

Segmento: PUCRS

01/02/2020 | Correio do Povo | Ensino | 9

Gastronomia:

A PUCRS, na Capital, está com inscrições abertas para o novo curso de especialização em Pâtisserie e Boulangerie, que visa ao aprimoramento das habilidades artísticas e criativas na área de panificação e confeitaria. Inscrições: educon.pucrs.br; e contato pelo (51) 3320-3727.

01/02/2020 | O Nacional | Especial | 4

"Eu quero fazer a diferença na vida de quem me procura"

Nutricionista de famosos, ela é pioneira na interpretação Nutricional em Termografia Clínica no Rio Grande do Sul

O conhecimento e o constante aperfeiçoamento profissional são diferenciais determinantes para enfrentar um mercado cada vez mais competitivo, especialmente quando estamos falando da área da nutrição.

Ana Júlia De La Canal Canfil De Bem é profissional que se destaca pela longa lista de cursos técnicos feitos no Brasil e no exterior e pela ousadia de acrescentar ao seu trabalho cotidiano no consultório, novas técnicas para fazer a diferença na via de quem a procura. Graduada em Nutrição pela UPF, onde atuou como pesquisadora, tem artigos em revistas científicas e estágios nas áreas clínica e de saúde pública.

Além de seminários e cursos no país e exterior, capacitou-se em Suplementos Fitoterápicos em Estética e fez pós-graduação em Nutrição Clínica Funcional na Universidade Cruzeiro do Sul em São Paulo.

Residiu em Londres, onde aperfeiçoou conhecimentos sobre Intolerâncias Alimentares, além de estudar a alimentação europeia na França, Bélgica, Escócia, Mônaco. Também fez cursos em Portugal, Lisboa. Sua segunda pós-graduação foi na Fapes-SP, em Nutrição Ortomolecular com extensão em Nutrigenômica Atualmente é pós-graduanda em gastronomia autoral pela PUC-RS.

Atuou com renomados dermatologistas, cardiologistas, hepatologistas, geneticistas, gastroenterologistas e plásticos..

Há 12 anos comanda uma clinica de nutrição, desde 2011, trabalha com funcional e há 7 anos com Ortomolecular. A nutricionista é membro do Instituto Brasileiro de Nutrição funcional (IBNF) e da Associação Médica Brasileira de Prática Ortomolecular (AMBO). Casada com César Balestro De Bem, é mãe de Tobias Canfil De Bem. Nesta entrevista ao Gestão S.A. ela fala da carreira e do desafio do mercado.

Gestão S.A - Por que a escolha pela Nutrição?

Ana Canilld - Desde a minha infância acreditei no poder do alimento para a cura das doenças. Eu sabia desde o principio que ser Nutricionista seria a minha missão de vida E eu compartilhava esse sonho com a minha família e amigos dizendo que eu seria a Nutricionista das estrelas, famosos. E eu fui atrás deste sonho, por que foi exatamente o que aconteceu.

O amor pela carreira foi vindo aos poucos, pela curiosidade em querer aprender sempre mais... Pela dedicação, um olhar mais humanizado perante o cliente, sabendo que ele tem suas peculiaridades genéticas, hormonais, de sistema nervoso e de composição corporal, isso o faz único. Saber acolher a sua história e tratar ela com respeito e individualidade, guiar para um resultado definitivo e ensinar a mudar os hábitos alimentares. Eu quero fazer a diferença na vida de quem me procura.

Um exemplo da minha prática clínica o cliente vem até o meu consultório buscando emagrecimento e melhorias na sua estética, e ele vê que Nutrição é muito mais que isso, melhora da enxaqueca, rinite, insônia, depressão, alergias... Entre outras. Nutrição é saúde! É fascinante poder acompanhar todos os ciclos da vida, desde o nascimento ao envelhecimento e traçar estratégia específica para cada caso. A nutrição se tomou um amor verdadeiro que me faz feliz todos os dias e tão bom acordar e ir para o trabalho.

Gestão S.A - Diante de um mercado que oferta muitos profissionais na área, qual sua estratégia para se diferenciar como profissional?

Ana Canfield - Minha estratégia é conhecimento. Sempre investi em estudos extracurriculares desde a minha graduação. Trabalhei como bolsista em pesquisa e extensão, estágios extracurriculares para ganhar experiência prática em diversas áreas da nutrição.

Após finalizar a graduação já ingressei na pós graduação em Nutrição Funcional umas das primeiras turmas no Brasil Tive a oportunidade de ir para fora do Brasil, passar uma temporada de estudos em Londres. Voltando para o Brasil, concluí a pós e já estava inscrita na segunda pós: Nutrição Ortomolecular com extensão em nutrigenômica na FAPES.

Essa tinha um altíssimo grau de seleção. Fui me destacando, continuando a trabalhar com pesquisa e consultório na área Clínica, onde surgiu a segunda oportunidade de ir para o exterior, Lisboa, Portugal estudei o famoso: "vilão e mocinho, cortisol. O hormônio do estresse".

Concluí a graduação e escolhi Passo Fundo para ser a minha sede profissional, montando o meu consultório próprio há mais de 6 anos, pois antes eu tive uma vasta experiência profissional com médicos de renome no Brasil e exterior na área da dermatologia, cardiologia e estética Atendi no Rio de Janeiro, Rondonópolis/MT e Carazinho RS minha cidade natal.

Eram muitas viagens, passava boa parte do meu tempo em aeroporto e claro aproveitava para estudar, pois, quando chegava na cidade de destino, eu me dedicava exclusivamente para os casos dos meus clientes. Onde me destaquei profissionalmente, em todas as cidades, recebendo destaques e homenagens por ter um diferencial em atendimento. Sabe aquele sonho da infância, fui e sou "nutricionista dos famosas".

Também invisto em equipamentos.

de precisão para dar o melhor diagnóstico Nutricional para o meu cliente. Sou pioneira na interpretação Nutricional em Termografia Clínica no Rio Grande do Sul e trouxe essa tecnologia para meu consultório. Faço constantes atualizações na área de nutrição, e em 19 concluí mais um curso de Nutrição Esportiva de Alta Performance. Hoje u graduanda em Gastronomia Auto Acredito que fica claro, que o me diferencial é ter propriedade em Nutrição, conhecimento, isso ninguém copia. Vou parafrasear o Mestre Heoldgami "Conhecimento é uma arma use com amor".

