

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

O BERRO

Foto: Amanda Oliveira

Ar

Quem estuda as forças ocultas da natureza acredita que o elemento Ar representa a mente e suas frequentes transformações. É a partir dele que todas as atitudes e ações do ser humano têm sua origem. Esse elemento reforça sempre a nossa igualdade como ser vivo. Afinal, todos nós respiramos o mesmo ar sobre a terra.

O segredo para se viver melhor talvez esteja na qualidade da nossa respiração ou na maneira como lidamos com a vida que acontece em nossa volta.

O poder desse elemento, às vezes, assusta. Seus movimentos fascinam qualquer um. Respeitar

pode ser o melhor caminho para conviver em harmonia.

O eterno sonho do homem em querer voar como os pássaros parece não ter fim. Tudo isso prova que a mudança dos tempos não acontece de uma hora para outra.

Desviando de prédios e fios, a arte de empinar uma pipa é sinal de que a vontade de voar ainda resiste nas periferias das cidades. O domínio, o aprendizado, o treino, o medo, o amor são alguns temas de matérias que você vai ler nesta edição do **Berro Ar**.

Para músicos, respirar bem é coisa séria

BERNARDO COIMBRA

Desculpe-me constatar o óbvio, mas respiração é coisa séria. Segundo médicos, o ato é um dos principais responsáveis pela medição da qualidade de vida de um indivíduo. Não aparenta ser por acaso que filosofias milenares como a yoga, que ensina técnicas de respiração, são extremamente populares no Ocidente e levam diversas pessoas às academias e clínicas especializadas.

É um conceito que atrai adeptos justamente por proporcionar paz e bem-estar numa sociedade cada vez mais estressada. Agora, neste cenário que engloba os poluídos centros urbanos, imagine como é ganhar o pão de cada dia através da respiração. Para os que tocam flauta, gaita, saxofone etc, é preciso estar com os pulmões bem treinados.

Bem-vindo à realidade dos instrumentistas de sopro.

Não é fácil ser músico. Se não bastassem os exaustivos ensaios e as viagens pelo País, os artistas ainda têm que lidar com um fator primordial para quem tira o sustento do entretenimento alheio: estar em sintonia com seu corpo.

Sem uma preparação prévia, podem ocorrer os mais diversos problemas de saúde, como, por exemplo, dor nas costas e fadiga. Por isso, estudantes de música que escolhem esse tipo de instrumento aprendem como respirar corretamente, além de instruções sobre a postura adequada ao tocar, ainda nos primeiros meses de curso.

Professor de música e gaitista profissional, Guto Santana, 34, conta que muitos alunos vem até ele com queixas sobre não estarem

evoluindo no instrumento. O diagnóstico é quase sempre o mesmo: respiração incorreta. “Respirar é mais do que um simples fundamento para tocar gaita, é, antes de tudo, uma questão de saúde”, comentou. “Infe-

No curso de Saxofone do IFPE, respiração é um dos primeiros temas abordados.

lizmente a cultura ocidental não apresenta muitas referências sobre como fazê-lo de maneira certa”, afirmou.

Segundo o docente, a respiração correta para executar o instrumento é a que utiliza o diafragma, músculo de base para ambos os pulmões. É necessário respirar movimentando mais a bar-

riga ao invés do peito, sem mover os ombros, proporcionando um melhor controle do ar.

De fato, a técnica ajuda a tocar qualquer instrumento de sopro, mas a saúde ainda vem como prioridade. Nada de cigarro ou bebida: “atrapalham o rendimento e reduzem a resistência ao tocar”, completa o tutor.

Porém, não são todos que concordam com essa afirmação. Para o trompetista Márcio Oliveira, 36, bebidas e cigarro são permitidos, desde que o uso seja moderado. “Antes de tocar no carnaval, por exemplo, você faz exercícios físicos, já que a rotina de “shows” é extensa. Pode fumar e beber, mas com responsabilidade”, pontua.

Tocar durante a folia de Momo tem suas particularidades. O músico que tocar em Olinda pela manhã, e no

Recife Antigo à noite, tem que ser versátil. “Quando você toca um instrumento de sopro na rua, o desgaste é maior. Sem amplificação, é necessário usar ainda mais força para que as notas soem bem”, explica Evandro Nóbrega, professor de clarinete e sax do Instituto Federal de Pernambuco (IFPE).

O alento são os palcos e trios elétricos, que têm a vantagem de amplificar o instrumento, ajudando na execução.

Curiosos em aprender alguns dos instrumentos citados podem recorrer a portais de música na Internet. O site Harmonica Master (www.harmonicamaster.com) dá dicas para quem deseja aprender gaita. Já o portal Explica Sax (www.ivanmeyer.com.br) traz a mesma premissa, porém voltada para quem deseja trilhar o caminho dos pistões.

O segredo do equilíbrio na yoga

CARINA CARDOSO

“Enquanto a respiração for irregular, a mente permanecerá instável. Quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o yogi conseguirá a estabilidade. Por conseguinte, deve-se controlá-la”. O trecho faz parte do Hatha Yoga Pradypika, livro que contém os exercícios da yoga. Para os praticantes, o ar é um elemento extremamente importante e é nele que se encontra a energia vital.

Instrutora em formação da yoga, Isis Cavalcanti, de 25 anos, atribui seu equilí-

brio corporal e espiritual à prática. “Conheci os exercícios de respiração em 2009, após receber uma recomendação da minha terapeuta. Eu era muito agitada, ansiosa e não tinha bons rendimentos no meu dia a dia”, conta.

Após seguir a recomendação, Isis sentiu rapidamente os resultados. “Além de diminuir a minha ansiedade, a yoga me fez mais presente na minha rotina. Agora eu analiso constantemente não só como eu respiro, mas como sinto e quando ultrapasso os meus limites físicos”.

