

cultura

Morada final



foto: Francisco Trevisan

Morte, velório, sepultura e cemitério são palavras que gostaríamos de cortar do nosso vocabulário. A relação entre vida e morte, no entanto, é inevitável, ainda que tenha sofrido mudanças ao longo dos séculos.

04 e 05

saúde



foto: Sarah Mólica

Atitudes Antiestresse

Diminuir ou evitar o estresse do dia a dia pode fazer nossa vida mais fácil e evitar doenças. Saiba como.

03

educação

Trocando Saberes

Intercâmbio proporciona oportunidade de aprendizado sem fronteiras.

06 e 07

Mão na massa

Cuidar do corpo, do rosto e dos cabelos é fácil: a feira livre abastece nossa casa de produtos de beleza naturais, baratos e essenciais para a beleza.

07

UNITAU: ESCREVENDO O FUTURO DA EDUCAÇÃO

Prof. Dr. José Rui Camargo
Reitor da Universidade de Taubaté



Falar em futuro da educação é tocar em extremos: aluno/professor e tradicionalismo/modernidade. Também, gradativamente, eliminar como-dismos que insistem em permanecer nessa área, os quais não só deterioram processos, como impedem concretizações de planos e metas. Por essa razão, a pertinência entre base e ápice, que devem permanecer constantemente em equilíbrio.

Quanto ao aluno, independentemente do ciclo em que esteja inserido, o que pode ser conceituado é que a aprendizagem deve corresponder ao resultado de práticas coletivas, tais como o convívio e a interação, vistas como ações significativas à formação, tanto no ambiente escolar, quanto no familiar e no social.

Quanto ao professor, também nos diversos ciclos, quanto mais ele trabalhar com o “diferente” em suas práticas, como os correspondentes espaciais, numéricos e tecnológicos (dentro e fora das salas de aula, poucos ou muitos alunos, encontros presenciais e a distância, uso de tecnologias), melhor preparado ele estará para seus diferentes papéis e para os seus significativos projetos profissionais, sociais e de vida.

Vale salientar que, frente ao crescimento natural desse aluno e às etapas escolares por ele passadas, o grau de virtualização audiovisual e as possibilidades virtuais também deverão crescer, tornando-se cada vez mais acessíveis e atraentes. Ou seja, o “diferente” deverá ser compatível com as necessidades correspondentes às fases do desenvolvimento e às escolares.

E nesse processo, conseqüentemente, as referidas extremidades serão beneficiadas metodológica e pedagogicamente, porque alunos e professores serão partícipes de projetos e experimentações. E quando juntos, a oportunidade de resgatar do tradicionalismo apenas valores, enquanto novas tendências se avivam em seus espaços, o que caracteriza, em suma, a denominada modernidade. E tudo isso planejado e com metas pré-estabelecidas.

No Brasil, o Plano Nacional de Educação - PNE 2011-2020 é composto por 12 artigos e um anexo com 20 metas para a Educação, que tem como

foco e relevo a valorização do magistério e a qualidade da Educação.

Dentre essas metas, destacamos:

Meta 3: Universalizar, até 2016, o atendimento escolar para toda a população de 15 a 17 anos e elevar, até 2020, a taxa líquida de matrículas no ensino médio para 85%, nesta faixa etária.

Meta 11: Duplicar as matrículas da Educação Profissional Técnica de nível médio, assegurando a qualidade da oferta.

Meta 12: Elevar a taxa bruta de matrícula na Educação Superior para 50% e a taxa líquida para 33% da população de 18 a 24 anos, assegurando a qualidade da oferta.

Meta 13: Elevar a qualidade da Educação Superior pela ampliação da atuação de mestres e doutores nas instituições de Educação Superior para 75%, no mínimo, do corpo docente em efetivo exercício, sendo, do total, 35% doutores.

Meta 14: Elevar gradualmente o número de matrículas na pós-graduação stricto sensu de modo a atingir a titulação anual de 60 mil mestres e 25 mil doutores.

Meta 15: Garantir, em regime de colaboração entre a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, que todos os professores da Educação Básica possuam formação específica de nível superior, obtida em curso de licenciatura na área de conhecimento em que atuam.

Meta 16: Formar 50% dos professores da Educação Básica em nível de pós-graduação lato e stricto sensu, garantir a todos formação continuada em sua área de atuação.

Nessa perspectiva, a UNITAU trabalha não somente na formação dos primeiros contatos escolares, mas também na capacitação técnica de seus educandos e na ação tríplice de seus cursos superiores: GRADUAÇÃO, PESQUISA e EXTENSÃO. Portanto, soma forças para a ocorrência da real aplicabilidade do PNE para esta década, porque entende a importância dessas diretrizes para o desenvolvimento educacional do nosso País!