Continuação
(Ver imagem)

01/02/2020 | Pioneiro | Especial | 7

A trajetória de Pedro Simon

Na última sexta-feira, o histórico político gaúcho Pedro Simon completou 90 anos. Aposentado desde 2015, após mais de cinco décadas consecutivas de atuação em cargos públicos, ele encerrou uma trajetória de 32 anos no Senado, 16 anos como deputado estadual do Rio Grande do Sul, um ano como ministro da Agricultura e quatro como governador do Estado. Simon, que chegou a ser chamado de "maior grife da política brasileira" após crescentes e sucessivas votações conquistadas ao longo das décadas em atividade, iniciou sua carreira ocupando uma das cadeiras da Câmara de Vereadores de Caxias, entre 1960 e 1962. O episódio, que marcou o início da trajetória do que viria a se tornar um renomado político brasileiro de raízes gaúchas, simbolizou também o término de sua formação política na cidade, onde não só se criou, mas também descobriu sua aptidão para a oratória.

- Tudo começou em Caxias. E, desde então, Caxias sempre esteve em primeiro plano na minha vida. Tenho muito carinho e recordações gratas. Sempre teve lugar de destaque, como estudante, professor universitário, vereador, como político - destaca

Simon.

Com o auxílio da obra A fascinante história de Pedro Simon, escrita por José Bacchieri Duarte, e do próprio, o Pioneiro relembra esse começo, iniciado na migração de famílias libanesas para a região da Serra, nas primeiras décadas do Século 20, seguido por uma infância difícil e consumada na descoberta da vocação política do jovem Pedro. Apesar da breve atuação no Legislativo, Pedro destacou-se como parlamentar atuante, tendo atribuída a ele, por exemplo, a criação da Feira do Livro da cidade e das associações de bairros.

A importância de Caxias na trajetória de Simon é atestada por Bacchieri Duarte, na biografia não-oficial de Simon escrita há quase 20 anos:

"Não há dúvidas de que os primeiros 15 anos de sua vida talvez possam ser apontados como os que mais contribuíram para a formação de seu caráter. Ele sempre diz que três instituições são as grandes responsáveis pela sua formação moral: a Família, a Religião e a Escola. Pois acreditamos ter sido exatamente nesse período em que viveu em Caxias do Sul aquele que, de certo modo mais marcante, diz um trecho de livro.

De sua casa em Rainha do Mar, no município de Xangri-lá, Simon concedeu na quarta (29) esta entrevista de 50 minutos por telefone. Ele relembra a infância, sua trajetória e o desejo de contribuir com a política.

A CHEGADA EM CAXIAS

Em 1898, os libaneses chegavam à Serra. Eles foram atraídos pela promessa de um futuro próspero. Entre as famílias que para cá vieram no decorrer dos 20 anos seguintes, estavam os David, Simon, Sehbe e Kalil, todos oriundos de El Kufur, situada a 80 quilômetros da capital, Beirute. Entre eles estava Jorge Simon, que veio com esposa, Jalila, a filha, Alice, a mais velha da família formada depois também por Salém, Hilda e Pedro.

Infância nostálgica no Centro

Foi na área central de Caxias que Pedro explorou o vício pela leitura e onde viveu uma infância, que considera feliz, em retrospecto. Foram dois endereços ocupados pela família: na Rua do Guia Lopes, 798, entre a Sinimbu e a Júlio de Castilhos e depois na própria Av. Júlio de Castilhos, 1.575, entre Borges de Medeiros e Marquês do Herval.

Sobre essa época, Pedro recorda com nostalgia:

- Me criei naquela velha Caxias que andávamos de carroça na Júlio e jogávamos bola na frente da minha casa, a duas quadras da Praça (Dante Alighieri). Lembro como era aquela gente, aqueles agricultores. Comprávamos tudo da colônia, menos carne de gado e pão de trigo, o resto tínhamos.

O PRIMEIRO DISCURSO

"A primeira vez que fiz pronunciamento foi na Semana da Pátria. Era gurizinho, não sei quantos anos, pequeninho, magrinho", lembra com diversão Pedro Simon. A idade era 13 anos. O ano, 1943. Vivendo sob o Estado Novo, estabelecimentos de ensino do país precisavam respeitar cronograma para participar diariamente do hasteamento e arreamento da bandeira nacional. Naquele ano, a responsabilidade cabia ao Carmo, colégio de Pedro.

Sobre o momento, assim narra Bacchieri:

"Com o pátio do colégio tomado por todos os seus alunos, dispostos em formação militar, na presença de muitos familiares, o aluno Pedro Simon foi designado para pronunciar um discurso sobre o significado do evento. E ele falou. Falou bem. Para o velho Jorge, para seus pais de criação, Nicolau e Olga, e para suas irmãs, aquele, sem dúvida, foi o discurso mais bonito que tinham ouvido em toda a vida. Abraçaram o filho e irmão, certos de que os sacrifícios que haviam feito, para proporcionar educação e instrução ao menino, já começavam a apresentar resultados."

Os dotes como orador então despontaram em Pedro, cuja característica se tornaria marcante na atuação política.

55 anos de vida pública

Embora tivesse se consolidado politicamente na Capital, foi em Caxias que Pedro foi inscrito na nominata para vereador do Partido Trabalhista Brasileiro (PTB), em 1959, na qual seria eleito, pela primeira vez, a um cargo público. Seu mandato durou dois anos e meio (entre 60 e 62), porém, sua atuação foi considerada produtiva. A Simon, por exemplo, atribui-se a organização do que viriam a ser as associações de bairros da cidade.

Simon também foi idealizador do 1º Congresso de Estudos Sociais de Caxias do Sul, e o 1º Festival de Cultura de Caxias do Sul, onde foram promovidas atividades que serviriam de inspiração para a criação da Feira do Livro e de amostras de música e teatro na cidade.

