Jornal UNITAU
um olhar para a comunidade

APOIO BOM DIA

informativo mensal da Pró-reitoria de Extensão e Relações Comunitárias da Universidade de Taubaté

ano 2 | nº 1 | abril - 2012

Meio Ambiente

Cidadania combate desperdício de água

UNITAU e CBH-PS lançam prêmio de educação ambiental

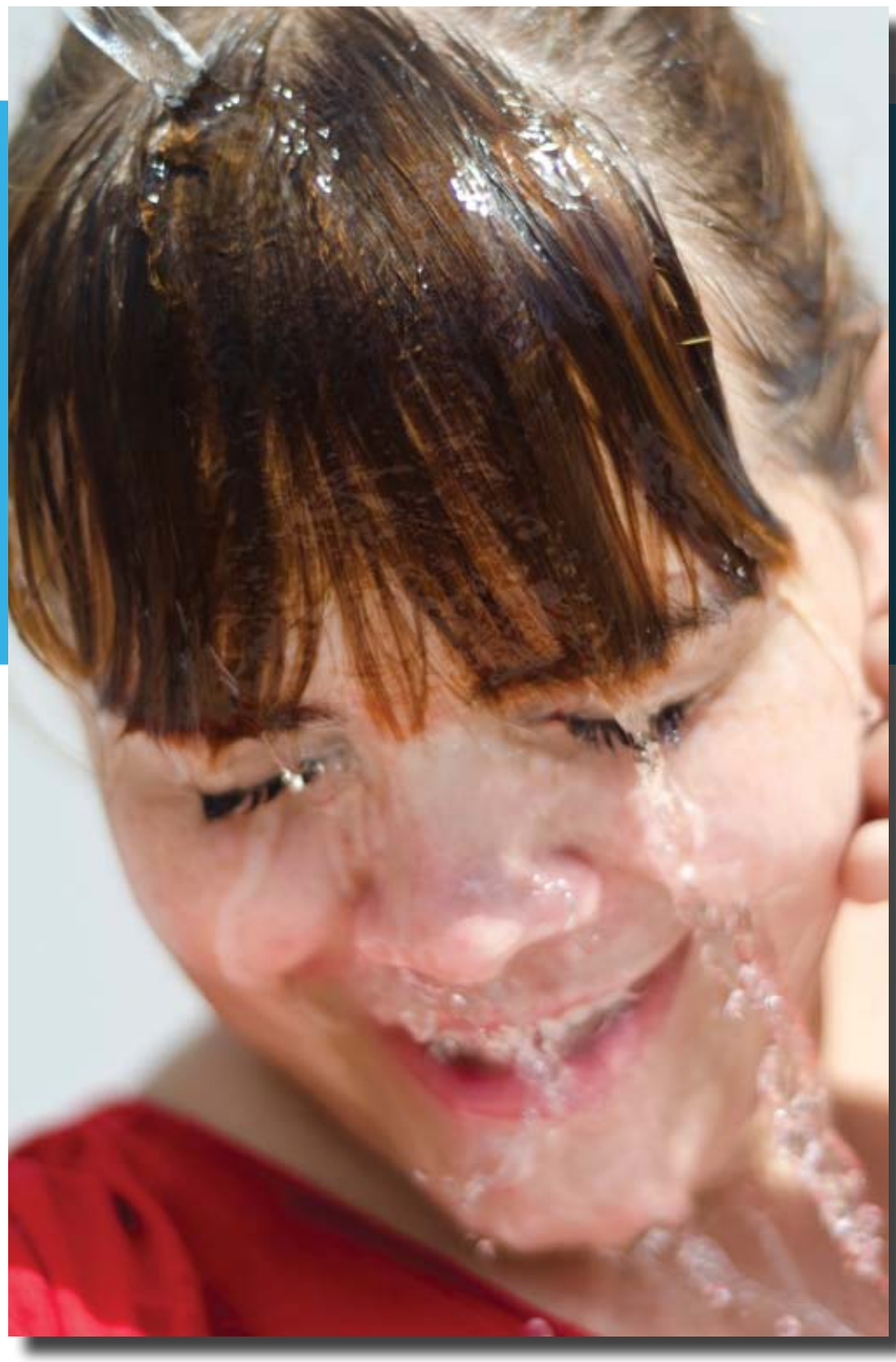

foto: Francisco Trevisan

Vivemos em uma região cortada por um dos principais rios do país, que batiza o nosso Vale, o Rio Paraíba do Sul. Fonte de toda a água utilizada nas cidades por onde passa, a bacia do Rio Paraíba há duas décadas sofre com a poluição que recebe e é objeto do Prêmio Amor ao Rio, criado em 2012 pela UNITAU e CBH-PS. O concurso tem como objetivo de reconhecer as ações de educação ambiental voltadas para preservação da água, em especial do rio Paraíba, desenvolvidas por escolas do Vale.

