





Movimentos culturais que marcaram a vida de jovens a partir da década de 60 com nova roupagem

# Contracultura no século XXI

Foto: Pedro Martinez

**Pedro Martinez**

Era uma vez 1968...e é até hoje. Jimi Hendrix, Janis Joplin, Os Beatles, Os Mutantes, Tropicália, psicodelismo, drogas abrindo a cabeça, LSD, hippies, ioga, meditação transcendental: essa era a cena da moda em 1968 e tinha em resumo o nome “contracultura”. Foi um ano chave.

Como foi descrito no livro “Contracultura através dos tempos”, de Ken Goffman e Dan Joy, no período de 1968 a 1972 aconteceu nos Estados Unidos uma mobilização repressiva contra os hippies, os novos esquerdistas e os Panteras Negras, um grupo radical da raça negra. Nessa época os jovens começaram a difundir essa tal contracultura. “Sejam realistas, pegam o impossível”, era o slogan dos revolucionários que começaram na França. “Nessa

época o que importava era o novo. E a maior novidade era o querer ser livre, o protesto e a revolução. A prova de que todo o esforço deu certo está aí...a contracultura sobrevive até hoje com a psicodelia dos grafites nas ruas, ou até nas festas rave”, conta Marcelo Amaral, um grafiteiro que hoje vive em São Paulo.

E hoje em dia todo esse legado é encontrado vivo por aí. Movimentos ecológicos, feministas e até musicais são intimamente ligados a essas contraculturas. Na propaganda o uso de grafismos pouco usuais, coloridíssimos; nas raves, luzes de todas as cores, cabelos e roupas de todas as formas e o ecstasy; e no grafite as imagens sobrepostas cheias de conceitos e letras. É um reflexo mais amadurecido das coisas de 68. “Hoje, mais do que nunca as coisas do passado voltam principalmente por causa dessa nossa mistura de valores existente atualmente. As revoluções do passado influenciam até justamente por terem sido realmente geniais. O colorido de antes está voltando para tapar esse vermelho sangue do século 21”, disse a recém formada em psicologia pela



**Retrô** - Segundo a estudante de psicologia Sandra Salles, as revoluções do passado influenciam e o colorido de antes está voltando

UFMS, Sandra Salles Coutinho.

A nova geração de contracultura não segue líderes como a anterior, mas tem bastante influência da co-brança revolucionária, e de acordo com R.U.Sirius, que escreveu um artigo para a

edição de 9 de novembro de 1998 da revista Time, “a nova contracultura não tem líderes aprovados pela mídia”. Sirius acredita que existem diversos segmentos dentro desse novo movimento muito mais sofisticado e não conformista do que a

Nação Woodstock já foi. “A contracultura atual não tem um objetivo comum como a que combateu a guerra do Vietnã e os adolescentes de hoje nem sempre crescem ouvindo a mensagem do consenso geral, uniforme, construída e transmitida por

uma mídia centralizada mas, agora existem tevês a cabo e Internet para os jovens internautas estarem informados, podendo assim expressar sua opinião”, afirma João Paulo Bueno, estudioso da contracultura e acadêmico de História na UFRJ.



Montagem: Maria Helena Benites

**Festa** - Independente dos estilos, roqueiros de todo o mundo comemoram o “Dia do Rock”

## Rock’n Roll tem 23 anos de comemoração

**Thiago Dal Moro**

Dia mundial do Rock, 13 de Julho. Essa é uma data muito especial comemorada por todos os amantes do Rock n´Roll no mundo inteiro. Esse dia é comemorado desde 1985, no lendário Live Aid, um festival realizado pelo fim da fome na Etiópia.

O Live Aid foi realizado simultaneamente na Filadélfia e em Londres, no festival se apresentaram as bandas mais famosas da época, como Black Sabbath (com Ozzy), Status Quo, INXS, Loudness, Mick Jagger, David Bowie, Dire Straits, Queen, Judas Priest, Bob Dylan, Duran Duran, Santana, The Who e Phil Collins entre muitos outros.

Para muitas pessoas, o rock não é só um estilo musical, e sim um elemento essencial em suas vidas. “Eu não consigo me

imaginar vivendo sem escutar rock, já faz parte da minha vida”, diz o roqueiro Mario Cardozo.

Segundo Douglas Azevedo, integrante da banda Status, o rock sempre foi seu estilo musical preferido, é roqueiro desde criança e hoje em dia, as músicas que sua banda toca são influenciadas por seus ídolos.

O rock n´roll tem uma longa história e a cada década que passa surgem novas bandas, com estilos musicais diferenciados e inovadores que aos poucos vão diversificando o mundo do rock e conquistando seus fãs.

Cada geração de roqueiros tem seus ídolos, na década de 60 surgiram os The Beatles, talvez a maior banda de rock que já existiu. Depois deles ainda no mesmo período, vieram os The Rolling Stones, Pink Floyd, The Doors, entre outros. Na década de 70 surgiram as bandas com batidas mais fortes, ali nascia o heavy metal, estilo que consagrou bandas como Black Sabbath, Deep Purple e Led Zeppelin. Logo depois surgiu o punk rock, com o Ramones.

Desde então surgiram bandas com vários ritmos diferentes, U2, Red Hot Chili Peppers, Nirvana do badalado Kurt Cobain, Oasis, Green Day, etc. Por

ultimo, no século 20, surgiu o rock melódico, representado pelo público emo, e por bandas com Blink 182 e Simple Plan.

**Ponto Forte**

No Brasil, o ponto forte do rock foi na década de 80, quando surgiram Capital Inicial, Barão Vermelho, Ultraje a Rigor, Ira, RPM, entre outros. Hoje algumas dessas bandas ainda continuam na ativa, mesmo que o rock não passe por um grande momento.

O empresário Marcos Alexandre Andrade, de 25 anos, diz que é bem eclético quanto ao estilo de rock que escuta, ele ouve de Iron Maiden a Avril Lavigne.

O rock n´roll tem seus ídolos que mesmo não estando mais entre nós, serão lembrados para sempre como John Lenon, Kurt Cobain e Joe Ramone, que até hoje influenciam e alegam jovens e adultos de toda parte do planeta com suas músicas.

Por isso no dia 13 de julho é comemorado no mundo todo por várias pessoas, e classe social diferente, esse estilo musical que, sobre o lema “paz e amor”, como no famoso festival de Woodstock em 1969, mudou o mundo e continua mudando até hoje.

CINEMAS

## Magia para todos gostos e bolsos

**Juliana Gonçalves**

Preços, tipos de filmes e conforto. O campo-grandense escolhe entre estas qualidades para poder ir ao cinema. A Capital possui hoje quatro cinemas e o extinto Auto Cine localizado na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). São eles: o Cine cultura, Cine Center, Cine Campo Grande e Cinemark. Mas todos estes espaços recorrem às promoções para conquistar o público de diversas idades, atraídos pela magia do cinema, descoberta graças aos irmãos Lumière.

O Auto Cine foi a sensação de moças e rapazes motorizados dos anos 70. A última tentativa de reavivá-lo foi há mais de dez anos, mas os filmes não agradaram o público. Hoje o espaço está abandonado ficando apenas na memória daqueles que fizeram parte desta época.

