

Rock sul-mato-grossense está em ascensão atraindo simpatizantes e adeptos do estilo em shows realizados na Capital

Amantes do Rock falam sobre cenário musical

Adriel Mattos

Para quem respira cultura todos os dias, é um pouco desolador ver que há poucas e boas opções de música em Campo Grande. Sim, existem boas opções, e afirmo sem medo que somos um celeiro de talentos: Almir Sater, Renato Teixeira, Dombraz, entre tantos outros. Infelizmente – ou felizmente para alguns – a nossa querida Cidade Morena é dominada quase que por um só gênero: o sertanejo.

"Acho Campo Grande fraca, musicalmente falando". Nas palavras da estudante de Psicologia, Jennifer Reis, a cidade se define assim. Basta olhar para o futuro do projeto "Som da Concha" em 2014, que abriu espaço para um gênero que já tem uma divulgação excessiva e bons investimentos. Sim, estou falando do sertanejo.

Mas voltando à nossa estudante de Psicologia, uma jovem de 20 anos, bastante eclética e que se define como indie. O dia é preenchido por uma vasta playlist: "Alicia Keys, A Banda Mais Bonita da Cidade, Emile Sandé, Filipe Catto, Marisa Monte, Norah Jones, Pink, Florence and the Machine". A lista vai longe, mas ainda pode haver mais espaço.

E ainda há esperança no rap para a jovem. Por trás deste discurso ferino existe um preconceito que conecta o rap à realidade crua que se vive nas ruas. Talvez as pessoas enxerguem algum tipo de apologia à marginalidade. Música é nada mais que poesia can-



Foto: Fernando Antunes

H o r i z o n t e - Cenário musical de Campo Grande precisa viver uma quebra de paradigmas para que possa sair da mesmice do sertanejo tada, e o funk não se encaixa aqui.

Ao ser questionada do atual cenário musical de Campo Grande, a jornalista Daiane Líbero é enfática. "Aqui o sertanejo é forte e tem recursos, mais do que outros estilos. Qualquer dupla sertaneja consegue patrocínio. No rock não é o mesmo. O cenário anda parado e na mesmice. Bandas autorais estão sendo barradas de tocar nas casas de shows daqui. O cenário tá super ruim, tá faltando de tudo para o rock. Em outros cenários eu diria que falta espaço".

Lyra, como costuma ser chamada, já definiu nesta afirmação do que realmente gosta: rock. A paixão é tamanha que já investiu em bandas, sendo a primeira a Autopilot.

Não é tão ruim morar em Campo Grande para a jovem de personalidade marcante. É possível quebrar esses paradigmas. "O rock nada mais é do que essa quebra de paradigmas. Nos Estados Unidos, falam que o rock luta contra o 'Homem'. Ou seja, luta contra o sistema. É por isso que existem bandas de punk rock, hardcore, que têm letras politizadas. Porque muita gente sente que a música é um jeito de quebrar as coisas para atingir um futuro



Show - Novas gerações trazem um novo fôlego para o rock de Mato Grosso do Sul



JORNALISMO
GONZO

Realidade vivida

Jornalista não é robô. É feito de carne, osso e emoções. Sente, se indigna, se machuca, nem que seja emocionalmente, com as histórias que conta. Na maioria das vezes veste uma armadura onde as dores da realidade batem e voltam para que o profissional consiga narrar os acontecimentos com o máximo de isenção. Afinal, imparcialidade realmente não existe, é uma lenda. Mas a invenção foi tão bem feita, que ainda hoje, quando os profissionais do jornalismo mostram sua subjetividade ou exercitam a opinião em seus textos, recebem olhares atravessados de estranhamento.

Por isso, caro leitor, não se sinta culpado se achar os textos das próximas páginas do Em Foco um pouco diferentes dos que você está acostumado no jornalismo diário dos jornais comerciais. Nossos futuros jornalistas estão exercitando formatos de gêneros que flertam com a literatura, com a subjetividade, com o diversional.

Muitos optaram em fazer textos no estilo Gonzo. Um jeito de fazer jornalismo que foi criado na década de 60 do século passado pelo estadunidense Hunter S. Thompson, o cara que estampa a nossa capa. Esses textos são peculiares porque contam a realidade por meio da visão do jornalista, que se transforma no principal personagem da história que narra. Completamente envolvidos, os repórteres experimentam vivências de personagens e situações inéditas em suas vidas.

Como garçom eu percebi que o patrão sempre espera que você faça o melhor para atender os clientes. Os garçons devem estar sempre com sorriso no rosto para atender, ser bem educado e sempre estar disposto a ajudar no que for preciso. Vi como essa profissão não é uma profissão fácil, porque equilibrar uma bandeja cheia de coisas em cima é bem difícil. É

Estudante de jornalismo se surpreende ao viver a experiência de ser garçom por um dia

Valorizando profissões por suas virtudes

Maicon Rocha

Em uma segunda-feira vivenciei a experiência de ser um garçom em uma pizzaria. Cheguei lá meio tímido, com receio de saber como seria a reação dos clientes que eu ia atender. Logo o dono me passou as tarefas que eu tinha que executar durante o trabalho: varrer o chão e em seguida arrumar as mesas e cadeiras em seus lugares e limpá-las. Até então me senti bem tranquilo, passei para o próximo processo de ser um garçom que foi repor canudos e guardanapos em seus suportes.



Garçom - Trabalho que requer cuidado e desenvoltura aos que buscam viver da profissão

sempre bom estar atento aos detalhes, os garçons devem ser detalhistas com as coisas e em uma pizzaria, principalmente colocar os pratos e talheres arrumadinhos na mesa, não deixar faltar nada e atender com rapidez o que o cliente quer.

Eu confesso agora ter vivenciado uma experiência incrível! Aprendi que devemos valorizar cada profissão porque cada uma tem seu valor e agora sei que sempre me lembrarei desse dia.