Em 1962, Simon concorreu a deputado estadual e foi eleito, tomando posse na Assembleia Legislativa em março de 1963.

Com o fim dos partidos após o Ato Institucional nº 2, de 1965, restaram apenas duas legendas: a Arena e o MDB.

- Em 1964, eu tinha recém assumido, há um ano. Quando percebi, logo depois, já era presidente do MDB diante de toda aquela loucura que foi a ditadura - lembra Pedro Simon.

Como presidente estadual e um dos fundadores do MDB, Simon foi também responsável por lançar diretórios municipais por todo o Estado, inclusive em Caxias. Simon nunca deixou o MDB.

A ditadura aguçou as habilidades políticas de Simon.

- Eu olho para frente e para trás. Não tenho nenhum inimigo. Mesmo os adversários na ditadura - comenta Simon.

A reputação foi se reforçando ao longo dos anos, o que era traduzido no volume de votos, maior a cada eleição. Tanto que Simon foi reconduzido de cargo a cargo a cada pleito entre 1960 e 2007. Foi ainda governador do Rio Grande do Sul de 1987 a 1990.

No período como senador foi um dos articuladores do Diretas Já e da Aliança Nacional, principal responsável por derrubar a ditadura militar no país.

Simon segue consumindo e palpitando sobre política. Realiza palestras gratuitas pelo país. E aos 90 anos, não pensa em parar.

- Continuo com minhas ideias. Fiz o que deveria ter feito. Olhando para trás eu diria "meu Deus do céu, está na hora de eu morrer", de tanta coisa que fiz. Vi no jornal essa semana o governador (Eduardo Leite) dizendo que pretende analisar a debater uma tese que defendíamos sobre a compensação da dívida do Estado com a União com a dívida acumulada da União na Lei Kandir. Se eu for convocado a participar, vou participar.

Ida para a Capital

Após concluir o segundo ano do Ensino Médio em Caxias, Simon foi morar na Capital com o pai e as irmãs. Matriculou-se no Colégio do Rosário. Os primeiros 15 anos de Pedro coincidiram com a ditadura Vargas, de 1930 a 1945. Ao fim do ciclo, a movimentação política era efervescente. Desempenhou intensa atividade nos grêmios estudantis do Rosário e presidiu o Centro Acadêmico da Faculdade de Direito da PUC, onde promoveu encontros de candidatos a prefeito, governador e até à presidência da República, em época em que não havia televisão. Logo, se projetou.

Posteriormente, Simon voltava para Caxias, onde atuou como professor na Faculdade de Filosofia e na Faculdade de Direito. Também administrava um escritório de advocacia na cidade.

Natação, inglês, equitação, tênis, futebol. É cada vez mais comum encontrar crianças que mal saíram da pré-escola e já cumprem agendas de “miniexecutivo”, com compromissos que se estendem ao longo do dia.

A intenção dos pais ao submeter os filhos a essas rotinas é torná-los adultos superpreparados para o competitivo mundo moderno.

O preço que se paga por tanto esforço, porém, pode ser alto. Ainda pequenas, essas crianças passam a apresentar um problema de gente grande, o estresse.

“É uma troca que não vale a pena”, afirma o psicoterapeuta João Figueiró, um dos fundadores do Instituto Zero a Seis, instituição especializada na atenção à primeira infância.

“Frequentemente essa rotina impõe à criança um sentimento de incompetência, pois lhe são atribuídas tarefas para as quais ela não está neurologicamente capacitada.”

Como uma bomba-relógio prestes a explodir, o estresse infantil tem ganhado status de problema de saúde pública. Nos Estados Unidos, por exemplo, a Academia Americana de Pediatria publicou, em dezembro, novas diretrizes para ajudar os médicos a identificar e tratar esse mal.

O risco dessa exposição, alertam os cientistas, são danos que vão bem além da infância, como a propensão a doenças coronarianas, diabetes, uso de drogas e depressão.

Dos poucos estudos brasileiros sobre estresse infantil, se destaca um levantamento realizado pela pesquisadora Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR).

A pesquisa, feita com 220 crianças entre 7 e 12 anos nas cidades de Porto Alegre e São Paulo, revelou que oito a cada dez casos em que os pais buscam ajuda profissional para seus filhos por causa de alterações de comportamento têm sua origem no estresse.

“O estresse é uma reação natural do nosso corpo, o problema é esse estímulo atingir níveis muito altos ou se prolongar por longos períodos”, diz Ana Maria.

Para ajudar pais e profissionais de saúde a identificar quando há risco, cientistas do Centro de Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, propuseram uma divisão: o estresse positivo, aquele em que há pouca elevação dos hormônios e por pouco tempo; o tolerável, caracterizado pela reação temporária e que pode ser contornada quando a criança recebe ajuda; e o tóxico, o que deve ser combatido, ligado à estimulação prolongada do organismo, sem que a criança tenha alguém que a ajude a lidar com a situação.

“A origem pode estar em episódios corriqueiros que gerem frustração ou aflição frequentemente, como brigas na escola ou com familiares, ou em situações únicas, mas com impacto muito grande, como a morte inesperada de alguém próximo, abuso sexual ou acidente”, esclarece Christian Kristensen, coordenador do programa de pós-graduação em psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS).

Quando exposto a quantidades muito grandes dos hormônios do estresse, o organismo sofre uma espécie de intoxicação. Cai a imunidade, deixando a pessoa mais exposta a infecções, há uma interferência nos hormônios do crescimento e até mesmo o amadurecimento de partes essenciais do cérebro, como o córtex pré-frontal, é afetado.

“Essa região é responsável pelo controle das funções cognitivas, como a capacidade de moderar a impulsividade e a tomada de decisões”, explica o neurocientista Antônio Pereira, do Instituto do Cérebro da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Mas o que tem tirado as crianças do eixo tão prematuramente? No estudo realizado pelo Isma-BR, em primeiro lugar aparecem a crítica e a desaprovação dos pais, seguidas pelo excesso de atividades, o bullying e os conflitos familiares. Esse último fator mereceu atenção especial em uma pesquisa realizada na Universidade de Rochester, nos Estados Unidos. E o resultado comprovou uma suspeita antiga.

