

Escolha de juiz para o Supremo dos EUA pode afetar decisões

De perfil conservador, o magistrado pode mudar o veredito sobre temas como o aborto e situação de imigrantes

Da BBC Brasil

Com perfil conservador e membro de uma família com laços estreitos com o Partido Republicano, o juiz Neil Gorsuch, de 49 anos, foi escolhido pelo presidente Donald Trump para ocupar uma cadeira na Suprema Corte americana. Em 2006, ele já havia sido nomeado por George Bush para a corte de apelação do Estado do Colorado.

Se o nome de Gorsuch for aprovado pelo Senado, vereditos relacionados a temas polêmicos, como o direito ao aborto, a situação de imigrantes e de estudantes trans, podem ser afetados.

Atualmente, a Suprema Corte dos EUA está dividida entre quatro juízes liberais e quatro conservadores. A vaga está aberta desde o início de 2016, com o falecimento do juiz Antonin Scalia, também tido como conservador. Por quase um ano, o então presidente Barack Obama tentou empregar, sem sucesso, um juiz de perfil moderado.

Como Obama não conseguiu vencer a resistência dos Republicanos no Senado que bloquearam sua indicação, a vaga continuou aberta. Avalia-se que Trump terá mais facilidade de indicar o juiz, uma vez que o perfil do seu escolhido agrada os mais conservadores do Congresso americano. Gorsuch é defensor de uma interpretação mais restrita e literal da Constituição.

Pelas regras atuais, a nomeação de Gorsuch - o mais jovem indicado em 25 anos para o cargo vitalício - ainda precisa ser aprovada pelo Senado com 60 votos favoráveis - os Republicanos ocupam 52 dos 100 assentos.

Histórico

A Suprema Corte é a mais alta Corte do país, e muitas vezes, dá a última palavra sobre leis extremamente controversas, disputas entre os estados e o governo federal, e sobre recursos apresentados para suspender determinadas decisões.

Seus membros analisam cerca de 100 casos por ano e as principais decisões são anunciadas em junho - muitas delas se transformam em precedentes a serem seguidos por outros juízes. Os processos normalmente chegam à Suprema Corte depois de passarem por uma série de outros tribunais em diferentes instâncias - embora seja possível realizar sessões para analisar casos mais urgentes e sensíveis.

Nos últimos anos, o tribunal decidiu ampliar o casamento gay a todos os 50 estados, interrompeu as ordens de imigração do presidente Obama e adiou um plano dos EUA para cortar as emissões de carbono.

Ocasionalmente, a Suprema Corte revê questões e muda sua própria decisão, algo que movimentos antiaborto, por exemplo, esperam que aconteça mesmo com uma Corte de perfil conservador.



Presidente Donald Trump cumprimenta o juiz Neil Gorsuch, de 49 anos, de perfil conservador, quando da indicação para ocupar uma cadeira na Suprema Corte norte-americana

FOTOS: Reprodução Internet

Temas polêmicos no tribunal aguardam definição

Tramitam na Suprema Corte casos sobre direitos de estudantes transgêneros, redistribuição de distritos eleitorais e critérios para aplicação da pena de morte do Texas.

É provável que o tribunal também discuta casos relativos ao aborto, discriminação racial na abordagem policial e no sistema jurídico, bem como a política de imigração dos EUA nos próximos anos.

O polêmico decreto assinado por Donald Trump que impede a entrada de cidadãos de sete países de origem muçulmana, por exemplo, também pode acabar na Suprema Corte.

Segundo análise feita por Rajini Vaidyanathan, da BBC News, um dos momentos decisivos da campanha eleitoral nos EUA foi a morte do juiz da Suprema Corte, Antonin Scalia. "Enquanto eu viajava por toda a América, os Republicanos que não gostavam do estilo impetuoso de Trump, ou da forma como se referia às mulheres, me



A Suprema Corte dos Estados Unidos está dividida atualmente entre quatro magistrados liberais e quatro conservadores

diziam que estavam dispostos a ignorar isso por uma razão: a promessa do candidato de nomear um juiz conservador para substituir Scalia", explica Vaidyanathan.

Para muitos cristãos evangélicos que apoiaram Trump, o au-

mento dos direitos LGBT durante o governo Obama representou uma afronta aos seus valores fundamentais.

Na semana passada, milhares de pessoas que apoiam Trump participaram da Marcha pela Vida, contra o aborto.

"A escolha para a Suprema Corte do presidente Trump representa mais do que um novo juiz no tribunal, mas um momento em que valores conservadores poderiam mais uma vez dominar a agenda em Washington", avalia Vaidyanathan.

Impasses são registrados

A ausência de um novo juiz na Suprema Corte já provocou impasses em decisões importantes como a ordem de imigração de Obama. O empate em 4 a 4 sobre o caso colocou num limbo o status legal de cerca de quatro milhões de imigrantes sem documentação. Por causa da divisão, nenhum precedente foi estabelecido.

A Corte também autorizou que universidades levem em conta raça no processo de seleção de alunos em uma votação que terminou em 4 a 3, depois que uma das integrantes do tribunal se de-

clarou impedida de se posicionar por ter atuado na causa anteriormente. Numa decisão apertada, os juízes votaram por 5 a 3 para derrubar leis de restrição ao aborto no Texas.

Decisões

A depender do que já escreveu o indicado de Trump, suas inclinações são mais conservadoras. O juiz Neil Gorsuch se posicionou contra a eutanásia em um livro que publicou em 2006.

"Todos os seres humanos são intrinsecamente valiosos e a retirada inten-

cional da vida humana por pessoas privadas é sempre errada", escreveu.

O juiz Gorsuch, contudo, nunca se pronunciou publicamente sobre o aborto. Ele é protestante, casado e pai de duas filhas.

Em um artigo de 2005 para a revista National Review, Gorsuch argumentou que "os liberais americanos tornaram-se viciados na sala do tribunal". afirmou que eles se fiam mais em juízes e advogados que em líderes eleitos pelas urnas como principal meio de executar suas propostas.

COMPANHIA AGROPECUÁRIA DO TRIÂNGULO - CNPJ Nº 08.876.310/0001-86

OFERTA PÚBLICA

A Diretoria da empresa COMPANHIA AGROPECUÁRIA DO TRIÂNGULO, e a acionista controladora da companhia, pessoa física Patrícia Wanderley Gayoso, CPF nº 437.102.204-91 e RG nº 720.878.928-98, vem de público informar que, em cumprimento das determinações aprovadas na Assembleia Geral Extraordinária (AGE) realizada em 20 de março de 2016, está aberta a OFERTA PÚBLICA para compra das ações decorrentes de Incentivos Fiscais, ainda circulando no mercado, nas seguintes condições: VALOR: R\$ 1,08 (um real e oito centavos) por lote de dez mil ações, tomando-se por base o valor patrimonial de cada ação, apurado no balanço patrimonial encerrado em 31/12/2015. PRAZO: a validade dessa oferta é de 180 (cento e oitenta) dias, a partir da data de publicação do Edital FORMA DE PAGAMENTO: à vista, em moeda corrente do país, logo após a efetivação da transferência das ações. ESTADO DE DIREITO DAS AÇÕES A SEREM NEGOCIADAS: Ações Preferenciais. O capital social é composto por 427.312.230 ações ordinárias, 305.477.875 Ações Preferenciais Classe A e 203.585.459 Ações Preferenciais Classe B. Os acionistas interessados em vender suas ações deverão remeter carta informando sua pretensão para o ENDEREÇO comercial da companhia, situado a Av. Senador Rui Carneiro, nº 904 - Bairro Miramar - CEP 58.032-100 - João Pessoa - PB.

INDICADORES ECONÔMICOS E FINANCEIROS da empresa:

Indicadores	2015	2014	2013
Receita Operacional Líquida	-	-	-
Patrimônio Líquido	101.322,00	102.272,00	103.221,89
Quantidade de Ações	926.305,964	926.305,964	926.305,964
Valor Patrimonial das Ações (Lote de 10.000)	R\$ 1,08	R\$ 1,09	R\$ 1,10

DECLARAÇÕES: A direção da empresa e a acionista controladora informa desconhecer qualquer fato ou circunstância não revelada ao Público, que possa influenciar de modo relevante a situação econômica e financeira da empresa. Endereço: Av. Senador Rui Carneiro nº 904 - Bairro Miramar - CEP 58.032-100 - João Pessoa - PB. Em 25 de janeiro de 2017, Izabel Wanderley Gayoso - Diretora Presidente. CPF nº 797.131.224-53.

EMPRESA: EMPRESA DE PREMOLHADOS S/A

CNPJ Nº 13.842/001-14

Capital Autorizado: R\$25.000.000,00

Capital Subscrito/Integrado: R\$ 6.646.750,79

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Ficam convidados os senhores acionistas da Empresa-Empresa de Premolhados S/A, a se reunirem em Assembleia Geral Ordinária e a se realizar no dia 11 (onze) de fevereiro de 1917 às 10:00 horas, em sua sede social situada na Serrinha Bento de Moura s/n - Funcionários II - João Pessoa - Paraíba, afim de deliberarem sobre a seguinte ordem do dia: 1 - Assembleia Geral Ordinária: aprovação das contas da Administração, exame, decisão e votação das demonstrações financeiras relativas ao exercício de 2016, conforme balanço encerrado em 31 de dezembro. Assuntos correlatos e de interesse social. Outros assuntos informáticos que se encontrarem à disposição na sede social da Empresa os documentos a que se referem o art.153 da Lei 6.404 de 15.12.1976. João Antônio de Medeiros - Presidente do Conselho de Administração.

SEP/PROFAG

Pra quem não abre mão do conforto,
a gente abre as portas do novo Galaxy.
O Double Decker da Guanabara.



Viaje de João Pessoa a Fortaleza no novo Galaxy.
O Double Decker da Guanabara.



12 poltronas Leito | 48 poltronas Executivo | Sistema de entretenimento
Wi-Fi | Monitor individual nas poltronas Leito | Tomada USB

DIFERENCIAIS GUANABARA:

- Frota mais nova e moderna do Brasil
- Melhor quadro de motoristas da região
- Suporte operacional com garagens e pontos de apoio em todo o país,
- Veículos segurados
- Frota 100% rastreada
- Veículos classe convencional, executivo e leito



Compre sua passagem pelo aplicativo Expresso Guanabara. É rápido e seguro.

f /expressoguanabara
t @ViajeGuanabara
i /viajeGuanabaraoficial

GUANABARA
SATISFAÇÃO EM TODOS OS SENTIDOS

SAC 0800.728.1992 | www.viajeganabara.com.br

As novas tecnologias têm inibido a produção de melatonina, que tem como principal função a indução do sono **Página 18**



Foto: Divulgação

Saúde do trabalhador ameaçada

Pressão para cumprir metas, medo do desemprego e crise econômica são os principais fatores de risco

Lucas Campos
Especial para A União

A pressão para cumprir metas em ambientes de trabalho e o medo constante do desemprego em um período de instabilidade econômica, tem afetado de forma drástica a saúde do trabalhador brasileiro. Estresse, depressão, ansiedade, vícios e outros transtornos mentais estão se tornando cada vez mais recorrentes porque o mercado de trabalho, com suas cobranças diárias e competitividade, está se tornando cada vez mais nocivo à saúde das pessoas.

Na Paraíba, esta já é uma realidade que pode ser facilmente constatada, mas são os números do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) que apontam o quão séria é a situação em nível estadual. Entre os anos de 2013 e 2016, 12.249 paraibanos receberam benefícios por terem sido diagnosticados com transtornos mentais e comportamentais. Por exemplo, 112 trabalhadores tiveram reações graves ao estresse, 157 sofreram reações agudas ao estresse, 321 desenvolveram transtorno de pânico, e 171 foram diagnosticados com ansiedade generalizada.

Quanto à depressão, 764 pessoas apresentaram episódios depressivos, dos quais 55 foram leves, 322 foram moderados e 524 foram graves com sintomas psicóticos. Além disso, 352 sofreram de transtornos depressivos recorrentes por conta do ambiente onde exerciam suas funções, e 987 apresentaram transtorno misto de ansiedade e depressão. 124 também apresentaram transtornos comportamentais devido ao uso do álcool, 155 apresentaram transtornos comportamentais devido ao uso de drogas, 309 sofreram de esquizofrenia e 166 foram diagnosticados com síndrome de dependência. De acordo com a psicóloga Natália Tavares.

"As pressões do dia a dia, as exigências no trabalho, o próprio ambiente em si, falo agora de ergonomia, geram nas pessoas uma ansiedade, ou seja, 'há cobranças e eu preciso me esforçar mais'. E muitas vezes acabamos nos exigindo muito". Ela esclarece também que existem muitos sintomas que podem alertar os perigos para a saúde em ambientes de trabalho, como dificuldade de concentração, tristeza, falta de apetite, falta de ânimo, alterações no humor, irritação, baixa autoestima, cansaço, exaustão e insônia.

Natália lista também uma série de profissões que estão sujeitas a doenças e transtornos mentais, necessitando, então, de maior atenção, como educadores, assistentes sociais, professores, na área da saúde, recursos humanos, bombeiros, policiais, advogados, jornalistas e motoristas. "Sabe-se que não importa a profissão, o estresse faz parte do dia a dia e atinge os mais diversos setores, porém é necessário entendermos que o estresse é composto por quatro fases, que são: a fase de alerta, resistência, quase exaustão e exaustão, e devemos estar atentos, pois o desgaste não apenas atinge os aspectos físicos, mas os psicológicos, e quando não tratado da maneira correta, pode ser irreversível", explicou a psicóloga.

Para impedir que o trabalhador desenvolva doenças e transtornos mentais graves, Natália Tavares sugere a organização do tempo de trabalho, como também de outras áreas da vida. Atividades físicas também devem estar na rotina de qualquer pessoa, assim como exercícios de respiração e relaxamento. "Promover saúde no ambiente de trabalho é essencial, visto que passamos mais tempo no mesmo", afirma. Por fim, ela aconselha também a procura de um psicólogo, porque é uma das formas mais eficazes de tratamento.

Longas jornadas causam estresses e doenças

Rodolfo Amorim
Especial para A União

Após 11 anos trabalhando como operadora de montagem, numa fábrica da capital, Eliane Ferreira está afastada por problemas causados enquanto exercia sua função. Mãe de dois filhos, ela chegou a trabalhar durante oito horas por dia, em pé, num processo grande de produção. Em determinado momento, chegou a se esforçar em um setor de bolas da empresa, onde se sentiu mais prejudicada.

Aos poucos, depois de cinco anos, ela vinha sentindo os sintomas começarem. Quando os braços de Eliane começaram a inchar, ela resolveu procurar um médico. Foi a partir dessa consulta, que foi diagnosticada, após uma ressonância magnética, com sérios problemas em um dos ombros. Depois disso, o outro ombro de Eliane também apresentou dores e inchaço. Ela já fez cirurgia no ombro direito e espera pela próxima. Atualmente, a operadora de montagem está com o punho imobilizado, devido a um procedimento cirúrgico.

