



FRAGMENTOS...

*José Pedro Esposel**



O título deste curto testemunho pode causar estranheza. Contudo, é o que restou das lembranças tristes, dos momentos de tensão, de dias de aflição, a partir dos idos de 1968, quando exerci o cargo de primeiro diretor (implantador) do Instituto de Ciências Humanas e Filosofia da Universidade Federal Fluminense.

Não sei se por temperamento ou filosofia de vida, talvez por mecanismos inconscientes de autodefesa, preservo mais nas pequenas "gavetas" do cérebro o que de agradável me aconteceu, alegrou, deu felicidade, e tento descartar, esquecer, os maus pedaços, decepções, perdas, impressões constrangedoras, enfim, tudo quanto provoquei de errado e causou dissabores ou que, por circunstâncias alheias à vontade, desabam de repente sobre qualquer ser humano.

Assim, recordo, sem grande esforço, fatos prazerosos do período.

A começar pela oportunidade de ter convivido com duas pessoas excepcionais (no melhor sentido do vocábulo). Primeiro, um reitor de categoria, desses que fazem jus ao epíteto de magnífico. O saudoso professor Manoel Barretto Netto, respeitado como mestre e consagrado pesquisador, homem naturalmente educado, de trato cordial e discreto mas firme em suas atitudes e posições, marcou sua gestão pela coragem e arrojo das iniciativas implementadas que alteraram consideravelmente a estrutura e condições de funcionamento da instituição. Depois, uma secretária, dona Nilza Motta, autêntico padrão de eficiência, comportamento e capacidade profissional, já falecida, e que o Instituto de Ciências Humanas e Filosofia "herdou" da Escola de Serviço Social.

Merece registro especial, pelo entusiasmo com que se desenvolveu, a ampla e afanosa campanha da reforma universitária, conduzida democraticamente através de seguidas reuniões (perdi a conta de quantas participei, por vezes consumindo manhãs, tardes e noites), mobilizando todos os segmentos em busca de um novo perfil para a Universidade. E foram criados então os Institutos, Departamentos e Coordenações de cursos, implantando-se o sistema de créditos e agrupando-se os professores, de acordo com sua formação, por áreas de ensino.

Também não me esqueço da realização do 1º Encontro Brasileiro sobre Introdução ao Estudo da História (Nova Friburgo, 7 a 13 de julho de 1968), que o novel Instituto promoveu contando com a decidida e decisiva participação, entre outros, dos professores Luiz Cesar Bittencourt Silva, Aidyl de Carvalho Preis (ainda solteira), Marcos Waldemar de Freitas Reis e Victoriano Félix Sanson.

E mais ainda, o eclodir das discussões e propostas que viabilizaram a existência do Departamento de Filosofia e Psicologia, embrião e condição para o futuro funcionamento do curso de Psicologia.

Finalmente, o reconhecimento de um importante e deleitável fator a ser lembrado: eu tinha, então, trinta anos menos...

Até agora cuidei de assuntos amenos. Em compensação, como recordações adversas daqueles tempos só tenho cacos, fragmentos isolados, sem mesmo um referencial cronológico, conforme expliquei anteriormente. São impressões esparsas, algumas das quais meras especulações subjetivas, interpretações derivadas de julgamentos pessoais e passíveis, portanto, de engano ou erro.

Entre tais impressões torno a enfatizar o episódio relatado pelo confrade Luiz Cesar Bittencourt Silva no boletim de notícias ASPI-UFF de agosto próximo passado (Ano VI n.º 6). Não para acrescentar

Notícia

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO
DOS PROFESSORES INATIVOS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

detalhes, mas oferecer algumas considerações de quem foi, tão-somente, um mero espectador. De fato, não acompanhei as andanças do professor para a solução do caso e apenas presenciei as cenas em que o choque da Polícia Militar descia a rua Miguel de Frias com ordens de invadir a reitoria e dispersar o ajuntamento de estudantes na entrada da reitoria e na praça em frente. Em História interessa o que foi, não o que poderia ter sido. Todavia, ignorando o preceito acima, imagino algumas conseqüências se os fatos tivessem tomado outro rumo e não surtiram efeito os esforços do nosso destemido colega: a rua Miguel de Frias, palco da marcha tenebrosa, teria hoje um nome mais quente, algo como rua da Prepotência, da Ameaça ou da Ignorância; a praça seria rebatizada para largo do Confronto e o terreno da Universidade passaria a ser conhecido como o jardim do Sacrifício, da Pancadaria, dos Mártires ou até do Sangue Jovem. Tudo muito trágico e que apresentaria como única vantagem (?) a ser apregoada, a inclusão de Niterói como um centro explosivo.