“Em nosso estudo demonstramos que o ambiente estressante está associado à ocorrência mais frequente de doenças nas crianças”, disse à ISTOÉ a pediatra Mary Caserta, coordenadora do trabalho, que envolveu 169 crianças entre 5 e 10 anos.

Muitas vezes, os pais nem desconfiam que a enfermidade do filho pode ter raízes no estresse.

“Passa tão batido que às vezes a criança é medicada de modo errado”, diz Marilda Lipp, diretora do Centro Psicológico de Controle do Stress e professora da PUC-Campinas.

Encontrar reações físicas intensas, mas sem nenhuma doença de fundo não é mais novidade para os médicos.

“Cefaleias e dores abdominais causadas por estresse são as queixas mais comuns”, diz Ricardo Halpern, presidente do departamento de comportamento e desenvolvimento da Sociedade Brasileira de Pediatria. Outro perfil que se tornou comum nos consultórios é o da criança estressada pela superproteção dos pais.

São os “reizinhos mandões”, como apelidou a psicopedagoga Edith Rubinstein.

“Esses meninos e meninas têm muita voz dentro de casa e dificuldade de lidar com o esforço”, diz a especialista.

Não deixar a criança aprender a contornar situações difíceis é extremamente prejudicial. Isso porque uma característica importante para evitar os quadros de estresse tóxico é justamente a resiliência – a capacidade de uma pessoa se adaptar e sair de situações adversas.

“Quando a criança é sempre tirada pelos pais do apuro, ela não desenvolve essa habilidade e se torna mais suscetível ao estresse”, diz a psicanalista infantil Ana Olmos.

01/02/2020 | Zero Hora | Vida | 6

Verdade ou boato: não se contamine pelas notícias falsas

Mascar chiclete não faz mal ao estômago, como muita gente acredita: é boato

O hábito é inofensivo para quem não tem complicações gástricas, porém, a saúde bucal pode ser prejudicada se o consumo for excessivo

Quando o assunto é saúde, hábitos corriqueiros são alvo de boatos na internet, sendo apontados como prejudiciais ou milagrosos. Associado à solução para o mau hálito, o chiclete foi o escolhido da vez. Mensagens que circulam na rede sugerem que mascar a goma pode fazer mal ao estômago, provocando gastrite e úlcera.

No entanto, conforme Antônio Carlos Weston, gastroenterologista e cirurgião do aparelho digestivo da Santa Casa de Porto Alegre, a afirmação não é verdadeira. Para pessoas saudáveis, sem complicações gástricas, o hábito é inofensivo.

- O que ocorre quando mascamos chicletes é um estímulo à produção de ácido no estômago. Então, naqueles que têm problemas como gastrites ou úlceras, pode haver dor relacionada ao aumento desse ácido - explica Weston.

Além disso, quem tem refluxo - ou doença do refluxo gastro-esofágico - também pode ter uma piora do quadro, com sintomas como azia, queimação e náuseas. O médico ressalta que isso ocorre sobretudo quando as pessoas mascam chicletes sem consumir nenhum alimento antes.

- O alimento forma uma película protetora da mucosa do estômago que a protege de uma possível lesão causada pelo ácido - salienta.

Weston também esclarece que é justamente a produção desse ácido que ocasiona a sensação de fome, que muitas pessoas notam ao

mascar chiclete. Quanto ao ato de engolir a goma, o gastroenterologista alerta que, devido a sua consistência, podem ocorrer acidentes como engasgo ou impactação do chiclete no esôfago.

DENTES E MÚSCULOS FACIAIS PODEM SER AFETADOS

O hábito de mascar chiclete pode não fazer mal ao estômago de uma pessoa sem problemas prévios, mas o consumo constante é capaz de prejudicar a saúde bucal. De acordo com a professora de odontopediatria da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) Angélica Fritscher, na mastigação ocorre a contração de músculos faciais que, caso seja contínua, pode causar danos na articulação temporomandibular.

- Além disso, os chicletes que contêm açúcar, quando consumidos em alta frequência, aumentam os riscos de cárie - explica Angélica.

Em relação aos possíveis benefícios do costume, a professora afirma que as gomas podem auxiliar em situações esporádicas, como quando a pessoa não tem condições de escovar os dentes após a refeição:

- Mascar chiclete estimula a produção de saliva e pode ajudar na remoção de resíduos alimentares.

01/02/2020 | Zero Hora | DOC | 12

Uma guerra silenciosa

Analista de assuntos estratégicos, autor do livro "Vigilância e Espionagem Digital"

Nos últimos anos, especialistas têm observado um crescimento exponencial das vulnerabilidades digitais, em especial aquelas que dão causa ao acesso indevido a dados e a informações pessoais de usuários e de empresas públicas e privadas. A cada dia surgem novas e complexas ameaças que acarretam em fragilidades e alto risco de exposição, o que resulta em um impressionante volume de denúncias e processos judiciais.

O cardápio de riscos é extenso. Fraudes, extorsão, compartilhamento não autorizado de assuntos confidenciais, clonagem de cartões de crédito, roubo de senhas bancárias, aliciamento de menores, pornografia infantil, exposição à intimidade e à vida privada e outros tantos crimes cibernéticos, causando enormes implicações.

Mais impressionante ainda é que parcela significativa das vulnerabilidades é provocada pelos próprios usuários, apesar das campanhas de orientação direcionadas à segurança digital, da publicação de artigos e reportagens especiais e da revelação de inúmeros casos por parte da mídia. Seguindo essa tendência, é alta a probabilidade de o problema recrudescer, à medida que novos aplicativos são lançados e o número de acessos à internet aumenta.

Quando direcionamos nossa atenção a instituições públicas, de maneira geral, encontramos padrões que revelam um cenário de caos informático. A amostra de uma pesquisa revelou que 75% não gerenciavam incidentes de segurança da informação, como invasão de sites e sistemas, perdas ou alteração de dados; 83% não faziam ideia dos riscos a que a informação sob sua responsabilidade estava sujeita; 60% não possuíam, na prática, uma política e estratégia para a informática e segurança da informação; e 74% não possuíam nem mesmo as bases de um processo de gestão de ciclo de vida da informação.

