

ideia

Informação - Cultura - Saber

Fotos antigas
contam histórias
de Campo Grande
pag. 4

Rua Coronel Agostinho
no início da década de 1950

Cultura: *Lona Elza Osborne faz 17 anos*

pag. 08

Cotidiano: *Trânsito em Campo Grande*

pag. 14

Opinião: *As novas formas de organização do trabalho*

pag. 16

Editorial	03
História - Muitas histórias de Campo Grande	04
Política - Uma análise sobre o período democrático no Brasil	06
Cultura - Lona de Campo Grande faz 17 anos	08
Personagens - Rir faz bem à saúde	10
Notas	11
Saúde - Correção de postura evita dores	12
Licença poética	13
Cotidiano - Trânsito em Campo Grande: um problema de todos	14
Prata da casa - Entre acordes, números e alongamentos	15
Opinião - As novas formas de organização do trabalho	16

Expediente

Informativo Ideia
 ideia@bezerradearaujo.com.br
Tiragem
 3.000 exemplares
Distribuição gratuita
 Uma publicação Bezerra de Araújo

Coordenação geral
 Antônio Luis Bezerra de Araújo
Jornalista responsável e projeto gráfico
 Marcelo Bacellar
Estagiária
 Barbara Alves

Na Faba, você aprende na prática

Os alunos do curso de Fisioterapia da Faculdade Bezerra de Araújo colocam em prática o que aprendem nas salas de aulas. A FABA possui uma Clínica Médica e de Fisioterapia, onde os futuros profissionais exercitam as técnicas e tratamentos. Faça Fisioterapia na FABA e não fique só na teoria.

FABA
 Faculdade
 Bezerra
 de Araújo

Rua Viúva Dantas, 501 - Campo Grande
 Tels: 2413-1017

www.bezerradearaujo.com.br

Fisioterapia Geral
Clínica Médica
Bezerra de Araújo

Rua Cariús, 163 - Campo Grande
 Telefone: 2412-1936



Informativo vira revista e aumenta sua abrangência

Essa publicação começou há 3 anos e era apenas uma folha, em preto e branco, impressa frente e verso. Os assuntos se restringiam ao universo do Colégio e da Faculdade Bezerra de Araújo. O público gostou e as edições esgotavam rapidamente. Com a demanda em crescimento, já no terceiro número, ela aumentou, passando a ter 12 páginas.

As pautas se incrementaram e, junto ao interesse dos leitores, na sexta edição, a capa e a matéria principal passaram a ser coloridas. A mudança agradou e a tiragem aumentou, chegando a 2000 exemplares por edição. Agora, uma nova mudança se concretiza. O Informativo Bezerra de Araújo mudou de formato, ganhou cores em todas as páginas e aumentou a tiragem para 3000 exemplares e ganhou um novo nome: Ideia.

O veículo aumenta sua abrangência e passa a tratar de temas que ultrapassam os muros das instituições, retratando assuntos que interessam aos moradores da região e às comunidades do entorno. O Informativo Ideia valoriza a cultura local e sua história e, com isso, reforça a auto-estima de uma região com muitas qualidades, mas pouco conhecida do resto da cidade.

Nessa primeira edição no novo formato, vamos falar da história de Campo Grande, sobre seu trânsito e sua cultura. Teremos também artigo sobre o mundo do trabalho e reportagens sobre questões relativas ao país, além, é claro, sobre as atividades da faculdade e do colégio que tenham relação com a vida da região e das pessoas que a habitam. Esperamos que agrade aos nossos leitores. Boa Leitura!

Antônio Luis Bezerra de Araújo

Diretor



Nas paredes do Chopp da Villa, muitas histórias de Campo Grande

O bar é daqueles que parece casa de parente. Tudo à vontade. A decoração está em constante atualização. O serviço, o tira-gosto, a música, tudo no ponto certo. É assim que é o Chopp da Villa, no Largo de Santa Rita. Poderia também levar o nome do dono e se chamar Bar do Ernesto. Mas o motivo da matéria não estava nos copos, nem nos pratos do estabelecimento. A reportagem do Informativo Ideia estava interessada nas paredes, onde penduradas, como numa exposição informal, estão diversas fotos antigas de Campo Grande.

Foto: Marcelo Bacellar



Ernesto diante das fotos expostas

Ernesto, nascido e criado no bairro, filho de comerciantes locais, vai contando as histórias de cada uma das fotos. Apesar de ser impossível, por sua idade, parece que ele andava nos bondes, usava os chapéus Panamá daquele tempo ou caminhava pelas ruas ainda arborizadas do bairro: "Quando assumi o bar, pendurei as primeiras oito fotos antigas de Campo Grande que eu já tinha.



