

Profissões perigosas

Produtos químicos põem em risco a saúde do trabalhador

Iluska Cavalcante
Especial para A União

Há 10 anos as substâncias tóxicas presentes nos combustíveis fazem parte da rotina de trabalho de João (nome fictício), mas apesar de todo esse tempo de convivência, os perigos do solvente ainda parecem ser um desconhecido para o frentista. "A gente escuta muita coisa, mas a verdade é que nós não temos a noção do perigo que corre", responde o profissional, de 35 anos, quando questionado sobre os efeitos da exposição diária ao benzeno e outras substâncias presentes na gasolina.

João é um dos oito mil frentistas que trabalham em postos de gasolina na Paraíba, segundo informa o Sindicato do Comércio Varejista de Combustíveis e Derivados de Petróleo (Sindipetro-PB).

O benzeno age no organismo através da respiração, ou pelo contato com a pele, atravessa facilmente as membranas celulares e atinge o pulmão, fígado, rins, medula óssea e o sistema nervoso central, provocando alterações sanguíneas e afetando a produção de células, conforme informações da cartilha nº 7 do Ministério da Saúde: "Risco químico, atenção à saúde dos trabalhadores expostos ao benzeno".

Alguns cuidados devem ser tomados para evitar a exposição ao produto químico. Segundo a Norma Regulamentadora (NR) nº 20, do Ministério do Trabalho e



Ana fez pesquisa que mostrou danos à saúde de frentistas; Mônica Rocha diz que algumas empresas ou salões não adotam prevenção à saúde dos funcionários



FOTOS: Marcos Russo

Emprego (MTE), alguns requisitos mínimos devem ser cumpridos para a gestão de segurança e saúde no trabalho dos frentistas, como a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), que envolve o uso de máscaras, luvas, óculos de segurança e vestuário especializado para evitar acidentes e prevenir a contaminação.

Apesar de a lei garantir a segurança dos profissionais dessa área, a realidade de João é bem diferente da

esperada. Ele não tem acesso às luvas e está há seis meses sem receber máscaras de proteção. "A gente pede máscaras, luvas, mas nem toda hora eles estão fornecendo esse material. Às vezes, dão uma máscara descartável, em uma semana já não presta mais. Ela vai se estragando, por aí a gente vê que é muito prejudicial à saúde ficar sem ela", relata o profissional. Tontura, ansia de vômito, e uma suspeita de labirintite acometeram João algumas

vezes. O frentista acha que por estar há tanto tempo exposto e sem muita proteção, esses sintomas podem estar relacionados à sua profissão, mas ele não procurou médicos especializados nem fez exames mais precisos até agora.

"Depois parou e eu acabei deixando para lá. Tenho medo de dar um 'negócio' mais grave, a gente escuta muito falar que pode dar câncer", comentou. Ele diz que não teve tempo de procurar

atendimento médico para obter um diagnóstico dos sintomas, mas mesmo assim se mostra preocupado com o futuro de sua saúde. Preocupação essa que perde o espaço para a responsabilidade de sustentar uma família.

"Até pensei em sair desse ramo, e procurar outro, mas é muito difícil, não posso sair assim, tenho dois filhos e a gente fica pensando nisso", desabafa. O gerente do posto em que João trabalha diz que fornece, em um período

de 15 dias, máscaras para os funcionários e que toma as medidas de segurança exigidas: "A gente cumpre tudo, mas eles (os frentistas) estragam os materiais que a gente passa para eles, não dura meses, eles vão lá e acabam. Na maioria dos postos de gasolina é assim", disse o gerente. Ele afirmou que os profissionais iriam receber em breve o equipamento necessário: "Inclusive estou com um material no estoque para distribuir para eles".

Prejuízo das funções visuais

Com o intuito principal de criar mecanismos estratégicos de prevenção para as pessoas já expostas a solventes em locais de trabalho, e também para minimizar os riscos causados por esses produtos químicos, uma pesquisa foi realizada pela psicóloga e mestra em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Ana Raquel de Oliveira.

A pesquisa intitulada "Avaliação cromática e acromática de homens e mulheres expostos a solventes orgânicos", verificou através de testes psicofísicos e avaliações da composição corporal, que grupos de frentistas expostos a substâncias tóxicas, como o benzeno e o xileno, demonstraram um resultado negativo sobre as suas funções visuais básicas. Segundo a pesquisadora, esses profissionais apresentaram um desempenho e sensibilidade menor às cores e ao contraste nos testes.

Cerca de 22 frentistas foram analisados, 11 mulheres, e 11 homens. O grupo exposto às substâncias não conseguiu discriminar os estímulos da mesma forma que os não expostos conseguiram. "A gente supõe que esses resultados são atribuídos à exposição a esses produtos químicos, porque eles foram comparados a pessoas do

mesmo sexo e faixa etária, que não estiveram expostos", disse a pesquisadora.

Ela diz, ainda, que cada pessoa tem uma percepção para as frequências que foram apresentadas na avaliação, mas as pessoas que têm algum problema por intoxicação aos solventes têm uma sensibilidade menor, não conseguindo discriminar tão bem os estímulos como as pessoas que não tiveram exposição.

Na pesquisa, foram avaliados tantos homens como mulheres, onde foi descoberto que devido as mulheres terem uma maior concentração de massa corporal, podem estar mais protegidas às reações dos solventes.

Foram considerados frentistas que tinham mais de seis meses de exposição, o tempo médio de trabalho dos homens variou entre 5 anos e meio, enquanto o das mulheres foi de 4 anos e meio. De acordo com Ana Raquel, a exposição é considerada crônica a partir do período de seis meses, as exposições de apenas um dia, ou até três meses, não oferecem riscos, e são chamadas de agudas e subcrônicas, respectivamente.

A grande maioria dos frentistas que participaram da pesquisa não utilizava os EPIs. E os que relataram usar, passaram pouco tempo com o equipamento. Alguns

devido a pouca duração do equipamento descartável, e outros por considerar o material desconfortável e não conseguir passar o dia inteiro de trabalho com elas. "Imagine com o clima quente de João Pessoa e ter que usar uma máscara o dia inteiro, é muito desconforto", comentou a pesquisadora.

O que diz a lei

Além da norma regulamentadora, ocorreram algumas mudanças nos cuidados e exigências para garantir a segurança dos frentistas, conforme aponta a Portaria do Ministério do Trabalho e Previdência Social (MTPS), de nº 1109, publicado no último dia 22 de setembro.

Os empregadores devem manter disponível para os frentistas um conjunto de uniformes extras, para o caso do traje ser contaminado por qualquer produto químico. Eles devem estar sempre higienizados com uma frequência mínima de uma semana, e nunca podem ser lavados para a casa dos funcionários, correndo o risco de contaminar a família.

A portaria também traz mudanças para o uso das flanelas: "Cabe ao empregador proibir a utilização de flanela, estopa e tecidos similares, para a contenção de respingos e extravasamentos".

Sindipetro diz que capacita

O Sindicato do Comércio Varejista de Combustíveis e Derivados de Petróleo da Paraíba (Sindipetro-PB) explica que os estabelecimentos estão passando pelos ajustes feitos pelo Ministério do Trabalho, e que a entidade realiza um trabalho semestral de qualificação dos frentistas, repassando cuidados em relação a sua proteção individual.

Cerca de 50% dos frentistas da Paraíba participaram dos cursos que tiveram início no começo deste ano, com o intuito de ensinar para os profissionais como tomar cuidados de segurança e utilizar os EPIs da maneira correta. Segundo o sindicato, os empresários e gerentes também participam do curso.

"A preocupação do sindicato é justamente promover cursos de qualificação para que os profissionais possam ter um maior desempenho nas suas atividades, a ideia é garantir a segurança", explicou a entidade por meio da assessoria de comunicação.

O sindicato explicou que faz um acompanhamento preventivo para garantir o cumprimento das normas de segurança. No entanto, a entidade explica que não pode intervir as atividades dos estabelecimentos que não estão vinculados ao sindicato, que estão sujeitos a penalizações caso não promovam a adesão. Mas, conforme a entidade, qualquer empresário pode entrar em contato

pelo telefone 32210762 a fim de obter informações sobre cursos de prevenção dos trabalhadores.

O Sindipetro informou, ainda, que os postos que não estiverem em dia com as suas obrigações referentes a segurança do trabalho, estão sujeitos a multa e outras penalidades dos órgãos fiscalizadores, inclusive o fechamento do estabelecimento.

A entidade também informou que alguns empresários não colocam os seus profissionais nos cursos do sindicato, devido ao custo, no entanto, eles estão sujeitos às penalizações. O frentista Flávio (nome fictício), de 38 anos, participou do curso realizado pelo Sindipetro, no entanto, o posto onde trabalha ainda não forneceu o equipamento necessário para sua segurança "A gente fez um curso, eles explicaram todos os riscos que tem, mas infelizmente as máscaras não chegaram aqui para a gente", relatou.

Faz um ano e três meses que ele está na profissão e até agora diz não sentir os efeitos da exposição. "Ainda não senti nada. Nesse tempo que estou aqui só deram o material uma vez, depois que acabou não deram mais. Falaram que poderia causar câncer ou alguma coisa assim, mas infelizmente a gente não tem muita informação, comprar o material a gente não pode comprar", disse.

Continua na página 18

Químicos afetam profissionais de várias categorias, diz pesquisadora

Iluska Cavalcante
Especial para A União

A profissão de frentista é apenas uma num universo de várias categorias que apresentam algum tipo de risco ao trabalhador. Segundo a psicóloga e pesquisadora Ana Raquel de Oliveira, a pesquisa que apontou danos à saúde dos frentistas, poderia ter sido feita com outros profissionais que se expõem a esses tipos de substâncias químicas. A profissão de cabeleireiro é uma delas.

Mônica Rocha trabalha há mais de 20 anos em salão de beleza e relata que adota os cuidados necessários para cuidar de sua saúde, no entanto, os recursos de segurança não estão acessíveis em todos os lugares. "Eu já trabalhei em salões grandes, localizados na praia, e pequenos de bairro. Posso dizer que o mais 'sofrido' é o salão de bairro. É preciso dinheiro para ter acesso às tecnologias necessárias", disse a cabeleireira.

Sapatos fechados, luvas, máscaras e muita atenção, é o que Sandra Sares, que está na profissão há 23 anos, recomenda para as funcionárias de seu salão de beleza. "É importante ter esse cuidado, porque quando um profissional está na minha empresa, eu sou responsável por ele. Algumas empresas e salões não têm esse cuidado, mas o que eu sei da lei e me informo, eu faço. No momento em que está trabalhando comigo, eu preciso prezar pela saúde dos profissionais", comentou Sandra.

Ela disse que os cuidados é devido ao uso de produtos químicos das selagens e colorações utilizadas diariamente do salão. Além disso, o uso constante de objetos cortantes necessita de uma atenção redobrada.

Elejô

Novembro Pós-Golpe

Os movimentos sociais negros do Brasil iniciam o emblemático mês de novembro se defrontando com uma conjuntura político-social das mais conturbadas das últimas décadas. Depois do impeachment forjado na presidenta Dilma Rousseff, foi dado início ao mais agressivo desmonte das políticas públicas de promoção da igualdade racial no país.

A nova secretária Especial de Políticas de Promoção da Igualdade Racial (Seppir) do Ministério da Justiça e Cidadania, desembargadora aposentada Luislinda Valois, que assumiu um órgão ainda mais desprestigiado, tem dificuldades em justificar sua colaboração ao governo de Michel Temer.

A exemplo do que ocorria com os demais movimentos sociais no Brasil, o Movimento Negro agora precisará definir novas estratégias de luta e de resistência, esquecendo de vez a zona de conforto que desfrutou na Era PT. Com a nova conjuntura político-partidária saída do segundo turno das eleições, domingo passado, alçando os partidos de centro-direita para o comando da maioria das prefeituras das capitais e de cidades com mais de 200 mil habitantes, há de se esperar tempos cada vez mais difíceis na defesa dos direitos obtidos até agora pela população negra.

Em curto prazo, o pouco fomento que vinha dos governos para a manutenção de entidades e organismos não-governamentais que atuam na promoção da igualdade racial deve escassear de uma vez por todas, pelo menos nos próximos cinco anos. Por outro lado, é cada vez mais raro o financiamento de

organismos internacionais que dão suporte a movimentos sociais na América Latina.

Na Paraíba, cujo governo socialista tem prazo de validade, teoricamente até 2018, esses movimentos sociais precisam potencializar as oportunidades de parcerias institucionais com a atual gestão, fazendo acelerar a implementação de políticas públicas e ações institucionais que ficaram represadas até o momento. Não é uma tarefa fácil num cenário de escassez orçamentária, de ajustes econômicos e de boicote do financiamento entre os entes federados, especialmente num cenário de antagonismo ideológico como esse que vivenciamos atualmente.