Essa conjuntura por si não é uma boa notícia. Se somada a condição brasileira de segundo colocado no ranking mundial de crimes cibernéticos, perdendo apenas para a China, com uma média anual de 150 milhões de ataques digitais e perdas econômicas anuais beirando os US\$ 30 bilhões, segundo dados referentes ao primeiro semestre de 2019, caminharemos a passos largos para uma guerra digital de maiores impactos sociais e econômicos. Como as batalhas e consequências não são visíveis de forma imediata, portanto intangíveis, não permitem a percepção de em que amplitude e intensidade se alastram.

Uma das coisas notáveis nesse contexto é que, desde o surgimento desse fenômeno, a partir da década de 2000, com maior ênfase, ele sempre esteve associado a dois fatores relativamente simples: desconhecimento e comportamentos inadequados de parte dos usuários. O desconhecimento das potencialidades dessas tecnologias impede a identificação de possíveis vulnerabilidades dos equipamentos e das redes, enquanto a subestimação acarreta em juízos subdimensionados de ameaças e riscos.

Outro fator relevante que poderia neutralizar em parte os problemas ou diminuir seus efeitos indesejados, mas ao qual não damos a devida importância, são as medidas preventivas. Utilizar criptografia nas mensagens digitais, manter o programa de antivírus atualizado, possuir uma senha de acesso robusta e substituí-la periodicamente, não acessar sites desconhecidos ou abrir mensagens suspeitas, por mera curiosidade, são ações básicas que poderiam auxiliar na redução de riscos.

Da mesma forma, monitorar, constantemente, o que jovens e adolescentes estão acessando e com quem estão mantendo interações na internet dificultaria uma possível manipulação psicológica realizada por profissionais.

Utilizar a tática do avestruz face a essa realidade resulta, invariavelmente, na eclosão de uma crise. E, quando essa crise já está estabelecida e seus efeitos, sentidos, muitos deles irreversíveis, no caso da exposição à intimidade, por exemplo, de que adianta recorrer à Justiça como solução exclusiva? Trata-se de uma questão que nenhuma legislação, perícia técnica ou decisão judicial poderá minimizar, exceto o tratamento psicológico em relação aos traumas decorrentes, quando não resulta em danos de maior gravidade. Por isso, a relevância da prevenção como principal linha de defesa.

Diante desse status, as perspectivas de redução do número de crimes cibernéticos e o desejo de maior segurança digital para 2020 não são promissores, o que não significa que não possamos dar os primeiros passos para modificar esse cenário pessimista. Do contrário, continuaremos a conviver com um crescente número de vítimas que criam e fomentam suas próprias fragilidades, na esperança de que alguém possa dar solução aos problemas decorrentes.

UMA LEI PELA METADE

SISTEMA DE POLÍTICA PÚBLICA SOBRE DROGAS IMPLANTADO HÁ 14 ANOS GEROU PUNIÇÕES DESEQUILIBRADAS E ENCHEU PRISÕES DE NEGROS E POBRES, ARGUMENTA PESQUISADOR QUE ACABA DE LANÇAR LIVRO SOBRE O TEMA

Na última semana de 2019, foi lançado, na PUCRS, o livro *Pela Metade: a Lei de Drogas do Brasil*, publicado pela Editora Annablume. Com lançamentos que ocorreram no Rio de Janeiro, São Paulo, Goiânia e outros que acontecerão em 2020, no Brasil afora, o livro marca uma interpretação da atual lei de drogas do Brasil, a Lei 11.343 de 2006, chamada popularmente de Nova Lei de Drogas. A hipótese do livro, fruto de minha tese de doutorado, é a seguinte. Quando o Brasil optou por uma nova política de drogas (o Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas (Sisnad), duas ideias foram aprovadas no novo dispositivo legal: o fim da pena de prisão para o usuário, estabelecendo um sistema de saúde pública para deslocá-lo da prisão para o sistema de saúde, e, ao mesmo tempo, o aumento da pena mínima para o comércio de drogas com o objetivo, segundo os parlamentares, de reprimir os coletivos criminosos emergentes em meados dos anos 2000.

Foi justamente essa combinação que fez coexistirem uma lógica universal e uma lógica hierarquizante que engendrou o encarceramento massivo de mulheres e homens jovens, pobres, negros e moradores das periferias de centros urbanos. A explosão do encarceramento por drogas gerou, após a nova lei, o aumento percentual de 13% de toda população prisional presa por drogas para

30% de toda população prisional, conforme mostram os últimos dados do Departamento Penitenciário Nacional do Ministério da Justiça. Tal mudança, portanto, pode ser pensada como os efeitos inesperados e contraditórios de uma política que teve um objetivo que era justamente o contrário: diminuir o número de MARCELO DA SILVEIRA CAMPOS Doutor em Sociologia pela USP, professor da UFGD, pós-doutorando no Instituto de Estudos Comparados em Administração de Conflitos (INCT-InEAC/UFF) METHAPHUM, STOCK.ADOBE.COM presos por drogas para estabelecer um verdadeiro tratamento de saúde para os consumidores de substâncias consideradas ilícitas.

O livro mostra que, na cidade de São Paulo, as chances de alguém andando nas ruas ser considerado pelo sistema de justiça criminal como traficante, e não usuário, aumentaram quatro vezes, na comparação com o período anterior à entrada em vigor da lei (ano de 2004). O segundo fator estatístico que mais pesa sobre a incriminação de uma pessoa como traficante e não como usuário é a escolaridade: pessoas de menor escolaridade (analfabetos e pessoas com Ensino Fundamental incompleto) têm 3,6 vezes mais chances de serem consideradas traficantes pela Justiça. Por fim, se a pessoa morar num bairro periférico, ela terá duas vezes mais possibilidades de ser considerada traficante e não usuária.

Ainda apresento na obra que a quantidade e o tipo da droga não são fatores significativos para alguém ser incriminado como traficante ou usuário.