A Rodoviária apesar do cenário de abandono já teve seus tempos de glória e dispõe de dois cinemas. O extinto Cine Plaza, está apenas na lembrança de quem assistiu a filmes nos anos 80, hoje a bilheteria desativada e o letreiro antigo transportam no tempo quem passa pelo local. Já o Cine Center, inaugurado em 1978, com uma sala e capacidade para 600 pessoas continua em atividade. Ele acabou herdando filmes como E.T. e Rambo do Cine Plaza, chegando até a exibir Tinanic, sem sucesso, mas no momento só exibe filmes com conteúdo erótico. São exibidos dois filmes por semana com sessões que vão das 11 às 20 horas, com ingressos a R\$ 5,00 e R\$ 2,50 para estudantes.

De acordo com o atendente Dauro Dreger, de 38 anos, “geralmente são pessoas com mais de 24 anos que vêm assistir aos filmes, e muitos casais, que dizem

não poder ver os filmes em casa por causa das crianças”, explicou ele.

Realidade totalmente diferente é a do Cinemark, um luxo para poucos, pois os ingressos custam R\$ 15,00 a inteira depois das 17 horas e R\$ 13,00 as sessões que se iniciam antes das 17 horas. O local também aceita meia entrada. A empresa tem como principal chamariz promoções que dão descontos em determinados dias da semana, e claro seu ponto torna-se favorecido por se localizar no único shopping da cidade.

E quem não se encanta por sentar naquela poltrona e esperar apagar as luzes para se deparar com aquela telona. Fernando de Almeida, de 45 anos, pai de dois filhos é um destes, mas se queixa. “É muito caro, raramente assistimos juntos e quando isso acontece tem que ser um filme que agrade os três, normalmente meu filho que é adolescente vem sozinho por causa da meia entrada e minha filha por ser criança com a avó que também tem desconto”, revela ele.

A estudante Larissa Teixeira, de 21 anos, também concorda que ir ao cinema no shopping custa caro. “Quando se trata de cinema em Campo Grande, o Cinemark é bem mais caro, ingressos, pipoca, aqui o público maior acaba sendo de estudantes

por conta da meia entrada. Cinema é cultura e o brasileiro é muito carente, todas as camadas deveriam ter acesso”, analisa ela.

Para muitos, principalmente quando se trata de um casal e filhos, a saída está em frequentar o Cine Campo Grande que tem apenas duas salas, uma com capacidade para 310 pessoas e outra para 270. Os filmes são os mesmos exibidos no outro cinema, e o valor do ingresso é mais em conta. Na quarta-feira é promocional R\$ 2,50 nos outros dias variam entre R\$ 5,00 e R\$ 4,00 para todos. “Eu não pago meia entrada e nem meu marido e quando levamos as crianças o jeito é vir aqui, por causa do valor mesmo, meus filhos ficam com vontade de ir no do shopping mas eu explico e eles acabam entendendo, o fato de ser centralizado ajuda bastante”, explica a secretária Márcia de Oliveira, de 37 anos.

**Intellectual**

Outra alternativa para assistir filmes no cinema em Campo Grande é o Cine Cultura, antigamente localizado no prédio da UCDB na Rua Barão do Rio Branco, hoje situado no Pátio Avenida. A programação dá espaço ao que não se encontra no circuito convencional, apresentando filmes de vários países e até produções locais, dando espaço a filmes premiados mas que não têm vez nos outros cinemas. Filmes alternativos também possuem destaque e o Cine Cultura ainda incentiva a cultura promovendo festivais. “Aqui você consegue ver filme de qualidade, esquecido pela mídia”, a psicóloga Maria Luiza, de 26 anos destaca.

Fotos: Juliana Gonçalves



**Versátil** - Capital tem mais de três cinemas comerciais ativos



Centro esportivo é implementado em Campo Grande para ajudar meninas na ginástica artística e rítmica

# Ginástica Olímpica ganha pólo



Foto: Arquivo Federação de Ginástica do Mato Grosso do Sul



Persistência - Meninas treinam durante várias horas por dia

## Evellyn Abelha

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), juntamente com a Caixa Econômica Federal, está viabilizando a implantação de um pólo de Ginástica Artística e Rítmica em Campo Grande. O investimento irá atender cerca de 300 crianças na faixa etária de cinco a dez anos, sendo 150 na ginástica artística e as outras 150 na rítmica. Além disso, oferecerá o material necessário para a prática dos esportes, espaço físico, uniforme para os participantes e monitores capacitados.

“O projeto será de grande importância para o desenvolvimento da ginástica no Estado, visto que atualmente existem poucos locais de prática destas modalidades, tanto na capital como no interior”, afirma Sarita de Mendonça Bacciotti, 29 anos, presidente da Federação de Ginástica de Mato Grosso do Sul, (FGMS).

Para o professor de ginástica artística, Eloy Figueiredo, de 29 anos, o novo pólo irá contribuir de forma significativa na vida das crianças envolvidas. Ele conta que a prática esportiva vai além do corpo. “A ginástica é um dos esportes mais com-

pletos, ela abrange aspectos cognitivo, afetivo social e motor, proporciona ao aluno também a ajuda mútua, cuidado e respeito com o próximo, além de desenvolver a auto-estima”.

O novo projeto abrirá oportunidade às crianças, à prática de atividade física e ainda ocupará um tempo que, por vezes, torna-se ocioso. Cinthia Yumi Ide, de 14 anos, há cinco anos treina ginástica artística. Viu a chance de entrar no esporte através de um projeto realizado em sua escola e assim ocupar seu tempo com uma atividade saudável. Ela conta que além das aulas ganhou outros benefícios. “Eu adoro a ginástica, através dela fiz muitos amigos, os professores são legais e não tenho intenção de parar tão cedo”, afirma a estudante.

Essa iniciativa representa um acréscimo na tentativa de tornar a ginástica sul-matogrossense reconhecida no país. Atualmente o Projeto Atleta do Futuro, mantido pela Fundação Municipal de Esporte (Funesp), oferece aulas para atletas entre seis e 14 anos na modalidade. “Nosso sonho é formar ginastas que compoñham a seleção brasileira nas suas diversas categorias. Com a chegada do

projeto Centro de Excelência e Jovem Talento penso que a Ginástica do MS dará mais

um passo importante na busca deste sonho”, finaliza Sarita.



Foto: Arquivo Federação de Ginástica do Mato Grosso do Sul

Perfeição - Exercícios são treinados com firmeza

# Nasce primeiro time de futebol americano em MS

## Pedro Martinez

Há dois meses, o jornalista Renan Portes, teve a idéia de montar o primeiro time de Futebol Americano de Mato Grosso do Sul: o Campo Grande Gravediggers. Com alguns poucos treinos realizados, o time ainda encontra-se em formação.

Apesar do esforço para manter viva a paixão pelo esporte, ainda assim, é complicada a prática do mesmo. A dificuldade está principalmente na falta de locais adequados para os treinos e na compra e aquisição de equipamentos necessários. “As dificuldades são muitas: a começar por não termos um local fixo para treinar. Depois tem a falta de apoio gerando a impossibilidade de podermos comprar o equipamento que tem de ser importado e por fim, o mais difícil é a falta de informação, quando falamos de futebol americano as pessoas pensam que somos loucos sem saber que futebol americano é mais que só trombadas”, lamenta Renan.