EXPEDIENTE

Pró-reitoria Extensão e Assuntos Comunitários: Luciane Pinho de Almeida

Pró-reitoria de Pastoral: Me. Gilliano José Mazzetto de Castro

Pró-reitoria de Administração: Ir. Altair Monteiro da Silva

Coordenador do curso de Jornalismo: Oswaldo Ribeiro da Silva

Jornalistas responsáveis: Jacir Alfonso Zanatta DRT-MS 108, Cristina Ramos DRT-MS 158

Impressão: Jornal A Crítica

Revisão, edição de títulos legendas e fotos: Bianka Macário, Raiane Carneiro, Valesca Consolaro, Vanessa Ayala, Vitória Ribeiro, Suzana Serviam e Matheus Rondon.

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.emfoco.com.br

E-mail: ojornalismoucldb@gmail.com

Estudo e dedicação contribuem para ampliar a criatividade

Foco e pesquisa são partes de uma peça

Ariel Ribeiro

Quem pertence ao meu nem tão vasto círculo de amigos, sabe que eu me apresento como ator, cantor e dançarino. Sim, também sou jornalista em potencial, mas não é esse o foco, não dessa vez.

Depois de um bom período sem um insight adequado, para 'viver', tive uma luz. Eu, enquanto pessoa mil e uma utilidades, faço parte de um projeto voluntário que, tenta, com muita vontade, passar para jovens de escolas públicas um pouquinho da paixão pelas artes.

Nesse ano, colocamos como tema para um espetáculo o grandioso nome de Elvis Presley. Escolhidas as músicas, feitas as coreografias, em período de ensaios, me ocorreu que faltava um roteiro. Faltava uma história, um fio que ligasse aquelas músicas e desse sentido aquilo tudo.

Meu diretor tinha um livro escrito por Priscilla Presley, além de que hoje, todos temos acesso à internet. Logo pedi licença para poder escrever.

Para quem pensa que é fácil e que eu não suei para fazê-lo. Engana-se rudemente. Enquanto ator o meu papel é abusar da semiótica e compreender uma única personagem, o que me for dado, mas enquanto roteirista e autor de qualquer coisa, você tem que entender como as histórias que compõe a vida de vários personagens se ligam em uma coisa só.

Como meus pupilos são iniciantes na atuação, comecei por delimitar algumas características. Simples, curto e completo. Isso seria remotamente possível?

Ignorando a minha dúvida de começo de pesquisa, mergulhei nos relatos de Priscilla Ann Beaulieu Presley. À medida em que eu lia, eu anotava e associava com uma das canções escolhidas para compor o espetáculo. Dor de cabeça, folhas amassadas, risca daqui, risca de lá, se arrepende do que riscou, olha o facebook. Muita coisa para fazer.

O prazo é curto, a estreia é para novembro e eu escreveria uma cena. O li-

vro é muito detalhado. Tem páginas de amor, de drama, de loucuras e nada é fictício, estamos falando de Elvis, um ser real, que existiu encantou milhões de pessoas. Esse é o maior peso de se escrever algo assim, conseguir honrar um nome gigantesco como esse.

Continuei a conversar com Priscilla e quanto mais eu implorava por mais informações, mais as páginas de Elvis e Eu, me davam o que escrever.

Leitura feita, era hora de definir de onde partiria, onde terminaria a história e digo mais, onde e como se encaixariam as músicas.

Rabiscos desordenados, setas para todos os lados, post-it em todas as folhas, era como ver o funcionamento de meu próprio cérebro bem ali, nos papéis atirados na minha frente.

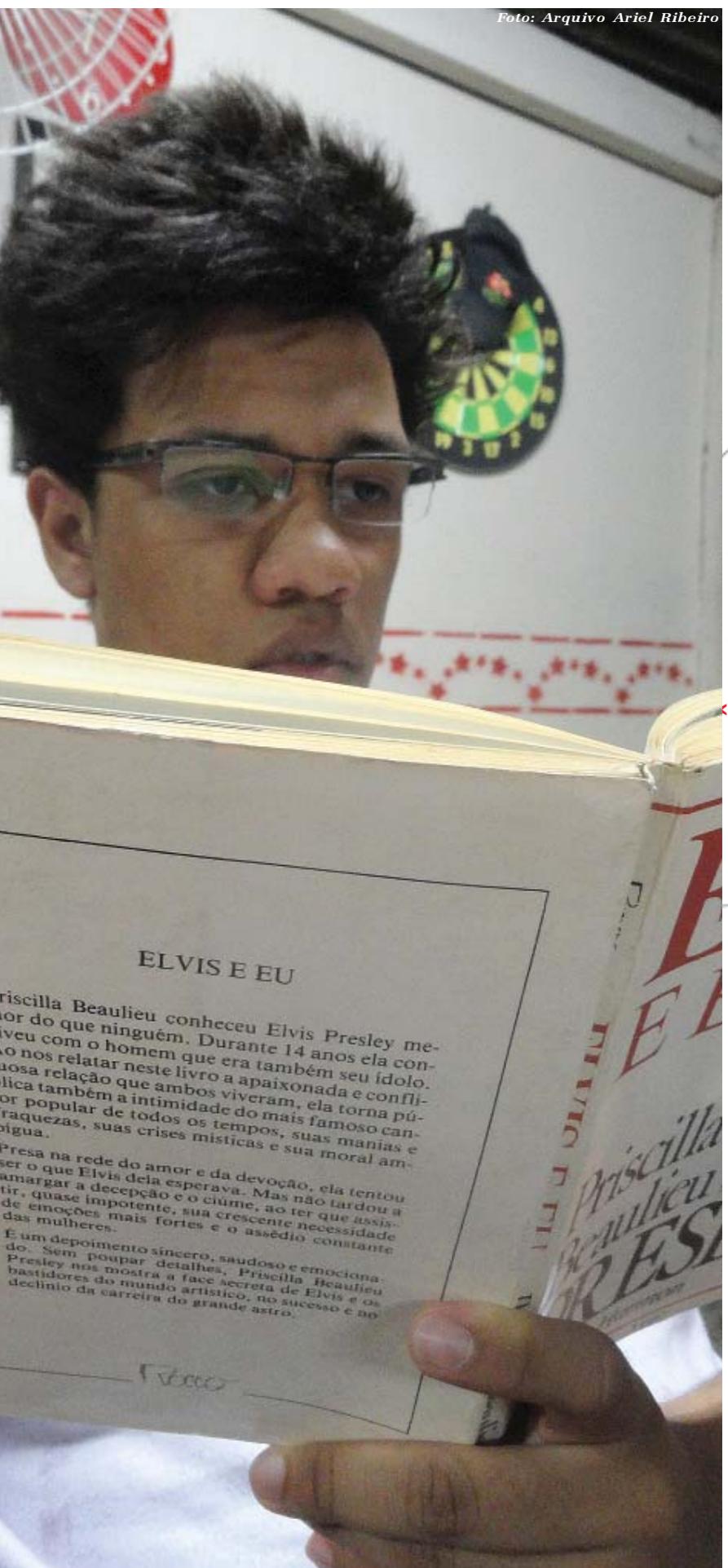
Tanta coisa escrita e ao mesmo tempo nada. Tive que recorrer aos amigos que gostam de escrever. Martin e Bruno, que nunca nem sequer se encontraram, me ajudaram paralelamente, virtual e pessoalmente a ter ideias para cenas. Era bom externar o que estava nos meus papéis e verificar o impacto da cena e somar as contribuições.