“A Proclamação da República e a formação do Brasil”

Prof^a. Dr^a. Maria Fátima de Melo Toledo
Prof^a de História do DCSL/UNITAU e do
Colégio Jardim das Nações

A proclamação da República, que se comemora no próximo dia 15 de novembro, representou, em termos de modernidade política, um grande avanço para o Brasil, pois, proclamada sem iniciativa popular, era um sistema de governo que se propunha a trazer o povo para o centro da atividade política. Último país da América Latina a se tornar uma república, em 1889, o Brasil passava a fazer parte do grupo de países que, desde o final do século XVIII, lutou por formas liberais e democráticas de governo e contra os regimes monárquicos, considerados naquele momento, tirânicos e incompatíveis com a soberania nacional, que só poderia ser baseada na vontade popular.

Por trás dessa ideia que aproxima república e democracia está a noção de república, do latim *res publica*, que significa “coisa pública”.



EXPEDIENTE

ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR

Reitor
Prof. Dr. José Rui Camargo

Pró-Reitor
Prof. Dr. José Felício Goussain Murade

Chefe de Departamento
Prof. Ms. Marcelo Tadeu dos Reis Pimentel

PROJETO GRÁFICO E EDITORIAL

Coordenação:
Prof^a. Ms. Angela Loures (MTB-MS 17301/87V)

Projeto gráfico e Diagramação:
Prof^a. Renata Maria Monteiro Stochero

Bolsistas do Programa de Bolsas de Extensão - PIBEx:
Sarah Molica Faria e Bruna Guarany

Voluntários do Programa de Bolsas de Extensão - PIBEx:
Augusto Pereira de Araújo, Jéssica Figueira e Rafael Persan

Revisão: GELP - UNITAU

Colaboradores:

Matheus Fernandes
Luciana Alvarenga Carvalho
Prof. Renato José Soares
Lerrine Lisie
Francisco Trevisan
Prof. João de Oliveira

ACOM UNITAU
COPESA
Núcleo de Fotografia Ismael Lopes

Tiragem: 10.000

E-mail para contato: jornalunitau@gmail.com



Muita calma nesta hora

Alguns cuidados tomados regularmente impedem que o estresse do dia a dia nos leve a desenvolver doenças. Saiba como esse inimigo aparece e como evitá-lo

O ser humano precisa de um equilíbrio interno e tudo que rompe esse equilíbrio pode ser considerado um evento estressor. Assim como acontece com um material que sofre deformação quando submetido a um esforço, tensão e desgaste, o ser humano dispõe de uma capacidade específica para suportar determinadas cargas emocionais. Quando esse limite é rompido acontece o stress ou estresse, termo usado pela medicina em analogia com a física para nomear o esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras à vida e ao equilíbrio interno.

Muitos pensam que estresse não passa de “frescura” e não dão a devida atenção que se deve dar a esse problema. Entretanto, vivemos em um mundo que cada vez nos cobra fazer mais, o que requer também mais energia. O problema acontece quando não damos conta de prover essa energia. O estado de tensão causa um desequilíbrio, reagimos de maneira a enfrentar a situação desencadeando um estresse que é até saudável, pois possibilita que o organismo se prepare para resolver as questões que estejam presentes e precisam de uma solução, produzindo um adequado nível de liberação de adrenalina. Mas quando o estresse torna-se negativo (distress), aí o “bicho pega” e desenvolvem-se três estágios particulares: o alarme (confronto), a resistência (necessidade de recuperação) e a exaustão (aparecimento de doenças), fazendo-se necessária a atenção psicológica.

Às vezes algumas doenças se manifestam na pessoa quando ela está em um alto nível de estresse, já que o sistema imunológico é afetado, como taquicardia, hipertensão arterial, gastrites ou úlceras gastroduodenais, obesidade, câncer, psoríase, tensão pré-menstrual, resfriados e gripes frequentes, hiperacidez estomacal; tensão muscular, vômitos, diarreias, etc. No nível emocional, o estresse pode produzir: vontade de sumir, crise de ansiedade, alterações do sono, irritabilidade, apatia, alteração do humor, depressão, ansiedade, desânimo, raiva e até desencadear surtos psicóticos ou crises neuróticas.

“A pressão e a cobrança sofrida no dia a dia dentro do ambiente de trabalho, problemas emocionais, enfrentamento dos medos e convívio com mudanças e perdas são alguns dos fatores que causam o estresse”, explica a psicóloga e professora da UNITAU Marilsa Tadeucci. Para evitar que o equilíbrio do ser humano se quebre totalmente e ele entre em um distress, o que pode gerar uma doença, alguns cuidados devem ser tomados, como a prática regular de uma atividade física aeróbica, técnicas de relaxamento

muscular e exercícios de respiração profunda. É importante também manter horários regulares para dormir, seguir uma alimentação balanceada, evitar ingerir álcool, medicamentos, cafeína (café, chá, mate, refrigerantes tipo cola) em excesso, não fumar e, finalmente, organizar os compromissos de modo que sobre um tempo para a diversão, pois como dizem por aí, “rir é o melhor remédio”.



foto: Sarah Molica

VESTIBULAR

Os pré-vestibulandos, que estão constantemente sofrendo com o estresse das provas, testes e avaliações para o ingresso na Universidade, além das cobranças pessoais e familiares para um bom desempenho nos estudos, podem desenvolver um estado de ansiedade prejudicial ao desempenho acadêmico. Os sentimentos de solidão, desrealização e insegurança (característicos da adolescência e que acompanham os vestibulandos durante quase todo o período pré-vestibular) podem resultar em pânico, distress e sentimentos de incompetência.