O Futebol Americano é um dos esportes que dá mais renda nos Estados Unidos e seu campeonato nacional é um dos mais as-



Foto: Renan Portes

Diferentes - Jogadores se movimentam como em lutas medievais

sistidos no mundo. Seus fãs são os mais fanáticos e no Brasil não poderia ser diferente. Aqui existe até uma associação nacional a AFAB que organiza campeonatos anualmente com até 18 times em algumas federações estaduais. Além da modalidade na grama, também é praticado o esporte na praia, no estilo flag (bandeiras) e na versão para as mulheres.

“O mais interessante é que a dinâmica do jogo se parece com táticas de guerra. Mas não como as batalhas de hoje com bombas e sim, como as lutas medievais, que

tinham como aspecto de vitória ou derrota a qualidade de sua estratégia de ataque/defesa”, afirma o publicitário e apreciador do esporte, Kuca Moraes.

Desde o final da década de 90, os canais ESPN, com suas filiais no Brasil, começaram a transmitir os jogos para os brasileiros, trazendo assim uma nova mania. Para Lucas Marques, dono da comunidade NFL Brasil, a televisão ajuda na difusão do jogo. “A ESPN já transmite há vários anos o esporte aqui no Brasil, e cada vez mais ele está crescendo por causa dessas transmissões”, afirma Marques.



Foto: José Luiz Alves

Disputa - Torcedores enchem Morenã para assistir amistoso

# Tradição x Incentivo

## José Luiz Alves

Debaixo de muito sol, o Cene foi derrotado pelo Corinthians por 3 a 0 na tarde do último sábado do mês de abril, dia 26. A partida, que começou às 16 horas no estádio Morenã, foi apenas um amistoso visando manter o ritmo de jogo de ambas as equipes, que folgaram em suas competições oficiais, além de manter os elencos em atividade. Os times ainda aproveitaram para lucrar com a renda da partida.

O jogo começou com uma surpresa: o furacão amarelo comandava as ações ofensivas. Aproveitando a indecisão no desarme entre Carlão

e André Santos pela ala esquerda do alvinegro paulista, o Cene investia nas infiltrações por aquele setor, obrigando o goleiro Felipe a fazer boas defesas. Como o segundo volante Fabinho - responsável pela saída de bola corinthiana - errava muitos passes, a criatividade ofensiva do Corinthians ficou comprometida. Ainda na primeira etapa, Carlão sentiu uma contusão e cedeu seu lugar ao jovem Lulinha. Conforme o sol foi se pondo, a temperatura do jogo também caiu e a primeira parte terminou sem grandes emoções.

Na etapa derradeira do confronto, Mano Menezes

mandou seu time ao ataque. Diogo Rincón saiu para a estreia do meia Douglas (ex-São Caetano) e Finazzi foi sacado para a entrada de Acosta. As mudanças logo surtiram efeito e o Timão passou a dominar a partida. Logo aos 19 minutos, Douglas passou para Acosta que, pela esquerda, cruzou para Lulinha complementar de cabeça e abrir o placar, para a explosão dos cerca de oito mil fiéis torcedores. Depois, aos 33, Fabinho lançou Herrera. O atacante se aproveitou da indecisão da zaga adversária e fez um belo gol de meia-bicicleta. Ainda antes do fim de jogo, Lulinha fez jogada individual e chutou. O goleiro Bruno rebateu e Acosta, livre, fechou a conta no Morenã.

O Cene continua na disputa pelo Campeonato Sul-matogrossense, que está em sua segunda fase. Já o Corinthians sofreu derrota na Copa do Brasil e participa do Campeonato Brasileiro da série B, que começou dia 10 de maio.

# Clube de CG busca reconhecimento

## José Luiz Alves

Tornar-se um grande time e repercutir nacionalmente: esse é o objetivo do Clube Esportivo Nova Esperança, o Cene, formado em 1999, quando ainda tinha sua sede na cidade de Jardim, no interior do Estado. Com nova casa em Campo Grande, o furacão amarelo, apelido que a torcida deu para o time pela cor de sua camiseta, recentemente despontou na mídia por

fazer jogos com dois grandes clubes brasileiros: Palmeiras e Corinthians.

O diretor de futebol do Cene, Paulo Telles, que foi o técnico do time na partida contra o Palmeiras, quando perdeu por 2 a 0, afirmou que a importância desse destaque nacional não é somente para sua equipe, mas para a cidade de Campo Grande. “O ganho não é só do Cene, é da cidade. Campo Grande mais uma vez demonstra que é parceira dos grandes eventos e está se preparando para a Copa do Mundo de 2014”, declara Telles. O dirigente disse ainda que o grande foco do

clube nestes jogos é conquistar novos adeptos. “O nosso objetivo é usar a tradição dos clubes grandes para o Cene captar torcedores novos”, afirma.

Vindo a Campo Grande para acompanhar a delegação do Corinthians, o ex-zagueiro da seleção brasileira e agora diretor técnico do alvinegro paulista Antônio Carlos Zago analisa que o time de Mato Grosso do Sul está no rumo certo para realizar seus planos. Para Zago, o mais importante já está sendo realizado: levar o trabalho a sério. “Mesmo quando as coisas não dão certo, o pla-

nejamento tem de continuar e por aquilo que eu estou acompanhando de longe, o trabalho está sendo bem feito”, complementa Antônio Carlos. Já o técnico do Cene, Valter Ferreira, acredita na força da experiência adquirida para montar um time competitivo. “O certo é trabalhar dentro do que o futebol apresenta hoje. Eu venho de três campeonatos cariocas, o último deles pelo Volta Redonda e nós procuramos montar um time pra esse campeonato (sul-mato-grossense) já para ser campeão”, diz Ferreira.

Para o prefeito de Campo Grande, Nelson Trad Filho, a cidade pode auxiliar nesse projeto. “Eu entendo que é a

demonstração de que a sociedade campo-grandense, quando chamada, participa”, diz Nelsinho Trad, destacando o ânimo dos torcedores presentes no estádio do Morenã na partida contra o Corinthians.

No fim das contas, com mais um atrativo na Capital, o ganhador é o público que vai assistir às partidas. “Eu acho que o ganhador disso é o torcedor”, finaliza Paulo Telles.

Foto: José Luiz Alves



Público - Cene conquista pela simpatia e ganha torcedores



Abertas as inscrições para processo seletivo

# Vestibular de Julho na UCDB

### Assessoria de Imprensa

A Universidade Católica Dom Bosco (UCDB) realiza no dia 6 de julho o Vestibular de Inverno 2008, com quatro cursos de graduação na modalidade presencial e cinco na modalidade Educação a distância, sendo quatro lançamentos na área tecnológica. As inscrições ficam abertas até o dia 1º de julho.

Os cursos presenciais oferecidos no processo seletivo são Administração noturno (70 vagas), Direito matutino e noturno (com 60 vagas cada), Educação Física noturno (70 va-

gas) e Psicologia noturno (70 vagas). Além dos cursos presenciais, são outros cinco em Educação a distância, sendo quatro tecnológicos novos: Tecnologia em Gestão Pública, Tecnologia em Gestão Ambiental, Tecnologia em Negócios Imobiliários e Tecnologia em Gestão Financeira, todos com 200 vagas. Outro curso a distância é o de Ciências Contábeis que também oferece 200 vagas.

