



Escolher Dá
Trabalho!



Eduardo Paes

Prefeito do Rio de Janeiro

Claudia Costin

Secretária Municipal de Educação – SME

Cleide Ramos

Presidente da Empresa Municipal de
Multimeios – MultiRio

Lucia Maria Carvalho de Sá

Chefe de Gabinete

Ricardo Petracca

Diretor de Mídia e Educação

Sergio Murta Ribeiro

Diretor de Administração e Finanças

Escolher Dá Trabalho!

Série televisiva: textos complementares



MULTIRIO - Empresa Municipal de Multimeios Ltda.

Largo dos Leões, 15 • Humaitá • Rio de Janeiro/RJ • Brasil • CEP 22260-210

Tel.: (21) 2976-9432 • Fax: (21) 2535-4424

www.multirio.rj.gov.br • ouvidoria.multirio@rio.rj.gov.br

Apresentação

A Secretaria Municipal de Educação e a MultiRio apresentam o fascículo *Escolher Dá Trabalho* para alunos e professores do 7º ao 9º ano escolar, como reforço à série televisiva de mesmo nome.

Partindo da visualização dos programas e da leitura complementar, os estudantes poderão refletir sobre seus caminhos profissionais e sobre a necessidade de investir, desde cedo, em seus projetos de vida.

Escolher Dá Trabalho é uma excelente oportunidade para que encontrem sentido nas disciplinas estudadas na escola e para que construam seu sonho de futuro como protagonistas de sua própria história.

Afinal, é uma escolha que dá trabalho, mas vale a pena.



Claudia Costin

Secretária Municipal de Educação – SME

Prefácio

No momento em que a mídia televisiva se pergunta, no Brasil e em outros países, qual a melhor linguagem para se aproximar de adolescentes que estão cada vez mais exigentes e não desejam ser retratados por clichês, a MultiRio viveu um grato período de produção da série *Escolher Dá Trabalho*, tendo alunos da Rede Municipal de Ensino como protagonistas, discutindo, de forma direta e acessível, as demandas dos jovens.

Já não é a primeira vez que somos surpreendidos pela afirmação de que desejam uma atração ou qualquer outra ação a seu favor que “fale a sua língua”.

Foi essa linguagem descontraída, direta e com humor que nos permitiu ter, com sucesso, as indecisões e questões que se colocam aos alunos da Rede sobre seus projetos de vida.

Uma vez mais, identidade com o público-alvo, informações fidedignas, ética profissional e herança cultural puderam nos dar um rumo adequado e de excelente aceitação no tratamento das questões dos jovens.

O presente fascículo seguiu a mesma trilha, com uma linguagem que fala, diretamente, com nosso público-alvo.



Cleide Ramos

Presidente da MultiRio

Sumário

Introdução	08
Arquitetura & Engenharia	11
Gastronomia	15
Saúde	21
Comunicação	27
Novas profissões	31
Moda	37
Ecologia & Sustentabilidade	43
Turismo	47
Esporte	53
Empreendedorismo	59

Introdução

Escolher dá trabalho! E como! Desde que nascemos, fazemos escolhas: nos amores, nas amizades, no trabalho... Sempre existe mais de uma opção. E sempre, também, você pode fazer uma escolha certa: reunir, por exemplo, uma profissão interessante e bons locais de trabalho! Legal, não?

Escolher Dá Trabalho! nasceu para falar sobre os projetos de vida de alunos que, como você, estão no segundo segmento do Ensino Fundamental. Em parceria com a Secretaria Municipal de Educação, queremos ajudá-lo nessa escolha, que demanda estar bem informado e desenvolver as habilidades necessárias. Tudo isso partindo do que você já faz hoje dentro da sua escola.

“Por que estudo essa matéria? Será que vai servir de alguma coisa na minha vida?” As questões como essas a série televisiva e a publicação *Escolher Dá Trabalho!* procuram responder na medida certa. Isto é, sem encurtar caminhos ou oferecer atalhos. Para isso, a equipe da MultiRio apresenta a você, aluno da Rede Municipal de Ensino, um universo de informações que estabelece o diálogo entre a escola e a vida profissional. Para dar aquela mãozinha na construção do seu projeto de vida. Vamos lá?

Como ponto de partida, a produção de TV visitou cinco Ginásios Experimentais Cariocas (GECs) e conversou com alunos, professores e funcionários. A partir daí, foram elaborados os roteiros dos programas, levando em conta as questões dos estudantes e as atividades em curso nas escolas. Nosso consultor, especialista em orientação profissional, propôs dinâmicas a serem realizadas por aqueles que

estão no momento de fazer suas escolhas. Chegou, então, a vez de a equipe do programa também fazer escolhas – de formato, de abertura, de trilha sonora e, claro, das profissões e dos profissionais que compõem a série!

Neste primeiro fascículo sobre a série, vamos falar das seguintes áreas de atuação profissional: arquitetura & engenharia; gastronomia; saúde; comunicação; novas profissões; moda; ecologia e sustentabilidade; turismo; esporte; e empreendedorismo.

Com formato documental, cada programa parte da escola, estabelece uma relação entre as atividades desenvolvidas naquele GEC e a área profissional abordada pelo episódio e explora o universo profissional do qual se está falando. Um cuidado especial pontuou a busca por entrevistados (alguns com graduação universitária e outros com formação técnica) que tivessem trajetórias profissionais variadas dentro de uma mesma área, para apresentar aos jovens as diferentes possibilidades de formação e inserção no mercado de trabalho.

Uma última escolha precisou ser feita: entre alguns candidatos, tivemos que encontrar um apresentador que fosse jovem, simpático, carismático, interessante e interessado em passar, sem meias palavras, o que os alunos precisam saber sobre escolhas profissionais.

Esta publicação é um desdobramento da série de TV. Em cada um dos capítulos, procuramos dar dicas, informações técnicas e apontar curiosidades e outros caminhos para você se aprofundar mais, junto com seu professor, em seu projeto de vida!

Alessandra Sauberman e Ana Cecília Pacheco

Assessoras do Núcleo de TV, Rádio e Cinema/MultiRio

Arquitetura & Engenharia

A gente tem que sonhar, senão as coisas não acontecem.

Oscar Niemeyer



Sonho concreto!

“É curioso pensar que algo tão concreto, como um edifício, nasce de um sonho”, disse certa vez o famoso arquiteto brasileiro Oscar Niemeyer. Mas, se o sonho é princípio de tudo, como torná-lo concreto? Na área da construção e – por que não dizer também? – na vida, é o **projeto** que transforma ideias em realidade. Que o digam os alunos da Escola Municipal Nicarágua, em Realengo, zona oeste da cidade, que sonhavam em resolver o problema de acesso à cantina da escola.

Sob a coordenação de um arquiteto, os jovens solucionaram a questão. Foi fácil? Nem tanto. Não fosse o desenho feito por Mariana

para explicar a situação ao profissional, talvez a obra jamais chegasse ao fim. É bem verdade que Mariana, ao usar seu caderno e talento para explicar, tim-tim por tim-tim, o que queria reformar, não se dera conta de que havia lançado mão da mais básica ferramenta para o desenvolvimento de qualquer projeto de construção: uma **planta baixa!**

Planta baixa é o desenho de uma construção em que cada ambiente é visto de cima. Representa a relação entre salas, espaços e outros aspectos físicos de um andar de uma obra. Nela, devem estar detalhadas, em escala, as medidas das paredes (comprimento e espessura), das portas, das janelas, o nome de cada ambiente e seu respectivo nível.

Para ler uma planta, o arquiteto deve conhecer bem os números, as medidas e as relações entre elas. Assim, pode perceber com facilidade que as dimensões, em geral desenhadas entre as paredes, especificam os tamanhos dos cômodos, das janelas e das portas, além de indicarem a área interna da construção. Veja a ilustração a seguir. As portas e os corredores são mais largos que os convencionais, permitindo a passagem de cadeiras de rodas.



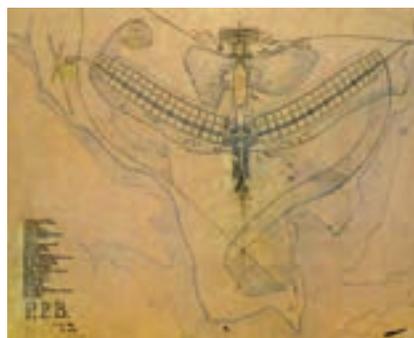
1. Planta de apartamento com acessibilidade

Na arquitetura e no urbanismo, respeitar a acessibilidade é adequar o espaço urbano e o dos edifícios às necessidades de inclusão de toda a população. Hoje é possível perceber que os prédios e outros locais coletivos são equipados com portas e corredores largos, rampas, elevadores especiais para cadeiras de rodas e outras adaptações que se destinam a dar acesso livre a todos, sem restrição!

Construir também dá trabalho!

Se você acha que o arquiteto só tem que conhecer números e desenho, está enganado; é preciso bem mais que cálculos e pranchetas para pôr um projeto de pé! Segundo Lucio Costa, pioneiro da arquitetura modernista no Brasil, “arquitetura é a construção concebida para ordenar e organizar plasticamente o espaço”. E, sem dúvida, planejar uma obra prevendo seu crescimento de forma organizada é um dos muitos talentos do profissional.

Para quem ainda não ligou o nome à pessoa, Lucio Costa projetou o Plano Piloto de Brasília, cidade conhecida mundialmente por ser nossa capital e também pelo modo como foi construída: quem olhar de cima verá que Brasília lembra um avião, com seu eixo central e as asas Norte e Sul.



2. Plano Piloto de Brasília

Devido à sua importância para a arquitetura mundial, a área do Plano Piloto de Brasília foi considerada, pela Unesco, Patrimônio Mundial da Humanidade. O responsável pelo projeto dos prédios públicos da cidade é o arquiteto brasileiro Oscar Niemeyer, conhecido internacionalmente por sua influência na arquitetura moderna. Pioneiras na exploração das possibilidades construtivas e plásticas do concreto armado, suas obras podem ser apreciadas em diversas cidades do Brasil e do mundo.

E então? Reparou que arquitetura e engenharia dão muito trabalho? E que, exatamente como acontece na escola, as diversas carreiras que compõem o setor da construção civil se interligam, partem de disciplinas comuns e precisam umas das outras para fazer sentido e garantir a execução dos projetos? Basta olhar a experiência da arquiteta e paisagista Isabela Carvalho Ono, que, na faculdade, teve aulas tão diferentes como de design de interiores, de paisagismo, de luminotécnica, de construção civil, de loteamento e de urbanismo.

Mais que isso, há formações e cursos bem variados para quem vai seguir esse caminho. E, desde já, é bom saber que Matemática, Física, História, Língua Portuguesa e Artes são algumas das matérias que seguirão com os profissionais dessa área por muitos e muitos anos.

Plantas, desta vez as do jardim

Se você pegar, pelo meio, uma conversa entre um arquiteto/urbanista e um engenheiro civil, fique ligado! Especialmente quando ouvir algo sobre plantas... Parece piada, mas saber qual é a planta em questão pode evitar mal-entendidos... Basta prestar atenção, no programa, à fala do paisagista Haruyoshi Ono. Profissional renomado e exigente, ele não se limita às disciplinas diretamente ligadas à arquitetura e ao urbanismo. Investiu em botânica para saber tudo sobre as plantas, sua principal matéria-prima. Nas viagens que faz, repara na estética, na combinação de tons e de cores e nos usos e costumes locais.

Aprendeu paisagismo com o mestre Burle Marx, com quem trabalhou na urbanização do Parque do Flamengo (veja imagem do projeto). Marx foi um autodidata com formação de pintor, pois não existia curso de

paisagismo na sua época. Além de paisagista reconhecido internacionalmente, foi escultor, tapeceiro, ceramista e designer de joias. Os jardins que planejava eram comparados a pinturas abstratas que usavam plantas nativas do Brasil.



3. Projeto do Parque do Flamengo

Vale a pena conhecer o Sítio Burle Marx. Em uma área de 360.000m², abriga mais de 3.500 espécies de plantas, um enorme acervo de obras de arte e uma biblioteca com mais de 2.500 livros. Fica na Estrada Roberto Burle Marx, 2.019, em Barra de Guaratiba, no Rio. Para marcar a visita guiada, o telefone é: (21) 2410-1412.

Obra estrutural

O jovem Danilo Borges Silveira, técnico em edificações, também é profissional do setor de construção. Mas sua rotina é um pouco menos artística que a de Haruyoshi: começa no escritório, onde olha com lupa (e capacete) o andamento da obra. Controle de qualidade, levantamentos para execução de orçamentos, estudos topográficos e locações

são assuntos com os quais tem de lidar diariamente. Nada que assuste quem gosta de Matemática e de Física. Bom para ele, que parte agora para outra etapa de sua vida profissional: a faculdade de Engenharia Civil!

Mostra-me tua casa e te direi quem és!

Do iglu à oca, da Torre Eiffel ao Theatro Municipal, as construções revelam muito sobre a cultura e o lugar onde se localizam. Os materiais e as técnicas usados em um edifício contam a história de uma época. As linhas, as formas e os usos dados às construções também. E aí voltamos para o começo de tudo: os sonhos! Por ser a materialização dos sonhos, a arquitetura é parte importante dos bens culturais de um país e de seu povo.

Sites para pesquisa

Secretaria Municipal de Urbanismo

<http://www2.rio.rj.gov.br/smu>

Instituto Pereira Passos

<http://www.rio.rj.gov.br/web/ipp>

Oscar Niemeyer

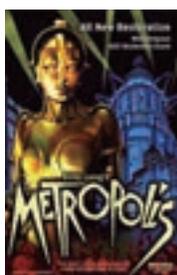
<http://www.niemeyer.org.br>

Projeto Cristo Redentor

<http://www.corcovado.org.br>

Mergulhando no tema

Filmes

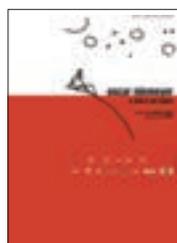


Metrópolis

Classificação: 14 anos.

Direção: Fritz Lang.

Um poderoso empresário vive em um jardim idílico, enquanto os trabalhadores são escravizados pelas máquinas e moram em galerias subterrâneas.



Oscar Niemeyer – A Vida É um Sopro

Classificação: livre.

Direção: Fabiano Maciel.

A arquitetura revolucionária de Oscar Niemeyer, as linhas curvas e os novos usos do concreto armado.

Livros



Vamos Construir uma Casa?

Autor: Rubem Alves.

Editora: Papirus.

Se fôssemos construir uma casa, as telhas seriam vermelhas? Para que lado a casa seria virada? Por meio da brincadeira, o livro aguça a sensibilidade e a percepção das crianças.



Surfando na Marquise

Autor: Paulo Bloise.

Editora: Cosac Naify/

Edições Sesc/SP.

O Parque Ibirapuera é protagonista dessa narração. Um surfista prateado passeia pelas ondas da cidade paulistana, do Centro até o parque. Esboço de livro-imagem, a história também é contada pelas placas e pelos sinais gráficos que permeiam as páginas.

Créditos das imagens

1. Portal Coplan Engenharia
2. Lucio Costa. *Plano Piloto de Brasília, 1957*. Portal Brazilia
3. Burle Marx. *Projeto do Parque do Flamengo, 1961*. Portal Rio Temporada

Gastronomia

A melhor forma de se conhecer um povo é conhecendo a sua comida.

Caloca Fernandes



Gastronomia ou alquimia?

Um programa de TV ou uma publicação sobre gastronomia só pode começar na cozinha, certo? Não necessariamente! Para a equipe de *Escolher Dá Trabalho!*, o melhor caldo estava, primeiro, no laboratório de Ciências de uma escola. Por quê? Porque o local é propício não apenas para falar de gastronomia, mas também para fazer gastronomia.

Afinal, ciência e gastronomia têm tudo a ver. Enquanto a gastronomia está diretamente relacionada à culinária, isto é, à preparação de alimentos, os processos químicos originários da ciência estão por toda parte. Quem já viu um bolo crescer ou solar (ao fermentar)

ou observou (e sentiu o cheiro delicioso) de açúcar e água se transformando em caramelo? Pois é: isso é pura ciência, bem ali, na cozinha de casa ou da sua escola!

Mas nem só de química se faz gastronomia. Para muitos, chega a ser uma arte trabalhar com alimentos e proporcionar aos outros o prazer de degustar uma boa comida, atraição aos olhos e reconfortante ao estômago. Por trás de um prato bonito e saboroso, há muito estudo e trabalho.

