

Revista Informativa

ESPAÇO ACADÊMICO

Faculdade Católica Rainha da Paz - Araputanga - MT

Ano V - Nº 11 - Nov/Fev 2008

POR QUE AGIR MORALMENTE?

Caminhada: uma questão de saúde. p.06

Vírus, você já sofreu com eles? p.09

Formandos 2007 p.16

FCARP



Faculdade Católica Rainha da Paz

AQUI É O SEU LUGAR!

Araputanga - MT

www.fcarp.edu.br

**ADMINISTRAÇÃO - CIÊNCIAS CONTÁBEIS - DIREITO
EDUCAÇÃO FÍSICA - LETRAS - SISTEMAS DE INFORMAÇÃO**



INDICE

Receita de Ano Novo	04
Segurança da Informação Senhas Seguras	05
Virus Você já sofreu com eles?	06
Educação Física Escolar Cultura, história e identidade	08
A linguagem do corpo na Educação Escolar	09
Caminhada: uma questão de Saúde	10
Por que agir moralmente?	12
Fins e Meios: A responsabilidade de cada ato	13
Arcim Tocantins	14
Formandos 2007	16
A existência em face da Agonia de Ser	19
A exploração como Exercício de poder	20
FCARP Notícias	22
Depressão O aconselhamento pastoral	26



Celebrando os 90 anos da aparição de Nossa Senhora de Fátima, mais uma vez a Igreja inteira olha para a humilde Maria de Nazaré e a invoca como Mãe Salvadora de toda humanidade.

Todo este movimento devocional tem como base a "Palavra de Deus", ou seja, a "Bíblia" e é esclarecido e fortalecido pela Tradição Apostólica até hoje.

Somos bem convencidos de estarmos num caminho certo, pois sabemos e cremos que Deus é um só e Maria é sua "criatura". Uma criatura escolhida como "mãe" da humanidade, do filho de Deus e de todos nós.

Eis porque em Fátima foi construída uma grande Basílica dedicada à Santíssima Trindade: Maria leva a Deus.

Uma das mais belas orações que os pastorinhos aprenderam do anjo é dirigida à Santíssima Trindade. A oração que Nossa Senhora ensinou é dirigida a Jesus.

Uma coisa é certa, no Santuário de Fátima o culto de Deus é primeira atividade em absoluto.

Sejamos felizes que Nossa Senhora, nossa mãe, vem nos chamar e levar ao Deus único e verdadeiro. Nunca na Igreja Católica cogitou-se num Deus e numa Deusa. Somos felizes por ter em Jesus nosso Mestre e Mediador e em Maria uma Mãe que nos leva para ELE.



Para ganhar um Ano Novo
que mereça este nome,
você, meu caro,
tem que merecê-lo,
tem que fazê-lo novo.
Eu sei que não é fácil.
Mas tente,
experimente,
consciente,
é dentro de você
que o Ano Novo cochila
e espera desde sempre!

Carlos Drummond de Andrade

Pe. Celso Duca



EDITORIAL

RECEITA DE ANO NOVO

Neste editorial, quero ter a honra de dividir o espaço com Carlos Drummond de Andrade, o poeta; e dizer com ele do meu desejo para o Ano Novo, do desejo de ser melhor, mais humano para mim mesmo e para os que estão ao meu redor. Para isso não há receita, apenas umas dicas por onde deveríamos começar.

RECEITA DE ANO NOVO

Para você ganhar bellissimo Ano Novo
cor do arco-íris, ou da cor da sua paz,
Ano Novo sem comparação com todo o tempo já vivido
(mal vivido talvez ou sem sentido)
para você ganhar um ano
não apenas pintado de novo, remendado às carreiras,
mas novo nas sementinhas do vir-a-ser;
novo
até no coração das coisas menos percebidas
(a começar pelo seu interior)
novo, espontâneo, que de tão perfeito nem se nota,
mas com ele se come, se passeia,
se ama, se compreende, se trabalha,
você não precisa beber champanha ou qualquer outra
birita,
não precisa expedir nem receber mensagens
(planta recebe mensagens?
passa telegramas?)

Não precisa
fazer lista de boas intenções
para arquivá-las na gaveta.
Não precisa chorar arrependido
pelas besteiras consumidas
nem parvamente acreditar
que por decreto de esperança
a partir de janeiro as coisas mudem
e seja tudo clareza, recompensa,
justiça entre os homens e as nações,
liberdade com cheiro e gosto de pão matinal,
direitos respeitados, começando
pelo direito augusto de viver.

Para ganhar um Ano Novo
que mereça este nome,
você, meu caro, tem de merecê-lo,
tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil,
mas tente, experimente, consciente.
É dentro de você que o Ano Novo
cochila e espera desde sempre.

O desejo é a mola propulsora do universo que, nascido do desejo de Deus, recebeu o homem, um ser que, à imagem do eterno, é também eternamente desejante. O desejo é profundamente paradoxal, antagônico, antitético, pois, ao mesmo tempo que encerra toda alegria, pode encerrar toda frustração. Mas é ele que nos faz ir além, mudar o mundo, transformá-lo na medida de nossos sonhos. E nesse tempo de começo/fim de ano (que de fim não tem nada) pensamos que tudo ao nosso redor será diferente. E devemos desejar sim. Por isso deseje que o novo ano seja diferente, novo de verdade; acorde um novo homem, uma nova mulher que existe dentro de você desejante de emergir, tomar forma e mostrar sua força de existência. Desperte em si mesmo e no outro ao seu lado essa possibilidade. Afinal somos moralmente eticamente responsáveis também pelo outro. Faça-o desejar. Não se espante se, ao permitir que seu ano seja realmente novo, você se surpreender com a desconfiância de que, quem mudou foi você mesmo e não os outros ou o Ano Novo.

marcelo porrua - editor

Diretora
Marilza Larranbaga da Cruz

Edição Geral e Arte
Marcelo Porrua

Revisão
Eda Lúcia Seben Marquerzini
Elizabeth Eiko Nakaghi Sato

Designer Gráfica
Renata de Fátima Rebuli Pinto

Departamento Comercial
Eleszamar Maria da Silva

Conselho Editorial
Eda Lúcia Seben Marquerzini
José Coelho Pinto
Marisa Brito Aguiar
Cleusa Bernadete L. Mamedes

Impressão:



SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO

SENHAS SEGURAS

*Anderson Lira de Souza

Diversas recomendações são feitas a respeito da segurança das senhas que utilizamos no nosso dia-a-dia. Seja a senha da conta bancária, de acesso à Internet, do logon na rede da empresa onde trabalhamos, e até mesmo da caixa postal do nosso celular.

Todas as regras dizem mais ou menos a mesma coisa: mantenha o sigilo da sua senha, não a divulgue, evite anotá-la, não deixe que ninguém a veja enquanto a estiver digitando no terminal bancário ou caixa automático, troque a senha de tempos em tempos, evite senhas óbvias - como, por exemplo: data do nascimento, nome da mulher, dos filhos, placa do carro, etc. Evidentemente, todas estas regras são válidas e algumas até podem ser seguidas com certa facilidade. Outras, nem tanto. Caso se queira trocar a senha da conta bancária, por exemplo, não é tão simples assim. É um processo que, na maioria dos bancos, leva alguns dias. Depois do pedido, a nova senha costuma ser enviada ao cliente em envelope lacrado, sujeita a confirmações, etc. Enfim, o processo pode ser lento e burocrático. No entanto, em outros tipos de senhas, como login na rede da empresa, ou nossa senha na Internet, a realidade já é um pouco diferente.

As regras que citamos são perfeitamente válidas. Todavia, sabemos que não existem sistemas totalmente seguros, ou seja, segurança 100% eficaz, não existe - os hackers que o digam. Uma senha - ou password - num sistema computacional serve para autenticar o usuário, ou seja, "eu sou eu mesmo". Então surge a dúvida: como escolher uma boa senha? Uma boa senha, segundo uma das cartilhas de segurança na Internet, por exemplo, deve ter pelo menos oito caracteres. Segundo este princípio, a descoberta da mesma por tentativas é muito mais difícil e complicada que o de uma senha com quatro dígitos (utilizada pela maioria dos usuários).

Uma regra de ouro para uma boa senha é de que ela não faça parte de nenhum dicionário, ou seja, não seja uma palavra comum. Ela pode, neste caso, ser composta por letras, números, caracteres especiais e, de preferência, que não haja repetição - por exemplo: Vxo1arcp. Quanto mais complexa, melhor sob o aspecto de segurança, vejamos esta: OdlampdU. Esta é difícil, não é? Então vão perguntar: como eu faço para memorizar um nome feio desses? É fácil, desde que tenhamos alguma regra dentro de

nossa mente. No caso acima, poderia ser composta pelas primeiras letras do começo do Hino Nacional Brasileiro: Ouviram do Ipiranga às margens plácidas, de um povo heróico... É claro que cada um de nós deve escolher uma música, ou um poema preferido etc, senão... todos teríamos a mesma senha.