Para resumir, pode-se dizer que, após a nova lei de drogas, ser considerado um traficante e não um usuário tem a ver, em primeiro lugar, com a origem social da pessoa: se alguém for escolarizado, tiver uma profissão e morar em algum bairro central das metrópoles, muito excepcionalmente será considerado um traficante - apenas 34 pessoas, das 1.256 que analisei em minha tese de doutorado, possuíam Ensino Superior completo ou incompleto. Além disso, também se pode considerar que a própria nova lei de drogas não estabeleceu nenhum critério objetivo para diferenciar um usuário de drogas de um traficante.

Por último, quando analisei a quantidade de drogas das pessoas incriminadas, de um total de 799 registros nos quais contavam exatamente o tipo e a quantidade apreendidos, 404 ocorrências foram de 0,01 até 7 gramas de drogas. Ou seja, prende-se muita gente com ínfimas quantidades e quase exclusivamente das camadas pobres da população, mesmo sabendo-se há muito tempo que há todo um circuito de uso e comércio de substâncias ilícitas nas classes médias e altas dos grandes centros urbanos do Brasil - embora esse circuito de transações nem de longe passe por esse mesmo sistema de Justiça.

"Nesse sentido, este artigo é um convite à reflexão dos leitores: uma política de drogas que começava a ser efetivamente mais racional e com foco na saúde pública foi sobreposta pela falta de avanços e investimentos na área e pela dificuldade dos operadores em deslocar efetivamente o usuário para o sistema de saúde e não para o sistema de Justiça. Aliás, com a Lei 13.840/2019, essa situação piorou (e muito).

O resultado é que, no sistema jurídico e nas prisões brasileiras, impõe-se a lógica de que as pessoas não devem ser tratadas igualmente pelas suas infrações cometidas, mas sim desigualmente mediante seu status social. E, mesmo que uma política pública busque, minimamente, avanços em termos de direitos e garantias individuais (como foi a metade de saúde pública da Lei 11.343, de 2006), logo virão os guardiões da ordem para retraduzir a desigualdade social em termos jurídicos, legitimando a política desigual. Feita pela metade, portanto, a lei de drogas teve como sua principal consequência o hiperencarceramento dos pobres nas prisões brasileiras.

O LIVRO

Pela Metade: a Lei de Drogas do Brasil

Editora Annablume, 308 páginas, R\$ 70, em média.

01/02/2020 | Zero Hora | DOC | 14

O morro que veio do espaço

itamar.melo@zerohora.com.br

Para qualquer ponto cardeal que se olhe estendem-se as planícies, sem fim como um mar. São campos verdejantes e levemente ondulados, derramados por léguas incontáveis, cruzando a fronteira, avançando por Uruguai e Argentina. É assim o pampa.

No meio dessa larga monotonia surge num susto, sem coerência ou aviso, uma fileira de 11 morros de rocha alva torcida e retorcida, formando um arco de cinco quilômetros e que atinge os 200 metros de altura. Uma espigada aparição no oceano de gramíneas: eis o Cerro do Jarau.

Localizado em Quaraí, no oeste do Rio Grande do Sul, esse monumento de pedra reúne em si singularidade geológica, ressonância mitológica e riqueza histórica. Sua contrastante estranheza na geografia do pampa, descobriu-se há pouco, deve-se ao impacto de um meteoro, na era dos dinossauros. Muito depois, inspirou a lenda da teiniaguá, a "Salamanca do Jarau", alicerce do folclore gaúcho e tema de autores como João Simões Lopes Neto e Erico Veríssimo. No século 19, tempo de revolução e guerras com os castelhanos, abraçou em seu regaço circular a estância-fortaleza de um dos caudilhos mais controversos do período farroupilha, o vira-casaca Bento Manuel Ribeiro.

A confirmação de que o cerro é um "astroblema" - ou seja, que surgiu a partir do impacto de um meteoro - veio nos últimos anos, pela mão de pesquisadores paulistas. Em 2014, a campinense Joana Sánchez, especialista em crateras de impacto, defendeu na Universidade Estadual de São Paulo (Unesp) uma tese de doutorado que apontava essa origem, asserção reforçada por trabalhos de outros cientistas.

É uma descoberta e tanto. Há apenas oito formações do tipo no Brasil e uma centena e meia no mundo. Atualmente professora do curso de geologia da Universidade Federal de Goiás, Joana, 37 anos, concluiu que o meteoro tinha 500 metros e trombou com o atual território quaraense cerca de 65 milhões de anos atrás.

- Era raro cair um meteorito desse tamanho, e hoje em dia não acontece mais, porque a atmosfera da Terra ficou diferente. Quando chega à superfície, um meteoro está muito diminuído. No passado, eram eventos que causavam destruição geral no planeta. A extinção dos dinossauros, por exemplo, ocorreu pela queda de vários meteoritos, e um deles foi o que levou à formação do Cerro do Jarau - explica a geóloga.

Quando Joana começou sua investigação, que incluiu medições e análises geoquímicas, a origem espacial era uma suspeita, baseada na morfologia. Os morros formam um semicírculo e são, no pampa inteiro, a única serra levantada. Em uma zona só de pedra deitada, apresentam rochas com orientação vertical. São características sugestivas de um grande impacto.

O meteorito chocou-se no terreno de basalto e algum granito, explodiu e converteu-se em uma colossal nuvem de poeira. A temperatura e a pressão eram tão altas que as ondas de choque deformaram as rochas nas bordas - em um efeito parecido ao que se vê quando uma pedra é jogada na água. Formou-se uma cratera e, ao redor dela, levantaram-se os cerros.

- Mapeei a borda toda dessa estrutura e comprovei que é circular, com fraturas radiais, o que é uma das feições que caracterizam impacto. Encontrei várias estruturas muito deformadas, o que comprovava que ali houve uma coisa que em todo o redor não aconteceu. É uma deformação visível a olho nu. A rocha dobrou ali, e só ali - diz a professora.

Joana já estudou quatro dos oito "astroblemas" brasileiros e especializou-se no assunto, mas considera que o exemplar gaúcho tem algo de especial.