### Inscrições

Para quem efetuar a inscrição até o dia 18, o valor será de R\$ 30,00. Após essa data o preço da inscrição será de R\$ 40,00 e poderão ser efetivadas através do site [www.vestibular.ucdb.br](http://www.vestibular.ucdb.br) ou na Agência do Futuro Acadêmico - AFA, localizada na

entrada principal do campus da Católica. O resultado do Processo Seletivo será divulgado no dia 8 de julho, no campus da UCDB e na Internet. Para os aprovados, as matrículas poderão ser efetuadas nos dias 9, 10 e 11 de julho, das 9h às 19h, no estande da AFA, no bloco Administrativo.

### Provas

As provas serão realizadas no dia 6 de julho, no campus da UCDB de Campo Grande, com início às 8h e término às 12h. Os portões serão abertos às 7h e fechados às 8h, impreterivelmente. Outras informações sobre o Vestibular de Inverno UCDB 2008 podem ser obtidas pelo telefone 0800-6477003 ou ainda pelo e-mail [afa@ucdb.br](mailto:afa@ucdb.br).



Referência - Acadêmicos satisfeitos com o ensino de Graduação oferecido pela Universidade Católica

# Pesquisa da Universidade beneficia celíacos

### Assessoria de Imprensa

A restrição alimentar pode representar um transtorno muito grande para milhares de pessoas. Um exemplo são os celíacos, pessoas para as quais a ingestão de alimentos que contêm glúten danifica a superfície da mucosa do intestino delgado, que fica incapacitado para absorver proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e sais minerais. Pensando neste público, a Universidade Católica Dom Bosco está desenvolvendo vários tipos de alimentos prontos à base de mandioca que substitui a farinha de trigo em pães e barras energéticas.

A síndrome celíaca atinge uma de cada 500 pessoas no mundo. O mercado brasileiro, no entanto, ainda é carente de produtos específicos que



Sem Glúten- Barras feitas com farinha de mandioca é alternativa

atendam às necessidades desse público especial. De acordo com dados da Associação dos Celíacos do Brasil, 40% das pessoas com a síndrome apresentam os primeiros sintomas na faixa etária de 1 a 10 anos e 26% dos casos, na faixa de 11 a 20 anos. O tratamento requer exclusão rigorosa do glúten do trigo, da

cevada e da aveia da dieta, por toda a vida. Entre os diversos produtos alimentícios que constituem a dieta dos celíacos, o mais difícil de ser substituído é o pão, base da alimentação de muitas pessoas. Utilizando a experiência com polvilho azedo, a professora Dra. Marney Pascoli Cereda, cola-

boradores, técnicos e acadêmicos desenvolveram um pão sem glúten baseado em derivados de mandioca. Essa formulação é baseada na receita tradicional de padaria para pão de queijo. O uso de pré-mistura, segundo a orientadora da pesquisa, é uma tendência da panificação atual e permite uma ampla distribuição, para que possa atingir o disperso mercado dos celíacos. Com apoio do CNPq, o Centro de Tecnologias para o Agronegócio (Ceteagro) também desenvolveu barrinhas semelhantes àquelas à base de cereais usando farinha de mandioca para proporcionar estrutura e compressibilidade no lugar das fibras e laminados de cereais que conferem leveza às barras denominadas energéticas. Podem ser utilizadas, inclusive, frutas desidratadas e castanhas de forma a obter um alimento de restauração mais equilibrado. Além de diversificar os produtos alimentares para celíacos, o novo produto valoriza a cultura da mandioca no Mato Grosso do Sul. De acordo com os pesqui-

sadores, apesar de haver demanda específica para os alimentos sem glúten, outros tipos de público podem aproveitar a existência destes produtos especiais, como é o caso de pessoas com autismo e reações alérgicas a outros tipos de alimentos. Outro aspecto é quanto à dependência da farinha de trigo importada de países de clima temperado, com é o caso de países da América do Sul, Central, Caribe e África que não são auto-suficientes na produção de trigo. Pesquisas O projeto foi iniciado em 2005 com financiamento do CNPq, que permitiu estabelecer a formulação da pré-mistura que tem como base a mandioca. A justificativa baseia-se em um mercado provável superior a 300.000 celíacos que não podem ser atendidos por produtos à base de cereais. O desafio está em produzir um produto que possa permanecer maior tempo nas prateleiras sob condições ambientes de luz, umidade relativa e temperatura, mantendo boas qualidades físico-químicas, microbianas

e sensoriais. O polvilho azedo tem vantagens sobre outros produtos pesquisados pelo seu poder de expansão sem fermento químico ou biológico e por ser livre de glúten. Os pães produzidos apresentam boa viscoelasticidade, com elevado conteúdo de ácido láctico e qualidade semelhante ao pão de trigo. Este projeto tem como orientadora a professora Marney e participação da acadêmica de Nutrição Jaqueline Santos Moreira Leite e dos técnicos Jean Carlos de Oliveira e Ismael Thomazinn Júnior. Já as barras energéticas à base de farinha de mandioca suprem uma necessidade de produtos práticos e rápidos para alimentação e podem ser consumidas durante exercícios físicos ou após a prática de atividades esportivas. Este projeto teve como acadêmica participante Viviane dos Santos Sobrinho. O professor Dr. Olivier Vilpoux participa dos projetos estabelecendo o custo dos produtos e apoiando estudos de mercado, dentro do foco do Centro de Pesquisa Ceteagro de buscar alternativas sustentáveis.

# Estudo analisa óleo da bocaiúva

### Assessoria de Imprensa

Uma das mais populares palmeiras das regiões de cerrado é a bocaiúva, que de acordo com pesquisas elaboradas pelo Programa de Mestrado em Biotecnologia da Universidade Católica Dom Bosco pode se tornar a palmeira oleaginosa mais importante comercialmente no Brasil. Segundo o

comestível, 35% de tortas forrageiras e 35% de combustível de alto poder calórico. A bocaiúva é considerada uma das espécies nativas com alta potencialidade de fornecimento de óleo para a produção de biodiesel por sua elevada produtividade. De acordo com a professora Simone Palma Favaro, responsável pelo projeto, os resultados das pesquisas podem mostrar os benefícios que o óleo da bocaiúva pode trazer à saúde. “Pesquisas feitas por outros grupos mostram que o óleo da polpa da bocaiúva tem uma similaridade muito grande com o azeite de oliva, que é um produto reconhecidamente importante para pessoas que têm um teor de colesterol elevado, pois ajuda a reduzir o “mal” e aumentar o “bom” colesterol”. Então, nossa hipótese é que, se esse óleo tem uma composição similar ao do azeite de oliva, talvez possa

ter o mesmo efeito na saúde humana”, comentou. Pesquisas Durante a pesquisa serão analisados o óleo bruto obtido da polpa dos frutos por prensagem a frio e o óleo refinado que passa por processos de purificação. “Os óleos que usamos na alimentação, são óleos refinados que passam por uma série de estágios em que se eliminam substâncias que para o ser humano conferem ao óleo características de sabor indesejáveis. Porém, esse processo de purificação acaba eliminando substâncias que poderiam contribuir para um efeito positivo na saúde. Esse é o motivo para trabalharmos com o óleo bruto e o óleo refinado”, afirmou a pesquisadora. Simone Palma destacou ainda que os testes para a obtenção dos resultados serão feitos com ratos. “Alguns ratos serão induzidos a um aumento no teor de coles-