Prestes a instruir pessoas que buscam o mesmo objetivo, Isis enfatiza a importância do elemento ar nos exercícios. “Aliar a respiração com a postura é uma obrigação para mim agora. Uma má respiração pode causar diversas doenças no homem. A técnica pranayama, que tem o elemento como principal componente, por exemplo, é um dos passos para alcançar o estado de samadhi, ou superconsciência”.

O Parque da Jaqueira, localizado no bairro de mesmo nome, na Zona Norte do Recife, é o local preferido da fisioterapeuta Catarina Lu-

cena, 31 anos, para a prática da yoga. Adepta dos exercícios há oito meses, Catarina diz que a preferência tem a ver com o contato com a natureza que o lugar proporciona. “Lá ouvimos passarinhos cantando e até insetos. Minha instrutora não recomenda um local específico, mas pede para darmos preferências aos abertos, onde o ar circula”, conta.

Mãe da pequena Pietra Lucena, de 5 anos, a fisioterapeuta já explica à filha a importância do elemento na vida. “Eu sempre peço a ela que respire melhor e que se concentre, fique presen-

te no que está fazendo. Ela é muito ativa, agitada e tem bastante energia. Por isso, trago algumas técnicas da yoga para a educação dela, como pedir calma, respirar e relaxar”, detalha Catarina. Mesmo muito nova, Pietra já demonstrou bastante interesse nos exercícios.

“Percebi que ela andava praticando alguns no sofá, antes de ir à escola. Resolvi, então, ajudá-la sempre que for possível nas atividades. Afinal de contas, se a yoga ajuda adultos, imagine o bem que ela faz para as crianças”, salientou Catarina Lucena.

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
Aline Duarte
Amanda Oliveira

Bernardo Coimbra
Bruno Andrade
Camila de Barros Lins
Carina Cardoso
Caroline Barbosa Rangel
Débora Soares
Deborah Viégas
Germana Macambira
Maiara Melo
Pietra Valadares
Priscilla Campos
Ramon Andrade

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.

Nordeste tem grande potencial eólico

CAROLINE BARBOSA RANGEL

Considerado um fenômeno meteorológico, o vento é de fundamental importância na dinâmica terrestre. Modelador do relevo, ele é capaz de transportar a umidade dos oceanos para as porções continentais e amenizar o calor das zonas de baixa pressão atmosférica. Mas além de trazer esses benefícios ao meio ambiente e aos seres humanos, o deslocamento de massa de ar também pode ser utilizado como fonte de energia renovável.

Mais conhecida como “energia dos ventos”, a geração de eletricidade através de hélices gigantes pode ser considerada uma das mais promissoras fontes naturais de energia. De acordo com o presidente da Central Brasileira de Energia Eólica em Pernambuco, Alexandre Costa, a energia eólica é gerada através de um combustível de fácil acesso. “Ela é a transformação da energia do vento em energia



Foto: Free Images

ENERGIA gerada pela força dos ventos ainda é pouco explorada no Brasil

útil, tal como na utilização de aerogeradores para produzir eletricidade, moinhos de vento para produzir energia mecânica ou velas para impulsionar veleiros. A energia eólica, está permanentemente disponível”, explica Alexandre.

Segundo o presidente, quanto maior a velocidade do vento, maior a potência disponível. Se houver um aumento na temperatura do ar, isso implica uma diminuição da sua intensidade e consequente diminuição da potên-

cia disponível.

PARQUES

O Brasil tem um dos maiores potenciais eólicos do planeta. De acordo com alguns estudos realizados pela Associação Brasileira de Energia Eólica, o país ocupa, hoje, o 21º lugar no ranking dos países produtores de energia eólica, com 71 usinas, sendo 41 delas no Nordeste. O Rio Grande do Norte é um dos estados que, atualmente, apresenta os melhores núme-

ros do setor. O estado conta com dez parques eólicos distribuídos na região e a expectativa da instalação é de mais 30, até o final deste ano.

No Recife, desde 1990, o Centro Brasileiro de Energia Eólica, que pertence ao Centro de Energias Renováveis da Universidade Federal de Pernambuco, vem contribuindo para o crescimento da energia eólica no país. “O nosso centro foi responsável pela instalação do primeiro aerogerador comercial conectado

à rede elétrica na América do Sul em 1992, em Fernando de Noronha. Pernambuco abriga, no Porto de Suape, uma importante fábrica de aerogeradores e fábricas de componentes tais como pás e torres”, esclarece Alexandre.

O Secretário de Recursos Hídricos e Energéticos do Estado, José Almir Cirilo, afirma que a expectativa é de que até o final de 2014 mais indústrias estejam funcionando em Suape. Ainda de acordo com ele, o investimento na área só tende a crescer: “Nosso Estado, assim como o Ceará e o Rio Grande do Norte, é um dos poucos estados que possui hoje um polo difusor de conhecimento e produtos da cadeia eólica”, pontua o secretário.

Quatro parques de energia eólica ainda serão construídos em Pernambuco, na Serra das Vacas, próximo de Garanhuns. Os projetos devem ficar prontos até janeiro de 2016.

Mudança climática afeta vida dos pássaros

RAMON ANDRADE

A peculiaridade das aves sempre soou de forma invejosa aos ouvidos dos humanos. Enquanto o caos corre solto por aqui por baixo, os pássaros gozam do privilégio e sobrevoam despreocupadamente as cidades. Mas, por incrível que pareça, morar no céu também tem seus lados negativos. Muitas espécies sofrem devido às consequências do descaso com a natureza. E muito disso se deve às atitudes dos seres humanos.

