

Almanaque

# VISA É

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa  
SIA Trecho 5, área especial 57  
Brasília - DF

Anvisa Atende - 0800 642 9782  
Disque Saúde - 0800 61 1997  
Disque Intoxicação - 0800 722 6001

*Sempre-viva sempre:*  
HISTÓRIAS  
ETERNIZADAS  
NO TECIDO

Mostra de Saúde  
Homem versus natureza:  
a eterna busca  
pela saúde



## Rubem Alves

*Conversa com quem gosta de ensinar*



Ministério da  
Saúde





## Carta ao Leitor

O Almanaque **VISA É** nº 3 mantém a sua proposta em romper o espaço institucional para atuar mais próximo da população, sobretudo dos professores e dos profissionais de vigilância sanitária – nossos grandes aliados – que participam dos projetos de educação desenvolvidos pela Anvisa.

O **VISA É**, nesta edição, traz como destaque uma entrevista com Rubem Alves, um nome exponencial na área da educação, que gentilmente aceitou o convite para falar ao nosso público leitor.

Na seção Memorial da Saúde divulgamos o relato de experiência vivenciada pelo grupo de bordadeiras – Matizes Dumont – que pela arte do bordado promove a saúde e a qualidade de vida em comunidades menos favorecidas. A arte como ação transformadora e geradora de renda, que fez a diferença na pequena cidade de Capivari, no interior de Minas Gerais.

Esta edição abriu espaço para novas seções: História de Vida – Janusz Korczak (1878-1942), médico e pedagogo polonês que nos ensina como amar uma criança, contada por Helena Singer, diretora da Associação Cidade Escola Aprendiz, de São Paulo; Crônica – com um pitoresco texto de Maria Alexandra Militão, colaboradora permanente do Almanaque; Rotas da Vigilância Sanitária – que, nesta edição, faz uma retrospectiva histórica das ações de educação em vigilância sanitária que são replicadas em todo o Brasil; e Volta ao mundo – uma seção destinada a promover o encontro com outras culturas.

Esperamos que os conteúdos aqui apresentados sejam instigantes o bastante para provocar o interesse na construção de um processo que aperfeiçoe as atitudes indispensáveis à vida.

Leia sem moderação.

Dirceu Barbano  
Diretor-Presidente  
Agência Nacional de Vigilância Sanitária Anvisa

© 2013 Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa.  
Núcleo de Educação, Pesquisa e Conhecimento – Nepec.  
**VISA É** - Almanaque da Vigilância Sanitária.  
É permitida a reprodução desta obra, desde que citada a fonte.

**Diretor-Presidente**  
Dirceu Brás Aparecido Barbano

**Diretores**  
Ivo Bucaresky  
Jaime Cesar de Moura Oliveira  
Renato Alencar Porto

**Núcleo de Educação, Pesquisa e Conhecimento - NEPEC**  
Daniella Guimarães de Araújo  
**Coordenação editorial**  
Daniella Guimarães de Araújo  
Rosaura Hexsel

**Textos**  
Rosaura Hexsel

**Revisão**  
Rosaura Hexsel

**Projeto gráfico e diagramação**  
Gráfica e Editora Movimento

**Colaboração**  
Alice Alves de Souza  
Claudia P. G. Rabelo  
Débora Barbosa Ronca  
Fernanda Horne  
Maria Ruth dos Santos  
Renata Regina Assis  
Rodrigo Abrão Veloso Taveira

**e-mail:** [nepec@anvisa.gov.br](mailto:nepec@anvisa.gov.br)

Tiragem: 10.000 exemplares

**“A publicidade não tem nada a ver com a verdade. Quando você quer seduzir alguém, conta a verdade? Mostra os seus piores defeitos?”**

**Nizan Guanaes**

## Índice

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 2  | O Sal na dieta por Drauzio Varella                                       | 49 | TRAVA LÍNGUA   |
| 4  | FILATELIA I  | 50 | MOSTRA DE SAÚDE - Homem versus natureza: a eterna busca pela saúde |
| 5  | PAPO RETO - Pouco sal, menos mal   | 57 | FILATELIA II   |
| 6  | ENTREVISTA - Rubem Alves   | 58 | CULINÁRIA  |
| 12 | HISTÓRIA DE VIDA - Janusz Korczak  | 60 | CAÇA-PALAVRAS  |
| 16 | MEMORIAL DA SAÚDE - Sempre-viva sempre: Histórias enternizadas no tecido | 62 | ROTAS DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA                                      |
| 24 | CELEBRIDADE - Zilda Arns   | 67 | NA PONTA DA LÍNGUA   |
| 28 | VOLTA AO MUNDO - Origami   | 68 | CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO DO ADOLESCENTE                             |
| 32 | CRÔNICA - Não me diga que ainda não é Páscoa                             | 69 | JOGO DOS 7 ERROS   |
| 34 | VOCÊ SABIA   | 70 | CURIOSIDADES   |
| 36 | BATE-PAPO - Marilu Dumont  | 71 | CALENDÁRIO DA SAÚDE  |
| 46 | PALAVRA PUXA PALAVRA - O tempo passou e me formei em solidão             | 72 | RESPOSTAS  |
| 48 | QUADRINHOS - Por Caco Xavier   |    |  |



# O SAL NA DIETA

---

por Drauzio Varella

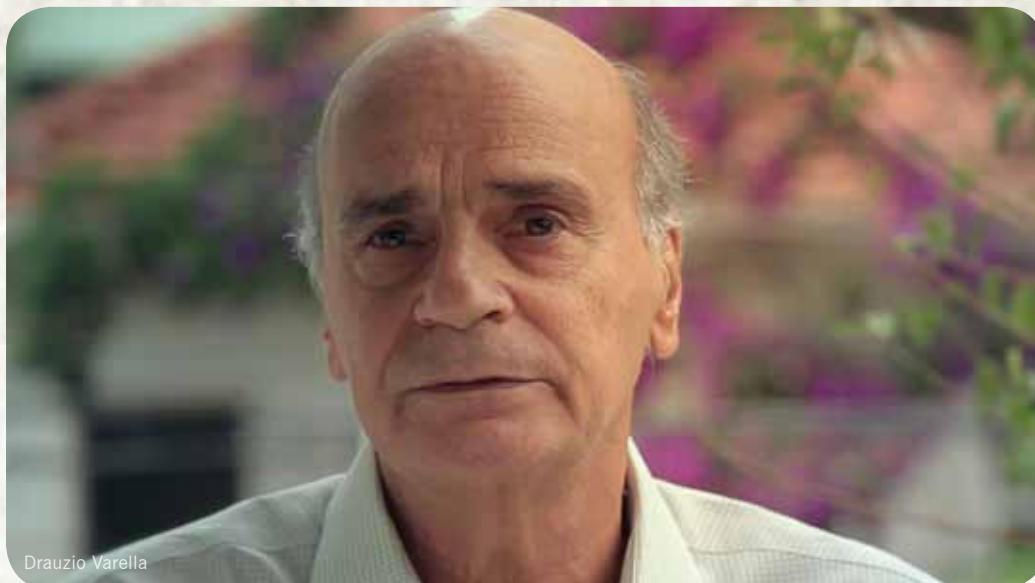
Quanto mais sal nos alimentos, mais nos habituamos com ele. Há muito se sabe que a ingestão de quantidades maiores pode agravar quadros de hipertensão, mas por acaso prejudicaria a saúde daqueles com pressão normal?

Nas últimas décadas, as recomendações contra o abuso de sal têm sido conflitantes. Alguns especialistas defendiam que as políticas públicas destinadas a reduzir o sal da dieta

deveriam atingir a população inteira, enquanto outros consideravam mais apropriado dirigi-las exclusivamente aos que sofrem de hipertensão arterial ou diabetes.

Confesso que a segunda posição sempre me pareceu mais razoável: por que razão pessoas acostumadas a comer mais sal, mas que mantêm níveis normais de pressão arterial, precisariam reduzir o consumo?





Estava tão seguro desse ponto de vista, que nunca me preocupei com a quantidade de sal nos alimentos (minha pressão sempre foi 11 por 7).

Um artigo recém-publicado no *The New England Journal of Medicine*, a revista de maior circulação entre os médicos, acaba de me convencer de que eu estava errado. Agora, acho que as políticas públicas devem ser dirigidas a todos e que não ganho nada comendo sal à vontade; talvez até me prejudique.

Vou explicar porque mudei de posição.

O sal de cozinha é o cloreto de sódio. Cada grama dele contém 0,4g de sódio, íon essencial para o organismo porque facilita a retenção de água: para cada 9g de sal ingeridas, o organismo retém um litro de água. Quando o sódio é consumido em excesso, o sistema cardiovascular poderá ficar sobrecarregado, caso a água não seja eliminada com eficiência.

Para as pessoas saudáveis, a dose máxima de sal recomendada pelo Ministério da Saúde é de 5g por dia (2.000mg de sódio). Os brasileiros, no entanto, consomem em média cerca de 10 gramas, o dobro do recomendado, sem contar o sal dos alimentos ingeridos fora de casa. Lembre que 1g de sal é a quantidade existente em cada um daqueles pacotinhos servidos nos bares e restaurantes.

Nos Estados Unidos, os homens ingerem em média 10,4g de sal e as mulheres 7,3g por dia. Lá, como aqui, hipertensão é moda. O risco de um americano que chegou aos 50 anos desenvolvê-la nos anos que lhe faltam viver é de 90%.

No trabalho citado, pesquisadores da Universidade da Califórnia construíram um modelo de simulação computadorizada, para explorar o impacto que pequenas reduções do consumo de sódio teriam na incidência de doenças cardiovasculares, na população de 35 a 84 anos de idade.

Os resultados foram assustadores. Um esforço nacional que resultasse na redução de apenas 3g de sal no consumo diário reduziria o número de infartos (de 54 a 99

mil casos por ano), de derrames cerebrais (60 a 120 mil por ano) e de mortes por outras causas (44 a 90 mil por ano). Como consequência, o sistema de saúde do país economizaria U\$ 10 a 20 bilhões, anuais.

Mesmo reduções diárias da ordem de 1g já seriam suficientes para melhorar os índices de mortalidade.

A diminuição do consumo traria tantos benefícios à população quanto o combate ao tabagismo, à obesidade e a promoção do uso de medicamentos para tratar hipertensão e os níveis elevados de colesterol.

Para combater o abuso de sal existem duas estratégias: uma individual, outra pública. A individual é baseada na conscientização de que reduzir o consumo faz bem à saúde; a pública tem a finalidade de convencer os fabricantes de alimentos processados industrialmente a colocar menos sal em seus produtos.

Como cerca de 70% do sódio ingerido na dieta do brasileiro médio vem dos alimentos industrializados, o convencimento individual tem impacto limitado. Cabe às autoridades responsáveis estabelecer regras que limitem a quantidade de sódio em molhos prontos, condimentos, salgadinhos, pickles, conservas, pizzas, sopas de pacote, embutidos, queijos e outros alimentos. Países como Finlândia, Inglaterra, Japão e Portugal já o fizeram com resultados altamente positivos.

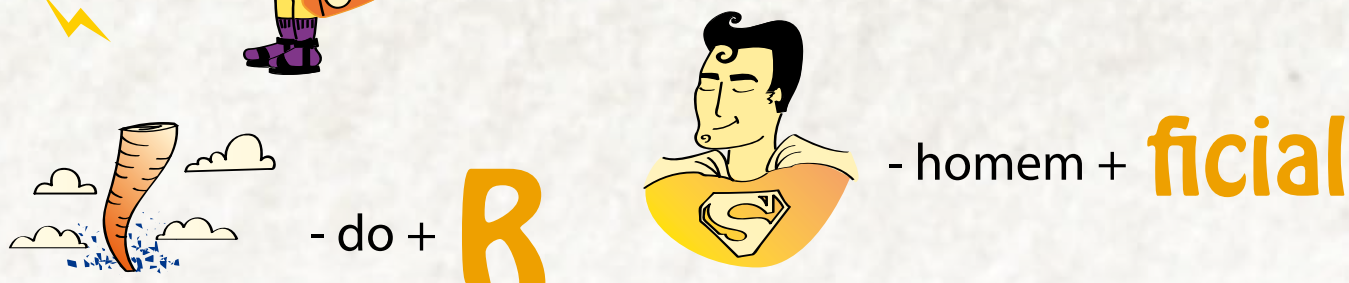
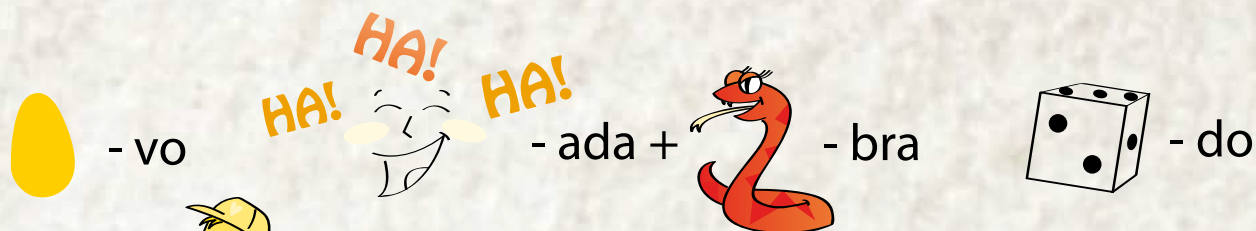
De minha parte, leitor, já comecei a diminuir o sal nas refeições e a prestar atenção na quantidade de sódio exposta no rótulo dos alimentos industrializados. Não custa nada, é apenas questão de acostumar com o gosto menos salgado. Apesar de ter pressão normal, quem me garante que no futuro o excesso de sal não me tornará hipertenso? Não vale a pena correr esse risco.

---

Drauzio Varella é médico cancerologista e escritor, autor de vários livros, dentre eles: "Estação Carandiru" e "Por um fio". Texto extraído do portal de saúde e qualidade de vida do médico Drauzio Varella, <http://drauziovarella.com.br/hipertensao/o-sal-na-dieta/> Acesso em 25 de agosto de 2013.



# CARTA ENIGMÁTICA



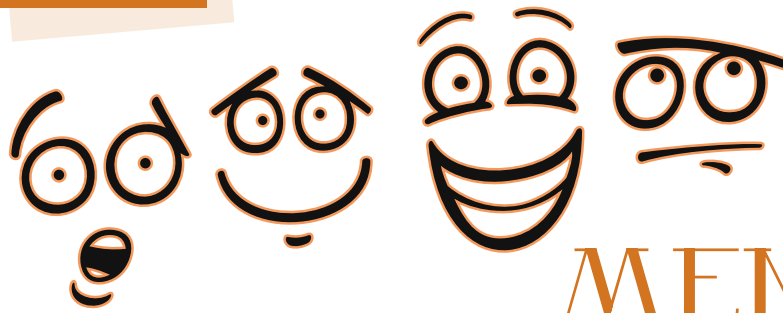
Resposta na página 72

## FILATELIA I

Filatelìa é o estudo, a pesquisa ou o colecionismo de selos, especialmente aqueles considerados raros, empregados nas postagens dos mais diversos países. A origem do termo vem da formação de duas palavras gregas: *philos* (amigo, amador) e *atelês* (franco, livre de qualquer encargo ou imposto).

Mais do que um passatempo de colecionismo, a filatelia é, ao mesmo tempo, uma ciência e uma arte que tem conquistado pessoas no mundo inteiro.





# POUCO SAL, MENOS MAL

O sódio é um mineral que está presente em nossa alimentação diária como componente próprio do alimento, como a gordura, proteína e vitaminas. Nas frutas, verduras e massas ele aparece em quantidades bem pequenas, ou seja, de 1 a 10 miligramas por 100 gramas de alimento. Já as carnes e leites possuem um teor intrínseco de sódio um pouco mais elevado, de 50 a 100 miligramas a cada 100 gramas, em média. O sal de cozinha (cloreto de sódio), por exemplo, contém 40% desse mineral, em sua composição.

