



## LEGISLAÇÃO

# Internet tem leis e dá cadeia

WAGNER TAVARES

O vice-presidente de crescimento do Facebook, Javier Oliván, disse, no final do ano passado, em visita ao Brasil, que 60 milhões de usuários brasileiros estão entre os mais ativos do Facebook e são os que mais tempo passam conectados na rede social. E o povo brasileiro é sempre identificado como apaixonado e guerreiro. Essa dupla característica faz com que, hoje, grande parte das discussões e debates acalorados não aconteça no bar, na esquina ou em uma balada, mas fique concentrada no mundo virtual.

O povo latino demonstra paixão, celebrando o que idolatra ou reclamando do que não gosta, às vezes com palavras vorazes. E tudo isso de dentro dos quartos, por trás de um computador, um tablet ou um celular, a quilômetros de distância do outro debatedor, bem protegidos, escondidos. E por causa disso, o limite é quase infinito quando se está num meio sem leis como a internet.

Mas não é bem assim! Fazer o que bem entender na rede pode trazer consequências graves. É o que diz a advogada especializada em direito contratual, com foco em tecnologia e direitos autorais, Denise Prieto: "Havendo indício de crime ou suspeita de violação de direito alheio, pode-se solicitar ao provedor que informe o *login* do usuário, data, hora e local de acesso, bem como sites acessados".

Baixar músicas ou filmes da rede é comum, pois muitos já sabem que isso é crime, e pode levar o infrator para a cadeia, e a pena aumenta se for com objetivo de lucro. Mas quando uma pessoa publica um comentário em algum site, blog ou rede social falando mal ou ridicularizando alguém, o que parece tão banal hoje em dia, ela também pode ser acusada de crime, no caso, difamação, e ficar de três meses a um ano presa, além de ter que pagar multa. A mesma

“Antes de publicar um comentário, pense se ele é positivo ou não. Se a resposta for não, simplesmente não o publique.”

Denise Prieto, advogada

pena é aplicada caso inclua um texto, imagem, vídeo ou logomarca de terceiros em seu trabalho escolar ou vídeo profissional, sem autorização prévia. Outro exemplo que acontece nas redes sociais é a publicação de fotos de pessoas, principalmente jovens, fazendo gestos obscenos.

Isso pode incriminar o autor, e ele terá de cumprir até um ano de prisão ou pagar multa. Caso o autor seja menor de idade, o responsável por ele pode ser incriminado. (Leia na tabela abaixo as condutas mais comuns e respectivos crimes e penalidades).

Logicamente, a Justiça não fica rastreando a internet em busca desses crimes, pois é inviável monitorar todos os usuários da rede e respectivas postagens, blogs e sites. Mas, se alguém ler algum comentário que o tenha ofendido ou ridicularizado, por exemplo, a própria vítima deve prestar queixa. A dúvida que muita gente tem é a seguinte: onde fazer isso? Denise responde: "Nos próprios sites ou redes. Também se pode levar a denúncia ao Ministério Público ou a outros órgãos fiscalizadores, como o Procon".



Internautas não têm consciência dos crimes que cometem

Outro problema é o uso de e-mails corporativos. As empresas fornecem ferramentas eletrônicas que dão acesso à internet, e elas respondem pelos atos e omissões cometidas pelos empregados. Para evitar isso, os técnicos responsáveis usam filtros de acesso para monitorar seus funcionários e, se necessário, penalizá-los.

Mas, outra questão é a prova. Como adquiri-la? "Perícia técnica em equipamentos e envio de ordem judicial para que o provedor informe os *logins* do usuário são meios de prova normalmente utiliza-

dos, mas há outros, como a ata notarial, feita em cartório, que atesta qual o conteúdo do site em determinado dia e horário", explica a advogada.

Para evitar esses tipos de infrações, Denise aconselha: "Antes de publicar um comentário, pense se ele é positivo ou não. Se a resposta for não, simplesmente não o publique. As pessoas podem ter suas próprias opiniões. Isso é um exercício de direito, mas que passa a ser extrapolado quando fere a honra e a dignidade da outra pessoa ou corporação".

CONDUTA	CRIME	LEGISLAÇÃO	PENA
Falar em um chat, blog ou comunidade que alguém deve se matar ou sugerir como fazê-lo.	Induzimento, instigação ou auxílio ao suicídio.	Art. 122, Cód. Penal	Reclusão, de 2 a 6 anos (se o suicídio se consuma).
Falar em um chat ou comunidade que alguém cometeu algum crime (ex.: ele é um ladrão porque furtou o dinheiro de fulano...)	Calúnia	Art. 138, Cód. Penal	Detenção, de 6 meses a 2 anos, e multa.
Enviar email dizendo sobre características negativas de uma pessoa (ex.: gorda, feia, ignorante, etc)	Injúria (Se expor na internet pode gerar crime de Difamação)	Art. 140, Cód. Penal (Difamação - Art. 139, Cód. Penal)	Detenção, de 1 a 6 meses, ou multa. (Detenção de 3 meses a 1 ano e multa - Difamação)
Enviar email dizendo que vai matar a pessoa ou causar-lhe algum mal.	Ameaça	Art. 147, Cód. Penal	Detenção, de 1 a 6 meses, ou multa.
Enviar email a terceiros contendo informação considerada confidencial.	Divulgação de segredo	Art. 153, Cód. Penal	Detenção, de 1 a 6 meses, ou multa.
Divulgar informações confidenciais referentes ao seu trabalho, através de e-mails, chats, comunidades, etc.	Violação de segredo profissional	Art. 154, Cód. Penal	Detenção, de 3 meses a 1 ano, ou multa.
Efetuar transferência financeira por meio de internet banking com dados bancários de terceiros.	Furto	Art. 155, Cód. Penal	Reclusão, de 1 a 4 anos, e multa.
Enviar vírus, comando, instrução ou programa de computador que destrua equipamento ou dados eletrônicos.	Dano	Art. 163, Cód. Penal	Detenção, de 1 a 6 meses, ou multa.
Copiar conteúdo de terceiros sem autorização ou sem mencionar a fonte, baixar MP3 ilegalmente.	Violação de Direito Autoral	Art. 184, Cód. Penal	Detenção, de 3 meses a 1 ano, ou multa. (Se intuito de lucro: reclusão, de 1 a 4 anos, e multa).
Publicar foto em rede de relacionamentos contendo gestos ou imagens obscenas.	Ato obsceno	Art. 233, Cód. Penal	Detenção, de 3 meses a 1 ano, ou multa.
Participar de comunidade virtual que discrimine pessoas por conta de sua etnia (ex.: "eu odeio negros").	Discriminação por preconceito de raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional.	Art. 20, Lei 7716/89	Reclusão, de 1 a 3 anos e multa.