terol e outros continuarão saudáveis. Então teremos animais saudáveis e animais com “hiperlipidemia”, a partir dos quais vamos analisar os dois óleos. Além disso, usaremos o azeite de oliva como referência padrão. Vamos comparar o que acontece nas condições de experimentação com o azeite de oliva e com óleo bruto e refinado da palmeira de bocaiúva”. Para a realização desta pesquisa que contará com a participação do professor Dr. Olivier François Vilpoux, a UCDB, por meio do Mestrado em Biotecnologia está firmando um termo de cooperação com o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) para exploração da bocaiúva. Pela parceria, o Ministério irá contribuir com incentivo na parte de obtenção dos frutos e articulação com as comunidades que tenham interesse na exploração, mas não com os recursos financeiros para a pesquisa. Esta parceria será para o estudo das potencialidades destas comunidades e de

sua viabilidade econômica. “Estamos firmando essa parceria, porque no Ministério da Agricultura há um segmento voltado para o fortalecimento da produção orgânica que inclui a exploração das palmeiras nativas. Este segmento tem um diferencial que é a busca pela redução dos custos dos alimentos, qualidade na alimenta-

ção e qualidade de vida. O Ministério está tentando articular e fortalecer esta área da produção. Além disso, o não-uso de veneno eleva o preço do produto para um patamar mais elevado. Então, a idéia é que o ministério possa entrar com o financiamento e nós com os trabalhos de pesquisa”, finalizou.



Estudo - Mestrands em Biotecnologia avaliam óleo da bocaiúva



Indígenas lutam para manter cultura

# Eles vão vencer as barreiras



Educação - Estudos contribuem com a inclusão social dos índios

tem que se respeitar”, completou. O estudante ainda acrescenta que duas coisas são importantes, “estudar e valorizar nossa cultura”. Ele diz que não pensa em morar na cidade. “Eu nasci e cresci aqui na Aldeia e vou passar isso para os meus filhos”, argumentou.

### Perspectivas

O antropólogo e professor Antonio Brand, de 59 anos, doutor em História, coordena um dos programas de pesquisa e extensão desenvolvido junto às sociedades indígenas do Estado: Programa Kaiowá-Guarani, do Núcleo de Estudos e Pesquisas das Populações Indígenas da Universidade Católica Dom Bosco (NEPPI/UCDB). Ele afirma que as terras são absolutamente insuficientes para eles viverem e manter a cultura, além disso diz que é impossível prever o futuro das populações sem as demarcações das terras indígenas. “No MS a situação é extremamente grave, de impasse total. Daqui 10 anos, não dá pra imaginar essa situação a não ser que o governo assuma sua responsabilidade e cumpra com a Consti-

tuição”.

Segundo Brand, o crescimento da violência entre os povos indígenas é um dos fatores que agrava a situação em que se encontram. Em abril deste ano, o Conselho Indigenista Missionário (CIMI) constatou que aumentaram em 99% os casos de violência entre os Kaiowá-Guarani. “Isso indica um profundo mal-estar, uma grande tensão no interior das comunidades”, relatou.

Quanto à alimentação desses povos, o professor ressalta o fornecimento de cestas básicas e diz que a população necessita deste benefício. “As comunidades dependem hoje de um profundo caráter que tenha o assistencialismo”.

Por outro lado, Brand defende que há muitas possibilidades de futuro, uma delas é a busca em todas as aldeias por uma educação de qualidade. Ele destaca a busca crescente dos indígenas pela universidade. “Aumentou o número de acadêmicos índios em todas as universidades. Eles estão efetivamente assumindo cada vez mais o seu papel na sociedade, estão se capacitando”.



Valorização - Crianças mantêm tradição da etnia

O professor acredita que o melhor serviço que se possa fazer é oferecer as melhores condições para eles assumirem suas lutas. Ele diz que esses povos reconquis-

tarão seus territórios. “Temos firme convicção de que os guaranis vão continuar com as suas terras”.

## TEMPERATURA

### Futuro esquentado

#### Évillyn Regis

Fenômenos naturais como ventos fortes, enchentes, inundações, estão em toda a parte. Além desses danos materiais, também é perceptível o impacto ambiental, econômico e sobre as condições de vida em que vivem as pessoas. Estes fatores são incluídos como somatório das variáveis climáticas que acontecem no mundo e que já estão interferindo em Campo Grande.

A meteorologia com a Defesa Civil, Secretaria de Agricultura, Secretaria de Saúde, e a Secretaria de Turismo trabalham com os acontecimentos provocados pelas mudanças meteorológicas que ocorrem no Estado. Todos estes setores têm como objetivo um sistema de prevenção suficiente para a população.

O meteorologista e professor universitário Natálio Abrão Filho, de 61 anos, que atua na profissão há 37 anos, afirma que o principal prognóstico das mudanças climáticas estão relacionadas com os sintomas do aquecimento global. “Nós fizemos uma estatística de Campo Grande, através do nosso banco de dados, que opera há 48 anos, sobre as temperaturas mínimas, médias e máximas. As temperaturas no passado eram melhores, pois Campo Grande há 40 anos tinha uma população menor, em torno de 200 mil habitantes, e o índice de desmatamento era mínimo”.

Em questão das temperaturas, Natálio acrescenta que foram identificados valores de temperaturas entre a década de 1960 e 2000, e a temperatura média de Campo Grande, por exemplo, já está 1,5° acima. “Então, onde antes nós tínhamos 23,5° de temperatura média, hoje já estamos em 24,5° ou quase 25°; as máximas que antes tinham uma

média em torno de 30° hoje já estão 1,7° adiante”, explicou ele.

Para a estudante de Agronomia Bruna Silva Santos, de 18 anos, o profissional dessa área está sujeito ao clima. “Nós dependemos do clima totalmente, pois em algumas plantações temos que estar ligados no fator do solo, vento, clima e nós trabalhamos e analisamos isso, para que haja um equilíbrio ecológico”.

Conforme Natálio Abraão, o controle das queimadas nos próximos anos, devido à mecanização que vai substituir essa técnica de manejo do solo. “Mato Grosso do Sul já tem 11 usinas de açúcar, a projeção é de mais 50, até 2011. De modo que as regiões deverão ter uma adaptação em termos de cultura, onde é mais favorável à produção e que haja uma redução desses componentes poluidores”.

Para o presidente da Ecologia e Ação (ECO), Alessandro Menezes, de 28 anos, as alterações climáticas acontecem principalmente pela intervenção humana. “As pessoas em busca de conforto próprio, acabam com a natureza. Há uma conscientização artificial, as pessoas falam, mas na prática deixam a desejar e estudos mostram que no futuro se continuar desse jeito quase todos os setores irão sofrer danos por conta disso, principalmente as pessoas”, finaliza Menezes.