Além da doença física, Eliane desenvolveu um quadro de estresse, causado pelo excesso de cobranças, pelo trabalho repetitivo, e pela vontade de não estar mais ali. "Eu me sentia muito pressionada, de repente chegava alguém para fiscalizar e exigir uma determinada quantidade de produto por hora, se houvesse algum erro, eu chegava a ser advertida", lembrou, enquanto afirmava a desumanidade das condições no local de trabalho.

As consequências de todo processo de trabalho desencadearam, não só na vida profissional, mas também nas atividades domésticas, a impossibilidade de cumprir com os afazeres. Em casa, Eliane conta com a ajuda dos dois filhos para fazer os serviços. A esperança dela é conseguir o benefício da Previdência Social, que auxilia pessoas sem condições de exercer suas funções. Passar a marcha do carro, lidar com o calor, prestar atenção nos



Foto: Divulgação

Eliane conta com ajuda dos filhos para fazer tarefas e espera pelo benefício da Previdência

passageiros e reparar o trânsito, são funções fundamentais para quem é motorista de ônibus coletivo. Carlos Leandro de Araújo (59) está afastado do emprego há dois anos. Motorista desde 1985, está na mesma empresa há 20 anos. "Todas as vezes que dirijo, sinto como se o braço fosse cair, eu já não estava aguentando mais essa rotina exaustiva de trabalho", admitiu. Por isso, em 2015, largou o emprego, pois não estava conseguindo mais trabalhar, passar marcha do ônibus, por exemplo, era um desafio. Segundo ele, num breve cálculo que fez, em 8h de trabalho por dia, chega a passar marcha mais de 5 mil vezes. Depois desses sintomas, Carlos foi diagnosticado com um rompimento no tendão e tenta, atualmente, fazer uma cirurgia.

A atenção do trânsito, que causa tensão, a responsabilidade de estar num veículo que não é seu, e as condições de trabalho, em geral, foram aspectos que causaram, no motorista, além de patologias físicas, um nível de estresse alto. "Eu cheguei a entrar quase em depressão, pode acreditar, não estava aguentando mais. Se eu não tivesse parado de trabalhar, já

poderia ter me dado um ataque", desabafou. Carlos não pretende, nem pode mais voltar a dirigir e, apesar da experiência, não indica a profissão a ninguém. Tanto Eliane quanto Carlos são usuários do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Ceres), que busca promover ações para restabelecer as condições de trabalho por meio de prevenção e vigilância. Estabelecido em Jaguaribe, o centro proporciona assistência a usuários e dispõe de médicos do trabalho, assistentes sociais, enfermeiras, fisioterapeutas e profissionais que auxiliam na administração, no atendimento dos trabalhadores diagnosticados com alguma doença.

Para começar um acompanhamento no Centro de Referência, o usuário precisa ter laudos médicos, pareceres e exames, pois no Ceres 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 Caís de Jaguaribe, na Rua Alberto de Brito. O seu funcionamento é feito de segunda à sexta-feira, das 8h às 17h.

Essas coisas

Carlos Aranha
carlosaranha2005@yahoo.com.br

O conceito da coerência de Vital Farias

É algo raro, hoje no Brasil, um compositor que seja nacionalmente conhecido e possa ser considerado como um ativista.

O paraibano Vital Farias (foto) está entre as exceções, ao ponto em que já foi candidato ao Senado, muito bem votado, levando-se em conta a falta de uma estrutura financeira ideal para a campanha. Vital Farias, então, não só é um excelente violonista, pois o violão é um braço a mais de seu corpo. Não é só o poeta comprometido ("pois mataram o índio, que matou grileiro, que matou posseiro, disse um castanheiro para um seringueiro, que um estrangeiro roubou seu lugar").

Não é só o poeta de belíssimo romantismo rasgado ("não se admire se um dia um beija-flor invadir a porta de tua casa, te der um beijo e partir; fui eu que mandei o beijo, que é pra matar meu desejo; faz tempo que eu não te vejo, ai que saudade de ocê").

Não é só o compositor consciente, o arranjador, o intérprete de si e de outro, o regente. Vital é o ativista na música - essa figura que aprendemos a admirar em poetas como Bob Dylan, vozes como Joan Baez, filósofos como John Lennon, adjacentes rastafarianos como Bob Marley e Jimmy Cliff.

Por onde Vital Farias passa, a discussão se instala e continua como "a pedra do reino" se multiplicasse. É como se fosse a metralha-



dora pensante do aparente silêncio do homem do sertão. Somente aparente. Não diziam também que os vietnamitas pecavam pelo silêncio? E pecaram? A história provou que não, pois o silêncio era somente aparência. Algo que se traduz como aquele levantar da sobrancelha esquerda de Gilberto Gil, valendo mais que um tratado inteiro de cientista político frequentador dos corredores da USP.

Quem traduz bem todo esse universo de Vital Farias é o também iluminado Balduino Lellys. Por que quase todas as vezes que passo por essas coisas tenho de citar Balduino? Por causa dessa sabedoria própria de Taperóá que Vital Farias decodifica em música - cultura

que tem unicidade com as outras. "Taperóá" cearenses, piauienses, pernambucanos, baianos.

Lembro de um disco de Vital, chamado "Sagas brasileiras". Quando lançado, o lúcido Márcio Souza escreveu: "A música e a poesia de Vital Farias sempre me atraíram pelo espírito de resistência popular (...). Em cada música, em cada poesia inspirada, há uma longa e conservadora simulação".

"Sagas brasileiras" era (e continua) justamente o que o escritor d'Amazônia percebia: "Saga de Severin", "Saga do Boi de Mamão", "Saga da Amazônia".

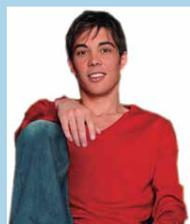
Não importa até a definição do mais próximo dicionário sobre saga e sagas. Se a de canção lendária ou heroica, tanto faz, ou se de uma narrativa rica em incidentes. Importa mesmo é que Vital Farias mandou a empulhação para a cesta de lixo, passou por cima de uma pretensa crítica, permaneceu fiel a seus sentimentos, manteve seu conceito de coerência.

Vital Farias passou a ser, além de instrumentista, intérprete, compositor e poeta, um ativista cultural, um homem preocupado com os destinos gerais da cultura e da economia em que foi gerado, um "intermediário da sociedade", tanto quanto os jornalistas, os arquitetos e outros gêneros de artistas. Aqui temos de ser influenciados pela geração do Centro Popular de Cultura da UNE (quando essa entidade era séria) e essencialmente por nós mesmos.

Geleia geral

■ ■ ■ "Pourquoi je vis, pourquoi je meurs / Pourquoi je ris, pourquoi je pleure / Voilà le S.O.S. / D'un terrien en détresse". Este é o início da letra de uma das mais belas canções compostas e gravadas na França no início deste século.

■ ■ ■ "Tratase de S.O.S. d'un terrien en détresse". Traduzindo: "S.O.S. de um terrestre em desespero". No início da letra: "Por que eu vivo, por que eu morro? Por que eu rio, por que eu choro? Eis o S.O.S. de um terrien em desespero. Jamais tive os pés sobre a Terra. Gostaria mais de ser um pássaro [seria melhor ser um pássaro]. Estou mal na minha pele".



■ ■ ■ Ironicamente, o seu intérprete, Grégory Lemarchal (foto), vítima de fibrose cística, morreu quinze dias antes de completar 24 anos, em 30 de abril de 2007, na cidade francesa de Suresnes. Afirmando sem temor de errar: Grégory Lemarchal se firmaria como um dos melhores intérpretes da música na França, ao nível de um Charles Anzavour.

■ ■ ■ Desde ontem qualquer email para esta coluna deve ser enviado a carlosaranha2005@yahoo.com.br

Tecnologias inibem a melatonina

Com o descanso adiado e sem escuridão, o organismo não tem como produzir o hormônio que induz o sono

Adriزيا Silva
Especial para A União

Décadas atrás, poucas eram as atividades realizadas no período noturno. Em geral, escuridão era sinal de que estava na hora de dormir. Contudo, com o avanço da tecnologia, esse cenário se modificou, de maneira que o momento de descanso é cada vez mais atrasado para o fim do dia. Os impactos são inúmeros, pois, sem escuridão, fica comprometida a produção da melatonina, hormônio essencial para o pleno funcionamento do organismo. Para resolver esse problema, algumas pessoas buscam a solução na melatonina sintética.

A primeira vez que usou a substância, há dois anos, a publicitária Sofia Marinho estava fora do País e pretendia combater os efeitos do 'jet lag', descompensação caracterizada pelo cansaço em viagens, em que as diferenças de fuso horário são significativas e afetam o sono. Com o uso contínuo, Sofia, que também é adepta das atividades físicas intensas, percebeu que, com o hormônio, suas noites passaram a ser mais repousantes, mesmo que ela fizesse uso de termogênicos, substância usada por atletas para a queima de gorduras, que têm como efeito colateral a perda do sono.

Como Sofia, milhares de brasileiros que enfrentam problemas para dormir descobriram na melatonina sintética uma forma de acabar com o incômodo. Isso ocorre porque essa substância tem as mesmas propriedades



A fim de obter o sono, as pessoas recorrem à melatonina sintética, que tem as mesmas propriedades da substância natural secretada pela glândula pineal

da melatonina natural, que é secretada pela glândula pineal, na parte central do cérebro. Ela é responsável por regular o ritmo biológico, em especial o ciclo do sono e vigília, enviando a mensagem ao organismo de quando é noite e de quando é dia.

Entretanto, se a pessoa permanecer em ambientes iluminados durante a noite, a produção não é ativada, já que a glândula está diretamente ligada à retina. Assim, até mesmo a exposição prolongada ao uso de telas luminosas pode atrapalhar a produção do hormônio. Por isso, o vice-presidente do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasile-

ra de Endocrinologia e Metabolologia (SBEM), Márcio Mancini, recomenda esperar uma hora para dormir após utilizar eletrônicos como tablets, computadores, televisão e celulares. "O ambiente de descanso deve ter o mínimo de luz possível, até luzes LED de um rádio relógio podem afetar", ressalta. A publicitária afirma que a melatonina possui vantagens sobre outros medicamentos que induzem o sono. "Ela é um hormônio bioidêntico ao natural e, por isso, não causa aquele efeito de ressaca dos outros medicamentos, como aqueles de tarja preta", sustenta Sofia, que adquire o produto quan-

do viaja ao exterior ou por meio de amigos que viajam. "Faço uso diário. Antes, não conseguia dormir a noite inteira. Agora, tenho um sono tranquilo", garante.

Sem sono

Já a professora Iara Mendonça, 45 anos, acordava diversas vezes durante a noite e viu a qualidade do sono diminuir gradativamente. Ao procurar um especialista e fazer diversos exames, descobriu que tem apneia, parada respiratória durante o sono e que tem o ronco como principal sintoma. A indicação para uso da versão sintética da melatonina veio de um especialista que a acompanha. "Eu já

conhecia a melatonina por amigos que moravam fora e tomavam a substância, mas nunca tive coragem de tomar por causa da Anvisa. Tinha medo de que fosse uma substância agressiva, já que não conhecia o princípio ativo. Com o resultado do exame, o médico sugeriu que eu começasse a tomar a melatonina", conta.

Segundo a professora, com três semanas de uso, já sentia a diferença. "O meu maior problema era que eu acordava muito à noite e, às vezes, demorava para conseguir pegar no sono de novo. Agora, demoro de cinco a dez minutos para dormir e quase não estou acordando no meio da

noite. A qualidade do meu sono está muito melhor e eu não sinto mais aquele cansaço quando acordo", justifica Iara. Por enquanto, a professora compra a substância em um site que importa melatonina dos Estados Unidos. Isso ocorre porque, no Brasil, a melatonina sintética não está regularizada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Segundo o órgão, a substância nunca foi testada e avaliada em relação aos critérios de eficácia e segurança. E embora o uso da melatonina não seja proibido no País, nas farmácias comuns, a venda não é liberada, assim como em sites nacionais ou lojas de suplementos.

No entanto, a legislação brasileira garante que pacientes que recebam a indicação de uso desse produto por um profissional médico, possam importá-lo seja via bagagem de mão, ao voltar de viagens internacionais, ou em empresas estrangeiras pela internet. Além disso, é possível comprar o produto em farmácias de manipulação, desde que com receita médica.

Apesar de nos EUA e em países da Europa a melatonina ser comercializada como suplemento alimentar e vendida até mesmo em prateleiras de supermercados, inclusive sem a necessidade de prescrição médica, a automedicação nunca é recomendada. "Ao notar qualquer sintoma diferente no cotidiano, a melhor opção é consultar um médico", afirma o médico endocrinologista, Marcênio Medeiro.

Continua na página 19

Elejô

Dalmo Oliveira

A era do Crimigracção

Essa é a palavra que está sendo utilizada por pesquisadores sociais e ativistas de Direitos Humanos para definir o perfil das políticas a serem implantadas pelo governo Trump nos Estados Unidos. Depois de décadas investindo no encarceramento em massa de pessoas da comunidade afro-estadunidense, a nova onda agora é a perseguição e punição de imigrantes que buscam oportunidades nas terras do Tio Sam.

Um filme do Netflix, "A 13ª Emenda", escrito e dirigido por Ava DuVernay, joga luz sobre uma chaga social secular: o racismo institucional no aparato judiciário e policial dos EUA. Para se ter ideia do problema, o documentário mostra que as chances de homem branco ser preso naquele país é de 1x17. Mas, em relação aos homens negros a proporção pula de um para três. Fica difícil de esconder as desvantagens da população negra estadunidense ao se levar em conta que os homens negros americanos são 6,5% da população, porém também são 45% dos homens encarcerados na "Terra da Liberdade".

Pior do que ser negro nos EUA é ser negro e ex-presidiário. Os pesquisadores dizem que pode ocorrer até 40 mil consequências colaterais para uma pessoa negra que passa pelo sistema prisional de lá. Impedimento para votar, empregabilidade, acesso às políticas públicas de segurança alimentar, são algumas das barreiras que o

Estado Norte-Americano pode impor aos recém-saídos do xilindrô.

Negócio prisional em expansão

Da mesma maneira como a escravidão de africanos foi um negócio lucrativo à sua época, o encarceramento em massa se tornou uma fantástica "cadeia produtiva" para centenas de corporações empresariais. A mais famosa é a Corections Corporation of America (CCA), que passou a liderar a terceirização de unidades prisionais.

Além da manutenção dos presídios, esse segmento explora quase tudo que o Estado Americano precisa para manter a gente enjaulada: alimentação, confecções, serviços de saúde, insumos e imóveis, telefonia dos presídios etc. Além disso, o sistema prisional estadunidense permite que empresas explorem, com custos módicos, a mão de obra dos aprisionados. A gigante de roupas íntimas, Victoria Secret, por exemplo, foi uma que utilizava os serviços realizados pelos apenados intramuros.