Desarticulado e dependente do apoio governamental, o Movimento Negro local enfrentará uma situação de crise das mais severas. Os campos mais afetados, certamente serão os da Educação, Saúde, Segurança Alimentar e Agrário. Se para a população comum as ameaças da PEC 55 são assustadoras, para a comunidade afrodescendente a efetivação de cortes em investimento por 20 anos pode significar o aprofundamento de uma situação em que as desvantagens estruturantes em ser negro/negra nesse país configurarão um quadro de degradação humana semelhante ao que vivíamos no Brasil antes da década de 80 do século passado.

Mulheres em risco

A prisão de um suspeito de cometer mais de uma dezena de estupros na região da Borborema, ocorrida no início da semana passada, na zona rural de Esperança, abriu alerta para um surto deste tipo de violência

contra mulheres em estradas vicinais da região. O agressor suspeito está preso na delegacia da cidade onde várias vítimas já o reconheceram. As autoridades policiais e o movimento de mulheres clamam outras possíveis vítimas a irem à delegacia para mais reconhecimentos e denúncias.

A população rural da região está em polvorosa com a onda de violência. Em Queimadas novos casos de estupro foram registrados esse ano. No dia 24 de outubro mais um caso foi registrado. A vítima foi uma senhora de 63 anos, ativista do movimento de agricultoras familiares da região. Teresinha foi encontrada morta e despida jogada dentro de uma cisterna num aterro sanitário daquele município.

Em novembro de 2014 a vítima foi Ana Alice Macedo Valentin, de 16 anos. O acusado é o vaqueiro Leônio Barbosa de Arruda, condenado a 34 anos de prisão. Ele foi preso depois de violentar e tentar matar a dona de casa Antônia Rodrigues de Sousa Duarte, que sobreviveu à tentativa de homicídio, reconheceu e denunciou o agressor.

O surto de violência na região de Queimadas parece ser alimentado por uma cultura machista e sexista arraigada no imaginário coletivo dos homens da região. O caso mais escabroso ocorreu em fevereiro de 2012 com o assassinato de Michelle Domingues e Isabella Pajuçara num episódio hediondo de estupro coletivo. O clima entre a população feminina da cidade é de insegurança e medo permanentes.

A violência contra as mulheres na Paraíba parece permear todas as classes sociais. Recentemente veio à tona outro caso deste distúrbio coletivo envolvendo um renomado auxiliar do Poder Executivo Estadual. O episódio, para além da mera agressão numa relação conjugal, revelou uma nuance sutil da cultura machista da nossa sociedade, quando parentes da mulher agredida (uma jovem de 16 anos) foram à imprensa praticamente defender o agressor.

Movimentos sociais rearticulam fórum de segurança alimentar

Na terça-feira, dia primeiro, cerca de trinta representantes de movimentos sociais e organizações não-governamentais participaram de reunião de rearticulação do Fórum Estadual de Soberania e Segurança Alimentar (Fessan-PB).

O evento ocorreu no salão de reuniões do Sindicato dos Trabalhadores Rurais do Município de Queimadas, na Região Metropolitana de Campina Grande. Um dos temas mais abordados foi a problemática do abastecimento de água na região. O fórum deve realizar novo encontro na primeira quinzena de fevereiro do ano que vem na cidade de Patos, onde serão traçadas metas e redefinidas estratégias de luta para os próximos anos. "É preciso redefinir estratégias para o novo cenário pós-golpe para garantir que nenhum direito conquistado com as políticas públicas de segurança e soberania alimentar seja retirado pelo Governo Temer", disse Arimadéa França, representante da Central Única dos Trabalhadores (CUT).

RISCO À SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

A cada hoje, 3 trabalhadores são afastados

Rodolfo Amorim
Especial para A União

Ao exercer a atividade profissional, as pessoas estão sujeitas a circunstâncias e imprevistos. Acidentes de trabalho e doenças desenvolvidas durante as atividades profissionais são cada vez mais comuns. Na Paraíba, a cada hora, três trabalhadores são afastados de suas atividades por acidentes e disfunções provocadas pela prática do ofício. O Cerest (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador), visa promover ações para restabelecer as condições de trabalho da pessoa por meio de prevenção e vigilância.

Estabelecido em Jaguaribe, o Cerest proporciona assistência a usuários de, pelo menos, 65 municípios das macrorregiões do Estado. O centro dispõe de médicos do trabalho, assistentes sociais, enfermeiras, fisioterapeutas e profissionais que auxiliam na administração, no atendimento dos trabalhadores diagnosticados com alguma doença. Além de contribuírem na realização de oficinas, notificações e protocolos gerados pelo centro.

De acordo com dados do Cerest, no ano de 2015, o número dos trabalhadores que procuraram os atendimentos dividiu-se em 424 (53,6%) do sexo feminino, e 366 (46,4%) do sexo masculino. Verificou-se também, que a maior concentração dos usuários/trabalhadores, 281 (65,7%) encontra-se na faixa etária de 30 a 49 anos de idade. Os dados revelam ainda que o processo de adocimentação e/ou acidentes relacionados ao trabalho ocorre em pessoas cada vez mais novas, no auge da força produtiva. Marivan de Albuquerque



FOTO: Marcos Russo

Kleber José diz que, em 2015, foram notificados 26 casos de intoxicação por substâncias químicas no Cerest

trabalha numa transportadora, e faz entrega de cargas há mais de cinco anos. O trabalhador começou a sentir uma dor na região abdominal há cerca de oito meses. Segundo ele, as dores são sintomas que, até então, não haviam aparecido. Aparentemente, uma simples dor na barriga, mas só decidiu agora, procurar pelos serviços. À espera da sua primeira consulta, Marivan conta que pretende fazer cirurgia e voltar ao trabalho logo após o procedimento, mesmo ciente de que não fará os mesmos esforços. Aos 34 anos, ele tem esperanças que o afastamento não será longo.

Há também notificações de doenças ou agravos relacionadas ao trabalho. Segundo o assistente social e diretor-geral do centro, Kleber José, o Cerest tem como base de assistência o Dort (Distúrbio

Osteomuscular Relacionado ao Trabalho), que são movimentos repetidos de qualquer parte do corpo, e podem provocar lesões em tendões, músculos e articulações, principalmente dos membros superiores, ombros e pescoço. Dentre as principais notificações, está também a intoxicação exógena.

Este tipo de intoxicação pode ser definida como consequência clínica ou bioquímica, causada pela exposição às substâncias químicas encontradas no ambiente, como o ar, água, alimentos, plantas, animais peçonhentos ou venenosos. Por sua vez, os principais representantes de substâncias isoladas são os pesticidas, os medicamentos, produtos químicos industriais ou de uso domiciliar. Em 2015, foram notificados 26 casos de intoxicação exógena no Cerest. Segundo o médico do trabalho,

José Gomes Neto, as empresas devem tomar medidas que obedecem as normas de segurança, a fim de evitar mais ocorrências.

Para começar um acompanhamento no Centro de Referência, o usuário precisa ter laudos médicos, pareceres e exames, pois no Cerest, é feito um estudo que resulta no nexo causal, ou seja, a relação que há entre a doença e o trabalho. O Centro de Referência em Saúde do Trabalho se instala dentro do Cais de Jaguaribe, na Avenida Jesus de Nazaré, 200 - Jaguaribe, João Pessoa-PB. O seu funcionamento é feito de segunda à sexta-feira, das 8h às 14h.

SERVIÇO

Contato - Cerest: 3218-7114

Dalmo Oliveira

Brechó e antiquários

Espaços garantem economia para o bolso do consumidor

Lucas Campos
Especial para A União

Muito embora exista o mito de que objetos que passaram por outras mãos são lixo e, portanto, necessariamente descartáveis, uma tendência de mercado há tempo tem chamado a atenção: os espaços dos antiquários e brechós. Esses negócios consistem em, basicamente, recolher objetos ou roupas que já foram utilizados por outras pessoas, reformá-los sem extrair a essência da peça e vender por preços mais acessíveis ao consumidor - garantindo, no caso dos brechós, uma economia de até 80% em relação às lojas comuns.

Segundo aponta uma pesquisa realizada em 2015 pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), existem um total de 14.590 empresas que vendem objetos de segunda mão. Esses negócios geram uma forma interessante e criativa de lucro para os pequenos empreendedores e ainda permitem que o consumidor gaste pouco, detalhe importante quando se coloca na balança a atual conjuntura de crise econômica do País. Esta última, por sinal, não foi capaz de fragilizar o crescimento desses negócios, uma vez que, de janeiro de 2013 a outubro de 2015, o crescimento de empresas que vendem objetos usados ficou em 31%.

Na Paraíba, os registros numéricos do Sebrae também apontam um crescimento significativo. Em 2009, havia apenas dois negócios varejistas de antiguidades e 12 de artigos usados. Já em 2014, o número de lojas de antiguidades catalogadas cresceu em apenas um, ao passo que o de lojas de objetos usados cresceu em 61. Neste ano, os números permaneceram em linha crescente: são 12 lojas de antiguidades e 111 comércios de objetos usados.

Facilidades

Os antiquários são responsáveis por abrigar peças antigas e que podem ser utilizadas na decoração de residências, lojas, escritórios e diversos outros ambientes. Com a tendência de mercado de mesclar o atual com o antigo, esse empreendimento tem deslançado e atraído a atenção de diversos decoradores por todo o País, principalmente por conta dos preços. A lógica é a mesma para os brechós, que tem aumento de número por conta do advento da internet, de forma que qualquer pessoa pode abrir o seu brechó usando a rede social correta - 17% dos brechós são lojas online.

Estes últimos, por sua vez, já são extremamente populares em alguns países da Europa e nos Estados Unidos, mas só recentemente tem ganhado popularidade no Brasil. Isso porque a desconfiança da ideia de que brechós só vendem roupas velhas e muito desgastadas tem acontecido apenas de alguns anos para cá. Na realidade, essas lojas oferecem uma quantidade diversificada de peças que atendem a diversos gostos, além de atender a demanda de diversas classes sociais.



FOTO: Marcos Russo

Diante da atual crise que passa a economia do País, os produtos de brechós e antiquários são alternativas para o consumidor fugir da inflação crescente

Antiguidades geram renda para família de João

Sentado em sua cadeira de balanço, João Henrique, proprietário da Moveliaria Aliança, está cercado por verdadeiras relíquias. Objetos antigos, presentes de outras épocas para a nossa, tão corrida e tão caótica. Cadeiras coloniais, uma máquina de escrever, um telefone da segunda guerra, um relógio de pêndulo e outra infinidade de móveis que já devem sentir o efeito massacrante do tempo, mas que não perderam por isso sua singularidade.

No negócio desde 19 de fevereiro de 1974, João conta que adentrou no mercado de móveis antigos por necessidade de alimentar sua família. Na época, o homem do campo estava desempregado e trabalhava consertando colchões de mola. Um dia, lhe

pediram para envernizar uma cadeira e ele não tinha o conhecimento de como realizar o processo, mas ainda assim realizou o serviço corretamente. A partir de então, alguns clientes começaram a aparecer e, por manifestarem não querer mais alguns móveis antigos, João oferecia sua mão de obra em troca deles.

Assim, foi juntando os objetos e dando o passo corajoso de iniciar seu negócio que João chegou até onde está atualmente. Ele conta que as pessoas que vem até sua loja são as mais conservadoras, ou seja, aquelas que gostam de ter esses objetos antigos dentro de casa. Isso porque, segundo o idoso, os consumidores criam um apego emocional a móveis que permeiam suas memórias e, dessa forma,

tentam encontrá-los para poder ter a lembrança mais vívida dentro de casa.

"Móveis com rebusques, arabescos e que tenham algum respaldo de barroco. São móveis de linhas italiana, francesa, espanhola e colonial portuguesa", explica ao ser questionado sobre as peças pelas quais há maior procura em sua loja. Estes móveis, por sua vez, são obtidos através dos próprios clientes, que os oferecem para João a fim de vendê-los ou trocá-los.

Sobre a vantagem de comprar um móvel antigo, o vendedor pontua que a melhor característica desses objetos é, além de um bom preço, a durabilidade. "É um móvel que dura, 80 anos para frente. Ao contrário dos móveis novos, que são baga-

ço de cana", explica, afirmando ainda que o investimento acaba sendo vantajoso. Entretanto, não dá rodeios ao dizer que o preço do móvel é equivalente ao dobro do valor pelo qual foi comprado, isso porque é preciso considerar os gastos com material de reparo e mão de obra.

Seu João ainda fala que o negócio de vender objetos antigos não é para quem tem grandes aspirações na vida, uma vez que o empreendimento é instável. Ele esclarece que há momentos de lucro considerável, principalmente nos últimos quatro meses do ano, mas que no resto do tempo não há uma grande demanda por parte dos consumidores. "Riqueza não existe para o vendedor de móveis velhos", conclui.

