abandonar

ao puro lazer. “O fato de não fazer nada é um exercício de criatividade, porque consiste em fazer o que dá vontade em uma pessoa, ao contrário do que é imposto ou proposto por outros como no trabalho, por exemplo”, afirma o psicólogo. Algum dia você já tentou não pensar em nada? É engraçado, não dá para não pensar, desligar o cérebro completamente e viajar no infinito vazio da mente. Os humanos não têm essa capacidade, é impossível fisiologicamente falando. A cabeça está sempre ativa mesmo quando está em total repouso, sempre estamos pensando ou fazendo alguma coisa, mesmo sem trabalhar e sem estar produzindo absolutamente nada.

“O meu ócio vem quando estou no banheiro, é o momento onde eu tenho grandes idéias, é até engraçado meu ócio tem nome e tudo são os pensamentos de banheiro” relata a bancária Geysa de Castro que

diz não ter tempo para relaxar e despertar a sua criatividade.

Qualquer um pode fazer durante o relaxamento as coisas que quiser, como ver TV, escutar música, assistir um filme no cinema, ler, arrumar o quarto, passear, ou até mesmo fazer compras, a única finalidade é relaxar e fazer o que você está fazendo de uma maneira tranquila, prazerosa e divertida.

Segundo Massaranduba, quando o cérebro registra que haverá um tempo livre e relaxante, o corpo produz uma sensação de prazer e tranquilidade prévia, como se já vivesse uma situação de ócio. A mente e o corpo descansam antecipadamente.

Existe ainda um tipo de tempo livre que é chamado de “ócio criativo”, onde o trabalho e lazer se misturam para criar um ambiente de bem-estar, nesse caso trabalho, jogo e aprendizado andam lado a lado.

“Eu gosto de trabalhar em casa, para mim foi a melhor coisa que aconteceu, eu tenho um prazo para entregar meu trabalho, a forma que eu disponho meu tempo é um critério meu, eu só não posso pisar na bola com meu chefe”, afirma o cientista da computação, Jorge Homero Gomes que há dois anos trabalha sem ir à sede da empresa.

Lazer terapêutico

Para que o ócio seja saudável, você não pode sentir-se culpado por perder tempo. É preciso entender estas folgas como um investimento na própria saúde mental e concentrar-se nas próprias sensações.

“Eu era bem inativa, quando eu comecei a fazer yoga senti aquele cansaço que eu sentia antes desaparecer, eu também tinha uma postura bem incorreta, a velhice foi embora é o meu momento, o momento de refletir”, conta a aposentada Eronildes Venâncio, de 65

Thiago Andrade

Desde o momento em que nascemos, sabemos que iremos morrer. A morte é um fato biológico, não há escapatória, é a única certeza de todos que estão vivos e, ao mesmo tempo, é a maior tragédia da existência para muitos. Lidar com a morte é uma necessidade, no entanto, muitos preferem ignorá-la.

“Ignorar a morte é algo cada vez mais frequente na contemporaneidade”, afirma o professor de Teologia e Filosofia Josemar Maciel. Segundo ele, cada vez mais homens e mulheres vão para academias e centros de cirurgia plástica numa tentativa de retardar os efeitos do tempo e escapar da morte. No entanto, o filósofo Djalma Silveira explica que desde os primórdios da humanidade a morte sempre ocupou um papel fundamental na sociedade. “De certa forma, tudo se voltava pra morte: as artes, a filosofia, as religiões, todas estavam ligadas ao fato de que todo homem é mortal”.

A impossibilidade de fugir da morte sempre esteve presente nas grandes obras do pensamento e da emoção humanas. Numa leitura poética, as obras da música barroca podem ser entendidas como uma tentativa de eternizar a vida, ritmando as obras através da própria pulsação do maestro. E não é apenas no passado que a morte fez parte do imaginário artístico. Cineastas, dramaturgos, escritores, artistas plásticos, exploraram o absurdo da morte em suas criações.

Citando apenas os nomes mais famosos, temos Ingmar Bergman, diretor sueco do famoso filme “O sétimo selo”, de 1957, no qual um cavaleiro das cruzadas desafia a morte para uma partida de xadrez. Parodiando o filme de Bergman, Woody Allen, diretor norte-americano famoso por seus filmes capazes de transitar entre a cultura pop e a alta cultura, criou “A última noite de Boris Grushenko”.