### Indígenas

Para o professor indígena

# Tecnologia e informação inovam museu

#### Rogério Valdez

Museu, etimologicamente um templo de musas. Popularmente um local conhecido por abrigar coisas antigas. Em pleno século XXI esta visão tende a se transformar, a modernidade agora faz parte da essência do local que guarda as relíquias que contam a história do nosso passado.

Aliar tecnologia e funcionalidade é comum ao nosso dia-a-dia, nos museus essa prática veio a calhar tanto na parte de conservação quanto na de exposição do acervo. Um exemplo está aqui mesmo em Campo Grande. Referência em cultura indígena, o Museu das Culturas Dom Bosco vem inovar em tudo o que se tem idéia em matéria de museu dentro do Estado.

Ainda em fase de desenvolvimento, o Museu das Culturas Dom Bosco, quando concluir mais uma de suas salas, trará ao visitante não apenas a chance de apreciar as peças expostas, mas interagir com a informação. Uma das propostas do projeto é disponibilizar um banco de dados digital que fornece várias informações sobre um dado objeto, uma ficha técnica que mostra subsídios importantes, como tipos de materiais utilizados para a confecção de uma peça, a técnica aplicada, de que ano é, qual a história, e se ainda não for suficiente, o visitante poderá utilizar *palmtops* (computadores de mão) que, a partir de um número de identificação da peça, apresentarão informações complementares. Tudo produzido por um software especialmente desenvolvido para o museu, servin-



Foto: Arquivo Museu das Culturas

Objetivo - Museu tem finalidade de ensinar e enriquecer intelectualmente os visitantes

do como banco de dados e também para a comunicação. “Transmitir informação aliando tecnologia, arte e ciência”, esta é a proposta do Museu das Culturas Dom Bosco, de acordo com a professora doutora, Aivone Carvalho, curadora do museu. Ela explica ainda sobre as modernas técnicas de conservação utilizadas que foram fruto de uma vasta pesquisa e buscadas até mesmo em outros países, com o aprimoramento profissional, chegando a um patamar elevado em tecnologia de conservação.

O professor Dirceu Maurício Van Lonkhuijzen conta que muitos elementos pertencentes ao museu são verdadeiros patrimônios históricos, alguns produzidos com

materiais orgânicos, passíveis de decomposição natural. Desta forma a preservação dos mesmos é prioridade dentro do espaço de memória. “Algumas peças serão expostas em vitrines colocadas abaixo do piso, isso é também uma forma de conservação, já que colocados assim os objetos recebem mais umidade, revestidas de manta asfáltica e com uma fibra óptica, usada como iluminação e impedindo que exista umidade junto com o calor, tudo pensado com o que há também de mais moderno em termos de construção civil”, explica o professor, ressaltando que toda a estrutura física do museu, uma vez que diferente de outros que são prédios anti-

gos, muitos deles tombados, comprometem a conservação do acervo.

O Museu das Culturas Dom Bosco foi projetado para armazenar e apresentar de forma mais apropriada todo o material disponível. “Tudo isso conciliando conservação, tecnologia e a comunicação artística através das formas”, conclui.

De forma tradicional ou moderna o museu sempre possui a finalidade de ensinar, enriquecer intelectualmente o visitante. “O principal aqui é o conhecimento, então a tecnologia é o meio, é uma ferramenta para poder comunicar o conhecimento”, enaltece a curadora, Aivone Carvalho.



# Contrastes entre o grande centro urbano São Paulo e a beleza natural do Pantanal



São Paulo o maior  
centro urbano do país



Em contraste com a cidade  
branca, Corumbá rica de  
natureza por ser margeada  
pelo Pantanal



Fotos São Paulo:  
Júlia de Miranda

Conhecer a Capital e  
não andar de metrô é  
como ir ao Pantanal e  
não ver tuiuiú.



Lá vai uma chalana,  
bem longe se vai,  
navegando no remanso  
do rio Paraguai.

Fotos Corumbá:  
Fernanda Mara



Moderno na criação de  
arte e atraente pelo  
estilo arrojado que a  
cidade transmite.



Curvas encontradas no  
rio Paraguai exuberante  
em belezas naturais.



Em um dia atípico na  
Capital, crianças  
brincam livremente.



Diferente do moderno,  
tranquilidade e paz se  
encontra nas maravilhas  
do rio Paraguai.



Levando consigo a  
paixão pela grande  
cidade paulista



Corumbá, pura e  
simples cidade histórica  
no interior de Mato  
Grosso do Sul.

Texto:  
Ederson Almeida  
Fernanda Mara





Música - Chico César solando no palco, voz e violão produzem som que embala gerações



Poesia - Arnaldo Antunes em letras que viram palavras e desembocam numa arte sem fim

Show

Projeto Canta Brasil traz grandes nomes da música popular brasileira como Arnaldo Antunes e Chico César

# A boa música em dose dupla

Júlia de Miranda

Inspirador. Massa encefálica em excesso na cabeça, um intelectual contemporâneo. Como ele consegue ser tão inspirador? Da onde vem tanta idéia, poesia, letras que viram palavras e desembocam numa arte sem fim. Sou muito fã e não poderia deixar de me impressionar no show do Arnaldo Antunes. Um som que já curto das antigas, e aumentou na

primeira vez que eu o vi pessoalmente declamando poemas, e ao vivo ele é ainda melhor.

Numa noite fria o embalo e o jogo com as palavras que só ele sabe fazer, aqueceu sem igual.

Arnaldo é próprio, é ele, autêntico, o que inova e vai fundo. Um transe, uma inquietude de pensamentos e sensações. Todo mundo quer tocar, gravar e cantar com Arnaldo. Parceiro de peso esse, já é uma marca,ele

assinou, se liga que tem qualidade.

As letras, as melodias, uma beleza sonora tão explícita que o surreal aparece como cenário. Momentos para delirar como em “Socorro”, “Um a Um”, “Contato Imediato” “Sem você”, a linda “Pedido de Casamento” e o bis eufórico da lendária “Pulso”. Destaque para os músicos que acompanham Arnaldo, Betão Aguiar, Chico Salem, e o Marcelo Jeneci, que além de ter o próprio tra-

balho, toca com o Cidadão Instigado, Chico César, Andréia Dias (Dona Zica), Bruna Caram, Curumin e fez participação até no Maquinado, projeto do *guitar hero* da Nação, Lúcio Maia. Marcelo Jeneci arrepiou no acordeom.

Música de maluco? E diz um amigo jornalista que a linha que divide a loucura da genialidade é quase imperceptível.

**Chico César**  
O outro show da noite,

esse homem arretado que fez ferver os solos. Chico, juntamente com Lenine, Zeca Baleiro e Paulinho Moska formam o quarteto de letristas da geração anos 90 da MPB. Uma apresentação com muita poesia, efeitos, cultura que transborda. “ Deve ser legal ser negrão no Senegal”, ou “Branco, se você soubesse o valor que o preto tem, tu tomava um banho de piche, branco e, ficava preto também”, cantados com toda a

força. E viva essa brasilidade! Momentos para registrar: Chico voz e violão, solando no palco, “Quando não tinha nada, eu quis,quando tudo era ausência, esperei”, adoro essa música e novamente Marcelo Jeneci sobe ao palco para estremecer com um forró que fez todo mundo dançar.

