

Jornal laboratório do curso de Jornalismo
da Universidade Católica de Pernambuco | Unicap

O BERRO

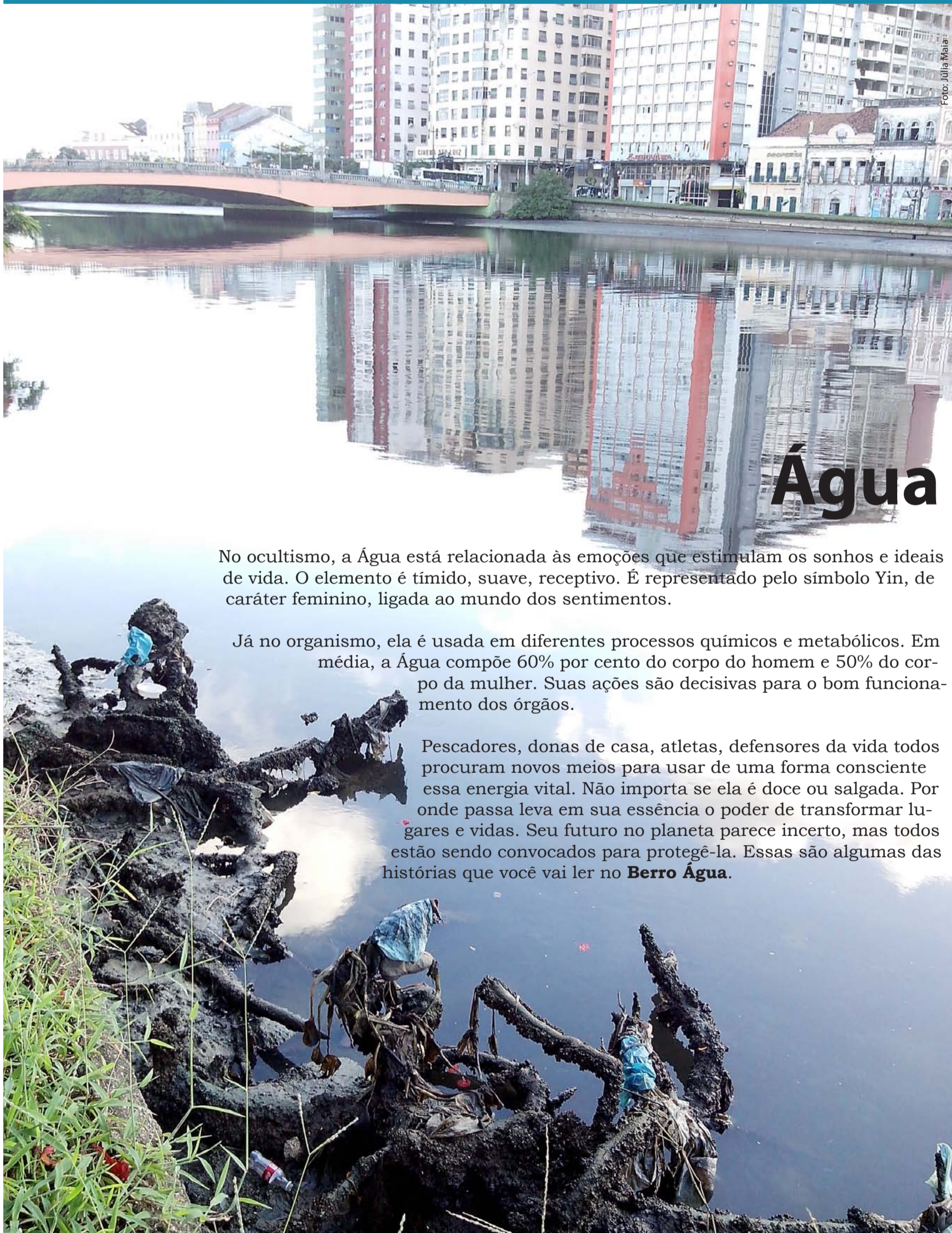


Foto: Júlia Maia

Água

No ocultismo, a Água está relacionada às emoções que estimulam os sonhos e ideais de vida. O elemento é tímido, suave, receptivo. É representado pelo símbolo Yin, de caráter feminino, ligada ao mundo dos sentimentos.

Já no organismo, ela é usada em diferentes processos químicos e metabólicos. Em média, a Água compõe 60% por cento do corpo do homem e 50% do corpo da mulher. Suas ações são decisivas para o bom funcionamento dos órgãos.

Pescadores, donas de casa, atletas, defensores da vida todos procuram novos meios para usar de uma forma consciente essa energia vital. Não importa se ela é doce ou salgada. Por onde passa leva em sua essência o poder de transformar lugares e vidas. Seu futuro no planeta parece incerto, mas todos estão sendo convocados para protegê-la. Essas são algumas das histórias que você vai ler no **Berro Água**.

Falar água ou conversar potoca?



FERNANDO ATHAYDE

Devotada a personificar aquela hermética e torturante sensação que é ter de ouvir uma pá de baboseiras num momento inoportuno, a expressão “falar água” é uma tendência novíssima a integrar o vocabulário popular. Não dicionarizada, porém, ela, que passou anos pulando de boca em boca, parecer finalmente sido integrada ao imaginário e à voz do povo.

Inseparáveis, a língua e a cultura são dois organismos vivos e presentes em todo e qualquer pedaço de terra habitado pelo homem. De uma ilha cuja flora se resume a um único coqueiro na mais industrializada metrópole. Apesar disso, a linguagem verbal, tão imaterial e espontânea, vai e vem, perde-se e recria-se sob a passagem do tempo. Retrato de uma época, de um povo e uma fonte quase inesgotável de divertimento e criatividade, as expressões idiomáticas surgiram há muito, muito tempo. Só para ter uma ideia, já na Grécia antiga, berço da busca pelo conheci-

mento e erudição, já se falava que determinada tarefa era “bicho de sete cabeças”.

O “falar água” do adolescente hipster de hoje, que protesta a favor da igualdade de gênero nas redes sociais, foi “o conversar potoca” do seu avô, que possivelmente dividia a puberdade entre o trabalho e os encontros escondidos com a filha da vizinha. Quase darwiniana, a linguagem se adapta para sobreviver, sendo a única criação humana a atingir a legitimidade que tem a transformação constante da natureza. A origem das expressões populares, ora históricas, ora uma apropriação “nonsense” de alguma representação social, é sempre curiosa e envolta numa aura de mistério.