Lucros com a venda de roupas vintage

Com 15 anos de história no negócio, Fábio Rodrigues trouxe consigo uma forma inovadora de fazer o brechó na capital paraibana. Seu empreendimento consiste em três conceitos: o de vender roupas vintage, ou seja, aquelas catalogadas entre os anos 70 e 90; o de produzir estilos diferenciados, distanciando o seu consumidor das roupas vendidas em lojas de departamento; e o de atender, antes de mais nada, as necessidades do cliente.

Iniciado em 2001 pela mãe de Fábio, o brechó funcionava de forma mais tradicional: as roupas eram recolhidas e vendidas, sem a grande preocupação com a customização que o atual

proprietário tem. Ele explica que o começo foi muito difícil por conta do preconceito que as pessoas têm com esse negócio e que, mesmo depois de já consolidado na cidade, ainda é preciso haver todo um trabalho pedagógico com os clientes para explicar que a loja não é, por exemplo, um bazar de caridade.

"No Nordeste a gente não tem uma cultura boa de brechós, existe meio que um preconceito com brechó e roupas usadas", pontua. Ele acrescenta que, hoje em dia, as pessoas já conhecem melhor esse tipo de negócio, de forma que a clientela aumentou. Inserido principalmente na cena cultural e alternativa, Fábio produz

figurinos para teatro, filmes e bandas locais. Para garantir a diversidade e qualidade das peças, ele viaja a cada dois meses para outros países, trazendo consigo ideias e looks interessantes. "O cliente que vem consumir do brechó, ele já quer fugir do comum, ele quer deixar de se vestir igual a todo mundo", explica.

Fábio acrescenta que, por conta das viagens e das modificações que são feitas nas roupas, o valor das peças acabam subindo um pouco. Contudo, por todo o diferencial e estilo exclusivo que se adquire, acaba sendo vantajoso comprar no brechó. Além disso, todas as peças ven-

didas têm uma história, todas elas carregam um sentimento e agregam algo em seus novos donos: "A ideia da gente é reutilizar e pensar no que a roupa é, qual a ideia do que você pode ser com aquela roupa".

Por fim, Fábio pontua a importância do brechó: no País, não há estatísticas de quantas roupas são descartadas. "Eu estava lendo um estudo que diz que são mais de 1 milhão de toneladas de roupas descartadas na Inglaterra e 80% disso pode ser reutilizado e não é". É de disso que se trata também o brechó: consumir com consciência de reutilizar e como reutilizar, sem descartar ou poluir o ambiente.

Goretti Zenaide

Ele disse
 "Não deixo de acreditar nas coisas porque não existem. Eu também posso me inventar para elas"
 FABRÍCIO CARPINEJAR

Ela disse
 "Acreditar em si mesmo leva a um destino infinito. Acreditar que falhou é o fim de sua jornada"
 SARAH MEREDITH

gzenaide@gmail.com @letazenaide colunagoretizenaide

FOTO: Daka Rocha

Música

A BANDA brasileira Muntchako, de um som multiétnico e dançante, será a atração deste mês de novembro do Projeto Música do Mundo, realizado pela Fundação Espaço Cultural da Paraíba.

O show será na próxima sexta-feira, às 21h na Sala de Concertos "Maestro José Siqueira", com ingressos que custam R\$ 5 (meia-entrada) e R\$ 10 (inteira) disponíveis com uma hora de antecedência no local.



Estilista Edna Martins é a aniversariante de hoje

Algodão da Paraíba

REPRESENTANDO a gestão unificada Emepa/Interpa/Emater, Vlaminc Paiva Saraiba vai estar de 21 a 30 deste mês em Bogotá, na Colômbia, para o evento do Acordo de Cooperação Sul-Sul, com foco no fortalecimento do setor algodoeiro dos sistemas de produção da agricultura familiar.

Ele estará acompanhado de Alexandre Alfredo, da Emater, que apresentará o Projeto Algodão da Paraíba e a metodologia de Assistência e Extensão Rural no Estado.

FOTO: Arquivo



Jovem advogada Clarice Guerreiro Galvão está hoje aniversariando

Parabéns

Domingo: Vereador João Almeida, estilista Edna Martins, professores Leo Mendonça e Vânia Siqueira Brito, jornalistas Lillian Moraes e Niele Carolino, deputado Ricardo Marcelo, empresária Nathércia Suassuna Dutra, figurinista Ana Arcela, advogada Clarice Guerreiro Galvão

Segunda-feira: Administrador de empresas Hugo Luna Maciel, empresários Joullyson Rodrigues, José Carlos Leal Cabral e Cecília Miranda Reis, psicóloga Cristina Medeiros, Sra. Alcierene Velloso Borges, professor Romero Calzavara, executivo Iedo Andrade, Sras. Kiko Aquino Gouveia, Lúcia Maria Pinheiro dos Santos, Fátima Miranda e Celina Montenegro, atriz Crisélide Barros, desembargador federal Alexandre de Luna Freire.

Zum Zum Zum

● ● ● A Galeria Gamela, no bairro de Tambau, abriu a coletiva "Razões" com a participação de vinte artistas de estilos e técnicas diferentes.

● ● ● Retornam hoje de curta temporada em Buenos Aires, na Argentina, os empresários Gislene e Robson Néry Dantas.

No Eco Medical

O OFTALMOLOGISTA

Daniel Montenegro, que atua no Centro do Tratamento da Visão, na Praça da Independência, vai atuar, também, a partir deste mês, na Clínica Provisão, no edifício Eco Medical, no bairro do Miramar.

O referido profissional é filho dos médicos Teotônio e Janete Montenegro.

Worksho

A DIRETORIA de Gestão de Pessoas do TJPB vai promover o 1 Ciclo de Workshop sobre Desenvolvimento de Equipes, com o tema "Atendimento ao Público". Com inscrições abertas até o próximo dia 9, o evento será destinado a servidores que atuam no Fórum Cível da Capital e outras unidades judiciais.

Festejos

OS 99 ANOS do Corpo de Bombeiros Militar da Paraíba foram comemorados com homenagens a 22 pessoas, entre civis e militares, além de uma ação social com 40 crianças carentes, que participaram de uma manhã recreativa na Caixa Beneficente, no Altiplano.

Dois Pontos

● ● Sofisticação e requinte é que promete o Magnifique Reveillon by Sofitel Panama, que tem como gerente Marie Bérengère Chapotange.
 ● ● Os parabéns que desejam passar o reveillon no Rio de Janeiro vai encontrar no referido hotel pacotes especiais em diversas categorias de acomodações para o fim de ano. Mais informações no site www.sofitel.com.

CONFIDÊNCIAS

ARTISTA, PRODUTOR DE EVENTO, COREÓGRAFO, ADERECISTA, FOTÓGRAFO DE CENA E JORNALISTA

HERMANI DE CASTRO CRUZ

Apelido: tenho dois, Mani por poucas pessoas e Meni pela família e amigos de infância.

Uma MÚSICA: gosto do estilo "House", músicas dançantes pois amo dançar. Tenho saído pouco, mas gosto de ouvir no meu som minhas músicas dançantes e tomar umas...

Um CANTOR/CANTORA: gosto do Michael Bublê, me lembra o Elvis Presley e o Frank Sinatra, canta muito, tem presença cênica no palco e é muito bonito.

Prefere CINEMA OU TEATRO: gosto dos dois, mas cinema é a grande paixão, tenho uma verdadeira coleção de filmes musicais, dramas, documentários e filmes temáticos, mais ou menos uns 2 mil filmes.

Um FILME: "E o vento levou..." é o filme da minha vida, são três horas de filme que me inspira e vai sempre me dar forças para enfrentar a maratona do meu dia a dia.

A melhor peça de TEATRO: "Val de Sarapalha". Nunca esqueci, é um espetáculo que tem tudo, desde um bom elenco, cenografia, fotografia, a trilha sonora. Já assisti muitos espetáculos mas este ficou gravado na minha memória para sempre.

Um ATOR: o paraibano Edilson Alves. É um cara talentoso, criativo e empreendedor.

Uma ATRIZ: Fernanda Montenegro pela força dramática em que faz, seja do drama à comédia.

Poesia ou PROSA: tanto um como outro são formas de fazer um texto literário e expressam conteúdo e instigam a imaginação. Mas a poesia é o gênero que trata de questões emocionais, o sujeito volta-se para si mesmo e nela são abordados temas como aflições, paixões, depressão, perda...

Um LIVRO: "Elas só citavam o Pequeno Príncipe", do paraibano Wills Leal, por ser um livro sobre os bastidores do Miss Paraíba e, claro, por contar um pouco da minha história, pois comecei em 1984 ministrando aulas de passarela para modelos e manequins, depois vieram os Concursos de Miss e Mister Paraíba. Hoje estou à frente do Sated/PB (Sindicato dos Artistas e Técnicos da Paraíba) e realizo o Miss Paraíba Gay, Mister Paraíba e o Miss Paraíba T, evento para Travestis e Mulheres Trans e ainda um Infantil.

Um ESCRITOR(A): Paulo Coelho

Um ARTISTA PLÁSTICO: o pernambucano Romero Britto pela forma criativa que coloca suas pinturas.

Um lugar INESQUECÍVEL: Paris. Em 1989 tive a oportunidade de viajar a Paris a convite de meu irmão Jório Roberto (in memoriam) que na época morava lá e tinha que passar um tempo na África e sua esposa acabara de ter uma filha, então fui fazer companhia às duas. Foi a minha viagem inesquecível!

VIAGEM dos Sonhos: ir a Disney para saciar a criança que existe em mim e que, graças a Deus, nunca vai morrer.

PREFERE gosto muito de praia mas o campo me traz paz, gosto de ouvir a natureza, os bichos.

RELIGIÃO: sou católico mas não praticante. Quando estou necessitando de sentir e purificar minhas energias vou a Casa da Vovozinha (casa Espirita).

Um IDOLO: minha mãe dona Hercília por tudo que me ensinou, por ter sido criada num abrigo e ter constituído uma bela família, onde o respeito ao próximo sempre o mais importante. E Michael Jackson pela superação e pelo talento.

Uma MULHER elegante: Stella Wanderley, uma mulher das mais elegantes que já conheci.

Um HOMEM charmoso: o multimídia Abelardo Jurema Filho.

Uma BEBIDA: Rum

Um PRATO irresistível: macarrão

Um TIME DE FUTEBOL: São Paulino roxo

Qual seria a melhor DIVERSÃO: reunir amigos e a família para dar boas gargalhadas.

QUEM você deixaria numa ilha deserta? as pessoas mesquinhas e invejosas.

Um ARREPENDIMENTO: de não ter dado mais atenção ao meu pai, acho que mesmo que tenha cuidado dele até a morte ainda não foi o suficiente. Hoje dou tempo integral a cuidar da minha mãe que faz hemodialise, fica depressiva e isto não é fácil...



FOTO: Arquivo

"Um livro marcante é "Elas só citavam o Pequeno Príncipe", do paraibano Wills Leal, por ser um livro sobre os bastidores do Miss Paraíba e, claro, por contar um pouco da minha história, pois comecei em 1984 ministrando aulas de passarela, depois vieram os concursos de Miss e Mister Paraíba. Hoje estou à frente do Sated/PB e realizo o Miss Paraíba Gay, Mister Paraíba e o Miss Paraíba T, evento para Travestis e Mulheres Trans, e ainda um infantil"

FOTO: Ivo Marques

José Freire, o Zezinho Botafogo, sempre teve muita identificação com o clube



ZEZINHO BOTAFOGO

Torcedor que virou presidente

José Freire foi integrante da TOC 12 e crê em novas conquistas para o clube

Ivo Marques
ivo_esportes@uol.com.br

No último dia primeiro de novembro, um torcedor fervoroso do Botafogo realizou um antigo sonho, se tornar presidente do clube do coração. José Freire da Costa, político de 53 anos, assumiu o Belo prometendo dar continuidade ao trabalho de um grupo, que está unido trabalhando nos bastidores, desde 2010, segundo o presidente eleito.

"Este sonho só está sendo possível, porque o clube hoje tem um grupo de pessoas abnegadas, unidas e que trabalham muito pelo crescimento da agremiação. Eu me sinto um privilegiado em ter sido escolhido por estas pessoas, para assumir a presidência", disse Zezinho Botafogo, como é mais conhecido pelos torcedores.

Zezinho é de Taperoá, e veio para João Pessoa em 1978, quando tinha 12 anos, e morava em Patos. Ao chegar na capital paraibana, ele foi assistir uma final do Campeonato Estadual de Futebol daquele ano, entre Botafogo e Nacional de Patos. O Belo venceu por 1 a 0, e se sagrou campeão. "Eu fiquei louco, quando vi aquela torcida, com chuva



José Freire durante a posse na Maravilha do Contorno realizando o grande sonho de torcedor do clube

de papéis picados, muita animação. Foi amor a primeira vista", disse Zezinho, que, de lá para cá, nunca mais perdeu um jogo do Belo. Virou um torcedor fanático, e chegou a participar de uma torcida organizada, a TOC 12. Em 1996, Zezinho ouviu de um presidente, que o Botafogo não iria participar do Campeonato Paraibano, em represália à FPF. Ele comprou uma briga, e fez com que o time participasse. Em 1998, não era o presidente de fato, mas na prática, foi o responsável pela

criação de um carnê, pago por botafoguenses, que possibilitou o pagamento dos salários dos jogadores, e o clube terminou ainda sendo vice-campeão.