Para o gastrônomo, cozinheiro especializado que usa técnicas sofisticadas de cocção (ato ou efeito de cozer; cozimento), há muitas possibilidades de formação: cursos de bacha-



relado e de tecnólogo (em universidades públicas e privadas), técnicos e livres (em instituições como Senac e SindRio), de diferentes durações e níveis de exigência.

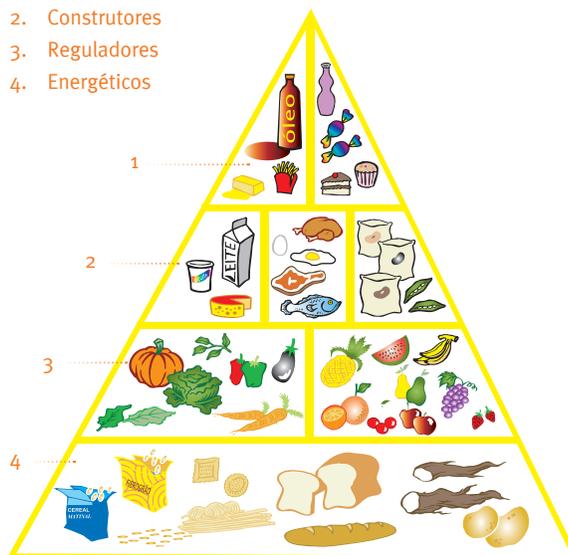
Entre tantas opções, uma coisa é certa: o bom gastrônomo desenvolve suas habilidades e competências, e não somente aprende a cozinhar, mas também conhece métodos de gerenciar empresas e serviços gastronômicos.

Gastronomia, afinal, se revela uma carreira que leva seus profissionais a terem contato com as mais remotas culturas a partir dos diferentes hábitos alimentares. A rotina do gastrônomo é temperada por conhecimentos de diversas áreas, como História (para saber a origem dos alimentos), Geografia (para conhecer aspectos geográficos e climáticos que influenciam costumes de diferentes povos), Matemática (para realizar cálculos necessários ao desenvolvimento das receitas e ao abastecimento da cozinha), Química (para entender o processo de cozimento dos alimentos e a combinação de ingredientes e sabores) e, é claro, Língua Portuguesa (para o profissional se comunicar com clareza).

Modo de preparo: mercado de trabalho

Um *chef* de cozinha precisa saber planejar, administrar e gerenciar a equipe da cozinha e todas as compras que serão feitas para suprir as necessidades alimentícias do estabelecimento em que trabalha. A montagem de um cardápio equilibrado e atraente também é sua função.

1. Energéticos extras
2. Construtores
3. Reguladores
4. Energéticos



Thais Linhares

Cardápio equilibrado: alimentação saudável

Uma alimentação saudável combina a maior variedade possível de alimentos em quantidade e proporção adequadas. A **pirâmide alimentar** é um bom guia para ajudar na escolha do que cada refeição deve conter. Na base da pirâmide, estão os alimentos energéticos, que fornecem vitaminas, minerais e fibras, sendo pobres em gorduras saturadas, colesterol e açúcar simples. Eles devem predominar nas refeições. Acima, estão as frutas e hortaliças, que devem ser ingeridas em

boa quantidade, pois são importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras. A seguir, estão os alimentos proteicos de origem animal e vegetal. Estes devem ser saboreados em pequenas porções a cada refeição. Por fim, os diversos tipos de gorduras e açúcares, que só fornecem energia e são ricos em gorduras saturadas, colesterol e açúcar simples, devem ter consumo restrito.

Fonte: Instituto de Nutrição Annes Dias.

Mas montar pratos em restaurantes está longe de ser a única opção de trabalho para quem escolhe essa carreira. Hotéis, lanchonetes, padarias, bufês, escolas, hospitais e até companhias aéreas estão, cada vez mais, empregando gastrônomos.

O mercado também oferece oportunidades nas áreas de consultoria (assessoria para a abertura de novos empreendimentos ou para a reformulação dos já existentes) e de desenvolvimento de produtos (criação de usos para alimentos fabricados por determinada empresa).

A Gastronomia também ensina sobre segurança alimentar. O profissional dessa área realiza vistorias nas cozinhas dos estabelecimentos para verificar se as regras estão sendo cumpridas.

A segurança alimentar zela pela saúde e para que os alimentos não sejam produzidos de forma imprópria ao consumo. As regras são estabelecidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Os restaurantes e bares são regularmente vistoriados por essa agência e obrigados a fechar quando se constatam irregularidades. Os donos dos estabelecimentos passam por investigação da Justiça e podem até ser presos.

Quem tem a receita do bolo?

Quando falamos de escolhas, fica difícil encontrar a receita exata ou a fórmula de sucesso. O que se sabe mesmo, em qualquer profissão, é que não basta talento; há que ter vontade, dedicação e determinação.

Como aconteceu com as *chefs* Teresa e Laura, duas profissionais que fizeram a escolha certa. Conheça suas histórias.

Teresa Corção formou-se em Design, mas logo viu que seu amor e seu talento estavam mesmo na Gastronomia. E garante que os estudos em outra área contribuíram muito para sua prática atual. Teresa levou a gastronomia para muito além do forno e fogão. Fundou, em 2007, no Rio de Janeiro, o Instituto Maniva, que divulga a nossa gastronomia por meio de documentários, programas de TV, eventos, além de desenvolver projetos de capacitação para alunos da rede pública de ensino visando valorizar as cozinhas regionais brasileiras, por meio de oficinas de tapioca em todo o país. A ideia é fomentar o nanoempreendedorismo, estimulando a fabricação própria de produtos alimentícios e artesanais para venda e consumo nas comunidades locais.

O Instituto Maniva é uma associação sem fins lucrativos que utiliza a gastronomia brasileira como ferramenta de transformação social e ambiental. Para quem não sabe, maniva é a folha da mandioca brava, da qual se extrai o tucupi. Existe também a mandioca comum, chamada de aipim ou macaxeira. Quer saber mais sobre Teresa Corção e o Instituto Maniva? É só acessar <http://www.institutomaniva.org>.

Laura Fernandes tinha uma boa mão para quitutes. Como dizem por aí, fazia verdadeiras delícias porque tinha o dom! Mas ela foi além e buscou formação em um curso técnico que transformou de vez seus quitutes e sua vida: o que era hobby virou trabalho e fonte de renda.

Hoje chef de cozinha, Laura considera fundamental ter a vivência de um restaurante e conhecer o funcionamento de uma cozinha. Então, de agora em diante, você já sabe: olho vivo para tudo o que se passa em um restaurante. Quando for comer uma pizza, por exemplo, repare o comportamento do garçom, a apresentação dos pratos, a dinâmica do lugar. E peça para visitar a cozinha. Por que não?

Renovação é outro ingrediente que não falta na rotina da chef. Além dos eventos de que participa e das delícias que prepara, Laura gerencia e cuida de um espaço que oferece cursos de Gastronomia.

Significado da palavra “farofa”

[Do quimb. *falofa*, poss.]
Substantivo feminino.

1. Jactância, bazófia, prosa: “uma vulgar mulatinha, muito estúpida, cheia de farofas de beleza e de presunção” (Lima Barreto, *Diário Íntimo*, p. 75-76).
2. Coisa sem importância ou valor.
3. Bras. Farinha comestível torrada ou escaldada com manteiga ou gordura, e às vezes misturada com ovos, azeitonas, carne, etc. [Var., us. nessas acepç.: *farófia*.]
4. Bras. Certa espécie ou tipo de açúcar.
5. Bras. Conversa fiada.
6. Bras. V. fanfarrice (2).

De onde vem?

A farofa vem da rica e variada culinária brasileira, tendo sua origem no período colonial, em várias cozinhas regionais. Assim como a farofa, vários de nossos pratos típicos trazem elementos da culinária dos índios, dos escravos africanos e dos imigrantes europeus e asiáticos.

Tudo junto e misturado

Estar ligado nas novidades é superimportante, porque só assim você vai ver que em todas as áreas não há apenas uma formação ou um requisito necessário. O mundo do trabalho é múltiplo. Acredite: até mesmo a receita de um prato não serve apenas para nos guiar em sua preparação, como você pode ver nos quadros a seguir. Tudo começa com uma receita de farofa, e vai se desdobrando, desdobrando...

Farofa tradicional de farinha de mandioca

Ingredientes:

- 1/2kg de farinha de mandioca torrada;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- sal a gosto;
- óleo de girassol para refogar*.

Modo de fazer:

Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até que a cebola fique transparente. Acrescente a farinha de mandioca, salpique com sal e mexa bem.

*Opcional: pode ser acrescentada uma colher (de sopa) de manteiga ao óleo de girassol.

A lenda de Mani, a mandioca

Há muitas e muitas luas passadas, havia uma tribo que tinha o chefe mais bravo que já existira. Ele tinha por filha a índia mais bonita da aldeia.

Um dia, a filha apareceu grávida, e dessa gravidez nasceu a mais linda menina, que, antes de completar 1 ano, já imitava animais e até dançava. E era adorada por todos.

Um dia, sem explicação, ela teve uma morte súbita. Chorou-se muito naquela aldeia, e enterraram a menina dentro de casa. Tempos depois, perceberam que no túmulo nasceu uma plantinha e vieram a descobrir que Mani, a menina, virara mandioca para sustentar todos na sua aldeia.

Matemática é preciso!

O domínio das frações e proporções é fundamental para seguir uma receita.

Receita para se escrever uma receita

A receita é um gênero textual que apresenta duas partes bem definidas – ingredientes e modo de fazer –, que podem ou não vir indicadas por títulos. A primeira parte apenas relaciona os ingredientes, estipulando as quantidades necessárias, indicadas em gramas, xícaras, colheres, pitadas, etc.

No modo de fazer, os verbos se apresentam quase sempre no imperativo (o modo verbal que expressa ordem, conselho, etc.), pois essa parte indica, passo a passo, a sequência dos procedimentos e da junção dos ingredientes a ser seguida.

Sites para pesquisa

Associação Brasileira da Alta Gastronomia

<http://www.abaga.com.br>

Blog Curiosidade Culinária

<http://curiosidadeculinaria.blogspot.com>

Portal Prato Feito

<http://www.pratofeito.com.br>

Portal Terra Culinária

<http://culinaria.terra.com.br>

Mergulhando no tema

Filmes



Vatel

Classificação: 12 anos.

Direção: Roland Joffé.

Um príncipe endividado contrata o melhor banqueteiro da França para encantar o rei Luís XIV e conseguir seus favores. Os pratos servidos e a arquitetura do banquete são deslumbrantes.



Ratatouille

Classificação: livre.

Direção: Brad Bird.

A divertida história de Remy, um rato que sonha se tornar um grande *chef*, e de Linguini, seu ajudante atrapalhado, que não sabe cozinhar e precisa do emprego a todo custo.

Livros



Alquimia dos Alimentos

Autores: Luiz Borgo, Nancy Montebello, Raquel Botelho e Wilma Araújo.

Editora: Senac São Paulo.

Mostra que conhecer a ciência dos alimentos é fundamental para desenvolver técnicas e habilidades ligadas às transformações físico-químicas no preparo dos pratos.



A Pátria nas Panelas: História e Receitas da Cozinha Brasileira

Autor: Pedro Cavalcanti.

Editora: Senac São Paulo.

Depois de ter experimentado da comida europeia à do Extremo Oriente, passando pelo Oriente Médio, o autor revela os diferentes sabores que se enraízam em nosso país. Nesse livro, o leitor vai encontrar aspectos históricos relativos ao Brasil e sua culinária regional e descobrir, em uma interessante viagem, as tradições locais, as receitas de família e as diferentes maneiras de se preparar uma boa refeição.

*Me cansei de lero-lero/ Dá licença, mas eu vou sair do sério/ Quero mais saúde/
Me cansei de escutar opiniões/ De como ter um mundo melhor/ Mas ninguém sai de
cima, nesse chove não molha/ Eu sei que agora eu vou é cuidar mais de mim*

Saúde, de Rita Lee



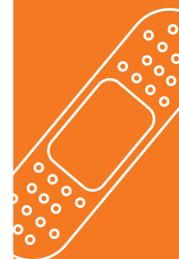
Primeiros socorros

Será possível cuidar de alguém sem cuidar de si? Difícil, não é? Por isso, escolhemos a canção *Saúde*, da cantora e compositora Rita Lee, para abrir este texto. Com muito humor, a roqueira fala de um assunto importantíssimo para todos nós: a saúde!

Saúde e cuidado são os temas principais deste capítulo, que fala tanto sobre a parte que nos cabe para nos mantermos saudáveis e bem cuidados como sobre os deveres básicos dos verdadeiros salva-vidas que escolhem a saúde como área de atuação profissional.

Se você já se identificou com esse cenário, é bom que saiba que, por incrível que pareça, o que se considera saúde – e mesmo o que se considera doença – pode variar de acordo com a época e o lugar em que estamos.

A obesidade, por exemplo, passou a ser tratada como doença há pouco tempo pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Mas como se olhava a obesidade antes dessa revisão geral de conceitos? Será que não havia obesos? Ou eles existiam, mas não eram vistos como doentes? Interessante, não? Fica claro que as descobertas científicas e as mudanças de



hábitos das populações influenciam completamente as políticas públicas também na área da saúde.

Talvez por isso tudo que, hoje, a definição adotada pela OMS seja mais abrangente: “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma agência mundial especializada em saúde, subordinada à Organização das Nações Unidas (ONU). Fundada em 7 de abril de 1948, tem sede em Genebra, na Suíça, e seu principal objetivo é desenvolver e melhorar o nível de saúde de toda a população.

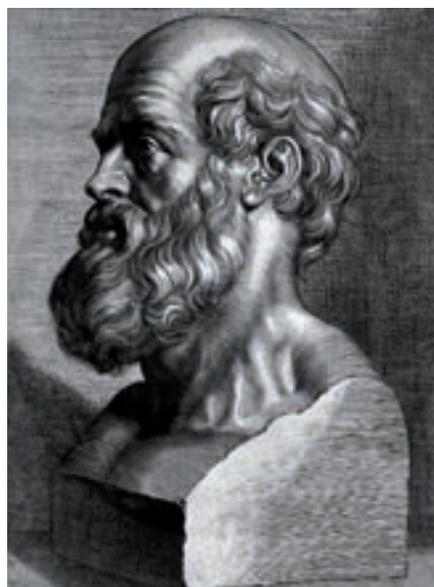
Mens sana in corpore sano

Do latim, a expressão acima significa “mente sã em corpo sã” e surgiu há muitos séculos, em resposta à pergunta de um poeta romano sobre o que as pessoas deveriam desejar na vida. De fato, quando olhamos aquele boneco – um modelo tridimensional do corpo humano – no laboratório de Ciências da escola, nos damos conta do que é a máquina do corpo humano.

E você há de concordar que deveríamos mesmo parabenizar os órgãos do nosso corpo todos os dias em que funcionam bem, e não apenas reclamar de cada um deles quando ficamos doentes. Para nos mantermos saudáveis de corpo e mente, um bom começo é conhecermos o máximo possível o nosso corpo. Afinal, além de todas as funções fisiológicas que têm de ser feitas por cada órgão, ainda passamos por transformações

incríveis, especialmente na adolescência, graças aos hormônios. Nesse organismo complexo e maravilhoso que é o nosso corpo, há um monte de coisas acontecendo até enquanto dormimos. Ufa, que cansaíra!

Os hormônios são jogados na corrente sanguínea por uma glândula ou um órgão. Quantidades muito pequenas de hormônios podem desencadear grandes respostas no organismo. Também pudera: cabe a eles controlar órgãos inteiros, o crescimento, a reprodução e as características sexuais de uma pessoa. São eles também que ditam como nosso corpo utiliza e armazena energia. E essas são apenas algumas de suas funções. Por isso, não estranhe se ouvir dizer que a “culpa é dos hormônios”. No nosso corpo, afinal, muito do que acontece tem mesmo a ver com eles!