Para a preparação dos alimentos, usamos o sal de cozinha para dar cor, aroma e sabor à comida. A vantagem é que podemos controlar a quantidade a ser usada. Os alimentos industrializados, principalmente aqueles prontos para comer, contêm muito sódio, pois este nutriente é utilizado para aumentar o tempo de conservação do alimento, ou seja, a validade do produto.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (2005), informa que evidências científicas sugerem que o consumo de 5 gramas de sal, por dia, pode contribuir para a redução da pressão arterial. Em termos práticos, 5 gramas/dia é igual a uma colher (de chá) rasa, por pessoa (adulto), durante todo o dia, lembrando a quantidade de sal que o alimento, por si só, já contém.

Caracteriza-se como consumo excessivo quando a quantidade de sal ingerida é maior que 6 gramas diárias. Segundo especialistas, o exagero no uso do sal é uma causa importante para o desenvolvimento de doenças como a hipertensão arterial, por exemplo. Calcula-se que a doença atinja cerca de 20% da população adulta brasileira. Dados do Ministério da Saúde demonstram que o brasileiro consome 92% a mais que a sua necessidade diária de sódio, uma média de consumo de 9,6 gramas/pessoa/dia.

Com base nessas informações, estima-se que o consumo médio de sal pela população brasileira deve ser reduzido pelo menos à metade, para atender ao patamar máximo de consumo recomendado, isto é, 5 gramas de sal/per capita/dia.

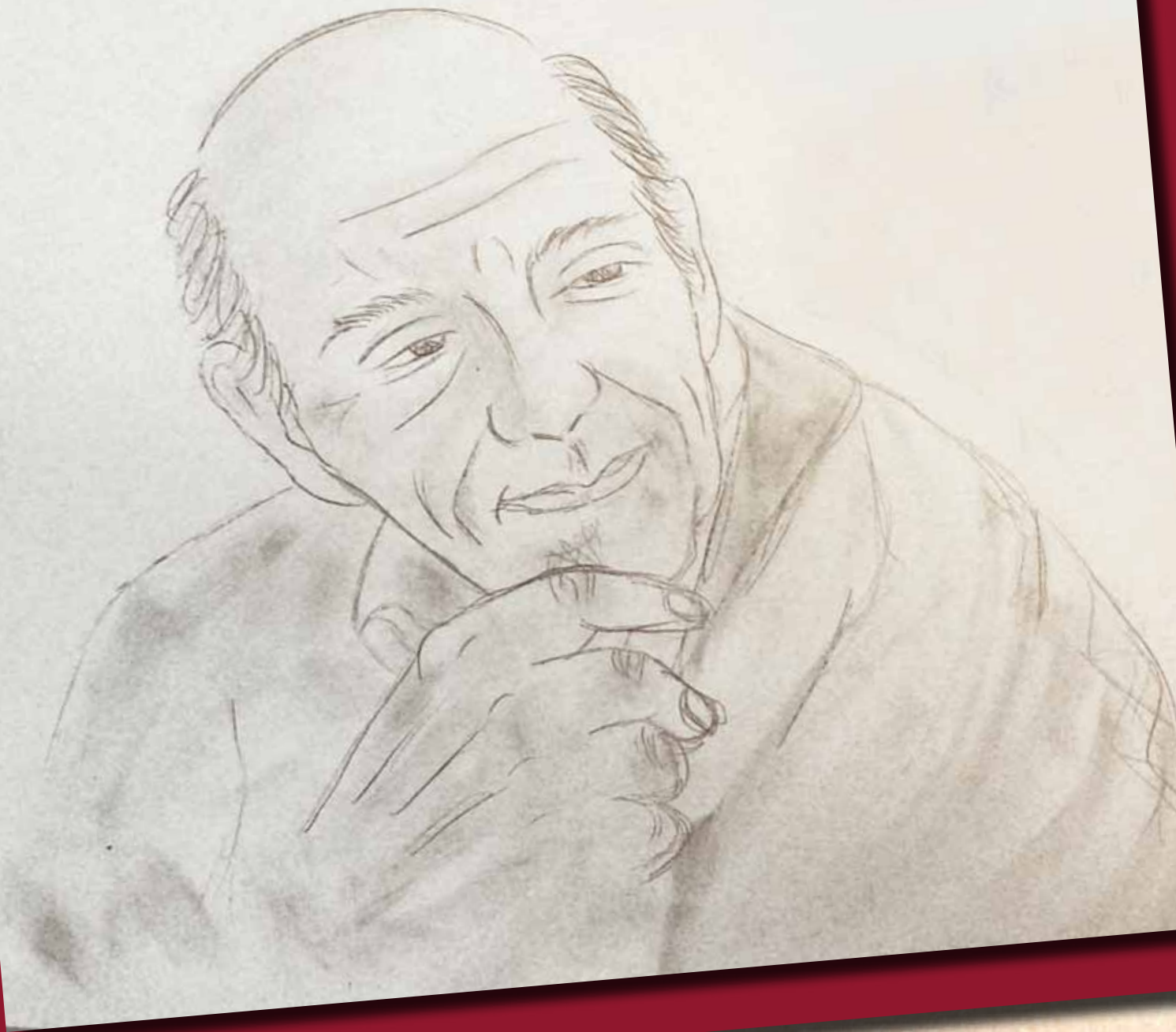
## DICAS PARA REDUZIR O SAL NO DIA A DIA DA FAMÍLIA:

- Colocar em um pote uma colher (de chá) rasa (5 gramas) de sal, para cada pessoa da casa. Este sal servirá para o preparo das refeições de toda a família NO DIA.
- Não adicionar o sal na salada ou na comida pronta, para não ultrapassar a quantidade de sal diária recomendada.
- Evitar o consumo de produtos industrializados como as conservas e os enlatados (picles, azeitona, aspargo, patês e palmito); os embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, presunto e salame); além daqueles embalados e congelados (lasanha, pizza ou nuggets); sopas de saquinho, temperos prontos, dentre outros.



.....  
Saiba mais: Brasil, Ministério da Saúde. Guia Alimentar Para a População Brasileira. Promovendo a Alimentação Saudável. 1 ed. Brasília, 2006.  
Sociedade Brasileira de Hipertensão. Hipertensão ou Pressão Alta. São Paulo, 2008.







# CONVERSA COM QUEM GOSTA DE ENSINAR

**R**ubem Alves nasceu em Boa Esperança, sul de Minas Gerais, em 15 de setembro de 1933. Casado, desde 1959, tem três filhos (dois homens e uma mulher) e cinco netas. A filha foi a inspiração para o escritor dedicar-se à literatura infantil.

A trajetória de vida do educador, escritor e poeta é extensa. Teólogo, filósofo e psicanalista, é professor emérito da Unicamp. Em 30 anos publicou mais de 70 títulos, voltados para adultos e crianças.

“...ato de ensinar, um ato de amor”

Com uma capacidade extraordinária de comunicação oral e escrita, fez palestras no Brasil e no mundo, participa de documentários e de *audiobooks* (produção mais recente pela Nova Cultura). A facilidade com que se expressa, consegue conduzir o ouvinte a partilhar do seu sonho de que uma nova educação é possível, pelo caminho da criatividade, da transformação e do rompimento de barreiras que fragmentam o conhecimento.

Rubem Alves faz do ato de ensinar, um ato de amor, de entrega, tão simples quanto o ato de comer, viver, sonhar e imaginar. Um homem que sempre viveu a frente do seu tempo, irreverente, contestador, fascinante... Traço marcante no educador é a forma simples, objetiva e poética como expressa o seu pensamento – dinâmico, efervescente, mobilizador – capaz de encorajar uma multidão a repensar a sua prática, a transformar a realidade e a perceber que a mudança depende da construção de uma nova maneira de ensinar – nas suas mais variadas dimensões.



# *A seguir, um diálogo aberto, dinâmico e esclarecedor com Rubem Alves, em uma breve “conversa com quem gosta de ensinar”.*

**VISA É** – O senhor diz que “nossas escolas são construídas segundo o modelo das linhas de montagem”. Comparou-as às fábricas organizadas para a produção “de unidades biopsicológicas móveis, portadoras de conhecimentos e habilidades”. O sistema de ensino brasileiro estaria encapsulado?

**Rubem Alves** - Modelo de linha de montagem, modelo de fábrica: todos os alunos são iguais, têm de aprender as mesmas coisas, nos mesmos momentos, coisas que são impostas de fora, e que não respondem às perguntas que a vida dos alunos lhes coloca.

**VISA É** – Como a arte e a poesia podem conviver com as novas tecnologias da educação?

**Rubem Alves** - Quando Guttenberg inventou a imprensa ele estava introduzindo uma nova e revolucionária tecnologia na educação. Os copistas, imagino, ficaram assustados. A imprensa podia fazer em dias aquilo que eles, copiando, levavam anos para fazer. E a imprensa não atrapalhou a poesia e a literatura. Poesia e literatura não estão competindo com as novas tecnologias. Até que podem ser amigas...

**VISA É** – Em uma de suas viagens o senhor conheceu a Escola da Ponte, em Portugal, que considerou como sendo a escola dos seus sonhos. Como foi a sua experiência como visitante desse espaço de ensino?

**Rubem Alves** - Quem me levou a mostrar e explicar a Escola da Ponte, por indicação do diretor, professor José Pacheco, foi uma menina de nove anos... essa foi minha primeira impressão: espanto. Como era possível que o diretor tivesse tanta confiança em uma menina? O segundo espanto foi quando chegamos à porta da escola (estávamos no jardim). A menina parou e me disse: “Para o senhor conhecer a nossa escola o senhor terá de se esquecer de tudo o que o senhor sabe sobre escolas. Não temos professores dando aulas, não temos salas para separar os alunos, não temos

turmas, não temos campanhas separando os tempos do pensamento...”

**VISA É** – Existem experiências semelhantes no Brasil?

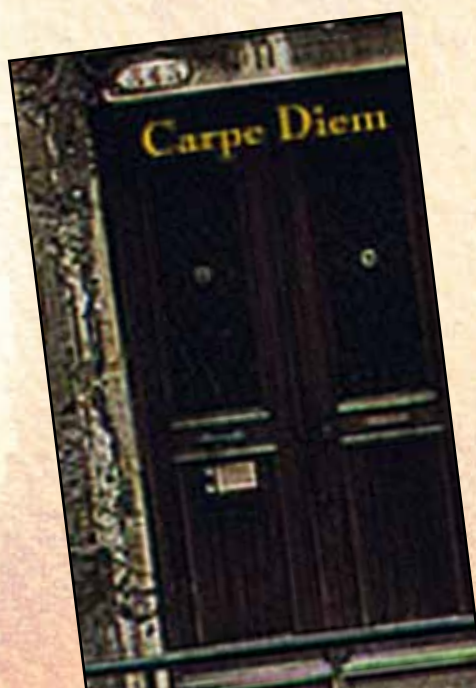
**Rubem Alves** - As experiências não podem ser repetidas. Elas não são receitas. Mas muita gente tem sido inspirada por essa escola. As escolas podem ser diferentes.

**VISA É** – O senhor tem afirmado que as escolas não mudam por conta de vários fatores, sendo um deles a inércia. Qual a perspectiva de mudança para o sistema de ensino brasileiro em um futuro próximo? Quem deve ser envolvido nesse processo?

**Rubem Alves** - Não tenho poderes de profeta. Mas de uma coisa eu tenho certeza: qualquer transformação da escola brasileira haverá de passar pelo coração e pela inteligência dos professores. Não acontecerá por decreto.

*Conheça “a Casa de Rubem Alves”  
e desfrute de bons momentos em  
companhia do educador.*

[www.rubemalves.com.br](http://www.rubemalves.com.br)





**VISA É** – Em que medida Janusz Korczak (1878-1942), médico e pedagogo polonês, tido como um dos precursores dos direitos das crianças influenciou a sua maneira de pensar e fazer educação?

**Rubem Alves** - Não gosto da palavra “influência”: um líquido de fora que flui para dentro. Prefiro “com+fluência”: dois regatos que se encontram e passam a fluir juntos.

**VISA É** – O senhor é autor de mais de 70 livros de literatura, prosa, verso, destinados a vários públicos (crianças, jovens e adultos). Durante o ato de escrever, o que fala mais alto: o educador, o escritor ou o poeta?

**Rubem Alves** - A cabeça não tem quartos separados. Lembro-me de um aforismo de Nietzsche: “Digo-lhes: é preciso ter caos dentro de si mesmo a fim de dar à luz uma estrela dançante. Digo-lhes: vocês ainda têm caos dentro de vocês.” Meus pensamentos são uma bagunça...

**VISA É** – Em seus livros o senhor coloca de muitas maneiras as diferenças... a alteridade entre as pessoas, os bichos e a própria natureza. Qual tem sido a sua inspiração para escrever sobre essa subjetividade, essas diferenças e a possível convivência entre meninos e meninas?

**Rubem Alves** - Não é preciso ter inspiração. É só abrir os olhos. Você se refere a “possível convivência” entre meninos e meninas... Como “possível”? Eles estão convivendo o tempo todo. Somente a igreja tentou impedir que isso acontecesse.

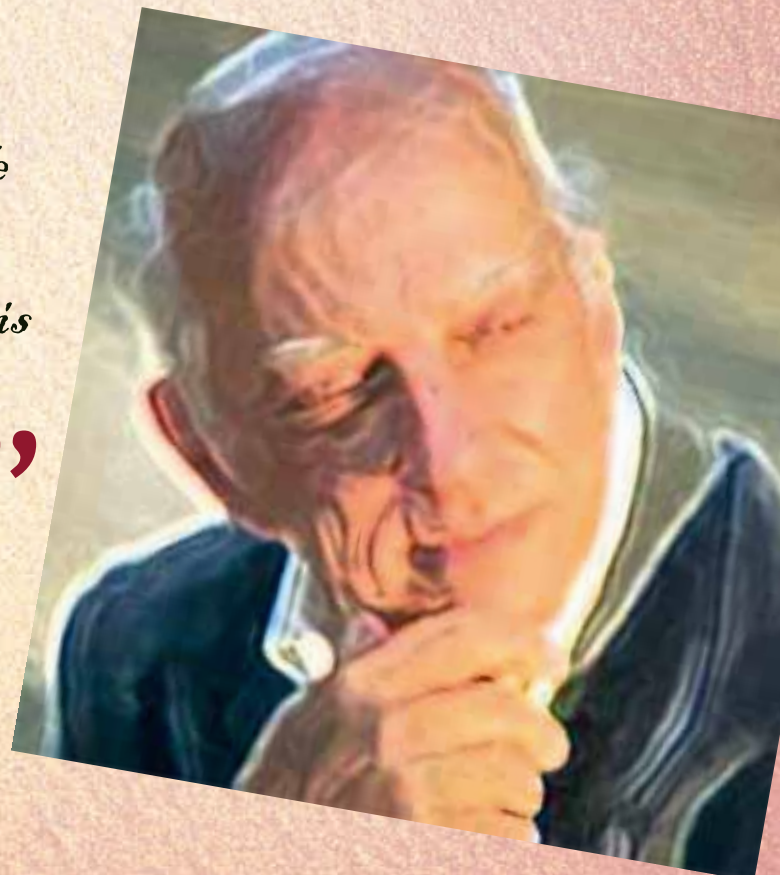
**VISA É** – O senhor é convidado para falar em muitos eventos para mobilizar os educadores a confiar em sua tarefa de educação para a mudança. Na promoção, na criação e construção de uma educação diferente, como o senhor percebe o papel da arte, da literatura e da poesia como determinantes para assegurar a saúde integral dos professores?