Mais que designar uma vagarosa conversa sobre um assunto desinteressante, a “água” da expressão “falar água” ainda se afunda numa penca de outras representações idiomáticas que habitam a língua portuguesa. Há quem se aventure a fazer “tempestade em copo d’água”, quando o problema em questão

não condiz com a histeria com que se trata a situação. Prática essa, inclusive, muito difundida no Brasil, especialmente por ex-parceiras e intelectuais auto-proclamados liberais.

O porquê de ser a água, no entanto, só o tempo dirá, afinal, essas são expressões tão latentes que o próprio significado ainda habita o mundo. É substancialmente diferente do “presente de grego”, que Zeus e o mundo conhecem desde que Homero colocou suas garras para fora.

Apesar disso, o que definitivamente caracteriza “a gota d’água” é olhar em volta e perceber que a dissolução do interesse pelo estudo da própria língua é um fenômeno crescente na oca e vil juventude que povoa as universidades hoje. Na prática, é como observar o dia de amanhã “indo por água abaixo”, vítima de uma sociedade que se diz cada vez mais atuante em causas sociais e que, ironicamente, clama enlouquecidamente por uma oportunidade de permanecer embriagada de superficialidade e pedantismo.

Um fluido para o corpo e o espírito

DANIELA MAIA

“Água pra encher, água pra manchar, água pra vazar a vida, água que limpa o couro ou até mata”, canta Djavan em *Água*, uma das dezenas canções dedicadas a esse elemento que tem tanta relevância no mundo. Na sociedade, a água apresenta-se como artefato fundamental para sustentação da vida. Sempre associada ao sagrado, como aquilo que alimenta e dá de beber, a água está presente em todas as crenças existen-

lações afrodescendentes, vários de seus orixás estão ligados à ideia da água, de fonte, como Iemanjá, a rainha do mar. Para os cristãos, ela está presente em todos os rituais, desde a água benta até a água do batismo. No espiritismo, é usada como “remédio”, chamada de água fluidificada. A água fluida ou fluidificada é um recurso frequentemente utilizado em diversas casas espíritas para complementar o tratamento através dos passes.

Na Umbanda, o costu-

me é bem parecido. Quartinhas de barro são utilizadas para guardar a água, mas ela não é bebida como no Espiritismo.

Porque tamanha importância para uma substância inodora, insípida e incolor?

“Talvez seja pelo poder que ela tem de atuar como solvente, algo que é fundamental para a vida. No sangue, por exemplo, várias substâncias são transportadas dissolvidas na água”, sugeriu Emanuela Paiva, professora do curso de Gastronomia na UFRPE e Doutora em Nutrição. Já para os índios Carajás, a sacralidade e importância da água vêm da natureza. O rio Araguaia é sagrado para eles, porque entendem que sua origem como povo está no fundo das águas dele.

A população da Índia entende ser preciso mergulhar no rio Ganges, seu rio sagrado, pois, para eles, é mergulhando em suas águas que se recebe a “gota da eternidade”. Para as popu-

ela não é bebida como no Espiritismo. Num período pré-determinado (como por exemplo, uma vez por mês) essa água é jogada fora e enche-se de novo. Sendo assim, entende-se que a água transmuta as energias, realizando a purificação. Em ambas as crenças, quando se acende uma vela para algum Orixá/entidade, coloca-se um copo de água ao lado para que ela absorva aquelas energias negativas e depois seja despachada. Algumas vezes a água também é utilizada para descarrego, semelhante ao uso da defumação. A água, portanto, sempre representou a vida, pois a maior parte do corpo humano é composta por esse elemento e sem ela não existiria vida no planeta.

EXPEDIENTE

O BERRO

O BERRO é uma publicação da Disciplina Jornal-Laboratório do Curso de Jornalismo da Universidade Católica de Pernambuco.

Rua do Príncipe, 526 - Boa Vista - Recife-PE 50.050-900
CNPJ 10.847.721/0001-95 Fone: (081) 2119.4000
Fax: 81 2119.4222 | site: www.unicap.br/oberro

Coordenador do Curso de Jornalismo
Juliano Domingues

Professor Orientador
Alexandre Figueirôa

Texto Abertura
Vladimir Salvador

Repórteres
Alexandre Lins
Aline Duarte

Carlos Segundo
Carolina Pugliesi
Daniela Maia
Fernando Athayde
Jéssica Nascimento
Joana Claude Migeon
Kamilla Alves
Karla Mello
Marcelle Salles
Mariana Melo
Natália Simões
Pietra Valadares
Priscilla Campos

Thays Estarque

Revisão
Fernando Castim

Texto Abertura
Vladimir Salvador

Diagramação
Flávio Santos

Impressão
FASA



Utilize o seu celular ou tablet e baixe a versão digital de O Berro.

Futuro do Parque Capibaribe é incerto

ALEXANDRE LINS

No último mês de abril, a Prefeitura do Recife (PCR) apresentou o projeto Parque Capibaribe – Caminho das Capivaras, que promete uma reestruturação nas margens do rio que cruza a cidade. O parque beneficia 35 bairros, incluindo os que se encaixam na área de abrangência, distantes até 500 metros. O projeto é fruto de um convênio da PCR com a Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

Segundo o secretário-executivo de Unidades Protegidas do Recife, Romero Pereira, o projeto deve trazer grandes mudanças para a cidade. “Além da retomada no planejamento da cidade, há um grande potencial de trazer o Capibaribe de volta à vida dos recifenses”. Na prática, um dos principais impactos será na mobilidade da população. O estímulo para o ciclismo é o afastamento das vias



Foto: Alexandre Lins

AVENIDA BEIRA-RIO
Um das áreas mais atingidas pelo Parque

para carros, além da área verde às margens do rio, o que torna o percurso mais agradável. Deve ocorrer, ainda, uma integração com outros pontos da cidade, que se assemelham à proposta do parque.

O convênio com a UFPE foi motivado pela complexidade do projeto, que inclui áreas nobres, em alguns pontos, e outras áreas com palafitas, por exemplo. Ao todo, estão envolvidos 42 pesquisadores, de vários departamentos. Além de desenvolver o projeto, foram encarregados

de conciliar a implantação de equipamentos de lazer e pontos de travessia com os já existentes. O valor do contrato foi de 2,9 milhões de reais.

