



ASPIUFF

10 anos Dezembro 2002 - Ano X - N°11



Saudação dos aspianos

Natal! O maior Amor!

Deus nos ama e prova, encarnou esse amor ao enviar seu único filho, Jesus Cristo, para que pudéssemos conhecer e desfrutar o amor que excede a todo entendimento e nos concede perdão, alegria e paz.

No Evangelho de João, capítulo 15 verso 13, lê-se:

Ninguém tem maior amor do que este: dar alguém a própria vida em favor dos seus amigos.

Que esse amor nos envolva neste Natal, independentemente das circunstâncias que nos rodearam, porque nossa esperança está no Senhor Jesus, nosso Salvador e Rei.

Feliz 2003! Com saúde, Paz, Solidariedade e Esperança.

Notícias

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO
DOS PROFESSORES INATIVOS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

**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,
Ana Maria dos Santos e Neusa Pinto**Data de fundação da ASPI-UFF:**

14 de julho de 1992.

Sede:Rua Passo da Pátria, 19 - São Domingos,
CEP 24210-240 - Niterói - RJ

Tel.: (21) 2622-9199

Telefax: (21) 2622-1675

E-mail: aspiuff@urbi.com.brSite: www.urbi.com.br/users/aspiuff**Diretoria Biênio 2002/2004****Presidente:**

Aidyl de Carvalho Preis

1º Vice-Presidente:

Joaquim Cardoso Lemos

2º Vice-Presidente:

Lúcia Molina Trajano da Costa

1ª Secretária:

Magaly Lucinda Belchior da Mota

2ª Secretária:

Léa Souza Della Nina

1ª Tesoureira:

Dalva Regina dos Prazeres Gonçalves

2ª Tesoureira:

Celina Tavares Coelho da Silva

Conselho Deliberativo (membros efetivos):

Sheilah Rubino de Oliveira Kellner – Presidente

Acrisio Ramos Scorzelli – Vice-Presidente

Teresinha de Jesus Gomes Lankenau – 1ª Secretária

Júlia Archontakis

Hilda Faria

Isar Trajano da Costa

Salvador Alves Pereira

Luiz César Aguiar Bittencourt Silva

Jorge Fernando Loretti

Maria Delque dos Santos S. Martins

Conselho Fiscal (membros efetivos):

Eduardo Pedreira de Cerqueira – Presidente

Amanda Celeste Pimentel – Vice-Presidente

Ana Pedreira Boechat – Secretária

Maria Therezinha A. Lyra

Nésio Brasil Alcântara

Departamento de Saúde:

equipe constituída por:

Maísa F. de C. Araújo

Departamento de Assuntos Acadêmicos:

Sonia Maria Silva

Departamento de Direitos:**Departamento de Difusão Cultural:**

Ceres Marques de Moraes

Departamento de Integração Comunitária:

Maria de Lourdes Caliman

Departamento de Lazer**e Promoção Social:**

Respondendo pelo expediente:

Léa Souza Della

Nina

Projeto Gráfico:

Cecília Jucá de Hollanda

Revisão:

Damião Nascimento

Serviços Gráficos:

Gráfica Falcão

Estamos dedicando este número especialmente às comemorações do NATAL dos dez anos da ASPI-UFF. Daí as diversas mensagens natalinas de autoria de aspianos para os aspianos.

Mensagem aos aspianos

Natal é, antes de mais nada, esperança no Cristo que nasce e com ele a alegria, mas é também momento de reflexão, pois o novo ano terá uma peculiaridade, será um ano de mudança de governo, de políticas, e tantas outras.

Também aqui na ASPI-UFF estamos iniciando uma nova gestão, mudaram poucos atores, mas, esperamos que o espírito de mudança, aqui também prevaleça.

Que o Novo Ano proporcione a todos os nossos associados, motivos de alegrias e que a nossa Associação possa proporcionar alguns.

Natal não é só festa, é também reflexão.

Profª Aidyl de Carvalho Preis

As repercussões da posse da nova diretoria

Muitas foram as manifestações de associados e amigos da Associação a propósito da posse da Diretoria, ocorrida no dia 26 de novembro.