- O que eu acho lindo no Cerro do Jarau é que ele tem a lenda associada - explica.

Por suas características únicas no cenário pampiano, é natural que o cerro ganhasse uma aura mítica. Assim, no imaginário local, acabou fundindo-se com tradições indígenas e antigas histórias ibéricas sobre mouras encantadas para dar origem à famosa lenda da Salamanca do Jarau, esteio da cultura rio-grandense. No século 19, essa lenda foi recolhida em livro por pesquisadores do folclore platino e inspirou João Simões Lopes Neto (1865-1916) a compor uma versão reestilizada, publicada no clássico Lendas do Sul (1913). É essa versão, na qual o autor pelotense inseriu o personagem Blau Nunes, que ficou consagrada.

O conto trata de uma linda princesa moura da cidade espanhola de Salamanca que, transformada em "fada velha", fugiu para o outro lado do oceano. Nos pampas, foi transformada por Anhangá-Pitã, diabo vermelho dos indígenas, na teiniaguá - uma lagartixa com uma pedra cintilante no lugar da cabeça. "Aqui está tudo que eu sei, que a minha avó charrua contava à minha mãe, e que ela já ouviu, como cousa velha, contar por outros que, esses, viram", relata Blau Nunes.

A lenda envolve também um sacristão da cidade de São Tomé, nas missões jesuíticas, que um dia encontrou a lagartixa e capturou-a, sabendo que "quem prendesse a teiniaguá ficava sendo o homem mais rico do mundo". Ele passou a cuidar da princesa encantada, alimentando-a com mel de lexiguana. No quarto trancado do sacristão, a lagartixa virou gente. "Bonita, linda, bela, na minha frente estava uma moça! (...) Cada noite era meu ninho o regaço da moura", rememora ele, muito depois, num encontro com Blau Nunes diante do Cerro do Jarau.

Um dia, o sacristão roubou o vinho da missa e embebedou-se com a princesa. Quando acordou, estava cercado pelos padres jesuítas. "Fui sentenciado a morrer pela morte do garrote, que é infame; condenado fui por ter dado passo errado com bicho imundo, que era bicho e mulher moura, falsa, sedutora e feiticeira", relata.

Na hora da execução, com os urubus já fazendo baixo a sua contradança, apareceu a teiniaguá, "fogachando luminosa como nunca", e resgatou o sacristão, levando para o Jarau. No cerro, por duzentos anos, o sacristão serviu de guardião junto a uma furna, sem comer ou dormir, vítima de um encantamento. Lá dentro do morro, em um palácio maravilhoso, repleto de tesouros, vivia a teiniaguá.

Instado pelo sacristão a quebrar o feitiço, Blau entra pela furna, "a boca da toca", e avança para dentro do cerro. Vence sete provas, até encontrar "uma velha, muito velha, carquincha e curvada", que pela proeza permite-lhe escolher entre as maiores riquezas e poderes. Ele recusa tudo e diz à velha:

- Teiniaguá encantada! Eu te queria a ti, porque tu és tudo!... És tudo o que eu não sei o que é, porém que atino que existe fora de mim, em volta de mim, superior a mim...

Uma escuridão caiu e Blau Nunes viu-se de novo do lado de fora do Jarau. Quis entrar de novo pela furna, "mas bateu coo peito na parede dura do cerro". Já não havia "fresta, nem brecha, nem buraco". Apareceu-lhe o sacristão, com um presente, uma moeda furada mágica, que gerava moedas infinitas, mas só uma de cada vez.

A onça de ouro fez de Blau um homem rico, mas não feliz. Ele voltou ao cerro para devolvê-la ao sacristão. "Neste mesmo momento ouviu-se um imenso estouro, que retumbou naquelas vinte léguas em redor; o Cerro do Jarau tremeu de alto a baixo, até as suas raízes, nas profundas da terra, e logo, em cima, no chapéu do espigão, apareceu, cresceu, subiu, aprumou-se, brilhou, apagou-se, uma língua de fogo, alta como um pinheiro, apagou-se e começou a sair fumaça negra, em rolos grandes (...). Era a queima dos tesouros da salamanca." Blau viu a velha transformar-se em teiniaguá e a teiniaguá em princesa. De mãos dadas, ela afastou em "viagem de alegria" com o sacristão. O encantamento estava desfeito. "Assim acabou a salamanca do Cerro do Jarau, que aí durou duzentos anos, que tantos se contam desde o tempo das Sete Missões, em que estas cousas principiaram", conclui Lopes Neto.

TURISMO NA GRUTA

A principal atração do cerro é a furna por onde seria possível, segundo a lenda, chegar até a moura encantada. Localizada em uma encosta, perto do cume de um dos morros mais altos do conjunto, trata-se de uma gruta de pouca profundidade, com uma fenda comprida e estreita no fundo, abrindo-se para a escuridão das entranhas do morro.

Apesar da fama, não é um lugar muito visitado. Quem tem tentado mudar isso é a empresária do turismo Kátia Lagreca Schmidt, 52 anos, que oferece passeios agendados no local. Kátia e o marido, Guilherme Casapina Schmidt, 53 anos, são donos da Estância Santa Rita do Jarau, que abrange uma parte do cerro. Ela fez parceria com outros proprietários para franquear o acesso de turistas. A própria Kátia serve de guia, conduzindo os visitantes por estradas de chão, cruzando sangas e escalando encostas pelas trilhas mais acessíveis, até o topo dos morros, de onde se descortina o panorama em 360° das vastas planícies.

- Somos do Alegrete. Antes de vir morar na estância, uns 15 anos atrás, eu não tinha a menor ideia sobre o cerro. Quando cheguei, achei lindíssimo, me apaixonei pela paisagem e comecei a saber mais da história - conta Kátia.

Em dezembro, a empresária e o marido percorreram o local com a equipe de ZH, acompanhados da professora de história Ana Fritz da Silva, 41 anos, e do professor de geografia Jader Vilaverde Carvalho, 30 anos, que chamou a atenção para a vegetação peculiar existente na pedregosa zona do cerro.