Mas, ainda que o projeto já tenha sido apresentado, ainda existem muitas incertezas sobre a execução das obras. A principal delas, a origem dos recursos, é o ponto crucial para definir a viabilidade. No entanto, os gestores da PCR garantem que vai sair do papel. “O viés ambiental do Parque Capibaribe abre muitas possibilidades de recursos”,

disse Pereira. A previsão é que eles sejam captados junto aos ministérios da Cidade e do Meio Ambiente, além de órgãos internacionais de financiamento. A única certeza que se tem é que a verba não pode ser tirada do Tesouro, devido ao comprometimento quase total dos recursos com outras despesas já existentes.

Outro ponto em que se apoiam para justificar a intenção de realizar o parque é a nova concepção que defendem ter implantado na PCR. Citam, por exemplo, a reestruturação do projeto da Avenida Beira Rio, que agora será implementada apenas como uma via local, para se adaptar à área. No entanto, reconhecem que é um projeto de longo prazo, que não depende apenas de uma gestão.

“Existe, atualmente, uma série de incoerências. A gestão não atende às demandas crescentes da população, essa é apenas uma medida pontual”, disse Marcio Erlich,

integrante do grupo Direitos Urbanos. Apesar de questionar fatores como os recursos, as desapropriações e as soluções paisagísticas, Erlich considera que está alinhado à perspectiva de humanização da cidade. Para ele, o parque está inserido em um planejamento de longo prazo, que desde o início deveria ser mais participativo. “A iniciativa do parque não parte da PCR, é uma resposta às cobranças da população. Tenho certeza de que todos vão receber muito bem”, disse.

Por enquanto, ainda sobram expectativas. O parque tem previsão para estar concluído apenas em 2037. O que se tem de concreto, até agora, são os trechos da Avenida Beira Rio, a quadra por trás da Ponte d’Uchôa e a Praça Memorial do Derby, o que representa 1,5 km do projeto. Ainda não existe previsão de quanto vai custar no total, a estimativa só será realizada com a conclusão dessas partes.

Reúso é alternativa sustentável para amanhã

JOANA CLAUDE MIGEON

Brasil é o país com maior percentual (13%) de água doce do mundo, de acordo com a Agência Nacional de Águas (ANA). O problema é a má utilização desse recurso e o excessivo desperdício, que chega à 40%. O reúso da água é uma medida que vem crescendo, mas ainda é pouco implantada no país. Essa situação deve mudar nos próximos anos com a implementação de medidas mais sustentáveis para melhor conservação dos recursos hídricos.

No país, a Lei 9.433/97, que institui a Política Nacional de Recursos Hídricos, afirma que a água é um bem de domínio público e seu uso deve ser realizado de forma racional para que haja o desenvolvimento sustentável do meio.

No Brasil, o maior polo de reciclagem de água fica no estado de São Paulo. Para o engenheiro Davi Calado, a reutilização dos recursos hídricos traz inúmeras vantagens. A prorrogação dessa fonte para as futuras gerações, a preservação dos mananciais e a redução do consumo com consequente redução dos custos são algumas delas.

Em Pernambuco, a implantação da reciclagem da água tem um alto custo, mas pode ser uma alternativa para o combate à seca. Ainda assim, algumas pessoas têm optado por medidas paralelas de economia de água e sua reutilização. A empregada doméstica Zilda Rebocho, começou a aproveitar a água utilizada na máquina de lavar roupas para limpar a casa, devido a um racionamento que ocor-

reu há três anos em sua comunidade. “Antes, não tinha essa preocupação de economizar. Foi quando a conta começou a subir que eu e minha família decidimos nos reeducar”, afirma Zilda.

A mesma opção foi tomada pelo aposentado Roger Migeon, que investiu em um reservatório para o seu hotel, como medida mais sustentável para uso desse recurso. Quando chove, a água acumulada no telhado, passa pela calha e segue direto para um tanque. De lá, ela é filtrada e usada para a limpeza do espaço, manutenção do jardim ou para o consumo dos animais existentes na empresa. “Não somente reduzimos os custos, como também optamos por uma escolha que beneficia a todos: empresa, clientes e meio ambiente”, explica Roger.



Foto: Joana Claude Migeon

ESTOQUE Uma das maneiras de se aproveitar a água.

Natação traz benefício para bebês

MARCELLE SALES

A natação, assim como todo exercício que estimule o desenvolvimento físico, é recomendada por médicos e profissionais da área. Mas conta com um diferencial interessante: é o único exercício que estimula todas as partes do corpo, pois a água proporciona movimentos tridimensionais e possibilita a prática do ser humano desde os primeiros meses de vida. O bebê que pratica esse exercício físico não encontra barreiras para se mexer nem sente o peso da gravidade sobre o corpo, o que permite que os pequenos aprendam a nadar brincando.

Esse esporte aquático contribui para o desenvolvimento da criança e a insere no meio social. “A partir dos 3 meses de idade, o bebê que pratica a natação tem seu desenvolvimento motor acelerado. Após os 6 meses, a atividade se torna prazerosa e auxilia no desenvolvimento cognitivo, relacionado à inteligência, à interatividade e à sociabilidade”, afirma a pediatra



Foto: Marcelle Sales
ESTÍMULO Esporte auxilia no desenvolvimento psicomotor da criança

Clarisse Sousa. Além do estímulo psicomotor – funções cognitivas e motoras – outro objetivo da natação é ensinar o bebê a respirar.

Os benefícios da natação para os nenéns não param por aí. A prática também permite que os bebês se preparem psicologicamente para o autossalvamento, além de “estimular o apetite, aumentar a resistência cardiorrespiratória e melhorar o sono”, como afirma a professora de natação, Daniela Karina. Crianças alérgicas, e com tendências a problemas respiratórios como bronquite e asma, estão propícias ao esporte, que seria um aliado para

amenizar as doenças. Porém é preciso analisar, junto ao profissional de pediatria, qual é a predisposição do bebê. “A natação não é indicada para crianças com sinusite aguda ou crônica agudizada, por exemplo”, alerta Clarisse.

Além das vantagens para a saúde e desenvolvimento, a natação voltada a essa faixa etária geralmente conta com a presença dos pais ou familiares, que caem na água com os pequenos e afinam sua relação com eles. “É uma sensação inexplicável participar desse momento tão prazeroso com minha filha”, afirma Laís Araújo, mãe de Laura

de 10 meses. Para entreter os bebês e proporcionar alegria ao momento, as escolinhas de natação buscam desenvolver atividades lúdicas que envolvem música, brinquedos e materiais coloridos para que sejam desenvolvidos exercícios de equilíbrio e coordenação motora.