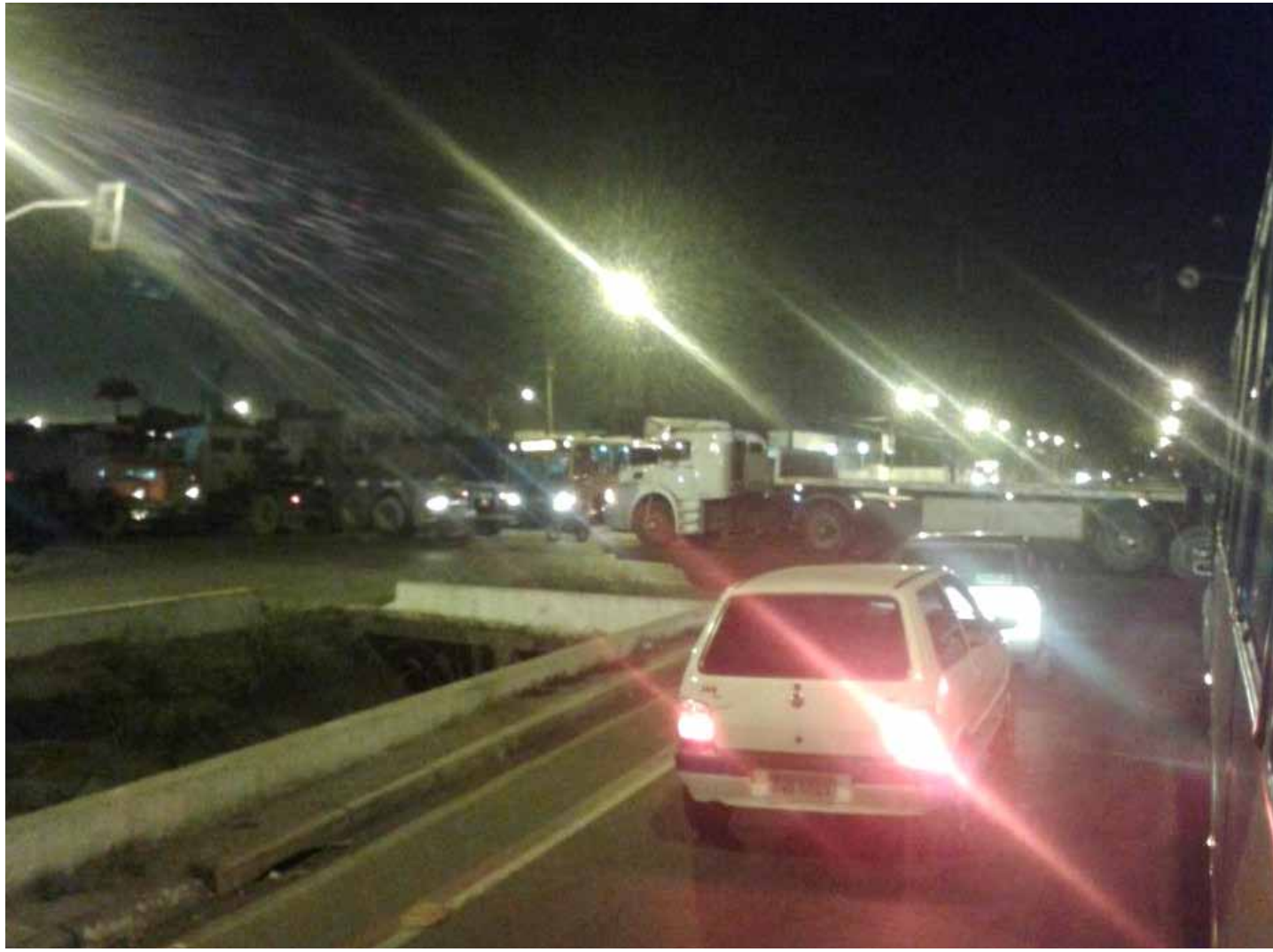
## CIDADES

# Caminhões levam o caos a Vicente de Carvalho e prejudicam motoristas

DIEGO CORUMBA

O excesso de caminhões provenientes do sistema Anchieta Imigrantes tem levado o caos à Rodovia Cônego Domênico Rangoni, principal via de acesso ao Guarujá. A situação é tão complexa, que os transtornos não ocorrem apenas durante o dia, mas também à noite, inclusive com risco de assaltos aos motoristas.

Os transtornos se concentram nas proximidades da Rua do Adubo, em Vicente de Carvalho, em razão do fluxo contínuo de caminhões em direção aos terminais portuários do município. O percurso é interrompido a cada meia hora, o que atrapalha a vida de quem se desloca pela via. Marcella Amparo, 23 anos e moradora de Guarujá, reclama da situação: "Os caminhoneiros furam filas, fecham carros e passageiros onde nós, motoristas, ficamos parados sem condições de passar. A Rua do Adubo é um caos muito grande. Os caminhoneiros não respeitam o semáforo,



Rua do Adubo, em Vicente de Carvalho, sofre os impactos do excesso de caminhões

ros, passam no vermelho, sem contar os buracos que existem na rua".

A Polícia Rodoviária e o Sindicato dos Transportadores Autônomos de Contêineres de Guarujá e Santos (Sindcon) tentam contornar a situação, po-

rém, a época da exportação de safra de grãos (que se inicia em março e dura cerca de 7 a 8 meses, segundo a Associação Comercial dos Transportadores Autônomos – ACTA) é a mais longa e movimentada para o mercado, e os ór-

gãos públicos prevêem que mais caminhões devem chegar nos próximos dias. Para amenizar o caos, o governador do Estado de São Paulo, Geraldo Alckmin, assinou decreto para alargar a rodovia no pólo de Cubatão, acrescentan-

do 16 quilômetros a uma terceira pista no trecho. A tática serve para suportar o grande número de caminhões transitando sem formar filas de veículos.

Esse impasse começou com a falta de espaço na empresa Santos Brasil para receber todos os caminhões que chegavam ao local para carregar e descarregar, o que formou um grande número de veículos parados em meio ao trânsito da cidade. Enquanto seguia lentamente, os caminhoneiros que estavam aguardando na Rodovia Cônego Domênico Rangoni protestaram e ocupavam toda a pista, tendo de ser controlados pela Polícia Rodoviária.

