



## SAÚDE

# Terceira idade de Santos leva vida saudável

Livia Lino



Ondamar Silva é recordista mundial e está no ranking da FINA entre os cinco melhores nadadores em sua categoria.

LIVIA LINO

Santos tem muitos integrantes da chamada melhor idade. Segundo o Censo 2010, a cidade tem aproximadamente 23% de idosos, um percentual considerado alto. Porém, o que se destaca, é o estilo de vida que muitos deles levam.

O nadador Ondamar Silva, de 76 anos, é um exemplo de pessoa ativa, nada todos os dias e participa até de campeonatos internacionais. "Eu não me vejo hoje sem

a natação na minha vida", afirma o nadador, que possui três recordes mundiais na categoria em que compete.

Ondamar mantém uma vida saudável, faz musculação e mantém uma dieta balanceada, com sucos naturais, linhaça e mel. Segundo ele, sua saúde está em perfeito estado, não tem hipertensão, diabetes ou quaisquer doenças comuns nessa idade. "Hoje em dia tenho mais disposição do que quando tinha 18 anos", declara.

## Um Exemplo a ser seguido

LIVIA LINO

Rosalina Soares, de 93 anos, há nove participa dos 10 Km Tribuna FM e, nos dois últimos, foi campeã e vice-campeã de sua categoria. Além disso, Rosalina participa também de outros campeonatos do mesmo gênero. "Quando tinha 84 anos, uma amiga minha me convidou e quando fui me inscrever todos ficaram chocados", recorda.

Rosalina prefere caminhar a ficar parada, mora sozinha, faz sua própria comida, utiliza apenas alimentos integrais, como arroz e pão, bebe muito líquido, detesta refrigerantes e come muitas frutas. "Desde moça, sempre procurei cuidar da minha saúde com escolhas saudáveis", afirma. Além dos hábitos, ela participa de corais e terminou no ano passado a faculdade que fazia na



Desde 2004 Rosalina Soares, de 93 anos, participa dos 10 Km Tribuna FM

Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI), da Unifesp. Embora seja ex-aluna, toda semana Rosalina vai a UATI visitar seus amigos. "O pior lugar para mim é a cama, adoro sair, caminhar, visitar os amigos".

Ela agora está lutando para chegar aos 100 anos com a mesma disposição que tem hoje. "Sempre

procuro me informar sobre a saúde, leio muito sobre esse assunto", afirma.

A saúde é um tesouro e Rosalina está cuidando muito bem da sua, indo a médicos, fazendo exames regularmente, praticando diariamente atividades físicas, acordando cedo e mantendo hábitos alimentares saudáveis. Um exemplo a ser seguido.

## ESPORTE

# UNISANTA investe em nadadores de alto nível

NÁTHALY AZEVEDO

De olho nas Olimpíadas, a UNISANTA investe na contratação de nadadores de alto nível. "A equipe de natação conta com 138 integrantes inscritos na federação do esporte, desses, 22 são de alto desempenho", afirma a coordenadora técnica de natação Rosa do Carmo José.

Em março, o recordista mundial em nado borboleta, Nicholas Santos, assinou um contrato com a instituição que vigorará por quatro anos.

Outro nadador como Matheus Santana, conhecido popularmente de 'o novo Cielo' por bater o recorde de piscina curta, também foi contratado pela universidade.

Apesar disso, Rosa afirma que o País não tem es-

trutura para as Olimpíadas: "Para que ter Olimpíadas no Brasil se o País está assim, sem estrutura e o atleta tem de pedir pelo amor de Deus um apoio financeiro". Segundo ela, a maioria dos clubes não paga os nadadores contratados corretamente.

O Flamengo (RJ), inclusive, dispensou sua equipe de natação recentemente.

A UNISANTA foi o único complexo universitário do Brasil a participar do campeonato mundial de natação escolar em Israel, dos dias 7 a 12 desse mês, devido a indicação do desporto escolar brasileiro. Ao total, 12 nadadores femininos e masculinos participaram do evento.

Segundo o coordenador principal de natação do complexo, Marcio Latuf, a UNI-



Nova contratação da UNISANTA, Nicholas Santos, recordista mundial em nado borboleta

SANTA já foi vice-campeã brasileira durante três anos consecutivos e atualmente está no ranking dos cinco melhores clubes de natação do País. "Sempre tivemos uma equipe forte, este ano pretendemos estar entre as três melhores do Brasil".

