

# #partiu

*"O mundo é um livro e aquele que não viaja lê apenas uma página"*

*(Santo Agostinho)*



caro leitor,

## As infinitas possibilidades da viagem

Viajar é uma das mais reveladoras experiências humanas. Por isso, o jornal Expressão embarca nesta reportagem especial com o intuito de mostrar as diversas características que essa emoção traz consigo. Mochilar por aí. Subir numa bike e explorar novos espaços. Alçar voos para outros continentes ou países. Enfrentar os desafios da pouca mobilidade. Unir a fé e o lazer. Encontrar o aconchego dos familiares. Buscar o desconhecido. Revisitar o conhecido. Desfrutar novas sensações. Observar novos costumes, culturas, rotinas e tradições. Viajar no século XXI tem muitas cores e sabores, mas a humanidade sempre experimentou “o ato de transportar-se de um ponto a outro”. Nossos repórteres procuraram revelar como podemos experimentar e compreender a viagem no mundo atual. Também mostramos como os serviços de turismo movimentam a economia.

Se você ficou entusiasmado com as aventuras da reportagem especial, certamente não perderá a empolgação com os outros importantes assuntos. Em Educação, avaliamos a implantação do Programa de Combate à Intimidação Sistemática, que prevê a adoção de medidas para coibir o bullying ou cyberbullying nas escolas. Na editoria Vida Digital, apresentamos alguns aplicativos que têm o propósito de facilitar a “vida virtual” de deficientes visuais ou auditivos. Por meio desses aplicativos, usuários com necessidades especiais têm oportunidades de usufruir de forma mais completa a comunicação em dispositivos tecnológicos. Em Artes, descobrimos a inusitada proposta da mixologia molecular, que transforma o líquido em sólido e permite comermos uma caipirinha em forma de espaguete. Já imaginou isso? Então... E, encerramos esta edição com a rotina desafiadora de um fisiculturista. Na editoria Esporte&Lazer, falamos sobre esta prática esportiva altamente competitiva e que exige intensa dedicação dos atletas.

Então, caríssimo leitor. São várias de reportagens. Assuntos dos mais amplos interesses para você apreciar o jornal laboratório dos alunos e alunas de jornalismo da São Judas. Uma ótima leitura!!!

Profª Iêda Santos e Profª Jaqueline Lemos

## # fração de segundo



### Obrigado Sol!

Por do Sol em Ilhabela, São Paulo - Brasil  
Rodrigo Lima - aluno do 4º ano de Jornalismo - Campus Mooca

## # protagonista

# Zé Maria, O guardião da memória



*O jovem que não conhecia a televisão e hoje é o homem que coordena um dos acervos mais queridos do país*

Carol Souza | ccarolinesouza@gmail.com

Você se lembra da árvore, que ficava ao pé da escada do Castelo Rá-Tim-Bum, e dava acesso à biblioteca? Agora, imagine ela no hall de entrada do seu escritório. E pense que você tem acesso irrestrito a todo um acervo cultural, com milhares de arquivos em áudio e vídeo, da história de tudo o que já passou pela televisão.

Imaginou? Dá vontade de mergulhar nesse mundo mágico e não sair mais dele, não é? Pense que você é o responsável por toda essa riqueza, armazenada de diversas maneiras. Desde a mais rústica, como os rolos de filmes de 16 mm, até os arquivos totalmente digitalizados.

Em sua sala, há um grande quadro do grafiteiro Chivitz, que colore uma das paredes. Ao fundo, dezenas de crachás – das palestras e cursos, em que esteve – pendurados em um cabide rústico e, sobre a mesa, uma máquina de datilografar Olivetti Studio 45, verde-azulada, semelhante a que ele usava no início de sua carreira.

Esse cara é José Maria Pereira Lopes, conhecido carinhosamente como Zé Maria. Há 37 anos na TV Cultura, ele tem tantas histórias, que torna difícil contar detalhes em poucos caracteres.

Começou na Rede Tupi de Televisão, aos 16 anos, como mimiografista, rodando os capítulos das novelas. Depois, passou a datilografar, em papel carbono, as cópias.

Ficava em uma pequena sala, na qual os artistas vinham, para buscar os capítulos prontos. Cita alguns atores famosos, que por ali passaram, como: Antônio Fagundes, Eva Wilma e Tony Ramos.

E lá cresceu. Foi auxiliar de tráfego de fitas, montador e editor de filmes, revisor de programação e chefe da cinemateca, da mimiografia e dactilografia. Trabalhou até o encerramento da tevê, em maio de 1980. “A TV Tupi foi meu colégio, minha faculdade. Por ser a primeira tevê do país, foi a melhor da minha vida. Éramos uma família”, lembra saudosos.

Ele se recorda do período da ditadura, em que os censores faziam cortes e definiam o que poderia, ou não, ser veiculado. Porém, assume que fez alterações em datas de proibições e inclusive modificou algumas fitas.

Foi convidado por Silvio Santos a trabalhar na TVS, sendo revisor da programação de cinema. Mesmo cargo exercido na TV Excelsior, durante um ano. Foi coordenador do acervo do MIS (Museu da Imagem e do Som) durante 25 anos, ao mesmo tempo em que esteve trabalhando na TV Cultura. Hoje, é o coordenador do CEDOC (Centro de Documentação), que é o acervo da TV Cultura, no qual especialistas cuidam do armazenamento e recuperação das mídias.

Formado em jornalismo e radialismo, afirma que sua

maior preocupação sempre foi com a preservação e conservação da memória televisiva. “Nunca quis largar a preservação, a conservação e o restauro. Isso faz parte da minha história”, diz.

O amor pelo que faz lhe rendeu premiações. Em 2015, recebeu a estatueta Ofó de Xangô, na 11ª Mostra Internacional do Cinema Negro, pelo seu trabalho de restauração, em um dos registros em vídeo mais antigos do clube de futebol Corinthians. No ano passado, foi agraciado com o título de Comendador da Cidade de São Paulo, recebendo o Prêmio Colar Guilherme de

Almeida, instituído pela Câmara Municipal de São Paulo, por seu trabalho de prestação de serviços à cultura e às artes. “É um orgulho muito grande e também um reconhecimento do povo da cidade de São Paulo”, comemora o piauiense de Parnaíba, que se considera paulistano.

O CEDOC é aberto ao público, e não são apenas os produtores, que fazem consultas na tevê: todos podem. Inclusive você, que é estudante universitário. Basta procurar pelo Zé Maria e apresentar sua ideia de projeto acadêmico. Ele assegura, “Fico feliz, em poder ajudar”.



Zé Maria com estojo de película de filmes na Filmoteca

## # fica a dica

### EU RECEBERIA AS PIORES NOTÍCIAS DOS SEUS LINDOS LÁBIOS

Raquel Porto |  
quelporto@gmail.com

“Retomo o livro e leio mais um trecho grifado: o professor Schianberg diz que a natureza do amor, de não nos permitir escolher por quem nos apaixonamos, é uma rota que pode conduzir à ruína. Entendo porque Schianberg escreveu isso. E dou razão a ele. Alguns amores levam à ruína. Eu soube disso desde a primeira vez em que Lavinia entrou na minha casa.” Nesse trecho da obra de Marçal Aquino, o fotógrafo Cauby lê o grande manual do amor do filósofo, fictício, Benjamin Schianberg, e relembra, ainda em carne viva, o seu tórrido romance com aquela que foi o seu passaporte para o inferno: Lavinia.

O romance de longo nome é uma das obras mais queridas do produtor de eventos, Fábio Candido, que se sentiu atraído tanto pela sua simplicidade, quanto pela intensidade da história de Aquino que, segundo ele, o envolveram do começo ao fim. A obra retrata aspectos do submundo de uma cidade do estado do Pará que vivia em constante tensão, tanto entre garimpeiros e os donos de uma mineradora, quanto entre os próprios moradores.

Estes viam com normalidade toda a hostilidade e caos que existia na cidade.

O fotógrafo Cauby, que sempre fora visto como forasteiro na pequena cidade, pretendia apenas fazer uma breve passagem até finalizar um trabalho, porém permanece ali tempo demais, principalmente em função de sua avassaladora e proibida paixão: Lavinia, que era casada com Ernani o pastor da cidade, que a acolheu, a tirou das ruas e das drogas e por quem essa se sentia em grande dívida.

Além dos personagens centrais, o livro também retrata algumas histórias de figuras interessantes e peculiares, tal qual o caso do Careca, que também sofreu por um amor, este platônico, por um colega de trabalho; ou Chang, o fotógrafo morto num grande escândalo de pedofilia. “O autor retrata suas personagens de uma forma tão crua e real, deixando seus ‘pecados’ e defeitos tão expostos, que aos meus olhos esse enredo poderia estar acontecendo agora mesmo”, comenta, Fábio.

O romance envolve e surpreende o leitor a cada reviravolta dos seus personagens tão fatalistas e ambíguos. “Nunca acreditei no diabo. Apenas em pessoas seduzidas pelo mal”, era no que Cauby acreditava.

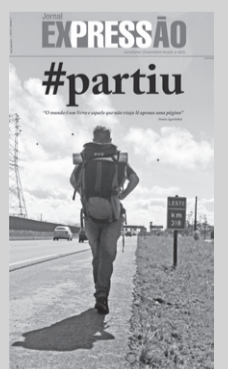


## expediente

Jornal laboratório do 4º ano de Jornalismo da Universidade São Judas

**Reitor**  
José Reinaldo Altenfelder Silva  
Mesquita  
**Vice-reitor**  
Fabrício Ghinato Mainieri  
**Pró-Reitor de Graduação**  
Luis Antônio Baffile Leoni  
**Diretor da Faculdade de LACCE**  
Prof. Rosário Antonio D'Agostino  
**Coordenador de Jornalismo**  
Prof. Rodrigo Neiva  
**Jornalistas Responsáveis**  
Profª Iêda Santos (MTB 31.113)  
Profª Jaqueline Lemos (MTB 657/GO)  
**Revisão**  
Prof. César Zamberlam  
**Projeto Gráfico e Supervisão**  
Profª Iêda Santos  
**Redação**  
Alunos do JOR4AN-MCA 2  
**Impressão**  
Polha Gráfica - (11) 3224.7667