O documentário de DuVernay detalha como esse tipo de empreendimento agora dirige seu foco prioritário para os serviços de terceirização das famosas "condicionais" e para uma atividade que eles chamam de "supervisão do tribunal". Não pensem que se trata simplesmente de algum esforço institucional para a "humanização" do sistema prisional ou coisa do tipo. A CCA é pioneira

no desenvolvimento de tornozeleiras e pulseiras de monitoramento com tecnologia de Georreferenciamento por Satélite (GPS).

HOMEJAIL

A ideia é simples e lucrativa: no lugar de construir mais presídios as empresas de encarceramento em massa agora estão tentando convencer as próprias comunidades a vigiar e punir seus criminosos. Para se ter uma noção de como os norte-americanos tratam sua população carcerária, o único presidente que visitou os belos presídios ianques foi Barack Obama.

Clinton chegou a reconhecer publicamente os erros das políticas que adotou quando estava na Casa Branca, entre os quais as leis que determinam que os condenados cumpram, minimamente, 85% das penas no regime fechado e prisão perpétua para aqueles que cometeram três crimes graves.

Com a chegada de Donald Trump à Presidência americana as coisas tendem a piorar aceleradamente para condenados pela Justiça. Certamente o processo de crimigracção tomará fôlego nos próximos anos da gestão dos republicanos conservadores. Negros, latinos e muçulmanos experimentarão impiedosamente a sanha encarceradora do mais novo domador da Águia, enquanto vogar a cláusula da 13ª Emenda, onde se lê "(...) exceto os criminosos".

O ódio sem razão

Simplemente lamentável as expressões de ódio registradas nas redes sociais por antagonistas do ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva em decorrência do AVC que acometeu sua esposa Marisa Leticia. Nada justifica atos dessa natureza, incluindo vigília de algumas senhoras descobertas na porta do Hospital Sírio-Libanês, com cartazes desejando o pior para a ex-primeira-dama.

O ódio à Dona Marisa é resquício ainda de toda a campanha sórdida contra Lula e o Partido dos Trabalhadores, por um séquito de dementes que não conseguem separar questões políticas da vida pessoal de seus opositores.

Gente ignorante e rancorosa alimentada por setores da sociedade que querem, a qualquer custo, destruir e menoscabam o legado social que as gestões petistas deixaram para o povo do Brasil. As manifestações repugnantes partem especialmente de senhoras de classe média-alta revoltadas porque não conseguem mais contratar serviços domésticos como se fossem escravos da pós-senzala.

Espanta a motivação mesquinha e desumana dessa gente, que em outros momentos se desfaziam de caridosas criaturas e citam a crença na fé cristã. O ataque à Dona Marisa, além de covarde, representa expressão real dessa gente sem Deus.

Uso da melatonina sintética

Idosos, viajantes, deficientes visuais e pessoas que trabalham à noite recorrem à substância para recuperar o sono

AdriZZia Silva
Especial para A União

Os principais candidatos a usar melatonina sintética são as pessoas que sofrem com a insônia ou tiveram, devido a algum problema, a diminuição na produção do hormônio, a exemplo dos idosos, que costumam ter a melatonina mais baixa naturalmente. Viajantes que precisam se recuperar do jet lag ou querem prevenir esse problema com os fusos horários. Pessoas com algum grau de cegueira, que devido à má percepção de luminosidade têm dificuldades em produzir o hormônio. Além de pessoas que trabalham em turnos noturnos e precisam dormir durante o dia.

De acordo com o pesquisador em neurofisiologia e neuroendocrinologia da Universidade de São Paulo (USP), José Cipolla Neto, a melatonina pode ser encontrada em todo o organismo e ainda tem alta capacidade de doar elétrons, o que lhe confere um alto potencial antioxidante. "A reposição da melatonina não é necessária na maior parte dos casos, pois não é um suplemento. É um hormônio natural cuja ausência, redução ou hiperprodução pode provocar alterações no sono. Idosos com Alzheimer; pessoas com espectro de autismo, pacientes com distúrbios metabólicos ou crônicos de sono podem precisar da reposição de melatonina, essas sim precisam ser corrigidas", explica.

Nos casos onde a versão sintética é indicada, o uso deve ser feito à noite e só vai ter efeito em condições ambientais favoráveis como pouca luz, controle da temperatura e posição de decúbito para facilitar o início da sonolência. "Nessas situações, mesmo com pouca dose administrada, a melatonina faz o efeito desejado. O mesmo não

é observado em condições desfavoráveis como presença de luz e posição que não favorece a sonolência, mesmo com doses maiores administradas", informa Cipolla.

Segundo o endocrinologista Marcêncio, a utilização da melatonina sintética quando não há necessidade ou em quantidades excessivas, pode trazer alguns efeitos colaterais para o organismo. "Seu uso deve ser criterioso e indicado apenas nas situações ou doenças para as quais existem evidências de benefício do produto. A indicação para o uso e a quantidade só pode ser feita por um médico especializado, é ele que vai avaliar a condição fisiológica e indicar ou não o uso do produto. Do contrário, sintomas desagradáveis irão surgir", esclarece.

Foi o que aconteceu com o estudante de Medicina, Guilherme Nery, que usou o produto durante três meses, sem prescrição médica. "Um amigo me indicou, para regular o meu sono. Aí pesquisei na internet e vi que tinha muita gente usando para dormir. O que percebi foi um aumento excessivo do meu sono. Ele não te dá 'um coice' para dormir, se você não deitar e relaxar, ele não te faz ficar lesado ou sonolento, mas assim que você dorme é um sono muito pesado e longo. Tinha dia que eu perdia aula porque acordava muito tarde, mesmo usando o despertador", relata.

O estudante comenta que decidiu utilizar a melatonina porque, como faz musculação, geralmente também faz uso de suplementos pré-treinos e de termogênicos, cuja composição apresenta grande quantidade de estimulantes como cafeína e taurina. "Eu não conseguia dormir direito com o excesso de estimulantes, mesmo seguindo a recomendação dos fabricantes. Mas a melatonina me deixava



Marônio diz que a utilização da melatonina sintética sem necessidade por parte do usuário pode trazer efeitos colaterais graves para o organismo humano

sonolento, bocejando e sem me concentrar direito durante todo o dia. Aí alternava com os termogênicos e ficou meio que como um ciclo vicioso. Outros amigos passaram pelo mesmo que eu e não indico

para ninguém, não foi uma experiência boa", confessa. Marcêncio explica que a melatonina pode ser interessante para o tratamento de alguns tipos de insônia, mas não funciona com todas, já que sua eficiência

só é comprovada na indução inicial do sono. "Além disso, é importante ressaltar que a melatonina indicada para suplementação é uma dose muito maior do que o corpo libera. Estima-se que toda noite

a glândula pineal solte para o organismo 0,1 mg de melatonina, e os comprimidos de hoje podem ter até 3 mg da substância. Por isso é importante seguir uma indicação médica ao consumi-la", finaliza.

Descobertas apontam para inúmeros benefícios

Os efeitos benéficos da melatonina têm se expandido além da regulação e qualidade do sono. Já existem estudos associando o uso da substância ao combate dos efeitos colaterais da quimioterapia, à regulação do funcionamento da tireoide e ao fortalecimento do sistema imunológico. Pesquisas também apontam que a suplementação com este hormônio reduz a hipertensão e previne contra doenças associadas ao envelhecimento.

Existem outros estudos apontando que pode ajudar a controlar a depressão e até mesmo prevenir infartos. Recentemente, descobriu-se que também está ligada à diminuição da alopecia andrógina, isto é, a calvície masculina. Existe a possibilidade de que receptores espalhados pelo organismo todo sejam sensíveis ao hormônio.

Por ser um antioxidante, o uso de melatonina também está associado à diminuição dos efeitos de diversas doenças degenerativas. Ela tem sido parte de estudos científicos em todo o mundo, e a cada dia os resultados apontam para mais benefícios vindos do consumo da melatonina sintética através de suplementação.

Tratamento da enxaqueca: Estudos recentes, alguns feitos aqui no Brasil, mostram os usos da melatonina no tratamento de alguns tipos específicos de enxaqueca. Ela tem sido estudada para os casos em que os pacientes não respondem aos tratamentos comuns, que consistem no uso de analgésicos, entre outras terapias.

Melhora na resposta à quimioterapia: Alguns estudos em camundongos mostraram que a melatonina pode ajudar a aumentar a efetividade dos tratamentos para câncer usando quimioterapia. Estudos ainda estão sendo feitos em humanos, mas ainda não se sabe se esse hormônio atuará da mesma maneira.

Prevenção do câncer: Alguns estudiosos vão além e acreditam que a melatonina pode influenciar na prevenção de alguns tipos de câncer. Existem argumentos biológicos para isso, já que um dos processos do corpo durante o sono é justamente regular o mecanismo que controla as células novas criadas pelo corpo que estão funcionando como deveriam, prevenindo o aparecimento de tumores. Mas os testes em humanos ainda es-

tão sendo feitos e precisam de alguns anos para chegarem a uma conclusão mais concreta.

Melatonina pode ser interessante para saúde das mulheres, principalmente para as que têm ovários policísticos.

Tratamento da síndrome dos ovários policísticos: A melatonina influencia na ação diversos hormônios do corpo, inclusive alguns relacionados à síndrome dos ovários policísticos, como a insulina e o estradiol. Portanto, essa interligação pode trazer benefícios para o tratamento e as pesquisas atuais estão mais focadas por enquanto em entender como a melatonina pode impactar nesses hormônios, para depois entender como usá-la nesses casos.

Amenizar cólicas em bebês: Alguns estudos têm mostrado que a serotonina e a melatonina têm papéis importantes no intestino: enquanto a primeira causa uma contração nas paredes deste órgão, a segunda ajuda no relaxamento. Como os bebês têm uma glândula pineal imatura, que ainda não produz melatonina, especialistas estudam se a suplementação com uma

gota de melatonina ajudaria nesses casos, mas ainda não há conclusões e muito menos protocolos de tratamento de cólicas desta forma.

Saiba mais

Melatonina ajuda a emagrecer? Especialistas em endocrinologia explicam que o sono tem um papel importante no emagrecimento. No entanto, não é possível afirmar que o uso da melatonina em si ajuda a emagrecer. O que acontece é que durante o sono de qualidade, o corpo regula os hormônios relacionados à saciedade (a grelina e a leptina). Quando se dorme pouco ou se tem um sono de baixa qualidade, esses hormônios também atuam de forma piorada, fazendo com que a pessoa coma mais até conseguir se sentir satisfeita.

Isso significa que quem dorme melhor consegue controlar o peso de forma mais eficiente, e a melatonina pode ser aliada nesse processo. No entanto, fatores como uma alimentação balanceada e prática de atividade física também são determinantes no emagrecimento, tanto ou mais do que uma noite bem dormida.

Goretti Zenaide



ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

“Amar não é dar um para o outro, é dar juntos na mesma direção”



TATI BERNARDI

“Eu passo quieto por você, você passa quieto por mim e eu ainda escuto o barulho que a gente faz”

✉ gzenaide@gmail.com @letazenaide colunagorettizenaide

FOTO: Goretti Zenaide

CONQUISTA

O PARATELETA
Anderson Braz, da Associação Atlética da Pessoa com Deficiência da Paraíba e que é patrocinado pela PBGás, conquistou uma vaga para o Campeonato Mundial de Basquete em Cadeiras de Roda Sub-23. O evento será no mês de junho em Toronto, no Canadá.



Aerivariariedade amarrã Da Paz Gonçalves e Aurey Ferraz

CARNAVAL

A POUSADA Oásis Tajaja, localizada na Praia de Carapibus, no Conde, está com uma promoção especial para o Carnaval. O pacote para duas pessoas, com 4 diárias, de 24 a 28 de fevereiro, está custando R\$ 1.900. Os hóspedes podem ainda desfrutar da Oca Tajaja, que é um espaço zen projetado para dar tranquilidade.

Grafite no cotidiano social

A SECRETARIA de Estado de Cultura vai realizar na próxima sexta-feira, em Campina Grande, o Segundo Seminário da Revista Pirlah com o tema “Entre o Muro e a Galeria - A perspectiva da Arte no Século XXI”.

O evento será no Museu de Arte Popular da Paraíba e o assunto predominante será o grafite frente à vida urbana e o cotidiano social, a ser debatido por Thayroni Arruda, artista urbano e doutorando em Antropologia Social, com participação de Alex Araújo e do grafiteiro Shiko.

Foto: Reprodução face



Família Srho Doo que tem mta estima: Débora, Yvna, Thiago, Srta e o patriarca Roberto Pimenta que está amarrã aniversariando

PARABÉNS

Domingo: empresários Ivanhoé Cunha Lima, Stela Veloso e Marcos Túlio Gusmão Costa, Sras. Renata Coelho Franco, Veruschka Correia Lima, Elijane Farias, Gianina Farias, Lúcia Maria Gaudêncio e Sílvia Ribeiro Coutinho, executivo Laerte Dantas Nóbrega, advogada Patrícia Feitosa Cruz, Cel. Severino Talão de Almeida, promotor de Justiça José Farias Tavares.

Segunda-feira: empresários Roberto Pimenta e Marilene Ferreira, Sras. Da Paz Gonçalves, Lourdinha Sousa Sêrvulo e Odete Silva, Antônio Fábio Mariz Maia, José Fernandes Neto, Antônio Augusto Arroxelas, Nilo Feitosa, médica Dorothea Farias.

TECNOLOGIA

O UNIPÊ sedia na próxima quarta-feira o Tech Experience by Conductor”, numa parceria com as empresas Conductor e Microsoft para motivar profissionais e suprir a demanda de mão de obra na área de TI na região.

O evento terá um ciclo de palestras com a participação do programador Vitor Mariat e André Baltieri.

2 PONTOS

■ A cantora e compositora brasileira Karol Conka foi escolhida para ser o rosto da nova campanha da Avon para uma nova marca de maquiagem que está sendo lançada este mês, batizada de Mark.

■ Símbolo do empoderamento feminino, Karol Conka vai mostrar cores ousadas que fazem parte da linha, que inclui ainda esmalte com acabamento em gel e maço, além de batom e outros produtos.

CONFIDÊNCIAS

ADVOGADA

Kathleen Queiroz Bezerra Cavalcanti

Foto: Dalva Rocha



Apelido: sim, Kel.
Uma MÚSICA: “Photograph”, do cantor e compositor britânico Ed Sheeran.

Um CANTOR/CANTORA: Ed Sheeran e Beyoncé

Prefere CINEMA OU TEATRO: cinema

Um FILME: “La La Land - Cantando Estações”, de Damien Chazelle que está concorrendo ao Oscar.