### Melhorias

No início, a piscina de natação da UNISANTA era inativa e usada como depósito de cadeiras quebradas localizada no campus do

bloco E, área descoberta no bloco A ao lado do ginásio. Depois de algum tempo, a direção da instituição retirou as cadeiras do local e introduziu aulas de natação na universidade. A partir daí, foi contratado nadadores profissionais e equipes especializadas em lecionar aulas com o intuito de participar de competições do País. A equipe de natação foi se desenvolvendo e atualmente é considerada uma das melhores do País.



[primeiortextounisanta.wordpress.com](http://primeiortextounisanta.wordpress.com)

## CINEMA

# Sesc Santos faz mostra com filmes de sucesso

JOSIMAR FRAZÃO

A cidade de Santos é conhecida por ter várias opções culturais e históricas. Um exemplo disso é dado pelo Sesc Santos que está realizando a 39ª edição do Festival Sesc Melhores Filmes no qual vai exibir os melhores longas metragens de 2012. As obras começaram a ser exibidos no dia 3 de abril e acontecem por todo o mês, uma seleção feita por críticos de cinema e também pelo público.

A escolha dos vencedores foi feita através de votação nas categorias de melhor filme, diretor, roteiro, melhor atriz e ator nacional e estrangeiro. Além de melhor fotografia e documen-

tário nacional. Entre os sucessos de 2012, estão: “Batman – O Cavaleiro da Trevas Resurge”; “Tropicália”, documentário nacional que conta a história de um dos movimentos musicais mais importantes no cenário brasileiro; e também “007 – Operação Skyfall”. No total, serão apresentados 21 filmes em abril em na cidade de Santos.

O festival é realizado pelo Sesc, mas os filmes serão exibidos no Cine Roxy, no Shopping Pátio Iporanga. Os ingressos custam R\$ 4,00, em cada sessão. Para estudantes e pessoas com mais de 60 anos, o ingresso sai por R\$ 2,00. Comerciantes matriculados no Sesc e dependentes entram gratuitamente.

**Febre do Rato**  
Dia: 19/04 Sexta, às 19h.

**Separação**  
Dia: 19/04 Sexta, às 21h.

**O Homem que não dormia**  
Dia: 20/04 Sábado, às 19h.

**Intocáveis**  
Dia: 20/04 Sábado, às 21h.

**Era uma Vez eu, Verônica**  
Dia: 21/04 Domingo, às 19h.

**Fausto**  
Dia: 21/04 Domingo, às 21h.

**Eu Receberia as Piores Notícias dos Seus Lindos Lábios**  
Dia: 22/04 Segunda, às 19h.

**Raul – O Início, o Fim e o Meio**  
Dia: 22/04 Segunda, às 21h.

## Programação



**Entre o Amor e a Paixão**  
Dia: 23/04 Terça, às 19h.

**O Invenção de Hugo Cabret**  
Dia: 23/04 Terça, às 21h.

**Girimunho**  
Dia: 24/04 Quarta, às 19h.

**2 Coelhos**  
Dia: 24/04 Quarta, às 21h.

**Luz nas Trevas: A Volta do Bandido da Luz da Vermelha**  
Dia: 25/04 Quinta, às 19h.

**Batman – O Cavaleiro da Trevas Ressurge**

Dia: 25/04 Quinta, às 21h.

**Disparos**  
Dia: 26/04 Sexta, às 19h.

**Cosmópolis**  
Dia: 26/04 Sexta, às 21h.  
**Xingu**  
Dia: 27/04 Sábado, às 19h.

**007 – Operação Skyfall**



Dia: 27/04 Sábado, às 21h.  
**Um Alguém Apaixonado**  
Dia: 28/04 Domingo, às 19h.

**Holy Motors**  
Dia: 28/04 Domingo, às 21h.

## CULTURA

## Sons que introsam as crianças

LUANA FERREIRA

Desde 18 de agosto de 2008 foi sancionada a Lei Federal nº 11.769 que determina a obrigatoriedade do ensino da música em todas as escolas do país. As escolas tiveram até 2011 para se adequar, mas ainda há muitas que não se adaptaram as exigências estabelecidas pela lei.

Independente do instrumento e gosto musical de cada aluno, o intuito é desenvolver a sensibilidade, criatividade, ritmo, coordenação motora e aperfeiçoar a audição. A música pode estar atrelada a matéria de artes, por exemplo, englobando artes cênicas e plásticas.