Registro da primeira viagem de ônibus

Tive a ideia depois que vi, em São Paulo, um bar que fazia a mesma coisa. **Depois disso, as pessoas começaram a me trazer e emprestar fotos que fui colocando nas paredes e isso chamou atenção dos frequentadores", explica ele.** Campo Grande é um bairro que guarda muitas histórias. Sua origem rural atraía desbravadores que, após a divisão da região em

sesmarias, viraram produtores de laranja, cana-de-açúcar, banana, milho e hortaliças, além de, durante longo período, também investiram em pecuária, formando o maior rebanho de cabeças de gado da cidade, sendo um dos principais fornecedores de alimentos para a população carioca. "Os bondes serviam de transporte para os lavradores que faziam a colheita do Rio da Prata e da Ilha de Guaratiba", conta Ernesto.



Desfile da última Rainha da Lavoura na inauguração do viaduto



Última viagem de bonde em 1967

Ele segue contando a história dos bondes, dos visitantes ilustres e da economia. Nosso papo tem a ajuda do escritor Andre Luis Mansur, autor do livro *O velho oeste carioca*, que também conta algumas passagens interessantes da região. Segundo autor, o livro reúne o material de pesquisadores locais, bem como de autores reconhecidos, e apresenta uma visão global da região, que se estende desde o Campo dos Afonsos a Sepetiba, percorrida pela antiga Estrada Real de Santa Cruz. “O objetivo deste livro é chamar a atenção para a riqueza histórica e natural da região. A melhor forma de valorizar um lugar é conhecer seu passado, identificando os que o ajudaram a se tornar o que é hoje”, finaliza Mansur.



Operários e familiares em frente ao barraco da laranja



A fonte da matéria

Ela não é jornalista, mas tem faro pra notícia. Adriana Araújo (foto), 23 anos, é aluna da FABA e atualmente está no quinto período de enfermagem. Foi ela que veio até a equipe do Informativo Ideia para contar sobre a coleção de fotos antigas que seu pai possui. Nascida e criada no bairro, ela percebeu a riqueza do material exposto nas paredes do bar da família, onde ela, junto com sua mãe e padrinho, ajuda seu pai a atender os clientes. “Meu pai sabe muitas histórias da região e adora contar para os amigos e frequentadores do nosso bar, então achei que a revista da faculdade ia se interessar pelo assunto e avisei à equipe”, conta ela. Obrigado, Adriana. E você tem alguma informação interessante sobre o bairro ou a região? Entre em contato com a gente!

Fotos: Marcelo Bacellar



Vestígios do passado

O monumento à esquerda lembra uma laranja e homenageia o principal produto produzido no bairro nos anos 40. À direita, em frente ao Supermercado Intercontinental, na Avenida Cesário de Melo, quando o asfalto se desgasta, aparece o trilho por onde circulavam os bondes pelo bairro.



Uma análise sobre o período democrático no Brasil

Arquivo



Presidente Lula em visita recente ao ABC

Para a maior parte dos nossos leitores, a época da ditadura, da reabertura política e da volta das eleições diretas no Brasil é assunto apenas dos livros de história. Coisas do passado, dirão eles. Mas esse período político do país é fundamental para compreendermos o que vem acontecendo atualmente no Brasil. Para conversarmos sobre esse tema, convidamos Alex Costa Ribeiro, professor de história do Colégio Bezerra de Araújo, que trabalha temas como esse em sala de aula, para formar não só eleitores mais conscientes, como cidadãos participativos no processo de construção do país.

A abertura política começou no final dos anos 1970 com a promulgação da Anistia aos exilados políticos da ditadura que se instalou no país,

através de golpe militar perpetrado em 31 de março de 1964, que depôs o presidente eleito João Goulart. Segundo Alex, o golpe aconteceu principalmente devido ao apoio americano que, na época, temia o crescimento da influência soviética no continente e o Brasil era (e ainda é) um país estratégico na América Latina. "Os americanos financiaram o golpe militar no Brasil, assim como em outros países vizinhos, como Chile e Argentina", explica o professor.

Passados alguns anos, com a decadência do socialismo na Europa e o fim da Guerra Fria, os americanos passaram a não mais financiar e sustentar as ditaduras de direita latino-americanas e, aos poucos, a democracia foi voltando à cena nesses países.

"No Brasil, o grande marco da abertura política foi a campanha das Diretas já, em 1984, que surgiu a partir de uma proposta do deputado Dante de Oliveira. Mesmo com grande mobilização da sociedade, a emenda não foi aprovada na Câmara dos Deputados", afirma Alex.