A entrada oficial de Zezinho como dirigente do clube só ocorreu em 1998, convidado pelo então presidente, Nelson Lira, para assumir o cargo de diretor de relações públicas. De lá para cá, tem participado de todas as diretorias, mas nunca alimentou o desejo de ser presidente, porque não tinha dinheiro. "Naquela época, só poderia ser presidente

de um clube, quem era rico. Liso não poderia. Hoje, a coisa é muito diferente. O Botafogo é um time de estrutura, e muito bem administrado. Qualquer um dos integrantes do grupo, pode assumir e fazer um grande trabalho, porque o clube tem um planejamento, e é uma verdadeira família unida", disse o dirigente.

Continuidade

Entre as promessas de Zezinho para o biênio de sua administração, estão justamente os desejos de um grupo. "Iremos

fortalecer o futebol de base, construir mais campos de treinamentos, e possivelmente, até terceirizar as categorias Sub-17 e Sub-19, para investidores que sejam botafoguenses. Queremos já em 2017 sermos campeões, não só do Paraíba, mas também da Copa do Nordeste. Sinto que estamos no caminho certo para atingirmos nossos objetivos", disse Zezinho, que pretende também criar uma galeria para homenagear todos os presidentes do clube, e fazer uma grande e moderna sala de troféus.

Segundo ele, o clube já tem uma base para a próxima temporada, composta por cerca de 15 atletas, entre os que renovaram contratos, os novos contratados recentemente, e os atletas da base. A intenção é fechar o elenco com 30 jogadores. "Temos que ter um grande elenco, porque vamos participar de várias competições", justifica.

De acordo com Zezinho, o Botafogo já está acertado com vários jogadores, sendo que 90 por cento deles ainda estão disputando campeonatos, e por isso, não podem ser anunciados agora. Outros ainda têm contratos com seus clubes, até o dia 31 de dezembro. "Assim que eles assinarem o contrato, nós vamos anunciando os nomes", concluiu o novo presidente do Belo.

COPA DO BRASIL

Marcelo Oliveira pode fazer história

Nunca um técnico conseguiu ganhar a competição por duas vezes consecutivas

O técnico Marcelo Oliveira está na final da Copa do Brasil pela quinta vez - a segunda seguida - nos últimos seis anos. Na atual temporada, o comandante classificou o Atlético Mineiro que brigará pelo título com o Grêmio. O treinador de Pedro Leopoldo, interior de Minas Gerais, poderá fazer história se conquistar o genuíno bicampeonato nacional, segundo levantamento do site estatístico srgool.

Em 27 anos de Copa do Brasil, nenhum treinador conseguiu faturar duas vezes seguidas o torneio. Marcelo Oliveira é o atual campeão da Copa do Brasil ao dar a volta olímpica com o Palmeiras. O título foi obtido nos pênaltis contra o Santos. Antes da conquista, o comandante já havia disputado a final em três oportunidades.

Marcelo Oliveira foi vice-campeão com o Coritiba, em 2011, contra o Vasco, e, em 2012, ante o Palmeiras. O treinador voltou a bater na trave em 2014, quando o Cruzeiro perdeu o título para o rival Atlético Mineiro. Sem falar que, em caso de título, o treinador mineiro poderá entrar para uma seleta lista de comandantes.

Entre os 22 técnicos campeões,

apenas dois acumulam mais de um título na Copa do Brasil. O recordista de conquistas é o técnico do 7 a 1. Luiz Felipe Scolari surpreendeu todos com seu primeiro título no torneio. Ainda desconhecido, Felipão foi campeão, em 1991, no comando do Criciúma.

Três anos depois, Luiz Felipe Scolari voltou a vencer a Copa do Brasil, mas desta vez vestindo a camisa do Grêmio. O treinador ainda levou o Palmeiras ao título em 1998, ao derrotar o Cruzeiro, e em 2012, quando o Verdão despachou o Coritiba na final.

O outro técnico com mais de um título no torneio é Levir Culpi, campeão com o Cruzeiro, em 1996, diante do Palmeiras e com o Atlético Mineiro, em 2014, contra a própria Raposa.

Em um aspecto, Marcelo Oliveira já entrou para a história. Ele igualou o feito de Felipão que também foi finalista cinco vezes da Copa do Brasil. Mas o técnico do penta obteve a façanha em 21 anos, 15 a mais do que Marcelo Oliveira.

Em 2016, o Galo estará em sua segunda final sonhando com seu segundo título. Já o Grêmio acumula oito decisões e quer a quinta conquista para se isolar na liderança entre os campeões. Os jogos finais serão em 23 e 30 de novembro. Na decisão não há vantagem para gol marcado fora de casa.



HISTÓRIAS RADIOFÔNICAS

HILOMAR BENÍCIO DE ARAÚJO (HILOMAR ARAÚJO)

O filósofo que se transformou em cronista esportivo

Marcos Lima
marcoslima@gmail.com

Filósofo de formação, jornalista e radialista por inteligência, Hilomar Benício de Araújo, ou popularmente "Hilomar Araújo" é, o que podemos adjectivar de "um cronista diferenciado entre os tantos existentes na Paraíba". O filho do casal Pedro Hilo dos Santos Araújo e Francisca Benício de Araújo e pai de Gabriel Hilo, Gabriela Araújo e Hilania Araújo, com a esposa Neide Petrônio de Sousa, está na profissão por acaso.

"Tudo começou quando li um artigo sobre o tema e vi que me enquadrava perfeitamente nesta luta diária de praticar a inteligência, e o mais importante: o exercício de todos os dias, que é ter um bom caráter. Acho que isso é comunicação. Por isso me encantei" afirma o repórter da TV Tambaú e também apresentador esportivo no Rádio Tabajara, veículo oficial do Governo do Estado.

Ex-atleta amador do Estudante, do bairro de Cruz das Armas que, por muitos anos foi comandado pelo desportista Hélio (in memoriam), Hilomar Araújo tem vasta experiência profissional na área esportiva, tendo passado por grandes emissoras do Estado, dentre elas Rádio Sanhauá, Rádio CBN, Rádio Miramar, TV Master, dentre outras. "Procuro sempre fazer tudo com bastante profissionalismo. Esta é a moral da história. Assim vamos galgando espaços e

conquistando cada vez mais a popularidade", alega ele.

Comentarista e apresentador, Hilomar tem no repórter setorial Gláucio Lima, que cobre diariamente o Botafogo Futebol Clube, uma pessoa para se espelhar. "Tem grande admiração por ele, pelo fato dele ser um autêntico desportista e também pela grande postura que possui como um profissional. Além do mais, procuro ouvir tudo que diz respeito a crônica esportiva, escutar vários radialistas absorvendo sempre o melhor. Gosta também do Eboli, da CBN e também do Caio Ribeiro, na televisão", diz Hilomar, referindo-se, principalmente, a alguns profissionais que estão na atualidade na ativa.

Para ele, o repórter setorial é de fundamental importância nos veículos de comunicação de massa na atualidade, pois, este profissional, consegue trazer, em primeira mão as notícias de bastidores, no entanto, Hilomar Araújo também tem suas críticas em relação a este segmento. "Acho essencial o repórter setorial esportivo, no entanto, só acho que teríamos de ter um rodízio entre os setorialistas, para não criarmos vínculos e profissionais torcedores. Com isso teríamos noticiários trazendo sempre a verdade dos fatos e com mais isenção", alfineta, mesmo reconhecendo que existem cronistas que desempenham essa atividade com muito afinco, seriedade e transparência. "A



Hilomar Araújo já passou por diversas emissoras do Estado

crítica, é bom que se diga, não serve para todos", justifica. Assim como tantos desportistas pelo mundo afora, o cronista Hilomar Araújo também se diz no direito de torcer por um clube de futebol. "Também sou humano", brinca ele, fazendo questão de dizer que nunca foi torcedor fanático, apesar de gostar muito e vestir sempre a camisa do Vasco da Gama, equipe carioca que tenta voltar à elite do futebol nacional, pois está na Segunda Divisão do Campeonato Brasileiro.

"Eu torço pelo Vasco da Gama. Aqui na Paraíba, Estudante, do falecido Hélio. Tenho um apreço muito grande pelo Auto Esporte Clube por questões profissionais. Tudo na minha vida começou por lá. Faço questão de registrar, porém, nunca fui fanático torcedor", assegura.

O cronista Hilomar Araújo também tem sua visão em relação ao futebol paraibano. Para ele, este segmento já esteve em situações piores, porém, hoje, existe um crescimento demasiado. "Estamos

em plena evolução ainda, mas já melhoramos muito", diz ele, afirmando que na Paraíba, no Brasil e em outros países, o fator econômico é muito essencial para se fazer este esporte. "Futebol só se faz com dinheiro, por isso, João Pessoa e Campina Grande sempre largam na frente dos demais. Os investimentos dos clubes são bem maiores", observa.

Conceito é uma coisa que não existe na crônica esportiva paraibana, na opinião de Hilomar Araújo. "Conceituado não!! Nós somos tratados para muitos com toques: falta uma Associação mas contudente e com mais ações voltadas para colaborar com os profissionais da crônica esportiva da Paraíba", reivindica o radialista, acrescentando que as entidades de classe representativas atualmente no Estado estão muito a desejar. "Estão muito longe de Representar!!! Teríamos de ter uma mudança radical para que a classe tivesse uma boa representação".

Por fim, o cronista defende a independência de todos os seguimentos que lidam com o futebol na Paraíba, no Brasil e no mundo, principalmente no que diz respeito ao relacionamento entre federações e tribunais de justiça esportivos. "Vou tomar por exemplo, nosso Estado. A Federação Paraibana de Futebol não deve ter relação nas decisões do Tribunal de Justiça Desportiva de Futebol da Paraíba. Isso é o que eu acho. Acredito ser o correto".

CBF cria a Segunda Divisão no Brasileiro de Futebol Feminino

Competição será dividida em Série A1 e Série A2, com 16 clubes cada

O Campeonato Brasileiro Feminino 2017 terá novidades. Em evento de lançamento esta semana, na sede da CBF, no Rio de Janeiro (RJ), foram anunciadas a nova fórmula de disputa, o número de participantes, duração da competição e premiação. A principal inovação será a criação de mais uma divisão. A competição será dividida em Série A1 e Série A2, com 16 clubes cada. Sendo assim, haverá acesso e descenso. As duas equipes piores colocadas na A1 em 2017, disputarão a A2 em 2018. Consequentemente, os dois finalistas da A2 em 2017, disputarão a A1 em 2018. E assim a cada ano.

Na Série A1, o formato prevê dois grupos, de oito clubes cada, com turno e retorno. Avançarão às quartas de final os quatro times melhores colocados de cada grupo. Nesta fase, serão disputados jogos de ida e volta, assim como na semifinal e na final. Portanto, as equipes que chegarem à decisão terão feito 20 partidas. Os times eliminados na primeira fase terão atuado 14 vezes.

Os participantes da competição serão definidos da seguinte forma: uma vaga será para o campeão da Copa do Brasil de Futebol Feminino 2016, o Audax/Corinthians; outra para o vencedor do Brasileirão deste ano, o Flamengo/Marinha; além de oito para os oito primeiros colocados do Ranking Nacional de Clubes de Futebol Feminino de 2017 e seis para os seis primeiros da classificação final do Campeonato Brasileiro Masculino da Série A 2016. Se ainda houver vagas, serão preenchidas pela sequência da classificação da Série A e depois da Série B do Brasileiro Masculino 2016. Caso necessário ainda assim, o Ranking Nacional de Clubes de Futebol Feminino de 2017 voltará a ser utilizado como critério.

A premiação prevê que o clube que se classificar para esta competição ganha 15 mil reais, quem avançar para as quartas, mais 20 mil; 30 mil para quem chegar às semifinais; 60 mil para o vice e 120 mil para o campeão.

Na Série A2, a fórmula será um pouco diferente. Serão dois grupos de oito clubes cada, com turno único. Chegam às semifinais as duas equipes melhores colocadas de cada grupo. Nesta fase e na final, serão confrontos de ida e volta. Assim, os times que chegarem à final terão disputado 11 jogos, enquanto os eliminados na primeira etapa terão jogado sete partidas.

Os participantes do ano de 2017 serão definidos através da



O lançamento da competição aconteceu no início da semana, na sede da Confederação Brasileira de Futebol; o diretor Manoel Flores anunciou as novidades

sequência do Ranking Nacional de Clubes de Futebol Feminino de 2016. Para o ano seguinte, são duas vagas para os clubes rebaixados da Série A1, uma vaga para a federação número 1 do do Ranking Nacional de Federações de Futebol Feminino 2017 e mais 13 para demais federações. Haverá uma fase preliminar para classificação para a Série A2. As 26 federações se enfrentam entre si em jogo único na sede da melhor ranqueada, em que o vencedor conquista a vaga. A definição dos confrontos será em 2017.