Existem aquelas escolas que fazem da música monitorias no período contrário em que o aluno esta estudando. Ao invés das crianças estarem na rua, elas ficam na escola aprendendo a oficina.

No entanto, cada escola tem liberdade para introduzir o ensino da música da forma que achar mais adequada.

Para o militar e professor de música, Conrado Fernandes estudar um instrumento musical faz toda a diferença na formação da cultura e educação de crianças e jovens adultos. Fernandes iniciou a carreira musical aos 12 anos e passou a ter gosto pela música por meio da fanfarra da escola em que estudava. Atualmente, trabalha pela Prefeitura de Cubatão e acredita que o aluno que estuda musica cria uma percepção maior do que um jovem que não tem o conhecimento das notas e instrumentos musicais.

É uma maneira de mudar o conteúdo rotineiro de Português, Matemática, História e Geografia até pode despertar o interesse de algum aluno que no futuro venha seguir

uma carreira.

### Para os pequenos

Há 28 anos dentro das salas de aula trabalhando com Ensino Infantil, a professora Ana Evangelista usa a música não como uma matéria, mas como uma forma de introduzir conteúdo para as crianças. “Elas se empolgam com qualquer atividade que saia da rotina e decoram as letras com facilidade”, afirma.

Para Lívia Dias, professora de alfabetização do colégio Santa Cecília, as aulas de músicas são fundamentais para entrosamento das crianças. Vai além do canto são jogos e brincadeiras, com o ritmo adquirido nas aulas de música se torna mais fácil à assimilação na separação de sílabas, por exemplo, elas “cantam”, batem palmas a cada sílaba e vão aprendendo com mais facilidade, explica Lívia.

## SAÚDE

## Depressão atinge 10,8% da população

LUCAS FERREIRA

Depressão, ansiedade, síndrome do pânico e outros transtornos psicológicos são cada vez mais comuns nas grandes cidades, hoje em dia. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 350 milhões de pessoas no mundo sofram desses problemas. No Brasil, ainda segundo a OMS, 10,8% da população apresentam casos de depressão.

Para a psicanalista Raquel Nascimento, da Clínica de Psicanálise Livre Arbítrio, o modo de vida atualmente contribui para que se desenvolvam quadros desse tipo. “Nas grandes cidades, as pressões, prazos, trânsito, multidões, barulho, excesso de trabalho, temperaturas extremas etc. são causas determinantes na maioria dos transtornos. A depressão e a síndrome do pânico são o grande mau do Século XXI e devem ser tratados como questão de saúde pública”.

Segundo Raquel, a maioria dos casos se dá com pessoas nas faixas dos 20 aos 40 anos, independentemente de sexo ou classe social. “Normalmente elas são extremamente produtivas, com grandes responsabi-

lidades e afazeres. Salvo algumas exceções”.

Mas, os pequenos também são suscetíveis a esses transtornos e síndromes. “A depressão infantil afeta hoje em dia cerca de 1% a 3% das crianças até 12 anos de idade e de 3% a 9% dos adolescentes. Portanto, a depressão não é um mal exclusivo dos adultos”. Ela explica que várias coisas podem levar a criança a adquirir um quadro de depressão, por exemplo. Desde uma situação traumática, como a separação dos pais ou a morte de uma pessoa querida ou de um animal de estimação, até um fator genético e hereditário. “Vários estudos têm mostrado, altas taxas de depressão nos parentes adultos de crianças ou adolescentes com depressão”.

Para a psicanalista, o tratamento da depressão deve estar baseado em dois pilares: o medicamentoso e a psicoterapia. “A psicoterapia é imprescindível, pois em muitas depressões leves ela já é suficiente para a cura”. E no caso das crianças, a participação dos pais e responsáveis é imprescindível. “Eles devem ouvir a criança, vendo a situação sob a sua ótica”.