Flagrantes dos convidados, associados e amigos e da mesa por ocasião da cerimônia de posse da nova Diretoria da ASPI/UFF, eleita para o biênio 2002/2004.



Mensagem de Natal

*Hilda Silva**

*Chamem, chamem os arautos.
Que toquem as trombetas nas portas das cidades.
Pare o tempo. Cesse todo o trabalho.
Enxuguem-se todas as lágrimas.
Retirem-se todas as dores e as tristezas.
Reine a alegria no coração dos homens
e os enviados do Rei anunciem a todo o povo
que nesse espaço aberto do tempo
é chegado o natal do seu Filho.
Riquezas? O Menino não quis.
Escolheu para si a simplicidade dos lugares
e das coisas e dos homens.
O homem é simples.
Sua imaginação que o fascina, o perde.
Perdido dentro dela, não se faz criança,
não encontra o caminho que o levará de volta ao Rei.*

*Pare. Pare o tempo.
É preciso que ele pare e o homem encontre tempo
Para ouvir as trombetas,
escutar o cântico dos Anjos
e reencontrar esse menino, o Filho do Rei,
que na manjedoura o espera
para um encontro que durará a vida inteira.
Toquem. Toquem as trombetas.
É chegado o tempo do teu natal, meu Jesus.*

Parafraseando o Eclesiastes

“HÁ UM TEMPO DETERMINADO POR DEUS PARA TODAS AS COISAS”

Eclesiastes 3,1

TEMPO DE NASCER

para um novo tempo, uma nova etapa,
um novo começar, um novo dia, um
novo momento.

TEMPO DE MUDANÇA,

de realizações novas, de quebrar de
barreiras, de descobrir novos caminhos.

TEMPO DE SONHAR,

de idealizar o que desejamos, saber onde
queremos chegar, projetar o futuro,
acreditar em possibilidades, esperar
confiante no amanhã.

TEMPO DE CONSTRUIR

de tornar realidade nossos sonhos, de
estruturar novos projetos, criar novos
planos, estabelecer novas tarefas, novas
estratégias para necessidades novas.

TEMPO DE OUVIR

Quem tem, mais experiência, mais
vivência, prestando atenção aos desejos
e anseios dos mais jovens.

TEMPO DE AVALIAR

As estruturas e as pessoas, escolher o
essencial, abandonar o inútil, rever
conceitos, buscando qualidade em tudo.

TEMPO DE CELEBRAR

A vida, a criança, o jovem, a mulher, o
homem, respeitando a pessoa e a
dignidade de cada um. Harmonizar-se
com o universo, com a natureza e, com
o coração aberto à luz, assim junto a
todos os anjos, querubins e serafins,
louvar e glorificar o Senhor nosso Deus
por tudo quanto recebemos, para que
JESUS nasça de novo em nossa vida,
em nosso coração.

Maria de Lourdes Caliman

*Profª de Língua Portuguesa – Participante do Coral da ASPI

Aulas preparadas numa bicicleta*

Giovani Girardi**

Rodar o mundo inteiro de bicicleta e de quebra ensinar Geografia e História a estudantes de mais de 3 mil escolas brasileiras. Foi com essa intenção que há um ano o arquiteto mineiro Argus Caruso Saturnino, de 28 anos, pôs a *bike* na estrada e, desde então, tem fotografado e escrito sobre as rotas históricas que ele está visitando.

Saturnino começou a viagem em Minas em 1º de dezembro do ano passado. De lá, foi para o Mato Grosso do Sul, saindo do Brasil pela Bolívia. A seguir foi para o Peru, Austrália, Timor Leste, Indonésia, Malásia, Tailândia e Camboja.

A escolha dos países foi feita com base em locais e povos que estão presentes nas aulas de História nas escolas brasileiras. Sendo assim, o arquiteto visitou os países da América do Sul, por exemplo, para contar a história dos incas.