A melhor peça de TEATRO: “Dona Flor e Seus Dois Maridos”

Um ATOR: Reynaldo Gianecchini

Uma ATRIZ: Giovanna Antonelli
Poesia ou PROSA: poesia. Gosto muito de “O amor”, de Fernando Pessoa.

Um LIVRO: “Como eu era antes de você” da jornalista inglesa Jojo Moyes

Um ESCRITOR(A): Nicholas Sparks

Um ARTISTA PLÁSTICO: Romero Britto

Um lugar INESQUECÍVEL: Jericoacara no Ceará. É uma cidade praiana rústica, de difícil acesso mas vale a pena quando se chega lá, parece um paraíso.

VIAGEM dos Sonhos: ir a Londres sem pressa de voltar, conhecer todos os seus lugares, os costumes e sua gente.

PREFERE: praia

RELIGIÃO: católica

Um ÍDOLO: meu pai, José Madruga Bezerra Cavalcanti Júnior.

Uma MULHER elegante: Carla Waldeck Queiroz Bezerra Cavalcanti.

Um HOMEM charmoso: Lucas Gurgel Lopes

Uma BEBIDA: vinho

Um PRATO irresistível: Risoto de Camarão
Um TIME DE FUTEBOL: Flamengo até morrer!

Qual seria a melhor DIVERSÃO: viagem em família, não há coisa melhor.

QUEM você deixaria numa ilha deserta? ninguém merece ser isolado do mundo.

Tem algum ARREPENDIMENTO: não tenho arrependimentos, para mim viver é um constante aprendizado.

“Um lugar inesquecível é Jericoacara no Ceará. É uma cidade praiana rústica, de difícil acesso, mas vale a pena quando se chega lá, parece um paraíso”

Foto: Elias Medeiros



Edlerda Correia Lima, Esterada Luzana e a aniversariante de hoje, Veruschka Correia Lima

Zum Zum Zum Zum Zum

▶▶▶ No Cinespaço Mag Shopping a pedida é o filme indicado ao Oscar “A Qualquer Custo”, dirigido por David Mackenzie com os atores Chris Pine, Jeff Bridges, Ben Foster e Katy Mixon.

▶▶▶ O bistrô Cennarium Gourmet está com um menu especial de “Hambúrgueres Artesanais”, com pão artesanal, carnes nobres e ingredientes sofisticados. O espaço fica na Av. João Maurício na Praia de Manaira.

▶▶▶ Os jornalistas brasileiros Gui Gomes e Marina Azeredo, que inclusive é minha afilhada, filha do paraibano Carlos Cordeiro de Melo e da goiana Norma Azeredo, em recente passagem por João Pessoa produziram reportagens sobre gastronomia, história e belezas naturais que serão divulgadas na edição de março da revista de bordo da Azul Linhas Aéreas. Aqui eles foram recepcionados pelo gerente do Hotel Manaira, Washington Sousa.

▶▶▶ A musa do pop Beyoncé, casada com rapper Jay-Z desde 2008, divulgou em seu perfil no Instagram que está grávida de gêmeos. A família cresce.

FLEBOLOGIA

A CIDADE de São Paulo será palco de importante evento de flebologia estética, o International Meeting on Aesthetic Phlebology, durante os dias 2, 3 e 4 de março, com médicos de 20 países.

O evento, idealizado pelo professor e doutor Kasuo Miyake, será no Grand Hyatt Hotel.

CIRCO

A ESCOLA de Circo da Funesc está com inscrições abertas até o dia 10 de março para a próxima edição de cursos regulares de artes circenses.

As aulas vão acontecer em João Pessoa, na Escola Livre de Circo “Djalma Buranhêni”, com turmas divididas por faixas etárias.

PRIMA

COMEÇAM amanhã as matrículas para novos alunos para o bem-sucedido Programa de Inclusão Social através da Música e das Artes - o Prima.

As matrículas serão em Cajazeiras, Catolé do Rocha, Patos, Itaporanga, Campina Grande, Guarabira, Santa Rita, Cabedelo e João Pessoa.



Título do Flamengo conquistado em 1981 diante do Liverpool, da Inglaterra, não é mais reconhecido



São Paulo, que já campeão mundial de clubes no ano de 2005, perde o título conquistado em 1991 e 1992

Fifa desconhece títulos mundiais e atitude gera indignação no País

Campeonatos de Palmeiras, Santos, Flamengo, Grêmio, São Paulo, e outros, não têm qualquer validade

Wellington Sérgio
wsrgion@rednet.com.br

O começo do ano de 2017 não foi bom para os clubes mundiais que conquistaram títulos e fazem parte da história do futebol. No mês passado, o presidente da Fifa, o italiano Gianni Infantino, anunciou que a entidade internacional não reconhece os títulos mundiais das equipes antes de 2000, surpreendendo dirigentes, jogadores, treinadores, torcedores e os desportistas em geral que gostam do esporte mais tradicional e popular. A Fifa manteve a postura de considerar campeões mundiais os vencedores dos torneios realizados a partir de 2000, no formato atual do Mun-

Atitude máxima do futebol no planeta manteve a postura de considerar campeões mundiais os vencedores dos torneios realizados a partir de 2000

dial de Clubes.

A entidade esclareceu seus critérios, não reconhecendo o status de mundial os títulos de Palmeiras (1951) ou dos demais clubes brasileiros que venceram os confrontos intercontinentais entre campeões da Liga dos Campeões e Libertadores antes da entidade assumir a

organização. Ela não ignora as conquistas de Palmeiras, Santos, Grêmio, Flamengo, São Paulo e outros clubes do mundo, entre 1950 e 2000, mas desqualifica os títulos intercontinentais como oficiais.

Como fica os Estaduais, Campeonatos Brasileiros, Mundiais de Clubes, disputas continentais e tantos outros que representam muito para os clubes tradicionais do esporte? Interessante é que várias equipes são filiadas às Confederações, que consequentemente são também "ligadas" a Fifa que nunca impediu as disputas antes de 2000. Um fato curioso, por exemplo, que o Corinthians-SP tem o reconhecimento sem ganhar a Libertadores.

+ Insatisfação também na Paraíba

E no caso do Campeonato Paraibano, quando a Federação Paraibana de Futebol (FPF) - fundada no dia 24 de abril de 1947 - começou a realizar a disputa e os títulos dos clubes não valessem mais? Outro exemplo é o Nordeste, que passou um bom tempo sendo promovido pela Liga do Nordeste - antes da edição de 2013 - mas que depois recebeu o apoio da Confederação Brasileira de Futebol (CBF). Como ficam os títulos conquistados pelos times participantes? Se as disputas foram reconhecidas pelas Confederações ou Federações internacionais? Questionamentos repugnados por todos que acreditam se tratar de um retrocesso no futebol.

SERVIÇO Campeões Mundiais reconhecidos pela Fifa:

- 2000 - Corinthians
- 2005 - São Paulo
- 2006 - Inter
- 2007 - Milan
- 2008 - Manchester United
- 2009 - Barcelona
- 2010 - Inter de Milão
- 2011 - Barcelona
- 2012 - Corinthians
- 2013 - Bayern de Munique
- 2014 - Real Madrid
- 2015 - Barcelona
- 2016 - Real Madrid

Coisa de louco

Cronistas e dirigentes de clubes alegam se tratar da pior notícia para o futebol

A decisão da Fifa foi a pior notícia que ocorreu nos últimos anos para quem participa, trabalha, vive, gosta e ama o futebol, principalmente para clubes que têm histórias maravilhosas, com títulos inesquecíveis que fazem parte da vida do time. O cronista e comentarista da Rádio Tabajara, Ivan Bezerra, achou um absurdo e falou que trata-se de quem não tem nada para fazer e fica inventando mudar tradições que já vem de longos anos. Segundo ele, não se pode retirar títulos

das equipes de uma hora para outra, sem convencer a ninguém.

"Coisa de louco que deseja inventar e achar que está revolucionando o futebol mundial com medidas que são impopulares. Creio que a CBF tem que tomar uma decisão e brigar para reverter a medida", disse. O narrador esportivo, Eudes Moacir Toscano, comentou que é falta de reconhecimento de clubes tradicionais de todas as partes do mundo perderem os títulos de uma hora para outra.

"Resta buscar esforços

de todas as confederações, federações e dirigentes para pressionar a Fifa a mudar de opinião. Não se pode apagar a história e as façanhas de equipes de ponta do futebol de todas as partes do mundo", observou. De acordo com o vice-presidente do Botafogo, Guilherme Novinho, a história não pode acabar de repente com uma decisão que não tem explicação. O dirigente afirmou que é inconcebível uma entidade internacional esquecer as alegrias e glórias dos clubes.

"É repudiar a atitude

daqueles que não sabem o que é conquistar façanhas com esforço, dedicação de todos que fazem as equipes. Temos que reunir todos que fazem o futebol para reverter a decisão", disse. O presidente do Campinense, William Simões, foi outro que ficou indignado com a atitude da Fifa que tomou uma decisão que choca todos os clubes do mundo. "Não tem lógica você acabar com os títulos das equipes que conquistaram com merecimento. Tem meu voto de repúdio a Fifa", observou.



Em 1983 o Grêmio se sagrou campeão, mas a Fifa não mais reconhece

Palmeiras estreia no Paulistão

Verdão encara o Botafogo de Ribeirão Preto em sua primeira partida na busca de mais um título pelo campeonato

O técnico Eduardo Baptista deu uma pista da equipe do Palmeiras que deve começar o jogo contra o Botafogo-SP, domingo, às 17h (horário de Brasília), na arena. A tendência é que o Verdão repita a escalção que empatou com a Ponte Preta, no último fim de semana, para a estreia no Campeonato Paulista.

A formação principal foi a seguinte: Fernando Prass; Jean, Edu Dracena, Vitor Hugo e Zé Roberto; Felipe Melo; Róger Guedes, Tchê Tchê, Raphael Veiga e Dudu; Willian.

Após anunciar no último domingo que Prass havia ganhado a vaga de goleiro titular na disputa com Jailson, Eduardo deve iniciar a temporada com Willian na posição de centroavante. Ele briga por espaço com Alessandro e Lucas Barrios, que

também haviam sido testados nos amistosos.

O zagueiro Yerry Mina e o meio campista Moisés, titulares na conquista do Campeonato Brasileiro de 2016, ainda estão em processo de transição física e serão poupados. A ideia de Eduardo é que ambos estejam 100% para a Taça Libertadores da América - pela qual o Verdão estreia somente em março.

O Palmeiras fez na manhã dessa sexta-feira seu último treino aberto antes de encerrar o Botafogo. A equipe busca encerrar um jejum de nove anos sem conquistar o Paulistão - a última taça estadual do clube foi em 2008.

Segundo jogo

O Botafogo fará hoje, na estreia do Paulistão 2017, diante do Palmeiras,

sua segunda apresentação no Allianz Parque, desde a sua inauguração no final de 2014.

No dia 12 de abril de 2015, um domingo pela manhã, o Pantera enfrentou o Palmeiras no Allianz Parque pela primeira vez. A partida foi válida pelas quartas de final do Paulistão daquele ano, realizada em jogo único.

O Tricolor, comandado pelo técnico Régis Angeli fez uma partida equilibrada diante do time da casa, comandado então por Oswaldo de Oliveira. Logo no início do jogo, o Pantera teve um gol mal anulado pela arbitragem, de Bruno Costa, que aproveitou a sobra de uma disputa entre o goleiro palmeirense Fernando Prass e o zagueiro botafoguense Eli Sabiá. O árbitro Marcelo Rogério marcou uma suposta

carga de Sabiá sobre Prass, o que gerou muitas reclamações dos botafoguenses.

Empurrados por mais de 35 mil torcedores, o Palmeiras tinha mais posse de bola, mas levava pouco perigo ao gol de Renan Rocha. O Botafogo teve uma excelente chance para abrir o marcador aos 12 da etapa final.

Após contra-ataque rápido, Diogo Campos invertiu o jogo e colocou Zé Roberto na cara do gol. O meia pegou de primeira, mas o gol que parecia certo se transformou em frustração quando a bola passou caprichosamente por cima do travessão.

O único gol do jogo saiu aos 26 minutos, com Leandro Pereira, o que valeu a passagem do time da capital para a semifinal do Paulistão.

Reencontro de goleiros em jogo do São Paulo

Vida de goleiro costuma ser um capítulo à parte do elenco. Apesar de serem peças fundamentais, os goleiros costumam passar grande parte do treinamento separados do resto da equipe: são treinos específicos, concentração no mesmo quarto e vídeos de análise com foco voltado para a posição. Fatos que um dia aproximaram os goleiros Felipe Alves e Sidão. Hoje um no Audax e outro no São Paulo, eles irão se reencontrar em lados opostos neste domingo.

A estreia no Campeonato Paulista marcará o reencontro dos dois atletas que foram vice-campeões no ano passado e que em momentos diferentes foram importantes para o clube. Felipe Alves era o goleiro titular e esteve debaixo das traves até a décima rodada, quando se lesionou em partida contra o Palmeiras. Depois de grandes jogos, Felipe teve de deixar a vaga para o companheiro Sidão, que também fez história com a camisa osasquense.

Depois do último Paulistão, Felipe Alves seguiu no clube e voltou a brilhar com a camisa do Oeste, que fez parceria com o Audax para a Série B do Campeonato Brasileiro. Já Sidão defendeu o Botafogo e também foi peça importante na conquista de uma vaga para a Libertadores. Suas boas exibições ren-

deram um contrato com o São Paulo, justamente o primeiro adversário do Audax no Estadual.

"Eu sou suspeito pra falar do Sidão. Trabalhamos juntos aqui um bom tempo. É um ser humano excepcional, tem uma história de vida muito bonita e é mais do que merecido tudo o que está acontecendo na vida dele. Domingo vai ser um grande duelo. Que vença o melhor e que cada um possa defender bem o seu lado", disse Felipe Alves.

Felipe Alves e Sidão estiveram juntos no Audax durante os três últimos estaduais. Esse é o primeiro ano que a parceria não se repete. Mesmo assim, como nos últimos campeonatos, o goleiro osasquense é um dos pilares da equipe de Fernando Diniz que vem treinando para o Paulista desde o meio de dezembro, quando iniciou a pré-temporada.

Os ingressos para a primeira rodada do Paulistão contra o São Paulo já estão à venda no site bilheteria digital.com.br. Para o torcedor do time osasquense, o Setor Audax está disponível pelo valor de R\$ 100 (inteira) e R\$ 50 (meia). Para a torcida do São Paulo, os setores A, A-1, B, C e C-1 estão à venda com preços que variam entre R\$ 100, R\$ 120 e R\$ 140 com meia entrada em R\$ 50, R\$ 60 e R\$ 80.