1. Hipócrates retratado por Peter Paul Rubens, 1638

Dedicação: desde o juramento

“Eu, solenemente, juro consagrar minha vida a serviço da humanidade. Darei, como reconhecimento a meus mestres, meu respeito e minha gratidão. Praticarei a minha profissão com consciência e dignidade. A saúde dos meus pacientes será a minha primeira preocupação. Respeitarei os segredos a mim confiados. Mantereí, a todo custo, no máximo possível, a honra e a tradição da profissão médica. Meus colegas serão meus irmãos. Não permitirei que concepções religiosas, nacionais, raciais, partidárias ou sociais intervenham entre meu dever e meus pacientes. Mantereí o mais alto respeito pela vida humana, desde sua concepção. Mesmo sob ameaça, não usarei meu conhecimento médico em princípios contrários às leis da natureza. Faço estas promessas, solene e livremente, pela minha própria honra.” (Juramento de Hipócrates. Fonte: Declaração de Genebra da Associação Médica Mundial – 1948.)

Hipócrates, considerado o Pai da Medicina, nasceu na Grécia, na ilha de Cós, em 460 a.C., e viveu na mesma época que os grandes filósofos gregos Sócrates e Platão. Comandou a importante Escola de Cós e é responsável por estudos e descobertas seguidos até os dias de hoje. Para saber mais sobre ele, peça ao seu professor que oriente uma pesquisa com a turma.

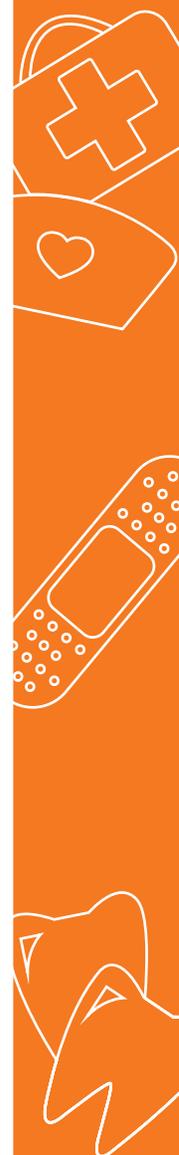
Você já deve ter escutado o Juramento de Hipócrates nas cerimônias de formatura das turmas de Medicina. E precisa saber que, além das responsabilidades listadas

no juramento inicial da profissão, quem escolhe, na área de saúde, a Medicina, deve estar preparado para uma longa e próspera vida dedicada ao ser humano e aos estudos. Se decidir buscar uma especialidade – pediatria, otorrinolaringologia, cirurgia, ortopedia, obstetrícia ou qualquer outra –, o estudante precisa passar pela residência médica – mais um estágio na formação do especialista, que pode durar de dois a quatro anos, iniciados após os seis anos de graduação na faculdade de Medicina.

Residência médica é uma pós-graduação destinada a médicos, sob a forma de curso de especialização. O aprendizado acontece na prática, em instituições de saúde, sob a orientação de profissionais médicos de elevada qualificação ética e profissional. O Programa de Residência Médica, cumprido integralmente dentro de determinada especialidade, confere ao médico residente o título de especialista.

Responsabilidade, respostas rápidas em situações de risco e dedicação (de novo ela, essa palavra que aparece em todos os processos de escolha e formação...) não são características necessárias somente aos médicos. Enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem também precisam investir em formação continuada e em especializações para se destacar na profissão.

Tal como o que se espera do médico, os profissionais de saúde que atuam em enfermagem também devem ter, por vocação, disponibilidade para cuidar e interesse em ouvir e tomar as providências cabíveis a partir dos relatos diários dos doentes.



Medicina ou Enfermagem?

Na área da saúde, a Medicina é a mais conhecida e prestigiada das profissões, mas existem muitas outras oportunidades nesse campo. A verdade é que ninguém salva vidas sozinho. Nas clínicas e nos hospitais, atuam profissionais de formações variadas e funções distintas. Todos são indispensáveis e, juntos, representam a diferença entre viver e morrer. Mas, se a sua dúvida é entre Medicina e Enfermagem, veja, a seguir, o que fazem os profissionais das duas carreiras:

Médico: Pesquisa e trata disfunções e moléstias. Conhece profundamente os órgãos, sistemas e aparelhos do corpo humano, faz diagnósticos, pede exames, prescreve medicamentos e realiza cirurgias. Participa também de programas de prevenção e de planejamento da saúde coletiva. Atua em hospitais, clínicas, postos de saúde e empresas. Grande parte atua também em consultório próprio.

Enfermeiro: Realiza exames físicos e entrevistas; faz o diagnóstico de enfermagem para estabelecer a conduta a ser seguida. É responsável pela higiene e pela alimentação até a administração de remédios e a prescrição de curativos. A enfermagem não se limita ao trabalho em hospitais e clínicas. Um campo importante é o da saúde coletiva, no qual o profissional atua na promoção da saúde e na prevenção de doenças, realizando também trabalhos educativos na comunidade. Caso siga carreira acadêmica, pode desenvolver pesquisas e trabalhos científicos.

Técnico de enfermagem: Administra medicamentos, cuida da higiene corporal do paciente, da mobilização no leito e da monitorização dos dados vitais. Elabora relatório de atendimento e comunica anormalidades à sua supervisão. Capacitado para realizar primeiros socorros e também curativos.

Auxiliar de enfermagem: Administra medicamentos, aplica injeções, arruma cama, troca roupa dos pacientes, dá banho e cuida do lixo hospitalar.

Outras habilitações:

Odontologista: Cuida da saúde e da estética facial, tratando os problemas bucais relacionados a dentes, gengivas, ossos, bochechas, lábios e língua. Restaura e extrai dentes, projeta e coloca próteses, pontes e dentaduras, corrigindo defeitos da dentição. A higiene bucal também faz parte de suas atribuições.

Fisioterapeuta: Responsável pela prevenção e pelo tratamento de distúrbios cinéticos, ou seja, ligados à biomecânica e à funcionalidade humana, que podem estar relacionados a traumas, doenças adquiridas ou alterações genéticas.

Técnico em massoterapia: Realiza manobras de massagem, drenagem linfática e pratica diversas técnicas de massagem.

Técnico em instrumentação cirúrgica: Ajuda o cirurgião-dentista no ato cirúrgico, que abrange desde a preparação dos instrumentos até a esterilização destes após a cirurgia.

Técnico em radiologia: Auxilia o médico com especialidade em radiologia durante os procedimentos radiológicos, isto é, ele tem como função posicionar os pacientes e trocar as chapas. Além disso, é quem tira os raios X de fato, para depois o médico analisar a radiografia.

Técnico em prótese dentária: Trabalha em conjunto com o cirurgião-dentista para estabelecer a capacidade mastigatória e estética do paciente por meio de próteses dentárias.

Auxiliar de saúde bucal: Faz o atendimento inicial à clientela do consultório dentário, organiza o ambiente de trabalho, auxilia na manipulação de material e dos instrumentos e auxilia diretamente no trabalho do odontologista com o paciente.

A pesquisa também é um grande campo de trabalho nos setores público e privado. Os pesquisadores procuram entender o funcionamento do corpo humano e dos agentes causadores de doenças, desenvolver novos remédios e compreender a influência de aspectos sociais e ambientais na saúde.

Sites para pesquisa

Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil

<http://www.saude.rio.rj.gov.br>

Organização Pan-Americana da Saúde

<http://new.paho.org/bra>

Portal Saúde

<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude>

Fisioterapia.com

<http://fisioterapia.com>

Conselho Federal de Odontologia

<http://cfo.org.br>

Mergulhando no tema

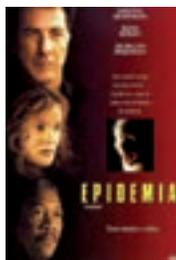
Filmes



Contágio

Classificação: 12 anos.

Direção: Steven Soderbergh. Narra a disseminação veloz de um vírus transmissível pelo ar que mata em poucos dias. Médicos tentam encontrar a cura e controlar o pânico, enquanto pessoas comuns lutam para sobreviver diante do desmoronamento da sociedade.



Epidemia

Classificação: 14 anos.

Direção: Wolfgang Petersen.

Um coronel médico do Exército americano investiga uma nova doença contagiosa, que mata em pouquíssimo tempo. Como o contágio se desencadeia muito rapidamente, o Exército coloca a cidade sob quarentena. Mas quando o cientista do Exército tenta ajudar a população, é inexplicavelmente afastado do caso.



Osmose Jones

Classificação: livre.

Direção: Peter Farrelly, Bobby Farrelly.

Depois que o construtor Frank Pepperidge fica resfriado, uma espécie de guerra é deflagrada dentro do seu corpo, conhecido por Cidade de Frank. A célula branca policial Osmosis Jones e a pílula Drixorial juntam suas forças a fim de eliminar os vírus.

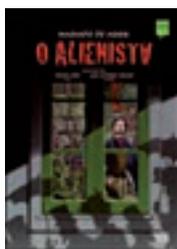


Super Size Me – A Dieta do Palhaço

Classificação: livre.

Direção: Morgan Spurlock. Morgan é cobaia de uma experiência: se alimentar apenas em McDonald's, realizando três refeições ao dia durante um mês. Fala sobre a cultura do *fast-food* nos Estados Unidos e mostra os efeitos físicos e mentais que esse tipo de alimento provoca.

Livros

**O Alienista – Em Quadrinhos**

Autor: Machado de Assis, com adaptação de Fábio Moon e Gabriel Bá.

Editora: Ática.

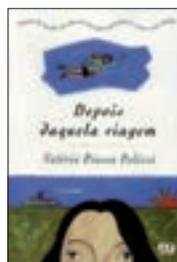
Assim como o romance original, os quadrinhos contam a história de Simão Bacamarte, que decide dedicar-se à ciência, estudando diversos tipos de loucura. Ele abre uma casa de saúde, a Casa Verde, e encontra a loucura em vários cidadãos respeitáveis. Logo se instaura uma revolta na cidade.

**A Ilha do Dr. Moreau**

Autor: H. G. Wells.

Editora: Abril Jovem.

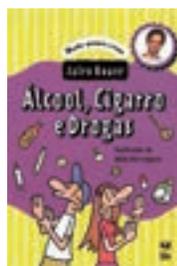
Narra as experiências do Dr. Moreau, que tenta transformar animais em seres pensantes, com consequências drásticas. Enquanto médico e seu assistente seguem em busca da criação da forma de vida perfeita, começa uma rebelião entre as feras, ameaçando não só a ilha, mas toda a humanidade.

**Depois daquela Viagem**

Autor: Valéria P. Polizzi.

Editora: Ática.

Valéria, de apenas 16 anos, foi contaminada durante a primeira relação sexual com o namorado, usuário de drogas. A autora conta como decidiu perder a virgindade e como foi descobrir o trágico resultado de uma relação desprotegida.

**Álcool, Cigarro e Drogas**

Autor: Jairo Bauer.

Editora: Panda Books.

O autor, que é médico, fala sobre tabagismo, alcoolismo, a maconha e seus mitos, sexo, formas de tratamento e apresenta, ainda, uma tabela completa com os riscos e efeitos colaterais de todos os tipos de drogas. Tudo isso acompanhado de divertidas ilustrações do cartunista Adão Iturrusgarai.

Créditos das imagens

1. Wikimedia Commons

Comunicação

*A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios.
Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se
feche e a peça termine sem aplausos.*

Charles Chaplin



Luz, câmera, comunicação!

Diretor de cinema e ator, Charles Chaplin foi um comunicador nato, tanto que sua frase resume bem o que é a comunicação em nossa vida. Já nascemos anunciando: a fome, a dor ou a vontade de um colo... E só paramos de nos comunicar quando chega o capítulo final de nossas vidas. É como em uma peça de teatro, um filme, uma telenovela ou um blog: viver é pura comunicação!

A palavra “comunicação” vem do latim *communicare* e significa “partilhar algo, pôr em comum”, isto é, trocar informações sob a forma de uma mensagem em que transmissor e receptor compreendam os mesmos códigos de linguagem. Do contrário, não se entenderão! É isso mesmo! Não basta falar se ninguém entende o que você quer dizer. Por isso é tão importante saber o **que** se quer dizer e para **quem**, pois essas informações vão determinar **como** dizer.



Para saber mais sobre comunicação, entenda o vocabulário da área:

Emissor: O que emite a mensagem.

Receptor: O que recebe a mensagem.

Mensagem: O conjunto de informações transmitidas.

Código: A combinação de signos utilizados na transmissão de uma mensagem. A comunicação só se concretizará se o receptor souber decodificar a mensagem.

Canal de comunicação: Por onde a mensagem é transmitida: TV, rádio, jornal, revista, cordas vocais, etc.

Contexto: A situação a que a mensagem se refere, também chamado de referente.

Ruído: Qualquer perturbação na comunicação.

Só para você ter uma ideia de como nós, seres humanos, gostamos de nos comunicar, já na pré-história, pintávamos nas cavernas as “notícias” do momento. E, assim como o tempo, a comunicação está em evolução constante e não para! Dos sinais de fumaça ao Twitter, muita tinta já se gastou, e os profissionais da área se deparam hoje com um desafio bem maior: oferecer uma comunicação integrada nas diversas mídias.

*Os arqueólogos afirmam que os homens pré-históricos utilizavam-se das **pinturas rupestres** com a finalidade de manter a comunicação. Esses registros deixados em rocha são objeto de estudo de pesquisadores. No Brasil, há exemplares desse tipo de expressão registrados nas rochas do **Parque Nacional de Sete Cidades** e do **Parque Nacional da Serra da Capivara**, ambos localizados no estado do Piauí.*

Conectados

Os alunos do Ginásio Experimental Carioca Orsina da Fonseca, na Tijuca, zona norte da cidade, que cursam a disciplina eletiva Blog, descobrem, na prática, o que interessa a seus seguidores e a importância de escrever de forma clara e atraente para eles. Quando você posta em um blog, torna pública a informação. Por isso, comunicar de forma ética e responsável é dever não apenas do blogueiro, mas de todos os profissionais de comunicação.

O avanço da tecnologia possibilita uma quase instantaneidade da informação. Qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo com acesso à internet, pode saber o que acontece aqui e agora. O grande desafio é não afundar nesse mar de informação.

Fique ligado na mensagem... Estudar é preciso!

A Comunicação Social é multidisciplinar. Além da Língua Portuguesa, envolve matérias como Ética, Legislação, Psicologia, Filosofia, Língua Estrangeira, História Geral e da Comunicação, Economia, Tecnologia. Tão variado quanto as disciplinas relacionadas à área é o leque de carreiras a seguir: jornalismo, publicidade e propaganda, radialismo e televisão, cinema, direção teatral, produção editorial, produção cultural, programação visual, relações públicas, desenho industrial, design de moda e marketing.

Outro ofício do profissional de comunicação é a locução. E, se você se interessa pelo segmento, é importante começar desde já a ler, ouvir e se inteirar de assuntos gerais. Esse é o material bruto para quem quer trabalhar com comunicação!

Escritório na praia?

Se atuar em uma profissão sem rotina rígida está na sua pauta do dia, esse é um campo fértil. O jornalista Thiago Gomide, que escreve um programa de rádio na web, é apresentador de TV e blogueiro, por exemplo, faz entrevistas enquanto passeia pelo calçadão da praia. Ou em qualquer outra parte da cidade.

O fato é que cada vez mais encontramos profissionais que trabalham de suas casas, enviando matérias, *posts*, vídeos e outros arquivos pela internet. E a boa notícia é que essa é uma tendência, já que as empresas estão percebendo a economia e a praticidade dessa forma de contratação. Bom para quem emprega, melhor para quem quer o trabalho!

O campo da Comunicação abrange os conhecimentos relativos à transmissão e à recepção de mensagens por meio de métodos e/ou processos convencionados, quer através da linguagem falada ou escrita, quer de outros sinais, signos ou símbolos, quer de aparelhamento técnico especializado, sonoro e/ou visual.

Adaptado de Dicionário Aurélio.

Extra, extra!

O “furo” da vez é que, para ser um profissional bem-sucedido, não precisa ser extrovertido nem “o popular” da galera. Saiba que muitos grandes roteiristas de cinema e TV e jornalistas da mídia impressa e eletrônica são tímidos para falar. Mas escrevem tão bem que são verdadeiros formadores de opinião!

Outro ponto importante na área é ser curioso, estar atualizado e conectado com os fatos no mundo. Hoje em dia, é possível ter acesso a jornais gratuitos e a edições *on-line*. Em tempos de internet, os sites de notícia são leitura obrigatória para quem, por instantes, se vê um comunicador. Uma dica: procure a biblioteca da escola e prometa para si mesmo que lerá um livro por semana. Vai fazer a diferença, com certeza!