As eleições no Brasil

A partir de 1982, com a volta da eleição para governadores de estado e, em 1989, com a histórica primeira eleição direta para presidente, depois da ditadura, o Brasil retornava à normalidade democrática. Mas a volta do direito ao voto, não resolveu os problemas do país e até hoje a discussão sobre os melhores caminhos para o país permanece. Com a enorme diferença que atualmente o debate é possível, pois

Collor
1990/92Itamar Franco
1992/94Fernando Henrique
1994/98Fernando Henrique
1998/02Lula
2002/06Lula
2006/10

não há mais ditadura, nem censura. “Os problemas que vivemos hoje são a falta de conscientização política da população. Não existe mais censura, mas as pessoas não se interessam em participar, pois consideram política uma coisa suja. Se a população cobrasse mais, certamente, teríamos uma classe política mais honesta e engajada de fato em resolver os problemas do país e da sua população”, diz Ribeiro.

A partir da redemocratização, foram cinco eleições diretas para presidente. Em 1989, foi eleito Collor, depois foram outorgados dois mandatos a Fernando Henrique (1994 e 1998) e depois mais dois a Lula (2002 e 2006). Com a eleição desses políticos, com exceção de Collor, que é um caso à parte, os quatro mandatos seguintes foram executados por políticos considerados de esquerda. “Apesar de serem identificados com as correntes relacionadas à esquerda política, no poder, realizaram governos de centro-esquerda”, comenta Alex.

Esse ano, já com a democracia consolidada, após cinco eleições diretas para presidente, e às vésperas da sexta campanha pela presidência, permanece a pergunta: por que o país segue com problemas graves e com a classe política desacreditada? Segundo Alex: “O país ainda é regido pelo clientelismo, uma herança política maldita, que remete a antes da ditadura. As pessoas ainda votam naqueles políticos que lhes dão alguma coisa: seja uma dentadura ou um saco de feijão, ou escolhem aqueles que conseguem médicos para os filhos. Quando, na verdade, deveriam estar atentos aos seus projetos para a cidade, para o estado e para o país”.

Nesse aspecto, a educação tem papel fundamental para formar cidadãos mais críticos, que possam, através da informação, escolher seu candidato. “O processo político está se aprimorando. Apesar do brasileiro ainda votar mais na pessoa do que nas suas ideias, sou um otimista, acredito que hoje temos um país muito melhor do que antes e que tem um futuro promissor”, finaliza o professor.



Professor Alex Ribeiro

Chinês enfrenta tanques na Praça da Paz Celestial



Alemães protestam pela queda do muro

O cenário internacional

Em 1989, ano da primeira eleição direta para presidente no Brasil depois da ditadura, era derrubado o muro de Berlim, que unificou novamente a Alemanha, antes dividida em dois países: o lado ocidental, capitalista e, o lado oriental, comunista. Os governos comunistas foram caindo como uma espécie de dominó em toda a Europa. A mídia propagava o fim dos regimes de esquerda. Na China, o governo reprimia os estudantes em praça pública com tanques e armas. Duas novas palavras passaram a fazer parte do dicionário em todos os países: globalização e livre mercado. É nesse contexto externo que o Brasil escolhe seu primeiro presidente, após 21 anos de ditadura militar.

Para saber mais:

1989 – O ano que mudou o mundo. De Michael Meyer, Editora Jorge Zahar

Lona de Campo Grande faz 17 anos com projetos para crescer

Tudo começou em 1981. O personagem principal dessa história chama-se Ives Macena. Nessa época, chamado para implementar projetos culturais na cidade de Divinópolis, em Minas Gerais, inovou e, com a aprovação da prefeitura e verbas federais, implantou uma nova ideia para abrir espaços para a cultura: os teatros de lona. "Fui chamado por um amigo para realizar esse trabalho que acabou valendo como experiência para futuramente criar a Lona Cultural Elza Osborne, em Campo Grande", afirma Ives.

Cinco anos depois, de volta ao Rio, resolveu colocar em prática a ideia que tinha dado certo em Divinópolis. Procurou órgãos do governo e autoridades, mas não obteve apoio. Sabendo da qualidade da sua proposta, não desistiu. Foi durante a ECO 92, evento internacional que aconteceu na cidade e que mobilizou pessoas de todo mundo, que Ives encontrou a chance que faltava: "Quando vi as lonas, onde aconteciam as palestras e shows durante a ECO 92, percebi que ali estava uma boa possibilidade de implantar meu projeto. Esperei acabar o evento e procurei a organização e pedi que me cedessem uma daquelas lonas", conta ele.

Em 1993, no dia de 18 de maio, Ives começava a concretizar seu sonho com a inauguração da Lona Cultural de Campo Grande. A aceitação pela comunidade foi imediata: "Nossa região é carente de locais para cultura, então a implantação da lona trouxe várias pessoas interessadas em participar do projeto, o que também estimulou artistas locais". Logo, a ideia de Ives chegou a outros bairros e em pouco tempo Santa Cruz, Bangu, Realengo e outras localidades ganharam suas lonas também.