Mas a arte final ainda era minha e eu tinha que fazer. Por fim, escolhi uma música, me apeguei a uma ideia balbuciada pelo meu diretor, a tudo o que a ex-senhora Presley me contara por seu livro e fechei os olhos.

Eu vi acontecer, vi a cena pronta, os figurinos, as vozes em harmonia, os rostos dos jovens atores iniciantes. Naquele momento me senti como Derek Wills, o diretor rabugento da série SMASH, lembro de gostar muito das cenas em que ele tinha esses repentes na série.

Ao fim da primeira cena que eu finalmente, depois de horas havia escrito, senti como se tivessem me atropelado. Era como se eu tivesse parido e associava com uma das canções escolhidas para compor o espetáculo. Dor de cabeça, folhas amassadas, risca daqui, risca de lá, se arrepende do que riscou, olha o facebook. Muita coisa para fazer.

Há quem vá ler o meu relato e dizer que "foi fácil para mim, porque eu já faço teatro", mas não foi nem um pouco. Como disse anteriormente, eu me apresento como "ator, cantor e dança-



Leitura - Livros são essenciais para instigar a criatividade dos diretores de teatro

Priscilla Beaulieu conheceu Elvis Presley melhor do que ninguém. Durante 14 anos ela conviveu com o homem que era também seu ídolo. Nos relatar neste livro a paixão e confusão que ambos viveram, ela torna pública também a intimidade do mais famoso cantor popular de todos os tempos, suas manias e fraquezas, suas crises místicas e sua moral ambígua.

Preso na rede do amor e da devocion, ela tentou ser o que Elvis dela esperava. Mas não tardou a amargar a decepção e o ciúme, ao ter que assumir, quase impotente, sua crescente necessidade de emoções mais fortes e o assédio constante das mulheres.

É um depoimento sincero, saudoso e emocionante. Sem expor detalhes, Priscilla Beaulieu Presley nos mostra a face secreta de Elvis e os bastidores do mundo artístico, no sucesso e no declínio da carreira do grande astro.

Ajudas dos amigos facilita o recomeço

Ana Oshiro

Muitos dizem que mudanças sempre são boas, trazem novos ventos e novos ares, mas esquecem de dizer que elas também são complicadas e que dão certo trabalho. Em 18 anos de vida eu nunca havia mudado de casa, isso mudou no começo de 2013 quando saí de onde cresci, onde construi minha vida e fui para outro lugar completamente diferente do que estava acostumada.

Enquanto arrumávamos as coisas para levar até o novo local, não nos preocupamos muito com a história de cada objeto, simplesmente embrulhamos e colocamos tudo nas caixas, só queríamos terminar aquele trabalho chato e desgastante. Chegando ao novo local é inevitável que a nova casa vire uma pequena 'zona', com tudo bagunçado e misturado pelos cômodos ainda vazios e sem vida. No primeiro momento ajeitamos o principal, a cama, algumas roupas para a semana e os produtos de higiene mais básicos.

Com o tempo tudo vai indo para o seu lugar certo, os livros voltam à estante, as fotos vão para as paredes e enquanto desembrulhamos, vamos lembrando as memórias que aquele objeto carrega. Um enfeite simples e que tem muita história pode nos fazer chorar facilmente, as roupas mais velhinhas nos trazem recordações da época em que eram usadas, por aí vai e relembrando cada pedaço da sua vida você monta a nova casa e traz a vida aquelas paredes tristes.

Falar da minha experiência como alguém que mudou de casa é fácil, mas ajudar outras pessoas a fazer essa mudança?! Outros objetos, outras roupas, outras fotos e outras histórias, outras coisas que não pertencem à nossa vida, que não fazem parte das nossas memórias, mas que podem sim desencadear lembranças, ainda mais se quem está mudando é um par de amigas queridas.

