

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

Amantes do Rock *falam* sobre cenário musical

Adriel Mattos

VIVÊNCIAS

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

Horizonte - Cenário musical de Campo Grande precisa viver uma quebra de paradigmas para que possa sair da mesmice do sertanejo tado, e o funk não se encaixa aqui.

Apesar das críticas, Jennifer não enfrenta problemas com os amigos com preferências musicais adversas às suas. Mas recusa qualquer convite de ir a um bar sertanejo, e por isso, é taxada de antissocial. Mas nem por isso ela desanima. Repetindo um verso de uma canção de uma das lendas da música mundial, The Beatles, ela segue a vida: Let it be. Let it be.



Foto: Fernando Antunes

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





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 fletam 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 por que 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.



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

Ano XI - nº 167 – Setembro de 2014 - 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: Pa. Dr. Gildásio Mendes dos Santos

Reitor: Pa. José Marinho

Pró-reitoria de Ensino e Desenvolvimento: Conceição Aparecida Butera

Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação: Hemerson Pistori

Trabalho

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

Valorizando profissões por suas virtudes

Macon 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.

Os clientes foram chegando e fui atender: um deles, era um homem jovem e muito simpático, anotei seu pedido e o servi. Achei muito difícil equilibrar a bandeja sem deixar cair tudo, mas consegui com todo cuidado.

O engraçado de tudo é que sempre tem algum cliente para conversar com você e até brincadeiras surgem entre um papo e outro. Pergunta o time que você torce, sobre como está quente o clima, “bem que poderia chover”.

Enquanto isso o trabalho como garçom foi me mostrando como é uma correria essa profissão e ao mesmo tempo muito divertida. Logo foi chegando ao fim e eu fui ajudar a fechar a pizzaria, limpar mesas e cadeiras, recolhê-las, guardá-las e varrer o chão. Aí fui ajudar a abastecer o freezer de bebidas, limpar bandejas e lavar os panos que usamos para limpar as mesas, aí sobrou tempo ainda para comer um pedaço de pizza.

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



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 cli-

ente 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.

Foto: Arquivo Maicon Rocha

Leitura

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 escrevera 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.

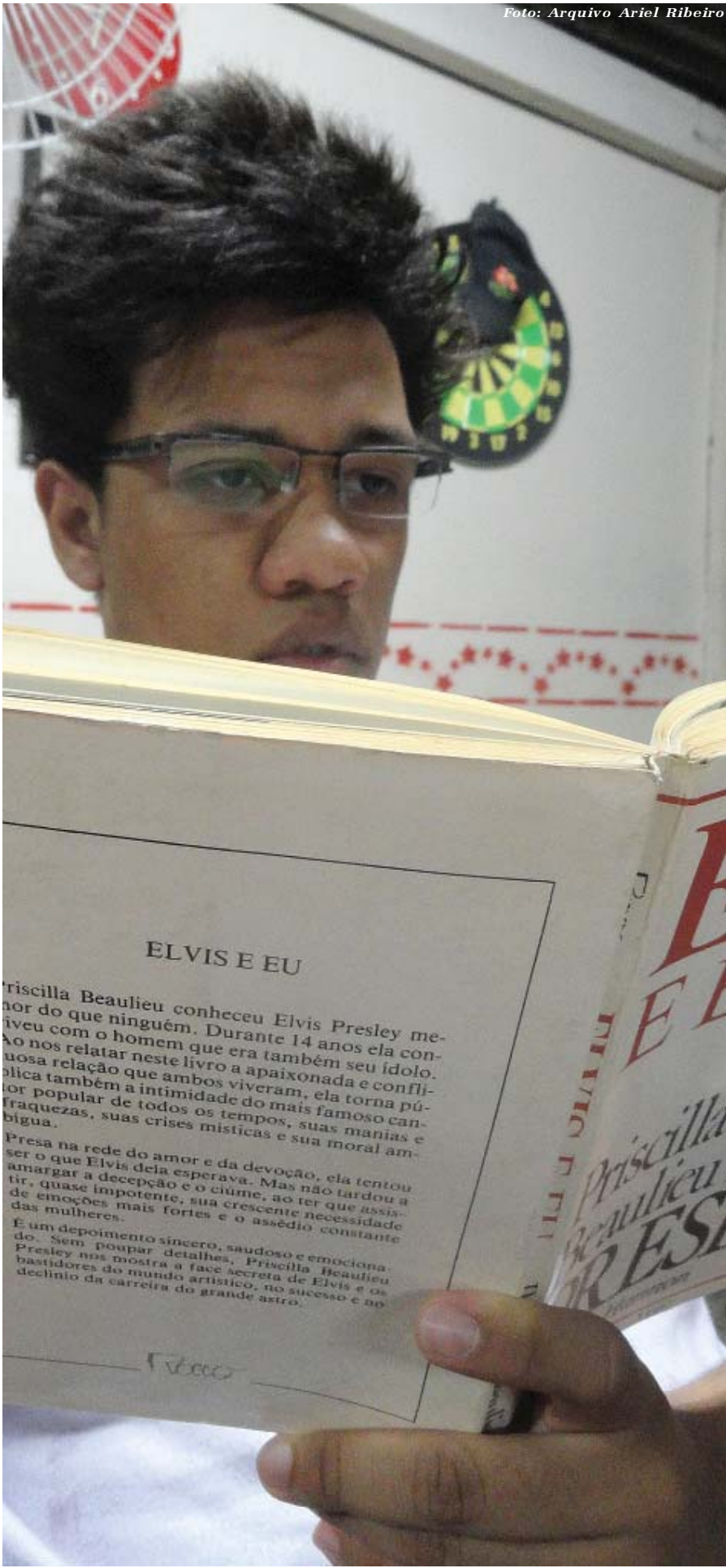
Tanta coisa escrita e ao mesmo tempo nada. Tive que recorrer aos amigos que gostam de escrever. Martin e Bruno, que nunca nem sequer se encontraram, me ajudaram paralelamente, virtual e pessoalmente a ter ideias para cenas. Era bom externar o que estava nos meus papéis e verificar o impacto da cena e 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 criado vários filhos em uma página só. Uma página, uma cena e eu estava exausto.