### 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 e Luiz Carlos Bezerra (textos), Luiz Nascimento (fotos).

Editor: Guilherme Almeida

Sub-editora: Livia Lino

Editores gráficos: Livia Lino (Primeira página), Josimar Frazão, Guilherme Almeida (Página 2), Náthaly Azevedo, Lucas Ferreira (Página 3) e Guilherme Lúcio (Página 4)

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

TRANSPORTE  
PÚBLICO

# Melhorias só à partir de agosto, declara secretária

GUILHERME ALMEIDA

A secretária de transporte de Praia Grande, Raquel Auxiliadora Chini, declarou no último dia 2, que qualquer mudança em relação a conforto, rota, criação de linhas ou aumento da frota de ônibus só será possível após agosto. A secretária afirmou que essas mudanças dependerão da conclusão de uma pesquisa de origem e destino que definirá as alterações no transporte da Cidade, com início previsto para maio.

A declaração foi dada após a revolta e surpresa dos moradores com o aumento de 10,34% na tarifa do transporte público municipal, realizado pela Viação Piracicabana. A passagem passou de R\$ 2,90 para R\$ 3,20 no último dia 31. Na Baixada Santista, a tarifa de Praia Grande é a passada com o maior valor para o consumidor.

Segundo Raquel, esse re-

ajuste representa uma cláusula contratual e foi dado depois de quatro aumentos seguidos no valor do óleo diesel. “As preocupações com melhoria do conforto nós teremos apenas a partir do próximo contrato (que vencerá em 2014). Meu objetivo é que as pessoas fiquem, pelo menos, sentadas”, afirmou.

Ela explica que todo o transporte público de Praia Grande é baseado numa pesquisa de origem e destino de 2005. O novo levantamento abordará os usuários do transporte e moradores do município. “Nesses oito anos a Cidade cresceu muito. Não podemos realizar a pesquisa somente nos ônibus pois sabemos que muita gente vai para o trabalho de bicicleta por não haver outra linha que o atenda” ressalta a secretária. Para ela, um dos objetivos é melhorar o atendimento do bairro Tre-

vo, que aumentou muito nos últimos anos.

Outra justificativa dada para o aumento da tarifa foi o elevado número de pessoas com isenção da passagem. Segundo dados da secretaria, 24% das passagens (cerca de 318 mil por mês) são realizadas gratuitamente. “Elas representam R\$ 0,70 da passagem de cada pagante. O usuário tem que pagar por quem é isento”.

Usuária do transporte público municipal, a estudante Michelli Santos Costa ficou indignada com o aumento. “Eles transportam a gente como gado. Há cada vez menos lugares nos ônibus. O transporte é ridículo, a demora absurda e é muito caro”.

Ela afirma que usa quatro ônibus por dia, sendo dois municipais. “O transporte está sempre lotado nos horários de pico. Não valia nem os R\$ 2,90, imagina agora”.

**Comparações**

A atual passagem de Praia Grande é superior a de diversas capitais. Porto Alegre (RS), Manaus (AM), São Paulo (SP) e Brasília (DF) são cidades bem maiores que Praia Grande, ainda assim, a passagem é mais barata. São Paulo, por exemplo, tem a população e extensão dez vezes superior a de Praia Grande, e a passagem cotada a três reais.

Questionada, a secretária de transporte, Raquel Auxiliadora Chini, afirmou que esses municípios transportam um número superior de pessoas, por isso podem cobrar menos. Segundo ela, a tarifa de Praia Grande deve ser comparada à do ABC paulista. Em Santo André e São Caetano do Sul e São Bernardo do Campo, a passagem custa R\$ 3,30. Em Diadema, a tarifa está cotada a R\$ 3,20.