As mudanças necessárias para o ingresso nas universidades (como, por exemplo, sair de casa), a mudança do grupo de amigos, de am-

biente e de rotinas também submetem o vestibulando a uma situação imaginária (estímulo interno) desencadeadora de estresse. Nesse caso, é necessário um acompanhamento psicológico, visando ajudá-los a reduzir a ansiedade no momento do vestibular, desenvolver sua autoestima e capacidade de se sentir seguro. As dicas para se evitar o estresse para um vestibulando são quase as mesmas já citadas anteriormente, mas com algumas particularidades: não deixe para estudar em cima da hora, crie um horário de estudo todos os dias e, quando faltar em uns dois dias para a prova, saia com os amigos para relaxar. O ideal é dormir bem, ter confiança em você e estar bem descansado para o grande dia.

ca”, isto é, o governo para o bem público ou comum. É nesse sentido que muitos autores contemporâneos defendem a idéia de que só sob o regime republicano é possível existir uma sociedade democrática, pois apenas naquele o bem público se sobrepõe ao bem privado, os interesses públicos aos interesses individuais. Nesse sentido, somos tentados a pensar que a experiência republicana brasileira não deu certo, uma vez que cotidianamente chegam até nós, através das mídias, notícias que relatam o uso privado que se faz do patrimônio público no nosso país. O regime republicano, no entanto, é também aquele no qual a população, o contrário das antigas monarquias, elege seus governantes por meio de eleições. Nesse sentido, a Constituição de 1891, que substituiu a carta outorgada por d. Pedro I, em 1824, trouxe alguns ganhos e manteve certas limitações ao exercício pleno da cidadania.

Entre os primeiros, destacamos a eliminação da exigência de renda mínima para poder votar, o fim das principais instituições monárquicas, como o Poder Moderador, que, apesar do nome, concedia poderes extraordinários ao imperador, e ao caráter vitalício do Senado. A separação entre o Estado e a Igreja Católica tornou o Brasil um Estado laico com liberdade de culto. Em termos de direitos civis e políticos, porém, pouco foi acrescentado pela nova carta constitucional, pois ela manteve a exigência de alfabetização para votar – que existia desde 1881 – perpetuando um obstáculo à expansão do eleitorado e ao exercício da cidadania para milhões de brasileiros. Em termos políticos, a carta magna de 1891 também não previu o voto secreto, abrindo graves precedentes às fraudes eleitorais e ao chamado “voto de cabresto”, isto é, o controle do voto da população rural pelos coronéis ou chefes locais. Desta forma, vemos que, embora presentes nos discursos oficiais, os valores republicanos no Brasil, na época da proclamação da República, eram mais teoria do que prática. A chamada República Velha, ou República das Oligarquias ou dos Coronéis, como o próprio nome diz, não conseguiu atender às expectativas de participação popular e criou muitas das práticas clientelares que ainda hoje dominam o cenário político brasileiro.

O destino certo de todos nós

Normalmente não gostamos de falar – e nem mesmo de pensar – sobre ela, mas o fato é que, a partir do momento em que viemos ao mundo, nada é maior do que a certeza da nossa morte. Os avanços da medicina até nos ajudam a adiar a data, mas nada nem ninguém pode alterar esse destino. O que se pode fazer é somente mudar a forma com que encaramos a situação, que depende de elementos culturais, como a religião, por exemplo.

Já houve tempo em que vida e morte compartilhavam, sem choques, o mesmo espaço. Essa relação de proximidade entre vivos e mortos predominou no Ocidente católico, entre a Idade Média e meados do século XVIII, conta a historiadora Fernanda Maria Matos da Costa, em dissertação de mestrado sobre as transformações nos costumes fúnebres apresentada na Universidade de Juiz de Fora. Igrejas e cemitérios paroquiais eram considerados como locais de integração entre o sagrado e o profano, espaços onde ocorriam festas populares e carnavais. Nesse período, a proximidade da vida com a morte era decorrente dos altos índices de mortalidade resultantes de guerras e epidemias. A imagem dos cemitérios, portanto, era de um espaço de convívio e divertimento, presente no coração das cidades, ao redor das igrejas, próximo de tudo e de todos.