Outra pergunta que surge normalmente é: qual é a frequência ideal para a troca da senha? A troca periódica é, sem dúvida, uma boa prática a fim de preservar a integridade da senha. No caso de usuários da Internet, a recomendação é trocá-la a cada dois ou três meses. Para uso no login interno da rede da empresa, a recomendação é de que se troque, no mínimo, mensalmente. Caso suspeite que alguém viu sua senha, não espere, mude-a imediatamente. Manter a senha em segredo representa a sua segurança. Outra questão que surge é: quantas senhas diferentes devo utilizar? Mais uma vez, o que se recomenda é a diversidade. Se você utilizar apenas uma senha para tudo e se alguém mal-intencionado descobrir uma delas, imagine o estrago que poderia fazer...

Embora dê muito mais trabalho, o uso de senhas diferentes é o mais recomendável - uma para cada provedor da Internet, uma outra para cada conta bancária, outra para entrar na rede da empresa, etc.

**Graduado em Rede de Computadores pela UNEB de Brasília, Especialista em Engenharia de Rede e Professor FCARP



VÍRUS

você já sofreu com eles?

*Guilherme da Silva Silveira

Os vírus representam um dos maiores problemas para usuários de computador. Consistem em pequenos programas criados para causar algum dano ao computador infectado, seja apagando dados, seja capturando informações, seja alterando o funcionamento normal da máquina. Os usuários dos sistemas operacionais Windows são vítimas quase que exclusivas de vírus, já que os sistemas da Microsoft são largamente usados no mundo todo.

Esses "programas maliciosos" receberam o nome vírus porque possuem a característica de se multiplicar facilmente, assim como ocorre com os vírus reais, ou seja, os vírus biológicos. Eles se disseminam ou agem por meio de falhas ou limitações de determinados programas, se espalhando como em uma infecção.

Os primeiros vírus foram criados através de linguagens como Assembly e C. Nos dias de hoje, os vírus podem ser criados de maneira muito mais simples, podendo, inclusive, serem desenvolvidos através de scripts e de funções de macro de determinados programas.



Para contaminarem os computadores, os vírus antigamente usavam disquetes ou arquivos infectados. Hoje, os vírus podem atingir em poucos minutos milhares de computadores em todo mundo. Isso tudo graças à Internet.

O método de propagação mais comum é o uso de e-mails, onde o vírus usa um texto que tenta convencer o internauta a clicar no arquivo em anexo. É nesse anexo que se encontra o vírus. Os meios de convencimento são muitos e costumam ser bastante criativos. O e-mail (e até o campo assunto da mensagem) costuma ter textos que despertam a curiosidade do internauta. Muitos exploram assuntos eróticos ou abordam questões atuais. Alguns vírus podem até usar um remetente falso, fazendo o destinatário do e-mail acreditar que trata-se de uma mensagem verdadeira. Muitos internautas costumam identificar e-mails de vírus, mas os criadores destas "pragas digitais" podem usar artifícios inéditos que não poupam nem o usuário mais experiente.

Além da contaminação de vírus por e-mails existem outros meios de se contaminar tudo via internet. Salas de bate papo são páginas de internet de interação de diversas pessoas como meio de entretenimento, mas que por muitas vezes acabam sendo páginas maliciosas, usadas por hackers como artimanhas para infectar diversos computadores através de links que implantam vírus, ou ferramentas de invasão nos computadores dos usuários. Além de salas de bate papo, temos os mais famosos como orkut e msn que também são alvos dos hackers para implantar suas ferramentas destrutivas nas máquinas dos usuários.

Quando clicado, cada vez que você entra no orkut esse vírus é enviado para todos os seus contatos fazendo com que se espalhe rapidamente caso o outro usuário clique também. Assim irá se propagando sempre que algum outro usuário clicar, tornando o vírus como um meio de propagação através de um simples click.

Principais tipos de vírus

Spywares: São programas que ficam "espionando" as atividades dos internautas ou capturam informações sobre eles. Para contaminar um computador, os spywares podem vir embutidos em softwares desconhecidos ou serem baixados automaticamente quando o internauta visita sites de conteúdo duvidoso.

Keyloggers: São pequenos aplicativos que podem vir embutidos em vírus, spywares ou softwares suspeitos, destinados a capturar tudo o que é digitado no teclado. O objetivo principal, nestes casos, é capturar senhas.

Hijackers: São programas ou scripts que "sequestram" navegadores de Internet, principalmente o Internet Explorer. Quando isso ocorre, o hijacker altera a página inicial do browser e impede o usuário de mudá-la, exibe propagandas em pop-ups ou janelas novas, instala barras de ferramentas no navegador e podem impedir acesso a determinados sites (como sites de software antivírus, por exemplo).

Trojans: Conhecidos como Cavalo-de-troia são um tipo de praga digital que, basicamente, permitem acesso remoto ao computador após a infecção. Os cavalos-de-troia podem ter outras funcionalidades, como captura de dados do usuário e execução de instruções presentes em scripts. Entre tais instruções, podem haver ordens para apagar arquivos, destruir aplicativos, entre outros.

Worms (vermes): Podem ser interpretados como um tipo de vírus mais inteligente que os demais. A principal diferença entre eles está na forma de propagação: os worms podem se propagar rapidamente para outros computadores, seja pela Internet ou por meio de uma rede local. Geralmente, a contaminação ocorre de maneira discreta e o usuário só nota o problema quando o computador apresenta alguma anormalidade.

Adware - Costuma-se incluir os adwares no estudo dos spywares, pois assemelham-se na sua forma de infecção e na sua forma de desinstalação. Seriam como se fossem um sub-grupo dos spywares. Os adwares são conhecidos por trazerem para a tela do usuário algum tipo de propaganda. Como geralmente são firmas comerciais que os desenvolvem, é comum os adwares virem embutidos em diversos programas de livre download (freeware), com a autorização de seus autores. Inicialmente os adwares procuravam exibir propagandas em janelas, chamados de banners, pequenas janelas de propagandas, embutidas em softwares de terceiros. Caso o usuário gostasse deste software, poderia adquirir uma versão mais avançada, paga, livre destas propagandas.

Spam - É uma mensagem eletrônica não-solicitada enviada em massa. Na sua forma mais popular, um spam consiste numa mensagem de correio eletrônico com fins publicitários. O termo spam, no entanto, pode ser aplicado a mensagens enviadas por outros meios e noutras situações até modestas. Geralmente os spams têm caráter apelativo e na grande maioria das vezes são incômodos e inconvenientes. Correntes, boatos e propagandas enviadas por um correio eletrônico são considerados spams.

* Acadêmico do 3º semestre de Sistemas de Informação FCARP

Para maiores informações acesse:

http://www.netsol.com.br/index.php?option=com_content&task=view&id=62&Itemid=104
<http://www.infowester.com/virus.php>



SISTEMAS DE PROTEÇÃO

O NOD32 é um antivírus leve e rápido, que traz proteção contra e-mails infectados. Também conta com recursos de rede, como envio de correio eletrônico ao detectar uma infecção. Compatível com as mais variadas plataformas, desde Microsoft Windows 95 / 98 / ME / NT / 2000 / 2003 / XP, passando pelos sistemas operacionais Unix/Linux, Novell, MS DOS, até servidores de e-mail como Microsoft Exchange Server, Lotus Domino, Linux (Sendmail, Qmail, Postfix, Exim), entre outros.

ALTA PROTEÇÃO PARA SUA EMPRESA

O NOD32 Enterprise Edition foi desenvolvido pensando-se em grandes e médias redes corporativas. É um pacote de produtos, que inclui assinaturas do NOD32 para estações de trabalho e servidores de arquivo, além do nosso poderoso Remote Administrator Console. Esta é a escolha ideal para médias e grandes empresas, com múltiplos servidores de arquivo ou escritórios em várias localizações.

FÁCIL INSTALAÇÃO E BAIXO CUSTO

O Enterprise Edition permite que você tenha o NOD32 em qualquer estação ou servidor por um único preço amigável, baseado na quantidade de computadores. Simplesmente indique quantas estações deseja proteger, quantos servidores e qual o tipo deles.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR



CULTURA, HISTÓRIA E IDENTIDADE

*Juliana Buosi de Almeida, Leticia Rios Sampaio, Marcos Maia Lacerda, William Viana da Silva,
** João B. F. Borges, Márcia Coffari

Este artigo é uma síntese dos trabalhos acadêmicos apresentados nas disciplinas "Atividades Rítmicas e Expressivas" e "Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola", ministradas no terceiro semestre, do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física/FCARP. Busca-se lembrar que a cultura é a essência do homem, construída e perpetuada por diferentes linguagens, canais ou formas de comunicação e expressão, como a música, a dança e o jogo.