Outros episódios marcantes que serão abordados a partir de visitas pela Ásia, Oriente Médio, África e sul da Europa são a expansão do Império Romano e do Islamismo, a atuação da Companhia das Índias Orientais e dos mercadores asiáticos e africanos, além da Rota da Seda.

Essa e, aliás, é o próximo passo da viagem. Saturnino vai visitar Bangladesh, Índia, Irã, Turquia e Grécia e aproveitar

as imagens e histórias do povo para contar o que foi essa importante rota comercial que ligava China e Europa no século II. Na última etapa da volta ao mundo, o arquiteto vai cruzar o litoral do Brasil e contar a história da chegada dos portugueses e da família real do país. “A idéia é fazer o aluno se interessar pelo esporte ou pela aventura ou até pela História. Esse interesse gera uma motivação que pode ser usada pelo professor na sala de aula”, diz. Em 12 meses de viagem, o arquiteto já enviou 20 textos de apoio para professores.

Todo o trajeto está sendo feito a bordo de uma *bike* de 21 marchas equipadas com barraca, saco de dormir, ferramentas, roupas, máquina fotográfica, filmadora, *laptop*, apetrechos para cozinhar, fogareiro, remédios e outros equipamentos que ao todo pesam 45kg. Já chegaram a pesar 70kg, mas ele teve de se livrar no caminho.

Escolas que quiserem receber o material produzido pelo arquiteto podem se inscrever no *site* www.pedalandoeducando.com.br.

*Galileu 2002/nº137 p. 68-69
**ggirardi@edglobo.com.br

O Homem e o Poço

Qualquer pessoa pode olhar o céu e dizer: Aquela estrela é minha!

*Profª Hilda Faria**

Era uma vez um homem que tinha um poço à beira da estrada.

Passava todo o seu tempo tirando água para saciar a sede dos viajantes e garantir a subsistência de sua família. E quando não estava tirando água do poço, ocupava-se em reformar ou cordas, roldanas e baldes de madeira, seus instrumento de trabalho, na rotina de sempre.

Os filhos cresceram, casaram e se mudaram daquele lugar; caravanas chegaram e partiram; roldanas, cordas e baldes foram trocados várias vezes, enquanto o homem envelhecia, atendendo outros homens, mulheres e crianças, camelos e cavalos sedentos. Ele nunca reclamou do modo como vivia, impedido que era de conhecer uma cidade, um oásis, participar de festas, jogos, celebrações coletivas de qualquer espécie. Parecia até conformado com aquele trabalho, mesmo porque não sabia fazer outra coisa.

Ora, aconteceu certo dia, que um viajante mais sensível se condeou daquela servidão e sugeriu ao homem que trocasse as roldanas de madeira por outras de metal resistente, modernas. Surpreso e interessado, o homem fez a substituição e logo lhe sobrou algum tempo para repousar. Ainda por sugestão alheia, trocou as cordas de fibra vegetal pelas de náilon, fortes e duradouras. Assim prosseguiu, ganhando mais

tempo para o lazer, até que lhe foi aconselhada a instalação de um motor elétrico. Agora, o próprio freguês acionava os mecanismos do poço e o homem teve todo o tempo disponível para descansar, dormir durante o dia, apreciar o nascer e o pôr-do-sol, observar as pessoas, escutar conversas e notícias, refletir sobre fatos da vida e do mundo. E não gostou do que ouviu. Fome, abandono, exploração de crianças; incêndios, inundações, terremotos; desemprego e violência nas cidades; guerras entre países e entre irmãos; corrupção, hipocrisia entre os homens. E pensou:

De que adianta ter tanto tempo livre, se não consigo mais dormir, descansar o coração e a mente, sempre preocupado com as desgraças do mundo, cuja existência e amplitude eu desconhecia? E foi ficando triste, inquieto, insatisfeito, com saudades do tempo em que se ocupava tecendo, polindo, consertando suas pobres ferramentas, tirando água do poço, da maneira que sabia. Então, não suportando mais tanto ócio cheio de preocupações e pesadelos, voltou aos velhos hábitos de trabalho e ficou novamente, tão ocupado em servir os outros, que não teve mais tempo de ser infeliz.