Outra orientação dos profissionais de educação física é sobre os movimentos que os acompanhantes devem fazer com as crianças durante as atividades. “As dicas aos pais e responsáveis devem ser dadas o tempo todo. Eles devem procurar estimular que o bebê faça os movimentos, e não

forçá-lo a isso, por exemplo”, alerta a professora de natação Fabiana Borges.

Existe uma aversão do senso comum em relação à prática de esportes aquáticos durante o período chuvoso em virtude de possíveis gripes e resfriados. “Esse pensamento não pode ser generalizado. Mas, para evitar qualquer tipo de doença, é importante que a piscina seja coberta e possua temperatura agradável, que ficaria em torno de 30 a 31°”, explica Fabiana. Além da temperatura, o nível de cloro da água deve ser o menor possível, e se deve atentar para o PH e alcalinidade da piscina.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a idade mínima para que os nenéns comecem a praticar natação é 6 meses. Nessa idade, o conduto auditivo (parte interna do ouvido), que até então era reto, forma uma curvatura, o que dificulta a entrada da água e reduz as chances de infecção. Além disso, é nessa idade que o primeiro ciclo de vacinas é completado.

Manter a piscina limpa evita doenças

THAYS ESTARQUE

Muitos aproveitam a fresca água das piscinas para fugir do calor do verão, mas é preciso ter cuidado quando se molhar. Um dos locais preferidos pelos parasitas e germes, são as águas das piscinas, em especial as malcuidadas. É preciso se preocupar com as piscinas, principalmente aquelas destinadas a diversas atividades como natação ou outros esportes aquáticos. Nem sempre uma piscina com água transparente apresenta uma higiene adequada, ou mesmo está livre de parasitas causadores de doenças.

São diversas as doenças que podem ser trans-

mitidas através da água de piscinas em condições inadequadas. Segundo Dra. Vera Magalhães, médica infectologista do sistema público de saúde do estado, as patologias variam desde uma infecção de pele, como micoses e infecções, causadas por bactérias e fungos, até mesmo doenças intestinais. As mais comuns são conjuntivite, infecção intestinal, pé de atleta, foliculite, Verrugas, impetigo, verminoses e molusco contagioso.

Ainda de acordo com a Dra. Vera Magalhães, uma das doenças mais comuns transmitidas pela água da piscina e da praia é o pano branco, uma doença da pele causada por um fungo.

Caracteriza-se por uma manchinha branca e arredondada na pele que, se não for tratada, se multiplica, podendo cobrir uma grande superfície do

A atenção deve ser redobrada nas aquecidas, por causa do calor, a proliferação de microorganismos aumenta e o risco de contaminação é maior.

corpo. O tratamento para o pano branco é simples, mas precisa ser continuado para ter efeito. É realizado com pomadas ou

comprimidos. É preciso também que você deixe de frequentar a piscina ou praia onde pegou a doença, para evitar a reincidência.

Outro problema bastante comum para quem frequenta piscinas compartilhadas são as infecções vaginais. Sylvia Leitão é contadora e conta que se infectou numa piscina de clube. “Foi muito doloroso, elas irritam a mucosa da vulva e da vagina, sentia muita dor, ainda mais quando urinava”. A infecção vaginal pode ser tratada com o uso de antibióticos, tomados sob a forma de comprimidos e também com banhos de assento.

Geralmente, é mais vulnerável a contrair essas doenças quando a imu-

nidade está baixa, o que pode ter várias causas, como o estresse, o cansaço ou a má alimentação. Mas a qualidade da água da piscina é determinante para proteger a saúde.

A principal maneira de evitar a transmissão de doenças é o tratamento adequado da água. Por isso, é preciso manter uma higiene que corresponde a limpeza e à remoção de materiais orgânicos. Além disso, é preciso fazer uso de composto clorado, uma substância que colabora na manutenção da higiene da piscina, ainda é o produto mais eficaz na limpeza da piscina, é o mais usado para matar bactérias em diversas situações.

Hidratação correta faz bem à saúde

NATÁLIA SIMÕES

Em meio a tanta correria no dia a dia, para muitas pessoas, fica difícil lembrar de parar e tomar água. Consequentemente, elas acabam consumindo menos água do que o corpo necessita para manter-se hidratado. Segundo especialistas, beber dois litros de água por dia, cerca de quatro garrafinhas de 500 ml, é o ideal, mas pouca gente segue o recomendado.

A engenheira e atleta, Adriana de Araújo, de 47 anos, é uma das pessoas que sempre se esquecia de beber água durante o dia e, segundo ela, a falta de água não era percebida até desenvolver cálculos renais. “Não tinha o costume de andar com garrafinhas de água ou lembrar de ter sempre meu copo cheio na minha mesa. Infelizmente, para perceber que estava fazendo tudo errado, foi preciso aparecer pedras nos rins para que eu mudasse meus hábitos”, contou ela.

De acordo com a nutricionista Roberta Bastos, o problema enfrentado por Adriana é o mais comum para quem não bebe a quantidade de água necessária. Segundo ela, quando há pouco consumo de água, os ór-



IDEAL 2L de água é o necessário para manter o corpo hidratado diariamente

gãos não conseguem exercer as suas funções de forma correta e, sem conseguir “diluir” os excessos de substâncias, o organismo começa a dar sinais de que alguma coisa está errada. “A água é responsável pela hidratação das células, e o bom funcionamento dos órgãos. Quando o consumo não é o ideal, as substâncias não são diluídas, o que pode acarretar justamente as pedras nos rins”, explicou Roberta. Além disso, a desidratação do corpo pode ocasionar tonturas e até mesmo desmaios.

Decidida a fazer uma dieta equilibrada, Adriana, hoje, consegue conciliar seu cardápio extremamente rigoroso com o consumo de água. Segundo ela, ter sempre um copo de água para tomar antes e depois das refeições é o melhor caminho para se manter hidratada. “Na minha rotina eu coloquei a água como prioridade: eu acordo e já bebo um copo de água para começar o dia. Em todas as minhas refeições eu procuro tomar água meia hora antes para ajudar na queima de calorias e a manter

o corpo hidratado”, conta.