F M 91,5

UCDB

Vestibular

UCDB

INSCRIÇÕES ABERTAS

0800 647 7003

www.ucdb.br

ATÉ

01

JULHO



CURSOS PRESENCIAIS			CURSOS VIA INTERNET*	
	Período	Vagas		Vagas
Administração	Noturno	70	Ciências Contábeis	200
Psicologia	Noturno	70	Cursos superiores em 2 anos	
Educação Física	Noturno	70	Gestão Pública NOVO!	200
Direito	Matutino	60	Gestão Ambiental NOVO!	200
	Noturno	60	Negócios Imobiliários NOVO!	200
			Gestão Financeira NOVO!	200
*Processo seletivo diferenciado. Informações: www.ead.ucdb.br				



O período da adolescência é mais que descobertas, é uma fase que o jovem quer reivindicar a tudo

# A difícil arte de “adolescer”

**Juliana Morais**

Gritos, birras, rebeldia, baladas, grupos sociais. A fase da adolescência é o período de quebrar as regras sociais e reivindicar espaço na sociedade. “É muito simples alegar apenas a questão relacionada aos hormônios para explicar o comportamento dos jovens”, alega o psiquiatra José Carlos Souza.

Ele explica que os hormônios são controlados também pelos fatores externos como a disciplina e os fatores familiares. “A falta de limites e de disciplina na infância se reflete no comportamento na adolescência”, afirma Souza.

A dona de casa Fátima de Almeida, cria o neto de apenas um ano de idade e afirma que desde cedo já impõe regras ao menino e jura não ser avó do tipo que estraga a criança. “Meus filhos me deram muito trabalho na adolescência e foi culpa minha que sempre os mimei muito, não quero repetir o mesmo erro com meu neto”, diz a dona de casa.

Para a psicóloga Kátia Bassano, os jovens deste século estão sem expressão, vivendo uma crise de identidade, não se comprometendo a ne-

nhum valor e quando estes estão em grupos se agregam e adotam o valor do grupo. Segundo ela, os adolescentes muitas vezes se sentem excluídos na sociedade e buscam diversos movimentos de grupos de jovens tais como os emos, punks, roqueiros, hippies, entre outros, para se sentirem mais a vontade em demonstrar seus sentimentos desde o mais íntimo até ao mais superficial.

Mayana Duim, de 18 anos, vive entre amigos, e afirma que quase não fica em casa. “Meus amigos sabem muito mais sobre minha vida do que meus próprios pais, me sinto até mais a vontade em me abrir com eles do que com minha mãe”.

A psicóloga alega que a mídia tem grande parcela de culpa nesta crise que o jovem tem passado nos dias de hoje. “Antes a sociedade era mais organizada, com as mudanças tecnológicas, tais como a televisão e internet, tudo está muito rápido, não deixando tempo de preparação social para receber novas tecnologias”, afirma.

A utilização de tecnologias que permitem relacionamentos virtuais mudou a concepção dos jovens. Kátia Bassano diz que com a rapidez de encontrar soluções para problemas os jovens perdem a motivação de esforço. “Hoje em dia a garotada entra no universo virtual e tem tudo na mão”, acredita a psicóloga.

Algumas décadas atrás, quando a internet não era solução para tudo, os jovens eram mais ativos. Fazer um trabalho, não era simplesmente fazer uma pesquisa “Google” e sim pesquisas



**Enturmados** - Para psicóloga, adolescentes vivem crise de identidade e adotam valor do grupo de convívio para demonstrar sentimentos

embasadas em livros e artigos. O jovem está preguiçoso até na hora de conhecer amigos, deixam de sair na rua para ficarem em bate papos na internet, durante horas e horas do dia.

A dica da psicóloga é que a família acompanhe o dia a dia do filho, oriente qual o melhor caminho, acompanhe sua programação e tente interagir com o adolescente de maneira descontraída. “Sempre que posso acompanho meu filho, vejo o que ele está assistindo, supervisiono suas amizades, e como mãe amiga, alerto-o sobre a realidade da vida”, explica Bassano que além de psicóloga é mãe de um adolescente.

## DISCUSSÃO

### Acesso livre e fácil para jovens

**Camila Cruz**

Em um mundo globalizado o comportamento dos jovens tem mudado. Eles estão cada vez mais rebeldes. Os pais destes adolescentes, na juventude, viviam situações e problemas diferentes, porém com mais limites e preocupações dentro de uma educação mais rígida.

“Na minha adolescência as coisas não

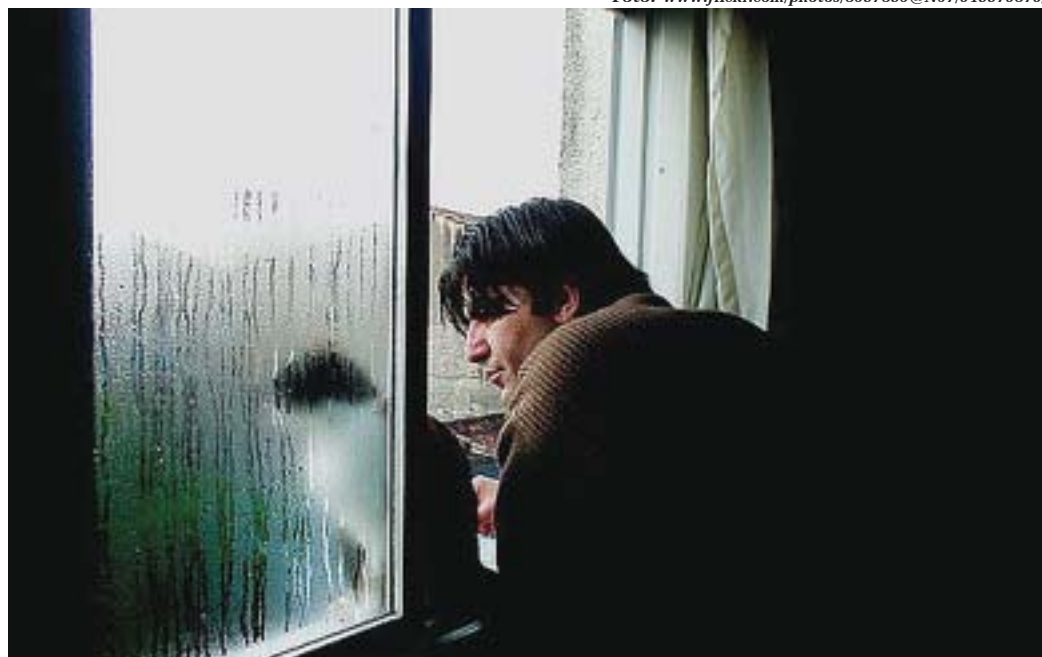
eram tão liberais, meu pai era sério e exigia uma postura correta dos filhos, controlava os horários, com quem e aonde iam e acima de tudo, era necessário seguir suas regras”, contou a professora de educação artística, Márcia Maria Lopes Ferreira, de 51 anos.

Segundo a psicóloga Kátia Bassano, a sociedade era mais organizada, porque os pais hoje não têm tempo para fazer o acompanhamento adequado do crescimento de seus filhos, causando assim uma mudança no modo de ser e estar. Ela

disse ainda que a mudança de comportamento foi causada pela rapidez de comunicação, em que a globalização dá acesso a um mundo infinito de novos caminhos para os jovens, hoje acostumados a terem tudo na hora que desejam.