O desmatamento é um dos maiores responsáveis neste quesito. O ar do ambiente fica poluído e muitas espécies se veem obrigadas a deixar o local. A Associação Ornitológica de Pernambuco (AOPE) e o grupo Observadores de Aves de Pernambuco (OAP) garantem que, além disso, os pássaros buscam outros



Foto: Flávio Santos

BEIJA-FLOR É umas das 600 espécies que vivem no Estado

destinos em determinadas épocas do ano. Não por descaso, mas por tradição e costumes.

O ornitólogo Severino Mendes Júnior explica a relação dos pássaros com o clima do Estado. “Todo clima tropical no mundo tem uma maior riqueza do que o temperado. Aqui, vivem

mais de 600 espécies de aves. Dessas, cerca de dez estão ameaçadas de extinção. E o desenvolvimento industrial é a maior razão para isso, já que expulsa o animal de seu habitat com seus instrumentos de fabricação. A Mata Atlântica já perdeu cerca de 5% da ‘população’. Mas, com relação

à preservação, Pernambuco tem tido o melhor desempenho de sua história”, ressaltou.

A variação climática que surge durante o passar dos meses é um assunto que ganha destaque nas previsões climáticas. Muitos comentam as repentinas chuvas que surgem no verão. O mesmo acontece com as secas que invadem o sertão. Mas, segundo Júnior, alguns animais são imunes a esse problema. “A natureza já é adaptada às mudanças, é uma coisa que acontece há anos. A seca pode afastar pessoas, mas não tira as aves de lá, pois elas já são acostumadas a essas variações climáticas”, explicou.

Vários estudiosos já iniciaram pesquisas para destrinchar questões relacionadas a pássaros e clima. Vendavais são frequentes em certas épocas, e eles são os responsáveis por

destruir ninhos e ovos. Por isso, é comum que algumas espécies deixem o local com medo dos ventos.

O ar do ambiente, portanto, pode ser influente em algumas épocas do ano. As andorinhas, por exemplo, só aparecem no verão. Em Pernambuco, isso acontece com os maçaricos. “São aves que fazem migração. Chegam em setembro e já vão embora em outubro. Depois, só voltam aqui em setembro do outro ano. Andam em bandos e já são acostumados a essa rotina”, destacou Severino.

A preocupação com a extinção de aves por conta do clima proporciona ideias inovadoras. Alguns estudiosos já apresentam projetos que visam a produzir ambientes artificiais, para que as mudanças climáticas e o ar não sejam tão prejudiciais para certas espécies voadoras.

Velejar exige domínio da força dos ventos

PIETRA VALADARES

Vento, ventania me leve sem destino... Ao contrário da música da banda Bikini Cavado, sucesso nos anos 90, para velejar, é preciso uma rota definida e técnica. Segundo Edival Pessoa Júnior, 35 anos, competidor profissional e professor de vela no Cabanga Iate Clube de Pernambuco, conhecido como Júnior, qualquer instrumento que consegue se deslocar com a força do vento representa o ato de velejar.

Para tornar o esporte mais próximo das pessoas, a Confederação brasileira de vela (CBVela) mudou o nome da categoria para vela em vez de iatismo. “Soa menos impactante porque iatismo parece coisa de elite e fica muito distante das pessoas. Tira esse estereótipo que é esporte de rico”, explica Júnior.

Júnior tornou o passatempo das férias de veraneio, em Itamaracá, sua profissão. Com 9 anos, ele teve seu primeiro contato com a vela. Aos 17, estava ensinado e com 20

anos, competindo. Já Guilherme Blanke, empresário do ramo de pescados, e velejador há 50 anos, aprendeu a velejar com o pai. Willy, como gosta de ser chamado, ia pescar com o pai ainda criança, entre 8 e 9 anos, nas jangadas que ele comprava para os pescadores da região, em Boa Viagem. Desde então, sua relação com os céus e o mar não deixou mais sua vida: foi o início do seu negócio de pesca.

Segundo Willy, velejar são horas de tédio com alguns momentos de tensão, brincadeiras à parte, ele explica sua teoria: “Depois de regular as velas, com o tempo calmo e o vento a favor, o barco navega praticamente sozinho, fica algo meio monótono durante muito tempo. É quando acontece alguma coisa que assusta e é preciso dar alguns bombordos”. Para Willy, as pessoas veem no ato de velejar um apelo romântico. “Tem a visão de que navegar de verdade é sem nenhum ruído de motor, impulsionado pelo vento. E a única propulsão é a das velas do barco que nos leva



REGATA Willy foi um dos participantes da competição Recife-Suape 2014

para grandes distâncias”.

Mas, nem tudo são flores. Para as pessoas que estão começando a velejar, o primeiro problema são os enjoos. “É um processo chato no começo”, explica. Outro, porém, é a água doce. Num veleiro ou em qualquer tipo de barco, em alto mar, é preciso economizar a água doce para cozinhar e tomar banho.

INÍCIO

Em comum, todos tiveram con-

tato com a vela na infância. Através de escolinha ou ensinamento dos pais. A escola de vela do Cabanga é na verdade uma escolinha de Optimist, tipo de barco voltado para crianças. É uma das categorias mais populares do mundo. As aulas são para crianças e adolescentes entre 7 e 15 anos. “Um curso prático, que ensina desde noções básicas de vela até a preparação para se iniciar nas competições”, esclarece Júnior.

Empinar pipas resiste à passagem do tempo

AMANDA OLIVEIRA

A arte e o desejo de voar sempre estiveram no imaginário humano. Os egípcios, africanos, hindus e fenícios sentiram um pouco desse prazer, com objetos que planavam no ar controlado por fios. Hoje, conhecemos como pipa, papagaio, barrilete ou pandorga, dependendo da região.

A história da pipa é vaga por falta de datas, informações concretas e uma pesquisa mais aprofundada. Mas, segundo alguns historiadores, a pipa surgiu mesmo na China Antiga. Ela era utilizada como meio de comunicação entre os militares, onde cada cor possuía uma mensagem de alerta.