Como nutricionista, Roberta sempre indica que seus pacientes juntem a dieta saudável e o consumo correto da água para que os resultados apareçam da melhor forma; além disso, a água também ajuda na perda de peso. “Algumas pessoas confundem sede com fome. O corpo não sabe diferenciar fome de sede, então, quando há pouco consumo de água, as pessoas acabam comendo mais por achar que estão com fome, quando na verdade estão mesmo é com sede”, disse.

Da mesma forma que beber pouca água ocasiona problemas de saúde, mais água do que o necessário também pode trazer consequências danosas. De acordo com Roberta tomar mais água do que o corpo precisa é prejudicial, pois, dessa maneira, as pessoas passam a urinar com maior frequência, perdendo sais minerais. “Ao urinar mais, perdemos substâncias importantes para o bom funcionamento do corpo, como sódio e potássio, por exemplo, e, essa perda pode ocasionar o aparecimento de câibras musculares”, explica Roberta.

Atividade com o corpo submerso é mais leve

CARLOS SEGUNDO

Correr, malhar e pedalar dentro d'água. Sim, isso é possível e está se tornando cada vez mais comum. Sobe a onda das atividades aquáticas que, devido à procura, tem-se espalhado pelas academias Brasil afora. Essa crescente demanda se justifica: o exercício físico realizado dentro de uma piscina é benéfico à mente e ao corpo, sobretudo às articulações, que são poupadas de grandes impactos.

Para ter uma ideia, se a água estiver no nível do ombro, é como se o peso do corpo diminuísse em 90%. “O resultado é uma menor sobrecarga nas pernas e nos braços, o que é ótimo para quem sofre com doenças articulares como artrite e artrose”, afirma o professor de Educação Física Guilherme Zaiden.

A hidroginástica, por exemplo, combina momentos de relaxamento com os de exercícios musculares, que resultam em ganho no condicionamento físico. Além disso, os benefí-

cios atingem o emocional e o psicológico. Com a facilidade de movimento que a água proporciona, quem antes tinha dificuldade em exercitar-se no solo ganha agilidade dentro d'água.

Por não ter muitas restrições, os esportes aquáticos são recomendados para pessoas de todas as idades, desde que não haja restrições médicas.

A professora de natação Ana Amélia calcula que, durante uma hora de exercícios, pode-se gastar entre 260 e 500 calorias. Para quem deseja perder gordura corporal, uma tese de mestrado do professor de Educação Física, Sérgio Ricardo Pasetti, comprovou que mulheres de meia-idade tiveram uma redução média de 2,5% de gordura corporal, além de melhora nas condições respiratórias, força e flexibilidade. Para conseguir essa redução da gordura corporal, precisa ser aliado à prática constante de exercícios físicos com o acompanhamento de um profissional para melhor orientá-lo sobre o assunto.

Hidroginástica garante exercícios para gestante

KARLA MELLO

Os nove meses que uma mulher espera uma criança no ventre deve ser um período de cuidados especiais, mas já se foi o tempo em que gravidez era considerada doença. Os benefícios causados por atividades físicas durante esse período são muitos e bastante conhecidos: evita a diabetes gestacional, o aumento de pressão arterial, a mulher não ganha muito peso, melhora a concentração, o equilíbrio e fortalece as musculaturas.

Myrna Gonçalves está no sexto mês de gravidez e diz que encontrou na hidroginástica a chance de continuar a se exercitar enquanto estiver gestante. “Os exercícios incluem a parte de alongamento e aeróbica, mas trabalha também todos os músculos do corpo, e me dá mais condicionamento físico”, afirma Myrna Gonçalves.

Todo exercício realizado durante a gestação precisa ser liberado pelo médico da gestante. “Se a

mulher nunca tiver feito exercício, o ideal é que opte pela hidroginástica durante esse período”, sugere Virgínia Diniz, professora da academia Cia do Atleta, no Recife. Mas é preciso também atenção até mesmo com a hidroginástica. A professora alerta que como os exercícios costumam ser leves, as alunas geralmente “exageram”. “As gestantes liberam, durante as atividades físicas, uma proteína chamada relaxina que pode fazer com que elas se esforcem mais e não percebam”, explica ela.

“A gestante poderá praticar a hidroginástica durante toda a sua gestação, salvo se a gravidez for de risco”, alerta a obstetra Dra. Maria de Fatima. Ela diz que a gestante poderá também, após o resguardo, voltar a praticar a hidroginástica, porém iniciando de modo suave e aumentando gradativamente os exercícios. “Isso vai ajudá-la a voltar rapidamente ao peso e forma que tinha antes da gravidez”, afirma a médica.

Aquarismo é opção de lazer

JESSICA NASCIMENTO

“Mais que um hobby, um estilo de vida”, assim é definida a criação dos peixes em aquário pelos aquaristas, pessoas apaixonadas por seres que vivem na água. Pacatos e silenciosos, os peixes são uma boa opção para quem não tem tanto tempo a dedicar a um bicho de estimação. E foi a partir dessa necessidade que o Aquarismo surgiu.

Considerado por muitos um hobby de alto custo, há muitos pontos de venda de peixes por toda a cidade para aqueles que querem iniciar a atividade.

No Recife, existe a venda de peixes tradicional, localizada na Rua do Sol, bairro do Recife. A feira existe há mais de 35 anos e leva apaixonados aos estandes para vender e comprar peixes, como é o caso de Paula Santos, que trabalha há 12 anos com a venda de peixes ornamentais no local.

Nesse tipo de comércio, o valor dos peixes é muito acessível e está em torno de R\$ 10 a unidade. O campeão de vendas é o conhecido peixe Japonês, utilizado para colorir e dar vida a muitos aquários. Paula diz que faz encomendas diárias, pois é um peixe muito solicitado “a cada três dias eu peço ao fornecedor, os Japoneses saem tanto quanto os Bettas, que custam em média R\$ 2”, disse.

Paula dá dicas para quem quer iniciar na atividade Aquarista e diz que tudo influencia no bem-estar dos peixes, começando pela escolha do aquário até a escolha da água em que ele



HOBBY Peixes ornamentais dão vida e cor aos aquários

será inserido.

A iluminação e o aquecimento do aquário também são de grande importância para a criação. De acordo com Paula, esses fatores podem levar o peixe a um ambiente mais familiar e auxiliar na sobrevivência deles “além da iluminação realçar toda a decoração do aquário, ela tem o papel de fornecer energia para que as plantas realizem fotossíntese e, assim, ajude na sobrevivência dos peixes”, disse.