Equipe do Palmeiras começa hoje sua caminhada a mais um título estadual, com uma equipe que ainda está em formação, com novos jogadores

Rio de Janeiro

Após 11 anos, Guilherme se firma como titular no Vasco

Foram 11 anos de trabalho até a última quinta-feira enolarada - e depois chuvosa - em Bangu. Foi em Moça Bonita que o sonho acalentado por Guilherme em São Januário virou realidade. Em seu primeiro jogo como titular do Vasco, marcou seu primeiro gol com a camisa cruz-maltina e ganhou elogios do técnico Cristóvão Borges, que o garantiu como titular para o jogo contra o Resende, hoje, às 17h, em São Januário.

Quando cabeceou a bola cruzada por Nenê, Guilherme se emocionou. Parou, levou as mãos ao rosto e só depois correu para comemorar. Naqueles segundos, lembrou das dificuldades para se firmar no Vasco - sofreu com lesões, ganhou peso, foi emprestado...

"É um sonho de criança. Estou desde 2006 no Vasco. Sonhei com esse momento de titular. É um sonho realizado. Eu estava brincando com o Luan que nunca fiz gol de cabeça na base. Quando a fase está boa, né?", contou após o

Jogador marcou contra o Bangu, entantou Cristovam Borges se firmou na equipe principal para jogo de hoje contra o Resende pelo Carioca

jogo, sem se importar com o forte temporal de verão que molhou imprensa e jogadores na saída.

Guilherme já havia entrado bem contra o Fluminense, na derrota por 3 a 0. Elogiado, ganhou espaço nos treinos da semana e foi escolhido como titular por Cristóvão. Atuou na ponta direita, setor ao qual ainda está se adaptando.

O treinador aprovou a atuação do meio-campista. Ele lembrou que Guilherme perdeu 10 quilos antes de se reapresentar e ressaltou que o jogador vive novo momento.

"Ele vai continuar (como titular). Sei que ele

passou um período com dificuldade muito grande em relação a peso. Perdeu acho que 10 quilos. Isso logicamente atrapalha. Teve uma atuação muito boa. Ficamos muito felizes, porque ele vem trabalhando muito bem. Não é de agora, não. Na pré-temporada também", elogiou Cristóvão.

O Vasco vive uma nova realidade, neste início de temporada. O treinador Cristovam Borges, que estreou no Carioca perdendo de 3 a 0 para o Fluminense, continua conversando com os jogadores sobre as partidas vindouras. Considerado um "pai" para alguns jogadores, Cristovam faz ver a necessidade do jogador se firmar no clube, da imensidão que é o Vasco da Gama.

As próximas rodadas, por sua vez, serão decisivas para muitos jogadores, até mesmo porque novos jogadores estão sendo contratados pela diretoria do time visando as várias competições que o clube terá no decorrer do ano.

Sem perder há três jogos, Flu busca nova vitória no Carioca

O Fluminense busca às 19h30 de hoje, sua terceira vitória consecutiva no Campeonato Carioca de 2017. O time das Laranjeiras enfrenta o Associação Atlética Portuguesa, em jogo que o treinador Abel Braga pede muita cautela aos seus jogadores. O comandante, mesmo com a vitória diante do Resende, na última rodada, por um placar magro de 1 a 0, não ficou nem um pouco satisfeito com a atuação do time. O treinador avaliou a apresentação da equipe como ruim e assumiu sua parcela de culpa, já que as substituições não deram resultado.

"Esperava dificuldades, mas não esperava jogar tão mal. Tinha de ser um pouco melhor.

Até aquilo que venho fazendo bem deu errado", avaliou o treinador em entrevista pós-jogo. Abel deu um "puxão de orelhas", para que não se venha repetir na partida de hoje, diante da Portuguesa. "Meu time não tem soberba. É fantástico vencer dois jogos, mas vamos ter de melhorar", afirmou Abel Braga.

Um dos destaques do Fluminense neste início de temporada, o meia Gustavo Scarpa é só alegria ao falar de seu desempenho nos três primeiros jogos do time tricolor no ano (dois pelo Carioca e um pela Primeira Liga). São três e o gol de número 20 pelo clube (em 105 partidas) ao marcar na vitória por 1 a 0 sobre o Resende, na última quarta-feira, no Estádio

Moça Bonita, no Rio.

"É bom começar o ano logo com três vitórias, dá mais confiança para o resto da competição. Nossa equipe está bem, o padrão tático está certinho e espero que a gente continue com essas boas atuações e principalmente com os bons resultados", afirmou o meia do Fluminense.

Mais uma vez, o jogador estará em campo hoje e esperança de gol da equipe. O técnico Abel Braga está bastante confiante no grupo e acredita que a temporada de 2017 está sendo bastante positiva para o time. Para ele, o Fluminense tem tudo para ficar com o título da Taça Guanabara (primeiro turno) e do Campeonato Carioca (segundo turno).



O meia Gustavo Scarpa, que vem fazendo uma boa campanha no time, é fonte de alegria para o time

Olimpíadas mobilizam japoneses

Tóquio 2020 convida população para fazer doação de dispositivo eletrônico visando confecção de medalhas

Tóquio 2020 convidou a população japonesa a dar ao Comitê Organizador dos Jogos, dispositivos eletrônicos antigos ou que seriam descartados. A ideia é de que metais sejam utilizados para a produção das medalhas que serão distribuídas a atletas nos próximos Jogos.

O projeto ressalta o comprometimento de Tóquio 2020 em engajar toda a população japonesa e oferecer a oportunidade para que todos tenham seus papéis na preparação para os Jogos. A ideia também remete à Recomendação 4 da Agenda Olímpica 2020, que diz que a sustentabilidade deve estar integrada a todos os aspectos de planejamento e execução de uma edição dos Jogos.

O Comitê Organizador visa coletar pelo menos oito toneladas de metal - 40kg de ouro, 4.920kg de prata e 2.944kg de bronze. Após o processo de produ-



O Comitê Organizador dos Jogos Olímpicos de 2020, no Japão, vem convidando a população para se unir, visando uma boa competição no país

ção, se transformarão em duas toneladas - o montante necessário para produzir as 5.000 medalhas dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio.

Dois empresas foram selecionadas como parceiras nesta iniciativa, em reunião do Comitê Executivo de Tóquio 2020. A NTT DOCOMO e a Japan Environmental Sanitation Center

(JESC) foram escolhidas. A partir de abril, caixas para coleta serão instaladas em mais de 2.400 lojas da NTT DOCOMO, além de um número ainda não definido de outros espaços públicos.

A coleta será encerrada quando a meta de 8 toneladas for atingida. Mais detalhes da estratégia de coleta serão anunciados no momento mais apropriado.

"Atletas paralímpicos trabalham duro todos os dias para alcançar o pódio. Podemos conquistar nossas medalhas com o suporte de muitas pessoas. Eu acredito que a medalha alimente esperança e sonhos nas pessoas e no futuro do esporte paralímpico", disse Daisuke Ikezaki, medalhista de bronze do Japão no rúgbi em cadeira de rodas.

O Comitê Organizador das Olimpíadas de 2020 visa coletar pelo menos oito toneladas de metal, sendo 40kg de ouro, 4.920kg de prata e 2.944kg de bronze

Curtas

273 atletas disputam Copa Brasil de Cross

A Copa Brasil Caixa de Cross Country, que será disputada hoje no Parque Ecológico do Tietê, na Zona Leste de São Paulo (SP), reunirá 273 atletas de 53 clubes, representando 14 estados e o Distrito Federal. A competição abre o calendário nacional da entidade de 2017 e será seletiva para o Campeonato Sul-Americano de especialidade, que ocorre no próximo dia 19.

Polo brasileiro participa de duelo

A Seleção Brasileira de Polo Aquático já está em Port of Spain, capital de Trinidad & Tobago, para a disputa da Copa Uana, seletiva que colocará em disputa duas vagas para o Mundial de Budapeste, em julho/agosto. A estreia será no dia 7 contra a Argentina. É o início de um novo ciclo olímpico. No feminino, o Brasil já está classificado porque apenas brasileiras e canadenses se inscreveram na competição.

Taça Brasil de Futsal ocorrerá no Paraná

A edição 2017 da Taça Brasil de Clubes - Adulto Masculino - Divisão Especial já tem local definido: Francisco Beltrão (PR). A cidade, localizada no sudoeste do Estado, a 508 km de Curitiba, recebe de 12 a 18 de março um dos maiores e mais tradicionais torneios de futsal do País. A equipe sediente é o Cresol/Marrecó Futsal, que disputa a Liga Nacional.

CBHb já tem o seu mais novo presidente

A chapa HandBrasi - Novos Desafios, liderada pelo presidente em exercício Manoel Luiz Oliveira, foi eleita e empossada para estar à frente da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) durante o ciclo olímpico que vai de 2017 a 2020. O presidente é Ricardo Souza e o primeiro vice-presidente, Jefferson Oliveira.

Desafios internacionais

Seleção Brasileira de Judô começa temporada 2017

Os primeiros grandes desafios internacionais da recém-formada Seleção Brasileira Sub 18 de Judô serão os estágios em Antalya, na Turquia, e em Zagreb, na Croácia, no período de 2 a 14 de março. Para essas competições foram convocados os 16 judocas líderes do ranking nacional da base em suas respectivas categorias, sendo oito meninos e oito meninas.

A equipe masculina será formada por Felipe Gerônimo (50kg), Aristides Lucena Junior (55kg), Willian Lima (60kg), João Victor Silveira (66kg), Guilherme Schmidt (73kg), Nuciano dos Santos Junior (81kg), Matheus Roque (90kg) e Leonardo Sant'ana (+90kg).

O time feminino contará com Hanna Nascimento (40kg), Laura Ferreira (44kg), Natalia Oliveira (48kg), Nicole Franzoi (52kg), Bruna Berezza (57kg), Gabriela Moraes (63kg), Milena da Silva (70kg) e Luiza

Cruz (+70kg). Antes do embarque para a Europa, a equipe se reunirá em Pindamonhangaba, São Paulo, a partir do próximo dia 26 para os últimos treinamentos e seguirá viagem no dia 1º de março. A primeira parada será na Turquia e, em seguida, Croácia.

SuperDesafio
O judô brasileiro estará em ação em várias frentes nas próximas semanas. Seis brasileiros que irão disputar os Abertos Europeus de Odivelas e Sónia nos dias quatro e cinco já chegaram à Europa. Depois disso, eles partem para a França onde se encontram com outros nove atletas para a disputa do Grand Slam de Paris nos dias 11 e 12.

E enquanto a equipe sênior estará lutando no tradicional Palácio de Bercy, os atletas do sub 21 estarão em ação na casa do judô brasileiro, o Centro de Treinamento da CBJ, em Lauro de Freitas, na Bahia. O Brasil disputa o

SuperDesafio BRA - Copa Internacional de Seleções com a França, Alemanha e Argentina. Essa será a segunda edição do torneio que no ano passado teve o Japão como campeão e o Brasil em terceiro lugar.

O formato da competição será um pouco diferente das disputas por equipes tradicionais. Serão sete combates envolvendo todas as categorias de peso do masculino. O país campeão será o que conseguir mais vitórias nos combates individuais.

De acordo com a programação, o Congresso Técnico e Sorteio do SuperDesafio BRA - Copa Internacional de Seleções serão realizados no próximo dia 10. Os combates serão no sábado, 11, com previsão de início às 17h30 e no domingo, 12, às 14h30, com transmissão do SporTV. Nos dias 13, 14 e 15 haverá um treinamento de campo envolvendo as quatro delegações.



Alison e Bruno Schmidt serão protagonistas hoje na abertura

Partida de vôlei abre Parque Olímpico no RJ

Uma partida de vôlei de praia entre os campeões olímpicos Alison e Bruno Schmidt e os norte-americanos Dalhausser e Lucena hoje, marcará a reabertura do Parque Olímpico da Barra. O "Gigantes da Praia", no Complexo Olímpico de Tênis, será o primeiro evento esportivo no local após o fim dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016, de marco inicial da reabertura do parque, agora no modo legado.

Durante o evento, se-

rão assinados ainda três acordos de cooperação entre Ministério do Esporte e Comitê Olímpico do Brasil (COB), Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) e Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), para promover a atuação colaborativa na ocupação do Parque Olímpico.

A estrutura e o planejamento são parte fundamental da organização do "Gigantes da Praia". Toda a operação que colocará a área na quadra de tênis será feita sem dano ao local.

Futebol real

Eduardo Araújo
eduardomarcosaraujo@hotmail.com

Fator humano

O bicampeão paraibano entrou como franco favorito não só ao título do Estadual de 2017, como também a ser o líder da fase inicial da competição sem maiores dificuldades, tendo como único adversário o Botafogo, atual primeiro lugar. O favoritismo era fruto de duas excelentes campanhas em anos consecutivos no Paraibano e na Copa do Nordeste, mas, válido lembrar, deixando a desejar na Série D.

Além disso, a formação da equipe com excelentes contratações e um técnico de campanha vitoriosa no Asa de Arapiraca em 2016, Paulo Foini, davam o tom de uma programação acertada e voltada para a continuidade das conquistas da Raposa, primordialmente visando o acesso à Série C, meta declarada da diretoria e anseio dos torcedores.

Infortunadamente, o começo de ano não tem sido dos mais promissores para o clube de Campina Grande, após uma vitória avassaladora sobre o Serrano na primeira rodada do Estadual, amargou seis jogos sem vitórias, encerrando a má fase com o êxito contra o Botafogo, no Almeida, na última quarta-feira. O Campinense até então amargava a porta do rebaixamento, tendo se distanciado, agora separado por seis pontos da parte de baixo e apenas dois do G4.

A probabilidade é ínsita ao mundo da bola, existindo diversos blogs que usam da matemática para apontar o percentual de chance dos clubes nos campeonatos. Outros, os números são utilizados para escolher os atletas e os integrantes de comissão técnica a serem contratados, através de progra-

mas e equipes de análise de desempenho.

Contudo, o fator humano é preponderante e não pode ser esquecido no futebol. Um elenco coeso, parceiro, nos quais uns ajudam aos outros, cria um ambiente de trabalho favorável, fazendo com que clubes e jogadores de menor qualidade possam alcançar objetivos outrora inimagináveis, as famosas zebras. A recíproca também é verdadeira, são diversos os exemplos de elencos fortes que não alcançam as metas traçadas.

Não muito distante, em 2015, o Campinense enfrentou o mesmo problema, passou a primeira parte do Paraibano sem alcançar a liderança da competição, classificando-se para a segunda fase após uma arrancada espetacular que o levou ao quadrangular final contra o Botafogo, Treze e Auto Esportivo.

Utilizando os números e os acontecimentos dos últimos anos, acredito na recuperação do Campinense, devendo ingressar no quadrangular final, assim como fazer frente aos grandes da Copa do Nordeste para, quem sabe, repetir os feitos das temporadas passadas e subir à Série C.