Nos países orientais estão ligadas até hoje ao misticismo e à religião, sendo símbolo de felicidade, vitória, fertilidade, sorte e prosperidade. Servem também como oferenda aos deuses em festivais, como as pinturas de dragões, carpas ou corujas, estampadas para atrair a bênção das divindades.

Seda, linha 10, jornal, papel de caderno, linha de costura, paleta da palha do coqueiro ou saco plástico.



BRINCADEIRA Não importa a idade, a pipa ainda é presente na vida de muitos.

Não importa como é produzida, a pipa, papagaio, pandorga ou como você queira chamar, esse brinquedo que voa de acordo com o vento, fez e ainda faz parte da vida de muitas crianças, adolescentes e adultos.

Gerônimo do Nascimento, 40 anos, é um desses típicos trabalhadores que tem o seu escritório na praia. Ele fica o dia inteiro sob o sol, vendendo pipas para o seu sustento desde os 15 anos de

idade. Segundo ele, dá pra ganhar R\$ 120,00 reais só por um dia de vendas. “É um trabalho muito divertido. Levo dinheiro a mais pra minha casa e ainda vejo crianças se divertindo com um trabalho meu. Eu que faço, eu que vendo.”

Trabalhando há um ano na praia de Piedade, Josielson Faustino, 26 anos, é pedreiro e comercializa a pipa como um rendimento a mais. Ele mesmo fabrica e vende,

mas só trabalha nos feriados e fim de semana. “Vendo mais por necessidade, apesar de trabalhar com construção, aqui tiro um dinheirinho bom, por média R\$ 70 reais. Tá bom demais”. Enfatiza ele, que quando criança adorava brincar com a pipa.

O estudante Anderson Paulo dos Santos, 16, não se lembra quando começou a empinar papagaio, era muito pequeno e foi por influência dos primos. Morador do bairro Marcos Freire, Jaboatão dos Guararapes, ele sempre brincou nas ruas, mas empinar um papagaio sempre esteve entre suas melhores brincadeiras. “Gostava muito de correr e levá-la, ficava mais feliz quando o vento estava forte. Às vezes pensava que, quanto mais linha soltasse, mais perto estaria das nuvens.” diz ele.

A pipa, além de fazer parte da nossa infância, inspira músicos e escritores. Podemos dar como exemplo a música *Olha a pipa*, do músico carioca Jorge Ben Jor. [...] Olha a pipa no céu. É de bambu, é de papel. Ela é de linha de carretel. Olha a pipa. Papagaio Barrilete Pandorga [...].

Altitude dificulta a prática esportiva

GERMANA MACAMBIRA

Talvez para uma maioria o desejo de “fugir para as montanhas” não passe de uma força de expressão. O estresse diário dos grandes centros urbanos permite a utopia animadora de se esquivar em locais aparentemente inacessíveis. Mas, para algumas pessoas, a atitude de seguir rumo a grandes picos, é bem literal. Que o diga o administrador Leandro Carlos de Moraes. Ele, de fato, se esgueirou da rotina por algumas semanas e foi parar em pouco mais de 2680 metros de altitude escalando o Morro do Couto, uma das grandes elevações brasileiras no Parque Nacional de Itatiaia, no Rio de Janeiro. Uma aventura que, pelo menos a princípio, não havia sido planejada. A intenção era conhecer a região e respirar novos ares depois da morte precoce e violenta da sua mãe – atropelada por uma moto que fazia um racha em uma via urbana do bairro de Piedade. “Minha vida se resumia à minha



Foto: Germana Macambira

FUTEBOL Magrão não vê o ar rarefeito como um problema

filha e à minha mãe. As duas pessoas que eram o centro de todas as minhas atenções. Já se passaram mais de quatro anos e continuo consumido pela dor da perda e pela revolta de como tudo se deu. Fiz as malas e segui para a casa de alguns parentes no Rio. Conhecer o Parque foi uma consequência. E subir a montanha foi uma das decisões mais acertadas que tomei”, confessou o pernambucano. A partir dessa

“aventura”, ele tomou gosto e passou a explorar outras altitudes país afora. Só que para isso...

“Não recomendo subir altitudes elevadas sem um período de preparação. Senti náuseas, tontura e dor de cabeça. E admito que não tinha conhecimento técnico algum do que poderia encontrar lá em cima, principalmente em relação ao ar. Ou melhor, à falta dele”, comentou. Ele passou a ser acompanhado de perto

por um preparador físico que, dentre outras coisas, conseguiu adaptar o organismo do alpinista para explorar outras altitudes mais elevadas. Um passo primordial para quem se lança ao desafio de quanto mais alto melhor sem, no entanto, deixar de se precaver pela escassez do ar.

ASPIRINA E DESCANSO

De uma maneira geral, a recomendação médica para esse tipo de ambiente com ar rarefeito é a ingestão constante de líquidos e de carboidratos. E, acima de tudo, o respeito pelo corpo. Descansar é sempre o melhor remédio e pode amenizar muitos dos sintomas sentidos nas grandes altitudes. Pelo menos no período de aclimação - que pode levar de poucas horas a pouco mais de um dia.

O ácido acetilsalicílico, o famoso AAS ou uma dose do conhecido paracetamol também pode ajudar. “Não se pode prever como o organismo vai reagir em altitudes a partir dos 2000 metros. Mas as recomendações são feitas

baseadas no que uma boa parte dos que se aventuram escalando montanhas, sente” orienta o médico Fábio Bezerra que atende a alguns alpinistas do município de Bezerros, agreste do estado.

O CALVÁRIO DO FUTEBOL

Se há uma competição que leva clubes de todo o Brasil a cidades como Quito, Potósi e tantas outras com altitudes elevadas, é a Copa Libertadores da América. A maior competição da América do Sul é dotada de grandes desafios para jogadores que precisam correr durante 90 minutos atrás da bola sem ar para respirar. No entanto, os atletas do Sport Club do Recife desconhecem esse calvário.