04 e 05

Cidadania

fotos: Francisco Trevisan

Grupo garante apoio à vitima de violência sexual

06 e 07

Jornal Bom dia e UNITAU renovam parceria

03

editorial

A Era do Conhecimento

Em discurso de posse, Aloizio Mercadante (ex-ministro da Ciência, Tecnologia e Inovação) enfatizou que o principal desafio para que o Brasil se torne desenvolvido de fato é preparar-se para a "sociedade do conhecimento", e que isso implica em aliar qualidade na educação, pesquisa científica, inovação e inclusão social.

Quanto ao exposto, ainda que ocorram indefinições nessa fase de transição da era industrial para outra, baseada no conhecimento, é possível observar a amplitude de mudanças em diversos setores educacionais, essencialmente no tocante à realização de projetos cada vez mais arrojados, todos eles relevantes e com significativos impactos econômicos, políticos e sociais.

Um exemplo do exposto é que, nos últimos anos, das 35 (trinta e cinco) principais instituições com patentes depositadas no Brasil, 12 (doze) são universidades públicas (lideradas pela UNICAMP e pela USP), 06 (seis) são entidades de apoio ou dedicadas à pesquisa (lideradas pela FAPESP e pela FAPEMIG) e 17 (dezessete) são empresas públicas ou privadas (lideradas pela PETROBRÁS e pela WHIRPOOL), o que mostra equilíbrio entre o desenvolvimento científico e o tecnológico.

No entanto, em nosso País, a pesquisa aplicada ainda é muito pequena comparada à de outros países com economias inferiores, refletindo na baixa concorrência de nossos produtos e processos. Portanto, são necessários investimentos e incentivos à inovação e ao empreendedorismo.

Sendo assim, para garantir o desenvolvimento e a autonomia tecnológica do Brasil é imprescindível, por parte do poder público e da iniciativa privada, um olhar específico para as universidades, os centros de pesquisa e as empresas, o que certamente reverterá em projetos sociais e, consequentemente, em benefícios à população brasileira.

José Rui Camargo
Reitor da UNITAU

artigo

O papel da Universidade de Taubaté na preservação do patrimônio histórico da cidade

foto: Fernando Candelária | ACOM / UNITAU

A Universidade de Taubaté tem uma longa história. Seu primeiro curso foi criado no ano de 1956, a antiga Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras, responsável pela formação de muitas gerações. O prédio da Filosofia, como ficou conhecido, é um patrimônio histórico inaugurado em 1895. Com o passar das décadas, novos cursos e departamentos de ensino foram se constituindo e adquirindo importância acadêmica.

Um número expressivo de unidades acadêmicas foi instalado em prédios representativos da arquitetura colonial, neoclássica, eclética e moderna. Pode-se afirmar que parte considerável do patrimônio da UNITAU sintetiza as diferentes fases da história da arquitetura brasileira. Segundo o mapeamento efetuado pelo Núcleo de Preservação do Patrimônio Histórico e Cultural da Universidade de Taubaté (NPPC), a instituição mantém sob sua guarda doze prédios que materializam, como afirmado, diferentes estilos arquitetônicos.

O mais antigo deles, é o Solar da Viscondessa do Tremembé, erigido em 1865. A lista segue com outros monumentos: Bom Conselho; Casarão Amarelo (Pró-Reitoria de Administração); Complexo Industrial da C.T.I. (Departamento de Arquitetura e Quadra D); Campus da JUTA; Hospital Escola; Pró-Reitoria de Extensão e Relações Comunitárias; a antiga Escola do Comércio, hoje o Departamento de Pedagogia; a Pró-Reitoria de Finanças, a Capela Nossa Senhora do Bom Conselho, cujo altar foi doado pela família imperial no século XIX e, por fim, o prédio da Reitoria.

Esse conjunto histórico e patrimonial preservado em suas características originais, expressa o compromisso da Universidade de Taubaté com o legado cultural produzido pelas gerações passadas, ponto de partida para a viabilização de práticas responsáveis e cidadãs.

Mauro Castilho Gonçalves
Coordenador do Centro de Documentação e Pesquisa Histórica

UNITAU
Universidade de Taubaté

EXPEDIENTE

ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR

Reitor
Prof. Dr. José Rui Camargo

Pró-Reitor de Extensão
Prof. Dr. José Felício Goussain Murade

Chefe de Departamento
Prof. Ms. Maurílio do Prado Láua

PROJETO GRÁFICO E EDITORIAL

Coordenação:
Profa. Ms. Angela Loures (MTB-MS 17301/87V)

Projeto gráfico e Diagramação:
Profa. Renata Maria Monteiro Stochero

Bolsistas do Programa de Bolsas de Extenão - PIBEx:
Sarah Molica e Yasmim Mattos

Revisão: Profª. Dra. Eliana Brito

Colaboradores:
Aguinaldo de Jesus
Francisco Trevisan
ACOM UNITAU
Juliano Marcílio
Núcleo de Fotografia Ismael Lopes

Tiragem: 7.000

E-mail para contato: jornalunitau@gmail.com

Motive-se pela vida!