**Rubem Alves** - Uma pessoa e um povo não sobrevivem sem a beleza. Por isso, é preciso que haja nas escolas lugar não para o estudo, mas para a apreciação da arte. O estudo da arte vem depois...

**VISA É** – Os seus livros sobre o tema da educação diferem muito de outras produções teóricas sobre o assunto. Por quê?

**Rubem Alves** - Um livro é a cara do autor. Os livros são diferentes porque os autores são diferentes...

“ Não gosto da palavra  
“influência”: um líquido de  
fora que flui para dentro.  
Prefiro “com+fluência”: dois  
regatos que se encontram e  
passam a fluir juntos. ”







## Brincar é coisa séria

A Escola da Ponte me mostrou um novo mundo em que crianças e adultos convivem como amigos na fascinante experiência de descoberta do mundo. Aprender é muito divertido. Cada objeto a ser aprendido é um brinquedo. Pensar é brincar com as coisas. Brincar é coisa séria. Assim, brincar é a coisa séria que é divertida.

Quando falo que me apaixonei pela Escola da Ponte, estou dizendo que amo aquelas crianças. Gosto delas. E elas também gostam de mim. Voltar à Escola da Ponte já está se tornando rotina. Quando lá chego, sou afogado por centenas de “beijinhos”. Comove-me a amizade daquelas crianças. Sinto que o maior prêmio para um professor é quando os alunos se tornam amigos dele. Um verdadeiro professor nunca sofre de solidão.

Uma entrevistadora brasileira perguntou a uma menina: “Quem é Rubem Alves?” A menina respondeu: “É um velhinho que conta estórias.” As crianças podem me chamar de velhinho. Não me importo. Mas somente elas.

---

Rubem Alves é escritor, autor de dezenas de livros, entre eles A Escola com que Sempre Sonhei sem Imaginar que Pudessem Existir (Papyrus, 120 páginas).



.....  
Saiba mais: Leia a matéria na íntegra  
-[www.revistaeducacao.com.br/r\\_alves.php](http://www.revistaeducacao.com.br/r_alves.php)

*Sinto que o maior prêmio para um professor é quando os alunos se tornam amigos dele.*



# Conversa com educadores

O estudo da gramática não faz poetas. O estudo da harmonia não faz compositores. O estudo da psicologia não faz pessoas equilibradas. O estudo das “ciências da educação” não faz educadores. Educadores não podem ser produzidos. Educadores nascem. O que se pode fazer é ajudá-los a nascer. Para isso eu falo e escrevo: para que eles tenham coragem de nascer. Quero educar os educadores. E isso me dá grande prazer porque não existe coisa mais importante que educar. Pela educação o indivíduo se torna mais apto para viver: aprende a pensar e a resolver os problemas práticos da vida. Pela educação ele se torna mais sensível e mais rico interiormente, o que faz dele uma pessoa mais bonita, mais feliz e mais capaz de conviver com os outros. A maioria dos problemas da sociedade se resolveria se os indivíduos tivessem aprendido a pensar. Por não saber pensar tomamos as decisões políticas que não deveríamos tomar. Se você desejar saber com detalhes o que penso sobre a educação, leia os livros que se encontram na sala Biblioteca. Nas minhas conversas com educadores meus temas favoritos são: A alegria de ensinar, A educação dos sentidos, O prazer de ler, A arte de pensar, O educador como sedutor, O educador como feiticeiro, O educador como artista, O educador como cozinheiro, As leis do pensar criativo, Anatomia do pensamento: informação, razão, inteligência, conhecimento, alegria, Aprendendo a desaprender, Entre a ciência e sabedoria: o dilema da educação, Educação e política, Educação e Vida, Aprendizagem e prazer. Leia o artigo Como amar uma criança sobre o educador Janusz Korczak, que se tornou um símbolo pelo seu amor às crianças. Diretor de um orfanato em Varsóvia foi morto pelos nazistas com suas crianças numa câmara de gás.

Fonte: <http://www.rubemalves.com.br/conversacomeducadores.htm>

Conheça a história de Janusz Korczak, na página 12.

*A maioria dos problemas da sociedade se resolveria se os indivíduos tivessem aprendido a pensar.*





HISTÓRIA DE VIDA







# Janusz

# Korczak

## O homem que ensinou a humanidade a amar as crianças

Henryk Goldszhmit nasceu em 1878, em Varsóvia, capital da Polônia, numa família judia. Sonhava ser escritor, mas pela insistência de seu pai inscreveu-se no curso de medicina da Universidade de Varsóvia. No ano que seu pai Józef Goldszhmit morreu (1896), Henryk ingressava no nível superior. A doença do pai consumiu todas as economias da família, obrigando o jovem a cuidar do sustento da mãe, irmã e avó, dando aulas particulares.

O desejo de ser escritor nunca o abandonou. Em 1898, adotou o pseudônimo *Janusz Korczak* para participar de um concurso literário com um drama que lhe rendeu uma menção honrosa.

O interesse de Korczak pelas crianças carentes e pelos fundamentos da educação o levou a Zurique, em 1901. Ele queria aprofundar seus estudos sobre a obra de Johann Heinrich Pestalozzi, educador suíço que se dedicava a obras de filantropia, atendendo a populações pobres. Nessa ocasião, Korczak publicou sete artigos para a série "Crianças e educação" (1900) e o artigo "As crianças de rua" (1901).

Em Zurique, ele conheceu Stefa Wilczinska, filha de uma família judia aristocrática de Varsóvia, que estudava pedagogia. Influenciado por ela, começou a frequentar a faculdade de pedagogia, entrando em contato com as



obras dos pensadores da Escola Nova, muito em voga na Europa naqueles tempos.

Korczak fez uma especialização em pediatria, em Berlim, para depois assumir um posto no Hospital Pediátrico em sua cidade e concluir seus estudos em medicina.

No ano de 1908 Korczak publicou artigos que criticavam a escola tradicional e o seu primeiro romance "A criança do salão" rendeu-lhe fama e respeito como médico, educador e escritor. O trabalho como educador em uma colônia de férias para crianças judias e, em outra, para crianças católicas ofereceu-lhe um novo terreno de observações, sistematizadas em duas obras como "Joski, Moski e Srule" (prenomes judeus) e "Jozki, Jaski e Franki" (prenomes poloneses), lançadas em 1910 e 1911, respectivamente.

Em 1911, Korczak deixou o hospital e foi trabalhar como médico no Orfanato Lar das Crianças, uma instituição destinada a crianças judias, na rua Krochmalna, em Varsóvia. Nesse orfanato ele e Stefa criaram uma espécie de república das crianças, sob os princípios da justiça, fraternidade, igualdade de direitos e obrigações.

Com o início da Primeira Guerra Mundial, em 1914, Korczak foi convocado para assumir os serviços de pediatria de dois hospitais e fazer a inspeção de três orfanatos em Kiev, na Ucrânia. Durante quatro anos Stefa dirigiu sozinha a instituição.

Korczak retornou e reassumiu suas funções no Lar das Crianças. Reconhecido por seu trabalho foi convidado pelo Marechal Pilsudski – que governou a Polônia durante 20 anos – para auxiliar na direção de um orfanato na cidade de Prushkov. Nessa mesma época, coordenou a publicação "La Petite Revue", um periódico cuja edição era de inteira responsabilidade das crianças, e contou histórias infantis em uma rádio local. Korczak manteve-se na coordenação de "La Petite Revue" até 1930. Na rádio lançou, em 1934, um programa de aconselhamentos o "Velho Doutor", direcionado aos pais. Parte desses conselhos foi publicada em "Pedagogie avec humour", em 1939.

O médico desenvolveu todas essas atividades paralelamente ao Lar, além de escrever vários outros livros como, por exemplo: "O rei Mathias I" e "O rei Mathias em uma ilha deserta" (livros infantis de 1923), "Quando eu voltar a ser criança" (1925), "O Direito da criança ao respeito" e "Como amar uma criança" (ambos de 1929). Estes três últimos também versam sobre seus ideais para a educação.

**"O direito da criança ao respeito" foi a base adotada pela Organização das Nações Unidas (ONU), 30 anos depois, para a formulação da declaração dos direitos das crianças, como parâmetro de atuação mundial para a infância.**



*O orfanato da Krochmalna, onde Korczak trabalhou.*



## Amor incondicional

Com o agravamento do antissemitismo no continente europeu, a situação dos judeus ficava cada vez mais difícil, e na Polônia não foi diferente. Korczak, despejado da rádio por ser judeu, resolveu viajar para a Palestina (1936). Lá conheceu as propriedades agrícolas coletivas (kibutzim) e ficou impressionado com o que viu e pensou em mudar seu orfanato para aquele país. No entanto, a invasão nazista na Polônia, que causou a eclosão da Segunda Guerra Mundial, no dia 1º de setembro de 1939, impediu a realização dos planos do médico, que foi trabalhar em um hospital militar, abandonando suas funções no Lar das Crianças.

As manifestações de ódio e hostilidade aos judeus aumentavam na Polônia. As comunidades judaicas foram vítimas de vários atentados populares e isso impediu Korczak, até mesmo, de levar suas crianças para passeios fora da cidade.

Em 1940, o orfanato – que já havia sobrevivido a dois ataques violentos – perdeu o comitê que o sustentava. E, no ano de 1942, a Gestapo ordenou sua transferência para uma casa pequena e suja, no gueto de Varsóvia. Ali, Korczak usou toda sua energia, talento e influência para conseguir alimentos e medicamentos necessários para a sobrevivência das crianças.

O educador, devido ao seu prestígio, obteve propostas para escapar do gueto; mas recusou a todas, preferindo ficar com suas crianças. No dia 10 de agosto de 1942, Korczak foi à frente delas, caminhando como numa procissão, para os trens que os levariam para as câmaras de gás, encerrando uma carreira de dedicação, entrega e amor incondicional pelas crianças.

O relato desse período foi registrado em “Memórias”, escrito por Korczak, entre maio e agosto daquele ano, quando ainda estava no gueto.

---

Texto inspirado na biografia de Korczak escrita por Helena Singer (socióloga, diretora pedagógica da Associação Cidade Escola Aprendiz).



Saiba mais:

LEWOWICKI, Tadeusz; SINGER, Helena; MURAHOVSKI, Jayme. Janusz Korczak. São Paulo: Edusp, 1998.

Associação Janusz Korczak do Brasil:

<http://academiareumatol.com.br/janusz/biografia.html>

[www.aprendiz.org.br](http://www.aprendiz.org.br)









## *Sempre-viva sempre:*

HISTÓRIAS  
ETERNIZADAS  
NO TECIDO

Por Ângela Dumont e  
Maria Helena Diniz Teixeira

“Ainda tem muita palavra incompleta. O bordado vai ajudar a completar a palavra. Ajudar em nossa saúde e sobrevivência. Enquanto tô aqui distraída, bordando, olha minha vivência aí, sem mal pra mim e pras outras bordadeiras. É coisa de verdade. Bordar todo domingo, juntas, em nosso grupo Sempre-viva sempre.”

(Geralda, bordadeira de Capivari)



## O VÉRSO


Nosso grupo Matizes Bordados Dumont foi convidado pela professora Maria Neudes Sousa de Oliveira, da Universidade do Vale do Jequitinhonha e do Vale do Mucuri, para fazer uma oficina de bordado com as mulheres de Capivari, Minas Gerais. Nesta comunidade, a professora desenvolve seu projeto na área de fisiologia vegetal. Iniciamos, então, o pesponto, o alinhavo do porquê da oficina no contexto daquele território.

Maria Neudes disse que a oficina visava, sobretudo, a geração e a complementação de renda daquelas mulheres. Explicou-nos que se tratava de uma comunidade tradicionalmente extrativista, localizada no entorno do Parque Estadual do Pico do Itambé. “A maioria das pessoas vive da coleta de sempre-vivas. Com a criação do parque, a coleta da maior parte das espécies está proibida e com uma grande redução nos territórios de coleta de outras. A comunidade está sem alternativas,” relatou-nos Neudes.

Lembrou que, durante um trabalho com aquela comunidade, sua equipe ficou hospedada em uma casa cuja proprietária gostava de bordar ponto cruz. Como ela gostava muito de bordados à mão, começou a ensinar à mulher outros pontos, incentivando para que as coisas do lugar fossem colocadas no tecido, como o Pico do Itambé, as várias espécies de vegetais e animais, os campos de sempre-vivas e tudo o mais que tivesse cor, que poderia ser bordado.

E a ideia contagiou. Daí foi lançada, para as mulheres de lá, a proposta de investir no sentido de colocar as sempre-vivas e as paisagens inerentes a elas nos tecidos,





de modo a caracterizar a comunidade como tal. Sabendo do trabalho desenvolvido pelo Matizes Dumont em outras comunidades, Neudes quis oportunizar, às mulheres de Capivari, uma oficina de bordado.

Essa oficina estava vinculada ao projeto “Apoio às atividades voltadas ao extrativismo de flores secas utilizadas no artesanato no Vale do Jequitinhonha”, o qual contava com recursos do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Tinha, por finalidade, agregar a arte como ação transformadora para a sustentabilidade econômica e a geração de renda para as famílias daquela comunidade.

Para a professora Neudes, dentre os vários objetivos do projeto, o de “aliar a conservação das espécies coletadas extrativamente à geração de renda” era o que estava mais alinhado ao espírito da oficina. Isso, devido principalmente à proibição de coleta de espécies de sempre-vivas, entre outras atividades extrativistas como o garimpo de cristais e de diamantes; à existência, na região, de muitas unidades de conservação de proteção integral; e à crescente expansão de áreas de monoculturas, que reduziam, significativamente, os territórios de coleta.

Esses fatores, segundo Neudes, impactaram tanto nos aspectos socioeconômicos, considerando que a sobrevivência de muitas famílias dependia da coleta das flores, quanto na cultura local, já que a atividade de coleta de sempre-vivas remonta à década de 30, do século passado. “Por isso, associamos as nossas pesquisas a ações com possibilidade de gerar renda, incentivando, também, o cultivo das espécies”, disse-nos a pesquisadora.





## MULHERES

Nós, bordadeiras do Matizes Dumont, ficamos imensamente curiosas para pesquisar a região onde seria realizada a oficina. Nesse processo, buscamos imagens na internet, tentando imaginar o que seria colocado nos tecidos: imagens de sempre-vivas; cachoeiras do Parque Estadual do Pico do Itambé; fotos antigas sobre a mineração, a procura por diamantes e ouro. A partir daí, começamos a pensar o desenho e o bordado que os tecidos receberiam.

## ENCONTRO

### COM O

## PASSADO

Na barra do dia, saímos de Pirapora, cidade mineira que nasceu na beira do rio São Francisco, onde temos o Armazém de Artes e Ofícios, no Instituto de Promoção Cultural Antônia Dumont (ICAD). O ICAD tem como objetivo a inclusão social pela arte do bordado. O grupo Matizes Dumont seguiu viagem rumo a Capivari, distrito do município do Serro. Foi uma mistura de emoção, ansiedade e curiosidade. Estávamos chegando próximo a um lugar de onde vieram nossos ancestrais.

Entrar no Vale do Jequitinhonha, andar pelas ruas do Serro, terra de nosso bisavô paterno, foi como se estivéssemos sendo bordadas pelas mãos das mulheres que nos precederam nesse ofício bordadeiro. Bordar e sermos bordadas pelo mistério que nos envolve, há muitas gerações, seria uma reverência aos que vieram antes de nós?

Nesse itinerário humano, místico e mágico, entre serras, casas antigas, imagem de Nossa Senhora da Conceição e sempre-vivas, fomos sendo pespontadas pelas histórias da família reencontrada: a memória acesa, na primamateria. Uma alquimia em nosso corpo e na alma inquieta. Como manter sempre viva a flor da memória e da existência/sobrevivência?