“A motivação de jogar uma Libertadores era enorme. Não sentimos a falta de ar e a nossa preparação física foi totalmente voltada para enfrentar os 2.800 m de Quito”, confessa Magrão, o goleiro do time na vitória por 3 a 2 contra a LDU, do Equador.

Treinar em espaço aberto é opção saudável

ALINE DUARTE

Ter uma vida saudável, com alimentação regrada e atividade física regular, virou moda. Todos os dias as redes sociais são bombardeadas com imagens de projetos de emagrecimento, reeducação alimentar e fitness. Mas, embora as academias fiquem bem nas fotos, elas ainda desagradam algumas pessoas que buscam praticar exercícios e manter a saúde em dia. O espaço fechado, com sensação de confinamento, a quantidade excessiva de pessoas por equipamento estão levando os treinos para ambientes mais agradáveis e com outras possibilidades de atividades.

O personal trainer Cláudio Rocha, que orienta seus alunos na praia de Candeias, em Jaboatão dos Guararapes,

vê o treino nesses espaços como uma opção mais dinâmica, já que a academia por ser fechada acaba remetendo ao ambiente de trabalho, onde as pessoas já passam grande parte do dia. Para ele, os equipamentos diferenciados acabam atraindo os alunos. “O treino na praia conta com equipamentos que dificilmente seriam possíveis de ser usados na academia, como, por exemplo, os multissaltos, os arremessos e a corrida com trenó, onde o aluno corre com uma caixa de areia presa na cintura”, destacou o personal.

Para a atleta profissional Valdirene Melo, que há quatro anos treina na praia de Candeias, o silêncio e o ar puro da beira-mar permite que ela dê ao treino o foco que ele requer. Ela pratica saltos, treinos educativos e

progressivos e tiros de velocidade e sente que o ambiente natural, além de ter-lhe trazido qualidade de vida, estimula sua superação. “Ao ar livre eu tenho a necessidade de sempre estar renovando a minha motivação e de me desafiar a atingir um resultado cada vez melhor”, ressaltou.

Já Cheyenne Abreu, que no começo de 2014 completou um ano de treinamento na praia, queria ter o hábito de praticar atividade física, porém não simpatizava com a academia. Ela encontrou no treino ao ar livre a saída para a vida saudável que desejava. Para ela, além de trabalhar todas as partes do corpo, esse tipo de atividade faz bem para a alma e acaba interferindo no humor de quem pratica. “É incrível, mas a vista para o mar e o vento no rosto, além de tor-



Foto: Aline Duarte

PRAIA Ambiente tranquilo ajuda no foco

nar o treino como um todo mais agradável, acaba interferindo no estado de espírito da pessoa. Não dá nem para comparar”, concluiu.

Dentro ou fora das academias, a atividade física tem-se mostrado essencial para uma vida saudável. Praticá-la com

prazer torna o resultado dos exercícios notável não só no corpo daqueles que o praticam, mas no humor cotidiano dos praticantes. As praias e os parques definitivamente estão tornando-se sinônimo da tão sonhada qualidade de vida.

Conviver com a asma é um aprendizado

DÉBORA SOARES

Embora seja uma doença que afinge 12% da população brasileira, muitos não sabem o que é asma. Segundo o professor de pneumologia da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), José Ângelo Rizzo, pessoas asmáticas têm os brônquios - tubos que levam o ar aos pulmões - mais sensíveis e com células capazes de liberar substâncias que provocam aperto nos tubos e falta de ar, a principal característica da doença.

“Há pessoas que nascem com predisposição a ter asma ou outras doenças alérgicas, fazendo com que exposições a agentes inaláveis, como poeira, ácaros e mofos, ou alimentares, como ovo e leite de vaca, faça aparecer a asma em crianças. Outro fator importante são as infec-

ções virais respiratórias, com filhos de pais alérgicos tendo maior chance de se tornarem asmáticos”, explicou Rizzo. O médico também disse que adultos que nunca tiveram sinais da doença na infância podem desenvolvê-la. “Algumas substâncias podem ser altamente ‘asmogênicas’, como pó de mamona, de soja e de trigo, podem provocar a alergia em quem nunca teve”.

Existem vários sintomas indicadores da presença da asma. Os principais são tosse, que pode ou não vir com catarro, e dificuldade respiratória, com dor ou ardência no peito e chiado. O diagnóstico é feito através de um exame físico, no qual o médico averigua que sons os pulmões do paciente estão produzindo. Os pacientes também fazem radiografia do tórax, exames de sangue e alérgicos. Por fim,

é feita a espirometria, que identifica e quantifica a obstrução ao fluxo de ar.

Existem vários tipos de asma, com alguns afetando crianças até 6 ou 7 anos e outros que persistem até a puberdade, por exemplo.

Este foi o caso de Gabriela Santiago, 22. “Ainda tenho crises. Acho que são menos

Fazer natação ou outros esportes não influenciam no tratamento

frequentes e intensas do que quando era mais nova. Sabe quando você está prendendo a respiração embaixo d'água para tentar ficar o máximo de tempo possível sem respirar. Já no final, quando você não

está quase aguentando mais, tem que subir ou vai-se afogar. Era isso que eu sentia, mas sem a água. Tentava puxar ar e não vinha nada, era horrível. Doía tanto que chegava a chorar.” A estudante seguiu a indicação de amigos da mãe e fez natação, mas continuou com a síndrome.

Ao contrário do que dizem muitas mães, fazer natação ou outros esportes não influenciam no tratamento. “Isso é apenas uma impressão que as pessoas têm, pois muitas crianças deixam de ter asma quando crescem, com ou sem natação. Aliás, crianças que têm asma e rinite pioram da rinite quando vão para a piscina e quando pioram da rinite, pioram também da asma. Em crianças e adolescentes, o exercício físico intenso também pode desencadear crises”, explicou.