Por Yasmim Mattos

imagem: sxc.hu

Quando se tem motivação, o que é bom se torna ótimo. Então, se tudo lhe parece meio parado, um tédio mesmo, busque em você os motivos que estão causando o desânimo e assuma uma nova atitude, procurando dentro de si (de novo o autoconhecimento!) algo que o motive a mudar e a seguir em frente. Motivação é o impulso interno que leva à ação. Mas que impulso seria esse?

Cada um deve saber onde se encontra a sua motivação. Deve saber que necessidades precisam ser supridas para que possa se motivar a fazer um trabalho melhor, para se dedicar mais nos estudos e, consequentemente, para viver melhor. "É preciso, tanto no ambiente de trabalho quanto no dia a dia, observar quais são as suas necessidades, o que te faz feliz, o que te inspira e te conforta", ensina a psicóloga Priscylla Brandão.

Nas empresas, por exemplo, quando se quer motivar um funcionário que está com problemas financeiros, não adianta dizer que ele ganhará uma homenagem pelos serviços prestados. Um aumento seria a motivação ideal para esse funcionário. Da mesma forma, não adianta motivar um profissional que está no auge de sua carreira e em alta evidência com a ideia de uma mudança em seu plano de saúde. Provavelmente, o que vai motivá-lo é ser colocado frente a um desafio a cumprir ou apresentar-lhe a perspectiva de alcançar outro patamar em sua carreira.

"É necessário buscar o que te 'motiva' sempre, é preciso perceber o que te move, tentar novas possibilidades, acreditar que todo ser humano é um ser cheio de potencial. É preciso perceber o que é importante para si e assim, direcionar seus objetivos, sejam eles de vida ou profissionais", comenta a Dra. Priscylla.

" É preciso, observar quais são as suas necessidades, o que te faz feliz, o que te inspira e te conforta"

Existem os bons profissionais e existem os excelente. Os excelentes são os mais motivados. "Se um incompetente motivado é capaz de grandes feitos, o que não pode fazer um competente motivado?", interroga o palestrante motivacional Rudson Borges em um de seus artigos. Ele, que é considerado um dos maiores motivadores da atualidade, criou os dez mandamentos da motivação, que são os seguintes:

1. Não seja um procrastinador

Não adie as tarefas de hoje. Também não adie suas decisões. Faça isso por você. Evite acumular afazeres, pois alguns tentam dedicar-se a muitas coisas ao mesmo tempo; além de estressante, é um convite para o fracasso.

2. Comece algo e termine

Se você começar algo, termine. A menos que o sentimento de frustração seja bom para você.

3. Confie em você mesmo

Há ocasiões em que o segredo do êxito é apenas "confiar no seu taco" e ter "bala na agulha". A Programação Neurolinguística (ou simplesmente PNL) nos ensina ao dizer que: "Todos possuem os recursos de que necessitam, basta acessá-los". Fale em alta voz: "Sim, eu posso. Eu me permito. Eu vou".

4. Valorize o que realmente importa

Defina suas metas, suas prioridades e valores. Equilibre seu tempo, não viva só para o trabalho, por exemplo. Desfrute de momentos felizes ao lado de seus familiares. Pratique atividades físicas, leia bons livros, ouça boas músicas, exercite a sua fé.

5. Tenha grandes planos

Você quer ser grande? Ande com os grandes. Quer ter grandes realizações e um grande sucesso? Tenha objetivos e metas, e corra atrás. Não seja medíocre.

6. Agradeça sempre

Pense nisso: "Sempre reclamei dos meus sapatos, até que um dia, ao dobrar uma esquina, avistei um homem sentado sem os dois pés". Reveja seus conceitos de necessidades.

7. Ame-se muito

O maior amor que podemos sentir é o amor próprio. Este sentimento profundo acerca de nós mesmos nos fará amar incondicionalmente o próximo e o Arquiteto do Universo. Quando temos uma boa autoestima nossos relacionamentos são mais saudáveis.

8. Não tenha medo de fracassar

O fracasso é uma ação, não é uma pessoa. É apenas uma oportunidade de fazer diferente, de recomeçar de outra forma. Portanto, mesmo que você caia, levante-se com classe, e saiba que os tombos te ensinarão novas manobras.