As primeiras preocupações com o hábito de se enterrar os mortos no interior das Igrejas ou nos adros destas surgiram na Europa em meados do século XVIII e no Brasil em 1830, em um contexto de questionamentos sobre os hábitos higiênicos das populações, bem como sobre a higienização, de um modo geral, pois, segundo a visão médica, os mortos representavam um grande problema para a saúde pública. Para eles, a decomposição dos cadáveres era uma fonte causadora de doenças e epidemias, uma vez que produzia gases responsáveis pela contaminação dos vivos. Todos os costumes relativos a funerais e velórios eram por

eles considerados como reflexo de uma mentalidade atrasada e supersticiosa, e associavam a morte asséptica e distante dos centros urbanos com o ideal civilizador.

A transferência do espaço dos mortos, do âmbito da Igreja para o cemitério público deu-se no século XIX, quando foram criados os cemitérios extramuros, e avançou a partir da segunda metade do século XX, quando começaram a surgir os cemitérios-parque. A morte passou a ser, assim, “mascarada” por meio da criação desses espaços ajardinados, e da omissão de palavras explícitas como “morte”, “túmulo” ou “cemitério”, por exemplo.





Velórios

Antes do século XX, não havia intenção de encobrir ou disfarçar a dor ou a situação de morte na sociedade. A morte temida, conta a historiadora Fernanda Maria Matos da Costa, era aquela que ocorresse sem a preparação antecipada do funeral. Desde que os vivos cuidassem bem de seus mortos, enterrando-os de acordo com os ritos adequados, não havia nenhum tipo de perigo, seja espiritual ou físico. A morte era esperada no leito e o quarto do moribundo se transformava num espaço público. Era muito importante que o doente, nesse momento, estivesse cercado de pessoas oriundas da família e do seu círculo de amizades.

Nobert Elias, no livro "A solidão dos moribundos" (RJ, Zahar, 2001), chama atenção para o fato de as atividades relativas à organização do velório, da preparação do cadáver e do cuidado com sepulturas terem saído das mãos da família, parentes e amigos, passando para especialistas remunerados, como um indicativo do afastamento dos vivos em relação aos mortos.

Ainda que os hábitos tenham se transformado – e é compreensível que isso ocorra, dadas as modificações que a própria sociedade sofreu principalmente nos últimos dois séculos – a relação das pessoas com a morte e com os rituais que a envolvem nunca é a mesma. Conhecer o significado e representação que esse momento adquire em diversas épocas e culturas pode nos ajudar a entender a reação das pessoas diante da morte de um ente querido, contribuindo, talvez, para o processo de aceitação.

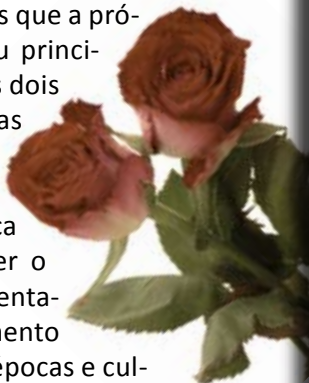
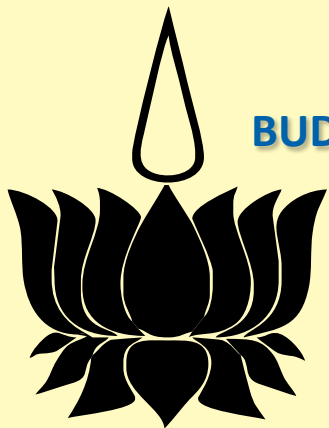


imagem: sxc.hu

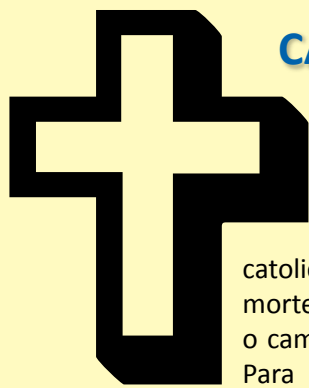
A MORTE PARA ALGUMAS RELIGIÕES



BUDISMO

Para os budistas, a morte é a única certeza. De acordo com o budismo, toda ação em vida influencia decisivamente a vida futura. Assim, treinando a mente durante a vida, o indivíduo estará tranquilo e sereno quando chegar a hora de morrer, o que garantirá um renascimento (reencarnação) afortunado. Diante da morte, os budistas procuram manter o equilíbrio e ajudar os amigos ou parentes que estejam morrendo. Evitam o choro e o desespero para que a mente da pessoa permaneça positiva.

Usam-se flores dentro do caixão, tradicionalmente, e, além disso, uma tigela com arroz cozido, água, um vaso com flores. Velas e incenso são colocados sobre uma mesa para que nada falte ao morto. Há apenas preces e dedicação dos pensamentos positivos à pessoa que morreu. Em lugares mais tradicionais, como no Japão, a família guarda até 49 dias de luto como sinal de respeito. Desapegados das coisas materiais, os budistas não se preocupam muito com o cadáver, portanto, não são contra cremação. As cinzas poderão ser depositadas em um templo, altar doméstico ou devolvidas à natureza.