As formas de tratamento da doença não têm mudado muito nos últimos anos, com os melhores remédios ainda sendo por via inalatória, através das “bombinhas” e inaladores de pó que disponibilizam a inalação de remédios broncodilatadores de curta e longa ação e corticosteroides. De modo geral, o tratamento da enfermidade é considerado eficaz. Para quem tem versões mais graves da doença, estão disponíveis vacinas dessensibilizantes, mas só para casos bem selecionados. Outra opção de tratamento são os medicamentos produzidos por engenharia genética, mais caros.

Um aviso: não há como evitar a doença, ficar imune. O que as pessoas podem fazer é não se expor a agentes que induzam o desenvolvimento.

Exercícios melhoram respiração de ex fumantes

DEBORAH VIÉGAS

O brasileiro fuma 807 bilhões de cigarros por ano, ou seja, mais de dois bilhões por dia. Milhões de pessoas morrem todos os anos devido a doenças desencadeadas por substâncias nocivas à saúde, presentes no cigarro. Em uma pesquisa publicada pela revista *The New England Journal Of Medicine*, quem fuma vive, em média, uma década a menos que as outras pessoas.

Antigamente, o hábito era sinônimo de glamour. O cigarro que emagrece faz bem para os dentes e acalma os nervos. As indústrias tabagistas se esforçavam para exaltar os supostos benefícios do fumo. Hoje, vivemos o contrário disso, o mesmo é obrigado a maquiagem os males do cigarro. Por isso, cada vez menos gente fuma – no Brasil, a porcentagem caiu de 34% para 16% da população.

Embora haja uma tendência mundial de queda no número de fumantes, ela está



FUMANTES Quem fuma vive, em média, uma década a menos que as outras pessoas

ocorrendo de forma lenta e gradativa. Pesquisas apontam que quem procura pelo cigarro, cerca de 40% são pessoas com depressão. E não largam, na maioria dos casos, pelo receio de engordar. Buscam nesse súbito prazer o preenchimento de um vazio e é por isso que é importante substituir por outro tipo de saída, mais saudável, como inibidor da ansiedade. Há várias formas de o fumante vencer essa

luta. Assim como há grupos de apoio, ginástica também pode estar associada a uma terapia comportamental e, é claro, o acompanhamento médico.

Tabaco e esporte são duas palavras que não combinam muito bem, na verdade, é raro encontrar atletas que fumam. Uma vez que o monóxido de carbono está presente em grande quantidade de fumaça do cigarro e entra rapidamente

na corrente sanguínea, há uma diminuição na quantidade de liberação de oxigênio para os músculos durante o exercício intenso. Tornando, dessa forma, mais difícil a liberação de ar e oxigênio aos pulmões durante o exercício intenso (OGA, 1996).

Por outro lado, o exercício instiga as pessoas a interromperem o hábito de fumar. Ele pode auxiliar o ex-fumante a melhorar a aptidão física,

diminuir o risco de doenças crônicas, combater o ganho de peso e auxiliar no combate dos sintomas da abstinência. Rafael Valadares, 24 anos, diz: “Desde que eu parei de fumar, perdi 20 kg e, há mais ou menos 1 ano, comecei a fazer capoeira. Hoje, consigo fazer exercícios que nunca imaginava ser um dia capaz!”.

Existem boas razões para o encorajamento dos exercícios entre os ex-fumantes e uma delas é a perda de peso, pois a caminhada diária de aproximadamente 4,8 quilômetros queima a mesma quantidade de calorias que um pacote de cigarros por dia - mas sem os efeitos desagradáveis e negativos sobre a saúde, além de servir também como inibidor do estresse, pois muitas pessoas acham a prática do exercício relaxante. Ou seja, é possível abdicar-se de um vício maligno e, em retorno, obter o seu mesmo benefício de uma maneira saudável. Além de, é claro, obter a sensação única por ultrapassar um desafio a si mesmo.

Voo em avião ainda assusta muita gente

PRISCILLA CAMPOS

A ideia de ficar suspenso no ar a 8 mil metros de altitude por horas seguidas, para muita gente, é sinônimo de ansiedade e nervosismo e pode atrapalhar o bem-estar durante viagens de avião.

“O momento que me dá mais aflição é quando ele decola e sinto que realmente estamos bem longe do chão.”, afirma a fotógrafa Bruna Valença, 23, sobre seu medo de voar. Esse primeiro contato com o ar, mesmo que seja através do meio de transporte considerado pelos especialistas como o mais confiável do mundo, é carregado de apreensão para quem não consegue sentir-se seguro em meio às nuvens.

De acordo com a psicóloga Ângela Souza, esse pode ser um sentimento comum e que está se tornando cada vez mais coletivo. “Hoje em dia, o medo de avião vem junto com uma carga de ansiedade maior, devido ao estresse do cotidiano”, pontuou. Outro ponto abordado pela psicóloga foi a sensação de impotência que muitos passageiros vivenciam



MEDO Laís andou apenas uma vez de avião; a estudante evita viagens com a família e os amigos

durante o voo. Para Bruna, esse sentimento de fragilidade diante da situação é uma das causas do seu nervosismo.

A turbulência, às vezes, gera minutos de pânico até nos mais calmos. Mas será que eles têm mesmo por que se preocupar tanto? De acordo com cientistas aerodinâmicos, o balanço e solavancos desagradáveis são resultados de “um estado em que um fluido exibe velocidades instantâneas irregulares e flutuações aparentemente aleatórias”. Porém, segundo o mecânico de aviões paulista, Lito, a reação de uma aeronave ao passar por uma área de turbulência varia

de acordo com seu tamanho, velocidade, altitude e com a aceleração do vento. Essa instabilidade do ar é o motivo pelo qual esses momentos de tensão não podem ser completamente evitados.