9. Seja disciplinado

Nem sempre é possível fazer o que se quer. Nem todos ganham o quanto gostariam ou fazem o que sabem ou amam. Disciplina é plantar para colher, só que o plantio é árduo. A disciplina transformou um camelô em um dos maiores empreendedores do mundo.

10. Persista, persista, persista

Olhe para seu alvo, fixe os olhos nele e prossiga até tocá-lo. Será fácil? É bem provável que não, mas ainda que você seja surrado, não seja nocauteado. Fomos criados para sonhar e são eles - os sonhos - que abastecem a nossa alma. Não venda os seus sonhos, não desista deles, não deixem roubá-lo de você.

Fontes:
www.rh.com.br
www.motivaonline.com.br
www.brasilescola.com
www.administradores.com.br

UNITAU e Jornal BOM DIA- Taubaté renovam parceria

Por Sarah Molica

A parceria entre a PREX – Pró Reitoria de Extensão e Relações Comunitárias da UNITAU e o Jornal Bom Dia - Taubaté renovou-se por mais um ano. Com isso, está garantida a impressão e encarte mensal do "JORNAL UNITAU - Um olhar para a comunidade", no Jornal BOM DIA – Taubaté e sua distribuição avulsa, em diversos pontos da cidade, por oito edições. A publicação tem como objetivo possibilitar a ampliação do conhecimento do leitor sobre as ações da Universidade, dando-lhe subsídio para que lance um novo olhar para além do que é visto ou conhecido.

O chefe do Departamento de Comunicação Social, Maurílio Láua, conta que vê a parceria como uma excelente oportunidade para os alunos ampliarem sua vivência jornalística. "É extremamente importante o espaço que é oferecido pelo Jornal Unitau para divulgação de informação sobre as ações da Universidade", comenta Maurílio. Além disso, ele diz que o Departamento de Comunicação Social está aberto a todo tipo de parceria que venha beneficiar os alunos da Universidade.

Para o diretor da Alliance Editorial, empresa responsável pela edição do jornal BOM DIA – Taubaté, Fernando Mauro Marques Salerno, "o papel da Universidade e da Imprensa é fundamental no contexto político-social. A primeira, pela missão máxime de não apenas informar, mas formar as pessoas. A Imprensa, por sua vez, indispensável à convivência social, com atividades múltiplas que abrangem a cultura, a ciência, a arte, a política etc., representando, em síntese, um instrumento de influência na sociedade dos nossos dias."

A responsabilidade pelo desenvolvimento do conteúdo e produção gráfica do JORNAL UNITAU, é da equipe do Projeto de Extensão Comunicação Extensionista, composta pelas professoras Ângela Loures (editora) e Renata Maria (Projeto Gráfico e diagramação), pelos Bolsistas PIBEx Sarah Molica (3º ano de Jornalismo) e Yasmim Mattos (2º no de Jornalismo), e por um grupo de alunos de Jornalismo, Publicidade e Propaganda e Relações Públicas que atuam como voluntários.

Água: nosso mais

A água tem importância infinita em nossa vida. A começar pela composição do nosso corpo: ela compõe (em peso) cerca de dois terços do corpo humano. Organizações que incentivam o consumo de água, como a Hydration for Health (criada pela empresa Danone) e o National Health Institute, da Grã-Bretanha, recomentam a ingestão de seis a oito copos diários de água ou outros líquidos - é quanto o corpo de um adulto gasta em 24 horas em funções como digestão, respiração, transformação dos nutrientes em energia e eliminação por meio do suor e da urina.

Para manter-se saudável e também para dar conta de tudo que fazemos no nosso dia a dia com a água, a Organização das Nações Unidas indica que cada pessoa necessita de 3,3 m³/pessoa/mês (cerca de 110 litros de água por dia) para atender as necessidades de consumo e higiene. O país campeão de desperdício de água no mundo é os EUA. Lá, cada pessoa consome 575 litros de água por dia. O ranking dos gastadores continua com a Austrália (495/litros per capita/dia), Itália (385) e Japão (375) e por aí vai, até chegar a vez do Brasil, onde, segundo a SABESP, o consumo por pessoa que pode chegar a mais de 200 litros/dia. É um enorme desperdício de dinheiro e recursos naturais.

E as fontes que fornecem tanta água são bem escassas. Setenta por cento do planeta Terra é composto por água, mas somente 2,5% deste volume são de água doce, e deste, a maior parte está concentrada em geleiras. Somente 0,5% provêm de rios e lagos. Água de beber, bica no quintal?... Não por muito tempo, se o homem continuar a despejar nos rios toda a sujeira que produz.