As lonas culturais hoje são espaços para shows de grandes nomes da MPB como Geraldo Azevedo, Zé Ramalho e Alcione e até da música internacional como Stanley Jordan, mas também abrem espaço para novos talentos e abrigam cursos, oficinas, oferecendo oportunidade de formação e trabalho para a população do seu entorno.

"Temos cursos para a terceira idade, além de teatro, música, artes visuais, maquiagem, fotografia, vídeo e dança de salão. Muita gente que fez curso com a gente de sonorização, sonoplastia, cinema e maquiagem está no mercado de trabalho. Muitos atores, atrizes e diretores de teatro começaram aqui", conta orgulhoso.

Depois de 17 anos de trabalho, o projeto foi crescendo e hoje Ives tem até dificuldade de montar a agenda, pois são muitos artistas famosos e anônimos que se oferecem para se

apresentar na lona, que tem capacidade para 600 pessoas: "Gostaria de ter mais de 365 dias no ano para abrigar todo mundo. Atualmente, por exemplo, temos agenda fechada até dezembro", revela ele. Os shows acontecem, em geral, às sextas e aos sábados, enquanto as quintas são reservadas para comédias teatrais adultas e os domingos recebem peças infantis. Mas, Ives ressalta: "Também abrimos nos outros dias, dependendo da programação e da demanda".

Foto: Marcelo Bacellar



Ives Macena diante das fotos de diversos shows que aconteceram na lona

A Faculdade e o Colégio Bezerra de Araújo mantêm uma estreita relação com a Lona Elza Osborne. No local, foi realizado a festa de um ano do grupo Enfermalegria e os alunos das duas instituições são presença constante nas atividades do local, participando de shows, oficinas e eventos, que são divulgadas no site www.bezerradearaujo.com.br

Fotos cedidas por Ives Macena

Quando a reportagem pergunta como anda o apoio da prefeitura, ele desconversa, mas não deixa de comentar: "Há muita promessa e pouca ação. O apoio oferecido não cobre os gastos e precisamos da bilheteria para sustentar nosso trabalho". Numa região tão carente de opções culturais, apesar do enorme número de eleitores (cerca de 30% do total da cidade), esse apoio deveria ser obrigação: "Temos muito projetos sociais engavetados. Se implantados poderiam fornecer formação e oportunidade para muitos jovens da região", explica ele.

Apesar da falta de apoio, Ives não deixa de planejar e sonhar com um futuro melhor para a lona: "Queria sair desse estágio que já estamos há 17 anos e partir para um espaço de alvenaria. O prédio da Fundação do Teatro do Estudante, ao lado da lona, é do renomado arquiteto Affonso Eduardo Reidy, que também projetou, em 1948, o Museu de Arte Moderna (MAM). Queria valorizar essa obra arquitetônica, além de expandir nossa atuação e, pra isso, estamos buscando empresas que possam nos apoiar através da Lei Roanet", finaliza. Atenção, empresários da região, o recado está dado. É só procurar o Ives.



Show de Simone



MAM do Rio, também projetado por Affonso Eduardo Reidy



Teatro infantil



Show de Cauby Peixoto



Declamação de poesia

Cursos da área de saúde (ensino médio)

O Colégio Bezerra de Araújo está presente em várias atividades da área de saúde. Conheça os cursos de extensão e de especialização e amplie seu campo de atuação.

Cursos de especialização

- Centro de Terapia Intensiva
- Instrumentação cirúrgica
- Enfermagem do trabalho

Cursos de extensão

- Densimetria óssea
- Mamografia
- Ressonância
- Tomografia



Rua Viúva Dantas, 417
Campo Grande

Rua Barão de Mesquita, 701
Tijuca

2413-1017 e 2288-2445

www.bezerradearaujo.com.br

Rir faz bem à saúde

Dono de uma voz baixa, sorriso acanhado, ombros levemente jogados pra frente, como se quisesse se esconder, calmo e bom menino, como aqueles criados pela avó, como dizem por aí. Essas são as características do Renato Japiassu de cara limpa. Bem diferente do Renato risonho, simpático e bom de papo que coloca nariz de palhaço e percorre os hospitais, junto ao grupo Enfermalegria, para dar um pouco de felicidade aos pacientes. "Como palhaço eu sou menos tímido, porque como pessoa ainda sou. Vestido de palhaço me descontraio", revelou ele.

Renato sempre teve certeza da carreira que queria seguir. Fez o ensino médio em técnico em enfermagem e, a cada dia que passava, a cada estágio que fazia, se interessava mais pelo assunto. Esse é o motivo que o fez entrar na faculdade de enfermagem. E o curso é um dos principais motivos que o faz querer deixar de ser tão "na dele". "Eu sou tímido como pessoa, mas não preciso ser tímido como profissional. Eu posso ser alegre e divertido para fazer o bem às pessoas que estão precisando", disse o futuro enfermeiro, mostrando que aprendeu a principal lição da sua profissão.