Eles reivindicavam maior agilidade na carga/descarga dos contêineres, pagamento pelos dias de atraso que estavam parados e reembolso pela pernoite. Após o acordo com a Sindcon e a Santos Brasil, a rodovia foi liberada e os caminhões voltaram a formar filas que permanecem na cidade.

## CRESCIMENTO

## Cães aumentam na cidade de São Paulo

MAYARA A. TRIGUEIROS

De acordo com o Censo Animal da Faculdade de Veterinária da USP, entre 2002 e 2008, a população canina da capital cresceu 60%. A previsão é de que em 2030, a população humana de São Paulo seja superada pela canina. A forma como criar cada um varia dependendo da raça.

As raças mais compradas pela população são os Shih Tzus que costumam viver dos 12 aos 16 anos e vieram originalmente do Tibete. São ideais para o campo ou a cidade, pois se acostumam com barulhos e o estilo de vida em apartamento, mas também adoram correr. São pequenos, frágeis e de companhia.

Sem sua origem confirmada, os Pitbulls surgiram também do Tibete e Nepal. Na civilização antiga, já eram usados como cães de caça, luta e foram até mesmo, cães de batalha. Quando criado em um bom espaço e com carinho, o Pitbull é um excelente cão doméstico.

O labrador veio de Terra Nova, ilha ao norte do golfo de São Lourenço. Eram utilizados para caça e pesca, devido ao seu faro aguçado e sua disposição. Extremamente docéis, aconselha-se tê-los quando receberão atenção, pois são cães de companhia. Necessitam de espaço sempre. Como todo cachorro, o chamado vira-lata provém dos lobos e é uma mistura de raças.



MATHEUS JOSÉ MARIA

Só na Capital, a população canina cresceu 60%, mostrando a força do setor

seu nome popular vem por não existir uma raça definida. Portanto, suas características costumam ser mais

personais. O tamanho e o temperamento de cada um varia. Mas segue a regra de quanto maior o animal, mais

espaço ele precisa. Atualmente essas três raças são as mais "queridinhas" pela população.

### Expediente

PRIMEIRO TEXTO é o Jornal laboratório do Curso de Jornalismo. Redação, edição e diagramação dos alunos do 2º ano de Jornalismo do período noturno.

**Diretor da FaAC:** Humberto Iafullo Challoub.

**Coordenador de Jornalismo:** Robson Bastos.

**Professores Responsáveis:** Fernando Claudio Peel (diagramação), Fernando De Maria (texto), Luiz Carlos Bezerra (texto) e Luiz Carlos Teixeira Nascimento (fotografia).

**Editor:** Wagner Tavares.

**Sub-editor:** Matheus José Maria.

**Editores gráficos:** Wagner Tavares (primeira página), Diego Corumba (pág. 2), Vítor Anjos (pág. 3), Vinicius Kepe (pág. 4), Carolina Yasuda (pág. 5) e Wagner Tavares (pág. 6)

O teor das matérias e artigos são de responsabilidade de seus autores não representando, portanto, a opinião da instituição mantenedora.



Visite nosso  
Blog

primeirotexto.unisanta.wordpress.com

## NA ÁGUA

# Desvendando o Stand-Up Paddle

VITOR ANJOS

*Stand-Up Paddle*, mais conhecido como SUP, é um esporte que necessita apenas de uma prancha e um remo, mas que está conquistando muitos adeptos na Baixada Santista e em todo litoral brasileiro nos últimos anos.

Um esporte aparentemente difícil para muitos, na verdade, é justamente o contrário. No primeiro dia de prática, a pessoa já consegue remar e ficar em pé e é exatamente isso que está fazendo o esporte crescer tanto nas praias do litoral brasileiro, pois não necessita de preparo físico para ser executado, pode ser pratica-

do por homens, mulheres e crianças maiores de quatro anos, e sem qualquer preparação física.

O SUP surgiu nos anos 40, no Havaí, onde instrutores remavam em pé sobre enormes pranchas de madeira com o intuito de acompanhar seus alunos durante as aulas de surfe. Não existia um nome específico para essa prática, mas com o tempo, muitos surfistas começaram a praticar o esporte e produzir os equipamentos necessários para a atividade.

Praticantes do esporte falam sobre os benefícios que o *stand-up* pode trazer. "Fazia academia há uns dez anos, porém, cheguei

em uma faixa de idade que não tenho mais paciência para ir à academia, então conheci o SUP, um esporte completo, que me faz trabalhar todas as partes do corpo e ainda com lazer", conta o empresário Rafael Souza, de 45 anos.

Porém, por ser uma prancha grande, o *stand-up* acaba sendo complicado para ser guardado por seus praticantes. "A prancha é grande demais, é quase maior que a minha vaga na garagem do prédio onde moro. Tenho que fazer uma manobra grande para conseguir guardar a prancha, mas no final dá certo", afirma o vendedor Danilo Silva, de 19 anos.



A modalidade tem atraído pessoas de todas as idades

## GAMES

## Mês marcado por cinco lançamentos

JONATHAN VINCENT

O mês de março já teve grandes lançamentos no mundo dos games e promete ainda mais (ver quadros). O retorno de franquias clássicas e adoradas pelo público é o grande destaque desse mês.

**Tomb Raider**  
 Gênero: Aventura  
 Data de lançamento: 05/03/2013  
 Plataformas: PS3/Xbox 360  
 Desenvolvedor: Square-Enix

A mais nova aventura de Lara Croft é um reboot na franquia que fazia muito sucesso nos anos 90 mas foi perdendo prestígio com o tempo por causa de inúmeras sequências que não adicionam nada à série além de novos cenários e personagens. No jogo, Lara vai mais uma vez atrás de um artefato arqueológico raro e acaba se metendo

em uma enrascada quando o navio em que viajava parte ao meio durante uma tempestade e ela se vê isolada em uma ilha repleta de inimigos. Cabe a ela sobreviver se utilizando das maneiras mais primitivas possíveis.

**God of War: Ascension**  
 Gênero: Plataforma/Hack n' Slash  
 Data de lançamento: 12/03/2013  
 Plataforma: PS3  
 Desenvolvedor: Santa Monica Studios

Com o anúncio do PS4, é provável que esse seja o último God of War do Ps3. E que despedida que o pessoal da Santa Monica Studios preparou para os gamers. O visual está absurdamente lindo e detalhado. Kratos nunca teve antes uma aventura tão bem acabada graficamente como essa. Outra novidade é a adição de um modo

*multiplayer online*, uma novidade na série. A história segue o mesmo esquema dos outros (Kratos procura vingança contra os deuses) e se passa antes dos eventos ocorridos no primeiro jogo da franquia.