Ao falar sobre o sistema de aquecimento dos aquários, Paula destacou que a maioria dos peixes ornamentais exige uma temperatura constante da água por serem, na maioria, de regiões tropicais.

Dentre os muitos cuidados que se deve ter ao iniciar o Aquarismo, está a manutenção do aquário. Especialistas afirmam que um aquário bem

projetado não necessita de muita manutenção, pois entende-se que cada item tem sua participação como as plantas e os peixes, que fazem a limpeza de suas “casas” e, ainda, livram-se de pragas.

Mesmo dessa forma, todo cuidado é pouco, peixes são sensíveis e necessitam de cuidados, como contou a vendedora: “deve-se tirar pelo menos metade da água para não acabar com os microorganismos produzidos pelas plantas e peixes e que são necessários para a vida dentro do aquário”, disse.

Para iniciar a atividade, um especialista do ramo deve ser procurado, com certeza ele poderá passar informações mais precisas de acordo com o desejo de cada cliente e inseri-lo de forma prazerosa no mundo do aquarismo.

Garrações de plástico são vilões para nossa saúde

PRISCILLA CAMPOS

As famosas garrafinhas e botijões de plástico podem estar com os dias contados. A principal matéria prima utilizada para armazenar água mineral no Brasil, de acordo com dados da Associação Brasileira da Indústria de Águas Minerais (ABINAM), expõe a população a doenças como câncer, infertilidade masculina, puberdade precoce, entre outras. O composto cotado como o maior vilão da saúde é o Bisfenol ou BPA, que desde 2012 é proibido em mamadeiras no Brasil. “Ainda é um assunto pouco debatido no País, muita gente não sabe a reação que determinados compostos químicos do plástico provocam, principalmente quando associados a fatores como uma forte exposição à luz solar”, explica o endocrinologista João Paulo Bisef.

O BPA, utilizado para produzir o policarbonato, importante componente químico para o plástico, já foi proibido em países como Dinamarca, Costa Rica, Canadá e em alguns estados dos Estados Unidos. “Há muita gente que nem sabe que o BPA existe, muito menos a sua associação, em vários casos, com a água mineral”, pontua o nutricionista Luiz Augusto Pimentel.

Para evitar o BPA, deve-se pensar em outros meios de se consumir água mineral, como por exemplo aparelhos que filtram ‘em tempo real’ a água potável que consumimos nas torneiras. “Além disso, existem os antigos filtros de barro, que é um material bem mais saudável que o plástico”, sugere Pimentel.

Essa mudança é simples, como conta a arquiteta Amanda Alves, que há 12 anos parou de usar água mineral conservada no plástico. “Meu tio foi professor de química e sempre alertou a família para essa relação delicada entre o plástico e a água. Em 2002, decidi optar por um filtro de barro. A partir de então, evito comprar garrafas e utilizar copos de plástico. Hoje já possuo um aparelho que filtra a água da torneira constantemente”. Para Amanda, a adaptação foi tranquila. “Inclusive é mais barato, não tenho que ficar comprando botijão toda semana e, quando saio, levo minha garrafa térmica”.

Bebedouros devem estar limpos

KAMILLA ALVES

É comum vê-los nos corredores de escolas, em centro comerciais e em locais de grande circulação de pessoas. O bebedouro de pressão, seja de coluna ou parede, nos acompanha desde a infância e sempre nos lembramos dele quando estamos com muita sede, pois é só apertar o botão para beber a água que sai de um caninho.

Por ser prático e eficiente, os empresários, gestores e administradores de locais movimentados preferem o modelo de pressão por eles atenderem a um maior número de pessoas em um curto espaço de tempo. “Um bebedouro de pressão é muito prático, pois atende de 40 a 300 pessoas por hora. Imagina todas essas pessoas

aguardando na fila enquanto o outro enche o copo?! Não tem comparação”, afirma Marcelo Fernandes, diretor de um clube aquático em Pau Amarelo.

Apesar disso é usual ouvirmos dizer que o caminho percorrido pela água é sujo e que germes podem ser ingeridos, mas especialistas afirmam que não é bem assim. “As pessoas não sabem como ele funciona e por isso o acusam de sujo. Já ouvi muitas mulheres impedindo os filhos de tomarem água por acharem que é inapropriado ou nojento”, esclarece o técnico em manutenção de bebedouros Geraldo Santana. De acordo com ele, tomando as devidas precauções, isso não tem chance de acontecer. “A água vem direto do encanamento que abastece o imóvel e segue para

um reservatório dentro da máquina, onde é filtrada. Em alguns modelos, a filtragem é dupla. Após esse primeiro passo, ela segue para um outro espaço onde é refrigerada. Se o bebedouro é limpo com periodicidade, fica difícil aparecerem bactérias ou micróbios”, explica.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Atitudes simples como evitar tomar água com a mão suja e não deixar animais se aproximarem do bebedouro são essenciais para manter a higiene da máquina. É recomendado que, a cada seis meses, seja feita a higienização/substituição das mangueiras e filtros. Com a troca dessas peças, a transmissão de doenças é quase nula, além de fazer com que o seu aparelho dure mais tempo.

Jangadeiros resistem ao tempo

ALINE DUARTE

Além de ser um lugar de lazer e relaxamento, o mar é também a fonte de renda de muitas famílias. Dele, pescadores e jangadeiros tiram seu sustento e movimentam a economia de diversas cidades litorâneas. O ambiente de veraneio contrasta com as responsabilidades profissionais, presentes em qualquer área, mas o contato com a natureza acaba tornando tudo bem menos estressante, o que interfere diretamente na produtividade desses trabalhadores.

Os jangadeiros, em sua maioria, além de fabricarem as jangadas, dominam técnicas de embarque, desembarque, ancoragem em alto-mar, pesca e alimentação. Muitos deles inclusive começaram a trabalhar no mar como pescadores. É o caso de João de Deus Paes, jangadeiro de 47 anos, que ganha a vida levando turistas da praia de Porto de Galinhas, no município de Ipojuca, para conhecer as



JOÃO DE DEUS NO "ESCRITÓRIO" O jangadeiro brinca dizendo que o mar é o seu escritório

piscinas naturais da região. A relação com o mar foi iniciada na infância através do pai, que era pescador, e costumava levar João de Deus para acompanhá-lo no trabalho, o que impulsionou o menino a tomar a pesca como profissão aos 16 anos de idade.