*Profª Hilda Faria é aspiana e antiga professora e diretora da Fac. de Educação da UFF.

A Vitória da esperança

Afinal, foi um outubro para ninguém esquecer. Quando as temíveis “forças do mercado”, as assustadoras “mudanças na economia mundial”, as flutuações do dólar ameaçando com inflação tentavam impor ao povo brasileiro um padrão de escolhas políticas, e sinalizavam para os “perigos” de uma mudança nos rumos de uma política econômica consagrada, a candidatura Lula teimava em crescer. O Povo não tinha medo?

Quando se apostava que, no caso de uma polarização entre o candidato governista – que trazia em si a “segurança” da continuidade – e o da oposição – que acenava com mudanças – o povo “cairia em si” em um segundo turno e a história se repetiria, o apoio popular a Lula se acrescentou. Este Povo não tinha memória?

Quando o resultado das eleições foi proclamado, as ruas explodiram em um quase carnaval de júbilo pela vitória de Lula. O que tinha esse Povo?

Esse Povo tinha esperança. A vitória que se celebrava e os fantasmas que se exorcizavam naquele momento eram a consagração da esperança. Tinha a esperança de mudar, de construir algo novo, de salvar o país, de resgatar o cidadão, de priorizar as políticas voltadas para ele e não apenas para as mãos ávidas desse ente chamado “mercado”. Espera o povo que novas armas sejam usadas para enfrentar a herança desses oito anos de consagração de desigualdades sociais, de arrocho financeiro, de descuido com a seguridade social, de aumento da dependência externa, de humilhação de tantos setores que muito contribuíram para o progresso deste país. Se a herança é pesada, a luta parece árdua e o caminho cheio de escolhos; se os compromissos assumidos pela administração que se finda podem limitar a que desponta, mesmo assim o povo tem esperança de que será ouvido, considerado, incluído e que as prioridades do governo mudarão.

Sabe-se que nessa caminhada em direção à vitória de Lula, muitos seguiram, sim, sem as convicções que animavam esses milhões de militantes, mas apenas por serem nesta conjuntura contra um governo que dantes tão galhardamente apoiavam. Sabe-se que isto pode ser um obstáculo à futura administração. Mas o povo avançará sem medo, defendendo as reivindicações que compõem a plataforma do candidato vencedor. O povo arde em esperança de que o novo governo dará certo. Agora temos que cerrar fileiras para que essa esperança não se perca, para que as políticas repudiadas nas urnas não reiviniquem vitória no governo que logo tomará posse, em nome de uma pretensa “estabilidade”, que tão falsa se provou e acabou se esgotando enquanto ameaça para os que sonhavam com novos rumos: os últimos fatos econômicos mostraram a falência dessas políticas, depois de oito anos. A administração recém-eleita deve seguir sem temor embasada na confiança dessa multidão que a conduziu ao poder para realizar uma nova política.

Não é aceitável que as políticas da antiga administração sejam transformadas em compromissos obrigatórios com o mercado, com o superávit primário acordado com o FMI ao apagar das luzes do governo FHC. Isto fez parte das pressões durante a campanha eleitoral e, se aceito, os antigos donos do poder podem cantar vitória, mesmo tendo perdido nas urnas: há que lembrar que essa política subordinou a economia brasileira e os direitos do trabalhador aos banqueiros e à especulação. O governo Lula não vai raciocinar com a agenda da equipe econômica passada, porque a boca voraz do “mercado” sempre pedirá mais. Não se pode frustrar as esperanças de milhões de cidadãos em nome de não se frustrar as expectativas do mercado. As críticas que a oposição fazia à política econômica foram uma vez classificadas de verborragia sem significado, durante a campanha. Mas elas eram exatamente o que o Povo pensava, eram o ideário em nome do qual milhões votaram na esperança de mudar. Talvez alguns apoiassem a candidatura Lula com o secreto desejo de que sua administração “assentasse a cabeça” no futuro. O Povo sabe que isto não acontecerá. Como já foi dito, a esperança venceu o medo.