Também tenho gravado na memória acontecimentos envolvendo dois jovens estudantes e seus destinos. Um, soube mais tarde, identificado pelo poder ditatorial como muito inflamado na defesa e divulgação de seus ideais, provavelmente considerado subversivo, estava sendo “caçado” freneticamente e procurava escapar escondendo-se nas salas, corredores e desvãos do prédio da reitoria. Acabou sumindo e dele nunca mais tive notícias. Presumo, com pesar, as condições que envolvem seu desaparecimento.

O outro se destacava como um líder e constantemente, em recintos seguros, concitava os colegas à prática de ações de protesto. Várias vezes, porém, eu me surpreendi ao flagrá-lo no bar da esquina a observar, de longe e em segurança, as manifestações ruidosas que havia inspirado. E fiquei mais perplexo ainda quando, meses mais tarde, li no *Diário Oficial* sua nomeação para ocupar elevada posição na administração estadual. Afinal seriam desenlaces distintos para ideais e procedimentos similares ou desenlaces apropriados para ideais e procedimentos distintos, embora num dos casos encobertos pelo véu da dissimulação? Até hoje não descobri.

Por último, um relato de duas situações que, se não aconteceram no auge dos anos de chumbo, tiveram a mesma motivação: resquíços daqueles períodos tirânicos e opressivos,

representados por medidas execráveis, que remanesciam em tempos mais recentes como uma censura despótica e liberdades confiscadas, males que eventualmente maltratam as sociedades e geram revoltas.

Os fatos a que me refiro consistiram em procedimentos verificados em solenidades de formatura, envolvendo uma arte que aprecio sobremaneira – a música –, mas encaminhados de modo diametralmente opostos e, por isso, com resultados discrepantes.

No primeiro, partindo do axioma de que a violência gera violência, assistimos a um grupo de formandos, vestidos impropriamente para a ocasião, desrespeitarem o Hino Nacional, na abertura dos trabalhos, entoando paródias e zombarias, num protesto inconveniente e até inadmissível. Inclusive insultando os colegas de outra área, já que se tratava de uma formatura comum a dois cursos. Não se constituiu absolutamente em uma expressão pública em defesa de princípios e posições, mas sim em um espetáculo lamentável de insensibilidade e falta de maturidade e educação.

De outra feita, a turma resolveu que o seu orador não discursaria, como forma de repulsa à censura prévia do texto. Mas, durante a sessão, de maneira imprevista, um dos jovens pediu a palavra e, antes que lhe fosse negada a pretensão, esclareceu o motivo pelo qual o grupo preferiu não se manifestar, como era a tradição, e conclamou a assistência para que cantassem juntos a canção proibida, de Geraldo Vandré, “Pra não dizer que não falei de flores”. E todos os presentes, de pé, tomados por uma emoção contagiante, elevaram suas vozes numa demonstração inequívoca de apoio, compreensão e solidariedade, revestida de beleza e significação.

Para terminar, confesso que, ao rebuscar e redigir estas lembranças, tive, com saudades, assomos de alegria e outros de melancolia e pude comprovar como é sábia e verdadeira a velha sentença que anuncia: recordar é viver...)

*O Prof. Espósel, além de primeiro diretor do ICHIF, foi diretor do Núcleo de Documentação da UFF e é membro da ASPI.

Programação de Outubro

Dia 1º (quinta-feira) - a partir das 12 horas
Almoço de Confraternização, no Restaurante Bambino D'Oro.

Dia 9 – Ida ao teatro João Caetano para assistir *Ó Abre Alas*, com Rosamaria Murtinho e grande elenco.

Dia 13 – Visita à Casa Cor.

Dias 16 a 18 (sexta a domingo) – Feira de Integração Comunitária, no Colégio Salesianos Santa Rosa. Não deixe de participar!

Dia 19 – Palestra Modernidade e Popularidade de Augusto dos Anjos, como Prof. Ricardo Augusto dos Anjos. Na ASPI, 15h.

Dia 23, 24 e 25 – Ida à Casa do Magistrado, em São Pedro d'Aldeia.

Dia 27 – Excursão a Itaipava.

Dia 30 – Visita às Mesas de Natal, no Othon Palace.

A DIVERTIDA DANÇA DA LONGEVIDADE*

Antônio Marinho

Dançarinos e médicos afirmam que dançar é a melhor maneira de aumentar a auto-estima e prevenir as fraturas causadas por osteoporose.