O conceito de cultura pode ser considerado como um modo de vida, descrito nos costumes e nas crenças de um povo e que leva a constituição da identidade própria de um grupo social – nosso país é constituído por diferentes culturas fruto da grande miscigenação de povos que o compõe.

As raízes históricas sobre o processo de colonização do continente americano identificam que na época do descobrimento, os primeiros colonizadores que aqui chegaram acreditavam terem aportado na Índia. Esse fato levou-os a denominar equivocadamente os habitantes nativos de índios. O conceito da palavra "índio" representa uma falsa idéia de "selvageria" e atraso cultural desses povos. No caso do Brasil, em função da situação de imposição de acultramento pelos portugueses, sem levar em conta, a cultura própria do índio, até hoje, tem-se o entendimento que esses povos são "preguiçosos", "selvagens" e "não civilizados". É preciso compreender que os índios não têm impresso em sua cultura o regime capitalista de produção, assim, não tinham a necessidade de "trabalhar" além daquilo que retiravam da natureza para sua sobrevivência.

Acredita-se que a cultura faz parte da nossa "identidade", portanto, modificar a cultura representa alterar nossa pertença social. Esses aspectos levam ao pensar/repensar a cultura e a sociedade atual, na qual se tem solidificado um processo de desvalorização cultural de nossas raízes com a acentuação das formas de estilização das práticas corporais, como o esporte, o jogo, as lutas e as atividades gímnicas, em específico, a dança "música", "ritmo" e "movimento", que são características de nossa cultura.

Conforme Herrera (2007), os povos antigos/índios dançavam e cantavam para agradecer aos deuses e a mãe natureza, por terem feito uma boa colheita ou pela origem da vida. As danças sempre existiram como formas de expressar "alegrias" e "tristezas" ou festejar "casamentos" e "enterros". Assim, a dança e a música têm o papel de representar o modo de vida de uma civilização.

Porém, com o processo da globalização frequentemente a dança e a música estão sendo utilizadas, como formas de acultramento dos povos. Pode-se compreender esse processo como "a entrada" de uma "nova cultura" que passa a desvalorizar e rejeitar as formas culturais que nos identificam. Com base nesses preceitos, compreende-se que as múltiplas linguagens do corpo e do movimento devem ser mobilizadas no contexto da escola, através das aulas de Educação Física, entendidas como práticas sociais da nossa cultura as quais contribuem no processo de construção da identidade do indivíduo no cotidiano escolar.

Para tanto, é necessário que o educador saiba respeitar a origem do aluno para não torná-lo escravo de outros hábitos e costumes, mas que possa oferecer oportunidades para que possa vivenciar outras culturas sem perder sua verdadeira identidade. Por fim, espera-se que com essas poucas linhas possam-se despertar ações sobre a importância que devemos dar à prática cultural de nossas raízes. De forma que não fiquemos restritos a essa pequena leitura, pois o verdadeiro desbravamento desse conteúdo acredita-se estar sob a responsabilidade de cada um. Portanto é preciso romper com a "cultura" de que somos preguiçosos em "ler", "estudar" e "pesquisar". Esse é o nosso recado para que se possa transformar esse paradigma, logo, "não existe cultura melhor ou pior".

*Acadêmicos do 5º semestre de Educação Física – FCARP

**Professores – FCARP

A LINGUAGEM DO CORPO NA EDUCAÇÃO ESCOLAR

*Carlos Eduardo Rossi
*Liane Teodoro da Silva
*Marcos Maia Lacerda
*William Viana da Silva
*Abraão do Carmo de Oliveira
**João Batista Franco Borges
**Márcia Coffani



Esse trabalho que ora se apresenta é uma síntese descritiva realizada pelos alunos nas disciplinas "Atividades Rítmicas e Expressivas" e "Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola", ministradas no terceiro semestre, do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física/FCARP. Pretende-se discorrer sobre a linguagem corporal - expressão "não-verbal" - caracterizando-a pela gestualidade simbólica, portanto, cultural, que é impressa no corpo do aluno no fazer cotidiano da escola.

Quando se fala sobre "linguagem" logo se imagina "fala" - expressão por meio de palavras ditas e escritas. Contudo, ela se expressa no/pelo corpo sob diferentes formas. A linguagem corporal - "gestual" ou "não-verbal" - é tão importante quanto a "fala", pois o corpo expressa muitas coisas como "sentimentos", "emoções" e "pensamentos". Quem nunca ouviu falar no ditado popular: um gesto vale mais que mil palavras.

Já a expressão "corporal", refere-se ao corpo que em sua raiz latina é oriundo do vocábulo corpus que designa oposição à alma e do qual derivou o sentido de cadáver. No que se refere à raiz indo-européia é derivado do radical semântico "krp" que significa forma.

Com base nessas conceituações, entende-se que para definir a linguagem corporal há que se valer da associação à compreensão do corpo inserido num contexto social. Complementa-se essa percepção, com o entendimento do papel da cultura com base em Geertz (1989), que a considera como um



[...] conjunto de mecanismos de controle que orientam o comportamento humano em situações específicas sendo esses mecanismos construídos, reconstruídos e transformados num processo dinâmico de um grupo específico (GEERTZ, 1989, p.10).

Por tudo isso, acredita-se que a terminologia linguagem corporal é a escrita e a reescrita de uma determinada cultura no e pelo corpo, por meio das experiências ou vivências das práticas sociais que permeiam o cotidiano.

As referências sustentadas nesse texto convergem em direção à adoção de uma perspectiva ou atitude fenomenológica em relação à linguagem do corpo. Justificada pela compreensão que "considera nossa condição de seres encarnados atados a um mundo no qual nos movemos" e que, "ao fazê-lo, nos experimentamos como seres humanos e assim nos educamos e educamos aos outros" (NÓBREGA, 2005, p.134).

Para Nóbrega (2005), as dimensões da linguagem do corpo precisam ser explicitadas mais atentamente, pois "compreender essa linguagem poderá contribuir para leitura do mundo, que é também uma leitura da nossa condição humana". No contexto da educação/escola, deve-se considerar que o homem vive numa sociedade, na qual o movimento revela suas experiências e que constitui uma forma de linguagem apreendida na relação com o outro que é sempre sócio-cultural.

Referenciados por tudo que foi visto sobre a linguagem corporal, entende-se que os gestos e os movimentos são tidos como elementos culturais, assim como a fala e a maneira de agir, todos usados nas diversas culturas e nos hábitos do cotidiano. Reconhece-se que os movimentos corpóreos configuram-se uma "linguagem do corpo" e das "práticas corporais", que são expressas em gestos em relação com a natureza, com a cultura, com a história - danças, encenações, narrações, jogos.

Em função da diversidade de movimentos precisa-se atentar para os múltiplos sentidos e significados da linguagem dos gestos, manifestos nas práticas corporais, objeto de ensino da Educação Física Escolar, pois, acredita-se que pelo movimento do corpo pode-se ensinar e educar.

Por tudo isso, a Educação Física, enquanto elemento do currículo da educação básica escolarizada precisa considerar as gestualidades singulares e únicas da linguagem corporal do aluno e tematizá-las nas diferentes práticas educativas que desenvolve nas aulas.



*Acadêmicos do 5º Sem. do
Curso Educação Física - FCARP
**Professores FCARP

CAMINHADA: UMA QUESTÃO DE SAÚDE



*Amarilson Rosa Ferreira Pereira

O sedentarismo é um dos maiores problemas de nossa sociedade, pois a maioria da população não pratica nenhuma atividade física com frequência. "Foi somente após o início dos anos 90 que a atividade física e o exercício foram reconhecidos formalmente como fatores que desempenham um papel essencial no aprimoramento da saúde e no controle de doenças" (Foss & Keteyian, 1998: 339).

O corpo humano não foi feito para ficar parado e a inatividade física contribui significativamente para o ganho de peso duplicando o risco de doenças coronarianas. Conforme Nieman (1999), a melhor forma de prevenir e combater essas doenças é manter-se ativo; nesse caso as atividades mais aconselhadas são as aeróbicas. Dentre os exercícios aeróbicos, a caminhada é a atividade que produz mais benefícios ao corpo humano, isso porque movimenta todo o corpo de forma constante e moderada, propiciando alguns benefícios através de sua prática tais como: melhora do metabolismo basal, redução de peso, diminuição da ansiedade, também contribui para o controle da hipertensão arterial, auxilia no tratamento da osteoporose, combate o colesterol (LDL) que é o colesterol ruim e é uma grande aliada no tratamento da aterosclerose (ateromas ou placas de gorduras que se fixam nas paredes das artérias).