**Capa**  
Foto: Ariana Iara



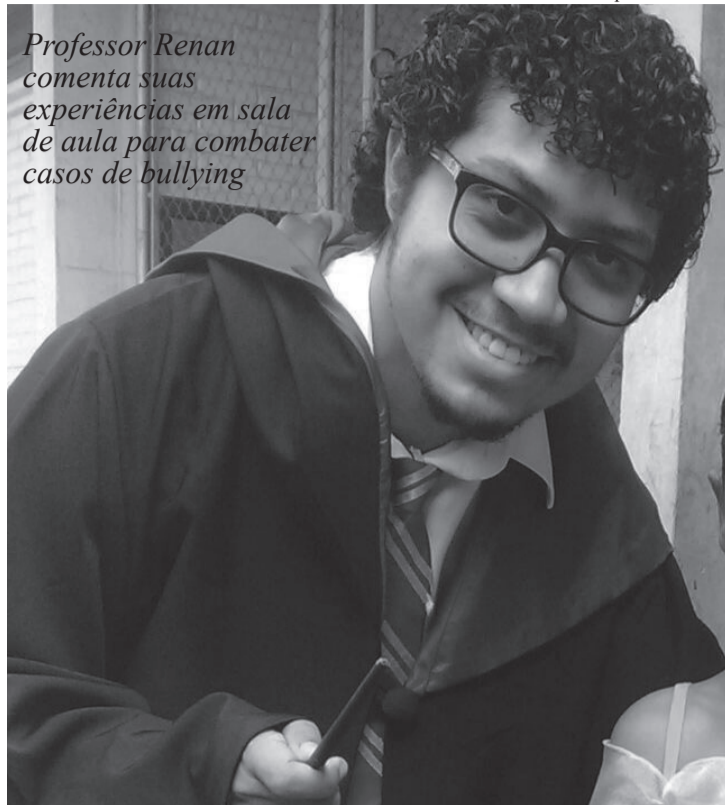
As matérias assinadas não representam, necessariamente, a opinião da Universidade.

converse com a gente:  
jornalexpresso@usjt.br  
Siga o Expressão  
no Instagram: @jorn\_expresso  
e no Facebook: Expressão

# Lei de combate ao bullying completa um ano

Com pouca divulgação, o programa ainda tem poucos resultados positivos nas escolas

Joyce Gonçalves | ferreirajoyce11@hotmail.com



Professor Renan comenta suas experiências em sala de aula para combater casos de bullying

Desde fevereiro de 2016, o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying) via lei nº 13.185 está em vigor. A legislação impõe que instituições de ensino, públicas e privadas e qualquer meio recreativo adotem programas de combate à prática. A lei considera intimidação sistemática todo ato de violência física ou psicológica que ocorra sem motivação evidente, praticado por um indivíduo ou grupo, contra uma ou mais pessoas, causando dor e angústia à vítima.

“A lei é muito recente e precisa de tempo para ser executada. Muitas vezes demora anos para terem efeitos. E no caso, a secretaria da educação mudou total-

mente, então os professores ainda não sabem como serão divulgados os conteúdos.

Então, sem material e estrutura para lidar com essas situações, corrigimos da nossa forma conversando com os alunos que cometem a agressão e as vítimas”, relata Renan Damasceno, professor Interpret de Libras.

Insultos pessoais, apelidos pejorativos, ameaças, expressões preconceituosas, humilhação ou discriminação são consideradas algumas das formas de agressão.

O cyberbullying também está incluso na lei quando são utilizadas as redes sociais para deprecição, incitação de violência, adulterar fotografias e dados pessoais, com intuito de

criar meios de constrangimento psicossocial.

“Não existe nada disponível para os professores de rede pública ainda, a divulgação é pouca ou quase inexistente. Por isso, a princípio conversamos com a família, em segundo orientamos a partir de regras os alunos a viver em espaço coletivo e quando aparece algum caso mais complicado peço auxílio a um profissional de psicologia”, diz Ana Paula de Carvalho, diretora da Escola Municipal Villa Lobos.

Na prática, o objetivo da lei é promover e desenvolver medidas de conscientização, prevenção e combate à prática do bullying, e não a punição dos agres-

sos, privilegiando mecanismos e instrumentos alternativos que promovam a efetiva responsabilização e a mudança do comportamento hostil.

Uma das campanhas sobre o tema, foi criada em 2011 e é denominada “Chega de Bullying: Não Fique Calado” e foi desenvolvida pela Secretaria da Educação em parceria com o canal Cartoon Network e incentiva a adoção de práticas que lidem com esse comportamento.

Porém mesmo após um ano da lei e as campanhas contra o bullying entrarem em vigor, poucos professores têm acesso às informações e ao uso desses programas escolas.

## Todos têm uma vocação Descubra a sua!

Os exames podem ser realizados durante o ensino médio para auxiliar os alunos em sua escolha profissional com base em sua identificação pessoal

Julia Lopes | julialopes.sp@hotmail.com

No ensino médio, a maioria dos jovens começa a lidar com a dúvida: o que fazer da vida profissional? Muitos pensam na faculdade, mas não conseguem se decidir entre os diversos cursos.

Existem provas online disponíveis para qualquer pessoa que ajude alguns estudantes, mas estes questionários em sua maioria são simples e superficiais. O ideal seria que alunos tivessem acesso a testes vocacionais em suas escolas, mas poucas oferecem.

Um exemplo é o Colégio Castro Alves, uma instituição particular na zona Leste da cidade de São Paulo, que oferece ao ensino médio todos os anos uma orientação que consiste com testes e questionários aplicados pelos próprios professores.

“Para complementar, a escola também proporciona palestras e encontros, dos quais a Universidade São Judas já participou diversas vezes”, esclarece Edilson Moreira, 53 anos, coordena-

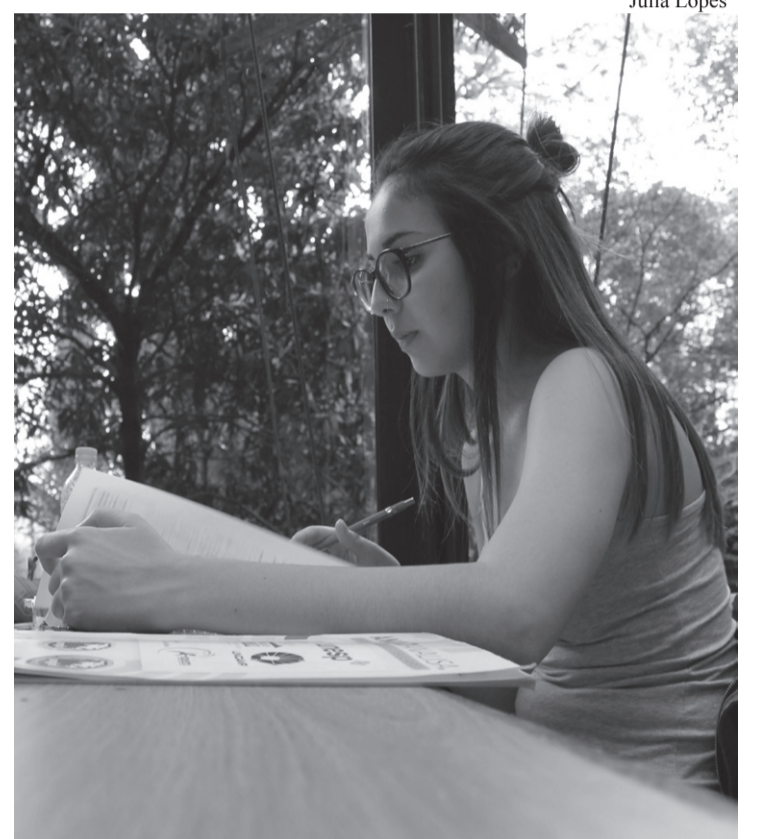
dor de eventos do Castro Alves. Ainda assim este ano eles estão implementando um novo método de testes suplementar, que será executado por profissionais de fora. O projeto teve início em março de 2017.

Lilian Tonsa, 36 anos, é professora de Educação Física no ensino médio há mais de 10 anos. Ela conta que os alunos ficam muito ansiosos quando não sabem o que escolher para estudar. Lilian ressalta a importância dessa fase para que eles

conheçam o que gostam e não gostam e que ter uma orientação vocacional com psicólogos ou pedagogos é essencial para muitos destes jovens.

Uma pesquisa realizada em 2015 pela Etalent, com parceria com a Catho, mostra que dos jovens de 18 a 25 anos apenas 8% deles tiveram acesso a algum tipo de teste vocacional com especialistas; 47% disseram acreditar que este tipo de avaliação não ajuda ninguém a escolher uma profissão e 61% nunca foram submetidos a nada parecido. Já 38% falaram que essas avaliações são importantes e 15% afirmam que são de extrema importância.

Uma minoria tem acesso a esses tipos de testes realizados nas escolas, os que não têm muitas vezes procuram alguma alternativa na internet ou outros meios.



Julia Lopes

Estudante do ensino médio realizando teste vocacional

## Programa dá recomeço aos detentos



Assessoria FUNAP

Detentos trabalhando em oficina de capacitação do Programa “De Olho no Futuro”

Nathaly Pedrosa | souza.nathaly@yahoo.com.br

Há dez anos trabalhando na Fundação “Prof. Dr. Manoel Pedro Pimentel” –Funap que trabalha com a recuperação de pessoas privadas de liberdade, a Diretora Executiva Lúcia Maria Casali de Oliveira acredita que uma boa educação é a chave para uma sociedade melhor. Ela aceitou dar uma entrevista para falar sobre o Programa de Educação para o Trabalho e Cidadania – “De Olho no Futuro” que é aplicado pela Funap dentro das Unidades Carcerárias do Estado de São Paulo e visa aumentar as chances de reinserção dos presidiários na sociedade por meio da profissionalização.

**Expressão:** Como é desenvolvido o projeto “Monitor Preso”?

**Lúcia:** Nesse projeto, nós damos a oportunidade ao detento de reescrever a sua própria história. A seleção é

simples, escolhemos pessoas que se destacam na sala de aula. Como em qualquer escola sempre há aquele aluno que tem uma luz própria. Há, atualmente, 469 Monitores no Estado de São Paulo.

**Expressão:** Quais são os benefícios e como se dá o processo de treinamento para os selecionados?

**Lúcia:** A capacitação é feita por Monitores da FUNAP que preparam os presos para dar aula na etapa de Formação Social do programa “De Olho no Futuro”. São dez módulos que englobam temas como: arte, trabalho, empreendedorismo, sustentabilidade e relações políticas e éticas. Eles recebem ainda remuneração de ¾ do salário mínimo e 1 dia de remição da pena por dia trabalhado.

**Expressão:** Você acha que há uma mudança do reeducando por meio desse programa?

**Lúcia:** A transformação se

dá em etapas, primeiro com o programa de formação social, em que eles aprendem a conviver; depois, profissionalmente, com cursos técnicos, adquirem uma profissão e, por último, na fase do trabalhar efetivamente, colocam em pauta tudo que foi aprendido e ganham responsabilidade.

**Expressão:** Com o cenário atual de rebeliões no sistema prisional nacional, acha possível utilizar o “De Olho no futuro” como item de resolução desses problemas?

**Lúcia:** O programa que desenvolvemos não é uma solução para os problemas carcerários atuais e, sim, uma alternativa. O que é necessário é que primeiramente seja oferecida uma base sólida de educação para a criança, segurança, saúde e qualidade de vida para que no futuro não haja problemas com a justiça.

## Educação alimentar nas escolas

Hábitos alimentares saudáveis são ensinados desde cedo às crianças

Thais Martins | thaismartinsr@hotmail.com

A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas Escolas (PAAS) é um conjunto de diretrizes elaborado pela Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS) do Ministério da Saúde, que une ações e estratégias de escola, em conjunto com aluno e família para mudarem seus hábitos alimentares. O ponto inicial da proposta é melhorar a qualidade de vida alimentar desde cedo.