A premiação da competição será de 10 mil reais para quem se classificar à A2; 15 mil para os clubes que chegarem às semifinais; 30 mil para o vice e 50 mil para o campeão.

Investimento da CBF

A CBF custeará tudo no Campeonato Brasileiro Feminino das Séries A1 e A2: passagens aéreas ou de ônibus (dependendo da distância, consultar o Regulamento Específico da Competição); hospedagem e alimentação.

Além dos valores citados acima (de premiação por classificação e avanço na competição), o clube mandante receberá R\$ 10 mil por jogo para gastos com a partida, e a equipe visitante receberá R\$ 5 mil reais por jogo para despesas que tiver.

Arthur Elias crê no crescimento da modalidade

A conquista do título do Audax/Corinthians na Copa do Brasil Feminina contou com um personagem especial atuando fora dos gramados. À beira dos campos, passando instruções às jogadoras, o técnico Arthur Elias foi o responsável por moldar a equipe recém-formada e construir

um time competitivo a nível nacional. Com uma década de carreira dedicada ao futebol feminino, o treinador escreveu seu nome na história da modalidade e agora segue com planos para o desenvolvimento.

"Tomei uma decisão lá atrás de fazer do futebol femi-

nino um plano de carreira. Tive uma visão que parecia loucura à época, mas hoje em dia quem escolher esse caminho vai estar bem pela perspectiva de crescimento da modalidade. Tenho a sensação de que valeu a pena, acima de tudo pelo trabalho realizado, com a equipe jogando em alto nível, respondendo em campo ao que foi feito durante o ano. A técnica com que elas atuaram e a fome de vencer fizeram o trabalho ser muito merecido. Elas estão de parabéns" avaliou o treinador.

De estreante a campeão

Arthur Elias assumiu o comando do Audax no início de 2016. Em sua primeira participação à frente do clube, o jovem técnico encontrou dificuldades com um elenco ainda em formação e acabou eliminado na segunda etapa do Campeonato Brasileiro. Na segunda metade do ano, com um time mais consolidado e ciente dos conceitos propostos por Arthur, a estreia vitoriosa na Copa do Brasil viria para abrir o caminho para o título.



Arthur comandou o Audax/Corinthians na Copa do Brasil Feminina

FOTO: KIN SALT/CBF

Eduardo Araújo

eduardomarcelaraujo@hotmail.com

Elas no comando

A essência do feminismo é a luta por igualdade entre sexos e o fim da opressão exercida em face das mulheres, tanto de cunho psicológico quanto físico, em todas as esferas da vida, no trabalho, em casa e no círculo social.

Alguns momentos são marcantes para o feminismo e a luta travada a séculos frente ao autoritarismo e a sociedade patriarcal que balizam a nossa civilização, dentre eles o dia 8 de março, pontuando o Dia Internacional da Mulher, rememorando ano após ano o ocorrido em 1857, quando centenas de operárias da indústria têxtil de New York foram reprimidas de maneira absurdamente violenta em razão de uma greve por melhores condições de trabalho.

A história caminha para igualdade entre

todos e nessa trilha sem volta a nossa Constituição Federal prega a promoção do bem de todos, independentemente de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação, reverberando a identidade de direitos e obrigações entre homens e mulheres, conforme inciso I do art. 5º da Carta Magna.

Neste diapasão, os livros sobre a história do futebol, especialmente o brasileiro, com certeza trarão com orgulho 2016 como o ano em que uma mulher passou a treinar a Seleção Brasileira Feminina pela primeira vez.

A autora da façanha que irá substituir Vadão no comando feminino é a ex-jogadora e treinadora do São José (SP), Emily Lima, anunciada pela CBF com pompa, a qual terá

um grande desafio pela frente, assim como ocorreu com tantas outras ícones do feminismo: mostrar que homens e mulheres tem sim igualdade de condições para fazer o que bem entender, com a qualidade e a dedicação intrínsecas ao labor, notadamente no esporte bretão.

Segundo notícia postada no site da CBF, a treinadora Emily, nascida em São Paulo, tem 36 anos, começou a jogar futebol ainda criança, e desde cedo teve o apoio de sua mãe, Oneida, seu irmão Weber e de seu pai, Antônio. Aos 13 anos chegou à equipe do Saad Esporte Clube (SP). Passou pelo São Paulo (SP), São Bernardo (SP), Barra de Teresópolis (RJ) e Veranópolis (RS). Em 2003, foi convidada a jogar na Espanha, onde atuou por cinco anos, até ir para a Itália. Devido a uma série de lesões no joelho, parou

de jogar precocemente aos 29 anos. Como jogadora, Emily fez parte da primeira Seleção Brasileira Sub-17, em 1997. Na categoria principal, entretanto, jogou como volante da Seleção Portuguesa de 2007 a 2009.

Depois, passou a trabalhar fora das quatro linhas, tendo como último e notável trabalho a direção da equipe de São José dos Campos, sendo vice-campeã da Copa do Brasil 2016 ao perder para o Audax/Corinthians.

A CBF acertou em cheio e pretende com ela iniciar um trabalho de longo prazo na base feminina, buscando a formação de atletas. Fica a nossa torcida para que o trabalho possa render frutos e trazer alegria para o nosso futebol ultimamente tão carente de vitórias dentro e fora de campo.

PALMEIRAS

Inter é mais um desafio do líder em São Paulo

Cuca adverte jogadores para a boa fase do adversário que está subindo de produção na disputa

Palmeiras e Internacional fazem o jogo de maior expectativa, hoje, às 16 horas, na Arena Allianz Parque, em São Paulo. O Verdão luta para se manter na liderança com uma boa margem de vantagem sobre os concorrentes mais próximos. Já o Internacional atravessa um momento difícil e precisa também somar pontos, só que para fugir da zona de rebaixamento.

A arbitragem da partida será de um trio pernambucano. O árbitro central é Péricles Bassols Pegado Cortez, auxiliado por Clóvis Amaral da Silva e Cléberson do Nascimento Leite.

No Palmeiras, a ordem é não dá sopa para o azar. O Verdão é o líder do campeonato, com 67 pontos, e precisa vencer para se manter com folga sobre os adversários. O clube não foi bem na última rodada, quando perdeu para o Santos por 1 a 0, em partida disputada na Vila Belmiro. O técnico Cuca não quer nem saber de outro resultado, que não

seja a vitória do Porco, para afastar de vez o pessimismo, de que o Palmeiras amarela sempre na reta final dos campeonatos. Ele vê o Inter em ascensão e pede concentração total.

Pelo lado do Internacional, o técnico Celso Roth está tendo muito trabalho para não deixar a pressão tomar conta dos jogadores. O clube faz uma péssima campanha no Campeonato Brasileiro, e está na 16ª posição, com apenas 38 pontos, apenas 2 a mais do que o vitória, primeiro clube na zona de rebaixamento.

Durante os últimos dias, a principal preocupação do treinador foi com o lado psicológico dos jogadores. Na última rodada, o Colorado não foi além de um empate com o Santa Cruz, em pleno Estádio Beira Rio. Para piorar ainda mais as coisas, o clube foi eliminado da Copa do Brasil na última quarta-feira, após empatar com o Atlético em Belo Horizonte pelo placar de 2 a 2.

O técnico Celso Roth está otimista diante do crescimento da equipe. "Fizemos um bom jogo em Minas Gerais e acredito numa boa partida diante do favorito Palmeiras em São Paulo", disse Roth.



Os jogadores do Palmeiras estão muito próximos de comemorar o título do Campeonato Brasileiro deste ano

Cruzeiro/MG x Fluminense/RJ - 17h

Abalado com a desclassificação da Copa do Brasil, no meio de semana, após um empate em 0 a 0 com o Grêmio, o Cruzeiro quer continuar a sua ascensão no Campeonato Brasileiro, desde a entrada do técnico Mano Menezes. A Raposa enfrenta hoje, às 16 horas, no Mineirão, o Fluminense, que vem de um mau resultado na última rodada da competição, quando empatou em 2 a 2 com o Vitória. O Cruzeiro está na 13ª posição, com 41 pontos, enquanto o Fluminense está em nono lugar, com 51 pontos. O trio de arbitragem para esta partida será de Goiás. O árbitro central é Elmo Alves Resende Cunha, auxiliado por Crisithian Passos Sorence e Leone Carvalho Rocha.

Santa Cruz/PE x América/MG - 17h

Santa Cruz e América fazem hoje, às 16 horas, no Arrudão, em Recife, o jogo dos desesperados, lutando para fugir da lanterna da competição. O Santa é o último colocado da competição, com apenas 24 pontos. Já o América é o penúltimo, com 27 pontos. Na última rodada, o Tricolor empatou em 2 a 2 com o Internacional, em Porto Alegre. O Coelho vem de uma vitória importante sobre o São Paulo, por 1 a 0, em partida disputada em Belo Horizonte. A arbitragem do jogo ficará a cargo de um trio paulista. O árbitro central é Luiz Flávio de Oliveira, auxiliado por Miguel Cataneo Ribeiro da Costa e Herman Brumel Vani

FOTO: Reprodução/Antônio Melcog/Santa Cruz



Santa Cruz, do lateral Léo Moura, deve jogar a Segundona em 2017

Vitória/BA x Atlético/PR - 17h

Um jogo considerado decisivo para o Vitória-BA, que é a primeira equipe na zona de rebaixamento. O time baiano vai com força máxima, às 17h de hoje, para cima do Atlético-PR, o sexto melhor time do Brasileiro da Série A. O confronto de rubro-negros ocorrerá no Estádio Manoel Barradas (Barradão) e promete recorde de público. Uma vitória dos donos da casa pode levar de volta, ao Z-4, o Internacional-RS. O Vitória está com 36 pontos e na 17ª posição, enquanto o Atlético-PR tem 51 pontos e está na sexta posição. Os jogadores da equipe baiana treinaram forte durante a semana e, com a força de sua torcida, acreditam em um bom resultado.

Chapecoense/SC x Figueirense/SC - 19h30

No confronto de catarinenses, a Chapecoense quer afundar ainda mais seu arquivir Figueirense. São 10 preciosos pontos que separam os dois times. Na 11ª posição, o Chapecoense joga em seu estádio, na Arena Condá, às 19h30, e recebe uma equipe que passa maus momentos no Brasileiro. O Figueirense não faz uma boa campanha e ocupa a 18ª posição, estando na zona de rebaixamento, buscando forças para se livrar da queda. Mesmo fora da briga pelo título nacional, o time de Chapecó acredita que nesta fase final de competição ainda dá para buscar uma vaga na Copa Sul-Americana.

Coritiba/PR x Atlético/MG - 19h30

Mesmo atuando fora de seus domínios, o Atlético Mineiro joga todas as suas fichas na partida diante do Coritiba, hoje, às 19h30, pela 34ª rodada da Série A do Campeonato Brasileiro. A partida será no Estádio Couto Pereira, e uma vitória pode deixar a equipe mineira na vice-liderança da competição, dependendo de tropeços do Flamengo e Santos. A equipe ocupa a quarta posição na tabela de classificação, com 60 pontos, um a menos que o Peixe e dois a menos que a equipe caríaca. A diferença para o líder Palmeiras é de 7 pontos. O Coritiba ocupa a 15ª posição com 41 pontos.

Ivo Marques

ivo_esportes@yahoo.com.br

Estou otimista

O Campeonato Paraibano de 2017 está se vestindo, e eu estou otimista. Tudo indica que teremos uma competição bem melhor do que a que tivemos nos últimos anos. Pelo menos, esta foi a ideia que tive, após as reuniões do conselho arbitral. O primeiro acerto foi exatamente na data do início da competição. A escolha do dia 8 de janeiro foi ótima, porque evita que tenhamos transtornos com a falta de datas para terminar o campeonato, antes das competições nacionais, como vem acontecendo todos os anos.

Outra mudança foi na forma de disputa. A volta dos jogos de ida e volta, com todo mundo jogando entre si, na primeira fase,

torna a disputa mais justa, porque serão classificados aqueles clubes que foram realmente os melhores da competição, depois de enfrentar todas as outras equipes. Desta forma, os clubes considerados de médios e pequenos terão a oportunidade de ter uma participação maior na competição, já que farão, no mínimo, 18 jogos.

Na minha opinião, o único perigo com a nova (velha) fórmula de disputa está no fato de que alguns dirigentes paraibanos ainda não se tornaram profissionais, e muitas vezes formam times, sem condições de honrar os compromissos. O resultado disto é que os atletas não recebem os salários, ameaçam

greves, e jogam sem motivação, tornando os clubes verdadeiros sacos de pancada.