A caminhada tem custo muito baixo e pode ser realizada em qualquer lugar. Seja no bosque, no parque, na rua, em praças, no campo ou em pistas de atletismo e pode ser praticada por pessoas de todas as idades, pois é uma atividade que permite aos praticantes começar em uma intensidade leve e ir aumentando-a gradativamente conforme a melhoria do condicionamento físico. No entanto, antes do início de quaisquer práticas de atividades físicas, para sua maior segurança, o ideal é que você procure um médico e veja como está seu coração.

Para que essa melhoria no condicionamento físico aconteça, é importante citar que qualquer atividade aeróbica, neste caso a caminhada, deve prolongar-se por no mínimo 20 minutos. Se o objetivo for diminuir o risco de doenças coronarianas este tempo aumenta para 30 minutos diários.

Como as pessoas fisicamente ativas apresentam um risco menor de doenças crônicas associadas ao excesso de peso, a atividade física regular deve ser defendida para prevenir o aumento excessivo do IMC (índice de massa corporal) e manter assim o peso estável. Um mínimo de 30 minutos de atividade física moderada por dia deve ser incorporado nos objetivos de um estilo de vida mais saudável. (Nieman, 1999: 240).

Toda a atividade deve ser mantida em um ritmo contínuo para que produza o efeito esperado; menos de 20 minutos diários também contribuirá com a saúde e melhora do condicionamento físico, mas será uma melhoria bem menos significativa.

Segundo Torres (2005) é preciso tomar alguns cuidados para que a caminhada seja eficiente: o ritmo é individual, mas é preciso ser constante e mais acelerado do que simplesmente passear, aumentando assim a frequência cardíaca ().

Para quem deseja perder peso, a caminhada pode ser uma das alternativas, mas num programa de perda de peso a caminhada deve ultrapassar 30 minutos, pois fisiologicamente, sabe-se que a gordura é a reserva de energia de nosso corpo e a fonte a ser utilizada em primeiro lugar é a glicose ou (glicogênio) que fica estocado nos músculos e no fígado. De acordo com Mcardle, Frank & Victor (2000) em um exercício moderado e prolongado, até os 20 minutos iniciais de atividade, a fonte de energia predominante é a glicose ou glicogênio, no transcorrer desses 20 minutos o gasto da glicose diminui sendo responsável por 40 a 50 % da demanda energética, passando a ser a gordura a fonte de energia predominante. Isso significa que após os 20 minutos de atividade física moderada, há um aumento no consumo da gordura pelo organismo. Para que a caminhada seja eficiente na perda de peso, é necessário haver um controle na alimentação diária.

Antes de iniciar uma caminhada deve-se verificar alguns fatores importantes como a vestimenta e o calçado adequado à prática dessa atividade. A roupa deve ser leve e confortável, de preferência de cor clara, pois as cores claras retêm menos calor e facilitam a evaporação do suor, assim como o tênis deve ser macio e aconselha-se a ter sistema de amortecimento. Na prática da caminhada, calçados inadequados como: chinelos, sapatos ou sandálias devem ser evitados, pois aumentam o impacto sobre as articulações dos joelhos e tornozelos podendo causar problemas articulares futuramente. É necessário manter o corpo hidratado, por isso nunca se esqueça de levar consigo uma garrafinha com água.

Outra preocupação que deve ser levada em conta é o alongamento. Por isso, nunca esqueça de alongar os membros inferiores e superiores antes e depois da caminhada. O alongamento realizado antes do início da caminhada servirá para preparar os músculos para a atividade física, e após a caminhada, servirá para relaxar a musculatura do corpo. Conforme Anderson (2002), a duração de cada alongamento deve ser de 10 a 15 segundos e deve ser suave, pois a dor não faz parte do alongamento. O que deve ser sentida é a contração leve da musculatura e não a contração excessiva que gera dor.

A frequência da caminhada deve ser de 3 a 6 vezes por semana. Pelo menos 1 dia de repouso semanal é indispensável para evitar lesões osteo-musculares. No entanto, antes de comprar roupa nova, tênis confortável, e arrumar-se para a caminhada, você deve procurar um médico para fazer um teste de esforço físico e saber qual atividade física você está apto a praticar, afinal você deve estar bem de todas as formas, por dentro e por fora. A caminhada, além de ser uma atividade que contribui para a saúde, é relaxante e pode ser uma ótima oportunidade para fazer novas amizades durante sua prática.

*Acadêmico do 7º semestre do Curso de Educação Física - FCARP



*POR QUE AGIR MORALMENTE?

**Wésley Aparecido Martins Ferreira

A humanidade tem vivido momentos de êxtase. Em nenhum outro período da história testemunhamos tantos avanços técnicos: vacinas são desenvolvidas, doenças antes incuráveis ganham tratamentos, computadores evoluem de forma surpreendente, celulares agregam recursos inimagináveis. Ao mesmo tempo, a sociedade civil assiste à desintegração da família, ao aumento desenfreado da violência, ao crescimento do sentimento de insegurança e da aparente "certeza" de impunidade.

A solução para os problemas que ameaçam a continuidade do convívio social já não é de ordem técnica, possível de ser extraída a partir de experimentos em um laboratório de pesquisa ou da produção industrial de eletro-eletrônicos.

Embora os avanços científicos muito colaborem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas é para a descoberta da cura das doenças que as afligem, não virão daí as respostas às discussões travadas neste início de século. Antes, faz-se necessária uma reflexão focada nos princípios éticos que devem condicionar o comportamento individual.

Toda ação humana é motivada por valores pessoais que lhe dão forma. Qualquer que seja a natureza dos atos, eles são influenciados pelo que podemos chamar de "valores pessoais", "valores morais", ou, como sugerem alguns, "educação de berço". De uma forma simplista, agir moralmente sugere agir de acordo com estes princípios. Dentre eles, podemos citar exemplos como o senso de justiça, igualdade, honestidade e respeito. "Por que agir moralmente?" equivale a questionar as razões que podemos ter para sermos justos, honestos e respeitosos.

Convém ressaltar que o cerne da questão está em se definir "ação moral". Para tanto, é essencial uma retomada do contexto histórico inserido no termo.

SILVA (1975), afirma que a palavra moral é "derivada do latim *moralis* - relativo aos costumes. Designa a parte da filosofia que estuda os costumes, para assinalar o que é honesto e virtuoso, segundo os ditames da consciência e os princípios da humanidade. Diz-se também ética, que é a ciência da moral".



Ademais, a moral está essencialmente ligada aos costumes de uma determinada sociedade, podendo, aquilo que é moralmente aceito, variar em função do tempo. Sendo assim, entende-se por "ação moral" a conduta que está de acordo com os costumes estabelecidos numa dada sociedade em um espaço de tempo definido.

Se a entidade familiar está em colapso, se a violência impera trazendo insegurança e se a vontade dos injustos tem prevalecido, é porque a sociedade contemporânea, deslumbrada com o tecnológico e científico, tem esquecido dos valores morais elementares e, por isso, deixado de agir moralmente.

Embora não se possa definir de modo universal um comportamento moralmente aceito, é imprescindível a reflexão pessoal acerca destes princípios com o fim de aprimorar ou, se for o caso, restaurar nossos valores morais de maneira a contribuir para com a reversão do declínio moral de que somos testemunhas.

* Artigo produzido a partir do Seminário de Ética Prática na Disciplina de Ética Geral sob a orientação do Prof. Ms. Marcelo Porrua.

**Coordenador do grupo de estudos formado pelos acadêmicos do 1º Semestre do Curso de Direito - FCARP Elizeu José da Silva, Meiriany Cristina da Silva Borges e Paulo César da Conceição.

*FINS E MEIOS: A RESPONSABILIDADE DE CADA ATO



**Cleidiane Stralotto Andreotto
Elaine Gomes Alvarenga
Paula Regina Cardoso Colossi

Muitos acadêmicos ao iniciarem o curso de Direito se perguntam: qual seria a importância de se estudar Ética? Na verdade, o questionamento está relacionado ao fato de que alguns deles ainda são leigos no que se refere à Ética, não tendo, portanto, uma visão panorâmica da sua importância, bem como de estudá-la dentro do curso de direito.

Nesse sentido, é importante ressaltar que a Ética é intrínseca ao Direito, uma vez que está presente em todas as nossas escolhas, sendo impossível separá-las.

Para ilustrarmos melhor essa questão, tomamos como importante exemplo teórico a obra "Ética Prática", de Peter Singer, que trata de questões práticas que pertencem à nossa realidade, e que refletem no nosso cotidiano social.

Portanto, fazendo um paralelo entre a obra de Singer e o Direito, e partindo do pressuposto de que a Ética está presente nas nossas escolhas, da mesma forma que o Direito está presente nas nossas ações, tomamos para reflexão uma importante indagação feita por Singer sobre os fins e meios.