Carregar cama, sofá, malas e caixas pela escadaria do novo apartamento fica fácil com a ajuda dos amigos, fica mais rápido, mais barato e

até menos cansativo limpar os móveis e guardar as coisas no lugar. Por mais que as lembranças não sejam nossas, é impossível não parar e imaginar o que aquele objeto significa e significou na vida do dono, as roupas e detalhes vão trazendo impressões e nos ajudam a saber mais sobre a vida de quem usou

tudo aquilo. E com o tempo aquela casa e aquelas pessoas também vão construindo novas histórias e tudo se ajeita no seu lugar.

Mudar não é fácil! É pesado e cansativo, mas com certeza ajuda a construir a vida de quem passa por isso. É difícil sair de onde você cresceu e deixar aquela

casa para trás, partir para algo desconhecido. Mas é bom para dar um empurrão em projetos parados, em vontades deixadas de lado, sair da mesmice e criar uma outra história. No começo dá um certo medo de saber se tudo vai dar certo, mas se não arriscarmos e irmos com vontade, nunca saberemos a verdade.

Congresso nos dias 28 e 29 de Outubro

Saberes em ação

I CONGRESSO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO DA UCDB

Programação do Evento

- Abertura Oficial (Pe. José Marinoni - Reitor da Universidade Católica Dom Bosco);
- Conferência de Abertura Desafios e Perspectivas para o profissional do Século XXI com Caco Barcellos;
- Apresentações orais de Ensino-Extensão e Pós-Graduação;
- Exposição de Banners Pibic-Extensão;
- Shows Musicais nos blocos A, B e C;
- Atividades nas salas de aula;
- Mostra de Produtos;
- Mesas Redondas;
- Oficinas.

ACESSE O SITE www.ucdb.br/saberesemacao

UCDB
UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO

Afeto e cuidado fazem parte do ensino da Juliano Varela

Crianças conquistam coração de estudante

Caroline Merlo

ao fato de participar da aprendizagem, acompanhar a evolução e ver de pertinho o potencial de cada um.

Durante a vivência, fui assistente da professora Manuela, que é a responsável por uma das salas da educação infantil no período da manhã. Naquele dia, era aula de informática. Antes mesmo que eu me apresentasse, e sem qualquer palavra trocada, fui recepcionada com um "abraço de urso" da pequena Nádia. E não pense você que foi um gesto de carinho do tipo "tia, me dá uma bala". É um abraço como quem diz "que bom que você está aqui, independente do que vá fazer". Por isso uma dica: se estiver carente, com baixa estima ou qualquer coisa que envolva tristeza, procure passar por uma experiência como essa. Em poucos minutos passei a ser competida entre cada um dos alunos que, queriam mostrar para a "tia" o que eram capazes de fazer.

O Daniel se revezava em me dar

um beijo e jogar no computador. A Alice, apaixonada por música, me chamava para ensinar a dança da Anita, seu ídolo do momento. A Nádia tentava acompanhar a dança da colega Alice e mostrar suas unhas pintadas de rosa até o momento em que chamei-as para brincar com as letras do alfabeto. Enquanto isso, a Yasmin, com seu jeitinho tímido e meigo, se recusava a participar, mas observava tudo atentamente. E assim fluía a manhã. Com atividades, brincadeiras, música, lanche, e mais beijos e abraços. Até que me perdi e me perguntei quem ali estava ensinando quem, quase como uma reciprocidade involuntária.

Não discriminando as outras profis-

Foto: Arquivo Caroline Merlo



Afeto - Um abraço capaz de mostrar a importância da sensibilidade humana



Carinho - Cuidado e zelo pelo outro fazem parte da rotina e das atividades da escola

Jovens almejam cada vez mais autonomia econômica

Sebrae apoia futuros empreendedores

Guilherme Mello

Para muitas pessoas, e de modo especial os brasileiros, em certos momentos passa pela cabeça mudar de vida, principalmente quando o assunto é ligado ao aspecto profissional. Rotinas, cansaço e desmotivação de fazer as mesmas atividades quase todos os dias, junto a oportunidades alimentadas pela esperança de um futuro melhor e um melhor retorno financeiro faz com que o interesse em empreender seja mais eminente.

Em comum, os jovens têm quase sempre pouca experiência e dúvidas de sobre quanto ao que vão escolher como profissão, a maioria ainda estudando e já emana a vontade de ter coisas próprias conquistadas por seu esforço e gerando assim sua autonomia.

Nesta situação pode surgir um empreendedor, situação onde as adversidades como a falta de tempo integral para um trabalho convencional aliado à alguma habilidade pode ser a ocasião propícia para arriscar em um empreendimento.

Sendo assim, assumi o propósito de me colocar em situação de um



Facilidade - Sebrae oferece cursos breves, palestras, consultorias e cartilhas gratuitamente para o público em geral



Destaque - Brasil é um país com potencial empreendedor se comparado à Europa

COMO SER UM MEI. Estas palestras acontecem normalmente nos três períodos e são abertas ao público em geral. Porém na maioria das palestras em que

participei percebi que o público tinha faixa etária de 25 a 35 anos, e composto por pessoas que já trabalham ou com carteira assinada como eu e ainda assim pretendem empreender ou já atuam em algum ramo e pretender se formalizar.

No geral, minha impressão é que houve muitos avanços quanto ao nível assistencial, porém ainda assim é muito burocratizado como a maioria dos serviços públicos e gratuitos que já sabemos como funciona. O ponto positivo fica pelo ambiente muito bem organizado e aparentemente bem gerido, com quadro razoavelmente bom de funcionários disponíveis para atender ao público. Em resumo vejo e penso que o Brasil é um país com um imenso potencial empreendedor mesmo quando comparado a países de primeiro mundo, entretanto quanto ao aproveitamento deste potencial, mais uma vez ficamos em desvantagem equiparando-se ao quadro internacional e isso é mais uma fator lamentável e que precisa se aperfeiçoar muito.