O Mito de Helena de Tróia: O Livre-Arbítrio ou a força da fatalidade? *

Prof^a Terezinha Areas Lyra**

Os diversos julgamentos feitos à Helena nas obras que consultamos mostram a precariedade da ótica do homem em relação a seus semelhantes. Helena está no meio de um tribunal e um espelho de múltiplas faces gira em torno dela, refletindo cada qual uma imagem diferente. Ora ela é fiel e juguete nas mãos dos deuses, ora é leviana e mulher fatal. Aqui ela merece todo o amor de Menelau, seu esposo amantíssimo, ali é execrada e condenada por gregos e troianos. Considerada tipo imortal de beleza perfeita, celebrada pela posteridade, ela é inocentada em algumas versões, que atribuem aos deuses toda a responsabilidade da guerra de Tróia, já que eles a fizeram bela demais e a predestinaram a provocar destruição. Hesíodo (s. 7 a.C.), ao contrário, a considera uma mulher malvada. Ésquilo a repudia como impudica, que partiu por sua própria vontade, e deplora o absurdo de uma guerra empreendida por paixões vis. Eurípidés a ataca nas TROIANAS, sobretudo pela boca de Hécuba, mas a reabilita na sua peça HELENA. A areté (virtude, qualidade) da heroína repousa na sua beleza. Aristóteles diz que o belo tem por condições uma certa grandeza e a ordem. (Arte Poética).

O mito foi tratado nas obras de Homero, Eurípidés e Giraudoux (dramaturgo francês do sec. XX). Na ILÍADA, Homero descreve a luta desesperada entre Aqueus e Troianos, na verdade uma luta desigual do homem contra a morte e o destino, combate milenar que caracteriza a condição humana, tão bem expressa por Malraux no século passado. A ODISSÉIA tem sua ação muito tempo depois da guerra. Nos dois poemas Homero mostra uma heroína arrependida, pronta a desfazer o mal que causara. Afinal, ela era culpada ou fora apenas manipulada por deusas ciumentas?

Eurípidés tratou do mito em duas tragédias: HELENA e AS TROIANAS.

Em Helena, Eurípidés acolhe a mulher infiel, mas a ataca duramente através de Hécuba, mãe de Páris na tragédia AS TROIANAS. Trata-se da tomada de Tróia por Agamemnon, da crueldade do vencedor e da lamentável condição das troianas. (O poeta grego-vencedor empresta sua voz aos vencidos). Hécuba, sem piedade, ataca a beleza da rainha grega e diz: “Helena atrai o olhar dos homens e os cativa, arruína povos e países, incendeia, tantos e tais são os encantos que possui”. E arremata: “Haverá sempre amor no coração do amante”.

Os poetas gregos assim viram Helena, leviana, frívola, culpada ou arrependida, inocente juguete nas mãos dos imortais.

E os poetas do nosso século, com que ótica miraram

a mulher mais bela do mundo? Giraudoux, com a sua peça teatral *La Guerre de Troie n’aura pas lieu* e mais tarde com *Eleécua*, voltava ao tema grego. Ele evoca esta hora do destino em que gregos e troianos estavam à beira da guerra, assim como em 1935, quando a Europa se sentia ameaçada por novo conflito. Seu teatro, como o de Racine, exprime a Fatalidade, a força da Moira. Ela pesa inexorável sobre os seus personagens. O homem está sempre às voltas com os instrumentos de seu conhecimento e com os deuses, sempre mudos e surdos. O lugar da ação é Tróia antes que a guerra estoure. Espera-se a delegação dos gregos, Ulisses e sua comitiva. As opiniões em Tróia se dividem: pró e contra a guerra. Mas a guerra acontecerá, por causas humanas, porque há os temperamentos agressivos, há as multidões nacionalistas que acreditam sempre insultada a honra da pátria e há os falsos intelectuais que fabricam as tragédias sob forma de mensagens inflamadas ou cantos bélicos. Mas há também as causas fatais. Entre os dois partidos se coloca a graciosa e frágil Helena, que não escolhe. Segundo Páris, ela consentiu no rapto, constringida mas com entusiasmo quando se banhava. Páris está decidido a não devolvê-la a Menelau. Heitor diz a Helena que ela não ama Páris particularmente: ela ama os homens. Mas Helena é o Destino. Ela é refém do Destino. Em todas as suas palavras há auto-estima e vaidade. Ser amada era muito melhor do que amar, parece dizer.