- É uma vegetação típica de zona de agreste, de pouca precipitação e solo bastante duro. Algumas dessas plantas são xerófitas, que conseguem se adaptar ao clima seco. São plantas diferentes das que encontramos na região - observou.

Em um conjunto de notas que acompanham a lenda da Salamanca, João Simões Lopes Neto afirma que "o célebre caudilho Bento Manuel deveu a sua sorte guerreira, política e de fortuna ao conchavo que ajustou na salamanca do Jarau". Dono de vastas terras que incluía toda a zona, sesmarias obtidas pelos serviços prestados ao Império, Bento Manuel Ribeiro (1783-1835) tornou-se célebre por trocar de lado várias vezes durante a Revolução Farroupilha. Por ter sido "embruxado" pela teiniaguá, dizia-se, escapou ileso das incontáveis batalhas e morreu de velhice.

Na recente incursão pelo local, Kátia Lagreca percorreu os matagais do sopé do cerro em busca das ruínas da estância de Bento Manuel, que não visitava havia anos. O que se conta é que, nos momentos de perigo, o general deixava sua casa no Alegrete e se refugiava na estância, que, protegida pelos morros, oferecia condições ideais para a defesa.

- A estância era um forte, bem protegido. Ele mantinha vigilantes no alto do morro, que ficavam de sentinela, para que ele não fosse atacado na calada da noite ou sem estar preparado - explicou a professora Ana Fritz da Silva.

Depois de alguma procura, dificultada pelo mato fechado, os sinais da antiga estância apareceram: um resto de alicerce, um pedaço de parede e grossos muros de pedra, que se estendiam em linha reta por 15 ou 20 metros, com extensões perpendiculares mais curtas saindo das duas extremidades. Em uma seção do muro, um figueira cresceu. Ela levantou as pedras, que ficaram amalgamadas no tronco.

Por ali, Guilherme viu algo rebrilhar no chão e abaixou-se para pegar. Era a parte inferior de uma garrafa, de vidro fosco e espesso, com um acabamento algo rudimentar.

- Acho que é de vinho, de repente do tempo do Bento Manuel - especulou o proprietário rural.

Não é impossível. Na base da garrafa, podia-se ler a inscrição CW&Co, que uma pesquisa posterior na internet indicou tratar-se de uma fábrica norte-americana ativa no século 19, cujas garrafas chegavam a valer centenas de dólares hoje em dia.

RUÍNAS DA ESTÂNCIA

Cerca de 2 mil objetos foram encontrados nas ruínas por pesquisadores da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Um dos participantes do projeto, para um mestrado defendido em 2001 na Pontifícia Universidade Católica (PUCRS), foi o arqueólogo Flamarion Freire da Fontoura Gomes, 45 anos. Ele observa que a estância é um dos sítios arqueológicos mais extensos do Estado, com 33 hectares de área construída, às vezes subindo morro acima.

Esse complexo, de arquitetura rústica e espaços sombrios, era composto por residência, galpões, mangueiras, currais, cacimba e cemitério. Muito distante de qualquer outra povoação, precisava ser um núcleo autônomo, daí a existência de espaços para produção de farinha, de velas e de sabão.

Uma das constatações que chamaram sua atenção foi o caráter de fortaleza da estância, inclusive com prejuízo para a atividade econômica principal, a pecuária. O solo repleto de afloramentos pedregosos, herança do impacto do meteoro, não é adequado para a pastagem. A escolha do local, portanto, teria motivação estratégica.

- Era um local isolado, a ponta da fronteira, com toda uma estrutura militar e preocupações com a defesa. Ficava no pé do cerro justamente por proteção e para permitir visualizar à distância qualquer movimentação de alguém chegando. Se fosse avistado algum inimigo, dava para tentar fugir com o gado, que era a principal riqueza. Também havia mangueirões muito altos, de pedra, que não faziam sentido para gado. Era mais um quartel do que uma moradia, ainda que houvesse uma família ali - afirma Flamarion.

As ruínas do Cerro do Jarau revelaram muito mais do que isso, descortinando informações sobre a sociedade e o cotidiano gaúchos que, em vários aspectos, estão em contradição com crenças arraigadas a respeito de nosso passado.

- Fomos atrás do que as ruínas podiam nos informar a respeito do período, porque um dos problemas da História do Rio Grande do Sul é que ela acaba sendo recontada de uma maneira nostálgica, construída dentro de uma visão muito romântica. Havia, por exemplo, a ideia do gaúcho como um biotipo único, independentemente da posição de patrão ou de peão. E o que nós concluímos é que havia toda uma multiplicidade de gentes que viviam ali - observa o arqueólogo.

No cemitério, por exemplo, foram encontrados muitos sobrenomes espanhóis, evidenciando a presença castelhana. Os registros

também apontaram uma presença maciça de negros - famílias inteiras de escravos oriundos de diferentes partes da África -, em geral pouco lembrada na Fronteira Oeste. E, claro, havia muitos índios na estância, com uma particularidade:

- Havia indígenas que, na documentação, se declaravam como escravos. Por exemplo: alguém se apresentava como "José, índio guarani e escravo". Isso é uma coisa que a gente nunca viu na História do Rio Grande do Sul - revela Flamarion.

O arqueólogo também detectou o papel central das mulheres. Quando espocavam os conflitos - o que era quase sempre -, os peões viravam soldados e partiam para os campos de batalha. A estância ficava inteiramente em mãos femininas, que tomavam conta das atividades econômicas.

Como registra Simões Lopes Neto nas linhas finais da lenda da salamanca, até mesmo Anhangá-Pitã, o diabo-vermelho, incorreu em erro por não tomar "tenência de que a teiniaguá", a guardiã dos tesouros do Jarau, "era mulher".

01/02/2020 | Zero Hora | Contracapa | 56

A origem meteórica do cerro do Jarau

Caderno Doc

Segmento: Outras Universidades

01/02/2020 | ABC | Sabe Tudo | 2

Estudos turísticos

Pela primeira vez, a Universidade Feevale, por meio do mestrado em Indústria Criativa, será responsável por organizar a área científica do Fórum Gramado de Estudos Turísticos.