Fotos: Barbara Alves

Renato em dois momentos

É com essa motivação que o grupo Enfermalegria entrou na vida dele. Admirador dos Doutores da Alegria, precursor deste tipo de trabalho no país, assim que soube de um grupo de palhaços em sua própria faculdade, Renato não perdeu tempo e quis fazer parte da equipe. "Vi a inscrição na faculdade e achei muito interessante por já conhecer os Doutores da Alegria. Eles são demais, fazem um trabalho muito lindo", contou Renato.

Para ele, os mais beneficiados com o trabalho do projeto são os próprios integrantes: "Participar de um grupo como o Enfermalegria é muito importante para nossa formação acadêmica. Eu estou tendo uma visão mais ampla do que os pacientes necessitam". Para ele, todos deveriam passar por esta experiência. "Eu acho que todos os profissionais da saúde se enriquecem com vivências como essa", completou ele.



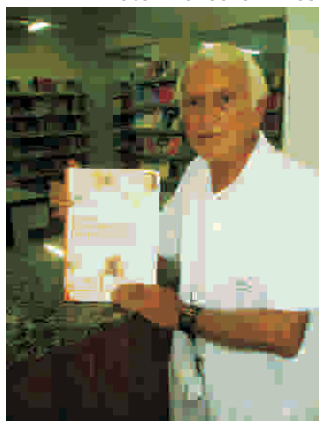
Renato participa com o Enfermalegria de evento no posto de saúde Belizário Pena

O Enfermalegria nasceu de um sonho da acadêmica de enfermagem, Cristiane Bernardo. Com o objetivo de se aproximar dos pacientes através da arte dos palhaços, sem pretensão alguma, ela fez o projeto e apresentou-o para a FABA. Com a ajuda da instituição, levou-o ao Hospital Rocha Faria. Foi chamada para fazer um teste, apresentando-se para terapeutas ocupacionais e psicólogas. "Eu não tinha um grupo formado. Chamei dois amigos e eles me ajudaram na apresentação", revelou Cristiane. A equipe foi aceita e eles começaram o trabalho no hospital, onde se apresentam até hoje. O grupo foi fundado dia 20 de novembro de 2008. Já em dezembro do mesmo ano, Cristiane enviou o projeto para o programa Palhaços em Rede e o Enfermalegria foi aceito como integrante. Além das visitas aos hospitais, o grupo faz palestras e dinâmicas em escolas municipais da Zona Oeste.

Livro sobre CTI

Em 20 de abril, aconteceu o dia de autógrafos do livro *Manual de rotina em enfermagem intensiva* do professor Cláudio José de Souza. O evento foi organizado pelos alunos do 8º período de enfermagem da Faculdade Bezerra de Araújo. Além do coffee break e da decoração, os alunos prepararam uma surpresa para o autor. Eles produziram um vídeo que contava a história da sua vida através de fotos e depoimentos de amigos.

Foto: Barbara Alves



Doação de livros

O professor do curso de fisioterapia, Afrânio Barreiros (foto), fez uma doação, em nome do Instituto Nacional do Câncer (INCA), à biblioteca da Faculdade Bezerra de Araújo. Foram diversos volumes da terceira edição do livro *Ações de Enfermagem para o Controle do Câncer*, coordenado por Maria Bernadete Alves Barbosa. O livro se organiza em torno do estudo de casos comentados. "O livro é bem organizado, com ótima diagramação e ilustrações bem feitas. Outra qualidade da publicação é que os textos vão direto ao assunto, de forma simples e direta. Eu recomendo", afirmou o professor



Livro homenageia personalidades da Zona Oeste

No dia 29 de maio, será lançado o livro *Personalicaturas 3*. Escrito por Nancília Pereira e Fernando Teixeira, ele homenageia pessoas importantes da Zona Oeste do Rio de Janeiro. Nele, são publicadas as bibliografias e caricaturas dos homenageados. Segundo os autores, este projeto é importante porque eterniza a história destes personagens importantes da região. "Temos consciência da importância desse trabalho para todos nós, pois a história é depósito de ações, testemunha do passado, marca do presente e advertência do futuro", disseram eles. Neste novo número, dentre outras personalidades, os autores homenagearam a enfermeira, educadora, empresária e escritora, Maria José Bezerra de Araújo.



Comece seu voo em direção ao sucesso

A Faculdade Bezerra de Araújo está oferecendo para os acadêmicos cursos preparatórios e de atualização (português, matemática e conhecimentos gerais) para concursos públicos, residência e para o ENADE. As aulas serão aos sábados, das 08h às 12h, na Rua Viúva Dantas, 501, sala 103. Os interessados - devem estar cursando o sétimo período - podem informar-se na secretaria da faculdade ou entrar em contato pelo telefone 2413-1017.