Moira significa parte, lote, quinhão, aquilo que a cada um coube por sorte; o Destino. As Moiras são a personificação do destino individual, a “parcela” que toca a cada um neste mundo. Cada ser humano teria então a sua Moira, “sua parte, seu quinhão” de vida, de felicidade, de desgraça. Impessoal e inflexível, a Moira é a projeção de uma lei fixa e imutável que nem mesmo os deuses podem transgredir, sem colocar em perigo a ordem universal.

Após as epopéias homéricas, a Moira se projetou em três deusas: Cioto, Láquesis e Átropos. São as Bandeiras, que puxam, enrolam e cortam o fio da vida. Elas simbolizam o destino humano. São as Parcas em Roma. Representavam elas o DESTINO de Helena?

*Síntese da palestra proferida na ASPI-UFF comemorativa do 10º aniversário da ASPI-UFF.

**Associada da ASPI-UFF, antiga professora do Instituto de Letras da UFF.

Avanços na Busca da Longevidade

Atentos aos problemas que dia a dia se tornam mais urgentes, decorrentes do crescimento acelerado da população idosa, a Universidade Federal Fluminense, o Centro de Ciências Médicas e o Programa Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia, do Hospital Antônio Pedro, está realizando entre 12 e 14 de dezembro uma série de eventos sob o título “Avanços na Busca da Longevidade”.

São eles o IX Encontro Interdisciplinar sobre o envelhecimento e o Idoso, o VIII Simpósio Interdisciplinar de Demência, o III Encontro dos Ex-alunos e o I Encontro dos idosos. Eles deverão ser realizados na Associação Médica Fluminense, situada na Av. Roberto Silveira, Icaraí, Niterói.

São eventos da maior importância para a população das cidades de Niterói e das vizinhanças que vão continuar a contar com a contribuição sempre atualizada do HUAP na abordagem dos problemas dos idosos que se anunciam dia a dia mais numerosos.

Um século de “Os sertões”

Para os estudiosos de nossa realidade e os brasileiros em geral, este é um fato que inclusive a mídia, tem dado o merecido destaque, como na revista *Época* nº 237, p. 110 e 111.

Lançado em 1902, o livro de Euclides da Cunha continua a provocar discussões, eventos e descobertas, particularmente “sobre a permanência da obra e do Brasil desigual que retratou”.

O Programa do Centenário inclui:

SIMPÓSIO; “Os sertões 1902-2002, em Salvador, Feira de Santana e Canudos, de 2 a 7 de dezembro; TEATRO – O Teatro Oficina inicia pela peça dia 7, em São Paulo; EXPOSIÇÃO CANUDOS – Instituto Moreira Salles, Rio de Janeiro.

De 9 de dezembro a 9 de março de 2003.

A COMEMORAÇÃO NATALINA DO CORAL CANTAR É VIVER

Durante o ano de 2002 o coral teve um acentuado aumento no número de participantes. Hoje somos cerca de 50, inclusive com vários moradores do Rio de Janeiro. Com apoio da ASPI, o coral se reuniu mais uma vez, no dia 4 de dezembro, uma quarta-feira, desta vez na casa da coralista MARIANNE HARK BUCHEISTER, em Itaipu, para uma festa de confraternização (já tinha havido outra lá, por ocasião do Natal do ano de 2000). O coral não deixou de cantar músicas natalinas, de tirar fotos, de saborear um gostosíssimo *lunch*, de participar do convívio alegre entre seus integrantes, magnificamente bem recebidos pela idealista MARIANNE que, assim, colaborou para que os objetivos maiores da existência do coral fossem atingidos.