**Darkstalkers Resurrection**  
 Gênero: Luta  
 Data de lançamento: 13/03/2013  
 Plataformas: PS3/Xbox 360  
 Desenvolvedor: Capcom

Um dos jogos de luta 2D mais famosos das Capcom está volta e com uma repaginada em alta definição para os consoles atuais. A nova edição adiciona um modo online, troféus e conquistas e gráficos em HD. Tudo bem que o que os fãs queriam de verdade era um capítulo totalmente novo da série mas pelo menos já é um sinal que a Capcom acredita que o jogo tem público.

### Gears of War: Judgement

Gênero: Tiro em 3ª pessoa (TPS)  
 Data de lançamento: 19/03/2013  
 Plataforma: Xbox 360  
 Desenvolvedor: Epic Games

Outra série que está fazendo a sua despedida da atual geração de consoles é Gears Of War. Nascida junto do Xbox, a franquia se tornou um verdadeiro monstro em vendas e popularidade com apenas 7 anos de existência e três jogos oficiais. Esse quarto episódio é uma sequência ao jogo inaugural da série e coloca Damon Baird no papel principal ao invés do já conhecido Marcus Phoenix. Pelos trailers e imagens divulgadas até aqui, parece o famoso "mais do mesmo". A grande dúvida em relação ao jogo é se ele realmente adicionará ao algo de novo na franquia

ou se é apenas um "caça níquel" para engordar mais o cofre da Epic Games e Microsoft.

### Bioshock Infinite

Gênero: Tiro em primeira pessoa (FPS)  
 Data de lançamento: 26/03/2013  
 Plataformas: PS3/Xbox 360  
 Desenvolvedor: 2K Games

Após o 2º capítulo não agradar a maioria, *Bioshock Infinite* promete devolver todo o prestígio à série. O jogo se passa em 1912 e mostra a história de Booker DeWitt em busca por Elizabeth, mulher desaparecida há 12 anos. Os clássicos da série como controle dos elementos naturais e enredo com muito suspense continuam a fazer parte da série. Com um design matador e jogabilidade diferenciada, é provável que *Bioshock Infinite* esteja nas listas de melhores desse ano.

## NUTRIÇÃO

## Verão estimula consumo de frutas

GUILHERME LOUREIRO

No verão, o consumo de frutas cresce, mas os preços se mantêm. No Skinão das Frutas, localizado à Avenida Epitácio Pessoa, 150, esquina com a Rua Nascimento, no Embaré, o feirante Felipe Ferreira diz que a fruta mais barata é a banana nanica, que custa R\$ 1,15 o quilo.

E as frutas mais consumidas são o mamão-papaya, mamão-formosa, maçã-gala, pêssego, coco-

-seco, morangos em caixa, laranja-lima, manga-palmer, pera-williams, uva-verde e uva rubi. No verão também ganham preferência dos consumidores o melão, melancia, abacate, coco-verde e abacaxi.

Já na banca de frutas do Canal 4, os feirantes Samia Nogueira e Edson Linhares falam que a fruta mais barata é o limão-taiti, que custa R\$ 1,25 cada. A procura também ocorre nas frutas exóticas, como kiwi, amora e pitaya.



A banana nanica, preferida pelos atletas, custa, em média, R\$ 1,15 o quilo

MATHEUS JOSÉ MARIA

## CULTURA

# Santos recebe 5ª Tarrafa Literária

VINÍCIUS KEPE

A 5ª Tarrafa Literária (Festival Internacional de Literatura), evento que acontece anualmente em Santos, está programada para o mês de setembro e, como de costume das edições anteriores, promete trazer escritores consagrados para fazer parte da programação que envolve o público leitor da Baixada Santista, por meio de conversas e debates sobre diversos assuntos, como: literatura, jornalismo e história. Idealizada a partir do formato da Flip - Festa Literária Internacional de Paraty e da Festa Literária de Passo Fundo, o festival santista já ocupa um lugar de destaque no circuito de produções culturais voltadas para este tipo de arte.

Considerando-se um dos poucos livreiros que ainda atuam de forma profissional e com amor ao ofício, José Luiz Tahan, proprietário da livraria Realejo, da editora Realejo Livros e quem

produz a Tarrafa, diz que o evento tende a crescer a cada nova edição. “A cidade de Santos está pronta para acolher eventos culturais. Temos uma posição geográfica satisfatória, próxima de uma das maiores cidades do mundo, São Paulo”, complementa o livreiro. Além disso, ele também comenta que a informalidade da praia, o centro histórico – onde se encontra o teatro Guarany, que abriga o Festival – e o público de leitores interessados na boa literatura, são características fundamentais para atestar o sucesso e prestígio do circuito literário.

Por começar a se encaixar definitivamente em lugar de destaque dentro de importantes eventos culturais no País, Tahan fala que começou a se preocupar ainda mais com a organização e programação do conteúdo. “Depois de quatro anos, onde vivi realizando, produzindo e aprendendo, chegou a hora de implementar uma estrutura mais

robusta. Uma empresa de eventos está chegando na hora certa para somar positivamente com nossos planos”, afirma José Luiz.

Edições anteriores da Tarrafa Literária trouxeram grandes escritores e jornalistas, como: Luiz Fernando Veríssimo, Zuenir Ventura, Ruy Castro e Fernando Moraes. Na área musical, o espetáculo da última edição ficou por conta da maestria do cantor Lobão. Para este ano, ainda em fase de negociações, José Luiz brinca com informações privilegiadas, dadas na entrevista, e adianta alguns dos possíveis candidatos a preencher o quadro de escritores convidados para participar da 5ª edição. “Que moral, heim?! (risos). Ainda estamos construindo a itinerância do evento. Não posso falar oficialmente, mas já conversei com Milton Hatoum, com o português Gonçalo M. Tavares, e também com Juan Pablo Villalobos, escritor mexi-



Tahan aposta no mercado editorial e na 5ª Tarrafa Literária

cano. Tenho vontade de trazer pela primeira vez a Martha Medeiros, uma autora gaúcha muito lida no Brasil. Por estarmos ainda em março, só não posso adiantar uma atração especial para o show musical. Ainda estamos dialogando sobre a sua participação”.