### EM

## CAPIVARI

A cantar, as aprendizes de bordado nos receberam. A música tomava a forma de acolhimento.

Seja bem-vinda, bem-vindo seja olé lê lê oh!  
Seja bem-vinda, bem-vindo seja olé lê lê ah!

Eu vou chamar as minhas companheiras,  
vou abraçar as minhas companheiras...

Entramos naquela roda de mulheres e o nosso curso de bordado partiu das músicas. Cantamos, dançamos e nos abraçamos. Essa foi a maneira de vivenciar o bordado entremeando





músicas, vivências corporais, desenhos e narrativas.

Todos os dias éramos surpreendidas pelas dramatizações do grupo. Eram 20 mulheres, sendo cinco adolescentes, todas parentes, tias, sobrinhas, avó, filha e neta; bem parecido com o nosso grupo que trabalha em família. O que nos encantou, logo de início, foi a naturalidade dessas mulheres para dançar, dramatizar, escrever ou ditar para a companheira suas histórias de vida. Um estilo saudável delas de viver o cotidiano, aprendendo umas com as outras de uma forma simples e espontânea.

No fio desse movimento do corpo e da memória acesa, as mulheres foram alinhando as histórias de vida, de saúde e a sua cultura. E assim, as linhas do cotidiano eram bordadas em forma circular. Andréa, a filha de uma das participantes escreveu:

**Segunda-feira, eu estava curiosa para saber os pontos, fazer um bordado bem feito. Outra coisa que fiquei feliz foi bordar a sempre-viva que minha mãe colhia.**

**A sempre-viva a gente extraía e o IEF proibiu. Colocar sempre-viva no pano é continuar a sobreviver dela. Minha mãe sempre colheu sempre-viva. Se ela não vai mais colher sempre-viva no campo, o pano vai ser o campo da mãe.**

Mãe e filha estavam juntas em mais uma situação de aprendizagem e troca, assim como Honorina, Maria e Jéssica; avó, mãe e filha. Ali, foi sendo concretizada a ideia de utilizar a arte como ação

transformadora. Surgia, assim, um caminho alternativo para a sobrevivência e a complementação de renda familiar. A intenção era buscar, na memória e na criatividade, o registro das imagens dos campos, as espécies de sempre-vivas, as cachoeiras, o Pico do Itambé, as pessoas, o antigo garimpo, as casas, as igrejinhas; colocando aquela realidade nos tecidos.

Isso faz-nos lembrar de Jung (1991, p. 60) quando diz que “uma obra de arte não é apenas um produto ou derivado, mas uma reorganização criativa [...] a obra de arte deverá ser considerada uma realização criativa, aproveitando livremente todas as condições prévias”.

O sentido de bordar foi sendo dado pelo grupo, à medida que as mulheres desenhavam, escreviam, aprendiam ponto a ponto. Cada uma foi encontrando sua forma de aprender a aprender. O grupo “Sempre-viva sempre”, que já encontramos organizado em forma de associação, teve condições de se reorganizar criativamente por meio dessa oficina de bordado.

Naquela oportunidade, com o grupo já sensibilizado, observamos um engajamento coletivo para dar continuidade àquele trabalho. O “Sempre-viva sempre” mostrou-se aberto a aprender e a ensinar a partir das experiências anteriores, aliadas ao conhecimento adquirido durante a oficina.

A metodologia do “Abordar”, ao ser utilizada, propiciou a discussão sobre



o cuidado consigo mesmo e com o outro; e promoveu reflexões sobre a qualidade de vida, a relação entre saúde e meio ambiente e o bem-estar físico e psicológico.

Percebemos que há uma condição fundamental para a permanência e fortalecimento dessa associação: existe um potencial para a elaboração e o escoamento de produtos bordados, com fim de gerar emprego e aumentar a renda daquelas pessoas. A oficina surgiu de uma necessidade existencial, apresentando-se como alternativa para a situação problema-desafio (sobre a situação problema-desafio, vide Reis, 2000).

Pelas narrativas que ouvimos e registramos; sentimos e intuímos que essa possibilidade criativa – que é a arte de bordar – pode tomar uma forma libertadora e expressiva de vida nesse grupo de Capivari. Vivemos em Capivari manhãs e tardes bordadas com entrelaçamento de palavra/ação transformadora. Pelas próprias palavras das mulheres do grupo:

**Bordamos as flores do campo,  
do fundo do coração.  
Todas com alegria e saúde  
e muita dedicação.  
Falta trabalho e renda,  
todos os dias fico a imaginar.  
Com tanta paisagem linda,  
no pano, vamos bordar.**





*"Um fio vem de cima e rola  
Há um fio de linha  
Na geração que caminha."*

(Marcos Noronha)

E como os fios estão e não estão em nossas mãos, voltamos pelos caminhos de Minas, sob a benção do Senhor Jesus da Boa Vida, padroeiro da comunidade de Capivari.

O bordado foi um instrumento utilizado sob a perspectiva da promoção da saúde. "Promover saúde é tocar nas diferentes dimensões humanas, é considerar a afetividade, a amorosidade, a capacidade criadora e a busca da felicidade como igualmente relevantes e indissociáveis" (Parreira, 2000). Segundo esta autora, a promoção da saúde "é vivencial e é colada ao sentido de viver e aos saberes acumulados, tanto pela ciência quanto pelas tradições culturais locais e universais."

Então, entendemos que a vida traz a possibilidade de aliar a nossa existência e sobrevivência à imaginação, de forma criativa e coletiva.

.....  
Ângela Dumont é arte-educadora, pedagoga e bordadeira.

Maria Helena Diniz Teixeira é fisioterapeuta, especialista em Fisioterapia neurofuncional, arte-educadora e bordadeira.

REFERÊNCIAS:

JUNG, C G. O espírito na arte e na ciência. Ed. vozes, 1991.

PARREIRA, C. Contribuições da Psicologia para a constituição de novos campos de saberes e de práticas em promoção da saúde. Tese de doutorado. UnB, Brasília, 2002.

REIS, H. R. dos. A constituição do sujeito político, epistemológico e amoroso na alfabetização de jovens e adultos no Paranoá. Tese de doutorado. UnB, Brasília, 2000.



Saiba mais:

[www.matizesbordadosdumont.com](http://www.matizesbordadosdumont.com)

LEÃO, R. M. Apreciação da obra de arte: a proposta triangular. Revista de Educação, CEAP, 2003.

BONAVENTURE, J. O que conta o conto? Ed. Paulos, 2003.



CELEBRIDADE

# Gilda Arns

dedicação, trabalho e  
conquistas sociais

1934-2010





*Médica pediatra e sanitarista, Zilda Arns Neumann fundou e coordenou a Pastoral da Criança e a Pastoral da Pessoa Idosa, organismos de Ação Social da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB). Pelo seu trabalho sempre pautado pela ação humanitária ela foi indicada pelo Brasil, por três vezes, ao Prêmio Nobel da Paz.*

**Z**ilda Arns nasceu em Forquilha, pequena cidade no interior de Santa Catarina, no dia 25 de agosto de 1934. Formou-se em medicina aos 25 anos e seguiu os caminhos da saúde pública. Casada com Aloysio Bruno Neumann, teve cinco filhos e dez netos.

A médica fundou a Pastoral da Criança, que teve início em um encontro entre Dom Paulo Evaristo Arns – arcebispo de São Paulo e o diretor executivo do Unicef, à época, James Grunt, em uma reunião pela paz mundial, realizada na Suíça, em 1982. Nessa ocasião, Grunt sugeriu que a Igreja Católica brasileira realizasse alguma ação para diminuir a mortalidade infantil no Brasil.

Dom Paulo, apoiado pela Confederação Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), delegou a tarefa a sua irmã Zilda Arns que, em 1983, elegeu o município de Florestópolis, no Paraná, por ser um lugar que registrava um índice de mortalidade que chegava a 127 mortes a cada mil crianças nascidas vivas, para dar início ao projeto. Os resultados foram animadores, reduzindo a mortalidade infantil para 28, por mil, após um ano de atividades. O sucesso da iniciativa levou a Igreja Católica a expandir o projeto para todas as regiões do país.

Zilda coordenava a Pastoral da Criança com liderança e determinação. Por meio do acompanhamento de crianças e gestantes ajudou a diminuir a mortalidade infantil em todo o país. À frente da organização, promoveu o desenvolvimento integral das crianças pobres, desde a concepção até os seis anos de idade, em seu contexto familiar e comunitário.

A Pastoral da Criança está presente em todos os estados do Brasil. As ações preventivas de saúde, nutrição, educação e cidadania são realizadas por mais de 260 mil voluntários capacitados, pertencentes às comunidades localizadas em bolsões de pobreza e miséria de pequenos e médios municípios brasileiros, tanto no meio urbano quanto rural. Em função das crianças, tanto as famílias quanto as comunidades – sem distinção de raça, cor, profissão, nacionalidade, sexo, credo religioso ou político – são beneficiadas com a ação da Pastoral.



A Pastoral da Criança desenvolve ações de saúde, nutrição, educação, cidadania e espiritualidade nas comunidades pobres, por meio de um trabalho executado por voluntários e lideranças comunitárias. As atividades visam promover o desenvolvimento integral das crianças – desde a concepção (atividades com gestantes) até os seis anos de idade – e a melhoria da qualidade de vida das famílias.

Além do Brasil, a Pastoral da Criança já atinge outros vinte países: América Latina e Caribe (Argentina, Bolívia, Colômbia, Paraguai, Uruguai, Peru, Venezuela, Guatemala, Panamá, República Dominicana, Haiti, Honduras, Costa Rica e México); África (Angola, Guiné-Bissau, Guiné-Conacri e Moçambique) e Ásia (Filipinas e Timor-Leste).

A biografia de Zilda Arns é extensa e marcada por muitas realizações, todas de natureza social, com o objetivo de promover a saúde daqueles que pouco ou nada têm. A dedicação com que abraçou a causa, em favor principalmente das crianças, exigiu uma luta diária, com muita força, coragem e determinação. Aliás, traços sempre presentes na personalidade incansável e obstinada dessa médica que chegou a ser indicada, pelo Brasil, três vezes ao Prêmio Nobel, em reconhecimento ao trabalho humanitário ao qual ela dedicou várias décadas de sua vida.

“A paz é uma conquista coletiva. Tem lugar quando encorajamos as pessoas, quando promovemos os valores culturais e éticos, as atitudes e práticas do bem comum”.





Participou de diversos eventos internacionais. Da América Latina ao continente africano, Estados Unidos e Europa, Zilda Arns representou e divulgou a Pastoral. Acompanhou comitivas brasileiras, ministrou palestras e levou o nome e a proposta da instituição para muito além de nossas fronteiras. Estabeleceu parcerias e alianças, partilhando a experiência brasileira com outros países que sofrem com a desigualdade social.

A fundadora da Pastoral da Criança, durante sua vida, recebeu diversas menções especiais e foram-lhe conferidos títulos de cidadã honorária, condecorações e prêmios – nacionais e internacionais.

Em 2004, Zilda Arns fundou a Pastoral do Idoso que capacita voluntários locais para o auxílio às pessoas idosas na identificação de doenças físicas e emocionais, no controle de vacinas e para evitar acidentes domésticos. Em 2008, também com a sua presença, foi instituída, no Uruguai, a Pastoral da Criança Internacional.

Aos 75 anos, Zilda Arns, morreu vítima de um forte terremoto que assolou o Haiti, em 12 de janeiro de 2010, enquanto participava da Conferência dos Religiosos naquele país. Sua missão era participar desse evento e, também, motivar e mobilizar os líderes e voluntários da Pastoral da Criança do Haiti.

O trecho do texto, que deveria encerrar a palestra que Zilda Arns proferiria no Haiti, torna-se inspiração para todos que acreditam na transformação por meio de um trabalho de profundo respeito pelo próximo para a construção da paz. “A construção da paz começa no coração das pessoas e tem seu fundamento no amor, que tem suas raízes na gestação e na primeira infância e se transforma em fraternidade e responsabilidade social. A paz é uma conquista coletiva. Tem lugar quando encorajamos as pessoas, quando promovemos os valores culturais e éticos, as atitudes e práticas do bem comum”. Este é o legado que Zilda deixa para o Brasil e para o mundo.



Fontes consultadas:

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

[http://www.e-biografias.net/biografias/zilda\\_arns.php](http://www.e-biografias.net/biografias/zilda_arns.php)

[http://www.netsaber.com.br/biografias/ver\\_biografia\\_c\\_1464.html](http://www.netsaber.com.br/biografias/ver_biografia_c_1464.html)

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



Selo especial, em homenagem à doutora Zilda Arns Neumann, lançado pela Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos (ECT), no dia 25 de março de 2010, na Catedral Basílica Menor da Nossa Senhora da Luz, em Curitiba (PR). A tiragem foi de 600 mil exemplares, com valor facial de R\$1,45.





# ORIGAMI

A arte de dobraduras em papel tomou no Japão o nome de ORIGAMI, mas sua origem é da China continental e deve remontar, talvez, à própria invenção do papel.

O papel, como folha acetinada e flexível, foi criado pelos chineses no século 2 a.C. e, mais tarde, levado pelos árabes para o Egito e depois para a Europa.

Antes do grande impulso que a invenção da imprensa deu ao fabrico do papel, no século 15 da nossa era, já os orientais o aplicavam em seu artesanato doméstico, na feitura de biombos, de lanternas, abajures, sombrinhas e dos inconfundíveis leques chineses.

Desenvolveu-se, assim, o uso do papel, dando a ele uma função como elemento de arte, no aprimorado artesanato doméstico oriental.

O artesanato doméstico sempre foi, e ainda é hoje, um imperativo na vida cotidiana chinesa e japonesa, e faz parte do currículo escolar no Japão.

Esse uso artístico do papel adestrou os chineses e deu condições de nascimento à nova delicada e engenhosa arte de criar figuras que, levadas ao Japão (no século 12, segundo

alguns autores) ali tomou o nome de ORIGAMI, de ORU – do verbo dobrar – e CAMI, papel.

Posta ao sabor da imaginação nipônica, desenvolveu-se e se sublimou, e hoje nos oferece, além do encantamento, a utilidade de uma bela terapia ocupacional.

A arte do ORIGAMI consiste em fazer-se uma figura, geralmente de animais, por meio de simples dobraduras, e alcança sempre mais valor quando não usa cortes ou cola.

No Brasil, essa arte é pouco conhecida e pouco tem-se publicado sobre o assunto, aparecendo, às vezes, como simples curiosidade, num canto de jornal ou de revista, sem menção sequer de sua origem.

No entanto, no Japão, há numerosas publicações, algumas delas com mais de 300 páginas, fartamente ilustradas, ensinando essa arte tradicional, sendo que algumas já foram traduzidas para o inglês e espanhol e publicadas por editoras norte-americanas.