No filme, um peculiar jovem russo que na infância durante um sonho tem um encontro com a morte, sobrevive à guerra e junto à prima, por quem é apaixonado, cria um plano para matar o imperador Napoleão Bonaparte. O plano dá errado e Boris é executado por guardas franceses. No entanto, já morto, após um último encontro com a prima Sonja, o personagem afirma em um monólogo que “o segredo aqui é não pensar na morte como um fim, mas pensar na morte como uma maneira eficaz de diminuir as suas despesas”. Woody Allen cria uma piada enquanto afirma que por ser algo inevitável, a morte não deve ser tão levada a sério.

Diferindo um pouco do ponto de vista do cineasta norte-americano, Josemar Maciel argumenta que a morte tem sido vista na filosofia como “um momento existen-

cial muito importante que qualifica a vida desde os filósofos gregos”. Em um diálogo escrito por Platão, um jovem pergunta a Sócrates, como deve viver um filósofo, ao que Sócrates responde que um filósofo deve viver para a morte. Na interpretação feita desse texto, Josemar explica que Sócrates queria dizer que o filósofo deveria se preocupar com os pontos mais sólidos na existência humana. “Então, a morte é vista como uma ferramenta que a natureza lhe dá, como uma perspectiva pra você relativizar tudo na sua vida.”

Contudo, essa forma de ver a morte não é capaz de aplacar o medo que se tem do fim da vida. Isabel Benites, acadêmica do curso de Letras da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), alega que apesar de não pensar muito no assunto, tem medo da morte, pois acredita que será uma experiência dolorosa. Já Dulce Spadrizzano, terapeuta, praticante do zen-budismo há 10 anos, afirma que a morte não é nada além de uma passagem para outro estágio da vida. “Simplesmente não há perda o que há, na verdade, é só uma mudança de plano. O que existe e dói muito é saudade de alguém que partiu”, conclui Dulce.

É diante das incertezas em relação à morte que surgem as religiões, afirma Josemar. “Entre outras coisas, a religião, qualquer religião, é uma ferramenta pra se começar a pensar e resolver de forma mitológica ou praticante, uma posição diante da morte”.

Enquanto conversava sobre a morte com minha namorada, a estudante Daniela Roncisvalle, ela afirmou que as religiões são uma tentativa das pessoas encontrarem um caminho para apaziguar as dores provocadas, entre outras coisas, pela morte.

– A religião surge, em um primeiro momento, como uma forma de lidar com a morte. As pessoas buscam em Deus uma forma de alívio. Ou você vai reencarnar ou vai ter vida eterna em algum lugar – argumentei.

– Os muçulmanos vão pro paraíso onde vão ser servidos por virgens - completou Daniela.

– A morte sempre promete ser melhor que a vida – foi a melhor frase que consegui criar.

Mas isso não faz as pessoas quererem ou perderem o medo de morrer, finalizou Daniela e riu.

Josemar explica que apesar das religiões oferecerem diversas explicações para o que acontecerá depois da morte, tudo não passa de alegoria. Nas palavras do professor, “ninguém tem idéia do que vai acontecer e é disso que provém o medo da morte”.

Como única certeza na morte, resta apenas a frase do filósofo existencialista francês, Jean-Paul Sartre. “A morte é a continuação da minha vida sem mim”.

anos, que pratica yoga há cinco anos.

Então, que tal formatar sua memória RAM e passar um antivírus na preguiça, na indisposição e na moleza?

Thayssa Maluf

Tente não fazer nada pelo menos por 30 minutos no dia, você irá se sentir bem melhor, descansado e sem estresse. Veja algumas dicas do psicólogo Massaranduba que pode ajudar você a ter o seu momento de ócio:

-Quando estiver relaxado, deixe a mente livre e sem pressão, você descobrirá opções e terá idéias fantásticas.

-Sempre estamos cheios de problemas, as pessoas passam muitas vezes e nem notamos, até mesmo membros da nossa família. Quando saímos da pressão, damos conta do que ficou de

lado. Sua relação com o próximo será bem melhor.

-Após ter um descanso apropriado, o seu organismo pedirá mais atividades, você enfrentará as novas tarefas com mais vigor e terá energia.

Com essas dicas podemos refletir, fazer uma força e arrumar um tempo para nós mesmos, não é só uma questão de descanso, mas sim de saúde.