Segundo Ângela, é nos momentos de desespero, como turbulências, decolagens que surge a chance de encarar o medo. “Quando o indivíduo ultrapassa um momento de pânico, ele sente alívio e superação”, afirma.

Porém, algumas pessoas, mal conseguem tirar os pés ‘do chão’, dificultando assim a ideia de superação. É o caso da estudante de direito Laís

Barbosa, 26, que cruzou os ares apenas uma vez até hoje. A estudante criou uma tensão ainda criança, quando seu pai estava indo para São Paulo no mesmo momento em que um avião da TAM caiu na cidade. Laís andou de avião apenas uma vez e, desde então, evita viagens com a família e com os amigos por conta do pânico e da ansiedade pré-viagem. Em um cenário como esse, Ângela afirma que é preciso pedir ajuda. “Quando esse medo traz consequências práticas que o indivíduo tenta e não consegue driblar sozinho, a terapia pode ser uma boa solução”.

DICAS

Abaixo, algumas sugestões para lidar com o medo de voar:

- Escolha roupas confortáveis para viajar.
- Objetos pessoais como revistas, livros, mp3 são sempre bem-vindos.
- Realize técnicas de respiração e relaxamento durante o voo.
- No início, tente viajar com alguém familiar, que lhe transmita segurança.
- Nas semanas que antecedem a viagem, tente fazer atividades físicas com frequência. Dessa forma, a produção de endorfina aumenta e neutraliza a noradrenalina, substância responsável por manter a ansiedade alta.
- Caminhe pelo aeroporto e comece a se familiarizar com o ambiente.

Aeronaves e atmosfera, uma delicada relação

BRUNO ANDRADE

Um avião levanta voo graças ao ar. Sua sustentação ocorre quando a resultante entre velocidade e peso da aeronave entra em equilíbrio. Em uma situação normal, para ganhar altitude, o aeroplano basta correr pela pista até chegar a uma velocidade suficiente que o faça decolar. Enquanto está no ar, a asa do avião move o ar para baixo e, graças à lei física em que toda ação gera uma reação de mesma intensidade, mas de sentido oposto, mesmo sendo mais pesado que o ar, ele não cai.

Porém, o que pouca gente sabe é que o ar tem um papel fundamental para o voo continuar de forma segura.

Altitude, pressão, ar frio, ar quente são fatores que podem interferir diretamente numa aeronave. O professor do Aeroclube do Estado de Minas Gerais, Tiago Daconti, contou o que pode ocorrer em situações extremas. “Um jumbo não sofre tanto, eles são projetados para voar em grandes altitudes, mas vamos pegar um monomotor como exemplo. Se decolar em um aeroporto em uma cidade alta, provavelmente, ele não vai gerar a potência necessária para chegar à velocidade ideal para alçar voo”.

Mas, por que isso ocorre? Quanto mais alto, mais rarefeito o ar fica e menos oxigênio tem para realizar a combustão no motor e a aeronave precisará de uma

pista maior até atingir a velocidade ideal. O ar rarefeito não permite ao aparelho uma sustentação necessária em uma determinada distância que ele conseguiria em

Fenômenos como microburst pode derrubar um avião no procedimento de pouso ou decolagem

um local ao nível do mar.

Sobre o ar frio e ar quente, o físico Mário Menezes explica como isso chega a afetar a segurança do voo. “O ar frio é mais pesado que o ar quente. Quando o ar frio está em cima, ele

desce e o ar quente sobe, com essas mudanças, são ocasionadas instabilidades que chegam a derrubar um avião”.

O piloto da TAM, Carlos Viegas, nos explicou um fator raro na aviação, mas que pode derrubar até o Airbus A320, avião que ele pilota, o microburst. “O microburst é quando o ar se desloca em poucos segundos. O avião perde a sustentabilidade e isso pode ser letal no pouso e decolagem, já que o ar se desloca de cima pra baixo”.

O microburst se caracteriza por ser uma coluna de ar descendente que “empurra” o avião para baixo, quando ingressado na região. Ele pode ser fatal se atingido próximo de

tocar o solo.

O ar também é vital não só para as aeronaves voarem em segurança, mas também para os que estão em seu interior. Dentro do avião o ar é pressurizado para que os passageiros possam respirar com facilidade. À medida que o avião sobe, a pressão do lado de fora diminui e o ar no interior, muito comprimido devido à pressurização, começa a exercer uma pressão tremenda sobre a fuselagem. Essa pressurização permite aos que estão no voo respirar normalmente. Tanto é que uma falha estrutural pode desencadear em uma descompressão explosiva, que nada mais é quando o ar sai de forma súbita e violenta.

Suspiros de amor oxigenam as relações

MAIARA MELO

O amor está no ar, como já diz a música *Love is in the air*, de John Paul Young, que ganhou as rádios do mundo em 1978. A afirmação também foi título de uma telenovela no Brasil, escrita pelo dramaturgo Alcides Nogueira e transmitida em 1997, na Rede Globo. Seja na arte, ou na vida real, há quem acredite que bons ventos espalham este sentimento tão natural ao ser humano. E, constantemente, o elemento é relacionado ao amor como se um estivesse intimamente ligado ao outro.

A história de Luciana Specht Monteiro, de 29 anos, ao lado de Bruno Halliday, de 28, começou há três anos. Eles trabalharam na mesma empresa. “Nós tínhamos um grupo em comum de amigos e saíamos para almoçar algumas vezes”, disse Bruno. Após meses de convivência, um começou a ver no outro a chance de construir algo além de uma amizade. “Eu

me apaixonei por ele. E toda vez que saíamos, dava uma falta de ar, um aperto no peito”, lembrou Luciana. Um dia, todos foram acampar na praia de Maracáipe, no Litoral Sul de Pernambuco. “Nós estávamos conversando e estava ventando muito. Bruno me ofereceu o casaco dele e, quando colocou, aproveitou para me abraçar”, contou Luciana, entre risos. “Aproveitei que o tempo estava contribuindo e consegui. Eu gostava dela, mas não tinha falado nada. Faltava coragem”, afirmou Bruno.