Conforme Singer, os meios que utilizamos para determinadas ações podem não ser justificáveis, quando cometidos de forma ilegal, mesmo que o fim esperado seja proporcionar o bem. Isso se dá porque ao realizarmos determinadas ações, estamos diante de uma

situação antitética, pois de um lado poderemos agir por instinto, princípios pessoais, ou pela nossa consciência, enquanto que por outro lado, temos a possibilidade de agir sem detrimento à lei, seguindo regras e obedecendo ao nosso ordenamento jurídico. Mas quando saberemos se os fins justificam os meios?

Como não existe uma verdade absoluta, também não há nesse caso, uma fórmula estabelecida. É preciso muita cautela na hora de agir, alguns requisitos necessitam ser obedecidos, sendo o principal deles, o objetivo esperado ao realizar algo, pois nem sempre os fins justificam os meios. Então, percebe-se que é uma questão complexa, e que cada um deve estar ciente de seus direitos e deveres.

Singer explica que nem sempre o fim que se espera, o objetivo que se pretende obter são universais, e por isso, não reflete, a opinião da maioria, podendo causar um grande conflito, não sendo, portanto, justificáveis. Por isso, é tão importante refletir antes de agir por meios ilegais, mesmo que esses meios tenham aparência moral.

Na verdade, há nessa questão um grande conflito entre o que é moral e o que é legal. Em determinadas situações, agimos com as próprias mãos pelo fato de que os agentes competentes para tais ações, simplesmente não cumprem seus deveres. A única alternativa é desobedecer a lei, e agir, mesmo que para isso, venhamos a ser punidos.

Entretanto, o que precisa ser esclarecido é o fato de que nem sempre os fins justificam os meios, caso contrário, a ordem que ainda existe no país, seria destruída, e nossa legislação se tornaria totalmente inútil e ineficaz.

Neste sentido, o que chama a atenção nesse breve trabalho, é justamente o fato de que as nossas escolhas devem ser regidas por um tipo de posicionamento democrático, que pode ou não ser assumido de forma autônoma, mas não deixa de ter essa dimensão quando optamos por uma forma de governo democrático; talvez uma das únicas formas de nos mantermos organizados como Estado e como sociedade, caso contrário, a violência que já faz parte do nosso cotidiano, seria bem mais severa e freqüente, o que traria uma grande destruição social, colocando em risco a dignidade do ser humano

Por isso, é tão importante agirmos com responsabilidade, obedecendo não só às leis, mas respeitando o ser humano, a vida, a nação. No entanto, não demonstramos o nosso respeito por esses princípios somente através da cega obediência à maioria, mas por considerarmos justificada a desobediência somente em circunstâncias extremas.

E você, sabe como agir moralmente?

* Artigo produzido a partir do Seminário de Ética Prática na Disciplina de Ética Geral sob a orientação do Prof. Ms. Marcelo Porrua.

** Acadêmicas do grupo de estudos do 1º Semestre A do Curso de Direito - FCARP



AECIM TOCANTINS

*Ivan Echeverría

A comemoração da "Semana do Contabilista" foi abrilhantada com a entusiástica participação do Professor e Contador Aecim Tocantins. Cuiabano, aos 84 anos de idade, com um currículo invejável dedicado à contabilidade e à vida pública em Mato Grosso, continua com o vigor de moço na contribuição de seus trabalhos.

Convidado a falar aos acadêmicos de Ciências Contábeis, professores e comunidade, pelo coordenador do curso, Professor Mestre Odenildo de Sá Teles, de imediato se prontificou a participar do encontro considerando a sua característica peculiar em atender aos convites da classe contábil.

Numa forma peculiar por ele denominada de "bate-bola", em lugar de um extenso discurso, foram feitas perguntas pelos acadêmicos dentro do tema do simpósio, havendo, assim, uma interação entre a comunidade e o convidado de honra.

Quanto aos seus primeiros passos na profissão contábil, tendo chegado do Rio de Janeiro, onde se formou Contador pela Academia de Comércio do Rio de Janeiro, atual Universidade Cândido Mendes, procurou entrosar-se com os pioneiros da profissão e em trabalho harmonioso e conjunto, foi dada mais vida ao Sindicato dos Contabilistas de Cuiabá, hoje denominado Sindicato dos Profissionais de Contabilidade de Mato Grosso - SINCON.

Instalou seu escritório de contabilidade como autônomo e também foi contratado como contador da Usina Maravilha, do coronel Palmiro Paes de Barros, em Santo Antônio de Leverger.

Como professor, disse ter iniciado sua atividade em 1944, na Escola Técnica de Comércio de Cuiabá, sendo um de seus fundadores, chegando ao nobre cargo de Diretor. Foi professor-fundador do Departamento de Ciências Contábeis, da Universidade Federal de Mato Grosso.

O entusiasmo e a dedicação pelo magistério passaram a ser grande enlevo e marco relevante em sua vida, motivando o aprimoramento dos seus conhecimentos profissionais, com constantes estudos e pesquisas. Orgulha-se de ser chamado de Professor.

O contador Aecim, inquirido quanto ao Conselho Regional de Contabilidade de Mato Grosso, lembrou ter sido a sua inauguração em 25 de novembro de 1947. Além de ser o seu primeiro presidente, foi conselheiro por vários anos e foi eleito para a presidência noutra ocasião. Na sua instalação foi recebida valiosa colaboração do Sindicato dos Contabilistas de Cuiabá, com a cessão de parte de sua sede.

Na presidência do CRCMT desenvolveu um trabalho objetivando arregimentar a classe contabilista na sua regularização e defesa de seus interesses, mediante ampla campanha de divulgação em nível estadual, com a criação de associações de profissionais em municípios. Participou da criação do primeiro Código de Ética do Profissional Contabilista, lançado no Congresso Brasileiro de Contabilidade, em Belo Horizonte (MG).

Fazia reuniões periódicas com os conselheiros e realizava encontros anuais com toda a categoria, prestigiando a classe contábil. Atendia a todos os convites oficiais recebidos no conselho.

O professor Aecim, ao ser inquirido sobre sua participação na vida pública, respondeu ter entendido, desde cedo, ser necessária a integração do contador à política, tendo começado por sua filiação à União Democrática Nacional.

Em Cuiabá elegeu-se vereador, chegando à presidência da Câmara Municipal, quando teve a oportunidade de exercer interinamente as funções de prefeito da capital, por duas vezes. Eleito vice-prefeito, pôde substituir o prefeito por um ano consecutivo, quando desenvolveu seus trabalhos com a perspicácia e o tino de contador. Também foi secretário geral da Prefeitura Municipal de Cuiabá, secretário do Interior, Justiça e Finanças do Estado e Chefe da Casa Civil do Estado.

Questionado sobre sua atuação no Tribunal de Contas do Estado - TCE, informou ter sido o

primeiro secretário por ocasião da instalação daquela Corte de Contas, assumiu interinamente o cargo de Assessor Técnico, onde inclusive já era efetivo, deixando-o para dedicar-se ao seu Escritório denominado Auditoria e Perícia Contábeis – AUDICONTABIL. Foi credenciado pelo extinto Banco Nacional de Habitação – BNH, como Auditor.

Mas, anos decorridos, voltou ao TCE na qualidade de Conselheiro, assumindo em dois mandatos a presidência da Casa, onde se aposentou.

A divisão do Estado de Mato Grosso foi outro questionamento. Naquela oportunidade, somente havia interesse dos sulistas pela divisão, pois assim teria no novo Estado uma capital, em Campo Grande. O norte era contrário a essa divisão, entretanto estávamos em período de governo militar e então foi determinada a separação territorial.

Como contador, foi o primeiro representante na Comissão Especial de Divisão do Estado e o seu trabalho estava voltado principalmente para a divisão do patrimônio. Na época, esclareceu a medida não ter sido boa para ambos os Estados, mas hoje Mato Grosso apresenta patamares econômicos melhores ao seu co-irmão do Sul.

As perguntas se mantiveram em torno da ciência contábil e se questionou o contador sobre o seu nome no "Prêmio Contabilista Aecim Tocantins". A instituição foi da presidente Acy Castrillon

Ferreira, corroborada pelo seu sucessor presidente João Alberto de Arruda, com a finalidade de incentivar a pesquisa e de difundir a contabilidade, reconhecendo e prestigiando o esforço dos acadêmicos do curso de Ciências Contábeis e dos profissionais, com a elaboração de monografias objetivando o crescimento individual e a valorização da profissão. O prêmio é uma iniciativa do Conselho Regional de Contabilidade e se repete de dois em dois anos.

Em um curso de nível superior, além da graduação é importante, obrigatória e salutar a pesquisa para formar o espírito científico e a extensão, esta última, a exemplo dos trabalhos deste simpósio.