Na prática, as escolas e os professores passam por um preparo para assumir um papel importante e de muita responsabilidade neste processo. O primeiro passo é ensinar os alunos a comer bem e optar por escolhas mais saudáveis, através das aulas; o segundo passo, e talvez mais rígido, é alterar todo cardápio da escola e o último passo é aplicar as regras alimentares do PAAS.

“Na escola onde trabalho, há um controle muito grande

do sal e das gorduras, as merendas e lanches são preparados cuidadosamente para os alunos e nas cantinas é proibida a venda de frituras e refrigerantes. Claro que é um processo lento, mas aos poucos os alunos vão se adaptando”, conta Alice Jardim, coordenadora e pedagoga da Escola Profª Alice Meirelles Reis.

Outro principal objetivo dessa promoção nas escolas é diminuir e evitar doenças causadas pela alimentação. No PAAS, o complexo de regras criado deve complementar as matérias da sala de aula, em ações como desenvolver refeições saudáveis dentro e também restringir o comércio de alimentos ricos em açúcares, sal e gordura dentro da escola.

“É indispensável relatar a importância da promoção de uma alimentação saudável nas entidades escolares, tanto para o ensino infantil,

quanto para fundamental e médio. A ausência disso acaba contribuindo para o aumento do quadro de obesidade infantil ou no desencadeio de possíveis DCNT (doenças crônicas não transmissíveis) futuras. Por isso, é de extrema importância que, além do conteúdo pedagógico, as escolas ensinem também seus alunos a optarem por uma alimentação saudável”, fala Leticia Ramaiane, 23 anos, nutricionista voltada para a alimentação de crianças e adolescentes.

Os hábitos alimentares saudáveis e as atitudes com relação à nutrição e saúde, nos dias de hoje, ficam cada vez mais em segundo plano principalmente na vida de crianças e adolescentes por conta da correria da rotina. A qualidade de vida alimentar deve ser a melhor, não só em casa, mas também nas escolas para ser levada até a vida adulta e evitar maiores problemas.



Thais Martins

No PAAS, as frutas, verduras e legumes são utilizadas nos cardápios das escolas

# Partir também é encontro

Viajar é encontrar novas paisagens, comidas, hábitos e pessoas. Retornar é encontrar um novo “eu”

Fran Batista / franciellen@hotmail.com

Por definição do Dicionário Aurélio, a palavra viagem nos remete ao ato de transportar-se de um ponto a outro distante. Entre os trechos de ida e volta, ficam as experiências vivenciadas, culturas adquiridas e lembranças saudosas dos locais pelos quais passamos.

A necessidade de viajar não é algo novo na sociedade. Desde a Pré-História nossos ancestrais já estavam acostumados a se deslocar de um lugar para outro com frequência, uma vez que a sobrevivência dependia disso. Milhares de anos depois, não precisamos mais partir em busca de comida; hoje, viajamos pelas mais diversas razões: por trabalho, por lazer, para encontrar e reencontrar pessoas e nós mesmos.

Para o turismólogo Leonardo Felipeli, a procura

pelo novo é o que nos move. “Quando o indivíduo tem o contato com culturas de outros povos, quebram-se estereótipos e preconceitos. O processo de experimentação do novo a partir de viagens nos motiva e, uma vez realizado, torna-se uma busca constante. Ao retornar, já não somos quem éramos ao partirmos, pois a vivência e a bagagem cultural adquirida deixam marcas”, afirma.

Sob o olhar antropológico, a ânsia por viajar está presente em nosso DNA antes mesmo de nascermos. Somos pré-dispostos a nos locomovermos por questões de sobrevivência ainda na sociedade atual. “No mundo capitalista, sobreviver requer meios financeiros para que isso seja possível. Viajamos,

então, para estudar e trabalhar, buscando aprendizado e experiências que nos diferenciam no mercado. O que fazemos não é diferente dos nômades – o que mudou é que hoje precisamos de métodos diferentes para resistirmos”, explica Cláudia Campos, professora de história.

Pelo espectro filosófico, é possível captar outras nuances. Segundo Marcos Alexander, professor de filosofia, o ato de viajar é um processo de descobrimento. “Quando o sujeito se dispõe a partir de sua realidade, ele parte com a ciência de que encontrará novas verdades, novas culturas na realidade em que irá se inserir. Você tem uma noção mínima do que encontrará, mas o contato acaba sendo muito mais profundo. A vontade de

viajar surge exatamente disso, desse questionamento do que há do outro lado”, destaca.

Já dizia Santo Agostinho, teólogo e filósofo dos primeiros anos do cristianismo: “O mundo é um livro e aquele que não viaja lê apenas uma página”. Viajar vai além de simplesmente querer descansar e desligar-se da vida cotidiana. Ao conhecer lugares ainda não visitados, experimentamos sensações e vivenciamos o contato com pessoas de diferentes hábitos, gostos e valores. Há um choque de comportamentos e um aprimoramento na bagagem cultural que carregamos, o que altera a forma como nos relacionamos e vemos a realidade que vivemos.

A necessidade incessante de estar em movimento tem



Viajantes compram passagem de ônibus na Barra Funda

caracterizado a sociedade atual. De viagens esporádicas para rever familiares em natais e réveillons, hoje tomamos-nos viajantes de carteirinha, com listas infundáveis de locais a serem visitados e poupanças reservadas para passagens e

acomodações. Viajar tornou-se sinônimo de felicidade: em planejar o roteiro, fazer as malas, sentir o frio na barriga durante a decolagem de um avião, ver paisagens novas e descobrir o quanto você se renovou ao retornar.

## Muito além das fronteiras

Alegria de pisar pela primeira vez para fora do seu país

Rodrigo Lima / rodrigolimadasilva1@gmail.com

Viajar é a realização de um sonho para a maioria das pessoas, principalmente quando se trata de uma viagem internacional. A possibilidade de viver outra cultura é com certeza uma experiência única e marcante da vida das pessoas.

A estudante de arquitetura Vanessa Marcon, 20 anos, teve a experiência de viver durante um ano na cidade de Paradise, Texas, Estados Unidos para estudar a língua e conhecer de perto as diferenças culturais e sociais do povo estadunidense.

“Uma experiência que pretendo levar pra minha vida, me senti muito incentivada a ser eu mesma, minha opiniões e gostos foram muito respeitados, coisa que eu achei que seria um paradigma. Viver tudo aquilo

foi surreal, conviver com pessoas que você nunca tinha visto antes, falando uma língua diferente da sua, tudo era um desafio”, conta Vanessa.

Para a futura arquiteta, morar fora possibilitou o seu autoconhecimento e independência. Sentiu que os texanos são um povo mais caloroso do que a maioria dos americanos que conheceu, talvez seja por ser um lugar muito próximo ao México. Eles levam muito a sério essa coisa de família e cultura, um povo bem calmo e prático no que fazem, porém sempre prezando o espaço íntimo/pessoal.

A interação também serviu para desmitificar visões de muitas pessoas sobre uma determinada cultura. “No começo, as pessoas não me en-

tendiam pelo meu jeito de ser mais calorosa e expansiva. Às vezes, minhas ações eram mal interpretadas e acabavam levando a alguns problemas que depois foram resolvidos”, lembra Vanessa.

Experiência igual também viveu a estudante de Marketing, Isabelle Luiza de 19 anos, aos 15 anos viveu durante um mês com sua irmã em Dublin, na Irlanda para estudo da língua. “É um lugar que com certeza eu pretendo voltar, não só lá mas outros países da Europa. Senti que culturalmente os irlandeses costumam não ser tão caloroso quando o assunto é receptividade, mas são pessoas bastante respeitadas em todos os sentidos”, lembra.

Quando esteve na Irlanda, Isabelle tinha 15 anos. Lá pode conhecer um pouco da cultura e sociedade. “Visitei o país em julho e frequentei a Grafton Street, que é uma rua com muitos artistas de rua, com shows, lojas, pubs, restaurantes que retratam basicamente toda a visão do povo Irlandês”.

Isabelle lembra que sua maior dificuldade foi a comunicação, principalmente por ser uma língua diferente da sua, porém com o passar do tempo você se habitua e vê que isso não interfere muito. “Usei muito recurso Google para me locomover para visitar alguns lugares, é aquele ditado, ‘quem tem boca vai a Roma’”, diz a estudante.



Isabelle na Killruddery House and Gardens em Dublin - Irlanda

## Os sonhos dentro da mochila

A chave para viver grandes experiências está na simplicidade

Ariana Iara / ariana.ip@gmail.com



Mochileira tem filho como companheiro de viagem

Definir prioridades... ser mochileiro é ter um estilo de vida desapegado. Tudo o que precisar deve caber dentro da mochila, aprendendo na prática a diferença entre conforto e luxo. Querendo ou não, dinheiro é importante, e durante uma viagem é preciso administrar, desmistificando assim a ideia de que é preciso ser rico paraviajar.

No planejamento, é obrigatório incluir custos fixos de estadia, alimentação, transporte, e sempre buscar a simplicidade. A tecnologia ajuda na redução dos custos de viagem, usar compartilhamento

de caronas com o BlaBlaCar e no caso de hospedagem pode-se usar um couchsurfing como no Air BNB, no qual é possível alugar desde um sofá ou um apartamento inteiro.

Fazer um mochilão não é necessariamente fazer uma viagem de férias. Plácido Salles, 26 anos, é um nômade digital do Livre Partida. O paulistano está em uma viagem de volta ao mundo com sua namorada. “Até agora estamos com um total de 51 dólares por dia durante 1 ano e 4 meses de viagem. Batalhamos bastante para manter esse valor”, comenta o mochileiro que está na Indonésia e já

passou pelo Nepal, Tailândia, Camboja e Filipinas.

Para a artesã Anna Fecker, 29 anos, a melhor coisa de mochilar é interagir com os locais, conhecer a forma como vivem e também gastar pouco. O roteiro inicial consistia em acampar por uma semana na Chapada dos Veadeiros-Goiás com 200 reais. Durante a estadia, trabalhou no hostel onde estava hospedada, conseguiu dinheiro para alimentação e prolongou a viagem por mais 6 meses.

Em seguida, foi para uma aldeia multiétnica em Caráiva-Bahia, onde acampou por oito dias com Benjamim, seu filho de 5 anos. “Meu filho adorou pescar e nadar com eles todos os dias, aprendeu os estilos de luta de cada nação”, relata Anna, sobre a experiência.

A questão de segurança é importante, antes de se aventurar é necessário tomar algumas medidas. Quando estiver em trânsito, manter documentos e cartões bancários separados da bagagem geral, andar com pouco dinheiro e quando pegar carona, se possível, enviar a placa do carro e o nome do caroneiro e o local para onde está indo para alguém, além de sempre ter cadeados para a barraca e a mochila.