CATOLICISMO

Para os católicos, a morte é uma passagem. Os seguidores do catolicismo acreditam que a morte é o batismo definitivo, o caminho para a vida eterna. Para eles, corpo e alma são uma só coisa. A reencarnação não é aceita.

Os católicos velam os corpos dos mortos e um padre ou ministro faz uma celebração para encomendar a vida da pessoa às mãos de Deus. Nesse ritual, há a celebração da passagem do morto à luz do mistério da morte, por meio de orações e da bênção do corpo. As velas, colocadas ao lado do caixão, simbolizam a luz do Cristo ressuscitado, e as flores são a "primavera da vida que floresce na eternidade". O corpo pode ser enterrado ou cremado. No momento do enterro, há a "bênção do túmulo", cujo objetivo é pedir o acolhimento do corpo pela terra. Depois de enterrado, ocorrem celebrações em memória do morto no sétimo dia, no primeiro mês e no primeiro ano.



ESPIRITISMO

Para os seguidores do espiritismo, a morte não existe. O espírito usa o corpo físico como instrumento para se aprimorar. Quando o corpo morre, o espírito se desliga e fica no mundo espiritual estudando e se preparando para uma nova encarnação. Com a reencarnação, o espírito adquire experiências e evolui em outro corpo sucessivamente.

Durante o velório, fazem preces e procuram manter o equilíbrio porque o espírito do desencarnado pode continuar por perto durante um período. Os espíritas não usam velas nem flores nas cerimônias fúnebres. O corpo pode ser enterrado ou cremado. Não existe luto e a vida dos familiares segue normalmente. Para cremação, costuma-se aguardar mais de 72 horas.



JUDAÍSMO

Para os judeus, a morte não é o fim da vida, apenas o fim da matéria. Eles acreditam na existência de outro mundo, para onde as almas vão, mas a alma pode voltar para a terra, num outro corpo, para completar sua missão (reencarnação). Os judeus não permitem que seus mortos passem por autópsia. Quando um judeu morre, há um ritual de purificação no qual o corpo é lavado por um grupo sagrado. Depois o corpo é envolvido em panos brancos e o caixão é fechado para que ninguém mais o toque. O enterro deve ocorrer o mais rápido possível. As leis judaicas não permitem que o corpo seja cremado. Junto do corpo, familiares e amigos rezam salmos e partes do Torá (livro sagrado). Os parentes mais próximos rasgam um pedaço da roupa para mostrar o luto e nesta primeira semana, a roupa rasgada usada no enterro não é trocada. Durante 30 dias os homens não fazem a barba e os cabelos também não podem ser cortados. Não há cuidado com o corpo porque a preocupação é voltada apenas à parte espiritual. Por isso, todos os espelhos da casa são cobertos. Durante este período, os parentes mais próximos não saem de casa nem para trabalhar. Todos os amigos e familiares visitam a família que está de luto e conversam sobre a pessoa que morreu. O luto termina no primeiro aniversário de morte, mas a pessoa sempre é lembrada na data de morte por todos os anos seguintes.

Trocando ideias

O intercâmbio estudantil facilita a troca de saberes e reúne todos em torno de um imenso banquete cultural

O mundo virou receita e os ingredientes são os países que estão nele. Coloque um pouco da cultura de cada um, misture bem e sirva a todos da forma que preferir. A globalização cultural é um prato que vem sendo degustado diariamente por milhões de pessoas desde que a economia do mundo mudou e os avanços tecnológicos aproximaram todos os seres da nossa “aldeia global”. Em busca dessa troca de saberes e costumes, muitos jovens, insatisfeitos em viver essa experiência de troca cultural apenas via Internet, recorrem ao intercâmbio. Estudar durante um período de tempo em outro país é uma experiência inesquecível para muitos que desejam conhecer os costumes, a alimentação, a religião, a arquitetura e, principalmente, a língua de um povo.

O professor da UNITAU e rotariano Edésio da Silva Santos comenta que a vantagem de se fazer intercâmbio está na bagagem que será adquirida: “quando o jovem fica um ano fora do seu país, longe dos

seus amigos e costumes, adquire antes de tudo muita maturidade. Além de melhorar a fluência na língua do país escolhido, ele cresce muito interiormente, como pessoa”.

Intercambistas de outros países também visitam o nosso país em busca de conhecimento. O Departamento de Fisioterapia da Universidade de Taubaté recebeu recentemente a visita do norte-americano Aaron Snyder, 26 anos, que é estudante do último ano de fisioterapia na Universidade Saint Augustine, Flórida, e veio ao Brasil para conhecer o trabalho realizado pela Clínica Acadêmica de Fisioterapia da UNITAU, porque em seu país não existem clínicas desse tipo. Lá, para um aluno ter contato com a prática, na área da saúde, é preciso visitar hospitais. Além disso, o atendimento restringe-se a pacientes bastante debilitados, diferente do que acontece aqui, onde é possível que o aluno tenha experiência com pacientes reais e com a orientação de professores. Para o estudante americano, fazer intercâmbio significa sair “da zona de conforto”, já que isso o faz crescer como pessoa: “Essa experiência vai me fazer um fisioterapeuta mais forte, por saber como é a fisioterapia em outros lugares do mundo, além dos EUA”.