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

rino” e não diretor, roteirista e criador de peças.

Espero que as próximas cenas venham e que as pessoas para quem estas são direcionadas gostem. Só para registrar, a minha insegurança é a mesma lá do início, de quando pensei em pegar esse “job”.

Esqueleto montado! Agora peço a

benção de Deus e de Elvis para que tudo aconteça como aconteceu na minha mente enquanto escrevia aquela primeira cena.

Dado o pontapé inicial para que as coisas aconteçam, me reservo o direito de tentar (ênfase aqui) pensar como um criador. Corta, imprime, segue em frente.

10 Mudanças

Lembranças fazem parte da vida e os objetos nos fazem lembrar dos momentos e dos lugares por onde passamos

Ajuda 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 sai de onde cresci, onde construí 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 ajustamos 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 desembulhamos, 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 relembando cada pedaço da sua vida você monta a nova casa e traz a vida daquelas paredes tristes.

Falar da minha experiência como alguém que mudou de casa é fácil, mas e 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

Contamos com a sua participação

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



Amor

Afeto e cuidado fazem parte do ensino da Juliano Varela

Crianças conquistam coração de estudante

Caroline Merlo

Olhares curiosos, atentos, ligeiros, interessados. Ou não. Alguns extremamente enérgicos, outros mais calmos. Carinho, beijo, abraço, e gestos de retribuição como quem diz "obrigado por se dedicar por mim", são fatores incontesteáveis para quem decide ser educador. Considero educação uma palavra muito forte, que deve, ou pelo menos deveria, estar no "topo" das prioridades. E por esta razão, escolhi passar pela experiência de professora por um dia na Escola Juliano Varela. Esta escola é uma instituição filantrópica, especializada em pessoas com a Síndrome de Down.

Apesar de parecer "limitado", o local é muito acolhedor, uma espécie de recanto energizado. Para os que me conhecem, sabem que, há anos, desde que conheço a instituição, tenho enorme paixão por este "refúgio sagrado". Porém, conhecer por conhecer não se compara

ao fato de participar da aprendizagem, acompanhar a evolução e ver de perto 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



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



Descontração - Sorriso capaz de conquistar e acolher as crianças

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-

sões, imagino que ser educador, por tamanha responsabilidade, seja algo encantador, porém bastante complexo. E concluo com o que julgo ser a melhor definição produzida por Rubem Alves: "Educar não é ensinar matemática, física, química, geografia e português. Essas coisas podem ser aprendidas nos livros e nos computadores. Educar é outra coisa.[...] O educador é um corpo cheio de mundos. [...] Agindo como um mago e não como um mágico. Não como alguém que ilude e sim como alguém que acredita e faz crer, que deve fazer acontecer".



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



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 sobra 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

aprendiz no ramo. E então acompanhei de perto, os principais procedimentos para quem deseja alcançar o tão esperado sonho de ser dono do seu próprio negócio.

O Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – Sebrae, é uma empresa que existe para que os pequenos empresários tenham sucesso. Para apoiar quem ainda sonha em abrir o próprio negócio, já está no mercado de maneira informal ou é autônomo, lá pode-se tirar dúvidas sobre o empreendedorismo e são apresentados produtos e serviços criados especialmente para este público: são cursos, palestras, consultorias, cartilhas e muitas outras soluções para vender mais, atrair mais clientes e enfim cuidar melhor do negócio próprio.

Um dado do Sebrae, aponta que atualmente existem mais de três milhões de MEIs (MEI é a abreviação do termo, Micro Empreendedor Individual) e neste texto resolvi dar mais atenção a este público.

Tive uma boa impressão pelo fato de que a maioria dos cursos são ofertados gratuitamente, porém vale ressaltar que a maioria deles é breve e auxilia apenas de maneira superficial, no entanto os profissionais aparentam ter bom currículo e domínio do assunto. Participei de algumas palestras como: SEI VENDER, SEI CONTROLAR O MEU DINHEIRO, SEI PLANEJAR, SEI EMPREENDER e por último



Foto: Arquivo Guilherme Mello

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 pretendem 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.



Foto: Arquivo Guilherme Mello

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

Homenagem

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 encaixo 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.

Começamos com a escolha das roupas, claro que eu queria os vestidos minimalistas de alfaitaria, mas me contetei com as

blusinhas de malha do nível fácil, indicava 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 partir 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: Jéssoca Espinosa

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



Foto: Jéssoca 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 ditado “Procurar agulha no palheiro”, tem que ir sem pressa, com cuidado e não desistir. Todo cuidado que você tem que ter com a máquina, eu não consegui absorver em poucas horas, uma travada e tem que abrir tudo. Maria é técnica em tudo e mexe como ninguém, não arrisco colocar o dedo nela porque engole sem medo. Com seu portunhol corrido, a vida dela segue o mesmo ritmo e o amor pela profissão só amplia os trabalhos agendados. Uma festa para próxima semana é o que lembra o tecido vinho.

Uma mera jornalista querendo fazer uma coisa que ela levou a vida inteira pra aprender, tão irônico. E olha que eu procurei entender com o senhor google antes de praticar, mas são vários nomes. “Você lembra desse aqui?” dizia ela avançando para próxima etapa. Eu toda confusa pensava: claro, balançando a cabeça.

Minha mãe orgulhosa com o meu empenho pensou até em comprar uma máquina ou investir em um curso, mas abriu o jogo: É complicado, meu negócio é jornalismo! Assistir todas temporadas de American Next Top Model, Fashion Star ou SPFW deixava uma pontinha nesse mundo volátil. Só que a prática exige tempo e dedicação, não é só querer ser estilista, tem que viver. Maria é o meu exemplo mais próximo.

Sem querer derramar um balde de água fria sobre os amantes do tema, a matemática faz parte quando se é preciso criar a partir das medidas, você vê a peça pronta a seu gosto. E os ajustes então, eu pensei: eles devem ser o ápice da moda. 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?



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

VIVÊNCIAS

CAMPO GRANDE - SETEMBRO DE 2014

EM FOCO

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 desconstruídas, 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 corta 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.

Depois do segundo dia comecei a sentir um pouco de fraqueza e tontura pela manhã. O Dr. Atkins recomenda que quem fizer a dieta tome um complexo vitamínico, já que a restrição de alimentos pode restringir também algumas vitaminas importantes. Não tomei porque só encontrei vitamínicos caros e que vêm em embalagens para vários meses. Como só pretendia fazer uma semana, optei por não tomar, mas quem pretende levar a dieta por mais tempo deve ter esse cuidado com a saúde.

Também a partir do terceiro dia comecei a sentir falta de doces e até de pão, que eu nem costumo comer tanto. Não aguentava mais comer só carne e salada e nesse sentido, aquele mesmo grupo do Facebook ajudou bastante. As pessoas sempre postam receitas de doces e salgados usando ingredientes permitidos e é de grande ajuda. Uma das sugestões é tomar café com manteiga pela manhã, já que a gordura é fonte de energia e ajuda na fraqueza que eu citei. Onde eu ia me imaginar tomando café com manteiga? Depois de torcer o nariz umas 40 vezes, eu tomei e achei muito gostoso.

O ponto mais difícil foi no quinto dia, quando fui a um casamento. Entre entradas, salgados, doces, bolo e até sorvete fica difícil resistir à tentação. Mas, uma coisa que é primordial na dieta Atkins, é não comer um docinho com a desculpa de ‘só um não faz mal’, porque quando você ingere acima do permitido de carboidratos, o corpo sai do processo de cetose e precisa de dois dias para voltar. Então, sofri e passei vontade, mas mantive o foco e comi uma saladinha sem graça de alface.

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.



Foto: <http://www.imulher.com>

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.