Uma outra preocupação minha diz respeito à insistência do Treze em realizar clássicos no acanhado Estádio Presidente Vargas. Desta forma, seriam jogos de uma torcida só, e mesmo assim, com possibilidades de problemas. Tomara, que a diretoria do Treze pense melhor e veja que a vantagem técnica e financeira é muito pequena, e que realize seus clássicos nos estádios Amigão e Almeidão, que têm estrutura para abrigar qualquer grande espetáculo.

Vejo com bons olhos a movimentação grande, principalmente de Botafogo, Cam-

pinense e Treze, em formar boas equipes para as disputas. Creio que teremos bons jogos, com um índice técnico superior ao que vimos este ano. Torço para que todos os clubes fechem com a TV que tem os direitos de transmissão, e assim, todas as torcidas possam ser beneficiadas com a transmissão dos jogos mais importantes. Assim, os clubes paraibanos e seus patrocinadores poderão ser vistos em todo o País. No final, todos saem ganhando, com estas transmissões.

Eu estou otimista, e espero que todos tenham aprendido com os erros do passado. Bola para frente, que eles sirvam apenas de exemplo do que não se deve fazer em 2017.

Padre empreendedor

Religioso Luiz Santiago de Moura implantou a cultura do sisal no Curimatá paraibano e criou projetos para facilitar o desfibramento e a comercialização do produto no Estado

Hilton Gouvêa
hiltongouvea@bol.com.br

Sábio, bravo, impulsivo, valentão e empreendedor. Assim era o padre Luiz Santiago de Moura, dono de grande fortuna em Cuité. Aviador, motociclista, empresário, antropólogo, pesquisador e arqueólogo, implantou o sisal no Curimatá paraibano e inventou engenhocas que facilitavam o desfibramento e a comercialização desta planta no Semiárido da Paraíba. Para ele não havia obstáculos: determinar era fazer, por isso os projetos que inventava tinham início, meio e fim.

Thomas Bruno de Oliveira e Vanderley Brito, pesquisadores destacados da Sociedade Paraibana de Arqueologia, em Campina Grande, nos premiam esta semana com a pesquisa intitulada "O Polêmico Padre Luiz Santiago", uma pedra rara nos estudos sobre importantes personagens do interior, que viveram milênios à frente de suas épocas. Santiago buscava o passado e o presente e, mesmo pregador

assíduo do Evangelho, também estudava as ciências ocultas, com o intuito de saber cada vez mais sobre as coisas do Universo.

Franzino, de aparência comum e dotado de uma sapiência que o permitia envolver-se simultaneamente com diversas coisas, Santiago nasceu em 1897, no Sítio Meia-Pataca, em Remígio, a 198 Km da capital. E a partir da fazenda Ubaia, de sua propriedade, expandiu as culturas do sisal e algodão. "Era um homem acima de seu tempo", é a opinião do escritor José Otávio de Arruda Mello. O sucesso obtido com a cultura da agave, o fez adquirir mais quatro fazendas. Ao que dizem, era um homem com boa disponibilidade financeira.

Num período em que as secas se repetiam distribuindo o caos, empregou muita gente. De espírito irrequieto e gênio forte, conduzia tudo com mão de ferro e não tolerava luteranos, a ponto de ser acusado de mandante da morte de Severino Amaro dos Santos, em 15 de agosto de 1940, quando este retornava de um culto. Nada ficou comprovado sobre a participação do padre. Mas ele foi suspeito número um nesta empreitada criminosa.

Exímio atirador, dono de seu próprio avião e de um campo de pouso, inaugurou uma agência de automóveis em

Currais Novos, a fim de aproveitar economicamente a febre gerada pela riqueza de minérios extraídos no Seridó e Curimatá do Rio Grande do Norte, na década de 1940. Dominado pela fobia contra religiosos estranhos à Igreja Católica, em 1935 mandou demolir um templo protestante em Cuité e criou problemas para os superiores clérigos, que suspenderam as suas ordens canônicas, em 1941.

Ele não se deixou abater: construiu uma igreja na fazenda e continuou a rezar missas. Antes, nos meados da década de 1920, construiu uma fábrica beneficiadora de sisal, para produzir cordas e outros derivados. Saiu-se bem, como em tudo que fazia. Entre suas invenções para amenizar as agruras da vida no campo, criou um elevador doméstico, uma mesa de refeições rotativa e um museu, reunindo obras artesanais em cemitérios indígenas, pesquisados na parte oriental da Serra da Caxexa, em Barra de Santa Rosa. Também produziu escritos que estudavam o tupi e os costumes das populações primitivas do Curimatá.



Revólver à mostra sobre a batina

A vida não podia ser diferente, para um homem que criou a Sociedade Sociológica em João Pessoa, nos anos 40, junto com Cleantho Torres. E que também, com sua filmadora importada, registrava tudo que estivesse a seu alcance. Destemido, andava armado com o revólver à mostra sobre a batina. Arquitetou e desenhou a planta da Igreja de Cuité, construída em 1935. Criou modelos de automóveis que se deslocavam melhor no campo, transportando algodão e agave para o beneficiamento. Um dicionário tupi-português, escrito por Santiago em 1963, ainda não foi publicado.

Segundo ele, o Vale do Curimatá era domínio da nação Cariri, conhecida pelos indígenas como Inham. Este sítio arqueológico, repleto de

inscrições rupestres e sabaquis por ele descobertos entre Solânea e Cacimba de Dentro, é descrito como "uma pedra mergulhada em densa vegetação, muito bonita e lendária." Teria a forma de um grande dólmen, sustentado por outras pedras pequenas, em cuja sombra poderiam se abrigar cerca de 30 pessoas.

Em 1971 operários descobriram em Cuité uma igaroba, durante a implantação da rede de esgotos. Antes que a ignorância desses homens reduzisse tudo a pó, Santiago descreveu-a em papel. Esses e outros achados ele catalogou e os guardou em seu museu ou fez doações a órgãos públicos. Criticava ferozmente o arqueólogo Luiz Clerot, por não importar-se com uma urna funerária indígena que descobriu em Casserengue.

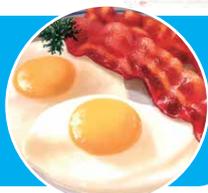
Acervo se encontra em museu de Areia

Uma das peças arqueológicas que guardava com carinho era um tambeté (pedra de beijo). Segundo ele, os índios faziam este adorno facial com o feldspato, um minério farto no Curimatá, que após amolecido na água, era moldado para embelezar lábios e orelhas. Santiago morreu em 1989, aos 91 anos, de pneumonia, na Fazenda Ubaia, a primeira que comprou em sua vida, para iniciar as culturas de sisal e algodão. Doou a maioria de suas peças culturais e arqueológicas para o Museu Paroquial de Areia, sob a responsabilidade de um afilhado, o padre Ruy Vieira. Atualmente, este acervo está reunido no Museu Regional do Centro Social Pio XII, na mesma cidade. Ele não permitia que protestantes fossem sepultados no Cemitério de Cuité. E decidiu que seu corpo fosse enterrado num jazigo que ele mesmo projetou, ao lado da sua igreja particular.

Deu no Jornal

A coluna destaca o que dizem os especialistas sobre certos alimentos

PÁGINA 27



Gastronomia

Filé de atum grelhado com legumes ao vapor é a receita de hoje

PÁGINA 28



Piadas

Mendigo

Um mendigo se aproxima de uma senhora cheia de sacolas de compras que ia andando na rua e fala:
— Madame, eu estou sem comer há 4 dias.
E a madame:
— Meu Deus! Eu gostaria de ter sua força de vontade!

Bêbado

O bêbado saiu da igreja e o padre falou:
— Vai com Deus meu filho, e que São Pedro, Santa Luzia, Santo Antônio e Nossa Senhora te acompanhem...
O bêbado saiu e pegou sua bicicleta...
Logo mais adiante caiu e disse:
— Eu sabia que tanta gente na bicicleta não ia dar certo!

Louco

No pátio do manicômio:
— Qual é o seu nome? — pergunta um louco a um colega.
— Sei lá, me esqueci... e o seu?
— Também esqueci!
— Puxa, então somos xarás!

Português

Joaquim encontra Manoel.
— Como vais, ó Manoel. Por que essa cara tão triste?
— É que eu vou ser pai.
— Parabéns! Mas por que essa tristeza?
— É que não sei como dar a notícia à minha mulher

Seu Lunga

Seu Lunga embarca em um ônibus interestadual e após alguns minutos de viagem o sujeito ao seu lado cutuca o seu ombro e pergunta:
— Aqui é a BR?
E seu Lunga responde:
— Não, aqui é o meu ombro. A BR é ali!

JOGO DOS 9 ERROS



1 - Pena, 2 - rabo do bicho, 3 - brinco, 4 - canoa, 5 - lista do pote, 6 - nível da água, 7 - bico do peixe, 8 - passaros, 9 - colar do índio.

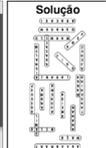
ÇAÇA-PALAVRAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Curso de espanhol

(nomes das frutas)

ABACATE	Aguacate	D A S E O B M A R R F I
ABACAXI	Piña	L I R D N E H D T N C
AMEIXA	Ciruela	T M A C A S H L R S I
AMENDOIA	Almendra	F I A C T R E C T O M
AMORA	Mora	H D A L A R M E L A O
ABACAXI	Plátano / Banana	S E N M F B O L M D
CEREJA	Cereza	I L A H O O H E O I D
FIGO	Higo	L A N I A H E B R L S
FRAMBOESA	Frambuesa	T A A G M E A H B M G
LARANJA	Naranja	A B R E F O H A L G O
LIMÃO	Limón	N A E C F D M R T E
MACA	Manzana	G M F A S N S O C S
MANGA	Mango	E M D A A I E T M M S
MARMELO	Membrillo	R A H O R N M R A H E
MELANCIA	Sandia	I N F S G R A A E T P
MELÃO	Melón	N G D S S D C O E R E
MORANGO	Fresa	A A Y L A R A N J A I
PERA	Pera	C Y R N O D M H F I N
PESSEGO	Durazno	A E O R H C C T T C T
TANGERINA	Mandarina	J B A G L N H A A N O
		E I T L I F B C S A E
		R H O E F O A C L M E
		E I M C L C D C E E E
		C I M A A T F A L M B
		M N R H O L F T S F H
		I E M M A R M E L O T
		P O S N R G A Y O I D
		D A O G N A R O M M N
		O Y D B G E L O R T
		D T A B A C A X I N E



Palavras Cruzadas

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

A ideia que o inventor anseia ter	Sector de atividade da empresa chinesa	O "D" de ABCD (5?)	Quadril (pop.)
Conjunto popular mexicano de música vocal e instrumental	Cauda de animal	A fala dos jovens	Pontos de despejo de esportes e galerias pluviais em praias
Gordura	Recompensar por vitória	Local da trompa de Eustáquio (Anat.)	Acréscimo
"Rei" no xadrez	Rodrigo (?), ator brasileiro	Lobo (?), vilão de "Silaba de 'último'"	(?) direta: é enviada pelo correio
Repetir-se (o som)	(?) a quem não quer prego	(?) Vegas, cidade	Herói que combateu os mouros (Hist.)
É misturada por programas como o "Telecurso"	Consoantes de "rede"	Lógica (abrev.)	O café que foi passado pelo filtro
Materia-prima do azeite	Rita (?): a Gata Roqueira (Mús.)	Curar-se	
Enche de orgulho	Prêmio do Cinema Estéril (a Terra)		
Pronome oblíquo			
M			
Em + sile			
Eliminados do computador			

BANCO 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100



Horóscopo

Áries

A semana começa sob a influência da Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, indicando dias de maior envolvimento com as negociações mais importantes. Um grande negócio, envolvendo o aumento de seus rendimentos, através de uma sociedade ou parceria comercial pode ser firmado. No setor pessoal, você estará mais fechado e envolvido com seu amor. Os momentos de privacidade e intimidade devem ser preservados. Distancie-se da vida social e agende-se a semana, junto de sua amor, pois sua sensualidade e emoções estarão à flor da pele. Júpiter em Libra, continua beneficiando os relacionamentos.

Câncer

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, indicando dias de maior envolvimento e abertura de seu coração. Sua vida social ganha um novo movimento e novos amigos podem ser feitos. Entre um e outro pessoas, um novo romance pode começar a ser desenvolvido pelo Livrismo e um namoro começa em algumas semanas. Se estiver envolvido em projetos criativos, sua participação será relevante, pois sua criatividade é beneficiada durante toda semana. O relacionamento com os filhos passa por um momento positivo de renovação de energias.

Libra

Durante esta semana, você pode ler algumas boas surpresas relacionadas a ganhos e vida material e financeira. Um novo projeto, envolvendo uma grande soma de dinheiro e aumento de seus lucros e rendimentos pode surgir e ser rapidamente firmado. O dinheiro começa a movimentar-se na sua direção, já a partir do início da semana. Fique atento a novas oportunidades em investimentos, projetos, aplicações, e tudo o que puder representar a melhoria de sua vida financeira. Desde o mês passado, tudo começa a movimentar-se em seu entorço e sua vida. Novas oportunidades têm surgido e você deve estar bastante atento a elas.