foto: divulgação Rotary Internacional



foto: Bruna Guarany





Spa caseiro

Ficar com a beleza em dia e ao mesmo tempo economizar dinheiro é possível: basta fazer as receitas a seguir e sua casa se transformará em um verdadeiro SPA:

Aaron ficou em Taubaté por seis semanas e, durante sua estadia, foi hospedado por Felipe Ribeiro Cabral Fagundes, aluno do 4º ano de Fisioterapia da UNITAU, que também o acompanhou em seus afazeres. Felipe, apesar de não ter feito curso de inglês, conta que aprendeu a língua porque precisou ler artigos estrangeiros para trabalhos da faculdade e hoje consegue conversar fluentemente com o americano. Felipe pretende ir aos EUA e conta que será bom para ele ter a experiência de conhecer sua profissão em outro país, já que isso o fará um profissional muito mais crítico.

A ideia do convênio entre as Universidades surgiu num congresso, quando o professor Luciano Rosa, ao conversar com uma professora da Universidade Saint Augustine, descobriu que lá os alunos não tinham uma clínica para maior aprendizado. Dessa forma, com a ajuda da Pró-Reitoria de Extensão, foi possível firmar esse vínculo entre as universidades. Outros estudantes do ensino universitário e médio de países como México, Alemanha, Canadá e Dinamarca estão visitando as instalações da UNITAU, integrando-se com os alunos e promovendo, com isso, a troca de saberes. “É uma experiência inesquecível para todos”, avalia a professora Beatriz Peloggia, assessora da Pró-reitoria de Extensão.

Para 2012, a novidade é o intercâmbio New Generation, que a parceria Rotary Internacional/UNITAU lançará para os alunos dos diversos cursos de graduação que tenham entre 18 e 24 anos. A intenção é de que estes alunos, que ficariam hospedadas em casas de família, durante o período de férias da Universidade (julho e dez/janeiro), frequentem aulas e programas desenvolvidos pelas universidades dos países visitados. “No início do próximo ano, já estaremos convocando os alunos interessados e promovendo cursos que possam prepará-los para aproveitar ao máximo esta oportunidade que é o intercâmbio”, lembra o Prof. Edésio da Silva Santos, Chairman do Rotary.

Não é necessário sair do país para que as trocas culturais aconteçam, já que a Internet está aí para facilitar a exploração de saberes e nos aproximou de todos os convidados desse imenso banquete cultural. Para o professor Edésio da Silva Santos, no entanto, nada substitui a experiência presencial, real. “Não adianta se prender somente à cultura oferecida pela Internet. Deve-se viver o mundo real, não somente o virtual”, afirma. Giovana Rossi, de 18 anos, que fez intercâmbio para Alemanha entre 2008 e 2009, relata que ainda mantém alguns costumes adquiridos naquele país, como andar sempre com uma garrafinha de água na bolsa. “Mas a melhor experiência que eu trouxe da viagem foi aprender a lidar com pessoas. Antes do intercâmbio, eu era muito tímida. O intercâmbio ajudou a expandir meus horizontes e a ampliar meus interesses”, conta Giovana.

Máscara esfoliante

- 1 colher de mel
- 3 colheres de aveia em flocos

Junte a aveia e o mel e misture. Aplique na pele fazendo movimentos circulares ascendentes. Essa máscara regula o pH da pele, tornando-a mais homogênea e ajuda na remoção de cravos e espinhas. Faça duas vezes por semana.

Máscara para diminuir a oleosidade do rosto

- 1 copo de iogurte desnatado, sem sabor
- 1 clara de ovo batida em ponto de neve
- 1 colher de sopa de sementes de erva-doce
- folhas frescas de hortelã

Misture as claras ao iogurte delicadamente e acrescente as sementes de erva-doce. Passar no rosto limpo uma camada espessa e homogênea. Cobrir com as folhas de hortelã. Repousar por 20 minutos. Após isso, retire a máscara com água fria. Enxugar a pele e complementar o tratamento aplicando sobre todo o rosto e pescoço uma boa quantidade de hidratante específico para seu tipo de pele. A clara de ovo tem um efeito tensor na pele, deixando-a mais esticada. Usar uma vez por semana. (uma sugestão é passar antes a máscara esfoliante).