Botafogo-PB e Vitória jogam no Almeidão pela Copa do NE

Treinador Itamar Schulle tem vários problemas para escalar equipe paraibana, em seu segundo compromisso

Ivo Marques
ivo_esportes@yahoo.com.br

Após a derrota para o Campinense, pelo Campeonato Paraibano, o Botafogo volta a campo hoje, pela Copa do Nordeste. O Belo vai encarar o Vitória da Bahia, pela segunda rodada do grupo E. A partida está prevista para as 16 horas, no Estádio Almeidão, e terá a arbitragem de um trio piauiense. O árbitro central será Antônio Dib Moraes de Sousa, auxiliado por Francisco Nurisman Machado Gaspar e Rogério de Oliveira Braga. O paraibano Clizaldo Di Pace França será o árbitro reserva.

Para o Botafogo, o jogo é decisivo para a classificação, já que o Belo estreou com derrota de 3 a 1 para o América, em Natal, e precisa conquistar os 3 pontos para continuar na briga. O técnico Itamar Schulle tem problemas para escalar a equipe. A zaga titular, Bruno Maia e Plínio, está se recuperando de contusão, e não deve ser escalado. Os problemas do treinador não param por aí, já que ele não deverá contar também com o volante Sapé, nem com o meia Rafael Luz.

Diante de tantos problemas, e vindo de uma derrota no clássico contra o Campinense, o clima não é dos melhores na Maravilha do Contorno. Os torcedores saíram do estádio na última quarta-



Fotos: Divy Igoçdo

O time do Botafogo estreia amanhã no Almeidão, com o objetivo de fazer um bom jogo, surpreender o adversário e vencer a primeira competição

feira, vaiando a equipe, e chamando o treinador de burro. Por este motivo, ele não quis dar entrevistas, e fez um treino secreto para definir os jogadores que começarão o jogo contra o Vitória.

Alguns jogadores como Marcinho e Wanderson, que tiveram uma atuação muito ruim no clássico contra o Campinense, podem perder a posição. Mas sem muitas opções no banco de reservas,

Itamar Schulle deverá escalar praticamente o mesmo time que começou jogando com o Campinense. O Belo deverá entrar em campo com Michel Alves, Gustavo, Walber, Gustavo Henrique e Luiz Paulo; Djavan, Fernandes, Marcinho (Tarcísio) e Diogo Campos; Rafael e Wanderson (Biro-Biro).

Ao contrário do Botafogo, o Vitória está vivendo um momento muito bom. O clu-

be é o líder do Campeonato Baiano, com 2 vitórias, sendo a última conquistada na quinta-feira, contra o Vitória da Conquista, por 2 a 0. Na Copa do Nordeste, o Rubro-negro baiano também é líder do grupo E, com uma vitória na estreia por 3 a 1, diante do Sergipe.

Sem nenhum problema de contusão ou disciplinar, o técnico Argel Fülks deverá escalar a mesma equipe

da última quinta-feira, já que Gabriel Xavier e Dátolo, deverão continuar fora, fazendo um reforço muscular, para retornar à equipe na próxima semana.

O Vitória deverá começar o jogo com a seguinte formação: Fernando Miguel, Leandro Salino, Fred, Alan Costa e Geferson, Willian Farias, Uillian Correia e Cleiton Xavier; Paulinho, Kieza e David.

Vitória está vivendo um momento muito bom. Líder do Campeonato Baiano e com as vitórias venceu a estreia da Copa do Nordeste. Sergipe por 3 a 1



Na estreia da Copa do Nordeste, o Campinense empatou em 1 a 1 com o Santa Cruz e hoje terá o desafio

Campinense encara no Ceará o Uniclinc pela segunda rodada

Depois de uma semana que começou muito tumultuada, com a demissão de vários jogadores e muita cobrança, o Campinense vive um outro clima, após a vitória sobre o Botafogo, na última quarta-feira, pelo Campeonato Paraibano. E é com este novo astral que o clube tentará uma vitória hoje contra o Uniclinc, para melhorar na tabela de classificação da Copa do Nordeste. O jogo está programado para as 16 horas, na Arena Castêlão, em Fortaleza. O trio

de arbitragem para esta partida será do Maranhão, comandado por Paulo Sérgio Santos Moreira, auxiliado por Cícero Romão Batista Silva e Carlos André Sousa. O árbitro reserva será o cearense Glauco Nunes Feitosa.

No Campinense, o técnico Sérgio China ainda não poderá contar com os dois novos contratados, o meia Jussimar e o atacante Léo Ceará. Como gostou muito do desempenho da equipe diante do Botafogo, o treinador não fez muitos misté-

rios, e admitiu que pode escalar o mesmo time diante dos cearenses.

Mesmo com o adversário tendo sido goleado na estreia pelo Náutico, o técnico do Campinense não espera moleza diante do Uniclinc. "A goleada foi um acidente. Essa equipe não ficou em segundo lugar no cearense do ano passado por acaso. Ficou na frente do poderoso Ceará, é bom lembrar, e por isto está na Copa do Nordeste", disse o treinador.

Falando de esportes

Ivo Marques
ivo_esportes@yahoo.com.br

Falta qualidade no elenco

Todo início de temporada é difícil, e leva tempo para que equipes e jogadores entrem num ritmo de competição ideal. Por este motivo, nunca faço uma análise profunda das equipes nos primeiros 3 jogos do ano. Como o Campeonato Paraibano teve início mais cedo e já houve 7 rodadas, já dá para se ter uma ideia do que esperar das equipes para a temporada.

O Botafogo, por exemplo, já jogou oito partidas oficiais, e não é nem a sombra daquele time que terminou a temporada passada. A defesa, que era o ponto alto da equipe, agora virou uma avenida, e o ataque que perdia muitos gols, continua o mesmo.

Desta vez, eu que criticava tanto o técnico Itamar no ano passado, pela forma sempre defensiva, cheia de volantes de jogar, agora elogio e tiro dele a responsabilidade pelo baixo nível técnico das apresentações

do Botafogo este ano. Na verdade, ele tem sido até ousado. Se pegarmos a escalação do Belo nos últimos jogos, inclusive contra o Campinense, só tinha um volante de contenção em campo, que é Djavan.

O problema do Botafogo é falta de talento mesmo. A zaga sem o Bruno Maia virou uma avenida, mesmo com a presença de Plínio. A marcação no meio é falha, e o ataque, com exceção de Rafael Oliveira, continua mostrando incompetência grande, nas conclusões.

Aí, o técnico olha para o banco e tenta resolver as coisas com Biro-Biro, muito dedicado, porém limitadíssimo. Ou Warley, que já deu o que tinha de dar como jogador. Aí, apela para os meninos, e Marquinhos entra numa fogueira, num clássico. Tinha mais é que tremer e não jogar o que sabe. Isso quem viu o jogo contra o Campinense pôde perceber.

A liderança isolada do Campeonato Paraibano, neste início, não serve para iludir a torcida botafoguense. Vários dos pontos conquistados contaram com a sorte, e com os gols de bola parada. Quando enfrentou equipes mais fortes como América e Campinense, esta fragilidade técnica ficou bem evidente.

Mesmo com a volta de jogadores importantes, que estavam entregues ao departamento médico, é preciso melhorar o nível técnico desta equipe, ou o clube tende a dar um vexame na Copa do Nordeste, como vem acontecendo nos últimos anos, e até se complicar no Campeonato Paraibano, contra equipes de baixíssimo nível técnico, e com uma folha salarial 4 vezes menor.

Vem aí o Vitória, hoje, pela Copa do Nordeste. Se não mudar muito, será mais

uma derrota dentro de casa, e praticamente a eliminação precoce da Copa do Nordeste.

Auto Esporte

Parabéns ao Auto Esporte que está dando a volta por cima em grande estilo. Após a entrada de Maia no comando técnico, e Fábio Bilica na defesa, o time é outro. Sair do Sertão com 6 pontos, em 2 jogos, foi uma façanha incrível, e que nenhuma equipe conseguiu até o momento. É notório o crescimento do time, e na minha opinião, vai brigar por uma vaga no G4.

Sousa

O Dinossauro está surpreendendo este ano. Este é, sem dúvidas, o pior rendimento do clube nos últimos anos. Caminha a passos largos para o rebaixamento. Até no calor e no péssimo gramado do Marzáo, o Sousa vem perdendo. Lamentável a campanha do Dino.

Nos tempos do iê-iê-iê

Vários grupos musicais criados na Paraíba nas décadas de 60/70 fizeram sucesso no ritmo que contagiava o país

Hilton Gouvêa
hiltongouvea@bol.com.br

Estamos numa época em que João Pessoa vivia a efervescência do iê-iê-iê. Este ritmo musical, que unificava as preferências dos adeptos do rock, twist, chacha-chá e agogô, abrangia a moda dos anos 60-70, quando os Beatles eram imitados e nunca igualados, embora fossem divulgados, a nível de Brasil, por grupos musicais como Renato e Seus Blue Caps, Os Incríveis, Golden Boys e The Fevers. Na carreira solo brilhavam Roberto e Erasmo Carlos, criadores da Jovem Guarda, e outros seguidores de igual quilate, como Ronnie Von, Ed Wilson, Wanderley Cardoso, Jerry Adriani e Bob Di Carlo. Na Paraíba, os conjuntos musicais Os Quatro Loucos, The Gentleman, Gemini VI, Selenitas, Diplomatas e Os Fugitivos tinham público cativo e enterneciam os corações, com versáteis repertórios. Nos clubes, festas de ruas e aniversários, os bailes eram iluminados com luz negra, um equipamento que fornecia luminosidade fosforescente, para destacar as roupas de moças e rapazes que dançavam no escuro. Na Inglaterra, a fim de inflamar o glamour da então juventude ocidental, Mary Quant cria a minissaia, uma peça de roupa de apenas um palmo de tecidos abaixo da cintura. As calças Lee, muito justas, foram moda lançadas por Dennis Hoppe e Paul Newman, no ambiente hollydiano dos anos 60. Aqui, eram vestidas por rapazes entre 13 e 30 anos, sem inibição. O mundo

do iê-iê-iê também lançou o sapato sem meia e os cintos largos de fivela grande. As botas de salto cavalo-de-aço alcançaram uma aceitação fora do comum: eram usadas por ambos os sexos, em qualquer clima, de qualquer país. Se não bastasse um figurino assim - que hoje seria extravagante -, que tal acrescentar, à indumentária da época cabelos lisos e grandes ou totalmente revoltos, emoldurados por barbas e bigodes? A Juventude Jovem Guarda era assim. E assim viveu por muitos anos. Hoje, a maioria das bandas dos tempos do iê-iê-iê na Paraíba, não existem mais.

Nos clubes, festas de ruas e aniversários, os bailes eram iluminados com luz negra, um equipamento que fornecia luminosidade fosforescente



Fotos: Divulgação

Conjuntos como os Quatro Loucos (foto acima), The Gentleman (foto à esquerda) e os Selenitas tinham um público cativo e versáteis repertórios musicais



Albúm de recordações

A saudade dos tempos do iê-iê-iê, materializadas em fotos e lembranças, são guardadas pelo contador e advogado Mário Fernando Saraiva, estabelecido em João Pessoa, ex-baterista dos Conjuntos Musicais Gemini VI, The Gentleman e Selenitas e das Orquestras Sinfônicas da Paraíba e do Teatro do Amazonas (Manaus).

Com certa emoção na voz, Fernando que, na época da Jovem Guarda era conhecido como Nandinho, fala dos tempos em que vivia à sombra dos thunder sounds, das luzes negras e das músicas dançadas ao som das vozes de Marlinha, Wanderléa, Rosemaire, Waldirene e outras cantoras de renome. "O repertório do The Gentleman era mais versátil, incluindo iê-lê-lê e samba. Mas quem primeiro imitou os Beatles, em João Pessoa, usando cabelos grandes e cantando em inglês foram Os Quatro Loucos, originalmente formado por Zé Ramalho, Vital Farias, Golinha e Floriano", diz o entrevistado.

Já o The Gentleman, onde Fernando era baterista e tocava ao lado de Huguinho, Walmir, Givaldes Roque e Celinho, a música inicial das tocatas era Meu Bem não Me Quer, de Renato e Seus Blue Caps, na época a coqueluche da mocada. Os Gentleman eram escolhidos para abrir os bailes onde bandas nacionalmente famosas como Os Incríveis, eram contratadas para tocar em João Pessoa. As matinês do Astréa, as matinês do Cabo Branco e outras festas de destaque eram abrilhantadas por The Gentleman, que também executava um seletor pot-pourri dos Beatles, de quem adotou o estilo musical.

The Gentleman gravou dois discos - um compacto e um long-paly - na Rosembli discos, em Recife. Fernando recorda que na época, o assédio feminino era maior que hoje e, muitas vezes, ocorria em massa. Certa vez, numa apresentação musical realizada nas Lourdinhas, em João Pessoa, as moças cercaram

o elenco de The Gentleman durante o intervalo. Fernando acabou perdendo a sua caríssima bateria Pingüim, porque uma das meninas acertou um chute no tambor. Fernando também foi o primeiro baterista do Nordeste a se improvisar como cantor.

Os Quatro Loucos, que não previam os futuros sucessos musicais de Zé Ramalho e Vital Farias, gostavam de executar o iê-lê-lê e algum samba. Os Selenitas (Filhos da Lua), que na sua formação inicial aproveitou parte do elenco do ex-Pedras Rolantes, fizeram o seu grande show no dia 20 de julho de 1969. Foi no clube mais chique de Campina Grande, com a decoração à caráter. Nesta data a nave Apollo XI levou os astronautas Neil Armstrong e Edwin Aldrin a pousarem na Lua.

Em Umuarama, na Zona Sul de João Pessoa, Os Selenitas, agora com Fernando já em seu elenco, por ter deixado os Gentleman, ganhou o prêmio principal, com a música Zingara, interpretada

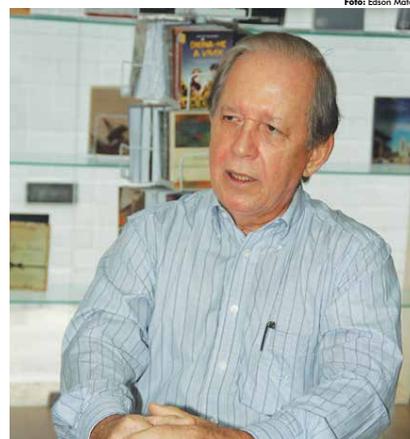


Foto: Edson Malos

O contador e ex-baterista Mário Fernando Saraiva tem boas lembranças da época

pelo crooner Gilson Reis. Nas apresentações posteriores de conjuntos musicais, surgiu o inovador Gemini VI, que incluiu o acordeon e o pistão em seu instrumental. Este conjunto tinha dois músicos de fama no passado: o solis-

ta de guitarra Néco Charuto, que acompanhava Valdick Soriano, e o pistonista Agildo, que procedia da Orquestra Tabajara. No início da sua segunda etapa, o Gemini VI teve o jornalista Hilton Gouvêa como empresário.