Ao responder sobre sua vivência cristã, o Contador Aecim Tocantins, disse ser católico convicto e praticante desde criança, tendo compreendido sempre valiosos os ensinamentos e a prática de servir aos semelhantes e contribuir para a formação moral e ética da comunidade. Sempre presente aos eventos, com sua amada esposa Celita, com quem vive há quarenta e seis anos, ressaltou a distinção com excelsa graça ao aproximarem-se de sua Santidade o Papa João Paulo II e, de suas abençoadas mãos, receber a Santa Eucaristia.

*Prof. do Curso de Ciências Contábeis FCARP



FORMANDOS 2007

Administração

Ademar Mores
Alexandre Silveira Serpa
Catiene da Silva Gomes
Claudia Figueiredo Deris
Claudinei Samagaio Lucas
Clodoaldo Barbosa do Nascimento
Cristiano Francisco da Silva
Dandra Renata Souza Lima
Dariu Antonio Carniel
Dayane Figueira da Silva
Dayanne Delfino de Sousa
Flaviana de Oliveira Rodrigues
Ivo Ferreira Marques
Jonathas Guilherme de Santana
Juciely Fransiane Amario



Leandro César Bená de Araújo
Leonardo Antonio Martins
Marcelo Garcia Mendes
Maria Alice Gomes Valêncio
Maria Aparecida Barbosa
Marina Garcia Machado
Otávio Medeiros Braga
Priscila Pereira Alvarez
Rafaelly de Paula Moraes
Ricardo César Medeiros
Robson Francisco da Silva
Rodrigo Santhiago da Silva
Silvana Luzia da Silva
Valdimon Pereira da Silva
Valéria Dias da Silva



FORMANDOS 2007

Ciências Contábeis



Adão Aparecido Pereira
Antonio Carlos Laudivar Ribeiro
Cláudio Soares Menezes
Daniel Dias
Éder Luis Burgo Guevara
Erides Maia
Euclides Luciano Passaglia
Fabiana Alves de Castro
Fábio Scrimim Razera
Francielle Fernandes da Silva
Geazi Souza Magalhães
Gislei Maria Barbosa Ferreira
Jorge Fernandes Xavier
Jucilene Gorreri Cescon
Leandro Martins da Silva
Leilaine Prates Rodrigues
Luciana Lina de Barros



Luciana Vasconcelos dos Santos
Luciani Freire Sanches da Silva
Lucineide Guimarães Figueiredo
Marcela Aparecida Cardoso da Silva
Marcos Antonio Villacien
Maria Aparecida da Silva Ramos
Maycon Nicássio de Castro
Milton Ribeiro de Paiva
Mônica da Cunha Gomes Araújo
Neverson dos Santos Carmo
Rafael Escassio Gimenez
Regiane Patrícia Marim Cordeiro
Reginaldo de Souza Mendes
Roosevelt Inácio Mamedes
Tatiane Camilo Nieri
Vandermilson Piveta
Wolf Ferreira de Campos Santos

FORMANDOS 2007

Letras

Eliana Ferreira dos Santos
Fábia Pereira Salmeron
Flávia Franco Tedesco
Kletiane Lopes Senturion
Maria Alves de Souza Filha



Maria Madalena Barbosa da Silva
Marli Marins de Carvalho Pessoa
Selma Regina da Silva Rezende
Thaísa Larranhagas Mamedes



A Existência em face da Agonia de Ser



Tanto em pintura como em música e Literatura, tantas vezes o que chamam de abstrato me parece apenas o figurativo de uma realidade mais delicada e mais difícil, menos visível a olho nu. (Clarice Lispector)

*Selma Regina da Silva Rezende

Quando estudamos a terceira geração do Modernismo brasileiro falamos da prosa de ficção de 1945 até a atualidade. Tanto na poesia quanto na prosa, essa geração de escritores manifestou uma preocupação constante com a forma de suas produções literárias. Entre eles destaca-se uma das mais autênticas escritoras da modernidade. Autora de maravilhosos contos e magníficos romances, Clarice Lispector vem, se colocar como uma rara sensibilidade, classificada pelos estudiosos da sua obra, como tendência intimista, cujo eixo é o questionamento do ser, o estar no mundo, que chamamos de romance introspectivo. A própria Clarice dizia: "Não tem pessoas que cosem para fora? Eu coso para dentro".

Através da ficção ela mostra a realidade vivida pela mulher, colocando em evidência os seus conflitos e angústias frente a uma época marcada por grandes transformações, como podemos observar no conto "Amor" do livro Laços de família, no romance Uma Aprendizagem ou Livro dos Prazeres, entre vários outros. Suas obras revelam, através de uma linguagem especial, a preocupação da autora com a revalorização das palavras, explorando os limites de significado, trabalhando metáforas e aliterações, como podemos observar neste fragmento do romance: "...faz de conta que não precisava morrer de saudade, faz de conta que estava deitada na palma transparente da mão de Deus...(Uma Aprendizagem ou o Livro dos Prazeres, p.14)".

Sua fixação se dá em uma análise psicológica e num monólogo interior da protagonista. Reforçamos essas considerações em Afrânio Coutinho (2001:536), que se refere à Literatura de Lispector como "a que valoriza o produto do sonho e da fantasia criando uma atmosfera sem densidade real mas, de forte conteúdo emotivo", revelando assim, preocupação com aquilo que não está escrito, nos sentidos que podemos atribuir às metáforas.

O romance Uma Aprendizagem ou Livro dos Prazeres narra a história da personagem Loreley, cujo apelido é Lori. Uma professora primária que passa a viver no Rio de Janeiro após sair da casa de seus pais, em Campos. De família rica, com quatro irmãos homens, ela conhece Ulisses, professor de Filosofia, numa noite em que esperava um táxi e ele lhe oferece carona. A partir daí, após ter tido outras experiências amorosas, esta seria realmente verdadeira. Ao conhecer Ulisses, Lori passa a ganhar, lenta e pacientemente, a segurança que lhe faltava para amar de verdade.

Narrada em terceira pessoa, a história revela a peculiaridade de Clarice em uma obra essencialmente introspectiva: "Encontrar na figura exterior os ecos da figura interna: ah, então é verdade (...) eu existo" (p.19).

A autora mergulha na intimidade da personagem e investiga-a profundamente, num processo de conhecimento da realidade psicológica do ser. A personagem teme perder sua identidade frente a uma nova descoberta existencial, durante o processo

de aprendizagem. Ulisses, o sábio filósofo, espera a aprendizagem da amada que aos poucos ganha a segurança que lhe faltava.

Nas metáforas criadas pela autora, podemos observar o prazer que Lori vai descobrindo nesse processo de aprendizagem até conquistar o amor de Ulisses: "As pêras estavam tão repletas (...) Lori comprou uma e ali mesmo na feira deu a primeira dentada na carne da pêra que cedeu totalmente (p.23)".

A estrutura da narrativa é especial, ignora-se o início, pois, começa com uma vírgula, talvez pelo próprio mistério da existência, é como se, assim, a narradora revelasse a impossibilidade de contar toda a experiência da personagem Lori, anterior ao início da obra, aproximando da verossimilhança, que configura como se a história fosse verdadeira. E sendo verdadeira é impossível delimitar onde se inicia a existência do ser.

Ao final da metamorfose, Lori descobre a sua identidade por meio de experiências reveladoras proporcionadas pelo forte amor encontrado em Ulisses. Finalmente, ela aprendera a amar no sentido pleno, físico e emocional. Amor que foi a fonte maior da libertação, na ficção de Clarice, e que pode ser o caminho da libertação dos conflitos e angústias do ser humano. A autora entrega ao leitor dois pontos no final, seguido da incerteza de uma página em branco, porque quem ama não pensa e viver é um misterioso risco.

* Acadêmica do 8º semestre do Curso de Letras FCARP



A EXPLORAÇÃO COMO EXERCÍCIO DE PODER

*Marli Marins de Carvalho

*Será que a liberdade é uma bobagem? Será que o direito é uma bobagem?...
A vida humana é que é alguma coisa a mais que ciências, artes e profissões.
E é nessa vida que a liberdade tem um sentido, e o direito dos homens.
A liberdade não é um prêmio, é uma sanção. Que há de vir.
(Mário de Andrade)*

Sabemos, pela própria experiência cotidiana, que a nossa sociedade está repleta de contradições, enquanto alguns vivem muito bem, desfrutando de todo o luxo e mordomia, outros não têm, sequer a alimentação básica diária, e que esta divisão econômica e social acaba por afetar todos os ramos da vida: a justiça, o lazer, o acesso à cultura, etc. Muito embora, os patrões e o governo, com auxílio de seus ideólogos, de sua propaganda, tentem nos fazer crer que "somos todos iguais" e temos todos os "mesmos direitos". A simples observação da vida em torno de nós, revela o quanto isso não corresponde à verdade. A sociedade não é composta por "irmãos", mas sim, por grupos de homens com diferentes aspirações, grupos que travam entre si constantes combates em defesa de seus interesses.