Socorro Assis da Silva, de 60 anos, também tem uma história de amor que começou com a ajuda do ar, bem mais longa que a de Luciana e Bruno. Ela teve início quando o caminho dela cruzou com o de Valdeque Assis da Silva, 59 anos. Os dois, ainda solteiros, viajavam para passar férias no Rio de Janeiro, quando dividiram a mesma fileira de poltronas no avião. “Conversando, ficamos sabendo que os dois estavam viajando a passeio e

trocamos o número do telefone das nossas casas, porque nem celular nós tínhamos. Mas nem foi preciso esperar voltar para casa”, explicou Valdeque. “Nos encontramos sem querer em Copacabana, no dia seguinte ao do voo. E ali começamos a nossa história”, completou Socorro. Trinta e cinco anos, três filhos e três netos depois, o casal re-

Casais tiveram uma ajudinha do ar para iniciar o romance

afirma o amor que começou no ar e dura até hoje. “Todo ano voamos para as terras cariocas e comemoramos o nosso aniversário de casamento”, lembra Valdeque.

Se os encontros não têm uma explicação científica, a falta de ar tem. “Quando encontramos a pessoa por quem nós estamos nutrindo um sentimento, liberamos adrenalina na nossa circulação. Por causa

disso, o coração bate descompassado o que causa várias reações, entre elas a falta de ar”, contou a neurocientista Karla Cantarelli. Logo depois, entra em cena uma substância conhecida como dopamina. “É um neurotransmissor que nos dá a sensação de prazer. Logo, diante da pessoa amada, nós vamos constantemente liberar adrenalina e nessa crise de ansiedade pode faltar ar”, ressaltou. Mas há quem acredite que o lado científico da relação entre o amor e o ar não seja o mais importante. “É tão bom sentir os efeitos desse sentimento, que só olhar para o lado racional tira a magia. Quando pedimos que o vento espalhe amor pelo mundo, como um vírus se espalha, que ele leve essa nobreza para alguém, nós não estamos sendo racionais. E isso também é bom”, defende a terapeuta sexual Marília Santiago Gomes.

Socorro, após 35 anos ao lado de Valdeque, continua acreditando em uma coisa: “Não dá para viver sem nenhum dos dois. Nem



Foto: Maiara Melo

CASAI Luciana e Bruno estão juntos há três anos

o ar nem o amor. Os dois são essenciais. Um é o suspiro do outro. E que seja assim para sempre”.

O que o ar tem a ver com os signos?

CAMILA DE BARROS LINS

Você acredita em astrologia? Essa pergunta traz à tona muitas opiniões divergentes. Independente da resposta, é incontestável que quase todos sabem qual é seu signo zodiacal. O que poucos sabem é a relação dele com os quatro elementos da natureza. Se você é geminiano, aquariano ou libriano, pertence ao grupo dos signos de ar. Isso significa, de acordo com os estudos astrológicos, que você possui certas tendências na vida, determinadas por esse elemento.

Os nativos dos signos de ar são sempre vistos como pessoas ligadas à praticidade, criatividade e exploração da mente. Além disso, são exímios articuladores da palavra. Quando

adultos, provavelmente, tornam-se comunicadores, juristas ou cientistas.

Nascida em Caruaru, Pernambuco, Jackeline Florêncio, de 28 anos, é do signo de gêmeos. Forma-

Os quatro elementos, formas vitais de energia, são os principais fundamentos astrológicos

da em direito, é advogada e trabalha como assessora político-legislativa. “À época da escolha do curso superior, optei por direito, pois me interessei por política e gosto da expressão falada e escrita”, lembra. O perfil de Jackeline é com-

patível com características dos signos de ar; em geral, pessoas comunicativas e sociáveis.

ONDE SURTIU

Desde os primórdios das civilizações, o homem começou a estudar o céu. A partir de então, foram identificadas as 12 constelações mais importantes, que, mais tarde, foram interpretadas por um viés místico, através da astrologia. A relação dos elementos da natureza na vida humana começou a ser estudada, com aprofundamento, no século IV a.C, pelo filósofo grego Aristóteles.

Os estudos astrológicos sugerem que, no exato minuto do nascimento, é definido um padrão de energia, de acordo com alinhamentos planetários, que seguirá

em conexão com o indivíduo pelo resto da vida, influenciando sua personalidade, decisões e aptidões.

Uma forma básica desse padrão de energia é representada pelos quatro elementos da natureza: terra, água, fogo e ar. Através de cada elemento, derivam-se os chamados signos zodiacais, ou signos solares.

“O signo sob o qual nascemos é como um “software”, veio instalado em nós”

Os quatro elementos, formas vitais de energia, são os principais fundamentos astrológicos. A astrologia lida, essencial-

mente, com as trocas de energias entre a terra, o cosmo e os seres humanos.

O ar é classificado, juntamente com fogo, como energia quente, ativa, leve e masculina. Os nativos desse elemento são inteligentes, racionais e curiosos. Comunicativos, atraem muitas amizades. Segundo a astróloga Divani Terçarolli, “o ar está associado ao intelecto e à sociabilidade”.

Porém, a classificação das pessoas não se dá apenas pelo signo solar. Há uma grande variedade de combinações astrológicas. “Cada um de nós é único. O signo sob o qual nascemos é como um “software”, veio instalado em nós e temos que aprender a usar todas as suas possibilidades”, finaliza Divani.