Piadas

Roubo

O ladrão entrou na casa da vovó para roubar um creme. Ele usou uma grande pinça para pegar o pote de creme. Enquanto corria pra fugir o creme escapou da pinça e caiu, fazendo o ladrão tropeçar e ser pego pela polícia. Enquanto era preso um repórter perguntou:

- O que você tem a dizer?
- E ele respondeu:
- O creme não com pinça.

Futebol

Dois amigos se encontram:
- Rapaz, você parece preocupado.
- Sim, e estou muito - responde o outro. - O meu médico disse que eu não posso mais jogar futebol.
- Sério? Ele te examinou?
- Não, ele me viu jogando.

Consulta

O caipira vai a uma consulta e o médico pergunta:
- O que senhor tem?
O caipira responde:
- Uma muí, uma vaca e uma galinha...
- Não é isso... O que o senhor está sentindo?
- Ah, tá! Vontade de largá a muí, vendê a vaca e comê a galinha com quibô!

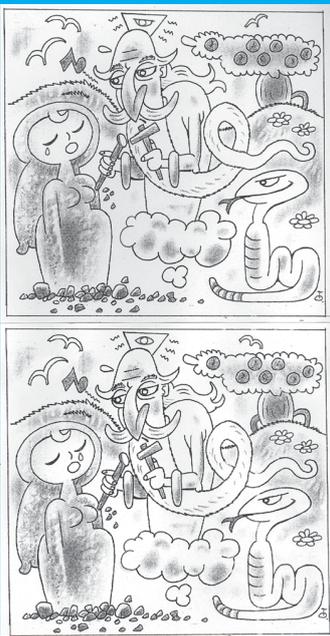
Mulher ideal

- Minha mãe nunca gostou de nenhuma das minhas namoradas. Nenhuma era suficientemente boa para mim. Uma era alta demais, outra era baixa demais, outra era muito gorda, outra era muito magra, outra era burra demais, enfim sempre achava um defeito em todas elas. Finalmente achei a mulher ideal! A minha atual namorada se parece com a minha mãe, fala como a minha mãe, anda como a minha mãe, enfim é a cópia exata de minha mãe!
- Mas você não parece estar muito feliz. Qual é o problema?
- Agora quem não gosta dela é meu pai!

Louco

Um médico entra num manicômio e se depara com um louco pendurado no lustre e outro deitado no sofá e diz para o que esta no sofá:
- O que ele está fazendo no lustre?
- Ele acha que é uma lâmpada!
- E por que você não tira ele de lá?
- Por que você quer que eu fique no escuro?

JOGO DOS 9 ERROS



1 - Barba, 2 - olho (Dens), 7 - árvore, 8 - cobra (Rabo), 9 - passarinho.

CAÇA-PALAVRAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL. Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Fast-food X metabolismo

A combinação de uma REFEIÇÃO rica em gordura APOS um ou mais EVENTOS estressantes pode RETARDAR o funcionamento do METABOLISMO, é o que afirma um ESTUDO do Instituto de MEDICINA Comportamental do Estado de OHIO, nos Estados Unidos. De acordo com os pesquisadores, as MULHERES voluntárias que relaxaram ter tido algum TIPO de borramento 24 HORAS antes da ingestão de FAST-FOOD queimaram 104 CALORIAS a menos do que as que não passaram por momentos estressantes. Esta diferença pode contribuir para o GANHO de até 5 kg ao LONGO de um ano. Com NÍVEIS mais altos de INSULINA, as mulheres estressadas acabam armazenando mais GORDURA. Apesar de já sabermos que comemos mais ERRADO quando estamos sob forte ESTRESSE, essa pesquisa parece COMPROVAR o que há por trás dessa LIGAÇÃO.



T E A S Y O D U T S E H N L I O A F S E M
H R N A M M T C T N I V E I S N R A A B M
R H I R R S N O A C A G I L D C M G S I N E
E M L O T I S M I B C E O O M B E M T R T E
T N U H M L Y R R O D A R R E R D N F O A S
A O S L E O F I Y V G I A S I B I A O L E O
A B W S B C O M P O V A R F C M O A M T
D C I N T A S G A N H O H G A I O D C S N
A I S R R T Y N F N E B H A L N S I T I E
R E M I E E T O N E G O R D U R A D D L O V
O F O E S M L L H S O P A H N N O P F M H E
I E T L S O G C E U I T A L C G I E L A I A
R D S E R E H L O M I N C A T D N T F O R

Moana

UMA JOVEM CORAJOSA. UM SEMEUS. UMA INCRÍVEL JORNADA!

Solução

Palavras Cruzadas

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Controle (?) acessório do televisor	Pedido com modo autoritário	(?) Galiliteiz de "Sete Vidas"	Serviço de laboratórios que permite a realização de exames sem que o paciente saia de casa	Diz-se do indivíduo que não tem medo de enfrentar a polícia
Peça de crochê para cobrir os ombros	Preservação de quaisquer perigos	Acude formado pelo rio Jaguaribe	(?) lacrimogênio: é usado pela polícia	
Atração da estância hidro-mineral. Scooby (?) cão da TV Estado	Formação vocal	Formação literária	Prêmio do Galo de Ouro do box (BIB)	
Pigmento vermelho presente no tomate	Cometa Novo adedejo	Arco, em inglês	Fosso comprido	Cópias válidas de um contrato
Energia (símbolo) Expressão sonora de reprovação	Mulher que integra o harem do sultão	O maior valor para o samurai	Assim, em espanhol	(?) montes: em grande quantidade

BANCO

ASSASSIN'S CREED

UM GUIA COM DETALHES EXCLUSIVOS DA PRODUÇÃO DO FILME

NAB LIVRARIAS

Solução

Horóscopo

♈ Áries

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que marca uma lunação bastante positiva, livre de pressões movimentando sua vida social e os trabalhos em equipe. Os projetos relacionados a grandes empresas, clubes e instituições são altamente beneficiados, especialmente se estiverem envolvidos com questões sociais ou políticas. Marte e Vênus começam a caminhar através de seu signo marcando um período de intensa energia e necessidade de movimento. Você deve tomar muita cuidado com o excesso de energia, pois essa intensidade transforma-se em agressividade com muita facilidade e rapidez.

♉ Touro

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em projetos de médio prazo que envolvam pessoas e empresas estrangeiras. Se estiver envolvido com o comércio exterior, pode esperar por boas notícias. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando sua vida social e aproximando os amigos. Um novo romance pode começar a qualquer momento. Um contrato profissional importante pode resultar em um novo contrato de trabalho.

♊ Gêmeos

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em seus relacionamentos. Você estará mais aberto e comunicativo, mais voltado para o lado social e os amigos, especialmente se estiverem envolvidos com projetos comerciais ou amorosos. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando projetos de médio prazo, especialmente se estiver envolvido com viagens internacionais e empresas estrangeiras. Neste período, você estará mais otimista e cheio de fé.

♋ Câncer

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega positiva e livre de pressões, indicando dias de maior equilíbrio com seu mundo emocional. Você estará mais interiorizado e consciente de suas verdadeiras necessidades emocionais. Apesar do otimismo, suas emoções passam por um momento de equilíbrio. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando sua vida profissional e carreira. Sua imagem pública melhorará significativamente, pois você estará determinado a alcançar seus objetivos.

♌ Leão

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega livre de pressões e trazendo benefícios a sua vida familiar e doméstica. O momento é ótimo para começar uma reforma, ou mesmo para comprar ou vender um imóvel. A energia de seu caso estará bastante agradável e, por esse motivo, pode tornar-se ponto de encontro entre amigos e parentes mais próximos. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando seu cotidiano, especialmente a rotina de trabalho. Neste fase, você deve cuidar com carinho de sua saúde, pois o stress pode ser seu maior inimigo.

♍ Virgem

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em projetos de médio prazo que envolvam pessoas e empresas estrangeiras. Se estiver envolvido com o comércio exterior, pode esperar por boas notícias. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando sua vida social e aproximando os amigos. Um novo romance pode começar a qualquer momento. Um contrato profissional importante pode resultar em um novo contrato de trabalho.

♎ Libra

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em seus relacionamentos. Você estará mais aberto e comunicativo, mais voltado para o lado social e os amigos, especialmente se estiverem envolvidos com projetos comerciais ou amorosos. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando projetos de médio prazo, especialmente se estiver envolvido com viagens internacionais e empresas estrangeiras. Neste período, você estará mais otimista e cheio de fé.

♏ Escorpião

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em seus relacionamentos. Você estará mais aberto e comunicativo, mais voltado para o lado social e os amigos, especialmente se estiverem envolvidos com projetos comerciais ou amorosos. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando sua vida social e aproximando os amigos. Um novo romance pode começar a qualquer momento. Um contrato profissional importante pode resultar em um novo contrato de trabalho.

♐ Sagitário

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em seus relacionamentos. Você estará mais aberto e comunicativo, mais voltado para o lado social e os amigos, especialmente se estiverem envolvidos com projetos comerciais ou amorosos. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando sua vida social e aproximando os amigos. Um novo romance pode começar a qualquer momento. Um contrato profissional importante pode resultar em um novo contrato de trabalho.

♑ Capricórnio

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em seus relacionamentos. Você estará mais aberto e comunicativo, mais voltado para o lado social e os amigos, especialmente se estiverem envolvidos com projetos comerciais ou amorosos. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando sua vida social e aproximando os amigos. Um novo romance pode começar a qualquer momento. Um contrato profissional importante pode resultar em um novo contrato de trabalho.

♒ Aquário

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em projetos de médio prazo que envolvam pessoas e empresas estrangeiras. Se estiver envolvido com o comércio exterior, pode esperar por boas notícias. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando sua vida social e aproximando os amigos. Um novo romance pode começar a qualquer momento. Um contrato profissional importante pode resultar em um novo contrato de trabalho.

♓ Peixes

A semana começa influenciada pela Lua Nova em Aquário, que chega bastante positiva e livre de pressões, indicando um bom movimento em seus relacionamentos. Você estará mais aberto e comunicativo, mais voltado para o lado social e os amigos, especialmente se estiverem envolvidos com projetos comerciais ou amorosos. Marte e Vênus começam a caminhar através de Áries movimentando sua vida social e aproximando os amigos. Um novo romance pode começar a qualquer momento. Um contrato profissional importante pode resultar em um novo contrato de trabalho.

OLÁ, LEITOR!

Slow Medicine

Por uma Medicina sem pressa e pouco invasiva

Já ouviram falar no movimento Slow Medicine? Ou seja, numa medicina sem pressa, mais lenta e atenta às necessidades de cada paciente, levando em conta, antes de tudo, o diagnóstico clínico e não uma enxurrada de exames? Pois eu também não sabia muita coisa sobre o assunto. Lembro que o saudável Murilo Paraíba certa vez me falou disso, referindo-se a uma entrevista que lera nas páginas amarelas da revista Veja, em que o cardiologista Marco Bobbio, filho do famoso filósofo Norberto, espinafrava seus colegas médicos e, principalmente, a obsessão pela preservação da saúde a qualquer custo.

Fiquei com aquela informação, mas deixei pra lá. Ocorre que em dezembro passado, tive de ser levado ao hospital após uma noite de dor lombar intensa e resistente aos analgésicos costumeiros. Tudo indicava ser uma crise renal, provocada por cálculos - aquelas pedrinhas que, quando resolvem descer, saem rasgando tudo. Fui medicado, mas as dores continuavam e os médicos resolveram então pedir exames de ultrassonografia. É aí que começa a história: descobrimos que, além das pedrinhas, eu era portador de uma "ulceração penetrante na aorta abdominal". Em linguagem mais simples: tinha um aneurisma na parte abdominal da aorta e ele estava a ponto de romper, o que provocaria uma hemorragia extremamente complicada.

Dois jovens médicos, Marcos Barbosa e Rodrigo Dominguez, que haviam estudado com meu filho Victor, lá no ensino médio, concluíram que era preciso corrigir o problema com cirurgia. Fiquei espantado porque a minha ida ao hospital, em tese, tinha outros motivos. Mas a intervenção deles foi fundamental para que o quadro hemorrágico não se instalasse com todas as suas complicações. Ok, fui operado, deu tudo certo e, já em casa, foi que me lembrei do tal "slow medicine".

É que este movimento, moderno, se contrapõe à pressa das consultas de hoje em dia e defende conversas mais demoradas entre médico e paciente. Aliás, esta interação é um dos pilares da filosofia da "medicina sem pressa". A ideia é a de que o paciente seja visto como uma pessoa completa, não como um conjunto de enfermidades, mas há outros aspectos envolvidos. Entre eles estão



Cardiologista Marco Bobbio: médicos devem intervir menos na vida dos pacientes

o compartilhamento das decisões, a ênfase na saúde e não na doença e a prevenção como terapia. Pois foi exatamente isto o que fizeram os especialistas que me atenderam. Conversaram comigo até esgotar o assunto. Fiquei doutor em aneurisma.

O termo "slow medicine" foi usado pela primeira vez pelo cardiologista italiano Alberto Dolara, num artigo publicado em 2002. Para ele, o movimento Slow seria uma contrapartida ao "constante impulso de aceleração na sociedade moderna". Ele e seus seguidores afirmam que suas propostas poderiam baratear o sistema de saúde ao propor, por exemplo, um menor uso de medicamentos e exames. Achar que é preciso questionar certos casos em que drogas são utilizadas como instrumento de prevenção.

Geriatra e cofundador da Slow Medicine no Brasil, o médico paulista José Carlos de Campos Velho reconhece os avanços da tecnologia na área médica, mas diz que a questão é o uso abusivo e excessivo de medicamentos. Segundo ele, é preciso questionar, por exemplo, certos casos em que



Capa do livro O Doente Imaginado

drogas são utilizadas como instrumento de prevenção. "Um paciente com colesterol alto, mas que nunca teve nenhum episódio cardíaco familiar de doença do coração e se exercita, talvez não deva tomar remédio".

O Doente Imaginado

Como dá pra perceber, tudo isso eu fiquei sabendo pela internet, mas aí lembrei da entrevista de Marco Bobbio e do livro que ele lançou em 2014, intitulado "O Doente Imaginado". Fui na fonte: comprei o livro, li e hoje repasso pra vocês um resumo das novas ideias que estão sendo defendidas pelo "Slow Medicine". Neste livro, Marco Bobbio, Professor de Cardiologia e especialista em estatística médica, analisa o perfil atual das publicações científicas e do exercício da medicina, chamando a atenção para a manipulação das pesquisas, para a distorção na interpretação dos dados divulgados, para a invenção de novas "doenças" e para os impactos de uma série de recomendações movidas por interesses puramente econômicos.

Marcados para morrer

Em outubro do ano passado, o Conselho de Direitos Humanos das Nações Unidas aprovou resolução, patrocinada pelo Brasil, em defesa da segurança de jornalistas no mundo inteiro. Esta nova resolução é complementar a outras já adotadas que tratam do direito à liberdade de expressão e de opinião e da proteção de jornalistas em situação de conflito armado, assim como outras que abordam o direito à privacidade na era digital e a promoção dos direitos humanos na Internet.