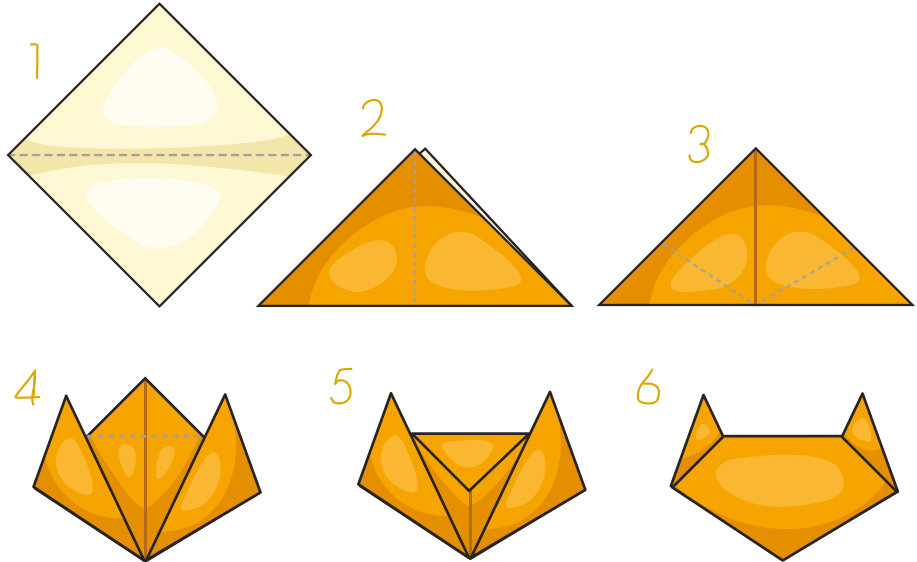
---

Fonte: Um pouco de história... Dário de Sá (org). Origami – A Arte Japonesa em Dobras de Papel. Ediouro: 1987

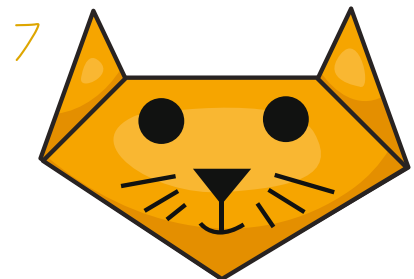
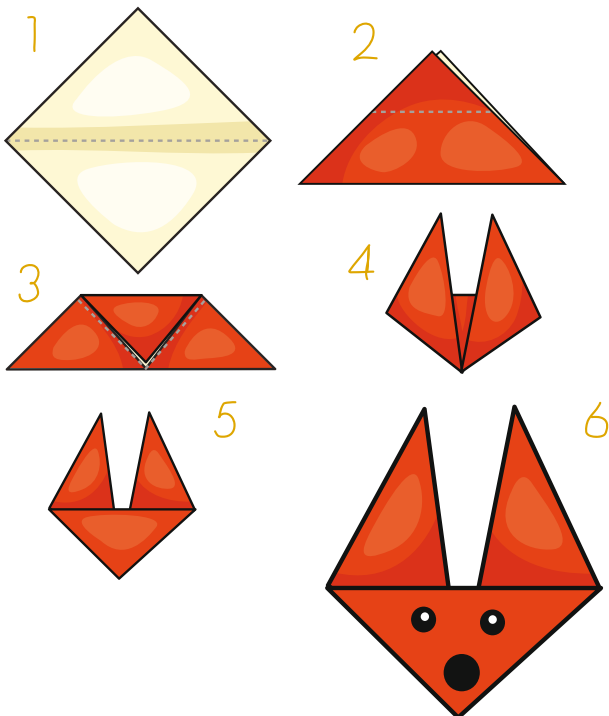


# faça você mesmo

## GATO



## RAPOSA







## A lenda dos Mil Tsurus\* de Origami

Conta uma lenda, no Japão, que a pessoa que fizesse mil tsurus de origami teria um pedido atendido pelos deuses. Ninguém sabe como nem quando ela surgiu. Mas essa lenda ficou mundialmente conhecida com a triste história de uma garotinha chamada Sadako Sasaki.

Sadako nasceu em Hiroshima e tinha apenas dois anos de idade quando os americanos lançaram a bomba atômica sobre a cidade, no dia 6 de agosto de 1945. Ela vivia distante do epicentro da bomba e, juntamente com a mãe e o irmão, saiu ilesa do ataque. Porém, consta que durante a fuga eles foram encharcados pela chuva negra (radioativa) que caiu sobre Hiroshima ao longo daquele dia fatídico.

Retomando suas vidas após o término da guerra, Sadako e sua família viviam normalmente. Ela era uma garota aparentemente saudável até completar 12 anos de idade. Em janeiro de 1955, durante uma aula de educação física, Sadako, que adorava corridas, sentiu-se mal, com tonturas. Os dias se passaram e novamente o mal-estar fez com que ela caísse no chão, sem sentidos. Socorrida e levada a um hospital, depois de alguns dias surgiram marcas escuras em seu corpo e o diagnóstico foi de leucemia, doença que já estava matando outras crianças expostas aos efeitos da bomba. Na época, a leucemia era

até chamada de “doença da bomba atômica”. Sadako foi internada em fevereiro de 1955, recebendo a previsão de sobrevivência de apenas um ano.

Em agosto daquele mesmo ano sua melhor amiga, Chizuko Hamamoto, foi visitá-la no hospital. Chizuko fez uma dobradura de tsuru e presenteou Sadako, contando-lhe a lenda dos mil tsurus de origami.

Sadako decidiu fazer os mil tsurus, desejando a sua recuperação. Mas a doença avançava rapidamente e Sadako, cada vez mais debilitada, prosseguia dobrando lentamente os pássaros, sem mostrar-se zangada e sem entregar-se.

Em dado momento Sadako compreendeu que sua doença era fruto da guerra e, mais do que desejar apenas a sua própria cura, ela desejou a paz para toda a humanidade, para que nenhuma criança mais sofresse pelas guerras. Ela disse sobre os tsurus: “Eu escreverei PAZ em suas asas e você voará o mundo inteiro”.

Por fim, na manhã de 25 de outubro de 1955, Sadako montou seu último tsuru e faleceu, amparada por sua família. Ela não conseguiu completar

os mil origamis, fizera 644. Mas seu exemplo tocou profundamente seus colegas de classe e estes dobraram os tsurus que faltavam para que fossem enterrados com ela.



\* Tsuru é uma ave, espécie da família dos grou (cegonhas), nativa do Japão.



Tristes e sensibilizados, os colegas decidiram fazer algo por Sadako e por tantas outras crianças. Formaram uma associação e iniciaram uma campanha para construir um monumento em memória à Sadako e a todas as crianças mortas e feridas pela guerra. Com doações de alunos de mais de três mil escolas japonesas e de mais nove países, em 1958 foi erguido o MONUMENTO DAS CRIANÇAS À PAZ, também conhecido como Torre dos Tsurus, no Parque da Paz, em Hiroshima.

O monumento de granito simboliza o Monte Horai, local mitológico, onde os orientais acreditam que vivem os espíritos. No topo do monte está a jovem Sadako, segurando um tsuru em seus braços estendidos. Na base do monumento estão gravadas as seguintes palavras:

**“Este é nosso grito,  
Esta é nossa oração:  
PAZ NO MUNDO”.**

Todos os anos, milhares e milhares de tsurus de papel colorido são enviados de toda parte do Japão e do mundo, num gesto de carinho que demonstra também a preocupação das crianças e o poder delas em trabalhar por uma causa justa.

Certamente foi doloroso para Sadako aceitar a própria morte com apenas 12 anos de idade, mas deixou um exemplo para a posteridade, num gesto poderoso de devoção e amor ao próximo.

Que as crianças do mundo todo desejem pacificamente o mesmo que Sadako: um mundo melhor, sem guerras.

Texto transcrito de: <http://www.asiamundi.com.br>



Fontes consultadas:

[www.nte-jgs.rct-sc.br](http://www.nte-jgs.rct-sc.br)

[www.en.wikipedia.org](http://www.en.wikipedia.org)

## ESPERANÇA E PAZ PELAS MÃOS DE PEQUENOS ARTISTAS

Crianças da creche e orfanato, Sagrada Face de Jesus Cristo, de Luziânia, Goiás, cidade distante cerca de uma hora de Brasília, fizeram mil pássaros de origami para homenagear o ministro do Japão.

A matéria **Aprendendo a voar** foi publicada em março de 2010, no jornal Correio Braziliense, de Brasília. Contou a jornalista que 21 meninos e meninas da instituição – que abriga 43 crianças – se dedicaram, durante quatro meses, à confecção de mil tsurus de todas as cores. O ministro japonês se comprometeu em levar os tsurus ao Japão para colocá-los no Monumento das Crianças à Paz.

A lenda japonesa, sem dúvida, levou promessas de um mundo melhor à instituição cuidada pelo padre Geraldo da Silva Bueno.

### Saiba mais

Mara Puljiz. Aprendendo a voar. Correio Braziliense: Cidades, página 46. Brasília, quinta-feira, 18 de março de 2010.



# *Não me diga que ainda não é Páscoa*



Alexandra Rodrigues é escritora e colaboradora do Almanaque **VISA É**



Acordei hoje com um fiozinho de vontade de antecipar a Páscoa. Não aquela dos ovos pendurados no teto do supermercado em apetitosos cachos de chocolate. Nem tão pouco a do Cristo ensanguentado preso dentro das igrejas decoradas de lágrima e silêncio. Nada disso. O fio de ternura que escorre hoje dentro de mim pede-me um cântico de aleluia que corra solto pelos verdes campos da alma. Pede-me que desate o nó que prende o sectarismo ao preconceito religioso e que me entregue, sem rótulo, à transcendência. Que reverencie a vida ao conviver com o meu dessemelhante no altar do cotidiano.

Esse fio de ternura que insiste em costurar o dia de hoje pede-me que desenjaule os deuses dos altares em que foram confinados. E que me ajoelhe diante do sagrado que é a vida à minha volta, feita de gente e de todas as coisas vivas. Pede-me que revise as mitologias, que escute os mestres de todas as culturas, aqueles que se identificam com as forças do Cosmos. E que sopram sabedoria ao ouvido da nossa interioridade. Esses que, mais do que pastores, são barqueiros.

*Entre no barco - diz-me a voz da Ternura – deixe-se conduzir pela Vida sem medos ou ressentimentos. Não se deixe morrer de tantas mortes. Não se deixe morrer da morte do amor, da morte da confiança, da morte da sabedoria.*

O que verdadeiramente temo não é essa morte que encerra a nossa passagem, mas a que jaz dentro de nós enquanto estamos vivos. Aquela que nos rouba a alma. A que enterramos no cemitério do eu quando nos tornamos desconfiados, cínicos, distantes, previsíveis, quando a vida deixa de ser um passeio aventureiro de coração aberto e se torna uma excursão com roteiro fechado aos lugares de sempre.

Sabe, o que eu queria mesmo era brincar de morrer e ressuscitar todos os dias como criança sapeca que se esconde e inesperadamente reaparece com uma risada, que brinca de vivo-morto, que vive a ressurreição como uma força tremendamente lúdica que restaura a vitalidade. *Veja, sou eu mesma, vá, ponha a sua mão no meu peito, sentiu? Essa é a cicatriz de quando brincamos de espada e a sua acertou em cheio no meu peito. Vamos brincar de novo? Eu caio no chão e finjo de morrer, depois você me dá a sua mão e cuida do meu machucado. E eu vivo de novo e continuamos o jogo de morrer-viver.*

É essa ressurreição que me move e comove.

Não me diga que pregaram nossas dores na cruz. Não me diga que derrubaram árvores para construir templos. Não me diga que é dentro deles que preciso rezar pela vida. Sabe, eu preciso mesmo é de reflorestamento interno, de me deixar penetrar pelo mistério das coisas, de escutar o coral das vozes do mundo cantando aleluia na vastidão do dia.

**Por favor, não me diga que ainda não é Páscoa.**



# VOCÊ SABIA...



**Que a Anvisa intensificou a fiscalização em farmácias e drogarias, em todo o Brasil, para combater o comércio de medicamentos falsificados?**

A campanha “Medicamento Verdadeiro” lançada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em 2010, em Brasília, serviu para orientar a população sobre os riscos do consumo de medicamentos falsificados. As ações de fiscalização têm sido realizadas em conjunto com a Polícia Federal e com as vigilâncias sanitárias locais. Somente em 2008 foram apreendidas 40 toneladas de produtos irregulares, entre medicamentos falsificados, sem registro e contrabandeados. Já em 2009, com o aumento da repressão, o volume apreendido foi de 333 toneladas. Há mais de 15 anos o problema estava restrito a vendedores ambulantes. Atualmente, essa prática que vem sendo severamente combatida, já pode ser identificada até mesmo em farmácias e drogarias regulares.



## Que todo o cidadão pode colaborar com a Anvisa participando das consultas e audiências públicas, esclarecendo suas dúvidas pelo 0800 da Agência ou fazendo denúncias por meio da página da Ouvidoria?

O acesso ao canal de comunicação é direto e gratuito. E você pode falar de qualquer estado do Brasil. Ligue para **0800 642 9782**. O horário de funcionamento é das 7h30 às 19h30 de segunda à sexta-feira, exceto feriados. Por esse número você poderá realizar denúncias, obter informações sobre produtos sujeitos à vigilância sanitária (cosméticos, alimentos, medicamentos etc.), orientações aos viajantes e conferir o andamento de processos.

Solicite informações à Anvisa de forma ágil e fácil. Basta preencher o formulário do Fale Conosco. As respostas serão fornecidas por e-mail em até 15 dias úteis. Correio Eletrônico: [ouvidoria@anvisa.gov.br](mailto:ouvidoria@anvisa.gov.br)



Correspondências:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)  
SIA Trecho 5 Área Especial 57, Lote 200, Bloco D, 1º Subsolo  
CEP: 71205-050  
Brasília - DF

## Que a doação voluntária de sangue é um objetivo de extrema importância para se alcançar “Sangue com Qualidade”?

“**Doe sangue. Doe vida**”. Este é o slogan da campanha sobre doação de sangue do Ministério da Saúde. A campanha, assim como a promoção do Dia da Doação Voluntária, em 25 de novembro, tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância de doar sangue (pelo menos duas vezes ao ano) de forma fidelizada e responsável.

Quando for doar sangue lembre-se de responder corretamente às perguntas durante a entrevista.

## O sangue seguro começa com o doador de sangue.



Saiba mais:  
<http://portal.anvisa.gov.br>



## BORDADO DE ASES

# O TRABALHO DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA COMO UMA PRÁTICA SOCIAL E DE SAÚDE PÚBLICA

*“A arte não tem uma única função, mas, basicamente ela faz parte da construção do mundo imaginário de que o homem necessita pra viver, pra existir, pra construir a sua vida.”* Ferreira Gullar



**Marilu Dumont**

Marilu Dumont, psicóloga, sanitarista, especialista em Gestão de Recursos Humanos para o Sistema Único de Saúde, atua há mais de 20 anos na área da saúde pública. Ela nos fala sobre um trabalho pioneiro e inovador no contexto da saúde: a construção de uma nova visão em vigilância sanitária por meio da arte do bordado.

Para a educadora, bordar é também uma forma de interação e de participação política nos destinos de uma comunidade. “Pelas linhas do bordado, a pessoa marca sua presença na história, toma posse da história que deseja, planeja intervenções conscientes, pessoais e de grupo”, afirma.

Nesta entrevista, Marilu conta como a **bordação** pode impactar na melhoria das condições de trabalho, vida e saúde das comunidades que participam da proposta, apostando na criatividade.



**VISA É – Você diz que a construção de uma nova visão em vigilância sanitária envolve aspectos pessoais e coletivos. Fale-nos sobre isso.**

**Marilu** – Essa convicção parte da minha participação e experiência no grupo de arte-educadores Matizes Dumont, que reúne três gerações de uma mesma família. Para nós, a arte pode percorrer os caminhos da educação, sobretudo a educação em saúde. Este pensamento, compartilhado pelo grupo, levou-nos a desenvolver a vivência psicopedagógica “A Bordar o Ser”, que permite o emprego do bordado como forma significativa de expressão e aborda a sensibilidade, emoção e a criatividade para a superação de situações e desafios do trabalho e da vida.