Vivemos em uma região cortada por um dos principais rios do país. É ele que batiza o nosso Vale, o Rio Paraíba do Sul. Fonte de toda a água utilizada nas cidades por onde passa, a bacia do Rio Paraíba há duas décadas sofre com a poluição que recebe. É uma região de intensa industrialização e, por isso, o rio acaba recebendo em grande quanti-

prêmio AMOR AO RIO

foto: Francisco Trevisan

precioso bem

Por Yasmim Mattos

fotos: Yasmim Mattos

dade dejetos de todo tipo. Outras intervenções do homem também colaboraram para o aumento desta poluição. "O que prejudicou significativamente o rio foi a extração de areia. A intensidade com que se retirou areia foi tão grande que o rebaixamento do rio foi em torno de três a quatro metros de profundidade, e as várzeas se tornaram muito secas por causa disso", explica o engenheiro agrônomo Antônio Carlos Cardoso, dono de um sítio onde se utiliza a água do Paraíba para irrigação.

Além do Rio Paraíba do Sul, existem muitos outros rios na região, entre eles o Piracuama, localizado na área rural de Pindamonhangaba. Formado por riachos de águas frias e cristalinas que descem da Serra da Mantiqueira, tem suas águas utilizadas na lavoura e em atividades voltadas para o lazer. Mas essa água também está desaparecendo, e o rio que antes abastecia toda uma população hoje se transformou em uma sombra pálida do rio de outrora. Maria Ondina, que mora nas margens de um dos riachos do Piracuama desde o seu nascimento, há 68 anos, utilizou a água do rio sua vida toda e foi vendo o rio secar. "No começo, nós buscávamos a água do rio Piracuama em baldes e latas para utilizar em casa. Usávamos a água do rio para tudo. A roupa era lavada na beira do rio e, para beber, usávamos uma mina de água do outro lado do rio", conta Dona Maria. O pai dela, há 36 anos, conseguiu trazer água de uma nascente através de canos para que abastecesse a casa de 15 famílias. O mesmo sistema é usado até hoje. "A água vem lá do alto da Serra, atravessando uns três quilômetros. Antes a água encanada não chegava até meu bairro, então foi preciso fazer esse sistema pois precisamos dessa água para viver".

Formado pela primeira turma da UNITAU, o engenheiro agrônomo Antônio Carlos Cardoso acompanha a relação entre homem e rio no seu dia a dia e afirma que as pessoas hoje estão mais conscientes do impacto que a ação do homem causa nos rios que compõem a bacia do Rio Paraíba. "O povo hoje já tem uma noção da conscientização ambiental e a situação dos rios que já está melhorando". O tratamento do esgoto in natura lançado no rio Paraíba do Sul já começa a diminuir a poluição, que durante anos impossibilitou o consumo de peixes vindos de suas águas. E a oxigenação das águas do rio Paraíba já está em níveis aceitáveis em cidades como São José dos Campos e Pindamonhangaba. Um dos passos para a despoluição do rio é a preservação de suas margens. "Na região do meu sítio, faz alguns anos que já há reflorestamento dessas áreas; então, a margem todinha do rio Paraíba está com vegetação, procuramos fazer o plantio original, e ao longo do rio, é quase tudo preservado", comenta o engenheiro.

O estudante de Geografia Filipe Assunção concorda que houve uma melhoria: "Antigamente, o esgoto industrial não era tratado antes de ser lançado ao rio. A mesma coisa acontece com o tratamento do esgoto doméstico: hoje a maioria dos municípios trata seu esgoto, através da Sabesp, sendo pouquíssimo o esgoto não tratado lançado diretamente ao rio". Ainda assim, Filipe lembra que ainda há alguns problemas a serem resolvidos, tais como o reflorestamento da mata ciliar e a desocupação de moradias irregulares em determinados pontos dos rios. "Perto do que era há alguns anos, a situação do rio está bem melhor, por causa da maior fiscalização e das punições mais severas a quem comete crimes ambientais, sem contar os incentivos que os governos estadual e municipal dão às empresas para que cuidem para a não degradação do meio ambiente".

Mas ainda há muito que se fazer. A atual crise ambiental impõe ao homem a adoção de outros comportamentos sociais para a aquisição efetiva da consciência ecológica de preservação do meio ambiente. São novos valores a serem construídos pela e para a sociedade que exigem a formulação de uma nova visão de mundo e conhecimentos para transformar a realidade a partir do uso racional dos bens ambientais e da prática do desenvolvimento sustentável.