“Prazos” e “desafios” são palavras que você escutará muitas vezes quando ingressar no mercado. Busque na internet programas gratuitos – peças, filmes, exposições, eventos – e tente entender como são produzidos, quais foram os recursos utilizados para as realizações. Aqui, a concorrência é grande, mas o diferencial é a vontade de adquirir conhecimento, entender bem quem é o seu público e ser capaz de não se limitar a um só campo de atuação.

No roteiro do comunicólogo (bacharel em Comunicação), destacam-se diferentes locais de trabalho. Veja o que fazem os profissionais da área em cada um deles:

* Agências de publicidade e propaganda – texto e imagem, direção de arte, planejamento e atendimento.

* Equipes de design de produto – objetos e embalagens ou programação visual, que inclui identidade visual, logotipo, ilustração ou *webdesign*: *websites*, *banners* e animações.

* Empresas de comunicação – na área editorial: redação, ilustração, diagramação, revisão, planejamento de produção; na área promocional: cartaz, catálogo, *fôlder*, *outdoor*; e na área eletrônica: roteiros, locução, criação, produção.



* Produtoras de vídeo ou eventos – roteiros, animação, pré-produção, produção e pós-produção.

* Assessoria de imprensa (para organizações empresariais, governamentais, agências de publicidade, assessorias de comunicação, produtoras de vídeo, estúdios fotográficos, gráficas, institutos de pesquisas e promotoras de eventos) – *releases*, textos para intranet, material institucional, etc.

* Internet – sites, *hotsites*, blogs, *newsletters* e presença em redes sociais.

Sites para consulta

Federação Nacional dos Jornalistas

<http://www.fenaj.org.br>

Profissão Jornalista

<http://www.profissaojornalista.com>

Guia do Estudante

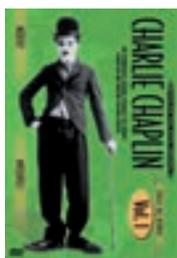
<http://guiadoestudante.abril.com.br/profissoes/comunicacao-informacao/jornalismo-602164.shtml>

Grupo Orientando

www.grupoorientando.com

Mergulhando no tema

Filmes



Carlitos Repórter

Classificação: livre.

Direção: Henry Lehrman.

O primeiro filme oficial de Chaplin. Aqui, ele aparece como um jornalista que tenta de todas as maneiras tirar uma foto sensacional. Improvisações e correria.



Scoop – O Grande Furo

Classificação: 12 anos.

Direção: Woody Allen.

Uma estudante de Jornalismo vai a um show de mágica. É chamada ao palco para o truque de desmaterialização. O espírito de um repórter lhe oferece um furo: a identidade do assassino do tarô.

Livros



Invenções – Comunicação: Ideias Que Mudaram o Mundo

Autor: Ian Graham.

Editora: Ciranda Cultural.

O livro promove um retorno ao passado, desde as primeiras ideias até a era da tecnologia.



O Outro Jornal do Menininho

Autor: Nani.

Editora: Record.

Para o menino fazer mais um jornal, juntou muita coisa que sabia e que observou. Coisas que acontecem no seu mundo, no mundo dos outros e no mundo todo, com todo o mundo. O autor reúne toda a sua experiência como cartunista, redator e escritor para mostrar às crianças o que é possível encontrar em um jornal.

Novas profissões

As dez profissões mais procuradas em 2010... não existiam em 2004.

Karl Fisch



Você sabia? Mudanças acontecem!

A frase no alto da página está em um vídeo que circulou bastante pela internet nos últimos anos. O vídeo, produzido por Karl Fisch, professor e administrador da Arapahoe High School, nos Estados Unidos, recebeu o sugestivo nome de *Você Sabia? (Mudanças Acontecem)*. Além de fazer um apanhado das mudanças por que passou o mundo, o professor aponta para os ventos novos do futuro.

Ficou reticente com a notícia? Tem toda a razão para isso. Como se já não fosse difícil o suficiente escolher seu projeto de vida ainda na escola, são necessárias boas doses

de futurologia e senso de oportunidade para pressentir o que estará no topo do mercado de trabalho daqui a mais alguns anos.

Talvez seja por isso que os norte-americanos – nativos da terra de origem do vídeo ao qual nos referimos – mantenham preferências tradicionais quando o assunto é escolha profissional. Apesar da opinião de Fisch, nos Estados Unidos, as cinco áreas de atuação mais procuradas ainda são enfermagem, gerência geral e de operações, medicina e cirurgia, licenciatura para Ensino Fundamental, contabilidade e auditoria.

No Brasil, o cenário é um pouco diferente. Ao que parece, os jovens como você, que já pensam em seus projetos de vida, estão



mais ousados e confirmam a crença de que novas profissões estão sempre nascendo. E são elas que se mantêm no topo da lista de preferências de quem vai ingressar no mercado de trabalho.

De acordo com a pesquisa Perspectivas Estruturais do Mercado de Trabalho na Indústria Brasileira/2015, realizada em 415 indústrias do país pelo Sistema Firjan, pelo Sebrae e pela Fundação Getulio Vargas, houve aumento na expectativa de oportunidades para as áreas operacional e de gestão. Nas duas, diz o estudo, as dez carreiras que apresentaram os maiores índices de perspectivas profissionais foram: engenheiro de petróleo; engenheiro ambiental; técnico em produção, conservação e qualidade de alimentos; ajudante de obras civis; analista de sistemas computacionais; trabalhador da fabricação de cerâmica estrutural para construção; técnico de produção de indústrias químicas, petroquímicas, refino de petróleo, gás e afins; técnico em fabricação de produtos plásticos e de borracha; técnico florestal; e técnico em manipulação farmacêutica. O destaque foi para os setores ligados a petróleo e petroquímica, construção civil e meio ambiente.

Tradição x novidade

Como vimos, embora em uma parte do globo as escolhas sigam a tradição (profissões que desde sempre estiveram entre a

preferência dos nossos pais e avós!), em outra, as novidades pipocam em campos relativamente novos – e promissores –, como o do petróleo!

Ficou confuso com tantos dados? Então, é hora de explicar. Tudo o que dissemos até agora leva a duas conclusões importantes: é preciso checar e recheckar o que circula pela internet; e, se um vídeo, um texto ou uma mensagem obtém estrondoso sucesso entre milhares de pessoas, preste atenção: no mínimo, muitos se identificaram com as informações ali contidas! De novo, voltamos ao vídeo *Você Sabia? (Mudanças Acontecem)*.

O mundo mudou e segue mudando muito rapidamente, e, com ele, o mercado de profissões também se transforma. Como estamos assistindo, assim como na natureza, o ciclo de vida das profissões também se renova.

Mas não se desespere! Para tudo o que é novo, há um período ou modo de adaptação. E, no campo profissional, não haveria de ser diferente. Sabe qual é o significado da palavra “tendências”? Fique ligado!

Tendência: [Do lat. tendentia, neutro pl. de tendens, tis, “tendente”.] Substantivo feminino. 1. Inclinação, propensão: “A tendência dos fatos deixa-nos entrever o futuro”.

Observar, agora, é profissão!

Quanto desafio, não? Estudar hoje para um futuro profissional que está em transformação... A boa notícia é que podemos sempre conferir as tendências, lembra-se delas? Pois é. Ainda melhor: podemos recorrer a profissionais especializados em encontrá-las – os

caçadores de tendências ou *cool hunters*. Quem quiser fazer parte desse grupo de especialistas deve ser muito bom observador, já que parte do trabalho é ficar de olho vivo no perfil de seus clientes, no jeito como andam, como se vestem, como se relacionam com os amigos, as vitrines que lhes interessam... Ao mesmo tempo, os caçadores de tendências contribuem para emplacar em definitivo no mercado de trabalho certos hábitos que, veja só, parecem até brincadeira...

E, nesse universo de novas profissões, há uma área de atuação que chama a atenção de muitos jovens: os jogos eletrônicos. Já imaginou trabalhar criando, desenvolvendo e testando novos videogames? Para muita gente, esse pode parecer o trabalho dos sonhos, mas requer muita batalha.

Já faz algum tempo que os *games* deixaram de ser uma mera diversão e se transformaram em um mercado de trabalho bastante atraente. Nos Estados Unidos, por exemplo, o mercado dos videogames já movimenta mais dinheiro do que o cinema! E, mesmo aqui no Brasil, já existe muita procura no mercado de trabalho por profissionais capazes de desenvolver jogos e aplicativos para computadores, internet, celulares, *smartphones*, *tablets*... Com a presença cada vez maior desses *gadgets* eletrônicos no nosso dia a dia, as oportunidades na área de *games* e aplicativos diversos estão se multiplicando.

Porém, se as oportunidades são muitas, elas também envolvem áreas profissionais diferentes, dependendo dos talentos, das habilidades e dos interesses de cada profissional.

Para quem é mais chegado à área artística, o caminho para a vitória pode estar no trabalho de design, modelagem de personagens e cenários, na criação das trilhas sonoras, na dublagem de personagens, etc. Já para quem curte informática e programação, os *games* oferecem muitas oportunidades

de emprego para programadores, analistas de sistemas e outros. Sem contar a criação dos roteiros, o marketing dos jogos, a gestão das empresas do setor...

De um modo geral, independentemente da área em que trabalhe, todo profissional envolvido com a criação de jogos eletrônicos precisa de paciência, curiosidade, capacidade de trabalhar em equipe e, é claro, facilidade, interesse ou gosto pela tecnologia e pelos videogames.

Quando a bola de cristal não funciona...

Da disputada Medicina às profissões ligadas à tecnologia em jogos digitais, a verdade é que não há consenso sobre as carreiras do futuro. O que estará em voga daqui a cinco anos? O Direito, a Engenharia, a Arquitetura – será que os ofícios se manterão em alta para sempre? Poucos se arriscariam a responder com seriedade à pergunta. Mas a maioria dos especialistas em carreiras não hesitaria em dizer que não importa qual será a área da vez; o fundamental é que os candidatos a ela tenham boa qualificação e estejam **bem preparados** desde a vida escolar.

No momento da escolha de seu projeto de vida, o que não pode faltar é atenção a tudo o que o cerca. Conhecer um pouco de tudo, dominar o maior número de línguas estrangeiras possível e estar conectado aos fatos locais, nacionais e globais são boas dicas para qualquer nicho de atuação profissional.

Além da graduação ou do curso técnico, os empregadores buscam outros atributos nos jovens profissionais, como flexibilidade, capacidade de adaptação, fluência no português, boa aparência e tranquilidade para lidar com os imprevistos e problemas do dia a dia.



Por fim, mas não menos importante, sai na frente quem entende primeiro que o futuro se constrói no presente. Em outras palavras: o que você está estudando e realizando aí na sua escola, incluindo as decisões que você toma diariamente dentro e fora dela, certamente afetará seu futuro. Mas não vale se desesperar: nada na vida é definitivo, nem mesmo uma carreira escolhida precisa ser para sempre. Há centenas de milhares de bons exemplos de gente que mudou de área uma, duas, três ou mais vezes. Nada de mau nisso! Experiências anteriores acabam, sempre, dando um empurrãozinho ao profissional que alça novos voos!

Dúvidas e mais dúvidas – Você está na adolescência!

A chance de escolher errado existe, mas saiba que nenhuma escolha é definitiva; sempre se pode mudar. Recorrer ao autoconhecimento e descobrir o que mais tem a ver com a sua personalidade é o caminho mais certo para levá-lo perto do seu lugar ao sol. Sem preconceitos e sem medo de arriscar.

Se você tem uma ideia e quer mostrá-la ao mundo, siga estas etapas:

- * crie um projeto para colocar na internet;*
- * planeje, desenvolva estratégias;*
- * analise os resultados e, se concluir que está tudo o.k., divulgue!*

As habilidades, em geral, devem ser levadas em conta na hora da escolha. Mesmo que você ainda não saiba que existe uma

profissão talhada para o que sabe fazer de melhor, invista nos seus talentos. O conselho deu certo para Marcelle Morgan, especialista em mídias digitais, que chegou ao mundo virtual partindo dos estudos em cinema, figurino e direção de arte.

Marcelle foi vítima de amor à primeira vista pela internet. Do primeiro clique em diante, não houve jeito. Tratou de arrumar um modo de conciliar a paixão pelo mundo virtual ao seu modo de vida. Ainda bem que ela insistiu. Marcelle é hoje uma bem-sucedida analista de mídias sociais. Seu escritório está instalado nas redes sociais, e, além das formações que já contamos antes, a moça foi aprimorar as competências na faculdade de Comunicação. Haja fôlego e disposição para surfar horas sem fim pelas ondas da web!

Quero ser... o que ainda não é profissão!

Na hora da escolha, a família influencia e pesa, sim, nas decisões. Claro que todos queremos ser apoiados, e o gosto (ou desgosto) dos nossos entes queridos pode ser divisor de águas futuras.

O que dizer, então, se você quiser trabalhar com algo que ainda não é uma profissão? Bem, um bom começo pode ser dar um nome a esses trabalhos que, embora cada vez mais comuns, ainda não são reconhecidos como carreiras profissionais.

Se sua escolha é na área de profissões ligadas às novas tecnologias, meio caminho está andado. Elas respondem pelo apelido carinhoso de profissões 2.0. Incluem, em seu grande guarda-chuva, carreiras de gerente de comunidade virtual, curador de conteúdo digital, twitteiro profissional, e por aí vai!

É importante:

- * *saber um pouquinho de cada coisa;*
- * *buscar uma área com base no seu interesse;*
- * *conhecer muito bem seu nicho de atuação;*
- * *ler, escrever e falar português perfeitamente – mesmo nas profissões 2.0 e no ciberespaço;*
- * *ter raciocínio rápido;*
- * *dominar as ferramentas tecnológicas.*

Sites para pesquisa

Guia da Carreira

<http://www.guiadacarreira.com.br/artigos/profissao/design-de-games>

PUC-Rio

<http://www.icad.puc-rio.br/conteudo/cursos.html>

Guia do Estudante

<http://guiadoestudante.abril.com.br/profissoes/ciencias-exatas-informatica/jogos-digitais-602525.shtml>

Agência Nacional do Petróleo

www.anp.gov.br

Mergulhando no tema

Filmes

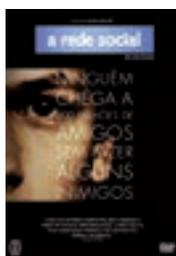


Ouro Negro

Classificação: 14 anos.

Direção: Isa Albuquerque.

A descoberta do petróleo no Brasil contada por pioneiros idealistas, a partir da década de 1910. É uma história de aventuras, crimes e paixões. O filme é livremente inspirado em fatos e personagens reais.



A Rede Social

Classificação: 14 anos.

Direção: David Fincher.

Mark Zuckerberg, analista de sistemas e estudante da Universidade de Harvard, fica diante de seu computador e começa a trabalhar em uma nova ideia. Apenas seis anos e 500 milhões de amigos mais tarde, Zuckerberg se torna o mais jovem bilionário da história com o sucesso do Facebook.



Piratas do Vale do Silício

Classificação: 10 anos.

Direção: Martyn Burke.

O filme mostra como Bill Gates e Steve Jobs fundaram, respectivamente, a Microsoft e a Apple. Narra a concorrência entre os dois para ver quem chegaria primeiro ao topo e as estratégias que utilizaram para criar suas empresas.



Livros



Sai da Internet, Clarice!

Autora: Patrícia Barboza.
 Editora: Leitura.

A autora entra no mundo das adolescentes e descobre a importância de uma vida social virtual. Clarice tem 15 anos, ganhou um computador e só pensa em entrar nos meandros do mundo virtual. E é nesse espaço que ela descobre um universo de informações, mas também de alguns perigos.



A Internet

Autora: Maria Ercília.
 Editora: Publifolha.

A trajetória da internet, que quase acidentalmente se tornou a maior máquina de transmissão e cópia de informação já vista. Mostra como essa rede entrou no Brasil pelas mãos de um grupo de acadêmicos e de uma ONG.



O Poço do Visconde

Autor: Monteiro Lobato.
 Editora: Globo.

Lançado pela primeira vez em 1937, traduz para as crianças a campanha pelo petróleo que vinha sendo difundida de Norte a Sul do país. O autor buscava sensibilizar os jovens leitores quanto à importância do tema para o progresso da nação.



Super – uma História sobre Hackers e a Internet e sobre Várias Outras Coisas Também

Autor: Marcelo C. da Cunha.
 Editora: Galera Record.

No mundo analógico, ou log, André é um garoto como todos os outros. No mundo digital – ou digi –, ele é Prince, um super-hacker. O que ele não imaginava é que sua vida também seria invadida: por uma garota e por um ciberpolicial.