P E S Q U I S E

Pós-Graduação é Bezerra de Araújo
Nutrição . Farmácia . Fisioterapia . Enfermagem

www.bezerradearaujo.com.br

FABA
Faculdade Bezerra
de Araújo

Campo Grande:

Rua Viúva Dantas, 417 - tel.: 2413-4037

Tijuca:

Rua Barão de Mesquita, 701 - tel.: 2208-5698



Correção da postura evita dores

A coluna vertebral tem um papel fundamental no funcionamento do organismo. Dela saem 32 pares de nervos em direção a todas as partes do corpo. São cada vez mais comuns problemas que têm origem na postura do corpo. “Se você não tem problema e não quer aumentar os riscos, o melhor caminho é a prevenção”, explica Aline Paladini, professora de fisioterapia da FABA. Para ela, mesmo antes de algum sinal de dor, seria importante, de tempos em tempos, fazer uma avaliação postural.

Esse exame, segundo a professora, tem como finalidade prevenir e futuramente corrigir possíveis alterações posturais existentes. “Em primeiro lugar, para se caracterizar um desvio postural, deve-se ter o conhecimento do que é postura correta. Ela é aquela que exige pequeno esforço da musculatura e dos ligamentos para a pessoa se manter determinada posição. Representa um alinhamento dinâmico dos vários segmentos corporais, nas diversas posições, de tal maneira que, cada segmento ocupe uma posição próxima à de “equilíbrio mecânico”, explica Aline. Segundo a professora, no trabalho de pesquisa de campo desenvolvido e relatado abaixo foram atendidas 133 pessoas. Desse total 84% apresentou problemas na coluna, porém 1/4 obteve melhora através da realização de fisioterapia.

Alunos de fisioterapia realizam exames posturais

Foto: Aline Paladini

Para praticar o conteúdo aprendido em sala, a professora Aline propôs que seus alunos realizassem um trabalho diferente, que gerou uma ação interdisciplinar, provocando grande interesse dos acadêmicos. Através de exames de postura, eles orientavam pedestres, outros acadêmicos e professores da faculdade: “Fizemos alguns exames e explicamos os procedimentos que a pessoa tinha que passar a adotar para melhorar sua postura”, explicou a professora.

Segundo Aline, é muito comum que sapatos inadequados causem tensões e dores musculares, levando a alterações posturais e mudanças nas curvaturas da coluna. “Para um bom funcionamento do corpo, cada parte deve responder e articular o mais harmonicamente possível com o todo. Equilibrar as tensões do dia a dia é indispensável para que exista uma boa relação entre estabilidade e movimentos. Por isso se fala tanto em evitar retrações musculares”.



As alunas que realizaram o trabalho sobre postura

A má postura também pode ser causa de várias lesões. Cuidar dela no trabalho, no lazer e em casa, fazer caminhadas e alongamentos são atitudes que promovem a saúde e ajudam a combater às lesões posturais. “Muitas pessoas são acometidas,

principalmente de dores no corpo, nas costas, e somente depois de algum tempo percebem que sua postura estava errada. A educação postural é algo que se deve perseguir desde a infância, para evitar problemas na idade adulta”, finaliza a professora.

Dicas para manter a postura correta por toda vida

Foto: Marcelo Bacellar



Professora Aline orienta aluna na realização do exame

- Concentre-se em manter suas três curvas naturais da coluna em alinhamento equilibrado.
- Mantenha seu peso baixo, pois o peso adicional exerce uma tração para frente constante nos músculos das costas e estica e enfraquece os músculos abdominais.
- Evite permanecer em uma posição por muito tempo, pois a inatividade causa tensão muscular e fraqueza.
- Durma em um colchão firme e use um travesseiro grande o bastante para manter a curva cervical normal. Evite o uso de diversos ou de grandes travesseiros.
- Exercite-se regularmente, pois o exercício fortalece e torna os músculos mais elásticos e os mantém eretos e numa postura apropriada.
- Proteja sua coluna usando bem os mecanismos do corpo: dobre seus joelhos ao pegar ou colocar algo no chão, carregue um objeto pesado usando as duas mãos e mantendo a carga perto de sua cintura.
- Use sapatos confortáveis. Evite o uso contínuo de saltos altos, pois eles distorcem a forma normal do pé e tiram as curvas naturais da coluna do alinhamento.
- Caminhe com postura correta, mantendo a cabeça ereta com o queixo paralelo ao chão, permita que os braços balancem naturalmente e mantenha os pés apontados na direção que você vai.

Licença poética

Era uma vez uma menina...

Uma menina...?