Um dia como costureira fez jornalista relembrar infância

Profissão com poder de encantar uma menina

Ana Paula Duarte

Tinha tudo para ser meu primeiro passo no mundo da moda, ou não. Talvez o primeiro passo seja com as roupas para barbies, apenas com linha e agulha. É possível através da customização e muito mais prazeroso fazer uma peça original com tesoura, linha e agulha. Resolvi aprender com uma profissional que desde os 15 anos até então só trabalha com moda, já produziu desfiles e agora é técnica no assunto, começou na faculdade de Design de Moda.

"Maria Costureira" como é conhecida praticamente me viu nascer, produziu as roupas de solteira da minha mãe, os meus conjuntinhos. Sobre costurar, ou melhor, respirar tecidos, ela volta a dizer que me encaixa melhor como manequim, depois de um dia de aula de corte e costura me parece que é a definição apropriada.

Antes de começar só uma coisa me ficava na cabeça - como moda tende a parecer encantadora, tão quanto cachorros ou bebês. Quando criança eu acompanhava minha mãe só para ficar lendo as revistas Manequim, Marie Claire ou Moda Moldes querendo tudo da maneira mais inocente.

Eis que chegou a hora: tantas máquinas, tantas linhas, estampas, tecidos, roupas, moldes. Foi difícil associar tudo à primeira vista.

Overlok, essa foi a máquina da tortura, ops fechadura. Sim era só fechar milimetricamente os lados. Foi bem assim que a minha blusa passou de P para PP.

Irônico a blusa ser para mim, né? "A máquina de fazer a barra deu problema. Deixa pra depois Ana Paula". Por mim vestiria a blusa assim.

Foto: Arquivo Guilherme Mello



Espaço - Cercada de linhas, agulhas e retalhos a jovem produz sua primeira roupa

blusinhas de malha do nível fácil, indica uma estrela. Fácil? Pra quem eu tô mentindo? Exige pa-ci-ên-cia.

O objetivo era fazer de uma malha fluorescente virar uma regata, pensei comigo, então é só cortar e pregar os lados? Não. Primeiro você tem que entender o mapa-mundi, mais ou menos encontrar uns pontinhos rosas nele e ligar. Isso leva um tempão, tempo pra respirar e cortar, respirar e cortar sem errar a tesoura.

Recortado o molde, tem que fazer o mesmo no tecido. São etapas muito longas, mas mesmo assim eu não acho justo vender uma regata por R\$20,00. Só o tecido dá pra fazer duas e custou menos que esse valor. Esquecendo o lado pão duro e em meio ao faça você mesmo, a costureira foi me contando sobre as modas das últimas revistas de um jeito tão simples e ao mesmo tempo apontava a pilha de sacolas que a aguardava.

Passada a parte da tesoura, era hora de partiu para máquina. Meus olhinhos brilharam porque acreditava que o melhor estava no final. Mal sabia que também era a mais complicada, qualquer erro de mão ou pé tudo estaria comprometido.

Overlok, essa foi a máquina da tortura, ops fechadura. Sim era só fechar milimetricamente os lados. Foi bem assim que a minha blusa passou de P para PP.

Irônico a blusa ser para mim, né? "A máquina de fazer a barra deu problema. Deixa pra depois Ana Paula". Por mim vestiria a blusa assim.

Foto: Jéssica Espinosa



Costureira - Sendo desafiada pela primeira vez por uma máquina de costura

É bom lembrar de agradecer em dobro as costureiras que consertam de maneira tão delicada as roupas, haja fôlego para domar a linha no palheiro. Cheguei a conclusão de que moda é como aquele velho Overlok, essa foi a máquina da tortura, ops fechadura. Sim era só fechar milimetricamente os lados. Foi bem assim que a minha blusa passou de P para PP.

Irônico a blusa ser para mim, né? "A máquina de fazer a barra deu problema. Deixa pra depois Ana Paula". Por mim vestiria a blusa assim.

É difícil abandonar algo pela metade, mas terminar uma blusinha de malha foi complicado. Tô sem tempo pra moda. Maria costureira está sempre pronta para ensinar e acreditar em quem quer aprender. Por um momento eu quiz. Sabe a customização? Aceito encomendas. Sabe o Jornalismo Literário? Aceito encomendas.

Pensei, quem sabe quando passar a correria de jornalista posso colocar uma plaquinha na porta de casa escrita "Costureira: Consertos e reformas de roupas em geral", a vizinhança agradece. Afinal, quem é que não gosta de uma roupa na medida?

Minha mãe orgulhosa com o meu empenho pensou até em comprar uma máquina ou investir em um curso, mas abri o jogo: É complicado, meu negócio é jor-

Dietas requerem atenção e força de vontade dos que se propõe a fazer para que obtenham resultado a longo prazo

Sacrifícios em prol da beleza levam jovens a adotar novo estilo de vida

Glaucea Vaccari

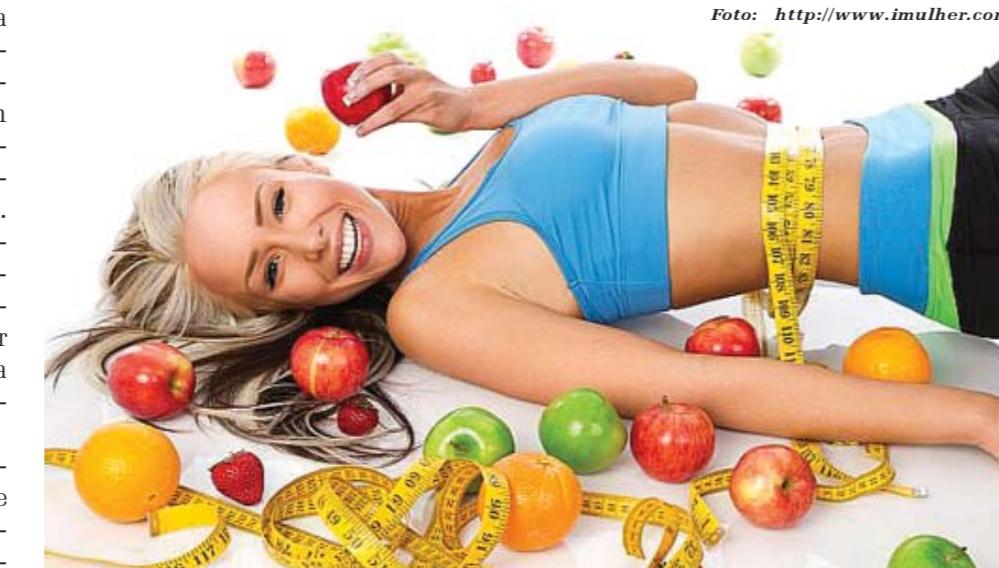
A Dieta Atkins é uma das novas dietas da moda, bastante adotada por celebridades e que promete emagrecimento em um curto espaço de tempo. A perda de peso prometida varia entre 4,5 a 7,5 quilos em duas semanas, podendo variar de acordo com o metabolismo de cada pessoa. Com 68,2 quilos, testei a dieta para saber se realmente funciona.