**VISA É – O que motivou a aproximação do bordado com a saúde pública?**

**Marilu** – Aprendi ser bordadeira com minha mãe. O meu viver em Pirapora, Minas Gerais, foi me levando desde muito cedo à convivência emocionada com a saúde pública. Eu era criança e conhecia de perto o funcionamento e os cuidados das equipes da unidade do Serviço Especial de Saúde Pública (Sesp) e das visitadoras sanitárias que cuidavam dos bebês que chegavam lá em casa uma vez por ano. Os agentes do Departamento Nacional de Endemias Rurais (DNERu) combatiam bravamente a “maleita” (nome popular para a malária, também conhecida regionalmente como impaludismo, paludismo, febre palustre ou sezão) e outras endemias, de porta em porta, na cidade e nas fazendas. E eram tantos os profissionais da saúde! Izabel dos Santos, Geroliza, Maria José, Audir, José Neponuceno, Carlos Catão e outros que, anonimamente, escreviam

a história da saúde pública no Brasil. Em mim, ia sendo bordada a intenção de ser sanitaria. Foi natural escolher ser bordadeira, psicóloga e sanitaria, e tantos anos depois juntar numa **bordação** tudo isto que sempre esteve registrado na minha história de vida. E essa **bordação**, mais do que um instrumento mobilizador, é uma proposta de ação coletiva em saúde. É um trabalho dinâmico que vai além do campo das ideias e dos conceitos. É uma tentativa de romper com a fragmentação e buscar soluções conjuntas para a melhoria das condições de vida e saúde de uma população.





## VISA É – Como tem sido o seu trabalho na área da saúde?

**Marilu** – Ao longo da minha vida profissional venho utilizando a arte do bordado em processos de desenvolvimento humano com o grupo Matizes Dumont, do qual faço parte, e com outros profissionais de saúde, de dança e com os contadores de histórias. Essa metodologia tem sido desenvolvida há mais de uma década, na busca do olhar e da escuta sensível, tão necessários à humanização, fazendo da improvisação a possibilidade de criar, de planejar e de gerir com inventividade. Esse trabalho foi realizado no âmbito da saúde pública e em outras instituições públicas e privadas – com pessoas da área de desenvolvimento humano – e em outras vivências, sempre com o entendimento de que a utilização da arte em processos de grupo é um dos caminhos para a humanização, quando ao conhecimento é acrescida a busca cotidiana de “saber ser e saber fazer coletivamente”.\*

## VISA É – Houve uma experiência inédita, realizada com alunos de especialização, na Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)...

**Marilu** – Em 2004, a minha amiga Grácia Gondim, em nome do Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Nesc/UFRN) fez-nos um convite para bordar durante um Curso de Especialização em Vigilância Sanitária (2005), promovido pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e a Secretaria de Saúde do Rio Grande do Norte. Ousamos aceitar e, a partir da experiên-

cia anterior com os grupos de bordados, puxar o fio entre profissionais de saúde em busca de uma nova prática. Na ocasião, eu trabalhava na Anvisa na equipe de Descentralização da qual fazia parte também a minha amiga Valéria Vasconcelos Padrão, jornalista e sanitarista. Acreditamos naquela proposta como uma saída para romper com as formas tradicionais nos processos de capacitação e de planejamento. Contamos com o apoio de José Agenor Álvares da Silva (à época, chefe da Assessoria de Descentralização-Adavs), ex-diretor da Anvisa, e seguimos rumo ao Rio Grande do Norte, cheias de entusiasmo pela inovação que o trabalho significava.

## VISA É – E como se revelou o bordado nesse curso de formação em saúde?

**Marilu** – As coordenadoras do curso, professoras Grácia Gondim e Márcia Barreto, propuseram a realização dessas oficinas antecedendo a cada um dos módulos. Mas, aos poucos, o bordado foi percorrendo todo o tempo das aulas. Os participantes foram puxando as linhas do bordado como deve ser na vida em movimento: assistiam às outras aulas e bordavam com o mesmo envolvimento, emoção, entusiasmo, participação e alegria. A relação entre a **bordação** e os módulos, conteúdos e significados técnicos, sociais e culturais surgiam naturalmente. Ia sendo pespontado um diálogo entre o vivido ali e a grade curricular do curso. Durante as oficinas, foram surgindo temas emergentes para o grupo que, ao brincar com agulhas e linhas, ia registrando o seu cotidiano e sua prática na Visa e na vida. E a vida é matéria

---

\* Unesco – Relatório da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, “Os Quatro Pilares da Educação – coordenado por Jacques Delors. A educação ao longo de toda vida baseia-se em quatro pilares: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos, aprender a ser.





**Matizes de Dumont**

*A utilização da arte em processos de grupo é um dos caminhos para a humanização, quando ao conhecimento é acrescida a busca cotidiana de "saber ser e saber fazer coletivamente".*



prima da vigilância sanitária, e o modo de andar pela vida é que dá rumo às linhas da saúde ou da doença. E a vida é matéria prima da vigilância sanitária, e o modo de andar pela vida é que dá rumo às linhas da saúde ou da doença. A arte do bordado foi utilizada como linguagem e ferramenta expressiva, por meio da qual se buscou construir uma nova prática: compartilhamento, interação, autoria, autonomia e superação... humanização. Os participantes foram encorajados a se apropriarem da linguagem e do fazer artístico como um caminho para o desenvolvimento humano, para a aproximação entre profissionais que careciam de identidade grupal e de um plano comum, pois, até então, trabalhavam com pouca articulação entre as suas respectivas áreas.

#### **VISA É – E como foi esse processo de aceitação e interação, entre alunos e professores, já que se tratava de uma inovação no ambiente acadêmico?**

**Marilu** – A introdução da arte no trabalho em saúde, principalmente em vigilância sanitária, parecia algo distante, mas como essa proposta tem o sentido de compartilhamento, foi trabalhando o diálogo e a sensibilidade que nos aproximamos uns dos outros. Era bordar e aprender a ser, e a viver juntos. Os alunos e os professores do Curso de Especialização em Vigilância Sanitária receberam a proposta com estranhamento inicial e alguma reserva. Há muito preconceito em relação ao bordado, visto como algo feito à mão, delicado e de exclusividade feminina, circunscrito ao espaço doméstico e por tudo isto desvalorizado, tido como coisa menor. Imaginem a sua utilização como facilitador durante um curso de pós-graduação... foi ousadia mesmo. O espaço do borda-

do foi sendo conquistado a cada dia durante o processo desenvolvido dentro da universidade, e com um grupo de profissionais (homens e mulheres), que ao longo dos anos foi formado com o foco na inspeção e no poder de polícia. Todos os alunos do curso integravam a equipe de vigilância sanitária da Secretaria de Saúde Pública do Rio Grande do Norte, em suas diferentes áreas de atuação, inclusive de regionais do interior do estado, o que trouxe elementos singulares da experiência profissional de cada um, revelados nos momentos de compartilhamento do bordado. A vivência trouxe à tona importantes reflexões sobre o poder de transformação que a arte possibilita nos processos de grupo.

#### **VISA É – Em que resultou a bordação?**

**Marilu** – A bordação favoreceu a construção individual e coletiva de conceitos relacionados à vigilância como uma prática social e de saúde pública; a adoção do pensamento estratégico; e o debate de conteúdos da grade do curso como risco, incerteza, educação, processo saúde-doença, dentre outros. Lembrou-me do dia em que estava previsto discutir “risco” (em vigilância sanitária) e durante a oficina de bordado experimentamos viver a incerteza de bordar sem o desenho. Foi desafiador. Surgiram reflexões muito interessantes porque na linguagem do bordado o “risco” é o que orienta a ação, o ato de bordar. Naquele dia, os participantes puderam *arriscar-se*, viver a incerteza e surpreender-se diante do bordar espontâneo. Aqueles foram momentos para elaborar *novas leituras*, estimular o diálogo e a emoção, possibilitando aos alunos tomar consciência da sua sensibilidade e criatividade. Foi um tempo para o encontro com o



*E a vida é matéria prima da vigilância sanitária, e o modo de andar pela vida é que dá rumo às linhas da saúde ou da doença.*

imaginário, com a história de construção do sujeito que se tornou profissional de vigilância, permitindo a reflexão crítica sobre o seu trabalho. Reflexão necessária às transformações importantes na vigilância sanitária do século 21.

**VISA É – A arte promove façanhas inimagináveis. O abstrato concretizou-se e o concreto fez-se abstrato...**

**Marilu** – É verdade. O aprendizado tornou-se tela e o bordado, poesia. Na sequência da atividade foram bordadas peças individuais a partir dos desenhos e escritos dos participantes da oficina. Uma vez emendadas, as peças tornaram-se um painel (veja foto).

Os alunos criaram, também, um poema construído coletivamente, cheio de significados e significantes (ao final desta matéria). O painel e o poema, construídos em conjunto, tornaram-se importantes reinterpretações para aquele grupo de sujeitos constituídos a partir de diferentes experiências de vida e superação dos seus desafios. Ao reproduzir e reinterpretar a sua realidade as pessoas têm como romper com ela, transformá-la. Essa foi uma experiência marcante não só para nós que coordenamos os trabalhos, mas para os alunos. Acredito que ela possa contribuir de alguma forma para o debate sobre educação, arte e trabalho em saúde.





**VISA É – Você conversou com alguns dos egressos do curso, em 2010. Como foi esse contato?**

**Marilu** – Transcorridos seis anos daquele curso, eu tive a alegria de falar ao telefone com alguns alunos e pude saber um pouco sobre como eles estavam. Foi-me relatado que a vivência com o bordado mudou as relações e a prática daqueles profissionais e que, mesmo depois de tantos anos, ainda é visível a mudança no grupo, tanto individual quanto coletivamente. Consideraram a vivência enriquecedora e que as transformações ocorridas estão relacionadas, principalmente, aos aspectos subjetivos do encontro consigo mesmo, com o seu fazer profissional e com o outro.

**VISA É – E como você avalia essa experiência?**

**Marilu** – Avalio que foi possível mostrar o avesso e aspectos “luminosos” a iluminar a vida de cada um, “um estar consigo”, e uma reaproximação com as emoções e a sensibilidade. Outro aspecto importante foi a percepção e a vivência da autoria: sentir-se capaz de construir as pequenas peças – bordadas com beleza e simplicidade – melhorou a autoestima, propiciou transformações importantes no pensar, compartilhar, agir e ser. O vivido durante aquele curso de especialização criou a possibilidade de que se compreendesse o sentido da arte nos processos de grupo, objetivando o trabalho sistemático e processual de planejamento, acompanhamento e observação participante do aprender a fazer criativamente e coletivamente. Possibilitou convergir para a organicidade de um grupo afetivo, solidário e capaz de criar junto e transformar a realidade. Assim eles se sentem hoje.

**VISA É – Você participou de uma experiência semelhante no âmbito da vigilância sanitária. Como foi essa vivência?**

**Marilu** – Ainda na Anvisa, realizei outro trabalho a convite de Vera Bacelar (à época chefe da Assessoria de Relações Institucionais da Agência, hoje ela é Chefe de Gabinete do Diretor-Presidente), em parceria com Sílvia Vignola, sanitarista, que desenvolvia um trabalho no Instituto de Defesa do Consumidor (Idec). O bordado foi o fio condutor de uma oficina que reuniu cerca de 40 mulheres, integrantes da Confederação Nacional das Donas de Casa, em Belo Horizonte (MG), durante o Fórum Nacional de Entidades em Defesa do Consumidor. Enquanto as mulheres refletiam sobre temas como segurança alimentar, cuidados sanitários relativos aos alimentos e direito do consumidor, os bordados coloriam as telas. Eram tecidos, delicadamente, momentos marcantes da vida daquelas mulheres relacionados à tradição alimentar das famílias e da comunidade.

**VISA É – Você e o grupo Matizes Dumont participaram de outros projetos usando o bordado como facilitador de processos?**

**Marilu** – Sim. Todos eles realizados em parceria. Ao longo dos últimos 15 anos trabalhamos em projetos relacionados à inclusão social, à geração de emprego e renda, à preservação das águas e à busca da paz por meio da arte. Entre 1999 e 2000, desenvolvemos o projeto “Caminho das Águas”, com um grupo de artistas e profissionais de diferentes áreas do conhecimento com interesse em compartilhar ideias com a sociedade sobre a preservação das nascentes e



cursos d'água e sobre a realidade dos municípios do Vale do Rio São Francisco. Foi emocionante. Em 2008, participamos de projeto semelhante na Espanha, durante a Expo Zaragoza, que foi um grande encontro internacional sobre a água. O projeto "Bordando o rio Ebro" foi desenvolvido em parceria com o Ministério do Meio Ambiente e a Secretaria de Recursos Hídricos, do Brasil, com apoio do governo da Espanha. A linguagem foi o bordado construído coletivamente em praça pública de Zaragoza e dentro do espaço da exposição. O painel teve grande participação popular e da comunidade internacional presente. Ainda sobre águas, saúde e paz, realizamos um ciclo de três oficinas na região da Tríplice Fronteira, com a participação de mulheres do Brasil, da Argentina e do Paraguai. As oficinas são do projeto "O meio ambiente começa no meio da gente" e tiveram o apoio do Parque Tecnológico de Itaipu. Existem outros projetos continuados como é o caso do projeto "Bordando o Brasil", de geração de emprego e renda, que vem sendo desenvolvido desde 2004 com a Fundação Banco do Brasil. Em Brasília, realizamos as oficinas "A bordar o ser" em parceria com Andrea Boni e Karina Perpétuo. São encontros para expressar o fazer criativo e (a)bordar conteúdos da memória individual e coletiva, utilizando técnicas de bordado e o trançar da dança de roda com as histórias dos participantes.



Fotos: CEVISA



Saiba mais:

<http://www.matizesbordadosdumont.com>



# *A autopoiesis: bordando ideias para uma nova vigilância sanitária*

*Estranhamento inicial, bordado e vigilância sanitária!*

*Incertezas quanto à confecção do trabalho...*

*Enfim, o bordado saiu... E ficou lindo!*

Bordar é lidar consigo mesmo num trabalho de artesão, fio a fio e leva tempo para dominar o coração.

Construir nossa história no bordado é aguardar docemente e pacientemente a elaboração de uma obra inacabada que somente estará construída na eternidade.

Bordar é banir todo o temor elaborar com as próprias mãos algo novo que surpreende.

O desafio de bordar é ponderar ideias, balbuciar canções, deixar-se intimamente influenciar pelo manufaturar.

*O bordado:*

*Um novo caminho.*

*Surgem emoções e sentimentos emergem a cada ponto.*

*O bordado firma no pano a nossa vida diária.*

*Mudando nossa paisagem interior.*

*As emoções que vivemos ao longo da nossa história de vida fazem parte do que somos hoje.*

É preciso viver intensamente cada instante, pois aprendi que sou feliz, simplesmente vivendo, seja falhando ou acertando...

Bordando você escolhe as cores tornando a criatividade multicolorida.

Bordar é entrar em contato com a subjetividade da vida.