Há dois anos, Abigail Caracili, de 64 anos, era uma pessoa triste. Tinha perdido filho, o marido e o único irmão. Deprimida, encontrou na dança de salão um novo ânimo para viver. Hoje, rodopia diariamente numa academia e conta que sua qualidade de vida melhorou o muito:

– Num primeiro momento, a dança me ajudou a superar a depressão. Hoje é muito mais que uma terapia. Até as dores no joelho melhoraram – conta Abigail, aluna assídua da Casa de Dança Carlinhos de Jesus.

Ela não é a única a recorrer à dança de salão como uma forma de melhorar o condicionamento físico e aumentar a auto-estima. As academias e casas noturnas estão cada vez mais cheias de pessoas acima de 60 anos. A maior novidade é dança sênior, criada na Alemanha, realizada em grupo e que pode ser praticada até por quem mal consegue se locomover.

Os dançarinos da terceira idade não escolhem ritmo, nem par. Vicente Quintanilha, de 62 anos, costumava frequentar bailes da Região dos Lagos, onde tem uma casa. Incentivado pelo filho Luisinho, jogador do Vasco da Gama, ele decidiu se aperfeiçoar na Casa de Dança Carlinhos de Jesus. Dança de tudo: samba, forró, suíngue, rock e tango. E não faltam parceiras para acompanhar seus passos, nos bailes da academia ou em casas noturnas como Roda Viva e Ilha dos Pescadores.

– Valdeci, minha mulher, gosta de dançar, mas prefere se dedicar a outras atividades como a hidroginástica. Então, danço com outras parceiras na academia. É ótimo para a auto-estima e não me sinto velho. Faço check-up periodicamente e meu cardiologista disse que estou ótimo – conta Quintanilha

Nunca é tarde para os primeiros passos

O dançarino Carlinhos de Jesus diz que quanto mais cedo a pessoa começa a dançar, maiores os benefícios. Mas nunca é tarde para entrar no salão. A dança estimula a criatividade e fortalece a autoconfiança.

– Sob o aspecto psicológico, é uma excelente atividade. Quando a pessoa aprende a dançar, ela passa a se cuidar mais e melhora sua qualidade de vida. É uma forma de evitar o isolamento. De maneira geral, não há contra-indicações, mas na terceira idade é melhor optar pelos ritmos mais compassados, como o suíngue, valsa e samba-canção – afirma Carlinhos.

Já a professora Stela Cardoso acrescenta que a dança é uma forma de afastar a solidão e de dar novo interesse à vida das pessoas. [...] É uma maneira de trabalhar o corpo de forma saudável e prazerosa e uma oportunidade de fazer novas amizades.

A médica Rachel Vieira concorda e lembra que há outros benefícios na dança para a terceira idade, principalmente para as mulheres. Este tipo de atividade, realizada regularmente, melhora a capacidade cardiorrespiratória, ativa a circulação sanguínea e previne a osteoporose depois da menopausa.

Dançar previne fraturas do fêmur

– Numa academia de ginástica, o idoso não tem motivação para fazer os exercícios aeróbicos e acompanhar as turmas. Na dança de salão, faz os movimentos com prazer. Esta atividade só é contra-indicada em casos específicos, como em casos de angina de peito e osteoporose em estado avançado. Nestes casos, a pessoa deve consultar seu médico e evitar movimentos bruscos, como rodopios e ritmos como lambada e axé – explica Rachel.

Segundo o ortopedista Théo Cohen, que tem um trabalho voltado para a prevenção de doenças articulares na velhice, estudos recentes realizados na Escandinávia revelam que as pessoas na terceira idade que praticam dança correm menor risco de fraturas de colo do fêmur. Este tipo de fratura é comum na terceira idade devido à osteoporose. Mas as pessoas que dançam regularmente têm boa vascularização e seus ossos são muito mais fortes.

(Continua na página seguinte)

Publicação do Departamento
de Difusão Cultural da Associação
dos Professores Inativos da
Universidade Federal Fluminense

Jornalista responsável:
Neusa Pinto - Reg. MTPS nº 12.255
Equipe de redação:
Ceres Marques de Moraes
e Neusa Pinto

Data de fundação da ASPI-UFF:
14 de julho de 1992

Sede:
Rua São Pedro, 24 sala 801- Centro
CEP 24020-050 - Niterói - RJ
Tel.: 620-8080 ramal 435
Telefax: 622-1675
E-mail: aspiuff@urbi.com.br.