No início do séc. xx, a burguesia industrial e a classe média gozavam de todos os prazeres materiais que a vida poderia lhes oferecer. Era a Belle Époque, que trouxe consigo um intenso período de atividades artísticas, principalmente, em Paris e em Viena. Cidades que se notabilizaram por seu intenso ritmo de vida, em especial, a noturna. Ao lado desse clima eufórico, em contra partida, uma situação de pura miséria e explora-

ção a que eram submetidas as camadas mais pobres da população. (www.geoties.com /A Arte Moderna e as Vanguardas). É nesse contexto, e por aqui não era diferente, que se frutifica o movimento literário chamado Modernismo.

Neste sentido, pretendendo, aqui, tratar da questão da exploração do homem pelo homem, no conto "O poço" de Mário de Andrade, da coletânea Contos Novos, que retrata bem essa realidade. Mário nasceu em São Paulo em 1893, e é um dos nossos melhores representantes do Modernismo brasileiro. Um espírito inquieto animava sua impressionante atividade cultural, grande pesquisador do nosso folclore e crítico literário etc.

Em "O poço" o autor mostra a preocupação da denúncia das desigualdades sociais e a exploração do ser humano. Narra a relação dividida e antagônica entre um fazendeiro e seus empregados, focalizando as disparidades sociais, desvendando o profundo contraste entre o proprietário abastado e suas exigências mesquinhas ao trabalhador braçal, miserável e explorado.

Joaquim Prestes, o patrão, chegou ao pesqueiro

ali pelas onze horas. Estava mal-humorado, mas disfarçava, não querendo incomodar a visita que o acompanhava para uma pescaria. A estrada estava péssima e o fazendeiro já era mesmo de pouco riso.

Foi ele quem começou a mania dos fazendeiros ricos adquirirem pesqueiros na barranca do Mogi, (rio). "Bem rico, viajado, sem ter o que fazer, resolveu desbravar outros matos. Foi também o introdutor do automóvel naquelas estradas... E o primeiro a criar abelhas. Joaquim Prestes era assim, caprichosíssimo, mais cioso de mando que de justiça tinha idolatria à autoridade.(p.57). Sua eterna mania de capricho fez com que mandasse construir uma casa de verdade no pesqueiro, com dois quartos e sala. Havia até vaso sanitário. Só desistiu da água encanada por causa do preço. Resolveu também mandar abrir um poço. Os próprios empregados da fazenda trabalhavam na abertura do poço. Ao todo eram quatro que cuidavam do acabamento da casa".

Nesse dia "o frio estava por demais" (p.61), o clima não contribuía com a escavação de um poço, por isso, dedicavam-se ao trabalho da casa,

"...com aquele tempo quem agüentava permanecer dentro do poço..." (p.59), o que o patrão não concordava, pois não lhe interessava o sofrimento alheio. Ao observar o poço recém aberto, Joaquim Prestes deixa cair sua caneta. Extremamente irritado, o fazendeiro obriga os peões a uma tarefa torturante, quase um trabalho Sísifo, esgotar a água de um poço que mal tinha acabado de cavar, durante um dia de frio e de vento. Joaquim Prestes gritava, "Essa é boa!... Eu é que não posso ficar sem minha caneta ! Tem que descer lá dentro e buscar! Chame os outros. Albino! E depressa."(p.62).

Temos a imagem do objeto caneta como representação do poder de Prestes, que fica exasperado, depressa a caneta está afundando. Albino um dos empregados desceu ao poço para procurá-la, porém ninguém agüentava era um dia de frio e vento muito fortes. "Agora o vento soprando, chicoteava da gente não agüentar" (p.67).

Notamos, então, que a postura de Albino é de pura submissão e obediência cega às ordens do patrão. Joaquim Prestes embirrou que precisava reaver a caneta naquele dia mesmo, neste momento a caneta (objeto) era mais valiosa do que a vida daqueles homens ali, todos trabalhavam com afobação. "Joaquim Prestes não saiu de perto vez ou outra consultando o relógio, com uma censura tirânica, pondo vergonha, quase remorso naqueles homens" (p.63), como se fossem culpados pelo acontecido..

O visitante chega a condoer-se pela situação, sugerindo que buscassem cachaça

para atenuar o sofrimento dos homens, ao que prestes responde:

..."não pagava cachaça pra ninguém não seus impresentáveis!" não estava pra alimentar manha de cachaceiro! (p.64).Os empregados olhavam para ele ofendidos, Joaquim Prestes insistiu nas ofensas. Buscava naqueles homens a sua satisfação, ao obedecerem a suas ordens, onde o patrão ordena, comanda, determina, o empregado obedece, executando as ordens que foram transmitidas.

Com o passar das horas, a situação desumana e degradante a que os trabalhadores são submetidos torna-se insustentável. Joaquim Prestes, contestado por um dos seus empregados, é obrigado a mandar que fossem cessadas as buscas pela caneta. Dois dias após, esta é encontrada e devolvida a seu dono que a joga fora, por julgá-la estragada. E mais, "Pisaram na minha caneta! Brutos... Jogou tudo no lixo. Tirou da gaveta de baixo uma caixinha que abriu. Havia nela várias lapiseiras e três canetas-tinteiro. Uma era de ouro." (p.70).

Enfim, Joaquim Prestes parece sintetizar o Brasil de então e de hoje, onde a população brasileira, especialmente os assalariados urbanos e rurais, têm baixo envolvimento ideológico, tanto quanto as classes dominantes. Os primeiros, especialmente após a revolução de 30, com a criação do Sindicato Único atrelado ao Estado, que vive da contribuição sindical e taxa assistencial descontada compulsoriamente de quem trabalha, e na sua maioria, estão fora dos sindi-

catos e dos partidos.

Há categorias operárias, em que 70% não conhecem o nome dos direitos, ou não sabem onde está instalada a sede de seu sindicato. (revista espaço acadêmico-Ano III. N.25-junho de 2003).

Em vias de democratização, urbanização e industrialização, o Brasil ainda está preso a um mundo patriarcal.

"O poço" atesta o fato de que Mário de Andrade atingiu em Contos Novos, o mais alto grau dentro da técnica narrativa do conto, além de representar uma das suas realizações mais plenas e acabadas do ponto de vista formal, é também o vibrante testemunho de uma sensibilidade artística cada vez mais empenhada na pesquisa da alma humana. (www.geoties.com).

Constatamos que em todas as sociedades organizadas a partir de relações de exploração apresentam-se dois grupos sociais antagônicos ou classes fundamentais: escravos e amos, servos e senhores feudais, operários e patrões. Modo de produção capitalista sob o qual vivemos, as classes antagônicas ou principais são a burguesia e a operária (ou classe proletária). A burguesia é a proprietária dos meios de produção e de troca, enquanto a classe operária somente possui sua energia para trabalhar, sua força de trabalho, a qual é obrigada a vender aos patrões em troca de míseros salários.



FCARP NOTÍCIAS

23 E 24 DE ABRIL
II SEMINÁRIO ACADÊMICO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA



23 DE JUNHO
I MUTIRÃO DIGITAL DA FCARP



CURSO DE CAPACITAÇÃO
EM INDIAVAÍ



13 DE MAIO
III TARDE RECREATIVA ARAPUTANGA



CONFRATERNIZAÇÃO DO
FINAL DO SEMESTRE



03 E 04 DE AGOSTO
PROJETO ESCREVA DIREITO



23 DE MAIO
FCARP PRESENTE NO 44º ANIVERSÁRIO DE ARAPUTANGA



23 A 28 DE AGOSTO
VI SEMANA DE ESTUDOS EM LETRAS



**FCARP PRESENTE
NA QUEIMA DO ALHO**



**24 A 26 DE AGOSTO
CURSO NO SEBRAE/CÁCERES**



**10 A 14 DE SETEMBRO
SEMANA DE ADMINISTRAÇÃO**



**FCARP PRESENTE
NA 10ª EXPOARA**



**29 DE AGOSTO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PRESENTE AO XXIII ENCONTRO
DA MULHER RURAL**



**INAUGURAÇÃO DA ESCOLA
ARTHUR MEZANINI EM INDIAVAÍ**



**DIVULGAÇÃO DA FCARP
NO ENEM**



**FESTIVAL DE DANÇA
DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



www.fcarp.edu.br

29/10 A 01/11 - SEMANA DE RESPONSABILIDADE SOCIAL



07 A 09 DE NOVEMBRO
II ENCONTRO DE JOVENS
PESQUISADORES EM EDUCAÇÃO FÍSICA



26 A 27 DE NOVEMBRO
SEMINÁRIO ESTADUAL DE
EDUCAÇÃO SUPERIOR



15 A 19 DE OUTUBRO
I SEMANA ABERTA DE
INFORMÁTICA FCARP



**FORMATURA COOPERATIVANDO
JAURU - I EDIÇÃO**



CURSO DE LIDERANÇAS FCARP



**FORMATURA COOPERATIVANDO
ARAPUTANGA - III EDIÇÃO**



**FESTIVAL DE POESIA EM
PORTO ESPERIDIÃO**



**FORMATURA COOPERATIVANDO
FIGUEIRÓPOLIS D'OESTE - I EDIÇÃO**



VESTIBULAR 2008



www.fcarp.edu.br

DEPRESSÃO o aconselhamento pastoral

* Pe. Evandro Stefanelo

O aconselhamento pastoral é importantíssimo, pois ajuda a pessoa nas mais variadas situações da sua vida, principalmente nos momentos de conflitos e de crises. Uma grande contribuição que o aconselhamento pastoral poderá trazer às pessoas com depressão consiste em melhorar o seu relacionamento com Deus, consigo mesma e com os outros de maneira consciente e madura (sem deixar de lado o tratamento especializado).