Para o produtor, mesmo com algumas dificuldades

burocráticas impostas para “botar de pé” o Festival, todos os anos, o evento precisa (o evento) continuar com a prática de trazer nomes menos conhecidos. “É um momento de festa, de chamar atenção das pessoas menos anestesiadas para o prazer de ler, para o prazer da Literatura”, finaliza o livreiro.

Fotos: PASCALLY CAROLYNN



Cada vez mais lojas expõem nas vitrines roupas Plus Size

## MODA

## Roupas plus size disputam espaço no mercado

PASCALLY CAROLYNN

Há alguns anos, as mulheres GG não tinham muitas opções ao escolher uma roupa que melhor lhe caísse bem. Mas hoje, o mercado denominado Plus Size vem crescendo e as confecções brasileiras estão se especializando nesse segmento que já busca inspiração nas tendências mundiais para elaborar sua coleção. Assim como o São Paulo Fashion Weekend, as modelos mais cheinhas também podem já contar com um evento feito sob medida, para elas. É o Fashion Weekend Plus Size, que já chegou em sua sétima edição, ocorrida no último dia 23 de fevereiro.

Visando a melhoria e a satisfação dos seus clientes, a gerente Regina Bevilacqua, 63, que há seis anos é responsável pela loja Tamanho Maior, conta como a região suporta esse segmento, “Como estamos há pouco tempo no mercado, ainda não ganhamos visibilidade na Baixada Santista, pois aqui esse segmento caminha lentamente.”

Ao contrário da Capital, em que o comércio têxtil visa cada vez mais a necessidade de adaptar a modelagem para números maiores, Regina afirma que busca seguir as tendências e agradar as mulheres tamanho GG. “Por isso, sempre estou atenta nos eventos que acontecem em São Paulo, mas, seria ótimo se Santos acompanhasse o crescimento deste mercado”, enfatiza.

Fabiana Camilo, que vestia tamanho 36 e rapidamente passou a usar 48, por um descuido no período da faculdade, não encontrou problemas em aceitar seu novo corpo. Ela não se preocupa com os padrões impostos pela mídia fazendo com que ela seja a minoria entre mulheres que por não aceitar a própria silhueta se submetem a dietas desnecessárias que, na maioria dos casos, não apresentam acompanhamento médico.

Modelo e jornalista, Fabiana, que desde adolescente trabalha como modelo, reclama do pouco interesse dos lojistas da região em investir e mu-

dar o cenário.” Cheguei a procurar empresas em Santos que, que não sabiam nem o significado de Plus Size e que quando me apresentava como modelo me olhavam torto, como se fosse algo fora da realidade”, afirmou.

Fabiana ressalta que os lojistas ainda sentem receio em investir em peças tamanhos grandes, porque elas têm preço diferenciado. “Mulheres GG sabem que sua peça terá um valor três vezes maior do que as roupas de departamento, mas mesmo assim são exigentes, pois além de qualidade nos tecidos, elas procuram cortes modernos, tendências da estação e alguém que as representem.”

Buscando a notoriedade na região, a modelo criou recentemente o primeiro curso de modelo e manequim do Brasil 100% voltado ao público GG. “Com isso, espero colocar à disposição do mercado regional mulheres prontas para trabalhar de forma que tragam resultados positivos às empresas e com isso aquecer o mercado local.”, afirma Fabiana.

## RADICAL

# Esportes sobre rodas são opções para fugir das academias

CAROLINA YASUDA

Skate, patins ou bicicleta são opções de esportes que contribuem para uma vida saudável e sugerem uma forma de escapar da rotina das academias, proporcionando momentos de prazer e gasto de calorias.

A prática de atividade física com frequência é fundamental para a manutenção de uma vida saudável. “Qualquer movimento corporal proveniente de músculos esqueléticos, que resulte em gasto maior de energia do que seu estado em repouso é uma atividade física” e vai atuar como benefício para o praticante, conforme definição de Caspersen (1985).

Andar de skate, segundo o site Portal do Coração da UOL, pode gerar, em média, um gasto de 490 calorias por hora, fortalecimento das articulações, postura e benefícios para membros inferiores. Wilson Oliveira Santos Junior, 11 anos, anda de skate há um ano e encontrou dificuldades para explicar as sensações do

esporte. “A sensação não se descreve, é um tipo de liberdade”.

Os patins proporcionam, em média, a perda de 840 calorias por hora, contribuem para melhorias de postura, agilidade, reflexos e fortalecimento de membros inferiores e glúteos. O aluno de Engenharia Civil, Kelvyn Vinícius Valle de Souza, 21 anos, começou a patinar aos seis anos, “como não gostava de jogar bola, meu pai achava que eu precisava fazer algum outro tipo de exercício”.

Kelvyn explicou que sempre teve consciência que os patins não eram apenas uma brincadeira, “eu já sabia que apesar de divertido, tirar um role de patins era um algo a mais”. Esse “algo a mais” foi colocado, segundo ele, como uma oportunidade de conhecer lugares diferentes de perto, fazer exercício físico, correr o risco de levar tombos e usar isso como recurso para se manter mais atento e concentrado.

O ciclismo que, em mé-



CAROLINA YASUDA

A prática de skate tem atraído cada vez mais jovens interessados na modalidade

dia, elimina 300 calorias por hora, contribui para o emagrecimento, fortifica articulações e beneficia o condicionamento cardiovascular, foi a escolha de Tales Monteiro, 20 anos, estudante de Engenharia Mecânica. Ele anda de bicicleta desde a adolescência, “lá pelos 14 anos meu pai emprestou uma bike de perfil de corrida.

Na época, não conhecia como ciclismo, era só andar de bicicleta mais rápido do que o normal”.

Tales vê o ciclismo como uma possível solução para escapar das academias. “Isso depende do objetivo da pessoa, bike não é ideal para ficar forte, pois é um esporte que exige muita energia e com isso o emagrecimento.”

Os esportes sobre rodas estão ganhando cada vez mais espaço na sociedade e quebrando paradigmas. Homens, mulheres, crianças e adultos passaram a adotar essas práticas. Além das vantagens diretas à saúde, as rodinhas apresentam a função de meio de transporte e viram alternativas de sustentabilidade.

## UNIVERSITÁRIO

## Repúblicas oferecem boa convivência

THALYTA BUENO

É importante para um jovem ter o nível Superior, mas para que isso ocorra, muitos tendem a sacrificar algumas coisas que consideram importantes como, por exemplo, sair da casa dos pais e morar em uma república. Os universitários pesquisam na internet, murais de faculdades, com colegas de sala ou mesmo pela experiência familiar.