Diretoria (Biênio 96/98)

Presidente:
Joaquim Cardoso Lemos
1º Vice-Presidente:
Aidyl de Carvalho Preis
2º Vice-Presidente:
Rogério Benevento
1º Secretário:
Léa Souza Della Nina
2º Secretário:
Magaly Lucinda Belchior da Mota
1º Tesoureiro:
Almir Barbosa
2º Tesoureiro:
Maria de Lourdes Caliman

Conselho Deliberativo (membros efetivos):

Acrisio Ramos Scorzelli
Célia de Figueiredo Bastos
Dylva Araújo Moliterno
Eduardo Pedreira de Cerqueira
Isar Trajano da Costa
Levi Carlos da Cruz
Luiz César Aguiar Bittencourt Silva
(Presidente)
Maria Cecília Pereira das Neves Volpi
Mário Duarte Monteiro
Maximiano de Carvalho e Silva

Conselho Fiscal (membros efetivos):

Anna Maria Mattoso Maia Forte
Calixto Nami Kalil (Presidente)
Dalva Regina dos Prazeres Gonçalves
Jorge da Silva Paula Guimarães
Nésio Brasil Ancântara

Departamento de Assuntos Acadêmicos:

Maria Therezinha Arêas Lyra

Departamento de Assuntos Jurídicos:

Jurésia Mendonça de Souza

Departamento de Difusão Cultural:

Ceres Marques de Moraes

Departamento de Integração Comunitária:

Lúcia Molina Trajano da Costa

Departamento de Lazer e Promoção Social:

Projeto Gráfico:
Cecília Jucá de Hollanda

Serviços Gráficos
Edições Muiraquitã

Notas e Comentários

Aniversariantes de outubro

Nossos votos de felicidade a: Maria de Lourdes Carpi (dia 1º); Guilherme Eurico B. da Cunha; Thyomar Villela J. Faria e Violeta Campofiorito de S. da Gama (3) Godofredo Saturnino da S. Pinto e Maria de Lourdes S. Pinheiro (4); Alfredo Mitzuk Junior, Glen de M. Hinds, Maísa Freire de C. Araújo e Ramilda Collares Q. de Moraes (5); Lúcia Helena S. Manna (8); Dalva G. H. Câmara, José Francisco B. de Campos e Waldemar da S. Passos (09); Deusa da C. Bruno (10); Wilma F. Jobin (11); Lecyr Miranda de P. Lessa e Paulo Rogério X. Couri (12); Antonia Vasconcelos D. de Azevedo, Cicero Carlos de Freitas, Eva Mila M. Sá, Hiram Fernandes e Lucia F. Sasse (14); Sônia M. Schott (15); José Fernando B. Sampaio, Rejane T. Vidal e Teresinha S. Crasto de Vega (16); Adiléa S. da Fonseca, Benedito Aparecido de Toledo e Luiz Affonso Juruena de Mattos (20); Guaracy S. de Oliveira (21); Anna Mª M. Maia Forte, José Pedro P. Esposel, Regina Célia P. da Rosa e Thereza S. de Cars (22); Maria Beatriz C. S. Weeks e Marlene P. Mendes (23); Leila N. Kobayashi (24); Hilma P. Ranauro e Lucia Molina T. da Costa (25); Edna M. Thomas e Newton da C. Rocha (27); Maria da Glória B. de Paula e Elsa S. de Mattos (29); Helena N. de Araújo e José Carlos d'Abreu (30); Antonio C. Lopes (31).

Feira de Integração Comunitária de 16 a 18 de outubro

Este mês, estaremos participando, no Ginásio do Col. Salesianos (R. Santa Rosa, 207), da FIC com uma barraca só nossa. Ainda há tempo de você colaborar com brindes novos e usados em bom estado. Ligue para nós e buscaremos em sua residência. Precisamos de sua ajuda para angariar fundos para pagar nossa sede própria. A abertura da Feira será às 17 horas

do dia 16 (neste dia fica aberta até às 24h); dia 17, das 13 às 24h e no dia 18, das 13 às 22 horas. A entrada é franca. Serão realizados *shows* artístico-culturais e está sendo providenciado policiamento interno e externo ao Ginásio, Compareça!

Bazar beneficente da ASPI

Será realizado no mês de novembro próximo e sua renda se destinará a amortizar as despesas com a aquisição da sede própria. Portanto, deixe para fazer suas compras natalina no evento, onde haverá muitas coisas bonitas para presentear seus parentes e amigos, além da oportunidade de, mais uma vez, ajudar a nossa ASPI...