*O bordado no curso de especialização em vigilância sanitária resgatou as lembranças da infância de cada um.*

*Serão da infância as melhores lembranças?*

*O bordado da nossa família refletiu positivamente na família CEVISA.*

*O meu bordado reflete a minha infância, da forma mais gostosa que eu vivi.*

*O meu bordado transmitiu a importância da família em minha vida.*

*O passado fazendo-se presente em um bordado.*

Bordar... sintonia com o belo

Bordar... herança materna

*O bordado durante o curso de especialização em vigilância sanitária, me trouxe paz.*

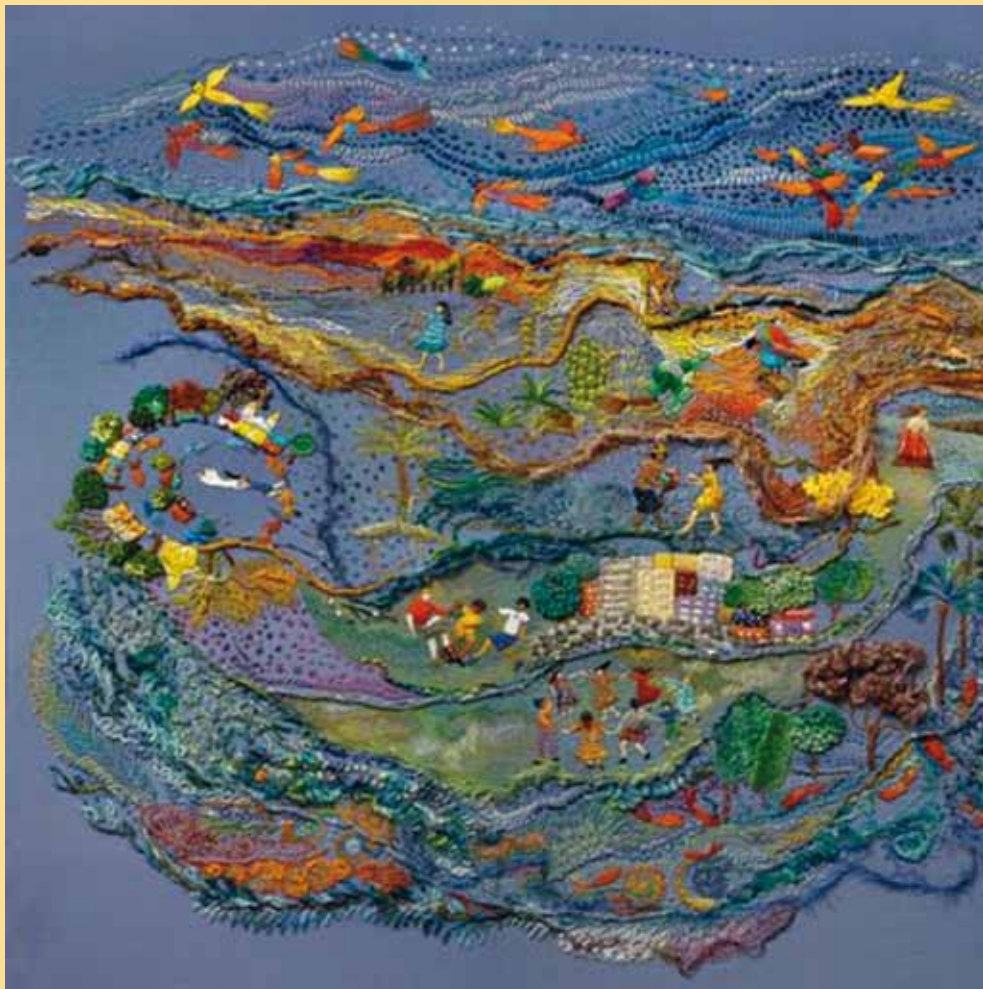
*Bordando finalmente unindo ideias diferentes.*

*Bordar é estimular a criatividade juntando ideias.*

*Quem borda, aprende a lidar melhor com as emoções e sentimentos.*

O bordar traduz a minha família.

O bordado expressou paz, união, alegria, felicidade, amor.





*Bordar é reviver o passado,  
Bordar é pintar com a linha a vida inteirinha.*

Bordar é uma arte que nos faz pensar, aprender a criar, tolerar e respeitar as imperfeições que enfrentamos na vida.  
Bordando, bordando, e bordando, estamos construindo juntos mais do que um grande painel, construímos sentimentos, união e amizades.

*Nunca se afaste dos seus sonhos, pois se eles se forem você continuará vivendo, mas deixará de existir!  
Foi o tempo que perdeste com tua rosa que a fez ser tão importante na tua vida!*

A vida passa e as lembranças ficam, sejam boas ou más.  
Tanto o ser humano como a natureza se renovam para que se perpetuem com algumas alterações no decorrer dos tempos.

*Maravilha bordar a vida minha, cor, forma e encanto com uma linha.  
Não sabia que podia e fiz, estou feliz!*

Adoro bordar, para mim é terapia.

*A arte, a vida e o bordado:  
A melhor obra de um artista é sempre inacabada  
A vida é um exercício contínuo de construção de nossa obra prima.  
O bordado revela um instante desse momento.*

É preciso amor para poder bordar...  
Muita paz para continuar...  
E persistência pra finalizar.

*Bordando falei da minha infância, da ternura que ali partilhei.  
No CEVISA, bordei entre amigos, a VISA que sempre sonhei.”*

*Alunos do Curso de Especialização em  
Vigilância Sanitária  
Natal, 10 de maio de 2005*



[www.matizesbordadosdumont.com](http://www.matizesbordadosdumont.com)

## AGRADECIMENTOS

A redação agradece o empenho de Odécia Medeiros, assessora da professora Elizabete Fagundes do Nesc/UFRN, e a José de Arimatéia da Silva, um dos participantes da oficina de bordado realizada durante o Curso de Especialização em Vigilância Sanitária, pela cessão das fotos que foram capturadas durante o evento. Os dois foram incansáveis para localizar todos os participantes e conseguir o consentimento formal de uso de imagem em nosso Almanaque.



# *O tempo passou e me formei em solidão*

por José Antônio Oliveira de Resende





*Sou do tempo em que ainda se faziam visitas. Lembro-me de minha mãe mandando a gente caprichar no banho porque a família toda iria visitar algum conhecido. Íamos todos juntos, família grande, todo mundo a pé. Geralmente, à noite.*

*Ninguém avisava nada, o costume era chegar de paraquedas mesmo. E os donos da casa recebiam alegres a visita. Aos poucos, os moradores iam se apresentando, um por um.*

*– Olha o compadre aqui, garoto! Cumprimenta a comadre.*

*E o garoto apertava a mão do meu pai, da minha mãe, a minha mão e a mão dos meus irmãos. Aí chegava outro menino. Repetia-se toda a diplomacia.*

*– Mas vamos nos assentar, gente. Que surpresa agradável!*

*A conversa rolava solta na sala. Meu pai conversando com o compadre e minha mãe de papo com a comadre. Eu e meus irmãos ficávamos assentados todos num mesmo sofá, entreolhando-nos e olhando a casa do tal compadre. Retratos na parede, duas imagens de santos numa cantoneira, flores na mesinha de centro... casa singela e acolhedora. A nossa também era assim.*

*Também eram assim as visitas, singelas e acolhedoras. Tão acolhedoras que era também costume servir um bom café aos visitantes. Como um anjo benfazejo, surgia alguém lá da cozinha – geralmente uma das filhas – e dizia:*

*– Gente, vem aqui pra dentro que o café está na mesa. Tratava-se de uma metonímia gastronômica. O café era apenas uma parte: pães, bolo, broas, queijo fresco, manteiga, biscoitos, leite... tudo sobre a mesa.*

*Juntava todo mundo e as piadas pipocavam. As gargalhadas também. Pra que televisão? Pra que rua? Pra que droga? A vida estava ali, no riso, no café, na conversa, no abraço, na esperança... Era a vida respingando eternidade nos momentos que acabam.... era a vida transbordando simplicidade, alegria e amizade...*

*Quando saíamos, os donos da casa ficavam à porta até que virássemos a esquina. Ainda nos acenávamos.*

*E voltávamos para casa, caminhada muitas vezes longa, sem carro, mas com o coração aquecido pela ternura e pela acolhida. Era assim também lá em casa. Recebíamos as visitas com o coração em festa. A mesma alegria se repetia. Quando iam embora, também ficávamos, a família toda, à porta. Olhávamos, olhávamos... até que sumissem no horizonte da noite.*

*O tempo passou e me formei em solidão. Tive bons professores: televisão, vídeo, DVD, e-mail... Cada um na sua e ninguém na de ninguém. Não se recebe mais em casa. Agora a gente combina encontros com os amigos fora de casa:*

*– Vamos marcar uma saída!... – ninguém quer entrar mais.*

*Assim, as casas vão se transformando em túmulos sem epitáfios, que escondem mortos anônimos e possibilidades enterradas. Cemitério urbano, onde perambulam zumbis e fantasmas mais assustados que assustadores.*

*Casas trancadas... Pra que abrir? O ladrão pode entrar e roubar a lembrança do café, dos pães, do bolo, das broas, do queijo fresco, da manteiga, dos biscoitos do leite...*

*Que saudade do compadre e da comadre!*



# Caco Xavier



**Caco Xavier** é filósofo e antropólogo.

Durante muitos anos, atuou como jornalista

na Fundação Oswaldo Cruz, no Rio de Janeiro, e desenvolveu trabalhos para o Ministério da Saúde.

Como quadrinista e cartunista tem divulgado seus trabalhos no mercado editorial brasileiro.



## EXPLICAÇÃO MAIS QUE NECESSÁRIA SOBRE A BORBOLETA

Parece um erro isolar a borboleta da lagarta que foi, da pulpa ou mesmo do casulo abandonado. Tudo ainda está nela. Igualmente, pode ser um erro isolá-la do que ela virá a ser, seja o que for. Impossível isolá-la do sonho de Chuang-Tsu. A borboleta é um bicho taoísta que finge durar um dia.



# T Trava L Língua

Olha o sapo dentro do saco, o saco com o sapo dentro, o sapo batendo papo e o papo soltando vento.



## Troca de sons

Você já ouviu alguém dizer, sem querer, algo como “grua da amarrua” em vez de “rua da amargura”? Isso é bastante comum e tem um nome derivado do inglês, *spoonerismo*, que vem de William Archibald Spooner (1844-1939), um pregador inglês, notório por cometer seguidamente esse tipo de lapso que faz trocar sons (ou sílabas) entre duas ou mais palavras. O escritor Millôr Fernandez gosta de usar spoonerismos deliberadamente em seus textos para extrair mais graça.

**Millôr Fernandes** tem uma versão da fábula do bode e da raposa totalmente escrita em spoonerismos, como você vê abaixo:



## A Baposa e o Bode



Por um azino do destar, uma rapiu caosa, certo dia, num pundo profoço, do quir não consegual saiu. Um rode, passi por alando, algois tum depempo e vosa a rapendo foi mordade pela curiosidido. “Comosa rapadre” - perguntou - “que ê que você esti faz aendo?”. “Voção entê são nabe?” respondosa a mapreira rateu. “Vem aí a mais terrec a sível de toda a histeste do nordória. Salti aquei no foço deste pundo e guardanar a ei que brotágua sim pra mó. Mas, se vocér quisê, como e mau compedre, per me fazia companhode”. Sem pensezes duas var, o bem tambou no pundo do foço. A rapaente imediatamosa treposta nas cou-lhes, apoifre num dos chides do bou-se e salfoço tora do pou, gritando: “Adrade, compeus”.

**MORAL:** Jamie confais em quá estade em dificuldem.

Fontes: Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa [Guia Prático], 2009.  
<http://pockieb.blogspot.com/2008/07/spoonerismo.html>

## Homem *versus* natureza: a eterna busca pela saúde

**U**m dos mais importantes meios de relação entre o homem e a natureza é a utilização de plantas para a preservação da saúde e cura de doenças.

O consumo de plantas medicinais, desde os primórdios da humanidade, constitui-se em uma das formas mais antigas de uso de medicamentos de que se tem notícia.

No Brasil não foi diferente. Os portugueses, ao chegarem ao país, encontraram uma comunidade indígena acostumada a solucionar seus problemas de saúde utilizando-se da rica flora nativa. Com a colonização do Brasil surgiram as boticas, inspiradas em práticas artesanais e



empíricas similares às europeias, trazidas por práticos ou boticários que preparavam os remédios, todos de origem natural, no próprio estabelecimento.

A planta medicinal era inicialmente usada *in natura*. Com a evolução do conhecimento humano sobre plantas medicinais, várias formas farmacêuticas foram desenvolvidas para distintas patologias, como, por exemplo, os xaropes, as alcoolaturas, os hidrolatos, as cápsulas, os comprimidos, os géis, as pomadas e os pós, dentre outros. Os fitoterápicos, como hoje são chamados os medicamentos produzidos a partir de plantas, sempre representaram uma parcela significativa, tanto no mercado mundial quanto no mercado interno de medicamentos.


A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que de 65% a 80% da população que vive em países em desenvolvimento se utiliza de plantas para cuidar de sua saúde. No entanto, há de

se considerar que essa prática deve ser baseada em formas seguras de utilização da terapêutica, evitando prejuízos para a saúde dos usuários.

Portanto, a ideia difundida de que “o que é natural, se bem não faz, mal também não fará”, já foi rejeitada por diversos estudos, que comprovavam a toxicidade de alguns produtos naturais.

A crescente importância econômica e assistencial atribuída à terapêutica farmacológica, envolvendo a utilização de fitoterápicos, despertou o interesse na divulgação de conceitos e saberes, pelos mais diversos meios de comunicação, relacionados a essa temática.

A produção de medicamentos, à base de plantas medicinais – os fitoterápicos –, tem aumentado e vem ao encontro das necessidades do homem moderno de retomar formas de tratamento que, supostamente, sejam menos agressivas ao corpo. Nesta lógica



**PORTANTO, A IDEIA DIFUNDIDA DE QUE “O QUE É NATURAL, SE BEM NÃO FAZ, MAL TAMBÉM NÃO FARÁ”, JÁ FOI REJEITADA POR DIVERSOS ESTUDOS, QUE COMPROVAVAM A TOXICIDADE DE ALGUNS PRODUTOS NATURAIS.**



pouco científica, os medicamentos fitoterápicos são anunciados como “produtos 100% naturais”, o que, sabidamente, não corresponde aos achados científicos dos estudos desenvolvidos.

Nesse sentido, há de se considerar que o homem sempre buscou manter uma relação harmônica com a natureza, encontrando nos seus elementos de origem vegetal aqueles que pudessem trazer benefícios a sua saúde. Com a evolução, os conhecimentos foram transformados em medicamentos que são direta ou indiretamente derivados de plantas. Todavia, o uso desses medicamentos deve ser criterioso, pois existe uma relação risco e benefício que sempre precisa ser avaliada.





## MEDICAMENTO FITOTERÁPICO

Produto farmacêutico obtido por processos tecnologicamente adequados, empregando-se exclusivamente matérias-primas vegetais, com finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins de diagnóstico.



## OS PRIMÓRDIOS

Desde os primórdios da humanidade, a grande diversidade de vegetais existentes na natureza foi utilizada, em casa e na comunidade, como expressão maior de um conjunto de práticas e de saberes tradicionais das populações e de diferentes sistemas de conhecimento (científico e o popular).

## NO BRASIL

Desde a época do descobrimento, os colonizadores observaram e anotaram o uso frequente de ervas pelos índios. Estes, atentos observadores da natureza, conheciam bem a flora e não desperdiçaram a oportunidade de sua benéfica utilização. Nem todas as plantas conseguiram sobreviver até os nossos dias. Porém, várias de uso corriqueiro na atualidade são originárias de nossas plantas nativas. A "sabedoria das selvas" tornou-se proveitosa para toda a humanidade e fez do Brasil uma importante fonte de recursos naturais.



## NOS TEMPOS DO BRASIL COLÔNIA

Os povoadores, náufragos, aventureiros e colonos que aqui chegaram, tiveram que se valer dos recursos da natureza para cuidarem da sua saúde. Os primeiros europeus se aproximaram dos índios e com eles aprenderam a preparar remédios da terra para tratar de seus próprios males.

Remédios da "civilização" só apareciam quando expedições estrangeiras aportavam com suas esquadras, onde sempre havia um cirurgião-barbeiro e uma botica portátil.

A partir de 1640, foi permitido o funcionamento de boticas no Brasil, fomentando o comércio local de medicamentos e aprimorando a "arte de curar".



Em 1700, surgia o primeiro medicamento genuinamente brasileiro – *Tríaga Brasileira* – composto de vários vegetais nacionais e produzido pela Botica do Colégio dos Jesuítas da Bahia, usado como antídoto e contraveneno nas picadas de animais peçonhentos e em doenças febris.