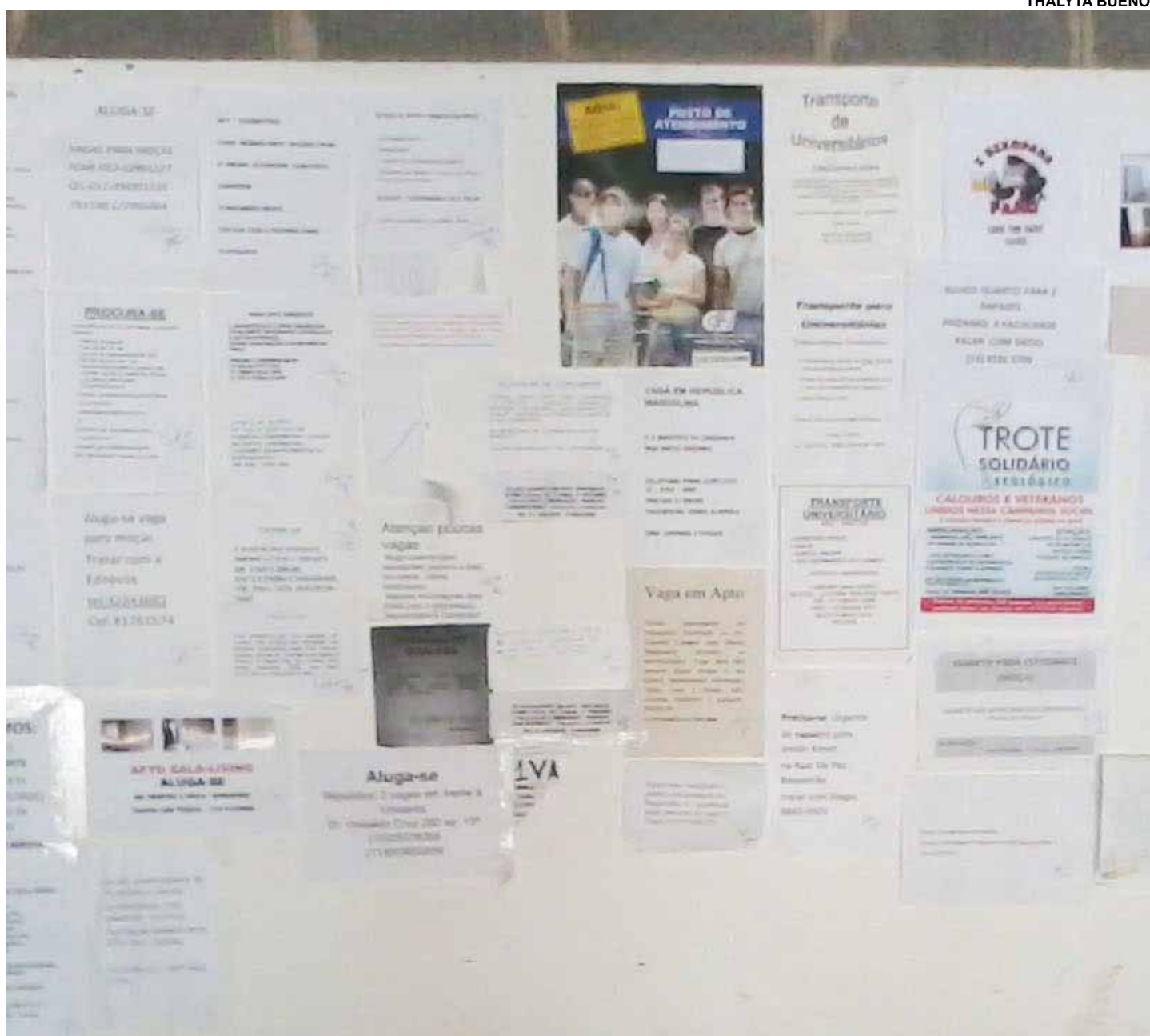
Essa mudança de vida é muito comum em cidades pequenas do Interior. É caso da universitária de Direito Janaína Oliveira Plasido. A jovem saiu da cidade de Cajati, situada na região do Vale do Ribeira, e foi para Curitiba (PR), onde conseguiu uma bolsa integral na Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC/PR). Uma de suas alternativas era morar no Lar da Acadêmica de Curitiba, onde passou por um concurso para que pudesse se tornar moradora do local.

Segundo Janaína, o preço da república é aces-

### Preço

República é a opção mais fácil e barata para universitários.

sível e lhe proporciona conhecimentos tanto culturais como acadêmicos, pois meninas do Brasil inteiro moram nesse lugar e estudam em diferentes faculdades. São aproximadamente 40 garotas. A universitária conta que devido ao número de pessoas, sua privacidade é restringida mas, por outro lado, morar nesse ambiente lhe fez ter um pensamento mais amplo. Ela aprimorou seu relacionamento interpessoal, e amadureceu bastante. Assim como muitas repúblicas, o Lar da Acadêmica também possui seu regulamento e todas as universitárias devem cumpri-lo. A jovem não é a única



THALYTA BUENO

Mural onde os estudantes da Universidade Santa Cecília de Santos divulgam vagas de repúblicas

da família que passa pela experiência de conviver com outros universitários em uma república. O seu irmão mais velho, já formado em Administração, era morador da Casa de Estudante Nipo-Brasileira de Curitiba. Jailson Oliveira Plasido foi morador do local por quatro anos, co-

nheceu a república através de pesquisa na internet. Como o administrador gostou da experiência, recomendou-a a sua irmã.

As faculdades adotam murais para que os universitários possam conhecer vagas disponíveis. A república é o meio mais fácil e bar-

to para jovens que não possuem família na cidade onde estudam, passem a morar e conviver com pessoas que passam pela mesma fase de vida. É considerada uma maneira moderna de adquirir conhecimento, respeito ao próximo e responsabilidade.

CIDADANIA

# Mesa Brasil. É o Sesc no combate à fome

MATHEUS JOSÉ MARIA

É segunda-feira de manhã e, como normalmente acontece com a maioria das unidades do Sesc, não há atendimento ao público.

Apenas alguns funcionários são vistos entrando e saindo da unidade de Santos, a maioria cuidando da parte de limpeza e manutenção. Uma rotina comum, já ignorada pela maioria das pessoas que frequentam o local.