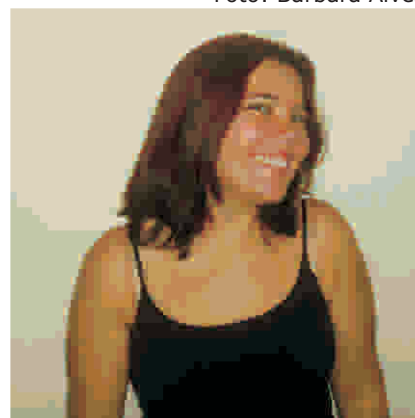
Não...ela não era uma menina, de fato,
 Nem sei o que ela era...horas era uma doce mulher,
 Horas era uma atroz criança...
 Essa menina criava águias no porão
 E tinha os nervos de aço.
 Ela vivia um romance que
 Parecia mais com um filme de terror,
 Mas, ela nem se importava com isso
 Porque ela vivia mais nos seus sonhos
 Do que na sua realidade, aliás,
 Esses sonhos algumas vezes eram tão confusos
 Quanto à personalidade desta
 Adorável e repugnante menina...
 Uma flauta doce que emitia sons graves...
 Umas árvores cujas folhas eram azul turquesa...
 Um pássaro que no lugar de bico,
 Tinha mesmo era uma boca cheia de dentes...

E ela se importava com isso,
 Sim...Ela se importava com seus sonhos,

porque, para ela, aqueles sonhos eram sua realidade
 E ela os amava tanto que, às vezes,
 Queria arrancá-los à força de seu pensamento....
 Mas, um dia, essa menina se perdeu em seus
 pensamentos...

Uma inescrupulosa ferrugem tomou
 Conta de seus nervos de aço e as
 Águias do porão queriam voar
 E nem sequer se lembravam da menina
 Que as alimentavam com fragmentos de realidade...

Foto: Barbara Alves



Ana Carolina F. Vieira,
 aluna do 2º período
 de enfermagem da FABA

Trânsito em Campo Grande: um problema de todos

Motoristas mal educados, pouca fiscalização e falta de conservação das vias são os principais problemas

O trânsito de veículos em qualquer cidade grande é uma questão importante e sempre provoca acaloradas discussões sobre como resolver os problemas causados por frotas cada vez maiores. Numa cidade como o Rio de Janeiro, que possui um transporte coletivo que não atende às necessidades de deslocamentos da população, todos querem e muitos precisam de fato ter seu carro. Para o inspetor Gerson Paixão Neto, do 2º Grupamento Especial de Trânsito da Guarda Municipal (Zona Norte), esse é o grande gargalo da Zona Oeste: "O aumento da frota de carros na região é a causa dos engarrafamentos". Sobre o assunto foi realizada, no site da Faculdade Bezerra de Araújo, www.bezerradearaujo.com.br, uma pesquisa para que os internautas identificassem os maiores problemas do



Fotos: arquivo

O transporte pirata feito em ônibus, vans e kombis precisa de maior fiscalização

trânsito em Campo Grande. O resultado foi que, para 30% dos que opinaram, o maior problema está nos motoristas que não respeitam as leis de trânsito. "No período de janeiro de 2009 a 22 de março de 2010, as infrações mais cometidas por motoristas em Campo Grande foram estacionar sobre a calçada (9.606 infrações), avançar o sinal (8.565 infrações) e dirigir falando ao celular (6.829 infrações)", explica o inspetor. Além do aumento da frota, percebe-se que os motoristas e pedestres mal educados

tornam o trânsito no bairro uma questão de difícil solução se não houver uma mudança de comportamento de todos, principalmente, motoristas e órgãos públicos. Sobre a parte que cabe à prefeitura e ao estado é preciso ressaltar que a má conservação das vias e carência de placas indicativas e de sinalização também causam transtornos no trânsito da região. "Só com a colaboração de todos, teremos um índice menor de infrações e consequentemente um declínio na quantidade de veículos multados e rebocados", concorda Paixão Neto. Outro ponto que é necessário destacar é que como resultado da carência de transporte coletivo de qualidade na região, há um excessivo número de vans e kombis legalizadas e piratas, o que piora consideravelmente o trânsito: "O aumento da frota também se dá nesse setor de transporte alternativo, que precisa de maior fiscalização", explica um guarda de trânsito da Polícia Militar, que preferiu não se identificar.



Veículos em péssimo estado de conservação são comuns na região

Entre acordes, números e alongamentos

Fagner Lima cursa fisioterapia na FABA, trabalha na tesouraria e é músico. A área de saúde entrou em sua vida por causa de um problema que teve. "Me aproximei da fisioterapia por causa de um problema e comecei a achar o processo de reabilitação interessante", conta ele. A música já estava no sangue. "Minha família é de músicos. Meu avô tem um CD de seresta gravado e meu pai era músico", disse ele.