## É possível fazer viagem com acessibilidade

Ainda poucas agências trabalham com turismo adaptado no Brasil

Leticia Marques | letmarquesr@gmail.com

Há milhares de agências de viagens em todo Brasil, porém só algumas trabalham especialmente com deficientes. Na maioria dos casos, as agências consultam um hotel que tenha acessibilidade pri-

meiro para depois entrar em contato com o viajante que o procura. Viajar é bom e todo mundo gosta, com as pessoas deficientes não é diferente. Para o diretor da organização Turismo Adaptado, Ricardo

Shimosakai, a procura roteiros especializados está crescendo.

“Pessoas deficientes que me procuram através da página do Turismo Adaptado, tirando dúvidas e nos pedindo para fazer viagem, escolhem o destino e nós indicamos o melhor hotel e passeios adaptados para eles, sem que haja nenhum problema”, diz Ricardo.

Há poucas agências que se dedicam a esse público, mas as que existem reconhecem e valorizam o turismo acessível. “Ter um serviço adequado para todos é importante, não só para pessoas com deficiência física, mas também com deficiência intelectual, visual, os idosos etc”, relatou a fundadora do Rio Acessível Tour, Luciana Bonguardo.

As dificuldades sempre aparecem, principalmente quando falamos em grupos de cadeirantes. “Às vezes, os hotéis se dizem acessíveis, mas, na verdade, faltam muito mais

do que um elevador ou um banheiro adaptado e quando estamos em grupo não achamos acomodações para todos”, reclama, Ricardo.

Independente das dificuldades, há lugares com acessibilidade para viajar. “Em 2015, eu viajei sozinha para Nova Iorque. A acessibilidade para mim foi quase 100%, os transportes todos adaptados com rampas e ganchos que encaixam na cadeira para que ficassem presas e seguras. Foi uma cidade que me deu uma liberdade maravilhosa, pois eu poderia fazer tudo sozinha”, disse a publicitária e cadeirante, Denise Bacellar.

No Brasil, existem poucos lugares que já estão bastante desenvolvidos nesse quesito. “Curitiba tem lugares bom. As calçadas são ótimas para andar, os transportes todos são adaptados para cadeirante. E no Rio de Janeiro, os pontos turísticos são bastante acessíveis também”, comenta Denise.



Publicitária Denise Bacellar em praia no Rio de Janeiro

## Famílias sem Fronteiras!

Bruna Tosi | brunatbarros@hotmail.com

De todos os tipos de viagem, os roteiros familiares são - de longe! - os mais conhecidos. Sítios, praias, cidades de interior... não importa o quanto longe esteja uma família da outra, o que vale é a alegria do reencontro. Portanto, faça suas malas e prepare-se para explorar o desconhecido da melhor forma que existe: com a família reunida!

## Muito além da 25

Juan Engel | juanengel7@gmail

O turismo de consumo, ou turismo de compras, é uma atividade conhecida desde a época das cruzadas. Para os brasileiros, viajar para comprar é uma prática comum, principalmente, para países vizinhos, como o Paraguai. Segundo cálculos da Câmara de comércio de Foz do Iguaçu, cerca de 4 milhões de pessoas cruzam a fronteira por ano, sendo 1,5 milhão de compradores atraídos pela vasta rede de lojas de vários segmentos, desde eletrônicos até produtos de beleza.



# A fé que move montanhas

Os lugares mais frequentados pelos religiosos em todo o mundo



Padre Wallison

Padre Wallison e peregrinas em viagem ao Líbano

Tamiris Morais / contato.tamimorais@gmail.com

Um dos segmentos turísticos com maior movimento é o de finalidade religiosa. Segundo o Ministério do Turismo, estima-se que a religião mobilize 17,7 milhões de turistas por ano, mas o número pode ser muito maior do que se imagina. As peregrinações cristãs têm sua base no Antigo Testamento e os fiéis se espelham nos passos de personagens como Abraão, que percorria extensos caminhos para cumprir as missões que Deus lhe dava, como retratado no Gênesis.

A Igreja Católica mantém forte o turismo em vários pontos pelo mundo. São milhares de brasileiros que procuram um roteiro de viagem para o exterior, em busca de um encontro pessoal e espiritual. Aproximadamente 150 mil fiéis viajam por ano até

Jerusalém, para conhecer os lugares por onde Jesus passou, e aproveitam para visitar locais santos de regiões vizinhas, como o Líbano. Padre Wallison Vieira, de 34 anos, falou sobre sua visita ao Vale Qadisha: “Os cristãos ficavam escondidos nas rochas desse vale, que é lindo por sinal. Por séculos, esse lugar era basicamente só pedra, e muitos patriarcas Maronitas morreram lá. É uma emoção que não dá para descrever”, relata.

No Brasil, o ponto mais visitado pelas caravanas religiosas é a Aparecida do Norte, localizada em São Paulo. Um lugar marcado pela história de três pescadores que, durante seu ofício diário, ficaram desapontados pelo insucesso da atividade e, quase indo embora, acabaram fígando uma imagem de Nossa Senhora.

Logo após o ocorrido, a pesca teve um sucesso positivo nunca visto anteriormente. Surpresos, entenderam então que a imagem era sinal de um milagre da Virgem Morena.

Ao todo, são mais de 8 milhões de peregrinos que visitam a cidade durante o ano. Número que tem o seu pico na primeira quinzena do mês de outubro, quando é comemorado o dia de Nossa Senhora. Maria Maciel, de 52 anos, é responsável pela organização de caravanas religiosas por toda a Zona Leste de São Paulo. Ela conta que o destino mais procurado sempre foi a Basílica de Aparecida. “Eu me preparo durante o ano inteiro para receber a demanda de outubro, normalmente as minhas passagens para o dia 12 se esgotam meses antes”, explica.

# Perfil do turista brasileiro

Pesquisa mostra intenção de viagem dos brasileiros

Bruna Fillol | brunafillol@hotmail.com

O setor turístico brasileiro superou em 37% as estimativas no último semestre de 2016, de acordo com o Boletim de Desempenho Econômico do Turismo, que é publicado trimestralmente pelo Ministério do Turismo, com a Fundação Getúlio Vargas (FGV). No levantamento feito entre os dias 2 e 31 de janeiro de 2017, 918 empresas foram ouvidas, representando 71.948 postos de trabalho e com um faturamento trimestral de R\$7,8 bilhões.

Pelo segundo mês consecutivo, houve crescimento na intenção de viagem numa comparação feita no mesmo período de 2015. A pesquisa realizada em sete capitais, aponta que 21,1% dos brasileiros pretendem viajar nos próximos seis meses, percentual de 18,7% de respostas positivas em fevereiro de 2016. Das sete capitais, cinco tiveram aumento na disposição de viajar, sendo Brasília, o maior crescimento, com 5,3%.

O Nordeste, destino preferido entre os entrevistados, deverá receber mais da metade dos turistas. A intenção de viagem para esse ano na região

ultrapassou R\$50% e isso não ocorria há pelo menos dois anos. Segundo a sondagem, os estados nordestinos receberam em maior número turistas de São Paulo, Brasília e Rio de Janeiro, enquanto Recife, Porto Alegre e Belo Horizonte preferem o Sudeste. Já Salvador, elegem o Sul.

“A renda familiar tem colocado a real necessidade de ajustar o orçamento, mas mesmo assim a viagem ainda se torna parte fundamental na nossa vida, movimentando grande parte da economia nacional”, justifica Silene de Carvalho da Silva, turista que iniciou suas viagens em 2003.

O turismo brasileiro mobiliza cerca de 60 milhões de viajantes nacionais, e emprega 3,14% da população. Mais de 6,5 milhões de estrangeiros visitaram o país, e gastaram mais de 6 bilhões.

“Os brasileiros ainda preferem viajar para o exterior ao invés de viajar pelo seu país de origem. Isso pode ser facilmente visto nas agências de turismo onde a procura por roteiros internacionais aumentou em virtude dos altos preços dos destinos nacionais”, destaca Marli Ribeiro, agente de viagens da CVC – Viagens e Turismo.

destaca Marli Ribeiro, agente de viagens da CVC – Viagens e Turismo. São Paulo, Brasília e Rio de Janeiro, enquanto Recife, Porto Alegre e Belo Horizonte preferem o Sudeste. Já Salvador, elege o Sul.

“A renda familiar tem colocado a real necessidade de ajustar o orçamento, mas mesmo assim a viagem ainda se torna parte fundamental na nossa vida, movimentando grande parte da economia nacional”, justifica Silene de Carvalho da Silva, turista que iniciou suas viagens em 2003.

O turismo brasileiro mobiliza cerca de 60 milhões de viajantes nacionais, e emprega 3,14% da população. Mais de 6,5 milhões de estrangeiros visitaram o país e gastaram mais de 6 bilhões.

“Os brasileiros ainda preferem viajar para o exterior em vez de viajar pelo seu país de origem. Isso pode ser facilmente visto nas agências de turismo onde a procura por roteiros internacionais aumentou em virtude dos altos preços dos destinos nacionais”, destaca Marli Ribeiro, agente de viagens da CVC – Viagens e Turismo.



Bruna Fillol

## Preferência por região

- São Paulo, Brasília e Rio de Janeiro para Nordeste
- Recife, Porto Alegre e Belo Horizonte para Sudeste
- Salvador para Sul

# A aventura que é viver

Como alguns obstáculos na estrada conduzem a destinos surpreendentes

Gizela Lima / gizellima@gmail.com

Nossos dias são cheios de caminhos inusitados e desafiadores e tratar de alterações de itinerários é muito apropriado para contar a história de Fabrício Santana, ele é publicitário tem 36 anos e encontrou na bike não apenas um novo jeito de viver, mas sim uma paixão, a de desbravar novos horizontes com a Wendy, o apelido que deu a sua “magrela”.

Após um momento conturbado e traumático que enfrentou, somado com a difícil tarefa de se estabilizar em sua área de formação, foi convidado por um amigo para despreziosamente acompanhá-lo em um passeio de ciclismo. “Foi amor à primeira vista, hoje não me imagino fazendo outra coisa. Tenho uma nova vida, pedalo todos os dias já que juntei o útil ao agradável e agora trabalho com o que gosto, estou muito mais feliz, realmente realizado”, completa Fabrício. Em aproximadamente um ano e oito meses, foram 35.000 quilômetros percorridos apenas no sudeste e sul do país, em cidades como Extrema em Minas Gerais, Itatiba no interior do Estado de São Paulo e Gramado no Rio Grande do Sul, em busca de viver o seu sonho a cada viagem.

A meta é pedalar em diversos lugares do país e quem sabe do mundo, o próximo destino será o nordeste com suas belas paisagens. A viagem de aventura se popularizou rapidamente no Brasil e no mundo, pessoas se deslocam sem culpa em busca de se aventurar em trilhas, rapel, variados tipos de esportes aquáticos como kitesurf, wakeboard entre muitos outros.

É cada vez mais comum encontrar quem viaje exclusivamente com a intenção de se desafiar em alguma modalidade desse tipo de turismo que está diretamente ligado a

superção de limites pessoais aliados a alguma prática esportiva, proporcionando assim uma incrível sensação de prazer e liberdade.