Mas, dentro da unidade, no setor do Mesa Brasil, a equipe já está se preparando para começar mais um dia de muito trabalho. O itinerário é repassado, contatos e confirmações são feitas e, logo depois, a equipe operacional composta por seis funcionários segue para seus caminhões.

Divididos em duplas, cada uma delas faz seu caminho ciente da responsabilidade enorme do seu trabalho: ser parte de uma ação de combate à fome e ao desperdício de alimentos, que vem se mostrando um grande sucesso ao longo dos anos.

Talvez aqui caiba uma pausa para uma pergunta: Você sabe o que é o Mesa

Brasil? Já ouviu falar? Provavelmente você, como muitas outras pessoas, não sabe ou sequer ouviu falar.

O aposentado Hélio Dutra Ferreira (58) é frequentador assíduo do Sesc e disse nunca ter ouvido falar do projeto. “É uma ONG? Sempre vejo os caminhões, mas nunca soube do que se trata”, diz ele, com um olhar desconfiado diante da pergunta.

## História

Com quase 19 anos de atuação, o Mesa Brasil nasceu de um projeto que se iniciou em São Paulo, mais precisamente no Sesc Carmo, em 1994, quando foi criado o programa Mesa São Paulo, que tinha como objetivo evitar o desperdício de alimentos e promover o combate a fome, entre pessoas carentes.

Alguns anos depois (1997) é criado o conceito de colheita urbana (não trabalha com estocagem e é guiado pela seguinte diretriz: Busca onde sobra, entrega onde falta), no qual alimentos que não possuem valor comercial, mas que ainda podiam ser consumidos, eram recolhidos para distribuição a entidades sociais.



Equipe do Mesa realiza a entrega de alimentos em uma das entidades sociais atendidas

Em 2000, o Sesc Rio de Janeiro cria o conceito de banco de alimentos, que consistia no recolhimento e armazenamento para posterior distribuição a entidades sociais. Nos anos seguintes, essa ideia se espalha pelo Ceará (2001) e por Pernambuco (2002).

Até então, as ações elaboradas pelo Sesc para a segurança alimentar e nutricional já tinham um enorme impacto e haviam se consolidado como um projeto de grande êxito, no que se propunha realizar.

Com os resultados obtidos, o programa foi adotado nacionalmente, sendo lançado e batizado oficialmente de Mesa Brasil, em 24 de fevereiro de 2003, numa em uma cerimônia realizada em Brasília. A

partir daí, passou a abranger todos os estados brasileiros em uma ação para combater o desperdício de alimentos e a fome.

Durante a cerimônia de lançamento do programa, o então Presidente da República Luiz Inácio Lula da Silva, disse “Quando vejo uma entidade importante como o SESC transformar experiências regionais bem sucedidas de combate à fome em uma tarefa nacional, fico mais otimista do que quando saí de casa hoje de manhã”, em referência ao seu discurso, no qual disse que o combate a fome só será possível quando houver uma verdadeira parceria entre o governo e a sociedade civil.

Em seu primeiro ano, o Mesa Brasil distri-

buiu 4,6 milhões de quilos de alimentos em todo o país, ajudando mais de 173 mil pessoas.

Vale destacar que o Mesa não trabalha com refeições prontas, apenas alimentos doados que serão preparados pelas instituições. Esse atendimento é feito exclusivamente a instituições cadastradas nas unidades do Sesc de cada cidade.

O Mesa Brasil também vai além do ato de retirar e entregar alimentos. Através de várias atividades educativas direcionadas às instituições atendidas pelo programa, os funcionários são capacitados para lidarem com esses alimentos de forma segura, com qualidade e visando o aproveitamento máximo deles.

## Em Santos, programa existe há 11 anos e também é sucesso

Em Santos, o programa Mesa Brasil já possui uma história de sucesso e realizações, que vêm aumentando ao longo dos 11 anos de atuação na cidade.

Coordenado pela nutricionista Fabíola Freire, o programa atualmente conta 70 doadores, que incluem de empresas de grande porte a feirantes os quais aprovaram a ideia e que são responsáveis pela doação de aproximadamente 20 toneladas de alimento por mês, recolhidas e doadas a 62 instituições credenciadas.

Fabíola ressalta também que não só instituições de Santos são atendidas, mas algumas de Guarujá, Cubatão, São Vicente e Praia Grande.

Uma particularidade do programa em Santos esta no fato de ser a única unidade a trabalhar com o recolhimento de pescados, embalados pelos doadores em sacos plásticos atóxicos e resistentes

para então serem entregues.

Uma das duplas que realizam a coleta é composta por Aloísio Souza Castro Júnior (34) e Christian Maciel Mannaia (29). Segundo eles, trabalhar no Mesa Brasil é ter a chance de, ao mesmo tempo, exercer uma atividade profissional e contribuir um pouco para ajudar quem precisa.

“É emocionante quando chegamos a uma instituição e somos recebidos pelas crianças, que vêm gritando e comemorando a chegada dos “tios da comida”. Não há o que pague a sensação de ajudar quem precisa”, diz Christian, enquanto separa os alimentos doados.

“Trabalhar no Mesa Brasil não é só ter um emprego, é saber que através dele estamos fazendo nossa parte para ajudar as pessoas”, completa Aloísio.

Além dos funcionários das instituições atendidas, a própria equipe do Mesa Brasil

passa por uma série de treinamentos, para que possam realizar a coleta dos alimentos.

“Quando entramos no Sesc para trabalhar nesse programa, passamos por uma série de treinamentos, que nos ensinam como manipular, armazenar e separar os alimentos, que podem ser consumidos ou não”, explica Christian.

Do lado de quem recebe as doações, a alegria e a gratidão são marcas presentes. Vanessa Maria dos Santos, diretora da Creche Padre Bento, afirma que a parceria com o Mesa Brasil é de extrema importância para a instituição. “Somos uma creche filantrópica e temos um auxílio da Prefeitura, na forma de uma subvenção per capita, mas isso não supre totalmente as necessidades alimentares dessas crianças”, afirma Vanessa enquanto explica que além dessa ajuda não ser suficien-

te, os alimentos fornecidos pela Prefeitura não incluem frutas, legumes e verduras, alimentos estes que são doados pelo Mesa Brasil.

Diante de todos os males que afligem a sociedade contemporânea, a fome é considerada um dos mais degradantes e humilhantes flagelos que podem ser impostos a um ser humano. Enquanto falta comida em muitos pratos, parece

sobrar indiferença em vários corações, o que acaba contribuindo, se não para o aumento da miséria, pelo menos para a manutenção dela. Mas, graças a projetos como o Mesa Brasil, esse mal está sendo combatido diariamente por um equipe aparentemente pequena, mas que mais do que entregar alimentos, leva esperança de dias melhores a quem realmente precisa.