Máscara para hidratar a pele seca

- 1 copo de iogurte integral, sem sabor
- 1 colher de sopa de óleo de amêndoas
- 1 colher de sopa de mel
- ½ colher de óleo de semente de uvas brancas
- folhas frescas de sálvia

Misture delicadamente o óleo de amêndoas, o óleo de semente de uvas brancas e o mel ao iogurte. Passe no rosto limpo, uma camada espessa e homogênea. Cobrir com as folhas de sálvia. Descansar por 20 minutos. Feito isso, retire a máscara com água fria, enxaguando bem. Enxugar a pele e complementar o tratamento aplicando sobre todo o rosto e pescoço uma boa quantidade de hidratante, específico para seu tipo de pele. Aplicar uma vez por semana. (sugestão: passar antes a máscara esfoliante)

Máscara para limpeza do rosto (para todos tipos de pele)

- ½ xícara de chá de água morna
- ½ xícara de farinha de aveia
- 1 colher de sopa rasa de glicerina
- 1 ou 2 gotas de essência de benjoim (encontrado em lojas de produtos naturais)

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea. Guarde em um recipiente bem fechado. Coloque uma pequena quantidade na palma da mão e massageie o rosto todo. Enxágüe bem com água morna. Pode ser usada de manhã e à noite.

Tônico adstringente clareador

- 100 ml de água
- ½ pepino japonês cortado em fatias
- 4 folhas de hortelã
- 2 gotas de óleo essencial de lavanda

Misture todos os ingredientes e deixe descansar de um dia pro outro. Borrifar na pele após aplicação de qualquer outra máscara. Ajuda a regular o pH da pele e atua no clareamento de manchas.

Brilho para o cabelo

- ½ colher de chá de óleo de abacate
- ½ abacate
- 1 ampola de ceramidas (encontrada em farmácia)
- 2 colheres de sopa de iogurte natural

Bata os ingredientes no liquidificador, passe nos fios e deixe agir por 30 minutos. Após isso, enxágüe com água fria.

Hidratação para o cabelo

- 2 morangos
- 3 colheres de iogurte integral
- ½ colher de mel
- 3 colheres de chantilly

Amasse os morangos com o mel e bata tudo no liquidificador. Passe a mistura depois de lavar os cabelos e coloque uma toalha na cabeça e deixe agir durante 20 minutos. Após isso, lave e deixe secar normalmente.

Apropriação **indevida** de assinaturas

Textos atribuídos erroneamente a autores diferentes circulam diariamente na internet. Confira algumas experiências e veja se você já foi enganado

comportamento

“Morre lentamente quem não viaja,/ quem não lê,/ quem não ouve música,/ quem não encontra graça em si mesmo...” Morre também quem lê e não percebe que essa quintilha, do poema “A morte devagar”, supostamente assinada pelo escritor chileno Pablo Neruda, é da escritora brasileira Martha Medeiros. Por muitos anos, pessoas do mundo inteiro receberam em seus e-mails esse poema e foi preciso que a Fundação Pablo Neruda desmentisse o fato, em 2009, quando centenas de espanhóis receberam o texto como votos de feliz Ano Novo.

Para o jornalista Allan Gomes, isso foi uma surpresa. “Já recebi vários poemas com assinaturas erradas, mas esse em particular me marcou, pois por muito tempo acreditei que ele era do Pablo Neruda”, comenta. Ele somente descobriu a verdadeira autora por meio de um fórum na comunidade do Orkut “Afinal, quem é o autor?” A comunidade discute em seus fóruns a veracidade do nome do autor por meio de comentários e pesquisas dos seus 4.165 membros (dado retirado no dia 20 de setembro de 2011).