O primeiro passo foi pesquisar. Nos vários resultados, as informações eram muito desencontradas, alguns diziam que podia uma coisa e no outro dizia que não podia. Encontrei um grupo de pessoas que faz a dieta no Facebook e a recomendação era a mesma: leia o livro. De fato, o livro "A nova dieta revolucionária do Dr. Atkins" é o guia ideal para quem pretende fazer o regime.

A dieta consiste basicamente em cortar os carboidratos da alimentação. Proteínas e gorduras podem ser ingeridas a vontade, enquanto os carboidratos devem ser consumidos no máximo 20 gramas por dia. Segundo o livro, quando se corte o carboidrato, o corpo entra em processo de cetose, queimando a gordura acumulada para usar como fonte de energia.

Os primeiros dias foram mais fáceis, já que não dá para sentir falta de nada ainda. E também não é uma dieta onde se passa fome, pois não limita a quantidade de comida, mas é muito restritiva em relação ao que comer. Além do carboidrato alguns ingredientes são proibidos, como maltodextrina, frutose, lactose entre outros. Fiquei meio neurótica com rótulos de produtos no supermercado, consultando ingredientes e tabelas nutricionais para saber o que e quanto eu podia comer de cada coisa para não ultrapassar os 20 gramas de carboidrato.

EM FOCO



Determinação - Jovens adotam medidas drásticas na busca por um corpo perfeito

DIETA

Disciplina faz a diferença

Fernando de Oliveira

A dieta de Atkins é baseada no baixo consumo de carboidratos, baixo mesmo, quase zero. Fui desafiado a praticar essa tortura, segundo as informações sobre a dieta, posso dizer que ela é mágica, pois promete eliminar pelo menos quatro quilos em até um mês.

Todos querem estar no peso ideal, com a saúde em dia, não é mesmo? Comigo não é diferente, ainda mais porque preciso, um pouco, mas preciso. Já estava até fazendo planos de vestir aquela camiseta que eu gosto e está apertada. O primeiro dia de dieta foi uma maravilha, segui passo a passo as regras, estava muito animado.

Não é uma dieta difícil de seguir, mas em longo prazo imagino que deva ser enjoativo comer sempre as mesmas coisas, com poucas variações. E a pergunta mais importante: funciona? Sim, funciona. Ao fim de uma semana cheguei a 65,85. Com dois quilos e 350 gramas a menos, a dieta Atkins cumpriu o prometido e deu resultado. Se a média é 4,5kg a menos em duas semanas, estou no caminho certo.

guei tudo, já que estava tudo destruído, me programei para recomeçar no dia seguinte e no jantar comi muito arroz.

Carboidratos deixam saudade, nunca pensei que fosse ruim viver longe deles assim, ainda chateado pela recaída, pensei, posso manear nos carboidratos, mas aumentar as atividades físicas, de nada adiantou. No outro dia, minha vó, quase finalizando o almoço, me chama até a cozinha, quando chego lá, vejo que ela preparou uma macarronada, sabemos que macarronada de vó é praticamente irresistível, e claro, além da carne de acompanhamento, tinha o bom e velho arroz, para completar a queda do soldado, meu pai chega em casa com refrigerante.

Cheguei no Allegro Estúdio de Dança, um espaço aconchegante e gostoso que fica no bairro Mata do Jacinto, um pouco encabulado e ansiosa. Experiências novas dão aquele friozinho gostoso na barriga e o Ballet era um ambiente totalmente inexplorado por mim até então.

Lembra daquele exercício borboleta que seu professor de educação física exigia em toda aula e que você odiava fazer? Este mesmo. Cinco minutos do mesmo já deixam o corpo aquecido e propício para os alongamentos mais específicos. Dani me ajudou nesta parte. Alongamos os músculos das pernas e juntamente os dos pés. A queimação

Movimento

Dançar com dor e sorrir o tempo todo faz parte do dia-a-dia de quem pretende seguir a carreira como bailarina

Ballet: busca pela delicadeza dos movimentos

Graziela Alberti

5, 4, 3, 2, 1... quadril encaixado, abdômen contraído, ombros para baixo mas pra trás, pescoço pra cima. Aparentemente simples. Que leia-se bem: aparentemente. Demorei cerca de dez minutos para conseguir assimilar e deixar meu "corpo preso". Quando encaixava o quadril esquecia do pescoço. Ou contraía o abdômen, mas ficava com a postura do Corcunda de Notre Dame, com os ombros lá embaixo. Mas, caros leitores, releven o fato da jornalista em potencial que vos fala possuir um pequeno déficit de atenção, sendo assim esquecia todos os movimentos. Toda hora.