Com o tempo, João de Deus conheceu outra profissão que combinava mais com o que ele queria para sua vida, já que a pesca dependia de muitos fatores para dar uma renda estável. Ser jangadeiro era o que lhe parecia mais

conveniente, pois já tinha a jangada e a praia sempre cheia de turistas. Nos anos 90, virou jangadeiro e, segundo ele, a mudança logo pode ser percebida no seu bolso e na qualidade de vida. "Além do aumento na renda, o trabalho de jangadeiro é muito menos exaustivo do que o de pescador. É como se eu fosse um guia turístico, só que sem diploma", brinca João de Deus.

Hoje, o jangadeiro sustenta toda a família com o salário que ganha com os passeios turísticos, ele cobra R\$

20 por pessoa e, embora o fluxo de turistas diminua em baixa estação, ele garante que o que tira como jangadeiro é suficiente para suprir a casa. Associado ao Sindicato, ele vai contar com aposentadoria e todos os outros direitos trabalhistas, mas confessa que gosta tanto do que faz que pretende levar a profissão até o dia que a saúde permitir.

João de Deus já recebeu outras propostas de trabalho, na construção civil, mas recusou na hora, porque, embora o salário fosse um pouco

maior, ele se acostumou a tirar da praia o seu sustento. "O sujeito se acostuma a trabalhar neste ambiente maravilhoso. Além de tudo, eu conheço gente do mundo todo e levo para um passeio que vai ficar na memória. Isso é muito prazeroso", ressaltou.

Para o futuro, João de Deus planeja continuar no mar e comprar outras jangadas para colocar gente para trabalhar para ele. O jangadeiro destaca que com isso pretende aumentar a sua renda e apresentar a profissão para jovens que estão precisando de uma primeira oportunidade de trabalho. De acordo com ele, esse projeto ajudaria mais os futuros jangadeiros do que ele, visto que é um ofício extremamente gratificante. "Se alguns jovens tivessem a oportunidade de começar fazendo algo tão legal, talvez isso aumentasse neles o interesse pelo trabalho, pelos estudos. Eu quero e vou contribuir com isso", concluiu o jangadeiro.

Parto humanizado ganha novos adeptos

MAIARA MELO

No caminho oposto ao crescente número de cesáreas, mulheres vêm timidamente optando pelo parto humanizado na hora de dar à luz, de forma natural e sem intervenções externas. Dentro desse contexto, uma das inúmeras maneiras de garantir o nascimento sem grandes traumas para a mãe e para o bebê é através da água. A mulher, com o corpo submerso, sente o peso da barriga diminuir, o trabalho de parto é acelerado sem o uso de drogas, a movimentação é facilitada, além da dor causada pelas contrações diminuírem.

A falta de informação, de acesso e de profissionais que incentivem e esclareçam os benefícios deste tipo de parto, faz com que cada vez mais a procura por ce-

sáreas aumentem no Brasil, hoje considerado o país que mais realiza o procedimento, alcançando alarmantes 43% dos nascimentos com intervenção cirúrgica, segundo a Organização Mundial de Saúde.

Porém, a água é considerada um facilitador, inclusive, para o bebê. "Funciona como uma ponte menos traumática para a criança, entre o corpo da mãe e o mundo. Ela foi gestada no líquido amniótico e passar pelo processo e mergulhar na água diminuem o impacto após o nascimento. O elo é cortado aos poucos", conta a obstetra Cecília Aragão, que trabalha na área há 20 anos. "Muitas têm medo. Pensam muito na dor. Levam em consideração o comodismo, sabem que vão tomar remédios que inibem a dor. Mas já vi mães, mes-

mo acordadas, não lembram um segundo da hora do parto. E se arrependem", continua Cecília. "Por isso, defendo o parto ativo, no qual a mãe e a criança são os

Parir na água diminui a dor das contrações, relaxa o corpo e minimiza o impacto para o bebê.

protagonistas."

A água morna ajuda a lidar com as dores das contrações. Para o bebê, não há sustos, nem choque térmico, pois a água fica na mesma temperatura que o útero. Ao nascer, a criança "nada" instintivamente para o colo da mãe e fica lá o tempo merecido.

O parto humanizado na água é uma herança indígena. É de 1983 o primeiro registro oficial do método, feito pelo obstetra francês Michel Odent. "No Brasil, são poucos os estados que oferecem suporte para gestantes que queiram escolher como querem ter seus filhos. Alguns não têm leitos, outros não contam com profissionais capacitados...", explica Cecília Aragão, que, apesar de pernambucana, exerce a função em São Paulo.

Mas têm as que persistem, como é o caso de Priscila Garcia Ruzzante Marins. "Enfrentei muitas dificuldades. Uma delas foi o fato de que, no Recife, esse parto só é realizado em casa. Não há hospitais preparados para parto humanizado, com banheira e estrutura para parto ativo", conta.

Priscila ficou sabendo do parto por meio de uma prima enfermeira neonatal. "Foi ela quem me tornou consciente das vantagens e indicou livros para que eu compreendesse mais o assunto", diz. "Uma estrondosa maioria achou loucura, papo de natureza, desnecessário. Muitos riram quando eu falei que não tomaria anestesia, achavam que eu era incapaz de 'suportar' a dor. Outros insistiram, já no oitavo mês de gestação, de que a cesárea era mais simples e cômoda. O importante é que, mesmo sem entender no início, meus pais e marido estiveram do meu lado, tentando compreender a escolha. E, após o nascimento, não restou nenhuma dúvida de que tinha sido a melhor possível", comemora Priscila. Ela teve o bebê em São Paulo.

Esportes aquáticos trazem equilíbrio

CAROLINA PUGLIESI

Um esporte que trabalha a mente e o corpo físico. Oriundo da Polinésia Francesa e difundido pelo Havaí, o surf foi a primeira modalidade esportiva praticada ao mar. Utilizando uma prancha, a prática tem como objetivo equilibrar-se em cima do material, deslizando entre uma onda e outra. A atividade abriu portas para outras práticas desportivas como o bodyboard, kitesurf, longboard, windsurf e stand up paddle.

No Brasil, os desportos são recorrentes nos litorais do Nordeste e Sudeste. Em estados como o Rio de Janeiro, Paraíba, Natal e Pernambuco, o número de pessoas que praticam as modalidades é elevado. Aqui no Estado, o destino certo para os esportistas são as praias de Maracáipe, localizada no município de Ipojuca, e Itapuama, no Cabo



AO MAR Rogério Golfinho ensina e pratica o surf

de Santo Agostinho. Escolas de surf também podem ser facilmente encontradas em destinos como de Porto de Galinhas e Muro Alto.