Capricórnio

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, marcando o início de uma fase de maior envolvimento na vida social e com os amigos. Novos amigos podem ser feitos e as antigas, renovadas. O momento é ótimo para se envolver em projetos sociais e/ou políticos, ou em grupos de caráter estudioso. Os contatos com grandes empresas, clubes e instituições são extremamente benéficos neste período, podendo resultar em novos contratos de trabalho. Júpiter em Libra continua beneficiando sua vida profissional, abrindo portas e trazendo novas oportunidades de crescimento e expansão no setor.

Touro

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, indicando dias de maior envolvimento com seus relacionamentos pessoais e profissionais. Sua vida social ganha um novo e colorido movimento, pois novos amigos podem ser feitos e as antigas, renovadas. Os compromissos sociais de trabalho também se dão um ponto importante durante esta semana. As que já existem, são amplamente beneficiadas. Júpiter continua beneficiando os projetos de trabalho novos, ou os que já estão em andamento, e as mudanças de emprego.

Leão

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, marcando o início de uma nova fase em sua vida pessoal e/ou profissional. O período pode envolver o início de um novo projeto, que trará crescimento e expansão à sua vida. Um novo momento começa, um ciclo fecha e outro se abre. O período pode envolver a chegada ou retorno de um filho, ou de um parente querido à sua vida, mas também de um novo amor ou romance, que pode tornar-se intenso e apaixonado. Júpiter em Libra continua trazendo benefícios ao seu mundo emocional e capacidade de planejamento.

Escorpião

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, marcando o início de um ciclo de maior envolvimento com seu mundo emocional, que passa por um momento de equilíbrio. O período é ótimo para escrever, ler, estudar e, especialmente, começar a planejar um novo projeto, que pode ser colocado em prática daqui algumas semanas, quando a nova lua surgir, ou que seja rapidamente transferido. O momento é ótimo para começar um curso superior de especialização ou de uma língua estrangeira. Questões que envolvem sociedades, parcerias comerciais, investimentos e uma grande soma de dinheiro são altamente beneficiadas.

Aquário

Durante esta semana, você estará totalmente envolvido com um novo projeto que envolve pessoas e/ou empresas estrangeiras. O momento é ótimo para viagens internacionais e negociações com outras empresas, especialmente as que pertencem a outras culturas. É possível que você receba um convite para trabalhar em outro país, ou que seja rapidamente transferido. O momento é ótimo para começar um curso superior de especialização ou de uma língua estrangeira. Questões que envolvem sociedades, parcerias comerciais, investimentos e uma grande soma de dinheiro são altamente beneficiadas.

Gêmeos

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, marcando o início de uma nova etapa em sua vida profissional. O momento é ótimo para começar um processo de seleção de emprego. Nos próximos três meses, um novo emprego pode surgir ou um convite para uma nova função ou promoção. Sua saúde passa por um ótimo momento de reciclagem e renovação da energia vital.

Virgem

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, marcando o início de um ciclo de maior envolvimento com seu mundo emocional, que passa por um momento de equilíbrio. O período é ótimo para escrever, ler, estudar e, especialmente, começar a planejar um novo projeto, que pode ser colocado em prática daqui algumas semanas, quando a nova lua surgir, ou que seja rapidamente transferido. O momento é ótimo para começar um curso superior de especialização ou de uma língua estrangeira. Questões que envolvem sociedades, parcerias comerciais, investimentos e uma grande soma de dinheiro são altamente beneficiadas.

Sagitário

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Escorpião, que chega unida a Mercúrio e em último aspecto com Netuno, marcando o início de um ciclo de maior envolvimento com seu mundo emocional, que passa por um momento de equilíbrio. O período é ótimo para escrever, ler, estudar e, especialmente, começar a planejar um novo projeto, que pode ser colocado em prática daqui algumas semanas, quando a nova lua surgir, ou que seja rapidamente transferido. O momento é ótimo para começar um curso superior de especialização ou de uma língua estrangeira. Questões que envolvem sociedades, parcerias comerciais, investimentos e uma grande soma de dinheiro são altamente beneficiadas.

Peixes

Durante esta semana, você estará totalmente envolvido com um novo projeto que envolve pessoas e/ou empresas estrangeiras. O momento é ótimo para viagens internacionais e negociações com outras empresas, especialmente as que pertencem a outras culturas. É possível que você receba um convite para trabalhar em outro país, ou que seja rapidamente transferido. O momento é ótimo para começar um curso superior de especialização ou de uma língua estrangeira. Questões que envolvem sociedades, parcerias comerciais, investimentos e uma grande soma de dinheiro são altamente beneficiadas.

OLÁ, LEITOR!



1



2

1 - Pesquisadora diz que comer terra pode ser bom. Bom pra quem?

2 - O ovo - ora é vilão, ora é o alimento mais completo e faz bem

FOTOS: Reprodução/Internet

Cesta página

A suspensão de Leo

O jornalista Leônidas dos Santos era uma das figuras mais queridas do jornalismo paraibano nas décadas 1960-70. Foi brutalmente assassinado quando voltava pra casa, lá no Cordão Encarnado.

Leo trabalhava havia anos no Correio da Paraíba, como subsecretário de redação. Amigo pessoal de Teotônio Neto, dono do jornal, era eterno e intocável na sua função, independente de quem fosse o editor de plantão.

Numa dessas mudanças de diretoria, Abmael Moraes foi contratado como redator chefe pelo então diretor Hilton Motta. Com menos de um mês de casa, Abi não gostou que Leo tivesse faltado ao expediente do sábado. E mandou suspendê-lo.

Todo mundo na Redação apelou em favor de Leo, advertindo ao novo editor que o subsecretário era pessoa de muito prestígio junto à direção. Abmael não cedeu.

Na segunda-feira, porém, quando Leo apareceu, Moraes já tinha desistido da punição. Para sua surpresa, Leo entrou no gabinete e foi logo agradecendo:

- Chefinho, muito obrigado por me suspender. Eu estava mesmo precisando de uns dias de folga.
- Mas eu não vou mais suspender-lo. Pode voltar ao trabalho.
Leo não se deu por vencido:
- Meu chefe, dessa suspensão eu não abro mão nem se Teotônio Neto, que é o dono do jornal, vier me pedir.

Deu meia volta e só apareceu três dias depois. Lépidio e fagueiro.

Sem luz, não há notícia

É claro que, como em qualquer outro lugar, também numa Redação de jornal os momentos não são apenas de descontração. Ao contrário, há situações de tensão insuperável. Casos de estresse coletivo e, obviamente, muita reclamação. Afinal, nada é mais susceptível a erros e surpresas do que o jornal do dia seguinte.

O repórter policial José de Souza, um dos mais competentes na história recente do jornalismo paraibano, estava justamente lendo o jornal **A União** na manhã seguinte a um dia de intenso trabalho.

Levantara cuidadosamente os pormenores de um caso policial que estava tomando conta da cidade e deixara na tarde anterior um fardo material para ser editado.

Para sua surpresa, a edição de **A União**, onde trabalhava, não trazia absolutamente nada do que produzira. Na página policial, em lugar das notícias um anúncio de página inteira onde se lia: "O Brasil está ficando rico".

Vivia-se o período da ditadura militar e essas peças ufanistas chegavam com frequência aos jornais com recomendação expressa de ser publicadas várias vezes.

Chateado, Zé de Souza resolveu procurar o editor Marconi Altamirando e foi logo perguntando:

- Dr. Marconi, eu deixei ontem umas dez matérias sobre o crime de Valdemarina e hoje não saiu nada?

Quase sem levantar a cabeça, Marconi respondeu:

- É que faltou luz ontem na Redação, Zé, e nós tivemos que acelerar a edição colocando este anúncio.

Como aquela não era a primeira vez em que ocorria a falha, Souza protestou:

- Mas dr. Marconi, e por que é que só falta luz na minha página?

Afinal, que ciência é esta?

Sou leitor assíduo de descobertas científicas e, com mais avidez ainda, acompanho as notícias sobre o que dizem os especialistas a respeito da ingestão de certos alimentos. Chego mesmo, às vezes, a incluir no cardápio aqui de casa frutas, verduras e legumes somente porque li na semana anterior as recomendações que essa gente especializada faz. Como qualquer leigo no assunto, e dependendo naturalmente da procedência da informação, obedeço a quase tudo. E mais: quando encontro os amigos, saio dizendo a eles as vantagens de consumir chicória, alho-poró, acelga, rúcula, agrião e coisas do gênero. Falo com jeito de professor e depois fico até envergonhado quando leio, dias depois, que nada daquilo era verdade. No máximo, uma meia-mentira.

Esta semana que passou, deparei-me com duas notícias - uma na Folha, outra no Globo - que li com a atenção de sempre. A primeira se referia à importância do contato de micróbios no primeiro ano de vida dos bebês. Tenho um netinho que está justamente nesta fase. Contrariando o senso comum, o especialista dizia lá que os pais devem deixar as crianças brincar em contato com micróbios e bactérias porque isso ajuda na formação de anticorpos. Até aí, tudo bem. Lá em Zé Pinheiro, no início dos anos 1960, já diziam isto. Mas vejamos o que o estudo acrescenta:

- Pais, abandonem álcool gel. Pensem e discutam com o pediatra antes de dar antibióticos aos seus filhos. Não tenham medo de deixá-los brincar em tanques de areia. Mães, amamentem, mesmo que o leite tenha que ser complementado. Se puderem, tenham um cachorro. A melhor maneira de limpar uma chupeta que cai no chão é lambê-la antes de dar de volta ao bebê. Água quente e sabão bastam para lavar mamadeiras. Deixem as crianças se sujarem, fiquem ao ar livre.

A microbiologista Brett Finlay, do Canadá até escreveu um livro "Let Them Eat Dirt" (Deixe-os comer terra, em tradução livre), em que descreve pesquisas recentes e outras ainda em andamento mostrando como os micróbios (principalmente as bactérias) atuam no organismo humano e são capazes de contribuir para a saúde. O livro ganhou uma edição em Portugal, está disponível para ser comprado on-line, mas ainda não tem data prevista para sair no Brasil. Essa exposição aos "micróbios bons", diz a doutora, é fundamental durante a primeira infância.

No que depender de mim, não vou deixar o neto comer terra. O médico Ricardo Ghelman, do Instituto da Criança da Faculdade de Medicina da USP, e Emanuel Sarinho, presidente do Departamento Científico de Alergia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), dizem que há uma tendência mundial - no Brasil apenas começando - de se usar menos antibióticos e pensar em como podemos estimular a imunidade de nossa população infantil.

- Ter febre é bom para estimular o sistema imunológico da criança. Se o estado geral estiver bom, nem medicar às vezes é necessário. Antibiótico então nem se fala, só atua contra bactérias, e muitas vezes as crianças têm quadros virais. Esses remédios são maravilhosos, mas seu uso não pode ser banalizado justamente porque eles matam também bactérias do bem - diz Sarinho.

Gordura não faz mal

A outra notícia da semana, também na área médica, tem a ver com adultos. Diz lá: "Artigos e revisões que contestam o argumento de que a gordura é o grande vilão das doenças coronárias têm ganhado força". Em vez dela, a culpa seria do açúcar. No mês passado, a revista JAMA Internal Medicine publicou um estudo que sugere que a indústria do açúcar pagou o equivalente a US\$ 48 mil para uma pesquisa relacionar o foco do coração à gordura saturada e tirar o foco do risco causado pelo açúcar. Um dos maiores acusadores do açúcar, o endocrinologista e pesquisador Robert Lustig, da Universidade da Califórnia, defende que a sacarose causa diretamente doenças cardiovasculares, gordura no fígado, diabetes tipo 2 e cárie.

A esta altura é impossível não lembrar de um caso mais famoso. Acusado de ser o inimigo número um do coração durante décadas, o ovo há pouco deu o troco. Já existem provas científicas que revelam: ele não é o que se imaginava. "Um estudo americano, realizado com um grupo que o consumia e outro não, apontou maior incidência de doenças cardíacas justamente entre as pessoas que não recorriam ao alimento com frequência. Ele não provoca problemas cardiovasculares. Os principais fatores que causam esse mal são o tabagismo, a obesidade e o sedentarismo", afirma o doutor Pedro Alves de Souza, professor do Departamento de Tecnologia da Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias da Universidade Estadual Paulista (Unesp).

Segundo ele, trata-se de um dos alimentos mais completos que existem. "Em relação ao valor nutritivo de sua proteína, só perde para o leite materno, sendo, inclusive, superior ao leite, ao pescado e à carne", diz. A nutricionista Maria Cecília Corsi (SP) também o defende. "O ovo é uma fonte muito rica de energia, possui nutrientes, vitaminas e sais minerais. E, o que é bom demais, uma unidade tem apenas 70 calorias." O bioquímico americano Donald McNamara, que estuda as propriedades do colesterol há 40 anos, destaca a riqueza do nutriente colina, encontrado no alimento. A substância melhora a formação dos neurônios, estimula a memória e tem importante papel para a nutrição do bebê na gestação.