Fernando Martins, o amigo que apresentou o universo das bikes para Fabrício, disse que inicialmente a ideia era de ajudar o amigo a “se distrair e também de incentivá-lo a cuidar melhor de sua saúde” e ressaltou com bastante entusiasmo a importância que um simples ato pode causar. Já que viu o amigo ex-sedentário se tornando uma referência no ciclismo, após um simples convite.



Fabrício Santana

Ciclista em sua viagem para Extrema, Minas Gerais

# Movimento LGBT embarca

Cresce a busca por roteiros livres de preconceito e cheios de diversidade

Leonardo Barbeiro / leonardo.barbeiro@hotmail.com

Pensar em uma viagem LGBT, muitas vezes pode causar indagações, mas esse público, assim como qualquer outro, procura por diversão, seja ela em um roteiro cultural, gastronômico ou até mesmo para curtir festas e cruzeiros.

Segundo a agência Out Now Consulting, especializada em pesquisar o estilo de vida homossexual, o Brasil só fica atrás dos Estados Unidos quando o assunto é consumo. Hoje, este público é responsável por consumir cerca de R\$ 418 bilhões de reais por ano, entre eles 23 bilhões são gastos em turismo.

O presidente da agência de viagens Vicentral, Bruno Vicentainer, afirma que o segmento LGBT está cada vez mais em evidência. São mais exigentes, mas não se importam nenhum pouco em gastar mais para ter uma experiência marcante. “Eles querem o que qualquer pes-

soa busca em uma viagem: boas experiências. Um safári na África, uma expedição no Monte Everest, um jantar em Paris. Tudo isso engloba boas experiências que ficam na memória do viajante”, comenta Bruno.

Já existem agências que preparam diversos roteiros turísticos para o segmento LGBT, como ir a Berlim conhecer o Museu da Homossexualidade, fundado em 1985, onde também fica o primeiro bairro LGBT da cidade alemã. Outros lugares também estão entre os mais procurados pelo público como a Holanda, Austrália e Israel, visto que Tel Aviv é um verdadeiro paraíso gay em meio ao Oriente Médio.

“Ouvi em um programa de rádio que rolaria um cruzeiro gay para Búzios (RJ), com festas 24h, e isso me chamou a atenção. Conversei com uns amigos e decidimos fazer essa viagem. Uma das melhores da minha vida! De-

pois disso, no réveillon de 2015, me hospedei em um hotel gay na Argentina, o Axel Hotel (hoje conhecido como Be Trimos) e foi uma experiência muito bacana”, contou Bruno Mendonça, relações públicas.

Hoje, encontramos uma grande variedade de guias, sites e revistas especializadas no segmento. A revista Viagem G, a pioneira e especializada em divulgar destinos gay friendly, como São Francisco no EUA e Recife no Brasil, cidade que é tida pela Associação Internacional de Turismo Gay e Lésbico como o principal destino gay no Brasil.

Outro exemplo é GL-Guia LGBT, um impresso que pode ser adquirido em qualquer livreria e traz além de hotéis, restaurantes e outros locais gay friendly, onde é possível encontrar um atendimento realmente igualitário, independente da orientação sexual.

Bruno Mendonça



Bruno se diverte na Puente de La Mujer, na cidade de Buenos Aires, Argentina

## Turismo Gastronômico

Vitor Mauricio / vitor.mauricio17@gmail.com

O turismo gastronômico brasileiro cresce a cada ano, de norte a sul, cada vez mais surge eventos parecidos com o Oktoberfest, em Blumenau, que reuniu cerca de 380 mil

visitantes na cidade, em 2016; ou até mesmo um lugar bem próximo da cidade de São Paulo com diversas vinícolas para degustar. Vinhedo, fica a 75 km da capital, conhecido por suas tra-

dicionais adegas, a cidade proporciona ao visitante a Festa da Uva e do Vinho, com mais de 50 anos de tradição, movimentando o circuito gastronômico e turístico da região.

# Softwares promovem inclusão

Aplicativos auxiliam deficientes visuais e auditivos em plataformas digitais e redes sociais

Mayara Galdino

Mayara Galdino | galdinob.mayara@gmail.com



Avatar do aplicativo Prodeaf gesticula em libras

Imagine a seguinte situação: Você acorda de manhã e ainda na cama pega o celular para saber o horário, percebe que ainda tem tempo e resolve navegar no Facebook. Ao entrar em sua conta se depara com fotos em que foi marcado em uma festa e recebe uma mensagem do seu chefe avisando que chegará mais tarde ao trabalho. Até aí nenhum problema. Agora imagine a mesma situação sem você enxergar.

O analista de atendimento Darley Aparecido de Oliveira, 22 anos, diagnosticado com retino blastoma aos 9 meses de idade, período em que perdeu a visão, passa por situações parecidas a essa todos os dias. Para utilizar as redes sociais e apa-

relhos digitais sem obstáculos Darley Oliveira faz o uso do sintetizador de voz Voice Over, uma ferramenta de acessibilidade desenvolvida pela Apple implantada no sistema iOS que permite aos usuários portadores de deficiência visual a interpretação e conversão de recursos textuais disponíveis nas telas de iPhones, iPads e MacBooks para áudio.

De acordo com o analista, a interface simplificada do sistema iOS facilita o desempenho da ferramenta, entretanto ele sugere requisitos a serem incluídos no programa, como a descrição de imagens. “Se recebo uma foto diretamente no celular, o Voice Over lê a legenda, mas não o conteúdo em si. Redes

sociais como o Facebook já possuem um recurso próprio que faz uma descrição básica relatando a quantidade de pessoas, as vestimentas e os acessórios retratados na imagem”, comenta Darley.

Imagine agora uma outra situação: Você está a caminho de uma entrevista de emprego e não encontra o endereço indicado pela empresa, então resolve pedir uma informação a alguém que esteja passando próximo a você. Como você enfrentaria essa situação se fosse deficiente auditivo?

A empresa ProDeaf Tecnologias Assistivas pensou nisso e desenvolveu o aplicativo ProDeaf, que tem por objetivo a tradução de frases e palavras escritas ou faladas em portu-

guês para a Língua Brasileira de Sinais (Libras), segunda língua oficial do Brasil.

A iniciativa consiste em um avatar na tela do celular que gesticula de acordo com o texto ou o áudio recebido pelo usuário. A estudante de administração Bruna Alves Martins, 22 anos, deficiente auditiva, utiliza esta ferramenta e aprova os resultados. “Uso o aplicativo quando preciso pedir uma informação a um ouvinte. Escrevo em texto e o Prodeaf converte para áudio para que o ouvinte escute. O ouvinte fala para o aplicativo que traduz o áudio em libras para que eu entenda. Essa técnica tem me ajudado muito”, afirma a universitária.

## Sem foco para estudar? Abra o Instagram

Depois dessa descoberta, a preguiça e a enrolação nos estudos não farão mais parte da sua vida

Erica Sakihama | erica\_sakihama10@hotmail.com

Erica Sakihama



Instagram proporciona ao estudante motivação, disciplina e foco para estudar

O aplicativo que ultrapassou os 500 milhões de usuários, sendo 35 milhões só no Brasil, ganhou força especialmente com os estudantes. A ferramenta possuía há dois anos 55% dos internautas do Brasil e, agora, passou para 75%. O sucesso é devido às diversas possibilidades de uso: profissional, entretenimento, motivação e até mesmo rotina estudantil.

É isso mesmo! Apesar de ser comum excluir redes so-

ciais com o intuito de evitar distrações, não é o que acontece com o Instagram, pois, ao contrário, o usuário irá adquirir mais foco, determinação e motivação para estudar.

Há perfis estudantis de diversas áreas como Medicina, Concursos Públicos ou Direito que é o caso da @desa-vezeupasso da Carla Pereira da Costa, 26 anos de idade. A sua história é um exemplo de dedicação e persistência porque no dia 22 de janeiro deste

ano, ela prestou pela terceira vez a prova da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil).

Segundo Carla, o Instagram foi fundamental para a sua aprovação. “Recebo várias mensagens com todo o tipo de conteúdo desde informações a apoio e teve uma seguidora em especial que me ajudou muito me ensinando a técnica de ciclo de estudos”, comenta.

Nesses perfis, as imagens são voltadas para rotina de

estudos, dicas de cursinhos e livros, depoimentos, desabafos e técnicas de memorização. Há até mesmo aqueles voltados exclusivamente para divertir os seguidores como o @cafaconcurseiro com publicações de humor relacionadas à vida estudantil.

Outro exemplo da eficácia do Instagram nos estudos é o perfil da @confissoesdeconcurseira da Thais Tomaz, 27 anos de idade. Ela criou a conta no aplicativo em março de 2015. Atualmente, o seu perfil possui mais de 83 mil seguidores. Após prestar diversos concursos sem ser aprovada, em abril de 2016, ela fez a prova do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e conseguiu o 1º lugar no cargo de Analista de Processos Administrativos.

Segundo Thais, uma das principais vantagens no Instagram é fazer com que o usuário não se sinta isolado da sociedade, pois no aplicativo é possível encontrar várias pessoas com o mesmo propósito. “É tão bom saber que existe essa corrente do bem no Instagram, mesmo que a gente não se conheça, torcemos uns pelos outros. Tudo isso ajuda a não perdermos o foco e nem a desistir”, comenta a analista.

Thais publica diariamente dicas e fotos da sua rotina de estudos e agora também com imagens do seu trabalho no IBGE para motivar os seus seguidores a não desistirem dos seus sonhos.

## Um novo olhar para a terapia

Thaynara Dalcin | thaynara.usjt@gmail.com



No Congresso Mundial de Celulares, em Barcelona, a empresa lituana TeleSoftas apresentou uma novidade no mundo da saúde mental, a realidade virtual aplicada às terapias. A intenção é submeter pacientes a experiências desagradáveis gradativamente e de forma virtual, a fim de promover maior segurança e menor desconforto para este. O Expressão conversou com o psicólogo Diogo Venancio sobre a convergência entre tecnologia e psicologia.

**Expressão:** O que você acha da utilização de tecnologias como auxílio em tratamentos psicológicos e psiquiátricos?

**Diogo Venancio:** Acredito que seja o caminho natural de evolução de diversos tratamentos psicológicos. O mais importante, seja no atendimento presencial ou virtual, é que o paciente se sinta acolhido em suas angústias e felicidades, pois é essa sensação de conforto que fará com que ele evolua.

**Expressão:** E sobre esse método de exposição virtual às fobias do paciente?

**Diogo Venancio:** É de grande valia, mas sempre respeitando os limites e decisões do paciente. Um método virtual coloca o paciente diante de seus medos e ele vai se capacitando para enfrentá-los em sua realidade, ele tem a decisão de quanto quer enfrentar o desafio no mundo virtual, ressignificando suas experiências.

**Expressão:** É possível, um dia, substituir tratamentos físicos por virtuais?

**Diogo Venancio:** Não só é possível como acredito que seja o futuro da psicologia. Eu enquanto profissional prezo pelo tratamento físico usual, mas é impossível não perceber a ascensão da tecnologia em todos os âmbitos da nossa vida. Se pensarmos nessa geração que já cresceu com tablets e smartphones na palma da mão, é muito provável que se sintam mais confortáveis utilizando da tecnologia para superar seus medos e cabe a nós nos adaptarmos aos pacientes.