“Apesar das praias pernambucanas serem limitadas devido à presença de tubarões, o número de surfistas é grande. Em Maracáipe, por exemplo, existem os quiosques para aluguel. Inclusive, nesses próprios locais, há professores capacitados para ensinar os primeiros passos do esporte”, informa o professor de surf, Rogério

Golfinho.

Os benefícios corporais trazidos pelas práticas ao mar são diversos, destaca o professor de Educação Física, Alex Júnior. “A depender da modalidade, todo o corpo é beneficiado. O kitesurf e o stand up, por exemplo, trabalham diretamente os músculos braçais. Em todas essas práticas, a liberação de endorfina é grande, o que traz um benefício direto à mente e ao bem-estar”, explica.

A estudante de enferma-

gem Eduarda Crasto, conheceu o surf aos nove anos de idade, e hoje, aos 20, garante que todo final de semana arruma um tempo para pegar a estrada em busca de boas ondas. “Descobri no surf um momento de exercício e de paz. Estar em encontro com a água me proporciona um equilíbrio indescritível. O local a que mais costumo ir, além de nossas praias, é a região de Intermares, em João Pessoa. A praia de lá é super tranquila.”

O local mais frequentado por Eduarda costuma ser destino de muitos pernambucanos, segundo Meirinho de Jesus. O paraibano abriu um posto para aluguel de prancha em Intermares há 15 anos e garante que, embora o retorno financeiro varie de acordo com a estação, o retorno pessoal é compensador. “Alugo pranchas a R\$ 20,00 à hora. Tenho de todos os tamanhos para todas as modalidades. As vezes o

movimento é fraco, no inverno principalmente, em ocasiões como essas, pego uma das minhas pranchas e caio eu mesmo no mar. Não há trabalho melhor.”

A opinião de Meirinho é a mesma de Felipe Lopes, um pernambucano de 32 anos que largou o emprego em um escritório de advocacia para ministrar aulas de surf a crianças na praia de Comboinha, em João Pessoa. “Vivia engravataado, lidando com problemas alheios e o único ar que eu respirava era o ar condicionado. Surfava sem pretensões desde adolescente. Em uma viagem de trabalho a João Pessoa, me apaixonei pela cidade e resolvi me mudar. Conheci Meirinho e ele me falou da carência de aulas de surf para crianças, não pensei duas vezes e abri a escolinha”, diz Felipe, que atualmente conta com uma turma de 12 crianças de 8 a 15 anos de idade.

Líquidos interferem no sabor da comida

PIETRA VALADARES

No preparo das refeições, precisamos utilizar água, seja no processo de higiene de vegetais e frutas para manuseio e consumo, como o cozimento do arroz, feijão e macarrão, ou na limpeza dos utensílios pós-produção.

A água, em estado líquido, é fundamental para a produção de alimentos em todas as etapas. E esse ato tão habitual para cozinheiros, donas de casa ou para renomados chefs e profissionais de gastronomia, como o banho maria e o cozimento a vapor, pode ser um mistério para os iniciantes na cozinha.

Cozinhar não tem segredos, mas é preciso dominar as técnicas básicas e suas funções, que são de conhecimento comum, para muitos, são um mistério para quem está iniciando os primeiros passos. E entre esses métodos está

o uso da água com primazia. Algo que parece banal pode colocar a perder receitas. Antes de começar qualquer coisa, é bom lavar bem as mãos!

O chef e consultor de restaurantes, Alberto Bernardini, 36 anos, explica que, quando se trata de água, tem que ser bem usada. Não é qualquer água que é boa para cozinhar. “Eu meço até o teor de alcalinidade ou de acidez da água que uso pra fazer pizza e pães, por exemplo, isso influi no processo de levitação da massa”. Segundo Alberto, água da torneira não é interessante para o preparo de alimentos. Mesmo filtrada e/ou fervida. “Depois que ferve, ela perde o excesso do cloro, mas, mesmo assim, ainda não é boa. O ideal é usar mineral”.

Para cozinhar massa, como pastas de todas as variedades, batata, ovo, etc. não há problema “porque a água

vai ser descartada depois”, explica. Então no preparo de feijão, molhos, ou qualquer comida que leve água na composição, a origem do líquido escolhido pode interferir no sabor dos alimentos. Bernardini também utiliza água

“Técnicas, antes restritas a restaurantes pioneiros estão acessíveis ao uso doméstico como a cocção a vácuo”

deionizada e desmineralizada por terem sais minerais e íons removidos; mas, para uso caseiro, não é necessário chegar a tanto: “no final, não modifica muito, o importante é não ter cloro, como a da torneira, porque dá um gosto ruim”,

afirma. São detalhes como esses que fazem a diferença no resultado final e fazem chefs parecerem verdadeiros cientistas.

A evolução dos métodos de cozimento fez as cozinhas industriais de muitos estabelecimentos e casas parecerem verdadeiros laboratórios.

Técnicas, antes restritas a restaurantes pioneiros e seus chefs experimentais, estão acessíveis ao uso doméstico como a cocção a vácuo. Sous Vide (SV), como é chamada internacionalmente, consiste em selar embalagens plásticas à baixas temperaturas por longos períodos de tempo.

Nesse método, o alimento cru é lacrado em saco plástico, onde todo o ar é retirado por uma bomba e imerso dentro d’ água. O alimento cozinha lentamente em baixas temperaturas que variam de 40 a 80° C. Segundo Alberto, o processo pode levar horas:

“mas em compensação dá uma maciez extrema, além de manter os nutrientes e deixar a comida mais saborosa, evita a perda de umidade, sabor e proliferação de bactérias”, esclarece. Esse método serve para o cozimento de ovos, legumes e carnes.

Massas, com um minutinho a mais na água e lá se foi o ponto “al dente”. Ovos fervidos por muito tempo ficam duros demais. Já com as verduras e legumes, ao contrário, ficam moles em demasia se ficarem demais no vapor. Polpas diluídas diferenciam sucos e refrescos. Muita água no molho e este fica ralo, além de perder textura, consistência e sabor.

Particularidades a parte, água é a essencial para a produção de alimentos assim como para a manutenção da vida. Está em todas as fases e composições. Na cozinha, começa por ela.