Prêmio "Amor ao Rio" reconhece ações ambientais das escolas

Desde 2008, o projeto "O Homem e o Rio: educação ambiental para sustentabilidade do rio Paraíba do Sul", realizado pela Universidade de Taubaté e pelo Comitê de Bacias do Rio Paraíba do Sul, busca conscientizar e mobilizar a sociedade valeparaibana em torno da pauta da preservação da água e dos recursos hídricos da Região. O projeto, que já envolveu 159 mil alunos de 5ª a 9ª anos do Ensino Fundamental de 280 escolas de 27 municípios da região do Vale do Paraíba, criou em 2012 o Prêmio Amor ao Rio, um concurso de reconhecimento às ações de educação ambiental voltadas para preservação da água, em especial do rio Paraíba, desenvolvidas pelas escolas do Vale.

O objetivo do prêmio é avaliar e reconhecer as ações (atos, programas, projetos ou atividades desenvolvidos em sala de aula), de educação ambiental desenvolvidas por iniciativa de escolas, professores e alunos do vale do Paraíba a partir do material didático em vídeo "O Homem e o Rio". As ações, articuladas pela direção e/ou coordenador pedagógico, devem contribuir para uma melhor compreensão da temática água e para mudanças de atitudes e comportamentos da comunidade escolar (discentes, docentes, familiares, comunidade da escola e sociedade), possibilitando um modo de vida mais sustentável.

Para concorrer ao prêmio as escolas interessadas deverão inscrever suas ações (realizadas ou em andamento) até o dia 27 de abril de 2012, mediante preenchimento da ficha de inscrição, apresentação do relatório do projeto e material de apoio. Os interessados em concorrer encontrarão na página do Prêmio (http://www.unitau.br/amoraorio/), o regulamento e a ficha de inscrição. Serão aceitos os trabalhos entregues pessoalmente na Pró-reitoria de Extensão e Relações Comunitárias, avenida 9 de julho, 183, das 8h às 12h e da 14h às 18 horas, ou enviadas para o e-mail http://www.unitau.br/amoraorio/ até a data limite.

As propostas inscritas serão julgadas por uma Comissão Julgadora Técnica e por Júri Popular. Todas as escolas com inscrição aprovada receberão certificado com menção honrosa pelo mérito da ação ambiental desenvolvida. As três escolas finalistas, seu professor responsável e/ou coordenador pedagógico receberão troféus e certificados constando a sua classificação e os trabalhos farão parte da Exposição O Homem e o Rio que percorrerá as cidades do Vale do Paraíba.

Cada vez mais, Mulher

Por Juliano Marcilio

O preconceito é um marco presente na vida da humanidade, e principalmente, na vida das mulheres. Em razão dele, elas sofreram grandes perdas, sem, contudo, desistirem de lutar pelos seus direitos. O Dia Internacional da Mulher, 8 de março, não é apenas marcado como uma data comemorativa, mas sim uma ocasião para se debater o papel daquela que, ainda hoje, sofre com o preconceito da sociedade sobre sua condição.

A aprovação, em 2006, da Lei Maria da Penha (Lei Nº 11.340), cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. O texto da Lei expressa sua intenção, que é a de prevenir, punir e erradicar a violência contra a mulher, seja ela física, com chutes e socos; psicológica, com xingamentos e falta de respeito; moral, com difamações, e sexual, quando a mulher é obrigada a manter relações sexuais contra a sua vontade.

O dito popular "Em briga de marido e mulher ninguém mete a colher" mostra claramente a indiferença das pessoas quanto à violência doméstica. Por parte da justiça, essa frase deixou de ser verdade e hoje, em briga de marido e mulher, mete-se a colher, sim! Qualquer pessoa que saiba ou presencie atos de violência contra a mulher pode denunciar situações de agressão, e as queixas não poderão mais ser retiradas, como acontecia antes. Antes da Lei Maria da Penha, o agressor só era processado se a mulher agredida fizesse uma queixa formal. Com a Lei, abriu-se a possibilidade de que qualquer pessoa possa denunciar os agressores e que esses recebam punições mais severas, prevendo medidas que vão desde o seu afastamento do domicílio à prisão.

Estudos mostram que a maior parte da violência sexual é praticada por parentes, pessoas próximas ou conhecidas, tornando o crime mais difícil de ser denunciado. Muitas mulheres não denunciam a violência que sofrem por não ter recursos financeiros para se manter longe do agressor, por falta de proteção policial, por vergonha e por medo de não ser mais aceita na sociedade. Dar um basta em situações de violência é um grande e difícil passo para a mulher, mas quando ela está decidida a pôr um ponto final nesta situação, o primeiro lugar que ela deve ir é a Delegacia da Mulher.