**Expressão:** Você utiliza da tecnologia com seus pacientes?

**Diogo Venancio:** Sim, eu atendo a distância, por exemplo, mas seguindo sempre a ética profissional que não permite uma terapia a longo prazo desta forma. Então podemos fazer uma espécie de avaliação e vemos a necessidade e a urgência de trazer o paciente para o consultório.

## Aplicativo médico reconstrói órgãos

Nova tendência tem ganhado cada vez mais espaço nos centros cirúrgicos, uma vez que ajuda os médicos a cuidar da saúde de seus pacientes

Luanna Nery | luannasouzanery@gmail.com

Marcelo Balloni

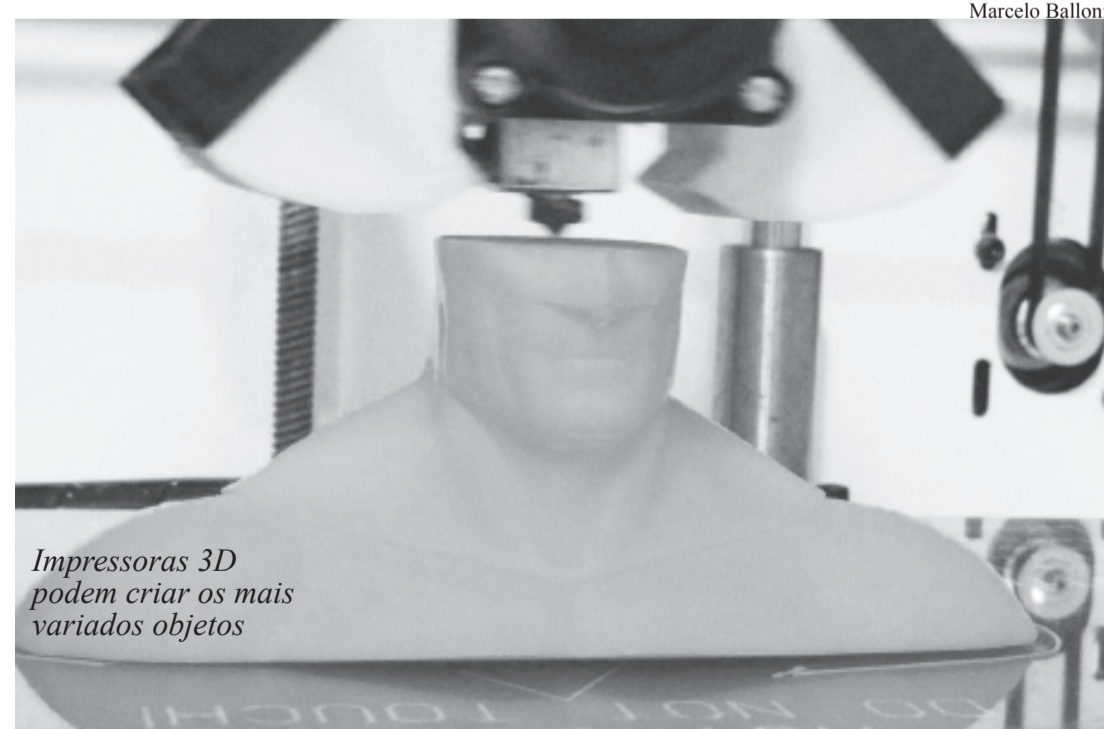
Fruto de interação entre médicos e engenheiros da computação, a empresa InfiniBrains surgiu da constante necessidade de solucionar problemas do cotidiano da prática médica por meio do uso da tecnologia. Foi pensando nisso que a empresa criou o aplicativo DocDo, que oferece reconstrução virtual 3D personalizada dos órgãos de cada paciente e está disponível para celulares e tablets.

Segundo Bruno Aragão, médico radiologista, um dos principais problemas observados pela equipe era aumentar a eficácia do planejamento cirúrgico feito com base em exames de imagem. “Os planejamentos cirúrgicos são elaborados com base em tomografia computadorizada e ressonância magnética. No entanto, por se tratarem de sequências de imagens seccionais 2D, esses exames não permitem uma clara compreensão tridimensional

da anatomia do paciente”, esclarece Bruno.

O processo de criação dos modelos é feito por médicos radiologistas que convertem a informação anatômica em linguagem gráfica. Em seguida, o material é inserido na plataforma online, na qual ficam disponibilizadas opções como rodar, centralizar e dar zoom. Sendo assim, a utilização do software pode oferecer mais segurança aos médicos.

Além de evitar diagnósticos abstratos e imprecisos, os principais objetivos desta ferramenta são proporcionar facilidade para entendimento espacial da doença, antecipar dificuldades e reduzir riscos. “Outro importante benefício é o uso do aplicativo como forma de comunicação entre o médico e o paciente, na medida em que o cirurgião pode explicar a anatomia do caso e o que vai ser feito na cirurgia”, diz Bruno.



Impressoras 3D podem criar os mais variados objetos

Entre as várias especialidades médicas que usam o aplicativo, o DocDo tem contribuído principalmente

no campo da urologia, nos casos de câncer de rim. A ferramenta já foi utilizada com resultados positivos em cirur-

gias de pacientes com tumores benignos, quando foram removidas apenas as partes do órgão comprometido pela

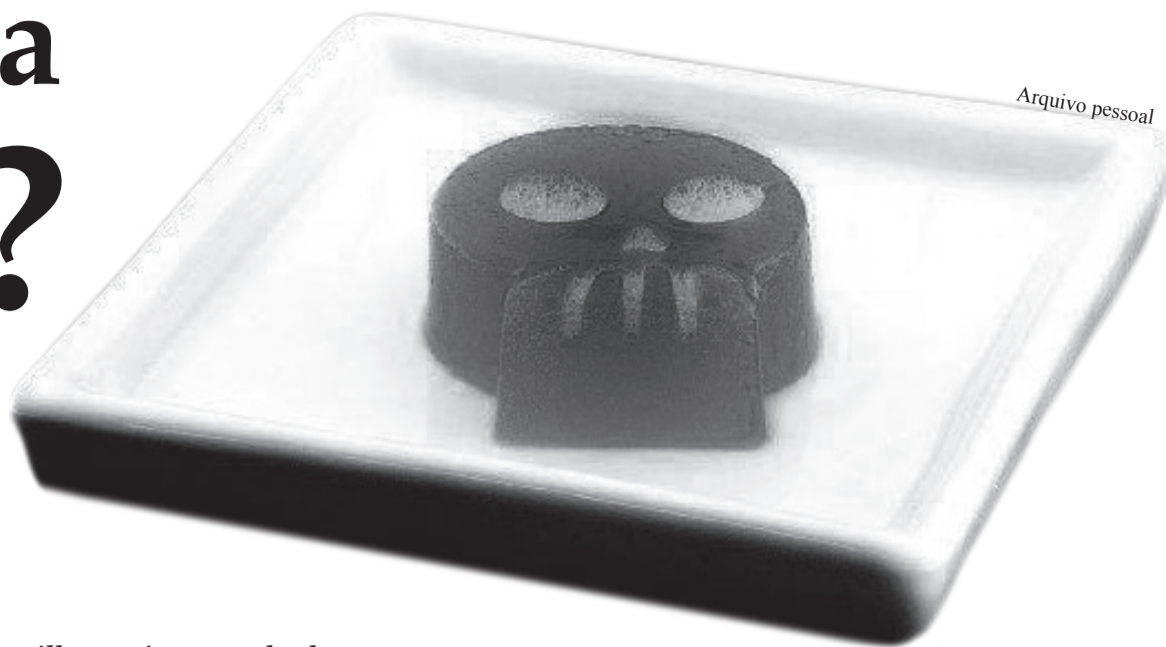
doença. No Nordeste, essa tecnologia já auxiliou médicos urologistas em cirurgias de retirada de tumores renais.

Para Joel Oliveira, web designer, a tecnologia ainda contribuirá bastante para o avanço da medicina. “As plataformas de visualização e as impressoras 3D têm tido papéis importantes, pois permitem planejamento preciso e aumentam a confiança da equipe”, diz ele. As impressoras 3D, assim como os aplicativos médicos, trouxeram muitos benefícios à medicina moderna, na medida em que oferecem, por exemplo, a impressão de próteses, peles e ossos.

Em um ano de funcionamento, o DocDo já auxiliou no tratamento de 30 casos na capital de São Paulo. O aplicativo pode ser baixado gratuitamente nas plataformas Android e iOS e, atualmente, possui mais de 50 downloads.

# Vamos comer uma margarita?

Proposta inovadora promete experiências exóticas. Cliente pode mastigar e ter um momento inédito ao pedir sua bebida



Arquivo pessoal

Danillo Santino | danillosantino@outlook.com

Já pensou em jantar uma caipirinha em forma de spaghetti? Uma margarita em forma de caveira? Isso é feito através da técnica conhecida como mixologia molecular, que transforma o líquido em sólido, uma textura parecida com uma gelatina.

Localizada numa das ruas mais “underground” de São Paulo, a balada Lab Club, fica na rua Augusta e tem um conceito diferente das demais casas noturnas. A arquitetura industrial tem como inspiração um laboratório criativo e todas as ofertas do estabelecimento tem como objetivo criar uma nova experiência ao público.

“Quando o Club começou, parte da sua proposta era apresentar um bar diferenciado, e os fundadores, Gabriel Gaiarsa e Sergio Godoy, conheciam dois mixologistas, Bruno Lorencini e Willian Vieira. Eles haviam feito um curso na Europa na

época que envolvia a mixologia molecular, algo que não existia no Brasil, e como o conceito do Club é ser um laboratório de experiências essa oportunidade caiu muito bem”, comenta Pedro Henrique Fernandes, gerente de marketing da empresa.

É uma questão de experiência mesmo, há quem ame, há quem não goste. Ele permite uma sensação sensorial diferente de uma bebida já conhecida. As porções são pequenas, seria como um “shot” da bebida sólida.

O Club foi montado em um galpão abandonado, tem um clima mais industrial um pouco mais rústico e conta com projeções na parede para complementar a iluminação e o clima da casa. As exposições também fazem parte das experiências, as imagens são relacionadas ao tema da festa, os cliques e as animações geram uma interação com as pessoas para com-

plementar o clima da casa. O local possui um fumódromo em seu interior.

“O espaços são amplos e é possível curtir à noite, por que você se sente livre, dá pra dançar sem ninguém ficar te puxando ou com aquela cantada agressiva, as pessoas vem para curtir, além dos drinks serem únicos e deliciosos”, comenta Ana Livia que foi pela primeira vez na Lab.

Na trilha sonora, rock, pop e eletrônico se dividem em duas pistas. Uma balada democrática com gays, héteros, com idades de 18 a 30 anos. “As músicas são bem legais e não perdem o ritmo, as bebidas dão um show à parte com sua elaboração e originalidade. O pessoal é bonito e divertido. O atendimento é rápido e os ‘barmans’ sempre animados”, comenta Douglas Silva, frequentador da casa.