Ele toca violão e cavaquinho desde os 13 anos. Com toda essa influência, não podia ser diferente. Mas, mesmo na música, ele seguiu outro caminho: o do samba. Hoje, ele faz parte do grupo Stylo A+, que mescla pagode com samba de raiz. O grupo toca músicas de várias bandas diferentes, mas também tem suas próprias canções. "Eu e o Marcelinho, do violão, compomos algumas músicas. A mais conhecida é Amor perfeito", explicou o músico.

Apesar de terem suas próprias composições, o grupo ainda não possui um CD gravado. É nisso que eles estão trabalhando agora. "Demos um tempo nos shows porque estamos em processo de gravação. Vamos produzir o CD no nosso estúdio, da nossa maneira", contou Fagner.

Como ganhar dinheiro com música é muito difícil, a banda não nega nenhum convite. "A gente gosta de tocar, claro. Mas tem que ter um cachê mínimo. Outro dia tocamos na Rocinha. Foi bem legal, o público era bem animado", revelou ele.

Nas apresentações em barzinhos e casas de shows, eles não costumam tocar as próprias canções, por medo de plágio. "A gente não toca nossas músicas nos shows porque nem todas são registradas", argumentou o compositor. Para Fagner, não teve um show especial, todos eles são.

Foto cedida pela banda



Os integrantes da banda Stylo A+

Foto: Marcelo Bacellar



Fagner Lima e seu cavaquinho

"Não tem um show marcante. É sempre bom quando o público participa bastante", disse ele. Se depender da fã número 1, Aline, todo o show será sempre animado: "Conheço todas as músicas que tocam na rádio local, a ABC FM, de Guaratiba", explica ela. A banda ainda não tem site, mas possui perfil no Orkut e vídeos no Youtube.

**Faça parte
dessa Ideia.
Anuncie aqui.**

revistaideia@bezerradearaujo.com.br

As novas formas de organização do trabalho

Domingos de Castro*

Qual o conceito de trabalho nos dias atuais? O que o mercado espera dos trabalhadores? A palavra trabalho vem do latim *tripalium*, que era um instrumento para cortar o trigo e, ao mesmo tempo, mecanismo de tortura utilizado na Idade Média para triturar e depois queimar as pessoas vivas. Libertação ou condenação? Parecem ser essas duas ideias sugeridas quando pensamos no trabalho.

Ao longo da história, o trabalho sempre foi visto, pelo menos até o crepúsculo da Idade Média, como uma condenação: somente escravos e servos estavam sujeitos ao trabalho manual. Nos últimos 500 anos – devido à reforma protestante e ascensão da classe burguesa – trabalhar tornou-se uma ação digna e lucrativa, exigida pela sociedade. No entanto, a sociedade industrial fez muito bem o uso dessa ideologia para forçar as pessoas desprovidas de capital a vender a única mercadoria que possuíam: a força física. Até ao entardecer do século XX, a maioria dos trabalhadores exerciam funções padronizadas e repetitivas – na linha do fordismo ou do taylorismo – nas indústrias de automóvel, tecidos, alimentos etc.

...assim como a empresa substitui a fábrica, a formação permanente tende a substituir a escola, e o controle contínuo substitui o exame.

Gilles Deleuze



Cena do filme
Tempos Modernos,
de Charles Chaplin

A situação mudou profundamente nas sociedades atuais. O mercado requer um trabalhador repleto de competências e habilidades, pronto para ser flexível, maleável, resolutivo diante de situações fortuitas, ou seja, não mais corriqueiras ou repetitivas como eram nas sociedades industriais da Era Moderna. Ora, mediante essa mudança, **o trabalhador está condenado à educação permanente e continuada, em constante *upgrade e update*, de forma que pode ficar a qualquer momento obsoleto.** A curta durabilidade do conhecimento e das técnicas é um fator estressante e perigoso. É o lado morto do trabalho pós-moderno, uma vez que o trabalhador deve estar sempre adaptado a situações flutuantes, gerando ansiedade e insegurança. No entanto, tal fato não é produzido de forma deliberada pelas empresas, pois é uma tendência do mercado. Empresas e trabalhadores estão condenados ao eterno *upgrade e update*.

O trabalho hoje, portanto, é um conjunto de ações cada vez mais mutável. O trabalhador esperado pelo mercado deve ter as seguintes características: saber trabalhar em equipe e liderar mudanças; ser estudioso e flexível; buscar aprendizado contínuo. Isso é bem diferente do tempo dos nossos avós e até pais, quando as profissões passavam de pai para filho, e um profissional fazia a mesma coisa até se aposentar. Hoje, temos que mudar ou ter duas ou mais profissões. Eu diria que as profissões estão se transformando em redes de competências e habilidades múltiplas e articuladas de maneira a atender situações caóticas. Mas acredito – dentro da minha visão pragmática – que o mundo do trabalho não era pior e nem melhor do que é hoje, apenas tornou-se diferente. Devemos ficar atentos com os perigos e o lado perverso que toda novidade dissemina.