Fabíola é a coordenadora do programa na unidade do Sesc

## EMPREENDEDORISMO

# Artesanato é geração de renda para aposentadas

YONNY FURUKAWA

Em busca de reforçar o orçamento doméstico mensal, donas de casa aposentadas de Praia Grande apostam em cursos gratuitos de artesanatos e customização, por meio do Programa de Integração e Cidadania (PIC), promovido pela Prefeitura, que mantém cinco unidades espalhadas pelo município. Artesanatos em biscoito, chinelos decorados, arte em E.V.A. e pintura em tecido são algumas das atividades gratuitas que as aposentadas aprendem para complementar a renda familiar.

Além de aprender essas técnicas, a convivência semanal e o diálogo também fazem bem para a saúde mental. O grupo feminino de dez participantes transforma uma simples sala de aula em um cobiçado ateliê de moda. Nas conversas entre elas, é possível perceber termos técnicos utilizados apenas por quem entende do assunto.

E o produto final confirma essa teoria.

A ex-funcionária pública, Eliana Maria de Paula, de 58 anos, é uma das alunas. Após se aposentar, não quis ficar parada. Eliana coloca em prática o que aprende nos cursos agradando os netos e economizando nos presentes de aniversário e festas de fim de ano. "Eles adoram saber que eu mesma faço os presentes deles". A dona de casa também aprendeu a fazer colares e bijuterias e diz que entrega tudo por encomenda.

Bom humor e determinação é o que não faltam durante as aulas. De acordo com a professora voluntária, Tiana Dias, a customização é a arte de transformar algo que você tem em outra coisa melhor. "Nesta aula, estamos cortando calças e fazendo bolsas, tingindo e costurando. Para estas meninas, o que não falta é a vontade de aprender", explica.

Segundo a diretora do PIC, Adriana Lucas, a

maioria das pessoas que procura os cursos é idosa, o que justifica a necessidade de distração e o convívio com outras pessoas da mesma idade. "Fico feliz ao saber que além de aprender e melhorar a renda, elas se sentem bem estando aqui".

Com a participação nas aulas, as alunas afirmam que mudaram de vida. Empolgadas, dizem que pretendem continuar o aprendizado, inclusive participando de outros cursos.

Criado em 2002 pela Secretaria de Promoção Social (Sepros), o Programa de Integração e Cidadania (PIC) conta com cinco unidades, localizadas nos bairros Melvi, Anhangueira (Vila Alice), Vila Sônia, Quietude e Real. O programa oferece cursos de geração de renda, atividades esportivas, culturais e de lazer gratuitas para participantes de todas as idades. É um espaço aberto à convivência, ao diálogo e entrosamento familiar.

Fotos: Yonny Furukawa



A aposentada Tereza transform retalhos em uma bolsa



A dona de casa Eliana Maria aprende a customizar calças

**PIC Melvi**

Rua Heleny Rosa, 114, Bairro Melvi.  
3594-5056 / 3496-5064

**PIC Vila Sônia**

Rua G, s/ nº, Bairro Vila Sônia.  
3481-6524 / 3496-5069

**PIC Real**

Avenida Pres. Kennedy, nº 17.483, Bairro Real  
3473-6623

**PIC Quietude**

Rua Milton Daniels, s/ nº, Bairro Quietude.  
3496-5063

**PIC Vila Alice**

Rua Renata Agondi, nº 50, Bairro Anhangueira.  
3471-2120 / 3496-5067

## INTERNET

## Sites estrangeiros: comércio eletrônico exige cuidados

RAPHAEL MATOS

Fazer compras em sites estrangeiros pode ser uma boa pedida para quem busca exclusividade e preços mais atrativos.

Com os mais variados *gadgets*, como lâmpadas solares, câmeras à prova d'água, cigarros eletrônicos e até canetas espiãs, sites internacionais de vendas como *DinoDirect.com* e *TinyDeal.com* fazem cada vez mais sucesso entre os brasileiros. Visando um melhor relacionamento com este novo público, alguns já disponibilizam versões em português como o *DX.com*.

"Eu adoro comprar pela internet. Muitos equipamentos que trago de fora não encontro no Brasil. E na maioria das vezes sai bem mais em conta comprar fora. Mas fico com o

coração na mão enquanto minhas encomendas não chegam", declara a designer Tatyane Rocha.

Há diferença significativa de preço entre as lojas nacionais e internacionais. Um *mouse wireless* no site chinês *dx.com*, por exemplo, custa U\$6,88, aproximadamente R\$14,00. Um produto similar no site brasileiro *Extra.com.br* custa R\$46,90 quase três vezes mais. Desta forma, comprando o produto no exterior o consumidor economizaria R\$32,90.

Mesmo com tantas vantagens, é preciso tomar alguns cuidados e ficar atento na hora de realizar a compra.

O estudante de Educação Física, Bruno Vieira, frustrou-se com sua última aquisição. "Comprei um celular no site *buyincoins.com*

há quatro meses e até agora nada. Quando entro em contato com o *site* eles me dizem que o produto já foi enviado e que eu devo continuar aguardando. Acho isso um absurdo. Já paguei pelo produto". Para evitar este tipo de problema, o ideal é optar por *sites* que disponibilizam o rastreamento da compra. Desta forma, é possível acompanhar a localização da encomenda.

O Código de Defesa do Consumidor cobre somente compras feitas em território nacional. Por isso, o consumidor deve ficar atento ao comprar em *sites* internacionais. Pesquisar sobre a experiência de outros consumidores em sites e fóruns *online* minimiza o risco de surpresas desagradáveis. Uma ferramenta que traz mais segurança nessas transações



MATHEUS JOSÉ TAVARES

Evite surpresas pesquisando antes o histórico dos sites

é o *Paypal*, que funciona como moeda eletrônica e possibilita a devolução do dinheiro caso a mercadoria chegue com defeito ou divergente.

Além disso, é preciso se preparar para gastos adicionais, pois as compras podem ser tributadas pela Receita Federal. Caso o auditor fiscal ava-

lie o produto com um valor superior ao do custo real, o consumidor pode solicitar um formulário de requerimento de revisão de Imposto de Importação na agência dos Correios em que a encomenda se encontra, e munido de uma cópia do comprovante de pagamento, solicitar a reavaliação da taxa.