# É possível existir rock independente?

O Penha Rock acredita que sim! Projeto incentiva e dá espaço para bandas iniciantes

Beatriz Simonelli | beatriz\_fernandessimonelli@hotmail.com

“Um sorriso bobo, frio na barriga e aquela sensação de estar apaixonado... Amor à primeira vista!”, foi assim que a musicista de rock acústico, Pikena Nah, se sentiu ao tocar pela primeira vez em um dos eventos do Penha Rock, projeto que busca dar maior visibilidade a gêneros musicais que não conseguem espaço nas grandes mídias.

O programa surgiu em 2012 com o intuito de criar uma plataforma diferente capaz de dar voz a novas bandas. E já são mais de 40 edições nas quais o rock independente é levado gratuitamente com cerca de 150 shows em média de 400 pessoas por evento, incluindo duas últimas edições da Virada Cultural.

De acordo com Adriano Pacianotto, idealizador do projeto, a ideia veio após anos de experiência e trabalho em espaços underground, ou seja, ambientes culturais que fogem dos padrões comerciais, dos modismos e que estão fora da mídia.

“Sempre estive envolvido no meio underground. Mas em ambientes alternativos é bem difícil atingir um público grande, e eu queria expandir o alcance e fazer algo no bairro em que moro, por isso veio a ideia de criar o Penha Rock. Consegui parceira com a antiga sub prefeitura da penha, que ajuda com o espaço para os shows e com um auxílio mínimo com os palcos e equipamentos”, conta Adriano.

No entanto, a parceria com a prefeitura vem ficando

bastante conturbada nos últimos meses, após uma mudança de gestão de cultura da sub prefeitura da Penha. Segundo Adriano, é difícil alcançar os objetivos com essa nova gestão, já que está complicado conseguir acesso aos espaços e a ajuda de custo. Porém, o idealizador do projeto afirma que até o final de abril e começo de maio os eventos começaram a ser agendados novamente.

Uma das personalidades que conseguiu aumentar sua visibilidade com o projeto, foi Pikena Nah, que está no meio musical há dez anos e, em 2013, decidiu começar uma carreira solo. O primeiro lugar que abriu as portas para sua nova fase foi o Penha Rock. Pikena conta que o projeto a fez



Arquivo pessoal

voltar a acreditar que seu sonho poderia se tornar realidade. Foi onde conheceu muitas pessoas e desde então realiza diversos shows devidos aos contatos e visibilidade que conquistou em sua apresentação no projeto.

“A primeira vez que subi no palco do Penha Rock foi sensa-

cional! Fiquei bem a vontade, porém bastante nervosa pelo porte do evento. A recepção do Pacianotto me fez sentir em casa”, conta a musicista.

Para participar do projeto é preciso entrar em contato com o Adriano Pacianotto através do site do projeto. Em

seguida, as bandas e os músicos passam por uma triagem e são chamados conforme a disponibilidade dos eventos.

Para mais informações acesse o site do projeto: [projktopenharock.wixsite.com/penharock](http://projktopenharock.wixsite.com/penharock)

# Ideias e conhecimento

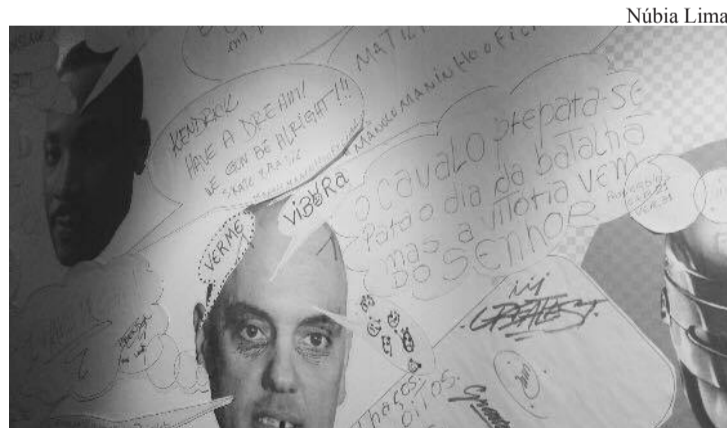
Centro Cultural reúne em um só lugar música, cinema, debates e gente engajada

Núbia Lima | nubialima52@gmail.com

No centro cultural independente Matilha você entra “free” ou a preços populares nos eventos e se sente muito bem acolhido. Na recepção, um registro com o seu nome é feito para uma pesquisa de visitação. O mergulho artístico começa nas paredes da galeria sempre decoradas com fotos, pinturas, colagens e que, às vezes, podem receber a intervenção dos visitantes. É assim que o espaço sobrevive financeiramente: das locações e propostas publicitárias.

Ao subir as escadas você vai se deparar com uma estante de livros ao lado do banheiro e paredes grafitadas, e no último andar uma sala de cinema, que recebe curtas, filmes, documentários de diversas produções independentes. “No cine não é cobrada bilheteria, para que todos possam ter as experiências que a sétima arte pode proporcionar”, conta Daniel Ferreira, produtor da Matilha Cultural.

A ideia do espaço é dar oportunidade para obras de artistas independentes, ou seja um lugar perfeito para profissionais do ramo que estão começando a expor suas obras artísticas e produções visuais. “Mais do que um centro cultural, é também um local de convergência de opiniões e ações em prol do



Núbia Lima

Exposição de colagens feita pelo público do Matilha

bem comum. Com informação, ativismo e arte, a Matilha contribui para a construção de uma sociedade mais consciente e livre”, destaca Patrícia Rabello, programadora e assessora de imprensa.

Sua diretriz tem como princípio, a conscientização dos impactos ambientais, o espaço é responsável por promover debates sobre o consumo consciente, sustentabilidade e reciclagem. Até a construção do local foi feita a partir de materiais reciclados, faz se também o descarte seletivo dos lixos e o reaproveitamento dos resíduos orgânicos, isso é passado aos expositores e visitantes a fim de favorecer o bem comum.

A Matilha Cultural está engajada em debates de questões políticas com foco

nos direitos humanos, e tem como princípio cativar a participação do público, protagonizando palestras e oficinas, a fim de popularizar o conhecimento, através de uma linguagem simples e direta. A maioria dos encontros contam com a presença de profissionais e especialistas para o enriquecimento das reuniões.

O espaço além de contar com eventos fixos, também possui uma agenda rotativa que vai desde batalhas de rap a feira de produtos orgânicos.

Local: Rua Rêgo Freitas, 542 – República, o funcionamento é de terça a sexta-feira, das 12h às 22h e sábado das 14h às 22h. Pode ser encontrado nas redes sociais: Facebook e Instagram pelo nome “Matilha Cultural”.

# Arte literária nas ruas

À luz do lampião, Slam Guilhermina espalha a poesia e as ideias

Jéssica Souza | js.souza@gmail.com

Uma iluminação baixa, ao fundo o som do vai e vem dos carros passando na Radial Leste. Um grito de guerra e as a salva de palmas iniciais dão o tom da roda de poesias. A luta dos negros contra o racismo, a operação lava a jato, mães que deixam seus em casa para garantir o sustento da família e a causa LGBT são pautas discutidas através da literatura.

Toda última sexta-feira de cada mês, poetas amadores, músicos, moradores da região e de outras localidades de São Paulo, gestores de cultura, apreciadores de literatura e curioso se reúnem no espaço aberto do lado esquerdo da estação do metrô Guilhermina Esperança, na zona Leste da capital para compartilhar textos poéticos autorais ou não com todos os presentes.

“Eu frequentava o primeiro Slam que tinha no Brasil, o ZAP. Acabei ganhando algumas competições e resolvi dar uma contribuição fazendo na zona Leste, onde eu moro. A Guilhermina é um espaço onde a gente pega lotações para ir cada um para os seus bairros. É um lugar de transição, passa muita gente. Uma vez passando ali, vi aquela pracinha e achei que aquele lugar poderia ser o do Slam. Tem fácil acesso para as pessoas que vem de longe”, comenta Emerson Alcalde, idealizador do Slam.

O Slam é uma batalha de poesias faladas dividida em dois momentos: o primeiro é um recital de estilo livre, qualquer um pode declamar sem compromisso. Já a segunda parte, fica para a batalha, as pessoas que se inscreveram no começo do evento têm a chance de expor textos inéditos para o público presente sem usar nenhum tipo de recurso. É necessário que o competidor leve três textos com duração máxima de três minutos. As apresentações são julgadas por um grupo de jurados escolhidos na hora da competição.

Em todas as edições, há um vencedor e no final do ano, acontece a finalíssima do ano que reúne os ganhadores de todas as competições ao longo ano. O campeão desta

etapa irá disputar o SLAM BR, combate em nível nacional. Em fevereiro deste ano projeto completou cinco anos de existência e para comemorar esta data, o Slam lançou um livro *Slam Guilhermina 3.0* com textos dos próprios participantes. “Aqui é só uma nota de amigos, a nota é só uma nota de amigos, a nota é só uma nota de amigos, a nota é só uma nota de amigos”, comenta Fábio Boca, poeta.

As poesias representam a voz da periferia, aquilo que seus versos expressam fazem parte do cotiando de todos que ali se apresentam. É lugar onde ela deixa de ser plateia para ser protagonista.



Arquivo pessoal

O Slam acontece toda última sexta-feira do mês

## Mais que um esporte

# Um estilo de vida

Alimentação regrada e treinos intensos são apenas detalhes na rotina de um fisiculturista

Guilherme Sanches | guilherme\_sanches2009@hotmail.com



Lucas Martins, fisiculturista e apaixonado por musculação

Já imaginou como seria sua vida se você acordasse às 5h da manhã, completamente em jejum, tomasse uma dezena de suplementos alimentares, saísse para realizar exercícios aeróbicos de alta intensidade por 45 minutos, voltasse para casa, fizesse a primeira refeição do dia com frango e batatas e, depois de tudo isso, saísse para trabalhar?

Pois é, essa é a rotina de grande parte dos atletas de fisiculturismo. A busca por um corpo perfeito e o instinto de competitividade trazem popularidade para esse esporte. Porém, quem se propõe a ingressar precisa se adaptar a uma série de restrições. A principal

delas é a alimentação. Um atleta de fisiculturismo se alimenta de forma regrada e restrita, além de praticamente abdicar de sua vida social. De acordo com Lucas Martins, atleta profissional, a rotina é árdua. “Minha principal dificuldade é manter o psicológico. Em uma dieta, qualquer coisa que me faça ficar preocupado já deixa meu psicológico abalado e começo a perder o foco do que deve ser feito.”