Aumento na tarifa desagradou usuário que quer melhorias

ESPORTE  
**Xadrez**  
trás  
benefícios  
à crianças

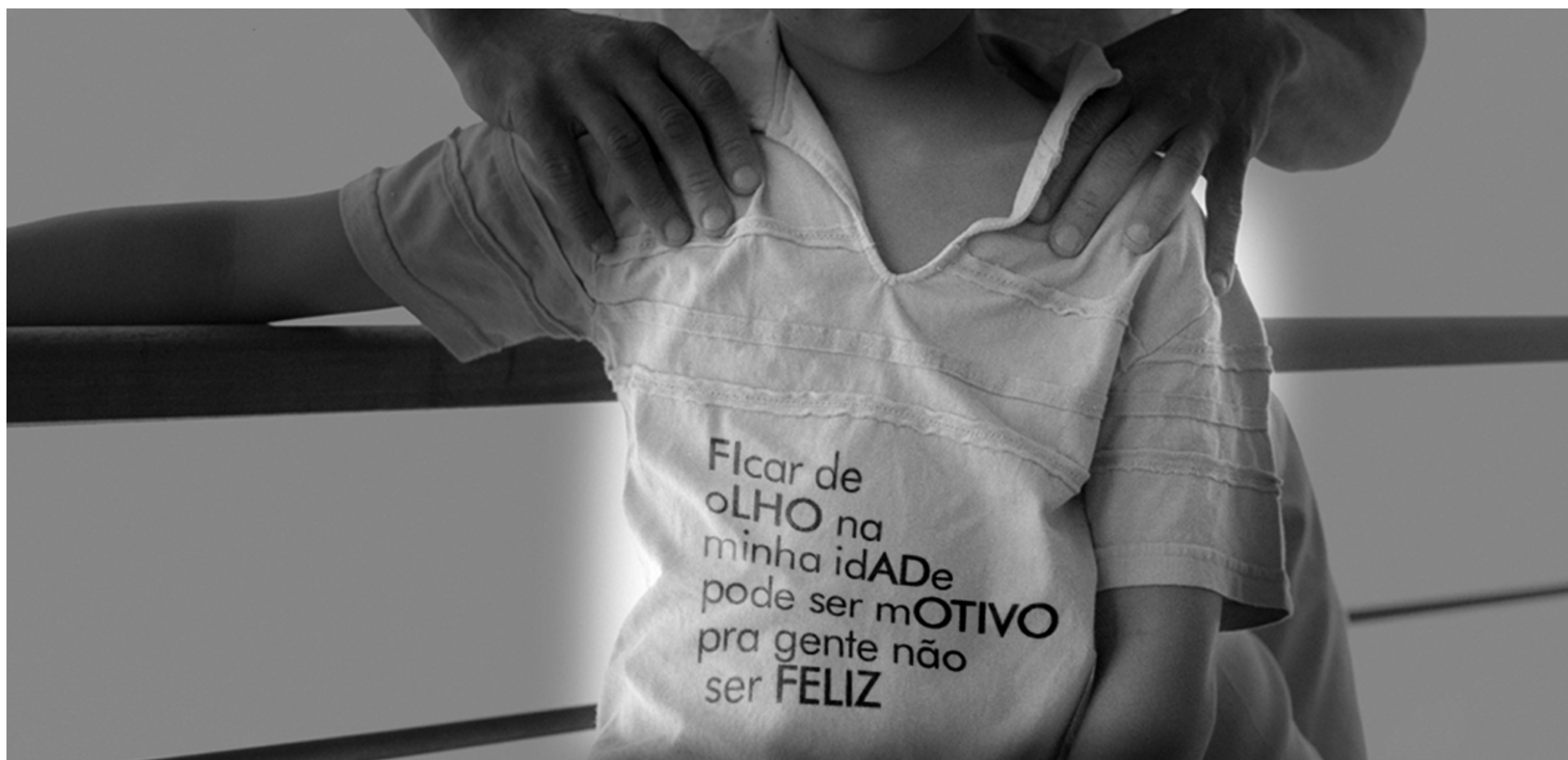
DANNIELLY COSTA

Inventado na Ásia por volta do século VI, o xadrez é uma atividade que proporciona lazer e ajuda a desenvolver habilidades mentais, trabalhando diversas áreas do cérebro. A prática trás inúmeros benefícios para pessoas de todas as idades, principalmente para as crianças, por estarem ainda em desenvolvimento.

O professor de Educação Física e enxadrista João Costa diz que a partir dos quatro anos de idade a criança pode começar na modalidade. Ele também afirma que a prática desse esporte desenvolve valores desportivos e intelectuais desde cedo. “O xadrez faz com que a criança aprenda a trabalhar a atenção, imaginação, memória, respeito ao adversário, entre outros aspectos muito importantes para seu desenvolvimento”.

Ana Carolina Gomes, 11 anos, pratica o esporte desde os 6. Segundo ela, isso ajuda no ambiente escolar. “Tenho que fazer cálculos e usar meu cérebro, com isso melhoro em matemática”.

Costa ressalta que o xadrez desenvolve na criança a capacidade de pensar e avaliar as consequências de seus atos. “O xadrez forma cidadãos mais responsáveis e atentos à realidade”.



ADOÇÃO TARDIA  
pense, sinta,  
corra, viva!

  
**UNISANTA**  
UNIVERSIDADE SANTA CECÍLIA

  
CASA VÓ BENEDITA