Moda

.....

O que nunca sai da moda é estudar e se preparar bem para fazer a sua escolha!

Hugo Germano, apresentador de *Escolher Dá Trabalho*



Se essa moda pega...

A moda está presente de forma cada vez mais intensa em nosso cotidiano, diretamente ligada aos padrões de comportamento que a sociedade apresenta ao longo dos anos. É reconhecida no *glamour* das passarelas, mas, até chegar lá, envolve uma gama de diferentes profissionais, do tecelão ao manequim, além de contar com recursos humanos de diferentes áreas para iluminação, montagem de cenário, transporte, promoção de eventos, e por aí vai. Uma indústria que não para de crescer e oferece numerosas oportunidades.

A palavra **moda** vem do latim *modus*, que significa “modo, maneira”.

As alunas da Escola Municipal Mário Paulo, situada no bairro do Irajá, zona norte do Rio, que fazem a matéria eletiva de Cortes e Costura estão com linhas e agulhas nas mãos para produzir um desfile de moda. Em outro canto da cidade, no Polo de Moda Carioca de São Cristóvão, responsável por mais da metade da produção de roupas do estado do Rio, Marcello Labrude, técnico em estilismo e

coordenação de moda, ressalta a importância da Língua Portuguesa, da História e da Matemática para o estudo da moda. Ele tem razão. A profissão requer atualização, muita leitura e um bom conhecimento sobre os hábitos e a cultura de diferentes povos. Além disso, como calcular, sem a Matemática, medidas de manequins, o número de peças por coleções, os custos de tecidos e de outros materiais?

Estar atualizado e atento às tendências do mercado também é fundamental. Ivonete Gonzalez começou como aprendiz de costureira e fez um curso técnico de corte e costura para só depois se especializar como modelista. Por isso mesmo, defende os cursos de atualização e a reciclagem profissional, “já que o mundo da moda é dinâmico e sempre cheio de novidades”.

Um mercado que só faz crescer

Estilista, modelista, *stylist*. Você sabe as diferenças entre essas profissões?

O **estilista** lida diretamente com a interpretação das novas tendências que o mercado poderá absorver. Ou seja, cabe a ele ditar os caminhos que a moda deverá seguir. Pode trabalhar como autônomo ou ser contratado por alguma empresa, mas deve ter muita criatividade e muito conhecimento em caimento de tecido, em desenhos, em modelagem e em acabamento.

O **modelista** vai traduzir para o papel os conceitos e as criações do estilista. É responsável por montar o molde para a confecção da peça piloto e, a partir desta, preparar o trabalho em escala. O modelista, portanto, organiza o processo criador do estilista, inclusive orientando-o quando algo não dá certo em sua concepção inicial. Precisa ter habilidade com Geometria, conhecimento de tecido e de caimento.

O **stylist** é responsável por criar os chamados “conceitos” que os editoriais de moda traduzem a respeito das tendências que poderão ser absorvidas pela sociedade. Seu papel é realizar as misturas entre peças de roupa, acessórios e cenários, para conquistar o consumidor. Do *stylist*, é exigido que seja bem informado, tenha determinação e esteja atento ao que acontece nas passarelas mundiais e nas ruas.

A faculdade de Comunicação, nas especializações de Jornalismo e Marketing, também oferece formação para profissionais ligados à moda. O **jornalista** especializado chega a opinar nas coleções de algumas marcas, além de escrever em revistas e sites sobre moda. Deve ser capaz de traduzir para os leitores as tendências que poderão ser lançadas no mercado e, para isso, precisa ter boa formação acadêmica, estar ligado no mundo da moda, dominar outras línguas e ser bastante informado. Já quem trabalha com marketing de moda cuida da imagem da marca, elaborando estratégias e ações de venda. Precisa conhecer bem o produto e seu público-alvo, estar atento ao mercado, ser criativo e trabalhar bem em equipe.

Ao alcance de todos

Você é atencioso em relação ao comportamento das pessoas? É criativo, observador e inovador? Se respondeu afirmativamente, tem boas condições de entrar nesse mercado promissor e que oferece uma grande variedade de escolhas profissionais em locais como ateliês, confecções, lojas e outros mais. Para a formação, existem cursos universitários, técnicos e livres. Se a sua opção for por estes últimos, certifique-se da credibilidade da instituição antes de escolher.

O Senai/Cetiq, no Rio de Janeiro é uma referência na formação de profissionais em diversos segmentos da moda. Oferece alojamento,

material, cursos de graduação, de pós-graduação e livres. Vale se informar, também, sobre as opções disponíveis no Senac Rio.

Mas que cursos livres e técnicos são oferecidos nessas instituições?

Cursos livres: comprador de moda; consultoria de moda e estilo; costura e modelagem infantil; costura e modelagem masculina; costureiro; criação e confecção de bijuterias; criação e desenvolvimento de bolsas em tecido; design de estampas, moda e estilo; produtor de moda; e técnicas de desenho de moda.

Cursos técnicos: técnico em modelagem do vestuário; técnico em modelagem do vestuário feminino; técnico em produção de moda, têxtil e de vestuário; técnico em acabamento têxtil; técnico em confecção de vestuário; técnico em fiação; técnico em tecelagem; e técnico em tecelagem plana.

Da Era do Gelo aos dias atuais: a velha mania de estar na moda

No período Paleolítico, há cerca de 100 mil anos, a novidade era jogar peles de animais sobre os ombros. O modelito fazia sucesso por ser a única opção para a baixa temperatura da época glacial. Mas não foi simples como parece. Nossos antepassados tiveram que aprender a amaciar as peles com os dentes, como até hoje fazem as mulheres dos esquimós! Somente 60 mil anos depois, surgiram as agulhas de chifres de animais para costurar os retalhos das caças.

Na passarela da história, o homem sempre se vestiu para expressar desejos e influenciar o outro. Desenhos nas cavernas revelam que, há 20 mil anos, mesmo nas

regiões mais quentes da Terra, onde todos andavam nus, existiam roupas para serem usadas em ocasiões muito especiais.

No Egito Antigo, homens e mulheres ostentavam símbolos de beleza e vaidade, e mesmo os mais humildes gostavam de usar adereços para marcar suas relações sociais. Imagine isso nos dias de hoje: os faraós certamente seriam vistos como tipos espalhafatosos ou mesmo grotescos, tamanha a quantidade de metais e maquiagem que usavam. Estariam sempre prontos para um baile de carnaval!



1. Representação da moda no Antigo Egito

E os gregos? Na Grécia Antiga, a roupa ganhou o caráter de sedução. As túnicas das mulheres eram muito parecidas com os trajes masculinos, sendo que, nelas, o tecido se arrastava até os pés, enquanto nos homens ficava acima dos joelhos. Mas o conceito de moda mesmo nasceu no final da Idade Média, e naquele tempo as roupas diferenciavam a nobreza das camadas burguesas. De lá para cá, muito tecido foi cortado e modelado. E, nos dias atuais, podemos dizer que a roupa define a personalidade de quem a veste.

Na moda, como em qualquer manifestação de caráter artístico, o processo de criação começa na inspiração. E isso acontece de forma muito interessante, pois os estilistas buscam várias fontes para se inspirar e produzir sua coleção. Uma viagem, um lugar exótico, releituras de épocas, um filme, uma obra musical... Qualquer referência pode fascinar um criador e se transformar em tendência na moda!

O Brasil está na moda!

A moda brasileira é um sucesso, reconhecida internacionalmente e considerada pelo Ministério da Cultura como uma expressão da diversidade cultural do país. O potencial econômico é incrível, movimentando muitos bilhões de reais ao ano.

Você já ouviu falar na São Paulo Fashion Week? Acredite: desde a sua criação, o evento já atraiu cerca de 1,8 milhão de pessoas, gerando, a cada edição, mais de 5 mil empregos. E movimenta algo em torno de R\$ 1,8 bilhão em negócios. A cidade de São Paulo chegou à oitava posição na lista mundial de capitais da moda, e o Rio de Janeiro, outra capital nacional que exerce influência no setor, está em 18º lugar na lista.

Além disso, o Brasil é o quinto maior parque têxtil do mundo, autossuficiente na produção de algodão, referência nos segmentos *jeanswear*, *homewear* e *beachwear* e produtor de 9,8 bilhões de peças de vestuário por ano.

A moda em números no Brasil

- 30 mil empresas
- 1,7 milhão de empregos diretos, dos quais 75% são de mão de obra feminina
- Segundo maior empregador da indústria de transformação
- Quinto maior parque têxtil do mundo
- Segundo maior produtor mundial de denim (tipo de tecido em algodão)
- Faturamento de 60 bilhões de dólares
- Nove bilhões de peças de confecção produzidas por ano

Fonte: Associação Brasileira da Indústria Têxtil e de Confecção (Abit).

Sites para pesquisa

Senai/Cetiqt

<http://www.cetiqt.senai.br>

Senac Rio

<http://www.rj.senac.br>

Universidade Estácio de Sá

<http://portal.estacio.br/homegraduacao>

Universidade Veiga de Almeida

<http://www.uva.br/cursosdemoda>

Desenho e Ilustração Digital

<http://www.desenhoeilustracao.com/2010/06/desenhando-roupas.html>

Ministério da Cultura

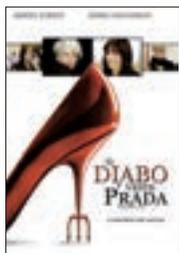
www.cultura.gov.br

Associação Brasileira da Indústria Têxtil e de Confecção

www.abit.org.br

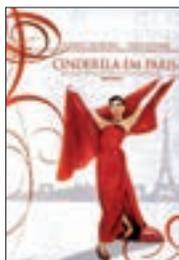
Mergulhando no tema

Filmes



O Diabo Veste Prada

Classificação: livre.
Direção: David Frankel.
O dia a dia de uma importante revista de moda. Andrea Sachs é uma jovem que conseguiu um emprego na mais importante publicação de moda de Nova York. Ela passa a trabalhar como assistente da executiva Miranda Priestly e percebe que isso não é nada fácil.



Cinderela em Paris

Classificação: livre.
Direção: Stanley Donen.
Um famoso fotógrafo de modas que trabalha para uma conceituada revista feminina está à procura de um “novo rosto” para a revista e o acha em Jo Stockton, balconista de uma livraria. Jo vai a Paris para fotografar, mas, ao chegar à cidade, as coisas não correm como planejado.



Valentino – O Último Imperador

Classificação: livre.
Direção: Matt Tyrnauer.
Em 45 anos de carreira, do pequeno estúdio em que aprendeu a costurar na França até os grandes desfiles nos maiores eventos da moda mundial, o estilista Valentino Garavani estabeleceu uma marca pessoal que sempre ignorou as tendências da ocasião.



Coco Antes de Chanel

Classificação: 14 anos.
Direção: Anne Fontaine.
A conturbada história de vida de Coco Chanel, a estilista que afrontou as convenções de seu tempo e inventou a mulher moderna.

Livros



Joaquina & Sua Máquina

Autor: Olivier Douzou.
Editora: Cosac Naify.
Imagine um lugar onde bonecos de neve vestem cachecol laranja, árvores se protegem do frio com casaco de bolinha, pontes usam calça de pijama listrada... É nesse sonho poético que a ratinha Joaquina “sobre a máquina se inclina, tantos ornamentos imagina, tudo em tafetá e popelina”.



Diferente como Chanel

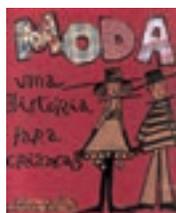
Autora: Elizabeth Matthews.
Editora: Cosac Naify.
A biografia da estilista francesa transgressora e discreta, que inovou em uma época em que, para estar na moda, as mulheres precisavam de luxo, pompa e espartilhos. O livro conta a trajetória de Chanel, da infância pobre no orfanato ao emprego em uma alfaiataria e à abertura de sua primeira loja, financiada por um jovem aristocrata apaixonado por ela.





Barbie

Autor: Frédéric Beigbeder.
Editora: Cosac Naify.
Símbolo de sonho americano, objeto de desejo de muitas meninas, Barbie é a boneca mais vendida no mundo e considerada a primeira *top model* internacional. Não à toa, os estilistas Giorgio Armani, Calvin Klein e Gianni Versace criaram figurinos exclusivos para a boneca, cujas imagens estão reunidas nesse livro.



Moda: uma História para Crianças

Autora: Katia Canton.
Editora: Cosac Naify.
Os modos de se vestir explicam o comportamento da humanidade. A moda é vista como uma questão cultural e, além do universo feminino, contempla também o masculino, com gravatas, uniformes de futebol, etc.

Créditos das imagens

1. Portal Sobre Egipto

Ecologia & Sustentabilidade

Deixa o mato crescer em paz.../ Deixa o tatu-bola no lugar/ Deixa a capivara atravessar/ Deixa a anta cruzar o ribeirão/ Deixa o índio vivo no sertão

Borzeguim, de Antonio Carlos Jobim



Administrando nosso habitat

Desde quando surgiu, há cerca de 200 mil anos, no continente africano, nossa espécie, *Homo sapiens*, influencia o ambiente a seu redor. Naquele tempo, sem nenhum domínio sobre a natureza, homens e mulheres eram nômades, ou seja, mudavam-se periodicamente, em geral após os alimentos de uma área se esgotarem. Essa exploração, pouco intensa e temporária, não afetava a capacidade de recuperação dos ecossistemas. Mas, de lá para cá, muita coisa mudou.

Hoje, somos sete bilhões de pessoas explorando intensamente o solo, o subsolo, o ar, os rios e os mares do planeta. Como se não fosse o bastante, além de retirar recursos do ambiente, adicionamos a ele resíduos provenientes de nossas atividades capazes de afetar perigosamente o equilíbrio ecológico da Terra.

A partir da segunda metade do século XX, a preocupação de governos, de cientistas e da sociedade com a questão ambiental vem aumentando constantemente. Em 1972, em Estocolmo, capital da Suécia, pela primeira vez países se reuniram para discutir alternativas



ao modelo de desenvolvimento que considerava o meio ambiente como fonte de recursos inesgotável. Foi a I Conferência das Nações Unidas sobre o Homem e o Meio Ambiente.

Em 1987, a Comissão Mundial sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento, da Organização das Nações Unidas (ONU), publicou o documento *Nosso Futuro Comum*, que definiu um termo que se tornaria muito popular: desenvolvimento sustentável.

Desenvolvimento sustentável é o desenvolvimento que satisfaz as necessidades presentes sem comprometer a capacidade das gerações futuras de suprir suas próprias necessidades.

Os conceitos de desenvolvimento sustentável e de sustentabilidade exigem que as práticas usualmente utilizadas na formulação de projetos e na administração de empresas sejam revistas de modo a garantir o uso racional de recursos ambientais. Da instalação de uma grande indústria à construção de um pequeno prédio, do consumo de petróleo de um país inteiro ao gasto de papel de uma simples impressora, a análise do impacto ambiental de transformações no espaço físico e a gestão consciente e responsável dos insumos podem e devem ser aplicadas a qualquer área profissional.

Um profissional apto a atuar em diversos nichos

De origem grega, a palavra “ecologia” significa “estudo do lar, da casa”, ou seja, é o ramo de estudos que analisa a relação dos seres vivos com o ambiente que habitam.

Dessa forma, ecologia e meio ambiente não se referem apenas à fauna e à flora, mas às interações que os habitantes de determinado local, sejam seres humanos, animais ou vegetais, têm entre si e com o espaço que os cerca. Esse espaço pode ser o planeta inteiro, um ecossistema específico ou até mesmo uma cidade.

Meio ambiente é:

“o conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos e sociais capazes de causar efeitos diretos ou indiretos, em um prazo curto ou longo, sobre os seres vivos e as atividades humanas.” Conferência das Nações Unidas sobre o Homem e o Meio Ambiente.

Os cursos mais diretamente relacionados à ecologia e à sustentabilidade pertencem às faculdades de Biologia, Ecologia e Engenharia Ambiental, além do curso técnico em Meio Ambiente. Um profissional da área pode atuar em diferentes setores. A legislação ambiental está cada vez mais rigorosa, o que abre vagas, no serviço público, para elaborar e fiscalizar leis e, no setor privado, para garantir que as empresas atendam a todos os requisitos legais.