Ser bailarina requer postura impecável, disciplina, esforço, dedicação e alta concentração. Ah, e sem esquecer de uma capacidade incrível de suportar a dor. Dor nos pés, nas costas, no pescoço. Se quiser fazer aulas de Ballet tenha isso em mente: você vai sentir dor em algum momento. Principalmente quando começar a utilizar a tão temida sapatilha de ponta. Mas quem já faz há alguns anos e tem paixão pela dança como a bailarina Daniele Marques, minha cunhada e ajudante desta missão jornalística, afirma que vale a pena. A compensação é maior que o pé dolorido.

Vesti o collant, a meia-calça, o fofão e a sapatilha de meia-ponta. Tudo como manda o figurino. Me olhei no espelho, me estranhei por um momento e achei até mesmo engraçado como minha protuberância abdominal ficava um pouco mais evidente com aqueles trajes. Mas resolvi abstrair e me divertir com a situação. Claro, levando tudo a sério.

Cheguei no Allegro Estúdio de Dança, um espaço aconchegante e gostoso que fica no bairro Mata do Jacinto, um pouco encabulado e ansiosa. Experiências novas dão aquele friozinho gostoso na barriga e o Ballet era um ambiente totalmente inexplorado por mim até então.

Após este processo havia chegado a hora de aprender algumas posições essenciais. Da primeira à sexta. Dos pés e dos braços. Tudo com o bendito "corpo encaixado". Os movimentos eram leves, precisos e serenos. O mais curioso é que me olhando no espelho ao realizar cada posição me percebi muito delicada. E este, a meu ver, é um dos maiores benefícios que



Dança - Ser bailarina requer postura, disciplina, esforço, dedicação e concentração

nos mesmos é natural e necessária. É sinal de que o alongamento está funcionando e de que sua flexibilidade está sendo explorada.

Lembra daquele exercício borboleta que seu professor de educação física exigia em toda aula e que você odiava fazer? Este mesmo. Cinco minutos do mesmo já deixam o corpo aquecido e propício para os alongamentos mais específicos. Dani me ajudou nesta parte. Alongamos os músculos das pernas e juntamente os dos pés. A queimação

Confesso que nesta hora aflorou um leve receio em mim. Tenho água no joelho e exatamente por isso o mesmo dói frequentemente. Às vezes isso me impossibilita de realizar alguns exercícios mas nada muito sério. Devo dizer que meu plié foi um desastre e o grand plié vergonhoso. Mas foi mais cômico do que qualquer outra coisa.

Mais para o final da aula fiquei sentada em um canto da sala apenas observando as meninas porque estava na hora de aprender uma coreografia nova para a apresentação de final de ano. No momento não havia compreendido que era uma coreografia nova e isso nem seria possível porque em questão de quinze minutos todas estavam executando-a por completo. Com algumas dificuldades, claro, mas completa.

Então entendi o quão concentrada uma bailarina deve ser. E como é grande seu esforço e força de vontade. Algumas das garotas reclamavam de dor nos pés mesmo com várias camadas de esparadrapo fazendo uma cobertura completa dos mesmos. E ainda assim elas dançavam maravilhosamente bem. Com uma expressão penetrante e leve de quem está usando sapatos feitos de algodão, não uma sapatilha dura. Linda, com toda certeza. Mas dura.

Ser bailarina não é fácil. Entretanto não é de forma alguma impossível. E naquele dia eu percebi, não somente por minha experiência, mas através da Sophia, Kárina, Vitória, Leila, Daniele e da professora Franciane Cabrera o quanto aquilo tudo é compensador.

O esforço é máximo com coreografias super elaboradas, movimentos complicados, dor nos pés, calos e bolhas. Porém isso tudo é apenas um por cento do que é de fato sua grande paixão. E mesmo parecendo um pouco "ogra" em torno das lindas bailarinas senti o amor e a emoção que elas passam a cada giro, a cada momento em cima da ponta. É mágico e delicioso poder mostrar ao mundo todos os sentimentos possíveis através de algo tão incrível quanto a dança.

Conheça as perspectivas dos voluntários que deixam sua terra natal para ajudar outras pessoas em lugares distantes do país onde nasceram e que possuem culturas diferentes

Trabalho Social proporciona um novo olhar para o mundo

Kimberly Teodoro

Há quase quatro anos me preparava para prestar vestibular, sentia o peso da expectativa, não só a minha, por colocar à prova os conhecimentos de anos de estudo, como também a da minha família que sempre viu a universidade como o caminho para um futuro brilhante. Na época ganhei de uma tia um guia do estudante, uma forma de incentivo nessa fase tão importante para qualquer estudante que conclui o ensino médio, e este é um dos presentes dos quais vou sempre me lembrar, pois ela teve o cuidado de marcar algumas das profissões que via como promissoras, jornalismo não estava entre elas.

"Se você não quer exatas, por que então não cursa Direito?", "Você vai trabalhar com o que depois de formada? Pra ser jornalista nem precisa mais de diploma!", eram frases que ouvia com frequência depois de anunciar a decisão de ser Jornalista, sem esquecer é claro da opinião mais otimista vindas da minha avó: "Minha neta vai apresentar o Jornal Nacional". Vai com calma só, ser jornalista não é só trabalhar na Globo. Hoje, já na reta final do curso o discurso familiar mudou e no lugar de guias do estudante, a aposta é em apostilas para concurso público.

Atualmente, eu não culpo nenhum deles, não é só a teimosia que levou pelos caminhos do jornalismo. A questão é que, citando Zygmunt Bauman: "Eu acredito (e não vejo razão válida para rever essa crença) que é possível um mundo diferente e de alguma forma melhor do que o que temos agora". E para um mundo melhor, nós é que precisamos ser agentes de mudança. Foi no jornalismo que encontrei essa possibilidade, a de dar voz aos invisíveis, a de conhecer outras pessoas que podem fazer a diferença, a de contar histórias que podem mudar o mundo e o poder de nunca deixar de acreditar. Jornalismo é uma profissão para os que de espírito, serão sempre jovens. Jornalismo é o eterno caso de amor com a folha em branco. Jornalismo é a curiosidade que nunca morre. Jornalismo é a porta que abre sua mente para o mundo e é principalmente o amor incomprendido por aqueles que não sentem o mesmo.