"Verdades" mudam com o tempo

A escola é uma fase natural e bastante

produtiva de nossas vidas. Por outro lado é preciso entender que nem sempre aquilo que nos é passado se trata de uma verdade absoluta. Até porque o tempo passa, a ciência se desenvolve e muitos dos conceitos e verdades que nos foram ensinados são ultrapassados (ou redescobertos) e atualizados. Pensando exatamente nisso confira quais são as coisas que você aprendeu na escola, mas que a ciência já desmentiu!

- A Amazônia é o pulmão do mundo

Você provavelmente escutou essa afirmação não apenas na escola mas também na mídia. Mas a grande realidade é que apesar de realmente inspirar O₂ e emitir CO₂, (assim como os nossos pulmões), o termo não pode ser utilizado em referência a floresta quando tenta emitir a ideia de que ela é a responsável pela pureza e emissão de oxigênio no planeta, uma vez que a quantidade de O₂ que toda a floresta Amazônica emite é apenas um quinto daquilo que as algas marinhas unicelulares e pluricelulares liberam. Ou seja, as algas sim são as responsáveis por uma grande emissão de oxigênio no planeta.

- A água dos rios é doce

Se as águas dos rios realmente fossem doces, seria possível obter açúcar através da evaporação desta água, da mesma forma que é possível conseguir sal através da água do mar. A água dos rios por sua vez, também possui uma determinada quantidade de sais dissolvidos, a grande diferença é que esta concentração é considerada baixíssima (aproximadamente 0,6 parte de sais para cada um trilhão de partes de água), por esse motivo ela é denominada de água doce.

- Células cerebrais podem se regenerar?

Podem sim. Durante muito tempo se acreditou e até mesmo se ensinou nas escolas que as células do cérebro não podiam se regenerar. Mas em 1998, cientistas da Suécia e dos Estados Unidos descobriram que as células responsáveis pela memória e aprendizagem podem criar novas células - o que deu novas esperanças sobre uma eventual cura para doenças como o Alzheimer.

- Vasilhas plásticas no micro-ondas

O Instituto Nacional do Câncer - INCA, órgão do ministério da Saúde, através de sua Coordenação de Prevenção e Vigilância do Câncer, emitiu uma nota técnica advertindo que o aquecimento de comida no forno de micro-ondas, feito em recipientes de plástico, libera a dioxina, substância que pode causar câncer. O risco é real e concreto. A nota do Inca reforça informações que já circulavam nas redes sociais,

Se você acredita nisso, espere só até a divulgação da próxima pesquisa. Num passe de mágica, ela pode demonstrar que tudo o que você aprendeu, está errado.



PITADA

Verão chegando e começa a corrida para as academias e a busca incessante por tudo que possa emagrecer. Mas a grande pergunta sempre deveria ser: é saudável? E independente do tipo de alimento devemos também cuidar da saúde em primeiro lugar e depois manter a forma, assim ficar atento às escolhas dos alimentos que vão compor o seu cardápio é fundamental e também como cuidar da forma de preparo deles.

Ainda me recuperando da cirurgia tenho procurado formas de emagrecer e ao mesmo tempo ter uma vida de hábitos mais saudáveis, por isto com o clima esquentando nada melhor do que ir à praia. Tomar banho de mar é um excelente relaxante muscular, sem contar que a água do mar é rica em sais minerais, como sódio e iodo, que são elementos que possuem ação cicatrizante e anti-inflamatória para a pele.

Ademais, ultimamente descobri através de um estudo realizado pela Universidade de Alicante, na Espanha, que a água do mar fortalece o corpo contra os vírus, bactérias e reforça o sistema imunológico do corpo. O cloreto de sódio, substância que faz com que a água do mar seja salgada, possibilita melhor funcionamento das células do corpo, principalmente as imunológicas.

Falar em mar liga diretamente a um dos meus pratos prediletos: peixe. Por isto, além de seguir a linha fitness, com a coluna toda voltada para o esclarecimento da melhor forma de preparo dos alimentos, sugiro uma receita light de atum, saudável e rica em nutrientes.

Bom apetite

Assado, cozido, grelhado ou refogado Qual o mais saudável?

Conheça as vantagens e desvantagens de pratos assados, cozidos, no vapor, grelhados, fritos, refogados e crus:

Assado: a vantagem desse método é não utilizar água nem gordura, preservando os nutrientes e sabor dos alimentos. Antes do preparo, lembre-se de retirar toda gordura visível das carnes e pele do frango.

Cozido na água: quando cozinhamos um alimento na água, as vitaminas C e do complexo B se perdem, pois são solúveis em água. Para reduzir essa perda, utilize pouca água no cozimento e adicione o alimento quando a mesma já estiver fervendo. Uma maneira de repor a perda é aproveitar a água do cozimento para preparar arroz, feijão, macarrão e sopas, já que é rica em vitaminas e nutrientes.

No vapor: cozinhar no vapor pode ser mais demorado, mas é a melhor opção para quem quer manter a forma e a saúde, além de preservar a cor, o aroma e a textura dos alimentos. Vários tipos de alimentos podem ser preparados no vapor: legumes, verduras, peixes, frutos do mar, aves e carnes, desde que sejam previamente temperados. No cozimento a vapor não há necessidade de adicionar gordura, sendo, portanto a melhor opção para quem quer perder peso ou quem



FOTOS: Unipar

sofre de pressão alta e colesterol.

Cozido: a pressão no interior da panela faz com que a temperatura de cozimento se eleve muito, diminuindo assim o tempo de cozimento. Como também utiliza água no cozimento, ocorre perda de nutrientes. A dica para reduzir essa perda é cozinhar os legumes, por exemplo, com a casca, que funciona como uma barreira de proteção.

Grelhado: um alimento grelhado é sempre uma preparação saudável. Antes de iniciar o preparo, aqueça muito bem a grelha em fogo alto; assim, as proteínas formam rapidamente uma camada protetora (uma crosta) que retém os sucos nutritivos em seu interior.

Frito: se possível, evite frituras! A fritura aumenta o valor energético dos alimentos, engorda e faz mal à saúde. Quando optar por

esse método, não deixe o óleo queimar, substituindo-o regularmente.

Refogado: essa preparação altera pouco o valor nutricional dos alimentos, além de deixá-los mais saborosos. Refogar é cozinhar em fogo brando com um pouco de gordura, acrescentando água quando necessário até que o alimento adquira a consistência desejada. Prefira azeite ou óleo de canola ao invés de manteiga, e o ideal é que o alimento fique al dente. Assim, os nutrientes são preservados e o alimento adquire a consistência correta.

Crú: são ótimos para o bom funcionamento do intestino, pele e saúde em geral. A única atenção é com relação ao maior risco de contaminação por bactérias. Por isto, higienize muito bem os alimentos antes de prepará-los. Se possível, prefira os alimentos orgânicos.

RECEITA DA SEMANA

Grelhado ou no vapor?

Na nossa receita de hoje apresentamos a opção do Atum Grelhado e os legumes ao vapor. Porém esta é a melhor forma ou grelhar tudo seria? Na verdade além de preferir legumes ao vapor pelo sabor, sei que no caso dos legumes, a melhor opção é o cozimento ao vapor - isso porque ele não é imerso na água e não cozinha totalmente e desta forma fica mais saudável e menos calórico.

Mas na grelha é uma boa opção também porque é rápida e leva pouca gordura, é possível grelhar um alimento na frigideira, mas é preciso tomar cuidado

com a quantidade de óleo. A quantidade deve ser suficiente apenas para untar a panela. Carnes e vegetais, por exemplo, podem ser ingeridos grelhados e até mesmo legumes com maior teor de água, como abobrinha e pimentão, também podem porque ficam mais suculentos.

Além dos meios de preparo, existem diferenças também na resistência das vitaminas - a menos resistente à temperatura é a vitamina C, por isso, o melhor cozimento nesse caso é o vapor: A outra menos resistente é a vitamina do complexo B. A vitamina A, por outro lado, é a



■ Classificação: prato principal
■ Tempo de preparação: 10 min
■ Dificuldade: Fácil
■ Porções: 2 Pessoas

mais resistente, o que significa que cozinhar cenoura, abóbora e batata não prejudica a quantidade da substância. Os minerais e vitaminas do complexo B

saem na água quente, mas não se perdem - por isso, a dica é aproveitar a água usada no preparo ou preparar alimentos ricos nesse nutriente na grelha.

FILE DE ATUM GRELHADO COM LEGUMES AO VAPOR

Para esta receita vamos precisar de:

Ingredientes

- 2 filés de Atum
- 1 limão
- 1 dente de alho amassado
- Manjerição Fresco
- Brócolis em buquê (cozido ao vapor)
- Couve-flor (cozida ao vapor)
- Cenoura em palitos finos (cozidos ao vapor)
- Azeite

- Sal, Pimenta do reino
- Cebola roxa em tiras finas

Utensílios

- Frigideira grande
- Frigideira média
- Espátula pão duro
- Pinça

Preparação

- 1 - Tempere os filés de atum com limão, alho sal e pimenta.
- 2 - Em uma frigideira aquecida seles os filés dos dois lados rapidamente.
- 3 - Na outra frigideira já aquecida, acrescente o azeite e doure a cebola.
- 4 - Depois acrescente os buquês de brócolis e as cenouras em tiras

e refogue por 2 minutos aproximadamente.

5 - Sirva o filé de badejo com os legumes (coloque a cenoura primeiro e depois os outros legumes) ao vapor com azeite e sal.

Vamos cozinhar?

Coluna do Vinho

Joel Falconi renascente@outlook.com

Queiramos ou não a Chardonnay produz uma das mais felizes combinações, casando muito bem com a Pinot-Noir, cujos viticultores adoram cultivá-la e o vinicultor adora confeccionar o seu vinho além de todos nós adorarmos bebê-lo. Com essa definição sentimental vários especialistas (enólogos, sommeliers, escritores de vinhos e meros apreciadores como nosotros) sintetizam o resultado dessa feliz Cuvée que é a uva Chardonnay, considerada a uva branca mais nobre do mundo, usada na produção de vinhos branco-secos responsável pelos afamados vinhos da Borgonha na França; onde ela entra na composição do champagne com as negras Pinot-Noir e Pinot-Meunier, resultando uma assemblagem sensorial, talvez a mais conhecida e bebida em todo o mundo.

É também cultivada no norte da Itália, na Espanha, na Califórnia, no Chile, na Argentina, na Austrália, na África do Sul e

A nobreza das uvas brancas mundo afora

em outras regiões onde a produção ainda é experimental. No Brasil já se está produzindo essa assemblage-espumante, que vêm ganhando bastante mercado dentro das nossas fronteiras, onde merecem destaque as marcas Aurora, Chandon, Dal Pizzol, Garibaldi, Miolo, Salton e Valduga, que estamos citando por ordem alfabética, dado a dificuldade de classificá-las por qualidade, que verdadeiramente está crescendo juntamente com os tipos proseccos e moscatéis, todos bastante usados também em marriages com diversas comidas e até mesmo em break-fests e ou petit-dejeuners.

Produzindo um vinho leve, de sabor extremamente agradável; a Chardonnay é provavelmente a uva branca cujos vinhos têm maior afinidade com o envelhecimento em carvalho. Sua maleabilidade é

parte da fascinação dos vinicultores por essa uva; sendo inquestionável tratar-se de uma variedade de uva nobre. Seu vinho não é um exemplo do tipo fortemente aromático; mas seu impacto no olfato é evidente e umeledico. Alguns sommeliers associam-na à maçãs maduras em Chablis, outros identificam o aroma de melão em Maconnais e também de outras frutas como abacaxi. Para outros, encontra-se também algo de "amanteigado" tudo se referindo mais a textura e ao peso do que um sabor à francesa. O mosteiro foi fechado, perdendo-se a receita, que somente foi recuperada em 1.835, após o retorno da Ordem à França que reiniciou a produção. Atualmente, instalados em Voiron, cerca de quarenta religiosos se incumbem do nobre mister; com apenas três frades conservan-

do o segredo da fórmula os quais, diariamente procedem às diferentes misturas de ervas e plantas necessárias à sua elaboração. Seguem-se processos extremamente complicados e destilações, até que se obtenham os vários alcoólatos, que são combinados em presença de macerações de plantas. O produto é então posto a envelhecer em barris de carvalho da Rússia ou da Hungria (que não interferem na cor) pelo menos por três anos e por doce anos para obter a qualidade de V.E. P. (Vulissement Exceptionnellement Prolongué).

Não nos estendemos em maiores detalhes, porque um novo artigo com publicação marcada para a próxima semana, onde nossos leitores estarão recebendo maiores informações sobre essas uvas que compõem o novo naipe de variedades da Gato Negro-Tarapacá que foram lançados em nosso jantar-reunião da sexta-feira, 21 de outubro passado.