Além disso, a transversalidade do tema, ou seja, o fato de o meio ambiente estar relacionado com quase todas as atividades humanas, faz com que profissionais de diferentes carreiras possam atuar em ocupações ligadas à área. Ou seja, um advogado pode se especializar em Direito Ambiental, enquanto um economista pode atuar no mercado de créditos de carbono. Por isso, não é apenas quem se interessa pelas aulas de Ciências que está mais inclinado a trabalhar com ecologia e sustentabilidade.

Bernardo Ferracioli, por exemplo, formou-se em Desenho Industrial e atualmente trabalha em um estúdio de design que pesquisa e desenvolve materiais sustentáveis. Um dos produtos de destaque da empresa é o *skate* feito de resíduos de pupunha e bambu, trama de linho e resina vegetal biodegradável à base de mamona. Segundo Bernardo, o design sustentável é uma ferramenta que pode ser aplicada em negócios de diferentes áreas e em diferentes etapas de fabricação de um produto, desde a concepção até a distribuição.

Dessa forma, utilizar resíduos industriais como matéria-prima para outros produtos implica uma gestão mais sustentável e eficiente de materiais, pois reduz o consumo de recursos ambientais e financeiros.

Uma área em evolução

Ana Beatriz de Araújo cursa a faculdade de Engenharia Ambiental, mas já está inserida no mercado profissional desde que concluiu o curso técnico em Meio Ambiente. Segundo ela, quem optar por essa carreira vai lidar com assuntos como análises laboratoriais, estudos de impacto ambiental e gestão de resíduos e de qualidade ambiental, entre outros. A variedade de opções sinaliza o crescimento pelo qual vem passando essa área de atuação.

Veja algumas atividades industriais relacionadas à ecologia e à sustentabilidade:

Antes da instalação do empreendimento: Qualquer novo empreendimento, de uma grande indústria a um edifício de apartamentos, transforma o ambiente a seu redor. Por isso, é necessário prever essas transformações e planejar medidas que minimizem os prejuízos ambientais. Algumas atividades, como a geração de energia, a exploração de petróleo e minérios e a construção de portos, aeroportos e aterros sanitários, são obrigadas, por

lei, a apresentar documentos que detalham as mudanças que trarão ao local onde serão instaladas. Esses documentos são conhecidos como Estudo de Impacto Ambiental (EIA) e Relatório de Impacto Ambiental (Rima), e de sua elaboração podem participar profissionais de áreas bem distintas.

Por exemplo, para avaliar os impactos da construção de uma mina subterrânea, certamente um geólogo precisa ser consultado. Se uma tribo indígena for afetada na instalação de uma usina, é preciso recorrer a um antropólogo, que vai ajudar a definir o que deve ser feito para diminuir os efeitos negativos sobre essa população.

Um engenheiro especializado em trânsito pode avaliar os efeitos que um novo *shopping center* causará no tráfego de veículos no bairro onde será erguido. Com essas informações, os responsáveis calculam quantas vagas devem oferecer no estacionamento, pensam em alternativas para o transporte público e sugerem mudanças nos sentidos das ruas no entorno do *shopping*. As informações ajudam a diminuir engarrafamentos e a circulação de veículos, minimizando o impacto ambiental e aumentando a qualidade de vida da população afetada. Ou seja, quem sai ganhando é o meio ambiente.

Durante o funcionamento: Toda atividade humana que utiliza recursos da natureza pode se tornar mais sustentável. O raciocínio é o mesmo que devemos ter em nossa casa quando economizamos eletricidade e água. Se para nós essas medidas representam contas mais baratas, para uma empresa, uma gestão eficiente significa economia na compra de matérias-primas, crescimento na produtividade e aumento nos lucros.

O uso e a destinação de resíduos é outra área muito importante. O aquecimento global, uma das maiores preocupações ambientais da atualidade, é causado pela liberação de gases que são resíduos de atividades



humanas como o uso de combustíveis fósseis e a queimada de florestas. Seja por consciência ambiental, seja por força da lei, um número cada vez maior de empresas tem adotado estratégias relacionadas aos três r: **reduzir** a quantidade de resíduos gerados; **reutilizar** parte desses resíduos para outros fins; e **reciclar** os materiais que podem ser reciclados, ou seja, transformar o que era resíduo em matéria-prima.

Por fim, em um mercado cada vez mais competitivo, pequenas e grandes empresas que promovem ações ambientais, além de contribuir para a sustentabilidade do planeta, podem se beneficiar comercialmente ao atrair consumidores que se preocupam com a origem dos produtos e serviços que consomem.

Sites para pesquisa

Secretaria Municipal de Meio Ambiente – SMAC

<http://www.rio.rj.gov.br/web/smac>

Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama)

<http://www.ibama.gov.br>

Portal SOS Mata Atlântica

<http://www.sosmatatlantica.org.br>

Greenpeace

<http://www.greenpeace.org/brasil/pt>

Eletronuclear

www.eletronuclear.gov.br

Mergulhando no tema

Filmes



Avatar

Classificação: 12 anos.

Direção: James Cameron.

Jake Sully participa do programa Avatar e viaja a Pandora, uma lua extraterrestre, onde encontra diversas e estranhas formas de vida.



Os Sem-Floresta

Classificação: livre.

Direção: Tim Johnson

e Karey Kirkpatrick.

Com a floresta destruída, a tartaruga Verne e seus amigos têm dificuldades em encontrar alimentos. É quando conhecem um guaxinim que explica existirem no mundo criaturas peculiares chamadas humanos, que vivem para comer, em vez de comer para viver.

Livros

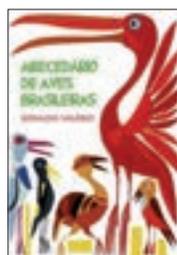


De Quanta Terra Precisa o Homem?

Autor: Liev Tolstói.

Editora: Cia. das Letrinhas.

A história de um homem obcecado pelo desejo de obter mais terras que é desafiado pelo chefe de uma aldeia: terá toda a terra que conseguir percorrer a pé durante um dia, desde que, antes de o sol se pôr, retorne ao ponto de partida. Ou perderá tudo.



Abecedário de Aves Brasileiras

Autor: Geraldo Valério.

Editora: WMF Martins

Fontes.

De acordo com sua letra inicial, um pássaro brasileiro é descrito em texto e ilustrado. As colagens tratam aves da fauna brasileira, abrindo nossos olhos para a observação da natureza e para a apreciação do trabalho artístico.

Turismo



A felicidade não é uma estação aonde chegamos, mas uma maneira de viajar.

Margareth Lee Rimbeuk



Passeio ou aprendizado? Passeio e aprendizado!

A imaginação e a curiosidade podem começar a voar após uma boa aula de História ou Geografia. Como era viver em outra época? De onde vêm as diferenças culturais entre os povos? Quantas transformações aconteceram nessa cidade ou nesse país até eles serem o que são hoje? São perguntas que invadem a mente não só de estudantes, mas de milhões de pessoas que todos os anos deixam suas casas e viajam para outros locais buscando lazer e, também, respostas para essas perguntas.

Um passeio pelo Centro histórico do Rio de Janeiro, por exemplo, ajuda a esclarecer e a consolidar o conhecimento obtido nos livros escolares ou em guias de viagem.

Entre tantos locais, podemos citar o Paço Imperial, onde a Princesa Isabel assinou a Lei Áurea, abolindo a escravidão no Brasil; a Igreja de Nossa Senhora do Carmo, palco dos casamentos de D. Pedro I e D. Pedro II; o chafariz de Mestre Valentim, que, além de seu valor artístico, marca o lugar original a que as águas do mar chegavam, antes de sucessivos aterros. Da mesma forma, imagine quantas novidades podemos aprender durante um safári



pelas savanas africanas, uma caminhada pela Grande Muralha da China ou conhecendo a vista aérea de Paris do alto da Torre Eiffel.

Para difundir de maneira adequada essas e muitas outras informações e até mesmo viabilizar atividades, a atuação do profissional de turismo é essencial.

Segundo a Organização Mundial de Turismo, agência das Nações Unidas, o turismo pode ser definido como atividades que pessoas realizam durante suas viagens e permanência em lugares distintos dos que vivem, por um período de tempo inferior a um ano consecutivo, com fins de lazer, negócios e outros.

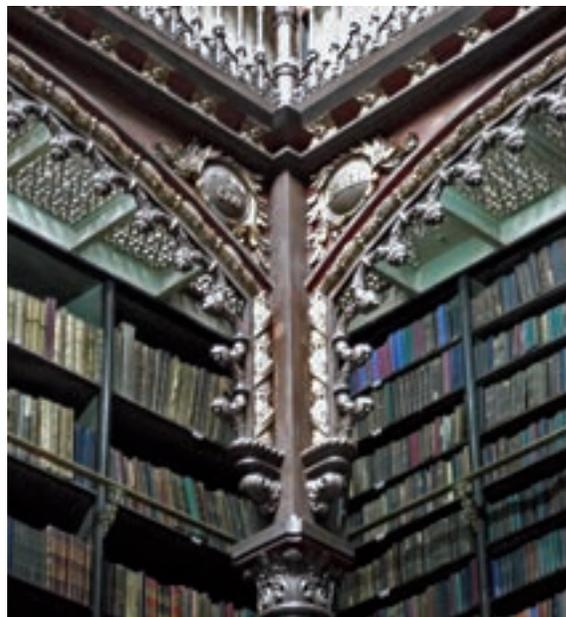
Um multiprofissional

Os interessados em trabalhar com turismo podem entrar no mercado a partir de cursos de nível técnico ou superior e também cursos livres. Encontram inúmeras áreas de atuação, que vão desde a hotelaria até o turismo de aventura, passando pela organização de viagens e eventos.

Seja um guia de turismo, seja um turismólogo (pessoa que realiza estudos e pesquisas nessa área), o bom profissional deve buscar se manter constantemente atualizado.

De acordo com a área em que atuar, os conhecimentos requeridos podem variar, mas o domínio da Língua Portuguesa e de línguas estrangeiras é sempre importante. Conhecimentos relacionados à Matemática

serão imprescindíveis se o profissional for responsável pela administração e pela gestão de empreendimentos, como agências, hotéis, pousadas ou atrações. Para quem for lidar diretamente com o público, o estudo de Geografia e História, tanto do local em que trabalha quanto do lugar de origem dos visitantes, é fundamental. O exemplo a seguir ilustra muito bem o que estamos falando.



1. Real Gabinete Português de Leitura

O Real Gabinete Português de Leitura, no Rio de Janeiro, conta com o maior acervo no mundo de livros portugueses fora de Portugal! Uma visita às suas instalações é uma aula de:

* História: A instituição foi fundada em 1837 por imigrantes portugueses que queriam difundir a cultura lusitana na cidade, que contava com uma numerosa colônia portuguesa na época. A atual sede começou a ser construída em 1880 e teve sua pedra fundamental lançada pelo imperador D. Pedro II em pessoa. O prédio foi inaugurado em 1888.

* **Arquitetura:** É caracterizada como uma forma de resistência da identidade nacional portuguesa, pela inspiração na arquitetura manuelina, consagrada durante o século XVI, no reinado de D. Manuel I, auge da expansão ultramarina portuguesa. Sua fachada foi inspirada no Mosteiro dos Jerônimos de Lisboa. Nela, há estátuas de importantes personagens da história de Portugal e do Brasil, como Pedro Álvares Cabral, Luís de Camões, Infante Dom Henrique e Vasco da Gama.

* **Geografia:** A instituição, criada por portugueses residentes na cidade, representa a importância do imigrante, tanto como influência na cultura brasileira quanto como preservação e divulgação da cultura portuguesa. O Real Gabinete, que recebe um exemplar de cada livro publicado em Portugal, também é um símbolo das relações políticas luso-brasileiras.

* **Literatura:** Em seu acervo, estão obras raras e importantes da literatura portuguesa, como um exemplar da primeira edição de *Os Lusíadas*, de Luís de Camões, de 1572, e livros do padre Antônio Vieira. O prédio também tem ligações com a literatura brasileira, já que nele ocorreram as primeiras reuniões da Academia Brasileira de Letras, criada por Machado de Assis.

Para quem não está a passeio: mercado de trabalho

Em 2011, foi aprovado, na Câmara dos Deputados, um projeto de regulamentação da profissão de turismólogo. O projeto lista 18 atividades relacionadas à carreira, entre elas: organizar e dirigir estabelecimentos

ligados ao turismo; coordenar a classificação de locais de interesse, visando ao adequado aproveitamento dos recursos naturais e culturais; formular propostas para o desenvolvimento do setor nos municípios, nas regiões e nos estados da Federação; criar e implantar roteiros; pesquisar informações sobre a demanda turística; e elaborar projetos de marketing na área.

O turismo é uma atividade em crescente desenvolvimento em todo o mundo. Em 2010, cerca de 940 milhões de pessoas saíram de suas casas para visitar outros países como turistas e geraram uma receita estimada em US\$ 919 bilhões. O Brasil, por conta de sua crescente visibilidade internacional e pela realização de importantes eventos, vem recebendo cada vez mais turistas estrangeiros, e, por conta da estabilidade econômica, mais brasileiros têm viajado para o exterior ou para outras regiões do próprio país. Em 2010, foram 5,1 milhões de turistas estrangeiros.

Diante desse cenário, as possibilidades são muitas. Há o setor de hotelaria, responsável por administrar hotéis, pousadas, parques temáticos, *flats*, *resorts* e complexos turísticos, bem como supervisionar os serviços oferecidos – acomodações, alimentação, recreação, lazer, etc.

Os setores de ecoturismo e turismo de aventura, nos quais os viajantes buscam contato com a natureza e experiências radicais,



como *rafting*, rapel, mergulho, voo de asa-delta, etc., vêm crescendo, e o Brasil conta com locais que são referência para esse tipo de atividade, como Bonito, no Mato Grosso do Sul, a Floresta Amazônica, Fernando de Noronha e a Chapada Diamantina.

Os cursos de guia de turismo, muitas vezes, são divididos em categorias que especializam os alunos em roteiros regionais, nacionais ou internacionais e em atrativos culturais ou naturais. Os profissionais também se dividem entre os segmentos do turismo receptivo, responsável pela acomodação e pelo entretenimento de visitantes que chegam de fora, e do turismo emissor, que prepara a viagem e as atividades que residentes de um local farão em outro lugar.

Com a multiplicação e a popularização de museus e centros culturais, a figura do monitor ganhou importância, aumentando o número de vagas na atividade, que conta com curso específico (veja em sites para pesquisa).

A ampliação do acesso à informação proporcionada pela internet possibilitou mais autonomia aos turistas na hora de organizar viagens, buscar acomodação e selecionar atrações a serem visitadas. Por isso mesmo, é importante estar atualizado e investir na formação e no aperfeiçoamento profissional para fazer a diferença, como profissional qualificado.

Sites para pesquisa

Ministério do Turismo

<http://www.turismo.gov.br/turismo/home.html>

Embratur – Instituto Brasileiro de Turismo

<http://www.braziltour.com>

RioTur

<http://www.rioguiaoficial.com.br>

Associação Brasileira de Bacharéis em Turismo

<http://www.abbtur.com.br/abbtur>

Museu da Vida

<http://www.museudavida.fiocruz.br>

Fundação Oswaldo Cruz

Curso de Formação de Monitores para Museus, Centros de Ciência e Centros Culturais

www.fiocruz.br/museudavida_novo

Mergulhando no tema

Filmes

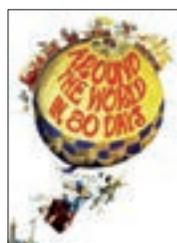


As Viagens de Gulliver

Classificação: livre.

Direção: Rob Letterman.

Lemuel Gulliver é entregador de correspondências de um jornal. Apaixonado pela editora Darcy Silverman, um dia se enrola ao se declarar e acaba recebendo a oferta de escrever sobre uma viagem para o Triângulo das Bermudas. Nela, um acidente acontece, e ele é trago para a pequena cidade de Lilliput.



A Volta ao Mundo em 80 Dias

Classificação: livre.

Direção: Michael Anderson, Kevin McClory,

Sidney Smith.

Um nobre inglês aceita uma milionária aposta e tem que dar a volta ao planeta em exatamente 80 dias. Ele cumpre seu objetivo e vive uma série de aventuras em todos os continentes pelos quais passa.

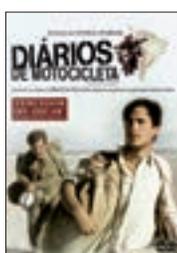


Madagascar

Classificação: livre.

Direção: Eric Darnell, Tom McGrath.