Não pensem que o Brasil, onde reina a democracia e não existe guerra formalmente declarada (apesar do que ocorre nos presídios e nas favelas), não tem nada a ver com isso. Ao contrário, o país registrou em 2015 o maior número de assassinatos de profissionais de imprensa dos últimos 23 anos. Entre janeiro de 2015 e 23 de dezembro, ocorreram 69 mortes no mundo todo provocadas pela atividade jornalística das vítimas, de acordo com o Conselho de Direitos Humanos da ONU.

Desse total, seis casos foram no Brasil. Nessa lista, o Brasil está em terceiro lugar na lista de países com mais profissionais de imprensa assassinados em 2015, atrás da Síria, com 13 mortes, e da França, com 9 casos - a capital do país foi palco do atentado terrorista contra o Charlie Hebdo que, em janeiro daquele ano, havia publicado charges do profeta Maomé, o que é visto como ofensa por radicais islâmicos.

O número de jornalistas assassinados no Brasil se equipara ao de países que vivem em estado de guerra, como Iraque, Líbano e Sudão do Sul. A diferença, segundo o CPJ, é que a maior parte dos profissionais de imprensa brasileiros assassinados em 2015 não atuava na cobertura de conflitos armados ou mesmo de criminalidade urbana, mas investigavam casos de corrupção.

A ONU também manifestou preocupação com leis nacionais, políticas e práticas que limitam a capacidade dos jornalistas de realizar seu trabalho de forma independente e sem interferências, assim como à sua vulnerabilidade em relação à vigilância e interceptação de comunicações em violação ao seu direito à privacidade e à liberdade de expressão. A resolução condenou qualquer tipo de ataque e violência contra jornalistas e trabalhadores da mídia, incluindo ataques ou fechamentos forçados de seus escritórios, assim como ataques específicos contra mulheres jornalistas no exercício de sua profissão, incluindo discriminação e violência baseada em gênero, tanto online como offline.

Duas das principais ONGs de defesa da liberdade de imprensa também divulgaram seus relatórios com o número de jornalistas mortos no ano passado. Segundo a Repórteres Sem Fronteiras (RSF) e o Comitê de Proteção a Jornalistas (CPJ) cerca de 70 profissionais foram comprovadamente assassinados em serviço, ou por conta de reportagens que realizavam.

A RSF vai mais longe e afirma que o total de mortes em 2015 chegou a 110, mas que, deste número, 67 foram no exercício da profissão e 43 em circunstâncias ainda não determinadas. Ainda segundo a ONG, ao contrário de 2014, quando a maioria dos jornalistas foi assassinada em zonas de guerra, no ano passado dois terços deles pereceram em países "em paz", como França, Índia e México. Mas Iraque e Síria continuam sendo os locais mais perigosos.

Na relação dos jornalistas assassinados no Brasil, consta o caso do radialista Israel Gonçalves Silva, ocorrido a 10 de novembro no vizinho Estado de Pernambuco. O crime se deu na cidade de Lagoa de Itaenga, a 64 quilômetros de Recife. O radialista foi morto a tiros depois de deixar os filhos na escola. Colegas de Gonçalves relataram que ele tinha uma postura crítica em relação a políticos da região e, por isso, recebia ameaças de morte. Na rádio, ele ancorava um programa voltado para problemas da cidade.



Com a palavra, a partir de agora, o professor Bobbio:

Sobre medicina preventiva:

- Há um exagero nas medidas que visam a evitar o aparecimento das doenças. O médico deveria intervir menos e esperar mais o curso natural das coisas. Acredito nas intervenções em situações agudas, como no caso do paciente vítima de um infarto ou um derrame. Desconfio um pouco das medidas de longo prazo. Os tratamentos da medicina moderna fazem com que as pessoas vivam mais. Vive-se mais, mas não se vive tão bem. São pouquíssimas as pessoas que chegam a uma idade avançada sem problemas. A vida se prolongou. Mas o mal-estar associado ao envelhecimento também.

Sobre os males da idade:

- Os cuidados preventivos podem levar uma pessoa até os 90 anos com o sistema cardiovascular funcionando muito bem. Mas eles não eliminam por completo todos os problemas associados à idade avançada, como a dificuldade de locomoção, a perda de memória, o cansaço. A tecnologia dos exames e o aprimoramento dos medicamentos são dois dos muitos recursos capazes de manter uma pessoa viva por muito mais tempo, mas ainda não foi possível desenvolver mecanismos que possam proporcionar qualidade de vida aos pacientes em idade avançada.

Sobre a arrogância dos médicos:

- Os médicos estão muito arrogantes, impondo seu ponto de vista a todo custo. Parte da culpa é do excesso de especializações médicas, um fenômeno recente na medicina. Elas são necessárias para a compreensão mais aprofundada de uma doença, mas, quando o médico se concentra em uma pequena porção de uma determinada afecção, passa a ver o paciente de forma fragmentada. Os médicos atualmente só sabem falar de questões referentes às suas subespecialidades. Não do paciente. A postura dos especialistas é comparável à dos socialistas, para quem só há uma única solução para um problema - ela é perfeita, e não tem discussão.

Sobre a morte do pai, o filósofo Norberto Bobbio:

- Em outubro de 2003, meu pai completou 94 anos em condições bastante boas. Fisicamente ele estava um pouco limitado. Já não saía de casa, conseguia, no máximo, caminhar do quarto para o banheiro ou para a sala. Mas se locomovia sozinho. Festejamos o Natal daquele ano em sua casa. Foi uma alegria. Dois dias depois, porém, ele pegou uma pneumonia. Com dificuldade para respirar, teve de ir para o hospital. Lá, foi tratado com antibióticos, anti-inflamatórios e recebeu oxigênio. Recuperou-se e retornou para

casa. Em 06 de janeiro de 2004, li os jornais para ele, que compreendeu tudo. No dia seguinte, piorou drasticamente. A febre voltou, seu estado geral se agravou. Dessa vez teríamos de tomar a decisão se seria ou não entubado e submetido à alimentação artificial. Eu disse não. Pensei comigo: até pouco tempo atrás ele teve uma vida maravilhosa. Mas, viúvo há três anos, se sentia só e estava deprimido. Nos últimos meses, repetia com frequência a expressão latina taedium vitae para dizer que estava cansado da vida. A partir daquele momento, foi indo embora devagarinho, apenas com o suporte médico para controlar o mal-estar causado pela doença. Mesmo assim, quando o coração dele começou a bater mais fraco, as enfermeiras me olharam aflitas e perguntaram o que deveriam fazer. Nada, respondi. No dia 9 de janeiro ele se foi.

Sobre os cuidados com a saúde:

- Tomo um copo de vinho por refeição, como muita verdura e consumo pouca carne, pouco sal e pouco açúcar. Sei que o vinho faz bem ao coração, o excesso de carne aumenta o risco de câncer de intestino, o sal está associado à pressão alta e o açúcar ao diabetes. Mas não me escravidava por isso. Se vou à casa de amigos e lá há um doce gostoso, como com muito prazer. Se o vinho é bom, bebo mais de duas taças, claro. Faço caminhadas apenas quando posso. E sempre de forma prazerosa - em meio às montanhas do Piemonte. Dou risada quando vejo as pessoas correndo em esteira.

Sobre como viver bem:

- Tente levar uma vida serena. Não tenha como objetivo chegar aos 70 anos com o mesmo vigor que tinha aos 50. Desfrute a vida e não se prive de prazeres. Hoje, quando as pessoas se reúnem à mesa com os amigos ou com a família, não dizem mais se gostam ou não de determinado prato, mas se podem ou não comê-lo. Isso significa invariavelmente comer mal. Deve-se comer um pouco de tudo. Inclusive quando se está doente. Aqui os médicos pecam novamente. O paciente que sofreu um infarto vai ouvir da maioria dos especialistas a recomendação de eliminar a gordura do prato. Eu não concordo. Recomendo a meus pacientes que comam queijo, mas não um queijo qualquer. Escolham um produto de excelente qualidade, mesmo que ele custe mais. Toda noite se deliciem com um pedacinho dessa maravilha, deixando-a em frente na boca bem devagar. O mesmo vale para todo tipo de alimento, seja salame, vinho, sal ou açúcar. Comam com moderação e vivam com serenidade. Não existe receita melhor de saúde.

FOTOS: Reprodução/Internet

Filé mignon à parmegiana

Com parmesão, gorgonzola, catupiry e mussarela, prato é boa pedida para quem não está de regime



INGREDIENTES

- 180g de medalhão de filé mignon
- 100g de mussarela
- 50g de parmesão
- 40g de gorgonzola
- 80g de catupiry
- 10g de azeitonas pretas sem caroço

Ingredientes do molho

- 50g de mussarela
- 25g de parmesão
- 20g de gorgonzola
- 40g de catupiry
- 20g de cebola picada
- 1 colher de sopa manteiga sem sal
- 50 ml de creme de leite

PREPARO

Como fazer o molho

Puxar a cebola na manteiga e acrescentar o catupiry, gorgonzola, mussarela e o parmesão. Por último, acrescentar os 50ml de creme de leite. Misturar e dissolver tudo por 5 minutos em fogo baixo.

Como fazer o filé

Bater o medalhão até ficar com a espessura de 1,5 cm e temperar com sal. Para empanar, passar o filé em farinha de trigo e mergulhar em 2 ovos batidos. Por último, passar na farinha de rosca. Fritar o filé no óleo a 180° por 5 minutos. Em outra travessa, colocar o molho a base dos 4 queijos e o filé já frito por cima. Por último, colocar o catupiry, parmesão, mussarela, gorgonzola e as azeitonas pretas. Levar tudo ao forno na temperatura de 200° por mais 5 minutos. Servir com arroz branco e batatas fritas.

Creme de abóbora



INGREDIENTES

- 1 abóbora japonesa cabotian pequena
- 1/2 cebola
- 1 colher sopa de óleo ou azeite
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 1 litro de caldo de galinha queijo roquefort a gosto, em pedaços pequenos
- sal e pimenta a gosto

PREPARO

Corte a abóbora sem a casca em pedaços médios e coloque para assar com sal e azeite, coberto com papel alumínio, até ficar bem macia. Em uma panela, refogue a cebola com o azeite. Adicione a abóbora assada e o caldo e espere levantar ferver. Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e bata no liquidificador. Volte para a panela, corrija o sal e a pimenta. Sirva a seguir com pedaços pequenos de queijo roquefort.



INGREDIENTES

- 250g de berinjela defumada limpa, picada na faca
- 175g de trigo para quibe hidratado
- 75g de cebola refogada no azeite
- 2g de hortelã picada
- 10g de pimenta síria mais o coentro em grão quebrado
- 2 gemas
- 75g de tofu (escorrido amassado no garfo)
- 5g de alho sem embrião picadinho
- Sal de pimenta a gosto
- 75g de batata amassada (asterix)
- 25g de farinha de pão

Ingredientes do molho Tarator

- 60g de Tahine (pasta de gergilim)
- 120ml de água
- 60 ml de suco de limão
- 5ml de azeite de alho (batido)
- Sal de pimenta a gosto

PREPARO

Lavar bem o trigo (até a água ficar sem amido) e escorrer. Deixar o trigo "crescer" (dobrar de volume) na umidade da lavagem e virar de vez em quando. Misturar os ingredientes dando ponto de enrolar; acertar os temperos e levar para gelar. Fazer bolinhos de 20g cada e reservar na geladeira. Fritar em óleo quente 170° C.

Preparo do molho

Colocar o Tahine em uma tigela e acrescentar água, o limão (aos poucos), azeite e misturando sempre com o batedor até formar um molho grosso. Temperar e reservar para utilização em geladeira.

Coluna do Vinho

Joel Falconi
renascimento@outlook.com

Winston Churchill e as suas facetas - parte 1

Acertou no vaticínio de tantas crises que a sua capacidade de previsão do futuro se tornou lendária entre os seus compatriotas. Foi também, a voz da consciência britânica, o tribunal de última instância nos momentos de perigo. Até a hora da morte, permaneceu irônico, travesso e de espírito singularmente jovem; mesmo o seu aspecto pouco se alterou no discurso de muitos anos. Churchill deve ser considerado o mais notável espírito de independência dos tempos. E não se imortalizou somente como homem de estado, orador, historiador, biógrafo, humorista, correspondente de guerra; estabeleceram também, inegáveis recordes como bebedor de brandies, artista, romancista, aviador, jogador de polo, soldado e proprietário de cavalos de corrida.

Que fatores levariam um homem a elevar-se da simples posse de talento ou talentos à genialidade? Aqueles que melhor conheceram o brilhante ministro britânico, afirmam que a sua força provinha de uma combinação de virtudes, tais como a energia, a inteligência e a memória, além de uma ambição como nunca terá havido outra depois de Alexandre Magno. Winston Leonard Spencer Churchill nasceu em 30 de novembro de 1874, num cenário de majestosa grandeza: o Palácio de Bruhien, então propriedade de seu avô, o sétimo Duque de Malborough. Sua mãe, norte-americana, era uma senhora de deslumbrante beleza, espírito ágil e invulgar sentido de humor. "Eu adorava-a" escrevia Churchill "Encarei-a sempre como uma princesa de contos de fada". Quanto a seu pai,

Lord Randolph era um homem talentoso que fez uma brilhante carreira, embora curta no Parlamento.

Mesmo quando criança, já o seu aspecto não deixava dúvidas quanto à intensidade do seu fogo interior; baixo e de cabelos ruivos e a face polvilhada de sardas, tinha o nariz arrebitado e a boca de talhe duro, voluntarioso e parecendo agressiva. Seus olhos azuis que se pensavam com um misto de calma e de impaciência quer sobre as crianças como ele, quer sobre os adultos.

Os primeiros anos escolares de Churchill não apresentaram qualquer semelhança com os da maioria dos grandes homens. Desde muito cedo se revelou tenaz inimigo dos livros de estudos, e o seu internamento no caríssimo Colégio de Ascot, como medida tendente à transformá-lo, não foi

coroado do menor êxito. Era frequentemente enviado pelos professores à sala de castigos, onde o diretor do colégio o açoitava. Tinha horror ao latim e, durante todo o tempo que esteve em Ascot, recusou-se com inabalável firmeza a aprendê-lo. Anos mais tarde ao dar pela utilidade de intercalar nos discursos políticos, algumas sonoras frases em latim, fincou os cotovelos na secretaria e, muito à sua maneira, decorou um dicionário inteiro de citações latinas.

Dotado de uma superior energia e rebelde à disciplina, sofreu uma série de castigos e provocou hostilidade de alguns dos próprios colegas; embora todos guardassem uma profunda impressão do "cabeça de cenoura" como era conhecido no período que passou em Harrow...