Em um certo momento, já no segundo dia, pensei: porque não alinhar a dieta a exercícios físicos? Fiz isso, me animei ainda mais e os planos de vestir roupas antigas aumentaram. Mas, sempre tem um “mas”, ainda no segundo dia, uma pequena recaída aconteceu, comi pão, fiquei chateado e estra-

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 manejar 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.

Nesse dia vi que ainda não estava preparado para uma dieta tão radical assim, mas conheço quem teve disciplina, logo, teve resultado. Estou procurando outras formas de eliminar os quilinhos a mais, mas essa dieta, por mais que seja boa, está eliminada da minha lista.

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, relevem 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 fôfão 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 encabulada 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



Foto: Daniele Marques

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.

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

o Ballet pode trazer a uma mulher: ele a torna graciosa e com ótima postura. E desde o dia de minha experiência venho me atentado mais à minha postura, tentando acertá-la sempre que percebo que estou largada. Faz bem ao corpo e à vaidade.

Estava indo bem, achando relativamente fácil realizar as posições principais quando me foram apresentados o “pliê” e o “grand pliê”, movimentos de flexão do joelho.

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 pliê foi um desastre e o grand pliê 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 compenetrada 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, Karina, 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 daquelas 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.

EM FOCO

CAMPO GRANDE - SETEMBRO DE 2014

VIVÊNCIAS





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 vinda da minha avó: “Minha neta vai apresentar o Jornal Nacional”. Vai com calma vó, 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 incompreendido por aqueles que não sentem o mesmo.



Foto: Kimberly Teodoro

Ajuda - Programa de intercâmbio possibilita o desenvolvimento da responsabilidade social

Minha intenção era contar mais uma vez a história de outras pessoas e o farei, mas ontem o acaso mais uma vez deu sua opinião e decidi que também deveria falar sobre a esperança de um mundo melhor (que é o agente da história que vem a seguir) e onde a paixão por ser jornalista influencia nisso: a questão é que sempre tive vontade de viajar, conhecer outros países, pessoas, cultura e depois dividir isso com outras pessoas de alguma forma. Durante o curso de jornalismo, encontrei a respeito diversos livros na biblioteca da universidade que só reafirmaram isso, entre eles o livro Sem Pauta, do jornalista Luiz Cesar Pimentel, que além de transmitir suas incríveis experiências pelo mundo, chama atenção para países quase invisíveis para a maioria dos estudantes que pretendem realizar intercâmbio e mostra a riqueza cultural de lugares como Índia, China, Vietnã, Tailândia, Nepal, entre outros. É através da narrativa de Luiz Cesar que chega a compreensão de que o mundo é muito maior que o trajeto de casa até a faculdade, percorrido diariamente. A opinião do acaso nessa matéria, foi encontrar esse livro em promoção ao passar por uma livraria na tarde de ontem e ao reler, entendi como tudo se encaixou desde o início.

Foi movida pelas paixões do jornalismo, principalmente a curiosidade, a vontade de conhecer e mudar o mundo, que encontrei a Aiesec e as pessoas que terão suas histórias contadas nesta matéria.

“Essa gente deve saber quem somos e contar que estivemos aqui”, e é 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-



Foto: Kimberly Teodoro

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

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-

na Juliana Rios de 18 anos, intercambista da AIESEC. Juliana é uma jovem simpática, de longos cabelos castanhos, e feições expressivas, que está no Brasil há pouco mais de dois meses e não faz da diferença cultural uma barreira. É capaz de compreender meu português e contribuir para meu espanhol em formação.

Acompanho Juliana em seu trabalho no Ismac, onde sou muito bem recebida pela terapeuta ocupacional Raquel Caroline Fantussi, que me explica que para ser atendida pelo Ismac, as crianças devem ser encaminhadas pelo oftalmologista, tendo determinado grau de cegueira. Dentro do projeto os pequenos são atendidos por psicólogos e recebem atenção de voluntários como Juliana, que contribuem para seu desenvolvimento, proporcionando atividades recreativas e educacionais.

Durante o trajeto explico que meu objetivo é mostrar um pouco do trabalho voluntário que ela realiza no Brasil e abordar a perspectiva de alguém que deixou seu país abrindo a mente para uma nova

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 conseguiu 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 lidar 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 o membro da Aiesec entra em contato e uma reu-



Foto: Kimberly Teodoro

Dedicação - Colombiana contribui atendendo de forma voluntária no Ismac

nião 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 estou onde deveria estar, entendi que todos os motivos que me levaram a amar o jornalismo, também são os mesmos que levaram até a Aiesec e que, se tenho esperança de um mundo feito por todos e para todos, não estou sozinha.