O leão Alex, a zebra Marty, a girafa Melman e a hipopótamo Gloria vivem no zoológico do Central Park e desconhecem a vida na selva. Um dia, Alex decide sair para explorar o mundo, e seus amigos partem atrás dele. Os quatro acabam capturados e vão parar na exótica ilha de Madagascar.



Diários de Motocicleta

Classificação: 14 anos.

Direção: Walter Salles.

O filme conta a história de Ernesto Che Guevara e Alberto Granado, que em 1952 decidem atravessar o continente sul-americano a bordo de uma moto. Em oito meses, o veículo quebra, o que força os dois a seguir viagem por meio de caronas e longas caminhadas, conhecendo novos lugares e interagindo com pessoas.



Na Natureza Selvagem

Classificação: 12 anos.

Direção: Sean Penn.

Christopher, um jovem de 22 anos recém-formado, abandona sua vida cotidiana para viajar sem rumo pelos EUA. Apesar de passar boa parte do tempo solitário, acaba construindo relacionamentos com pessoas que conhece na estrada. Após dois anos vagando, ele decide partir para o Alasca.

Livros

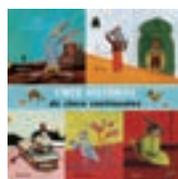


Viagens para Lugares Que Eu Nunca Fui

Autor: Arthur Nestrovski.

Editora: Cia. das Letras.

Viajar não implica, necessariamente, deslocamento. Viajar pode ser muito mais do que arrumar as malas, entrar em um carro, ônibus ou avião e chegar a outro lugar. Podemos entrar em contato com o novo sem sair de nossas próprias cabeças. O livro explora essa ideia, criando um caderno de viagens imaginárias.



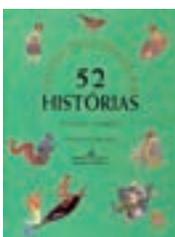
Cinco Histórias de Cinco Continentes

Vários autores.

Editora: Cia. das Letras.

Dizem que as histórias nos fazem viajar sem sair do lugar. Se elas falam de outras culturas, o passeio fica ainda mais interessante. Como em uma espécie de volta ao mundo em 120 páginas, esse livro apresenta histórias dos cinco continentes do planeta Terra: partindo da Rússia, as narrativas passam por China, Austrália, Magreb e América do Norte.





Viagem pelo Brasil em 52 Histórias

Autora: Silvana Salerno.
 Editora: Cia. das Letras.
 O livro reúne lendas e contos populares tradicionais de nosso país. Antropólogos, etnógrafos, pesquisadores e folcloristas serviram de inspiração para essas histórias, que recobrem as cinco regiões do Brasil, montando um painel de nossa cultura popular.



O Mais Sensacional Atlas do Mundo Todo

Autor: Simon Adams.
 Editora: Cia. das Letras.
 Do que é feito o planeta? Onde fica o estádio de futebol mais alto do mundo? Qual é o país que mais vezes venceu a Copa? Com a apresentação dos Ideias-Brilhantes – pessoas pequenininhas, mas de grandes ideias –, o atlas responde a essas e muitas outras perguntas, levando os leitores a uma magnífica viagem pelo mundo como ele nunca foi visto.



A Floresta e o Estrangeiro

Autor: Alberto Martins.
 Editora: Cia. das Letras.
 O autor reuniu desenhos e guaches do pintor Lasar Segall. Partindo das imagens – florestas, flores, bichos e figuras humanas – e brincando com as palavras, Alberto conta como se sente estrangeiro em uma terra que não é a sua: “Como dizer/ Bom-dia, boa-noite,/ Até-logo, obrigado,/ Se em cada lugar/ As palavras mudam de significado?”.

Créditos das imagens

1. Wikimedia Commons

Esporte

A prática esportiva também ajuda num mundo melhor, com tudo de bom que traz para nós: saúde, autoestima, espírito de equipe, objetivos, entre outros atributos que, com certeza, vêm junto com o esporte.

Gustavo Borges



Talento e dedicação

“Esporte é vida!” Quem nunca ouviu essa frase? Hoje em dia, todo o mundo já sabe, ou deveria saber, o quanto a atividade física é importante para nossa saúde. Ela ajuda na redução dos níveis de ansiedade, fortalece o sistema imunológico, reduz o risco de doenças como diabetes e hipertensão, combate a obesidade e as doenças cardiovasculares, além de proporcionar mais disposição e maior sensação de bem-estar.

Nas escolas, as aulas de Educação Física não trabalham mais somente práticas esportivas, mas lidam com as múltiplas dimensões do ser humano. Ou seja, esporte, cultura, saúde e educação devem andar sempre juntos. Por isso, os professores dessa disciplina, além de incentivarem a prática desportiva nas escolas, devem fazer questão de conversar com seus alunos sobre os benefícios do esporte. Mas o que fazer quando alguns desses alunos se mostrarem interessados em seguir a carreira de atleta?



Se você quiser realmente ser um campeão, deve saber que, em qualquer tipo de esporte, vai precisar se dedicar integralmente aos treinamentos. A rotina de um atleta profissional não é moleza! Durante a semana, é aquele corre-corre de treinos, alimentação controlada, exercícios físicos, cuidados e restrições. E muitos fins de semana são ocupados por viagens e competições.

Para complicar, geralmente essa rotina puxada começa bem cedo, ainda nas chamadas “escolinhas”, ou nas categorias de base, nas quais os futuros atletas são preparados para uma vida de exigências, desafios, competições... e vitórias!

Vida de atleta

Veja a rotina do jovem Victor Rosa. Ele pratica ginástica artística desde os 5 anos de idade e treina no Clube de Regatas do Flamengo, de segunda-feira a sábado. O ritmo é exaustivo, e existe sempre a possibilidade de ocorrerem lesões, já que o esporte de alta performance leva o atleta aos limites do seu corpo.

O que fazer, então, para seguir em frente e não desistir? O apoio dos pais e professores é fundamental. E a possibilidade de disputar uma grande competição, como as Olimpíadas, também é um forte incentivo para ele se dedicar cada vez mais.

Jovens que pretendem se tornar atletas profissionais precisam ser ainda mais cuidadosos na hora de fazer algumas escolhas. Conciliar treinos com estudos é muito importante, pois a maioria dos atletas não consegue, por questões físicas, manter-se competitivo após os 40 anos. Por isso, devem se preocupar com a formação escolar e planejar, ainda durante a carreira esportiva, os caminhos profissionais a seguir quando não estiverem mais “em campo”.

Um time de profissões

O mundo do esporte profissional vai muito além dos atletas. Pense em quantas pessoas são necessárias, por exemplo, para que um torneio de tênis ocorra, além dos tenistas, é claro! Os treinadores, os árbitros, os fabricantes de raquetes, bolas e redes, os responsáveis pela manutenção da quadra, as pessoas que construíram a quadra, os profissionais de comunicação que transmitem a competição, os organizadores do evento e muito mais!

Ou seja, existem muitos profissionais ligados ao mundo do esporte, além de atletas e treinadores. Um médico pode se especializar na área esportiva. Um nutricionista também. Mas e um advogado? Bem, há muitos advogados especializados em Justiça Desportiva ou em formular contratos entre os atletas, os clubes e os patrocinadores. O marketing esportivo é outra área que atrai cada vez mais profissionais. O jornalismo esportivo também. Na verdade, quase toda área profissional que pensarmos pode se relacionar de uma forma ou de outra com o mundo dos esportes.



1. Logotipo dos Jogos Olímpicos de 2016

Você sabia que a idade da maioria dos atletas olímpicos varia entre 18 e 25 anos? Isso significa que os atletas que disputarão os Jogos Olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro, têm hoje idades entre 13 e 20 anos. Ou seja, você pode muito bem ser um deles...

Dieta de campeões

“Você é o que você come.” O antigo ditado mostra a importância da alimentação para a nossa saúde. Mas também nos faz entender que um atleta, para ter um desempenho especial, precisa de uma dieta especial. E quem cuida dessa dieta é o nutricionista esportivo. Atualmente, a nutrição esportiva é considerada por alguns autores como o segundo fator que mais influencia o desempenho dos atletas. O primeiro é o treinamento.

O nutricionista é um profissional com fundamentação técnica no campo da nutrição, capaz de traduzir a ciência da Nutrição para a linguagem de seu público, orientando o comportamento alimentar dos indivíduos.

A nutrição esportiva está ligada ao universo dos atletas profissionais, mas também pode ser utilizada por quaisquer praticantes de atividade física. A diferença é que, enquanto a maioria destes necessita apenas de uma boa alimentação e de uma dieta balanceada, o trabalho com atletas pode envolver a suplementação alimentar. Por isso, a nutrição está sempre aplicando estudos científicos

com relação ao melhor aproveitamento dos recursos dos alimentos e suplementos para melhorar a performance dos atletas. E daí, haja carboidratos, proteínas, ácidos graxos, fibras, sais minerais, vitaminas...

Suplementos alimentares são preparações destinadas a complementar a dieta e a fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, etc., que estão faltando ou não sendo consumidos em quantidade suficiente na dieta de uma pessoa.

Ou seja, existe muita ciência por trás daquelas bebidas isotônicas consumidas por maratonistas e ciclistas, das bananas que alguns tenistas devoram entre um set e outro ou mesmo das barrinhas de cereais tão populares nas academias de ginástica.

A nutrição esportiva é uma área profissional que está intimamente relacionada ao curso de Educação Física e ao curso de Nutrição. Por isso, quem quiser trabalhar com nutrição esportiva deve buscar a formação no curso superior de Nutrição, com a possibilidade de cursos de especialização.

A ciência dos esportes

Quem pensa que a academia é lugar para exercitar apenas os músculos está se esquecendo de toda a ciência e engenharia necessárias para se projetarem e construírem as esteiras rolantes, as bicicletas ergométricas ou os diversos aparelhos de musculação. Ou mesmo de todo o trabalho e toda a pesquisa que um *personal trainer* precisa desenvolver para orientar o treinamento de alguém, de acordo com idade, peso e altura, índice de massa corporal (IMC), frequência cardíaca, estrutura óssea e muito mais. Na verdade, antes de se iniciar qualquer atividade física regular, é preciso sempre consultar um médico e fazer uma avaliação física detalhada. Não dá para brincar com a nossa saúde, não é?



Mas que tal pensarmos em uma das atividades físicas mais “simples” que podem existir: a corrida? A maioria das pessoas acredita que basta calçar um par de tênis e botar o pé na estrada, certo? Errado! Na simples escolha do modelo de tênis mais adequado para um corredor, é preciso considerar a forma dos pés, o formato das pernas, o peso, a altura, a maneira como a pessoa pisa no chão ao correr... Escolher tênis errados pode causar não apenas uma perda de desempenho, mas levar a lesões sérias nos joelhos, tornozelos e tendões.

É por isso que os profissionais das áreas de Educação Física, Fisiologia, Biologia, Engenharia de Materiais e Design estão sempre atuando em equipe para desenvolver novos materiais e equipamentos para a prática desportiva, como macacões e bermudas inspiradas na pele dos tubarões, que diminuem o atrito do nadador com a água; capacetes aerodinâmicos que dão uma “mãozinha” aos ciclistas; tênis com sistemas ultratecnológicos de amortecimento; entre outros.

Falando nisso, você já ouviu falar em recursos “ergogênicos”? O termo é originário do grego “ergo” (trabalho) e “gênese” (geração). Os ergogênicos ajudam o atleta na realização de determinada tarefa, melhorando seu desempenho. Incluem um tipo de tênis que amortece o impacto, uniformes que não acumulam água ou suor, capacetes que diminuem o atrito com o ar, etc.

Na nutrição esportiva, os ergogênicos têm o propósito de ampliar a performance, aumentando potência, força mental ou limite mecânico, prevenindo ou retardando o início da fadiga. Portanto, o uso desses recursos por atletas, sob a orientação de um nutricionista e associados a uma alimentação adequada, auxilia a atingir a performance esportiva ótima.

Atleta olímpico, paraolímpico ou pós-olímpico?

Oscar Pistorius é o primeiro atleta paraolímpico a competir em pé de igualdade com atletas não deficientes. Ele é conhecido como “Blade Runner” (corredor lâmina) por causa de suas próteses finas de fibra de carbono, projetadas com uma tecnologia avançada que absorve o impacto e impulsiona o atleta para a frente. Apesar de conquistar os índices olímpicos, Pistorius foi proibido de disputar as Olimpíadas de Pequim, em 2008. Segundo o Comitê Olímpico Internacional, mesmo não tendo as duas pernas, as próteses davam a Pistorius uma grande vantagem sobre os demais atletas.

Educando corpo e mente

Uma das áreas de formação mais procuradas por quem gosta de esportes é a Educação Física. Mas há muito mais do que exercícios e “malhação” envolvidos nessa carreira. O profissional de Educação Física precisa conhecer profundamente não apenas o corpo humano, seu funcionamento e sua estrutura, mas também os aspectos cultural, educativo e social da prática dos esportes e das atividades físicas, como lutas, danças, etc. Não podemos esquecer que um professor de Educação Física é, antes de tudo, um educador. Seu objetivo deve ser não apenas promover a saúde, a forma física e o bem-estar corporal dos alunos, mas também o seu crescimento e aprendizado como pessoa, como cidadão.

Veja, no quadro, a carreira que alguns ídolos do esporte seguiram depois que deixaram quadras, campos, pistas e piscinas:

Atleta	Modalidade	Carreira pós-esporte
Oscar Schmidt	Basquete	Palestrante
Tostão	Futebol	Médico
Bernardinho	Vôlei	Treinador
Gustavo Borges	Natação	Empresário
Robson Caetano	Atletismo	Jornalismo

O espírito olímpico

Os Jogos Olímpicos foram resgatados das tradições da Grécia Antiga, onde foram disputados entre 776 a.C. e 393 d.C., e depois trazidos para a Era Moderna, no final do século XIX, com base nas ideias do Barão de Coubertin. Além das atividades atléticas, o evento tinha cunho religioso, pois era celebrado em homenagem a Zeus. Os jogos eram tão importantes que deram origem à chamada trégua sagrada: cerca de três meses antes dos jogos, as cidades em guerra suspendiam toda e qualquer hostilidade para que atletas e espectadores pudessem chegar aos jogos em segurança. As fronteiras das cidades eram abertas, e os esportistas recebiam um salvo-conduto. Assim, a celebração proporcionava, mesmo que temporariamente, um período de paz.

É dessa época a expressão que resume em poucas palavras o espírito de solidariedade e justiça que deve guiar qualquer competição esportiva: “O importante é competir”.

Sites para pesquisa

Escola de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

<http://www.eefd.ufrj.br>

Instituto de Educação Física e Desportos – Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

<http://www.iefd.uerj.br>

Ministério do Esporte

<http://www.esporte.gov.br/institucional/ministerio.jsp>

Secretaria de Estado de Esporte e Lazer – SEEL

<http://www.rj.gov.br/web/seel>

Secretaria Municipal de Esportes e Lazer – SMEL

<http://www.rio.rj.gov.br/web/smel>

Vilas Olímpicas

<http://www.rio.rj.gov.br/web/smel/listaconteudo?search-type=vilasolimpicas>

Mergulhando no tema

Filmes



Invictus

Classificação: livre.

Direção: Clint Eastwood.

Acreditando ser capaz de unificar a população por meio da linguagem universal do esporte, o presidente Nelson Mandela apoia, na Copa Mundial de Rúgbi de 1995, o descreditado time da África do Sul, que faz uma grande campanha até as finais do campeonato.

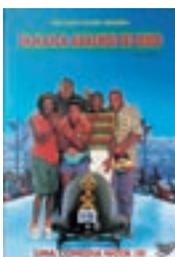


Pelé Eterno

Classificação: livre.

Direção: Aníbal Massaini.

A vida de Pelé mostrada por meio de depoimentos de ex-jogadores, amigos e celebridades, além da exibição de vários de seus gols, principais jogadas e fatos que marcaram sua carreira.



Jamaica Abaixo de Zero

Classificação: livre.

Direção: Jon Turteltaub.

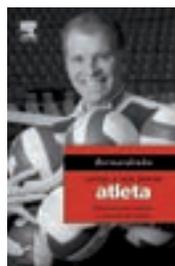
Uma comédia sobre o espírito de equipe e a força de vontade. Quatro atletas jamaicanos sonham em participar das Olimpíadas de Inverno com trenó na neve. A garra e a coragem de cada um deles chamam a atenção do mundo inteiro para a corrida.