Decisão do Conselho Deliberativo da ASPI

O Conselho Deliberativo da ASPI-UFF, de acordo com os artigos 3º, item III, do Capítulo I e 7º, do Capítulo II, do Estatuto da ASPI, aprovou uma contribuição extra, por dois anos,

Prestando Contas

Como é do conhecimento de todos, já temos nossa SEDE PRÓPRIA, fruto da Contribuição dos associados, pois desde outubro do ano passado, 20% de nossa receita – que atualmente é de R\$5.650,00 – têm sido destinados a esse objetivo.

Não foi só isso. Além de já estarmos economizando reservas, durante esses seis anos, foi significativa a ajuda que conseguimos nos eventos promovidos pela ASPI.

Para ciência de todos, especificamos abaixo os gastos que já tivemos com essa aquisição, que importou em R\$75.000,00:

Da poupança inteligente	10.250,00
De aplicações em fundos de investimento	36.713,91
Da conta-corrente	5.036,09
Empréstimos de associados	8.000,00
Total	60.000,00

Restam, ainda, três prestações de R\$5.000,00 a pagar e mais R\$14.000,00, de empréstimos de associados, perfazendo um total de R\$29.000,00. Veja como foi, e será ainda importante a participação de todos nós.

no valor de 0,5% (meio por cento) do salário-base e GAE de seus associados, com o objetivo único de compor recursos para aquisição da sede própria.

Novos associados

Ilma Silva Carvalho e José Bullos Seba são os mais novos Aspianos; a eles, as nossas boas-vindas e votos de que sejam muito felizes junto a esta Família.

Ação da Seguridade Social

Representantes do Escritório de Advogados Associados Wellington Moreira Pimentel estarão no próximo dia 7, de 14 a 17 horas, na sede da ASPI (R. São Pedro, 24), quando os integrantes dessa ação terão a oportunidade de efetuar o pagamento dos honorários advocatícios devidos pelo processo da Seguridade Social. É a ASPI pensando em você. Aproveite!



Futura sede da ASPI-UFF

– Nesta faixa etária, é importante evitar ritmos como a lambada, que sobrecarrega a musculatura e os ossos, aumentando o risco de fraturas de vértebras e de costela. Os excessos também pioram a artrose – alerta o médico, que contra-indica todos os ritmos baianos para pessoa da terceira idade por exigirem saltos frequentes, sobrecarregando a coluna vertebral e as articulações dos joelhos e dos tornozelos.

O médico e dietista João Curvo também elogia a prática da dança na terceira idade:

– Esta atividade queima calorias suficientes para a manutenção do peso. Fortalece o tônus muscular, principalmente as pernas, os glúteos e o abdômen. Além disso, a sensação de fome diminui, porque o organismo produz mais serotonina – explica.

Dança sênior surgiu na Alemanha

Estilo mistura movimentos da polca e do rancho

Criada na década de 70, na Alemanha, por Ilze Tutt, a dança sênior chegou ao Brasil em 1978. Mas só agora está se popularizando. Segundo o professor Ednê da Silva Athayde, da Academia Antônio José Dance, este estilo não tem contra-indicações, pode ser realizado

por pessoas de qualquer faixa etária, inclusive por aquelas com dificuldades de locomoção.

– A dança sênior é uma atividade lúdica, praticada em grupo, que ajuda a expressar as emoções, estimula a memorização e a coordenação, além de ser um bom exercício físico – diz Ednê.

Os movimentos são simples, elegantes e exigem a troca constante de par. É uma forma de incentivar a integração dos alunos.

As coreografias misturam passos da polca, do rancho e do samba [...] Este tipo de dança é excelente para combater a depressão, uma doença comum na velhice. Os movimentos também podem ser feitos com a pessoa sentada. Ele explica que qualquer pessoa acima de 50 anos pode participar. É necessário um mínimo de 12 pessoas para dançar e quem começa tem benefícios a curto prazo, como melhora da capacidade cardiorrespiratória. [...] a dança sênior estimula a oxigenação do cérebro, melhora o funcionamento das glândulas, reforça os músculos e protege as articulações – afirma Ednê.

*Texto extraído de O GLOBO - Jornal da Família, 30 de agosto/98, p. 4-5

Lembramos que a ASPI mantém, desde o ano passado, o Curso de Dança de Salão, sob a competente orientação do dançarino Thales Toscano. E a turma, altamente animada, espera com ansiedade os dias de aula...