Ajuda - Programa de intercâmbio possibilita o desenvolvimento da responsabilidade social



Pai xão - Jovens buscam projetos para fazer a diferença e contribuir com as mudanças no mundo atual

"Essa gente deve saber quem somos e contar que estivemos aqui", e com este compromisso, expressado por uma citação de Neil Gaiman, sem o menor vestígio de imparcialidade (porque odeio ser o tipo de pessoa que fica em cima do muro), que começo minha história dos outros.

Uma história sobre a maior organização formada por jovens do mundo: Aiesec. Achar que podemos mudar o mundo, é uma característica dos jovens, fazer alguma coisa para mudar o mundo, é o que diferencia esses jovens. Após o fim da segunda guerra mundial, estudantes de sete países europeus deram o primeiro passo para a integração de diferentes culturas, dando início a Association Internationale des Etudiants en Sciences Economiques et Commerciales (Aiesec), hoje presente em 113 países, promovendo através da experiência de intercâmbio, interação entre estudantes, governos e empresas, para que dessa forma seus membros desenvolvam seu potencial humano, se tornem agentes de mudança e causem impacto positivo na sociedade.

Se o objetivo ao contar essa história fosse resumir a organização em uma única palavra, eu usaria: liderança. Um objetivo que começa do crescimento individual de cada um, do trabalho em equipe e das responsabilidades assumidas, para que seja possível mudar o indivíduo, mudar o próprio meio e mudar o mun-

do. Processo que faz parte da construção da consciência de Aiesec.

Sem fins lucrativos, o programa de Cidadão Global é uma porta para intercâmbio voluntário, que além da vivência internacional, proporciona a experiência de liderança, desenvolvimento de habilidades multifuncionais, responsabilidade social, auto-consciência, pensamentos e ações sustentáveis, buscando sempre a excelência humana.

Por meio do Programa de cidadão global, a Aiesec traz até Campo Grande pessoas dispostas a sair da sua zona de conforto e encarar desafios para construir um mundo melhor. E foi desafiando os próprios limites que a história de uma jovem colombiana, cruzou com a de uma estudante de jornalismo do Brasil e com a história de muitos outros jovens engajados na mesma causa.

Com um espanhol praticamente inexistente, vou até o Instituto Sul Matogrossense para Cegos "Floriano Vargas" (Ismac), onde encontro minha entrevistada, a colombiana

cultura, se dispondo não apenas a se adaptar a nossos costumes, mas também a ajudar com recursos humanos. Nesse novo país e aos poucos as barreiras comunicacionais começam a se quebrar, ela me conta que é uma pessoa muito sentimental e fala sobre o peso que as responsabilidades assumidas têm sobre seu crescimento pessoal. "Em meu primeiro dia, tive muito medo e não sabia o que fazer", confessa ela ao falar sobre o projeto, mas durante a convivência com as crianças, outros voluntários e professores do instituto conseguiram confiança para atuar de maneira positiva lá dentro. Antes de vir para Campo Grande, Juliana esteve em São Carlos, onde trabalhou em escolas públicas, com adolescentes de 13 a 17 anos.

Juliana conheceu a Aiesec através de um amigo e não demorou a se interessar pelo trabalho da organização, conta que teve total apoio da família e que considera importante a vivência internacional promovida por uma organização de credibilidade. A escolha do Brasil para realizar seu trabalho voluntário, veio com a imagem positiva que amigos que já visitaram o país passavam sobre nossa cultura e nosso povo, depois disso foi só escolher os projetos em que seu perfil se encaixava, optando por trabalhar com crianças.

Saindo do Ismac, vamos ao encontro do Host (anfitrião) de Juliana, o estudante da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Caíque Coelho. O local marcado é a casa que divide a colombiana. O programa de Host, faz parte das experiências que oferecidas pela Aiesec. "Receber alguém de outro país é como fazer um intercâmbio sem sair de casa", conta Caíque, que escolheu ser Host porque pela integração cultural, desenvolve uma segunda língua e contribui para uma mudança positiva na sua comunidade. Ao mesmo tempo, diz que receber um intercambista é uma forma de crescimento pessoal que vem ao lado com as diferenças.

Caíque é membro da Aiesec Campo Grande, um jovem aparentemente sério, que se revela muito simpático à medida que a conversa progride e que ao mesmo tempo transmite todo o profissionalismo de um membro que conhece a responsabilidade de ser um Aiesec. Ele explica que para participar do programa de Host é necessário se inscrever no site da organização, deixando seus dados um membro da Aiesec entra em contato e uma reunião de alinhamento é marcada, onde o candidato passa por uma entrevista e são esclarecidas dúvidas e estabelecidos combinados, depois disso o perfil do Host e do intercambista são alinhados, para que a experiência seja a melhor possível.

E apesar de levar a sério a entrevista e passar objetivos e valores da organização, o ambiente é descontraído e é notável a integração entre intercambista e Host, que formam um vínculo de amizade que provavelmente ficará para a vida toda.

Naquele dia, ao me despedir desses



dois personagens, que agora fazem parte não apenas desta matéria, mas também da minha própria história e passar pelo portão da casa que recebeu de braços abertos a colombiana, tive a certeza de que essa experiência seja a melhor possível.

E apesar de levar a sério a entrevista e passar objetivos e valores da organização, o ambiente é descontraído e é notável a integração entre intercambista e Host, que formam um vínculo de amizade que provavelmente ficará para a vida toda.

Naquele dia, ao me despedir desses