Falando do está acontecendo à pessoa com depressão consegue tomar consciência do seu problema e pode, assim, reorganizar sua vida interior, buscando as melhores soluções para a sua doença. O aconselhamento é muito bom, pois ajuda a estimular o desenvolvimento da personalidade e com isso a pessoa se sentirá melhor e conseguirá enfrentar com mais coragem o momento depressivo. Porém, o aconselhamento não elimina a avaliação diagnóstica.

Também o cristianismo pode nos ajudar. Mesmo que ele não mude o nosso organismo ou traga de volta alguém que se foi, mas pode modificar nossas atitudes em relação a tudo o que está acontecendo conosco e a nossa volta. Em Cristo podemos confiar nossas fraquezas, pois Ele pode tornar consciente, atitudes que não percebíamos conscientemente. Dá-nos o perdão e nos mostra uma vida nova que nem a morte tem poder sobre ela. Isso conseguiremos através da oração e da leitura da Palavra de Deus.

No tratamento da depressão é importante que se leve em conta a pessoa como um todo, pois envolve os conflitos que produzem depressão. Somente assim o tratamento terá êxito. É importante que a pessoa não dependa excessivamente de outros, pois a dependência nos deixa vulneráveis. É preciso aumentar a confiança em si própria para uma maturidade sã. É importante para o bom tratamento que a depressão seja tratada logo no início, caso contrário ela se tornará incontrolável.

"O meio mais eficaz de tratar a depressão [...] é nos lembrarmos da fidelidade de Deus e recordar de forma concreta os seus atos de amor e bondade em nossa própria experiência" (CHAVES-JONES, p. 52).

Como vamos conviver com essas pessoas? A convivência é muito difícil. No início nos mostramos complacentes. Com o passar do tempo vamos nos preocupando, pois sentimos-nos responsáveis por aquela situação, mas sem saber bem qual é a sua causa. Nada do que fazemos parece dar resultado e isso nos deixa muito irritados e numa situação de inutilidade. "É completamente inútil insistir com a pessoa deprimida para que se livre dela e que procure reconquistar a tranquilidade. É justamente isso que ela não consegue fazer. Se insistirmos com ela para que faça o impossível, fará com que ela se sinta ainda mais rejeitada e incompreendida" (CHAVES-JONES, p. 55).

O melhor que tem a fazer é deixar o ambiente o melhor possível, atumando-o de maneira que fique alegre e agradável. Porém não é bom esperar que a pessoa lhe agradeça pelo esforço. Este é o momento de se mostrar o verdadeiro amor: fazer sem esperar nada em troca. Além do mais é importante procurar ficar o máximo de tempo possível junto à pessoa deprimida, pois ela precisa de afeto e segurança da parte de seus familiares.

Leve-se em consideração que a pessoa deprimida não consegue dominar suas emoções. Isso contribui para aumentar a impaciência das pessoas que estão com ela. Essa impaciência pode levar quem não está num estado de depressão a uma raiva íntima que se oculta por trás da depressão. Não podemos responder com raiva às atitudes do deprimido, isso só complicaria a situação, ainda mais quando a pessoa deprimida não reconhece sua doença, ela pode colocar a culpa da sua infelicidade nos outros.

A tarefa de ajudar a pessoa deprimida cabe aos amigos mais chegados. Os amigos de momentos não devem ajudar profundamente, apenas no que se refere ao apoio moral. "É muito importante ter em mente que a depressão é uma experiência realmente dolorosa. O sentimento de compaixão não ajuda necessariamente, mas uma atitude compreensiva pode propiciar uma atmosfera que venha facilitar a solução do problema" (CHAVES-JONES, p. 59).

Uma das características apresentada pela pessoa sujeita à depressão é o perfeccionismo. São pessoas seguras e honestas, trabalham durante horas e estão atentas aos mínimos detalhes, além de possuírem um comportamento pessoal elevado. Porém, diante de um pequeno deslize os sentimentos de falha e o medo de punição é severo. A pessoa possui um super-ego todo poderoso e isso acaba provocando a depressão.

Mesmo que a falta seja insignificante a pessoa produz um sentimento de culpa doloroso, mesmo não tendo base real ou razão para tanto alarde (esse é o falso sentimento de culpa). Essa falsa culpa pode ser causada por uma educação muito severa, ou por sentimentos de dependência que são mais poderosos que a pessoa. A verdadeira culpa acontece quando se causa um dano real a alguém.

A verdadeira culpa é construtiva, pois favorece a harmonia social e a paz de espírito da própria pessoa.

"A culpa não está ligada à depressão em todas as pessoas. Mas se a verdadeira culpa for negada ou não for reconhecida pelo indivíduo, então ele poderá começar a se dar conta de quanto está prejudicando a si próprio quando ficar seriamente deprimido. Para muitas pessoas, enfrentar a depressão significa a necessidade de readquirir o sentimento exato da verdadeira culpa e em seguida encontrar um caminho para resolver os problemas que ela lhes trouxe". (CHAVES-JONES, p. 62 - 63)

O que nós mais precisamos hoje é resgatar o sentido da responsabilidade e dos valores existenciais, pois ninguém mais está querendo ser responsável até mesmo pelos próprios atos. Há uma grande aceitação da mentira, perdeu-se o senso da verdadeira culpa (que é o reconhecimento do pecado) e em consequência perdeu-se, também, o valor do perdão. É preciso resgatar o valor do perdão, pois somente assim poderemos viver felizes.

Fonte: CHAVES-JONES, Myra. Como Enfrentar a Depressão, Petrópolis: Vozes, 2002.

*Professor de Cultura Teológica FCARP





GRUPO BOLA SETE



Combustíveis TCQ
Total Controle de Qualidade

www.postobolasete.com.br
O nosso desafio é conquistar você!

Rua Carlos Luz, 947 - Centro
Fone: (65) 3261-1287 - Fax: Rm.26
Cep 78260-000 - Araputanga - MT

Av. 23 de Maio, 726 - Centro
Fone: (65) 3261-1620
Cep 78260-000 - Araputanga - MT

Av. Dep. Aldo Ribeiro Borges, 395
São Sebastião - Fone: (65) 3261-2827
Cep 78260-000 - Araputanga - MT



ALIANÇA

MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Materiais Elétricos, Tintas, Pisos, Azulejos,
Telhas, Caixas D'Água,
Materiais p/ pesca e Ferragens em Geral

TEL: 3261-1233 - TELEFAX: 3261-1973

Rua Duque de Caxias, 15 - Centro
Araputanga - Mato Grosso



Precisando de livros...
A livraria D.A.
oferece uma completa
variedade
de livros técnicos
e literários.

Livraria D.A.

Cultura e bom gosto ao seu alcance

Av. São João, 224 - em frente a Unemat - Cáceres - MT
(65) 3223-8585
Av. Mato Grosso, 878 - Quatro Marcos - (65) 3251-2086
livrariada@terra.com.br

AUTO POSTO
ARAPUTANGA

Produtos com Qualidade

(65) 3261-3073/3074

Av. Dep. Aldo Ribeiro Borges, 817 - Jd. Primavera
Cep 78260-000 - Araputanga-MT



Aptos com Ar, TV,
Frigobar, Telefone,
Café da Manhã Completo
e Estacionamento Próprio.

Fone: (65) 261-1299

R. Carlos Luz, 309 - Centro - CEP: 78.260-000 - Araputanga - MT

Acesse:

www.fcarp.edu.br

Senhor Associado

A sua Cooperativa
de Crédito está
financiando
seus sonhos



Financie seu
computador na SICREDI Noroeste MT

Gente
que coopera
cresce



www.sicredi.com.br



(65) 3261 - 1177

(65) 3261-1117

Av. Castelo Branco, 755 - Centro - Araputanga - Mato Grosso