A nova sala de aula da ASPI-UFF

No dia 26 de novembro, por ocasião da posse da nova Diretoria da ASPI foi aberta aos aspians a montagem e a decoração da sala 201, destinada particularmente a realização de cursos e eventos, similares. Ela dispõem de 25 lugares, quadro para pilot, quadro magnético e de ar refrigerado, etc. Mais uma vez, parabéns à ASPI!

Mais um abuso de um congressista

Um deputado chamado Jutahy Magalhães, do PFL da Bahia, é o autor de um projeto de lei que legaliza a corrupção em nosso país (que parece não ser muita!). O projeto, conforme matéria da Rede Globo, proíbe o Ministério Público de investigar atos de corrupção de presidente da República, governadores de estados, senadores, deputados federais, deputados estaduais e prefeitos.

De acordo com a nova lei, que já foi aprovada em primeiro turno no Congresso, esse pessoal aí vai deitar e rolar com o dinheiro

público sem ser importunados. Então, caros internautas, vamos espalhar esse assunto para toda a rede. Vamos pressionar de todas as formas possíveis, para que essa lei absurda e imoral não seja aprovada. Vamos nos utilizar de todos os meios disponíveis: televisão, rádios, jornais etc. O Brasil e o Povo Brasileiro não podem, de forma alguma, aceitar isso: que meia dúzia de parlamentares mal-intencionados (o que parece ser o caso do tal Jutahy) legalizem a corrupção e a bandalheira em nosso país.

Nós, internautas, já fomos responsáveis por soluções e divulgação de vários casos lamentáveis que envergonham todo e qualquer cidadão de bem. Acredito ser esta causa justa e que precisa ser levada ao conhecimento de toda a população.

Não vamos, de forma alguma, deixar passar em branco este ato vergonhoso, arquitetado por este elemento, digno representante do PFL.

Fiquem atentos, e vamos salvar o Brasil de mais esta maracutaia. Divulguem este manifesto para todo o seu catálogo de endereços. *Franklin Martins* (Rádio CBN)



FELIZ NATAL
e um
ano novo
pleno



Hidroginástica: física e mental

Carlos Alberto Costa Lago

Cuidar da saúde física e mental em ambiente refrescante e animado. Esta é a proposta da hidroginástica, que, além de não oferecer riscos de lesões articulares, socializa o participante da terceira idade, enrijece-lhe os músculos proporcionando-lhe bem-estar físico e mental. Benefícios mais conhecidos com a prática da hidroginástica: coração e pulmões, fortalecidos com o aumento de energia; tecido magro aumentado e gordura corporal reduzida; diminuição do colesterol LDL e triglicérides; sociabilidade (reintegração social do idoso); auto-estima melhorada; diminuição de risco de infarto agudo do miocárdio; aumento de agilidade e atitude positiva; ganho de massa óssea, principalmente em mulheres idosas; qualquer pessoa pode praticar; pessoas de diferentes níveis de aptidão física podem praticar uma mesma aula; melhoria expressiva do ritmo e coordenação motora.

*Extraído de *Comunicando UNIMED* – ano 1, nº 1, out./nov. 2001, p. 6

Pane no amortecedor*

A artrite, longe de ser um mal da velhice, está na mira de uma nova geração de medicamentos.

O primeiro sintoma pode ser uma pontada no joelho ou a fisgada que desce do quadril à panturrilha. Quem sofre de artrite, a degeneração das articulações que vem ganhando abrangências de epidemia, costuma atribuir os sinais iniciais aos excessos do futebol ou à vida sedentária. Afinal, dor nas juntas é indício de velhice, certo? Engano. O crescimento do diagnóstico de artrite em pessoas em idade produtiva levou a Organização Mundial de Saúde a deflagrar a Década do Osso e da Articulação, movimento internacional que pretende reduzir o mal até 2010. O arsenal de combate é composto de controle da obesidade, atividade física e novos remédios.