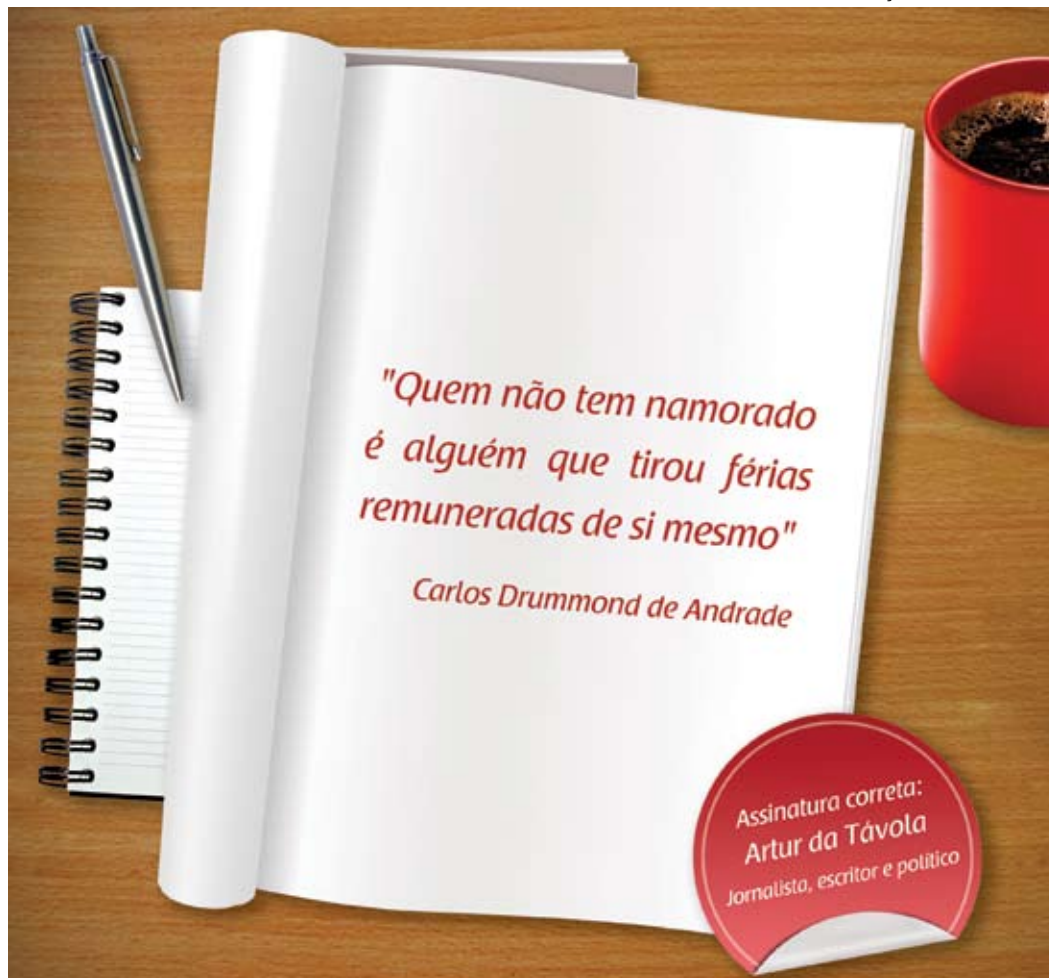
Problemas com assinaturas erradas de poemas e textos literários se tornaram frequentes na internet. A velocidade da postagem das informações no meio eletrônico e as armazenagens de conteúdo em sites Wiki, que permitem aos usuários a postagem livre e espontânea, bem como a expansão dos blogs e das redes sociais, são as maiores responsáveis pela circulação de conteúdo errado na internet.

Na famosa “terra de ninguém” – termo utilizado pelos próprios usuários para fazer referência aos conteúdos postados na internet –, a falta de fiscalização é grande, visto que em nosso País, os únicos crimes cibernéticos monitorados são pedofilia e abuso sexual de menores. O Comitê Ges-

tor da Internet (CGI) no Brasil não se responsabiliza por fiscalizar o conteúdo disponibilizado em qualquer que seja o domínio.

No caso dos problemas relacionados aos erros de conteúdo, o usuário tem apenas o suporte dos órgãos de defesa do consumidor e o dos órgãos policiais e judiciais. Em setembro deste ano, o projeto de lei que cria o “Marco Regulatório da Internet” foi encaminhado ao Congresso Nacional. A proposta pretende regularizar o uso da internet no Brasil.

ilustração: Lerrine Lisie



Por outro lado, a grande rede de computadores também traz benefícios para a disseminação de conteúdos literários. Textos de alguns autores brasileiros como Clarice Lispector, Luis Fernando Veríssimo, Vinícius de Moraes e Carlos Drummond de Andrade podem ser encontrados facilmente em sites oficiais, que são mantidos por editoras.

“As mais diversas manifestações artísticas encontraram na internet um espaço para se expandir sem nenhuma amarra. Logo, com essa explosão, aumenta-se o volume ruim do que é produzido, mas é importante lembrar que existem diversas experiências literárias de qualidade acontecendo na rede atualmente, inclusive seguindo o caminho inverso de partirem para a publicação impressa”, aponta Allan.

Na pele do autor

“Depois de algum tempo você aprende a diferença, a sutil diferença”, de que o trecho desse texto atribuído ao poeta e dramaturgo inglês William Shakespeare não é dele. No Brasil, a citação “Pessoas felizes não têm as melhores coisas. Elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem em seus caminhos”, não é de Clarice Lispector. Ambos os autores dessas frases são desconhecidos, mas se eles vissem o equívoco, iriam reclamar como fez a autora de “Vírgulas & lacuna”, a jornalista Nathalia Duprat.

“Eu tomei um susto. Descobri que um texto de minha autoria estava circulando na internet assinado por Caio Fernando Abreu, um autor que admiro muito. O fato despertou em mim uma grande alegria e, ao mesmo tempo, surpresa”, afirma. A jornalista publicou uma crônica há sete anos, citou uma frase do escritor gaúcho e fez a referência no final do texto. Por descuido, alguém na grande rede leu a crônica e, devido à citação, atribuiu a assinatura ao escritor. “A partir de então, a coisa perdeu o controle. Não há qualquer associação do meu nome ao texto em sites de pesquisa. Acredito que é muito difícil reverter situações desse tipo”, explica. “Apesar de ser uma grande honra ser confundida com alguém que leio há anos e que foi objeto da minha dissertação de mestrado, me senti lesada.”



COMPARTILHE QUEM VOCÊ É.

inscreva-se já www.unitau.br

PROVA
4/12



UNITAU
Universidade de Taubaté