Sonhos Mais que Possíveis: Histórias Reais de Superação, Amor e Determinação

Autor: Odir Cunha.

Editora: Planeta do Brasil. Reúne 60 histórias de pessoas que não se conformaram com as dificuldades impostas pelo destino. Obstáculos físicos, sociais, psicológicos, políticos foram enfrentados com coragem e paixão por esses seres indomáveis, cujo exemplo nos enche de motivação.

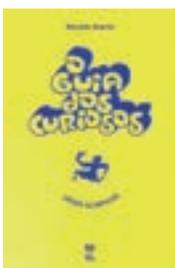


Cartas a um Jovem Atleta: Determinação e Talento – O Caminho da Vitória

Autor: Bernardo Rocha de Rezende.

Editora: Campus. Bernardinho conta sua trajetória como atleta profissional: do sonho à preparação, das glórias às decepções, da ilusão à realidade. Compartilha experiências e mostra como superar os desafios na carreira.

Livros



O Guia dos Curiosos – Jogos Olímpicos

Autor: Marcelo Duarte.

Editora: Panda Books.

Narra os bastidores das Olimpíadas, os feitos dos heróis olímpicos, os piores momentos do evento e os mais engraçados também, além de tabelas com todos os resultados, as medalhas e os pódios.

Créditos das imagens

1. Divulgação

Empreendedorismo

Visão sem ação não passa de sonho; ação sem visão é só passatempo; visão com ação pode mudar o mundo.

Joel Barker



Comida oriental, tecnologia e sala de aula. O que essas coisas têm em comum?

Os alunos da E. M. Orsina da Fonseca, na Tijuca, na zona norte do Rio de Janeiro, usaram a tecnologia para criar, em sala de aula, um projeto delicioso: um carrinho que vende yakisoba orgânico. Para chegar ao resultado final, que mereceu até um prêmio

internacional, a professora e os alunos passaram por várias etapas e desenvolveram suas habilidades empreendedoras.

Yakisoba é um prato de origem chinesa e popular também na culinária japonesa. É composto por um macarrão do tipo japonês, frito com legumes e verduras e algum tipo de carne.

Não sei se deu para perceber, mas há uma palavrinha mágica que foi falada várias vezes nesta publicação: pesquisa. Como já vimos no capítulo Gastronomia, foi por meio da pesquisa que se conseguiram tantas informações a partir de uma simples receita de farofa. Para montar o projeto do carrinho de yakisoba orgânico, os alunos também pesquisaram como preparar a iguaria de origem oriental com ingredientes orgânicos.

Orgânico é o alimento gerado sem o emprego de fertilizantes ou pesticidas sintéticos, levando em conta os princípios da preservação ambiental. Também são chamados de orgânicos produtos, processos ou métodos que respeitem os mesmos princípios.

Pensar globalmente, agir localmente

Uma vez encontrada a receita, outras pesquisas tiveram de ser feitas: do modelo do carrinho à definição dos pontos de venda. O trabalho em equipe foi importante para cobrir as diferentes áreas envolvidas em um projeto que partiu do zero e ganhou o prêmio Global Partners Junior (saiba mais no quadro a seguir).

O Global Partners Junior (www.gpjuniortiged.org) é um programa de conscientização global que conecta, pela internet, jovens de Nova York, nos EUA, a seus pares ao redor do mundo. Estudantes se comunicam *on-line* e tratam de temas relacionados a ecologia, inovação e empreendedorismo. Em seu sétimo ano, o Global Partners Junior funciona em 40 localidades no mundo todo, atendendo cerca de

1.800 alunos em sala de aula e em atividades extracurriculares.

Os projetos estimulam os alunos a ter orgulho de suas comunidades locais e a encontrar formas inovadoras para tornar suas cidades mais fortes, muitas vezes aplicando o que aprenderam com seus pares internacionais por meio de uma plataforma de mídia social.

Cara a cara com a marca

Para criar a marca de um projeto local, é necessário buscar referências da cidade onde ele acontece, porque essas são características importantes para seu desenvolvimento. Imagine que você está criando a marca de uma empresa. O primeiro passo é saber o que se quer comunicar, que imagem quer passar ao público. Para isso, ajuda muito

conhecer o conceito, a ideia principal do projeto e, se possível, o público-alvo ou produto. E, mais uma vez, olhe a pesquisa aí!

A **logomarca**, como o nome já diz, é a marca de uma empresa, de um negócio ou de um projeto; é a “cara” da empresa. Deve ser simples e objetiva, nada de muito complexo, senão confunde quem a olha. O uso das cores e dos símbolos também é importante.

Como sabemos, há marcas tão fortes que são reconhecidas e lembradas facilmente por todos nós.

O caminho das pedras ou a pedra no caminho?

A pesquisa feita na criação de um novo projeto faz parte de algo que é o mapa da mina de todo bom empreendedor: **o plano de negócio**. Já tentou organizar um churrasco com a turma? Combinar uma sessão de cinema com a família? Ou mesmo um passeio até a praia? Para que nossas ideias se realizem, precisamos fazer um **planejamento** e construí-las passo a passo.

Portanto, para abrir um negócio ou iniciar um projeto, é fundamental **planejar**.

Veja o exemplo. Se vamos organizar um churrasco, precisamos saber quantas pessoas irão para calcular a quantidade de comida, fazer as compras (é sempre bom fazer uma pesquisa do lugar que vende carne mais barato), encontrar um local para o evento, uma pessoa para fazer o churrasco... E se o lugar escolhido for ao ar livre e chover? Essas e tantas outras informações são fundamentais para que a festa seja um sucesso.

E, se para um churrasco precisamos de tudo isso, imagine para abrir um negócio. Bem, o **plano de negócio** vai ajudar a organizar as ideias e a elaborar o passo a passo. Ele orienta a busca de informações para verificar a **viabilidade** de sua ideia, descreve os **objetivos** do negócio e as etapas que devem ser cumpridas no sentido de que esses objetivos sejam alcançados.

No final das contas, o plano deve ajudar o empreendedor a responder a uma pergunta muito importante: vale a pena abrir, manter ou ampliar o meu negócio? Bem, mas, pelo

jeito, muita gente responde positivamente a essa pergunta, porque o Brasil foi classificado como um dos países mais empreendedores do mundo.

Moro num país tropical, abençoado por Deus e empreendedor por natureza!

Segundo a pesquisa Global Entrepreneurship Monitor (GEM), apresentada pelo Sebrae e divulgada em 2011, a taxa de empreendedores em estágio inicial (TEA) do Brasil foi de 17,5%. Esse percentual indica que 21,1 milhões de brasileiros exerceram atividade empreendedora em 2010, ano em que foi feita a pesquisa. O resultado conseguiu ultrapassar marcas representativas, como as taxas relativas à China (14,4%), à Argentina (14,2%) e aos Estados Unidos (7,6%).

Os entrevistados e os alunos que aparecem nessa pesquisa parecem também ter esse espírito empreendedor. Como Alice Ferruccio, coordenadora do Grupo de Novos Negócios da UFRJ (GN2), bem definiu: “Empreendedorismo é a capacidade de pensar na solução de um problema e colocá-la em prática”. E mesmo que você não pense em abrir seu próprio negócio, as qualidades do empreendedor, como a proatividade, a capacidade de antever problemas e buscar soluções, a criatividade e a persistência podem e devem ser levadas para qualquer campo de atuação profissional.

A união faz a força!

Vale a pena repetir a frase emocionante de Adailton Medeiros, fundador do Ponto Cine, projeto que tem como proposta a difusão do cinema brasileiro: “A sua história é a mais linda que existe. Defenda-a!”. E, então, como é que se faz para seguir esse conselho? Você



teve uma ideia, fez o plano de negócio, conversou com várias pessoas, formou uma equipe, definiu a marca, mas como financiar a implementação do projeto?

Agora, existe a possibilidade de buscar financiamento por meio de plataformas de financiamento coletivo, como o *crowdfunding*. Ainda em crescimento no Brasil, a tendência se confirma como uma alternativa cada vez mais procurada por empreendedores, artistas, organizações e pequenas empresas, com base na experiência pioneira do Kickstarter, primeiro site de financiamento coletivo nos Estados Unidos.

A ideia é bem simples. Sabe quando um grupo de gente se junta para fazer alguma coisa e cada um colabora com um

pouquinho? A clássica “vaquinha”, lembra? É basicamente o mesmo princípio. Em vez de buscar um grande financiamento de uma única fonte, no *crowdfunding* (do inglês *crowd* = multidão e *fund* = financiamento), você busca pequenos financiamentos de muitas fontes. Há várias plataformas na internet nas quais se pode incluir seu projeto. Normalmente, as pessoas fazem um pequeno vídeo do projeto e oferecem recompensas para os diferentes tipos de financiamento. Você pode financiar um projeto que ache bacana, por exemplo, de gravação do CD de uma banda, contribuindo com R\$ 10, e a banda oferece como recompensa um pôster assinado. Bem legal, não é? Então, está esperando o que para correr atrás do seu sonho?

Vale a pena conhecer

Empretec – Seminário que tem por objetivo desenvolver, nos participantes, características de comportamentos empreendedores. O programa foi desenvolvido a partir de estudos da Organização das Nações Unidas (ONU), visando ao fortalecimento dessas características. O participante deverá primeiro identificar seu potencial empreendedor e verificar quais são seus pontos fortes e fracos. O seminário é voltado para empresários e/ou pessoas interessadas em montar seu próprio negócio. Também podem participar profissionais liberais e funcionários de empresas diversas.

Sebrae – O Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas trabalha desde 1972 para possibilitar a competitividade e a sustentabilidade dos micro e pequenos negócios do país. Realiza cursos, consultorias, treinamentos, palestras, seminários, eventos e publicações, etc. Atua em quatro áreas consideradas chave

para o crescimento dos micro e pequenos empreendimentos: articulação de políticas públicas que criem um ambiente institucional mais favorável; acesso a novos mercados; acesso a tecnologia e inovação; e facilitação e ampliação do acesso a serviços financeiros.

Firjan (Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro) – O Sistema Firjan é composto por cinco organizações (Firjan, Cirj, Sesi, Senai, IEL) que trabalham juntas para oferecer soluções e serviços capazes de multiplicar a produtividade das empresas e melhorar a qualidade de vida dos funcionários. A Firjan desenvolve e coordena estudos, pesquisas e projetos para orientar ações de promoção industrial e novos investimentos no estado. Seus conselhos empresariais temáticos e fóruns empresariais setoriais discutem tendências e lançam diretrizes para ações de apoio e assessoria às empresas.

Sites para pesquisa

Sebrae – Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas

<http://www.sucessosebrae.com.br>

Empretec

<http://empretec.sebrae.com.br>

Sistema Firjan

<http://www.firjan.org.br>

Banco Central

<http://www.bcb.gov.br/htms/bcjovem/default.htm>

Curso de Empreendedorismo e Inovação da Universidade Federal Fluminense

<http://www.proac.uff.br/empreendedorismo>

Universidade das Quebradas

<http://www.universidadedasquebradas.pacc.ufrj.br>

Conselho Nacional de Juventude (Conjuve)

<http://www.juventude.gov.br/conjuve>

Portal do Empreendedor

<http://www.portaldoempreendedor.gov.br>

Sites de crowdfunding

Catarse

<http://catarse.me/pt>

Multidão

<http://multidao.art.br>

Queremos

<http://www.queremos.com.br/sobre>

Sibite

<http://www.sibite.com.br>

Apiário

<http://apiario.tumblr.com>

Blog Senso Incomum

<http://www.sensoincomum.com.br/blog>

Kickstarter

<http://www.kickstarter.com>

Mergulhando no tema

Filmes



Julie & Julia

Classificação: 12 anos.

Direção: Nora Ephron.

O filme intercala a história de duas mulheres, Julia Child e Julie Powell, que, apesar de separadas pelo tempo e pelo espaço, estão ambas sem objetivo na vida até descobrirem a paixão pela culinária.



O Discurso do Rei

Classificação: 12 anos.

Direção: Tom Hooper.

Desde os 4 anos, George é gago. Após procurar diversos médicos, começa um tratamento pouco convencional com o terapeuta Lionel Logue. Com os exercícios e métodos propostos, George adquire autoconfiança para cumprir o maior de seus desafios: assumir a coroa, após a abdicação de seu irmão.



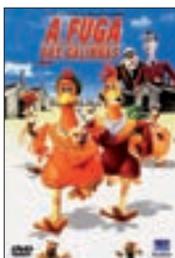
Jerry Maguire – A Grande Virada

Classificação: 14 anos.

Direção: Cameron Crowe.

Um agente esportivo bem-sucedido no ramo é demitido e perde seus clientes, menos um temperamental jogador negro de futebol americano. É nele que vai concentrar sua energia e seu potencial, para retomar seu prestígio.





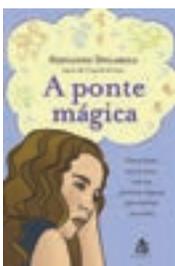
A Fuga das Galinhas

Classificação: livre.

Direção: Peter Lord e Nick Park.

Ginger e outras galinhas amigas querem escapar voando da granja onde vivem, mas não sabem voar. Com um trabalho de equipe, determinação, sorte e a ajuda do galo Rocky, o bando destemido trama uma última tentativa para conseguir a liberdade!

Livros



A Ponte Mágica

Autor: Fernando Dolabela.

Editora: Editora de Cultura, São Paulo.

Luísa, de 11 anos, busca no empreendedorismo soluções para o drama que vive. O livro mostra como o sonho, mesmo de uma criança, se impregnado por uma ideologia de amor social, pode contribuir para o combate à miséria.



O Jovem Santos-Dumont

Autores: Guca Domenico e Lauret Godoy.

Editora: Nova Alexandria.

Os autores apresentam a trajetória de Alberto Santos Dumont, o pequenino brasileiro que revolucionou a aeronáutica ao realizar o primeiro voo planado com um aparelho mais pesado que o ar, o 14-Bis.

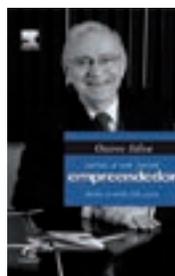


Manual do Jovem Empreendedor

Autores: Antonio Carlos de Matos, Alecsandro Araujo de Souza e Melhem Skaf Hariz.

Editora: CJE/Fiesp.

Guia prático para auxiliar jovens empreendedores na construção e manutenção de seus próprios negócios. Os autores mostram os passos mais comuns e certos para a criação de uma empresa, desde a concepção e visão de negócios até a abertura e o fechamento burocrático das firmas.



Cartas a um Jovem Empreendedor. Realize Seu Sonho

Autor: Ozires Silva.

Editora: Campanário.

Ozires Silva, oriundo de família da classe média, conseguiu construir um projeto, montar uma equipe e transformar em realidade um segmento da construção aeronáutica nacional, em termos modernos e competitivos, com a constituição da Embraer.

**Diretoria do Núcleo de
Publicações e Impressos**

Regina Protasio

Assessoria Editorial

Denise das Chagas Leite

Redação

Alessandra Sauberman

Ana Cecília Pacheco

Ana Martins

Ivan Kasahara

Izabella Faya

Luiz Eduardo Ricon

Colaboração

Pedro Gabriel

Revisão

Jorge Eduardo Machado

Gerência de Pesquisa e Documentação

Lucia Mendes

Pesquisa

Davi Padilha Bonela

Fernanda Lopes Torres

Fernando Madeu

Isabel Junqueira Barreto

João Gustavo Chá Chá

**Assessoria de Artes
Gráficas e Animação**

Marcelo Salerno

Gerência de Artes Gráficas

Ana Cristina Lemos

Projeto Gráfico

Aloysio Neves

Editoração

Andréa Lasserre

Tratamento de imagens

Manuela Roitman

Ilustrações (abertura de capítulos)

Marcus Vinicius Martins

Ilustrações (vinhetas)

Andréa Lasserre

Bernardo Schorr

Produção Gráfica

Maria Clara Costa

Impressão:

WalPrint Gráfica e Editora

Tiragem:

5.600 exemplares

Dezembro 2011

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-60354-23-8



9 788560 354238

MULTIRIO - Empresa Municipal de Múltiplos Ltda.

Largo dos Leões, 15 • Humaitá • Rio de Janeiro/RJ • Brasil • CEP 22260-210

Tel.: (21) 2976-9432 • Fax: (21) 2535-4424

www.multirio.rj.gov.br • ouvidoria.multirio@rio.rj.gov.br