Adepto da musculação, o atleta Gustavo Almeida passou a treinar com 13 anos. “Sempre gostei de filmes de luta. Quando fiz 20 anos, assisti a um documentário sobre o fisiculturismo da década de 1970, com Ar-

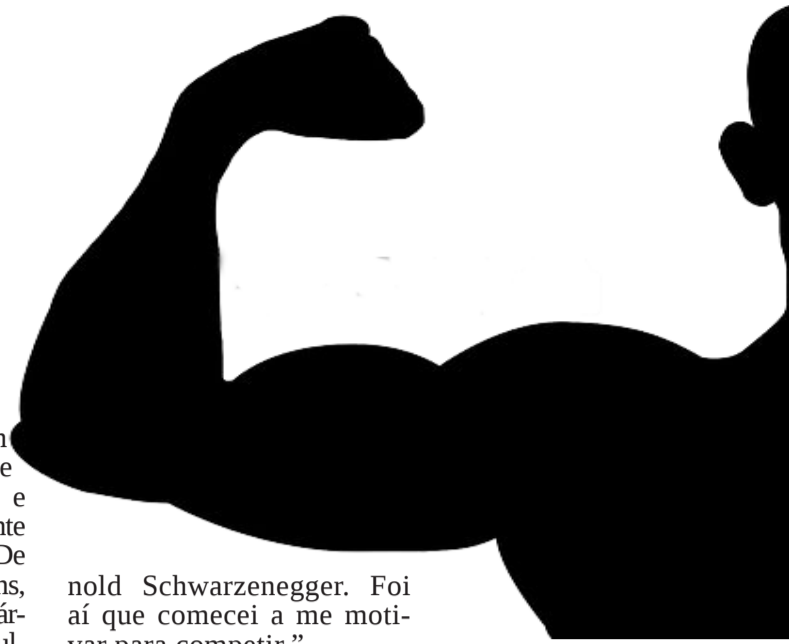
nold Schwarzenegger. Foi aí que comecei a me motivar para competir.”

Nas competições, os atletas são separados por peso. As divisões mais populares são a Men’s Physique (físico menos musculoso, com aspecto atlético e esteticamente agradável) e a Fisiculturismo Clássico (grande volume muscular e proporções do corpo alinhadas).

Nos dias que antecedem um campeonato, a rotina fica ainda mais pesada. Para deixar os músculos em evidência, os

fisiculturistas chegam a ficar um dia inteiro sem beber água. Nessa fase final de preparação, a pele adere ao músculo.

Diferente do que muitos pensam, chegar a um nível competitivo no fisiculturismo é muito mais complexo do que parece. Ser um fisiculturista requer conhecimento profundo de anatomia, fisiologia, endocrinologia, nutrição e, principalmente, psicologia.



## Skate na periferia

Iniciativas levam pistas amplas e de boa qualidade a bairros mais vulneráveis

Adriene Colim | colimadriene@gmail.com

Nada melhor para um skatista do que um espaço amplo, com várias rampas, palcos e aquele chão liso que enche os olhos de qualquer um, não é mesmo? Se tudo isso estiver reunido num local pertinho de casa, dispensando qualquer gasto com transporte e poupando um bom tempo, melhor ainda! Esse é o sonho de skatistas moradores de qualquer área de São Paulo. Porém, os que mais sofrem com a ausência de locais apropriados à prática do skateboard são os residentes da periferia.

Para garantir o êxito nos diversos *flips* e a promoção do contato com os Brothers, muitos ‘skaters’ têm que se deslocar para distâncias extensas. Por conta disso, as ruas suprem essa falta, mes-

mo com o perigo de atropelamentos. A boa notícia é que uma atenção maior está sendo dada às reivindicações dos skatistas, que há muito tempo pedem ação por parte do poder público no sentido de ampliar e adequar pontos periféricos para receberem as quatro rodinhas, os tênis gastos e os tombos – que, claro, também fazem parte do espetáculo. Quando os pedidos não são atendidos ou a demora é grande, eles mesmos, os skatistas, unem-se e começam a dar vida às instalações e adaptações. Romulo Alves, 25 anos, skatista desde os 16, participou desta experiência em meados de 2011, quando contribuiu para a construção de dois palcos e a instalação de um corrimão num terreno baldio

no Jardim Nazaré, Zona Leste de São Paulo.

Mais tarde, o vereador Senival Moura anunciou que a prefeitura planejava construir uma creche no local, mas prometeu reformar e pavimentar um espaço próximo e destiná-lo à prática do skateboard. A promessa foi cumprida e, em 2014, foi inaugurado o Beira Rio Skate Park, com orçamento de R\$ 70 mil. “O que me motiva a vir aqui é a estrutura. Aqui é ótimo para andar”, afirma Romulo, que reside próximo ao Beira Rio. Outro point da ZL foi recentemente moldado às expectativas dos skatistas: a Praça Brasil, no Conjunto Habitacional José Bonifácio.

Após pausa na reforma em 2013, por falta de verba, a praça foi inaugurada em abril

do ano passado. Letícia Mourad e o marido, Gabriel Mendonça aprovaram o resultado. Letícia conta que instalações e reformas deste tipo estimulam a inclusão e a prática do esporte. “Existem poucas pistas e, como eu sou mulher, no começo ficava envergonhada porque geralmente tem mais homens, então eu andava em parques e ruas”, diz.

A construção de ambientes assim na periferia, feitos especialmente para esportes ainda não tão reconhecidos (o skateboard só fará parte do programa olímpico a partir de 2020, nas Olimpíadas de Tóquio), além de proporcionar maior visibilidade a estes, valoriza o espaço público periférico ao promover o lazer local, a ocupação desses lugares e a prática deste e de outros esportes.



Letícia e Gabriel 'skateando' na Praça Brasil

## Academias sem custos para toda a vizinhança

Sem lixo e bem cuidadas, praças se tornam espaço fitness a céu aberto

Henrique Santos | henrique.santos00@hotmail.com



Moradores usufruindo do espaço na Praça Fortunato Silveira

Aos 56 anos de idade, dona Maria das Neves levanta todas as manhãs e se prepara para a sua tradicional rotina de exercícios. Ela não está sozinha nisso, de jeito nenhum! Na casa ao lado, algo parecido está acontecendo. É a vizinha e fiel escudeira nas atividades, Miriam de Barros, 57, que está sentada no sofá e esperando sua amiga para ir à “academia”. Elas se encontram e juntas caminham até uma praça muito conhecida no bairro Cidade Tiradentes: Praça dos Metalúrgicos. Pronto! Elas chegaram na “academia”. Isso mesmo!

Quem andou por essa área há dez anos e nunca mais visitou o local, não reconheceria mais nada e ficaria espantado com as transformações. Anteriormente, o lugar estava abandonado e não era a

melhor indicação para uma família atrás de lazer em um distrito periférico. Muita coisa mudou nas últimas gestões públicas e pessoas como Maria e Miriam encontraram um ponto de encontro para praticar atividades físicas e interagir com outros moradores.

“Os aparelhos nas praças são muito importantes, pois nem tudo mundo tem condições de pagar uma academia. Só tem uma coisa: é necessária a manutenção e a fiscalização da Prefeitura. Já presenciei alguns casos, por exemplo, de vandalismo e os moradores que precisaram impedir algumas dessas ações”, afirma Maria das Neves. E o pessoal cuida mesmo! É gente pegando o lixo e bem atentos para ninguém estragar os equipamentos de ginástica.

Isso não é só na Cidade Tiradentes, pois um cenário

semelhante está se repetindo em outra praça a 36 km (quilômetros) lá na região de São Miguel Paulista. Na Fortunato da Silveira (conhecida por Praça do Morumbzinho), pessoas de diversas idades estão circulando por lá. As crianças nos brinquedos ou correndo de um lado para o outro e o público mais velho usando os aparelhos aeróbicos.

O investimento em qualidade de vida passou a ser um dos focos das lideranças políticas da cidade de São Paulo. Não é mais estranho ver como o fluxo de cidadãos aumentou nas praças e, conseqüentemente, trouxe um retorno positivo em diversos aspectos.

Essa proposta de garantir áreas verdes nas sub-regiões acredite ou não, melhorou até o comércio local. À noite surgem fileiras com barracas e mais barracas na Praça dos Metalúrgicos, e uma delas é de um simpático senhor chamado Antônio Alves. “A iluminação e as ações de zeladoria, deram mais confiança para os moradores visitarem os locais à noite. Todos ganham, até o meu belo cachorro quente ganha. Investir em algo tão simples passou a ser uma alternativa viável para nós aqui do bairro, que não temos quase nada para o lazer”, conclui Alves aos risos.

## Futebol americano cresce no Brasil

Esporte conquista entusiasmados torcedores pelo país

Gabriel Proiete | gabrielproiete@hotmail.com

Há pelo menos dois anos, os estoques de produtos (roupas, bonés e outros artigos) de lojas online como Netshoes e Nike.com se esgotam rapidamente. No início de 2017, a transmissão feita pela ESPN Brasil do Super Bowl LI atingiu 754 mil pessoas. O futebol americano é cada vez mais uma realidade no Brasil. O que antes era restrito a poucos entusiastas e praticantes, hoje possui equipes fortes, patrocinadas e recheadas de pessoas preparadas – desde os jogadores até comissões técnicas.

Além de ligas que já ganham o status de ‘tradicionais’, como a SPFL (São Paulo Football League, principal torneio do estado), o football agora tem um novo campeonato organizado: a Brasil Futebol Americano, nova liga da modalidade, organizada pela Confederação Brasileira de Futebol Americano, em uma

tentativa de extrapolar a tela da TV e audiência da NFL. Conversamos com Roberto Henrique, quarterback do São Paulo Monsters, uma das principais equipes da capital paulistana, e ele contou sua trajetória na modalidade até aqui.

**Expressão:** Como você conheceu o futebol americano?

**Roberto:** Comecei a assistir ao futebol americano em 2013 – a NFL e a liga universitária norte-americana, o College Football. Em 2014, decidi procurar sobre o football aqui no Brasil, fiz uma pesquisa e descobri que havia uma seletiva no próximo final de semana, de um time de flag (categoria sem equipamentos) na região do Belenzinho. Participei da seletiva, e passei. Depois fiquei sabendo que alguns alunos da São Judas queriam montar um time universitário de flag, aí fiz a bateria de testes e pas-

sei. Fiquei quase dois anos nesse time, aprendi muita coisa lá. Porém, a minha vontade mesmo sempre foi jogar na categoria fullpads.

**Expressão:** E como você chegou aos Monsters?

**Roberto:** Eu resolvi fazer outra pesquisa sobre o football na categoria que eu queria jogar, foi então que conheci o São Paulo Monsters, que é o meu time atual e no qual estou há dois anos e meio. Venci um campeonato pelo Monsters e somos vice-campeões do último torneio que participamos. Hoje meu sonho é chegar à Seleção Brasileira (“Brasil Onças”).

**Expressão:** Você já passou por dificuldades para praticar o esporte?

**Roberto:** A única que tive foi quando resolvi jogar full pads, porque os equipamentos não são baratos. Outra coisa, ao contrário de muitos esportes, o futebol americano exige muito estudo, tipo estudo com papel e lápis mesmo.

**Expressão:** E existe espaço no Brasil para quem quer jogar futebol americano?

**Roberto:** Existem inúmeros times pelo Brasil e muitos campeonatos. Alguns acontecem no primeiro semestre, outros no segundo. O futebol americano já cresceu muito e a tendência é crescer ainda mais. Muitos jogos de football acontecem em estádios de futebol mesmo.



‘Quarterback’: uma das principais posições no time