Para o estudante, Felipe Araujo, de 22 anos, o mundo moderno tem seus pontos positivos e negativos, pois tudo agora é mais livre e fácil, mas a preocupação com o futuro profissional e com a violência são cada vez maiores.

Foto: www.flickr.com/photos/8637836@N07/943379879/



**Chaticce** - O clima frio pode alterar o comportamento das pessoas que se tornam irritadiças

## Frio modifica humores

**Pedro Martinez**

Nesse outono, a friagem chegou com tudo fazendo as pessoas se prepararem mais cedo para um inverno rigoroso, e por causa desse fato inesperado, as mudanças de humores são um ponto em comum. “O frio, quando muito intenso e constante, causa mudanças de comportamento nas pessoas”, explica o psicólogo Jorge Henrique Fernandes, formado na Universidade de Brasília (UNB) e que hoje vive em Salt

Lake City, nos Estados Unidos da América (EUA).

Esse clima traz alguns sintomas comuns: a preguiça, a “rabugice” e principalmente, a vontade de se manter quieto e ocioso para se esquentar. Com isso, até as baladas de sempre acabam ficando de lado, fator que agrava mais a mudança de humor devido ao tédio da falta de vontade do que fazer.

Exemplos disso podem-se encontrar até em outros países. Maiara Gonçalves, que fez um ano de intercâmbio na Finlândia, fala do comportamento dos naturais daquela terra fria. “Normalmente lá as pessoas são um pouco fechadas, meio

que têm uma preguiça até de falar para não se mexerem muito. É um povo hospitaleiro sim, mas que demora para mostrar os sentimentos, não por maldade, é claro”.

O que nos resta fazer nesses tempos é a boa e velha energia positiva, e idéias novas para distração, como jogos de tabuleiro, ou um bom filme no DVD. “O frio parece chato, mas na verdade é só uma mudança boa na rotina, que nós, bons vivants, adoramos ter esporadicamente em nosso dia-a-dia”, acredita o, professor de inglês Adriano Silveira, que gosta bastante do clima ameno além de ser um bom vivante de carteirinha.

**Wanessa Derzi**

Espirros, dor de garganta, coceiras, gripe, pele seca e quilos a mais são incômodos característicos para uma parcela da população nas estações que têm temperaturas mais baixas. Mas os especialistas têm algumas soluções simples que podem amenizar estes problemas que devem se acentuar a partir do dia 20 deste mês, com a chegada do inverno.

As alergias em geral são ocasionadas por uma bactéria microscópica chamada ácaro, que se alimenta através da escamação da pele e se armazenam em diversos lugares como carpetes, cortinas, roupas guardadas, bichos de pelúcia.

“As roupas guardadas, cobertas, tapetes, necessitam de cuidados, devem ser lavados, expostos ao sol, para diminuir a quantidade de ácaro”, orienta o pediatra e alergista Clodoaldo Conrado.

No frio as pessoas perdem

aptidão por alimentos como as verduras, frutas e legumes e acabam mudando o hábito alimentar por comidas mais gordurosas e acabam engordando.

“Uma maneira de não deixar de consumir salada no frio é, cozinhar os legumes e servi-los quentes, colocar caldo de feijão em cima das folhas, para dar mais vontade de comer”, sugere a nutricionista Aline Baldan.

Nas estações mais frias as pessoas não têm animo para fazer atividades físicas e consomem muitas calorias, portanto, segundo Aline, é necessária muita força de vontade para fazer um regime durante o inverno. Mas além dos cuidados estéticos, consumir açúcar e gordura em excesso durante o inverno é um risco para a saúde.

**Pele**

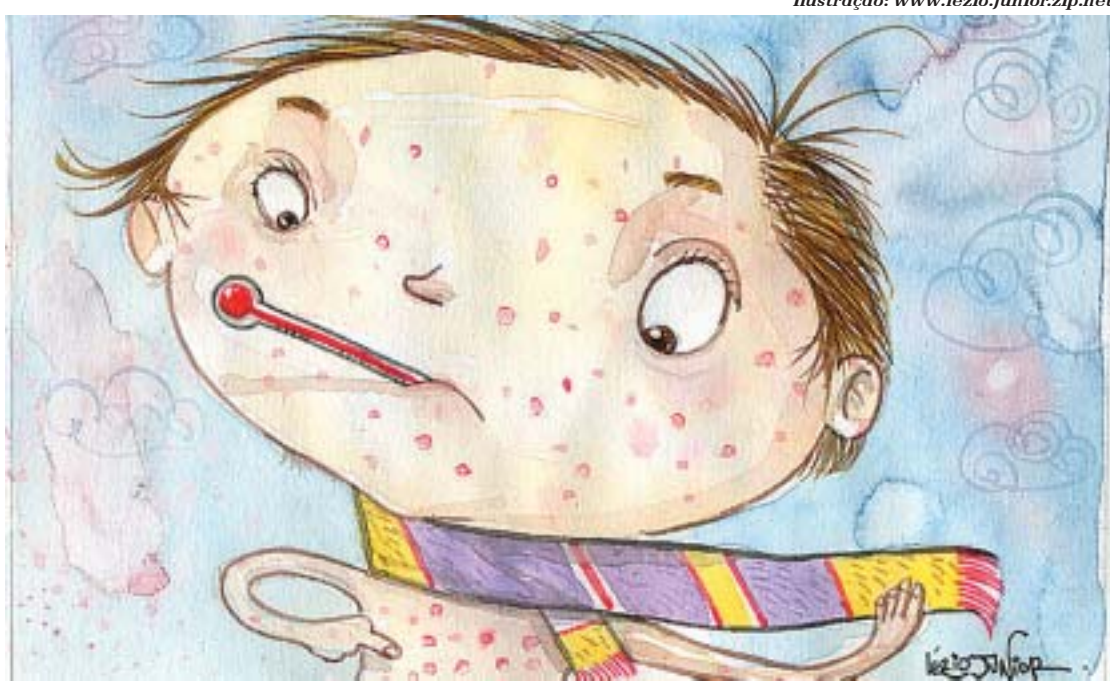
Outra dificuldade é em relação à pele que fica seca e parece não existir creme que re-

solva, e não é apenas por estética, mas a pele seca pode gerar feridas em alguns casos.

“Usar sabonetes com hidratantes, ou sabonetes infantis ajuda a hidratar sem retirar o óleo natural da pele e sem agredir. Evitar banhos quentes e demorados”, recomenda a dermatologista, Elza Garcia da Silva. Ao comprar cremes, a dermatologista indica algumas substâncias, como a uréia, lactado de amônia e vitamina E, mas o adequado é usar o creme indicado para cada tipo de pele. A dermatologista também pede o não esquecimento do filtro solar, pois os raios ultravioletas agem em qualquer estação do ano.

Tanto para pele, quanto para evitar alergias e os quilos a mais no inverno um remédio barato e natural foi aconselhado por todos os especialistas: consumir no mínimo 2 litros de água ao dia, pois com a temperatura fria algumas pessoas não bebem.

Ilustração: www.leziojunior.zip.net



**FÉRIAS**

É tempo de relaxar, recarregar suas energias para 2008/B.

Boas Férias a todos!