Calcula-se que mais da metade da população acima de 45 anos apresenta algum sinal de osteoartrite, a mais comum entre as mais de 100 formas da doença. Também conhecida como artrose, caracteriza-se pelo colapso da cartilagem que amortece o peso do corpo sobre as articulações. O problema é causado por múltiplos fatores, como flacidez

muscular, tendões e ligamentos subutilizados e variações genéticas que levam algumas pessoas a ter cartilagem menos resistentes que outras. Mas está provado que os danos são provocados tanto pela escassez como pelo excesso de atividade física.

*Extraído do artigo do mesmo nome, publicado pela *Época* de 9/12, p. 92

Exercício em jejum não emagrece e traz riscos*

Bárbara Costa

Praticar exercícios é essencial, porém alguns cuidados são necessários para que os benefícios da atividade física não se transformem em prejuízo para a saúde.

Ao submeter o organismo a um esforço físico quando estamos em jejum ou mal alimentados, ao contrário do que se imagina, não ocorre o consumo da gordura corporal, e sim o das proteínas, que são parte da massa magra do corpo (juntamente com os nossos órgãos internos).

Isto se dá porque, na ausência do alimento, que se transforma em glicose para a demanda energética do nosso metabolismo, e aí se inclui o consumo das reservas de gordura, o corpo consome as reservas de glicogênio armazenadas no fígado, passando, após, para o consumo de proteínas, em vez de lipídios, que demandam energia proporcionada pela glicose para serem metabolizados.

Quando, então, pela manhã ou após um longo período sem uma refeição adequada, praticamos alguma atividade física, o consumo proveniente das contrações musculares faz com que os níveis da glicose sanguínea fiquem mais baixos, o que pode ocasionar desde um pequeno mal-estar até mesmo um desmaio.

Conclui-se, portanto, que exercícios em jejum não só não emagrecem, por não consumir a massa gorda corporal, como também representa um risco à saúde, quando consideradas as possibilidades da perda temporária da consciência e do trabalho muscular inapropriado.

Para a atividade realizada após o período de repouso, o ideal é uma dieta rica em carboidratos (frutas, legumes, massas e cereais), sem esquecer o devido acompanhamento médico e/ou de um profissional responsável da área de educação esportiva.

**Comunicando UNIMED* ano 1, nº 1, out/nov 2002



Aniversariantes do Mês

Dezembro

Parabéns e Boas Festas!

- 1 Thales Hales Ribeiro de Magalhães
- 2 Sônia de Lima Cavalcanti
Antônio Sérgio Silva Rodrigues
- 3 Antônio Rodrigues de Freitas Junior
- 4 Mariney Klecz Ribeiro
Hugo Faria
- 6 Geraldo Chini
Maria Alice Bessa Lippmann
- 7 Arthur Roberto H. Nery da Motta
- 8 Maria Lopes Bittencourt da Silva
Helofsa de Jesus Rabello
Gilberto Soares Vargas
- 10 Fátima Cunha Ferreira Pinto
- 11 Antônio Álvaro de Cunha e Silva
Maria Cândida de A. Domingues

- 12 Herta Laszlo
Luzia de Maria Rodrigues Reis
- 15 Clecyldes Mendes Pereira
- 16 Nelzir Trindade Reis
Francisco José dos Santos Ferraz
- 17 Maria da Conceição Souza
- 19 José Bullos Seba
- 20 Jurésia Mendonça de Souza
Lea Souza Della Nina
Maria Eny de Paula Bartholo
Myrtila Cavalcanti Pereira da Silva
- 21 Luiz de Gonzaga Alves B. Pereira
José Lisboa Mendes Moreira
- 22 Maria José Miranda Tavares Bastos
Maurício Rivera Monteiro

- Maria Angelina do Valle
- 23 Bernadette Bispo Bittencourt
- 24 Maria Teresa Teixeira de Ávila
- 25 Satie Mizubuti
Nazira Abache Tomimura
Ivan Euclides Domingues
- 27 Haydée Serrão Lanzillotti
Maria José Lima de Jorge
Helena Maria Osório Leão e Silva
Gilberto Marçano
- 28 Lúcia Helena de Oliveira Vianna
- 29 Maria Angela Magalhães de Oliveira
- 30 Constante Jardim de Araújo
Jesus de Alvarenga Bastos