Violência Sexual

imagem: sxc.hu

Em Taubaté, existe uma equipe de profissionais especializados da área médica, enfermagem, psicológica e jurídica, dos respectivos departamentos da Unitau que, juntamente com a assistência social da Prefeitura, atende vítimas de abusos sexuais. O Gavvis - Grupo de Apoio à Vítima de Violência Sexual - reúne semanalmente esses profissionais no Hospital Universitário para o atendimento ambulatorial à vitima e debate dos casos clínicos entre equipe e alunos. Criado na forma de projeto de extensão da Universidade de Taubaté, o Gavvis já atendeu, desde sua criação, em 2004, mais de 200 pessoas, entre homens, mulheres e crianças, de idades que vão desde os primeiros meses de vida até os 60 anos. O objetivo do projeto foi criar um grupo multiprofissional com a função de melhorar a qualidade do atendimento à vitima de violência sexual na cidade de Taubaté e região. A enfermeira Claudia Aparecida Aguiar de Araújo, que trabalha no grupo, conta que desde a criação do projeto, relata que não houve registro de ninguém que contraiu alguma doença sexualmente transmissível por conta do abuso, mas que aconteceram três gestações indesejadas, decorrentes de estupro. "Por isso é muito importante que a pessoa violentada procure ajuda até 72 horas após o atentado", alerta a enfermeira.

Acredita-se que o grupo sirva como modelo num processo de transformação de profissionais cidadãos, críticos e conscientes da importância de participar ativamente de ações de promoção

A "força que nos alerta, que merece viver e amar como outra qualquer do planeta" luta ainda contra o preconceito e a violência, mas cada vez mais alcança seu espaço.

fotos: Francisco Trevisan

à saúde e prevenção de agravos. Para a coordenadora do Gavvis, professora Valéria Holmo Batista, para que a situação mude, a ideia seria a criação de uma rede social que oferecesse medidas sócio educativas e profissionalizantes para a mulher. "Se estiver melhor preparada, conhecer seu corpo e souber de seus direitos, a mulher pode evitar, por exemplo, a gravidez na adolescência, constituir-se como uma pessoa mais independente financeiramente e, adquirindo mais instrução, não permitir abusos. Assim, ela terá uma qualidade de vida melhor, até mesmo para criar seus filhos com mais conhecimento e integridade".

Alimentar-se bem, mesmo morando sozinho, é mais fácil do que parece

Quem mora sozinho sabe como é difícil abastecer a casa com alimentos saudáveis, resistindo às "porcarias" que encontramos nos supermercados e que são uma tentação para a nossa geladeira (e estômago) vazios. Um dos grandes desafios é conciliar o ritmo de vida com a alimentação. Abastecer geladeira e despensa torna-se uma tarefa complicada e é preciso se organizar para evitar desperdício de comida e dinheiro.

Para lidar com todas as tarefas diárias e ainda usufruir as vantagens de ter uma casa só para você, preparamos algumas dicas, que podem até parecer óbvias, mas vão lhe ajudar a se alimentar melhor, ainda que você disponha de pouco tempo para cozinhar e fazer compras.

• Controle sua despensa e geladeira. Faça uma lista periódica (pode ser semanal, quinzenal ou mensal) relacionando produtos de limpeza, higiene e alimentos para não precisar sair correndo de última hora (vale acrescentar, inclusive, algum petisco especial);

• Planeje suas refeições com antecedência – principalmente o café da manhã – para não sair sem comer. Sendo a principal refeição do dia, deve ser farto, variado e conter laticínios e cereais. Frutas, sucos e leite também são bem vindos. Se o café da manhã for rico em nutrientes, a fome não será tão forte na hora do almoço, e as capacidades de raciocínio e concentração serão maiores.

• O almoço deve conter grelhados e saladas. No jantar, deve-se dar preferência às refeições mais leves, como sopas, lanches naturais e saladas.

• A grande sacada para se manter bem alimentado durante todo o dia são os lanches entre as refeições. Opções não faltam: barras de cereais, frutas e iogurtes são ótimas opções. Não se esqueça, então, de colocá-las na sua lista de compras e de carregar algumas na bolsa e no carro;

• Não é difícil encontrar mercados que vendem frutas e legumes higienizados, descascados e prontos para serem consumidos. Pensando nesse nicho da população, diversas empresas do ramo alimentício disponibilizam alimentos como congelados e pães em porções individuais. Se você tiver paciência e tempo, compre peças e porções maiores, papel filme, saquinhos para congelamento, etiquetas e prepare você mesmo as suas porções. Com certeza, você estará economizando uma boa grana com essa atitude.

• Quem não abre mão das carnes, deve prestar atenção ao prazo de validade e à quantidade de que vai comprar. Carnes vendidas em bandejas no supermercado devem ser evitadas, pois ficam expostas durante muito tempo. A preferência deve ser pelas carnes cortadas na hora, compradas diretamente no açougue. Para evitar comprar carne todos os dias, é possível preparar alguns cortes e guardá-los sem tempero para serem utilizados conforme a necessidade.

• Uma opção para substituir a carne é o uso de ovos. Pode ser frito, cozido, mexido ou em forma de omelete. O ideal é usar uma frigideira antiaderente para evitar o uso de óleo no preparo. A versatilidade do ovo permite a inclusão de complementos como verduras, legumes, bacon e queijos.

• Não se esqueça de abastecer a geladeira com frios. Presunto, queijo, salame, peito de peru e lombinho podem ser a salvação de quem está com preguiça de cozinhar. Complementos para passar no pão como patês, maionese e manteiga também devem entrar na lista de compra.

Fontes:
www.guiadossolteiros.com
www.farmadoctor.com.br

imagem: sxc.hu

Museu da Imagem e do som: Guardador de épocas vividas

Por Paula Carvalho

No museu é possível observar como era a "tecnologia" utilizada há bons anos atrás

Desde janeiro de 1996, Claudio Cesar Helvécio de Freitas, de 45 anos, ou Claudião, como costumam chamá-lo, chega cedo ao MISTAU - Museu da Imagem e do Som de Taubaté. Em seus olhos pode-se perceber o orgulho que sente pelo espaço que coleciona relíquias, como fotos antigas, máquinas usadas pelos avós da geração y, periódicos de época, projetores e câmaras cinematográficas de vários modelos, aparelhos sonoros como vitrolas, eletrolas, fonógrafos, gramofones, rádios, entre muitos outros equipamentos culturais e tecnológicos. Claudião enfatiza que o museu proporciona contato direto com pessoas de várias idades, ideias, formações e contribuições. "A gente se torna um especialista em histórias de vida".

O projeto museológico teve início a partir de 1993, inicialmente para ser um "Museu da Voz". Durante o processo de implantação, percebeu-se que havia documentos importantes e variados, suficientes para que se tornassem MIS (Museu da Imagem e do Som). Desse modo, foi inaugurado no dia 21 de setembro de 1995, e atualmente, como explica Claudio, existem coleções fotográficas que são referências na região, como por exemplo, do professor Paulo Camilher Florençano, o qual viajou para vários lugares, documentando-os. No ramo musical, outra coleção completa é a do músico sertanejo Anacleto Rosas Júnior – que em julho de 2011 estaria completando 100 anos – autor de mais de trezentas canções gravadas pelos mais importantes intérpretes brasileiros. "Nossa coleção de história oral e documental também merece destaque, porque antecede toda e qualquer forma de mídia que hoje existe em Taubaté", frisa.

Cada pessoa tem sua concepção sobre o que é um museu. Alguns dizem que é um local para recordar histórias, lembrar-se da época da vovó, rever aparelhos que fizeram parte da vida - porém já saíram do mercado, outros dizem que é local que carrega e armazena o passado. Para o amigo de alguns, o Wikipédia, Museu é, na definição do International Council of Museums (ICOM, 2001), "uma instituição permanente, sem fins lucrativos, a serviço da sociedade e do seu desenvolvimento, aberta ao público e que adquire, conserva, investiga, difunde e expõe os testemunhos materiais do homem e de seu entorno, para educação e deleite da sociedade". Ao entrar no MISTAU, sente-se um saudosismo bom, e ao mesmo tempo aprecia-se uma carga de história, que ilustra e explica, sem dizer nada, vários aspectos da contemporaneidade, da evolução e do dia-a-dia de muitas pessoas. Possibilita guardar, com todo respeito e cuidados minuciosos, uma época vivida.

Claudio é tímido, mas sempre atencioso e disposto a apresentar as relíquias preservadas no MISTAU

fotos: Paula Carvalho

O Museu da Imagem e do Som, o Museu e Arquivo Histórico Dr. Félix Guisard Filho, a Pinacoteca "Anderson Fabiano" e o Museu dos Transportes ficam localizados na Avenida Tomé Portes Del Rei, número 925, no bairro Vila São Geraldo, na cidade de Taubaté – SP .

Além desses, Taubaté conta com o Museu Monteiro Lobato, Museu Mazzaropi, MII (Museu da Imigração Italiana) e MAST (Museu de Arte Sacra de Taubaté).

Claudião é tímido, não costuma muito falar de si. É a primeira vez que falo de mim, da minha vida. Mas, o jornalista formado pela Federal do Rio de Janeiro, técnico cinematográfico e coordenador do Museu da Imagem e do Som de Taubaté tinha alguém ali na sala, que falasse por ele. Era Shirley, sua amiga de trabalho, que muito aprendeu com Claudio. "Ele é uma pessoa de coração bom, aprendi demais com ele. Agora sei separar o que é certo e o que é errado sem ferir ninguém. Descobri um lado meu muito bom", ressalta. Claudião rima com coração, que rima com recordação, que rima com emoção e que rima, de alguma forma, com museu.