A partir de 1870, as boticas viram farmácias e um dos laboratórios pioneiros do país foi instalado no Rio de Janeiro – a Casa Granada. O laboratório foi o criador de diversas especialidades farmacêuticas como a Água Inglesa Granada, Magnésia Fluída Granada, Vinho de Quino, Xarope Antiasmático Imabaibina, Xarope de Urucu Composto.

## DA COLÔNIA AOS DIAS DE HOJE

As farmácias e laboratórios foram, no Brasil, o berço da indústria farmacêutica, que passa a se ocupar, ao longo do século 20, da produção de remédios em larga escala.

Mesmo com o número crescente de novos e cada vez mais modernos medicamentos sintetizados, neste século as plantas medicinais estão tendo seu valor terapêutico confirmado pela ciência, gerando maior credibilidade por parte dos médicos em optar por terapêuticas mais naturais. Mas um alerta: como qualquer fármaco, o mau uso de plantas medicinais ou medicamentos fitoterápicos pode ocasionar problemas para a saúde das pessoas.







## Cuidados em relação aos fitoterápicos

- Buscar informações com o farmacêutico, médico ou dentista.
- Informar ao médico se faz uso de plantas medicinais ou de fitoterápicos, principalmente antes de cirurgias.
- Comunicar esse profissional se ocorrer alguma reação desagradável durante o uso de plantas medicinais ou fitoterápicos.
- Observar cuidados especiais com gestantes, lactantes, crianças e idosos.
- Adquirir fitoterápicos apenas em farmácias e drogarias autorizadas pela Vigilância Sanitária.
- Seguir as orientações e os cuidados de armazenamento indicados na bula e rotulagem.
- Observar a data de validade – Nunca tomar medicamentos vencidos ou com a embalagem danificada.
- Ter cuidado ao associar medicamentos, o que pode promover a diminuição dos efeitos ou provocar reações indesejadas.
- Desconfiar de produtos que prometem curas milagrosas.

A **Anvisa** tem o papel de regulamentar todos os medicamentos, incluindo os fitoterápicos, e fiscalizar as indústrias farmacêuticas no sentido de proteger e promover a saúde da população.

Verifique, na embalagem do produto, o número de inscrição do medicamento no Ministério da Saúde. Deve haver a sigla MS, seguida de um número, contendo 9 ou 13 dígitos, iniciado sempre por 1.

.....  
Saiba mais: <http://portal.anvisa.gov.br>



# FILATELIA II

Olho-de-boi de 90 réis. O selo conhecido como Olho-de-Boi foi impresso, por determinação do Governo Imperial brasileiro, em 1843.



Trio Olho-de-boi: 30, 60 e 90 réis. A série Olho-de-Boi circulou entre 1843 e 1844. Os selos de 90 réis eram destinados apenas às correspondências internacionais, o que os tornariam mais raros e disputados por filatelistas do futuro.



Saiba mais

<http://www.correios.com.br/selos/historico.cfm>

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Selo\\_Olho\\_de\\_Boi](http://pt.wikipedia.org/wiki/Selo_Olho_de_Boi)

<http://pt.wikipedia.org/wiki/FilateriaCategoriaFilateria>

## EMISSÕES DE SELOS COMEMORATIVOS

### Campanha Contra a AIDS

Data de emissão: 27 de março de 1997  
Emissão comemorativa: Campanha Contra a AIDS  
Artista: Marcelo O. Peixoto  
Valor facial: R\$ 0,23  
Tiragem: 3.000.000 selos



### Centenário da Fundação Oswaldo Cruz

Data de emissão: 25 de maio de 2000  
Emissão comemorativa: Centenário da Fundação Oswaldo Cruz  
Artista: Lucia T. V. Ramos  
Valor facial: R\$ 0,40  
Tiragem: 2.400.000 selos



### Centenário do Instituto Butantan

Data de emissão: 23 de fevereiro de 2001  
Emissão comemorativa: Centenário do Instituto Butantan  
Artista: Álvaro Nunes  
Valor facial: R\$ 0,40 cada selo  
Tiragem: 4.000.000 selos





# Receitas Ricas em



## Purê de abóbora ou cenoura

### *Ingredientes:*

*Uma fatia média de abóbora ou uma cenoura média; meio copo de leite; uma colher (sobremesa) de manteiga.*

### *Modo de fazer:*

*Cozinhe a abóbora (ou cenoura) em água e sal. Retire e amasse bem com um garfo. Leve ao fogo por três minutos, mexendo sempre. Salpicar com cheiro verde.*

## Salada de repolho com cenoura

### *Ingredientes:*

*Um repolho médio; sal; limão; cebola e cheiro verde a gosto; três xícaras de cenoura crua ralada; duas colheres (sopa) de maionese (opcional); vinagre.*

### *Modo de fazer:*

*Picar o repolho bem fino, em quantidade suficiente para cinco xícaras, e levar para ferver em água e sal. Assim que levantar fervura, retirar do fogo e escorrer para retirar o excesso de água. Quando estiver frio, passar para uma vasilha com tampa. Temperar com sal, limão, cebola e o cheiro verde picados. Mexer bem e deixar amanhecer neste tempo. No dia seguinte, acrescentar a cenoura e a maionese (opcional), completando com os demais temperos. A salada deve ser consumida no mesmo dia.*





# Vitamina A



## Suco de couve com limão

### *Modo de fazer:*

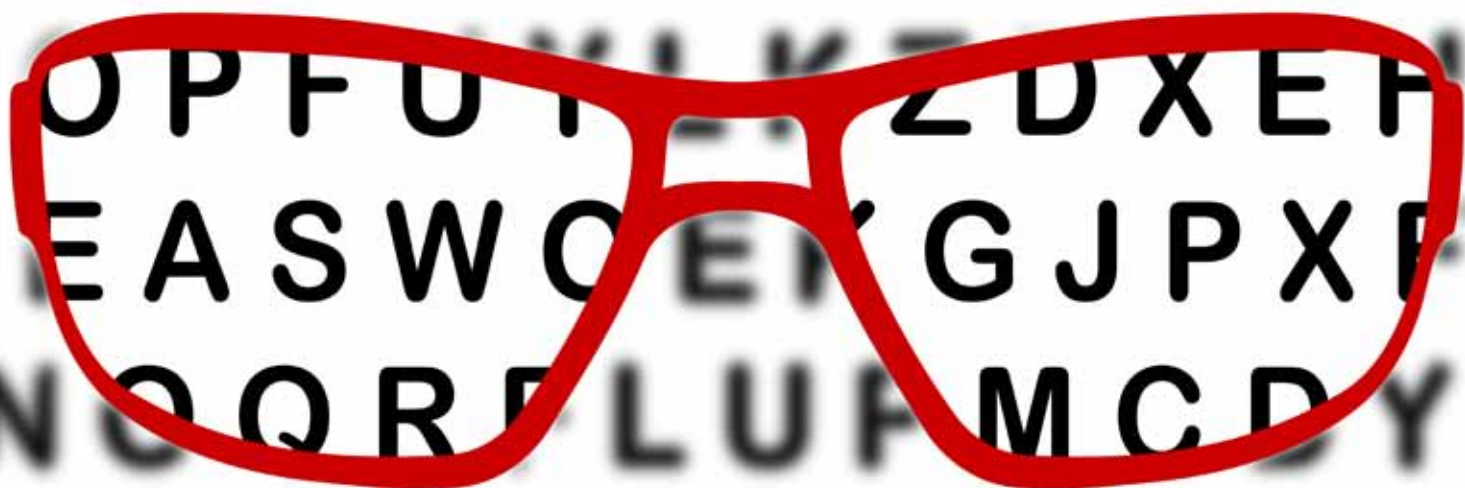
*Bata no liquidificador três limões (com casca) bem lavados; duas folhas de couve manteiga, também bem lavadas, um litro de água gelada e açúcar a gosto. Pode substituir a couve por folhas de seriguela ou de pitanga; e o limão por caju, maracujá, laranja, abacaxi ou casca de abacaxi.*

## Alimentos ricos em vitamina A e carotenos

<b>Origem animal</b>	Fígado e outros miúdos de boi, frango ou de outros animais, gema de ovo, leite integral, manteiga e queijo.
<b>Origem vegetal</b>	Vegetais de cor <b>verde escuro</b> - espinafre, agrião, acelga, bredo ou caruru, repolho, serralha, taioba, mastruço, vinagreira, folhas de batata-doce, de beterraba, de mandioca e de cenoura.
	Frutas e verduras nas cores <b>amarelo alaranjado</b> ou <b>vermelho</b> - mamão, melão, manga, araçá, goiaba vermelha, pupunha, pitanga, pequi, abóbora (jerimum), pimentão, tomate.
	Óleos, nozes e castanhas – azeite de dendê e de pequi, castanhas de caju e de pupunha, amendoim.







# CAÇA-PALAVRAS

## Anvisa regulamenta uso de plantas medicinais da tradição popular\*

Os **benefícios** das chamadas “drogas vegetais” passam de geração em geração. Quase todo mundo já ouviu falar de alguma planta, folha, casca, raiz ou **flor** que ajuda a aliviar os sintomas de um resfriado ou mal-estar. Unindo **ciência** e tradição, a Agência Nacional de **Vigilância Sanitária** (Anvisa) quer popularizar esse conhecimento, esclarecendo quando e como as **drogas vegetais** devem ser usadas para se alcançar efeitos benéficos. A medida faz parte da resolução RDC 10, publicada no dia 10 de março de 2010.

Inaladas, ingeridas, usadas em gargarejos ou em banhos de assento, as drogas vegetais têm formas específicas de uso e a ação **terapêutica** é totalmente influenciada pela forma de preparo. Algumas possuem **substâncias** que se degradam em altas **temperaturas** e por isso devem ser maceradas. Já as cascas, raízes, caules, sementes e alguns tipos de folhas devem ser preparados em água quente. Frutos, flores e grande parte das folhas devem ser preparados por meio de **infusão**, caso em que se joga água fervente sobre o produto, tampando e aguardando um tempo determinado para a ingestão.

Outra novidade da resolução diz respeito à **segurança**: a partir da data da publicação da RDC as empresas devem notificar (informar) à Agência sobre a fabricação, importação e comercialização dessas drogas vegetais no mínimo de cinco em cinco anos. Os produtos também vão passar por testes que garantam que eles estão livres de microrganismos como bactérias e sujidades, além da **qualidade** e da identidade.

Confira no portal da Anvisa o texto integral sobre o assunto: <http://portal.anvisa.gov.br>

\*Texto retirado da página da Anvisa, elaborado por Luana Cury.



V	E	U	J	K	P	O	R	T	N	J	L	F	G	J	B	V	F	L	O	R	C	A	J	N	O	L	O	E	B
I	L	T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	A	S	T	U	W	I	S	T	B	A	O	F	O	L	A	S	H	E
G	I	E	D	I	C	A	V	E	R	D	T	I	É	C	I	A	R	H	H	R	A	N	N	I	R	A	T	U	N
I	P	R	I	A	M	B	I	E	T	E	R	U	A	I	S	E	D	A	D	I	L	A	U	Q	R	P	G	G	E
L	R	A	A	T	R	V	I	S	A	N	I	L	A	R	A	R	A	C	G	Ã	O	B	O	L	E	T	L	H	F
A	E	P	L	V	D	Ú	A	S	D	R	O	G	A	S	V	E	G	E	T	A	I	S	P	A	S	C	H	O	Í
N	D	E	C	O	E	O	U	V	I	D	O	R	I	A	Ç	E	U	D	E	N	G	A	U	H	C	M	R	H	C
C	O	U	M	Ã	O	C	H	A	I	N	F	L	U	Ê	Ã	O	P	O	R	T	I	L	D	Ã	O	J	K	C	I
I	X	T	G	S	T	R	S	U	B	S	T	Â	N	C	I	A	S	U	É	C	A	M	U	N	I	D	Ã	B	O
A	P	I	R	U	A	D	U	A	S	O	Ã	Ç	T	N	M	I	L	A	N	O	R	E	G	U	L	A	Ç	Ã	S
S	R	C	U	F	X	A	F	Õ	I	R	M	C	H	E	X	L	A	Ê	I	O	Ã	K	D	Ã	E	P	I	U	Q
A	E	A	C	N	A	N	T	I	G	F	Á	B	U	L	O	S	I	V	I	S	A	Ã	É	E	Y	Z	Ê	P	I
N	D	N	Ã	I	U	T	E	I	Á	T	R	I	A	Á	H	C	X	O	H	A	N	A	E	D	I	C	E	G	U
I	A	F	L	E	R	E	R	O	P	I	C	O	S	É	S	V	E	U	Q	A	N	A	M	L	A	O	G	I	A
T	N	G	G	P	R	O	A	V	I	A	G	Ê	N	A	N	V	S	V	I	B	O	P	R	T	R	O	Ã	Õ	P
A	R	C	I	E	N	T	Í	A	G	G	G	P	R	O	P	A	G	A	M	E	D	I	C	E	G	A	N	O	S
R	S	A	G	U	L	A	S	T	R	V	I	S	A	N	I	L	A	R	A	R	Ç	S	W	T	Y	B	N	M	C
I	C	I	A	S	E	X	T	R	A	L	A	N	T	A	X	C	V	I	F	O	C	D	E	N	L	A	N	T	Ã
A	P	O	R	T	S	A	E	R	O	P	F	R	O	N	T	E	I	S	E	G	U	R	A	N	Ç	A	S	V	É

Resposta na página 72





# ROTAS da Vigilância Sanitária

## Educanvisa

O projeto Educanvisa prepara professores da educação básica de escolas públicas brasileiras e profissionais de vigilância sanitária para abordar, na comunidade escolar e nos ambientes onde esses profissionais atuam, a importância do uso racional tanto de medicamentos quanto de outros produtos sujeitos à vigilância sanitária.

O Educanvisa está implantado em 684 escolas públicas em todo o país e abrange um público de 66.125 estudantes. O projeto, que integra o Programa de Aceleração do Crescimento do Governo Federal, foi iniciado pela Anvisa há mais de cinco anos e conta com a parceria dos núcleos de vigilância sanitária dos estados e municípios e das secretarias de educação.

# Túnel do tempo

## Educanvisa ganha projeção internacional



Projeto Educanvisa foi apresentado no 2º Congresso Internacional Escolar, em Braga, cidade situada na região norte de Portugal, de 5 a 8 de maio de 2010. O tema do encontro daquele ano, Recursos Naturais, Sustentabilidade e Humanidade, permitiu que a proposta, centrada em vigilância sanitária, fosse aceita entre os trabalhos científicos.

Com o título Educação Integral – Saúde e Sustentabilidade em Bairros Vulneráveis de Mogi das Cruzes, o trabalho apresentado em Braga contou a experiência do Educanvisa na cidade. “Esse projeto teve uma resposta fabulosa porque os professores ficaram encantados com a metodologia e com a adesão dos alunos”, comentou a diretora da Escola Ambiental, Maria Inês Soares Costa.

A inserção do projeto educação em vigilância sanitária no evento aconteceu por iniciativa da Escola Ambiental de Mogi das Cruzes (SP), instituição parceira da Anvisa na cidade de Mogi, região onde o Educanvisa já atendeu a 1.500 alunos de cinco escolas municipais.

A Escola Ambiental é um centro de capacitação dos professores da rede pública municipal que aborda o tema meio ambiente e seus desdobramentos em sala de aula. O projeto é, também, um núcleo de pesquisa.

Em Mogi das Cruzes, os professores da Escola Ambiental atuam como a coordenação local do Educanvisa, e dividem essa tarefa com o núcleo municipal de vigilância sanitária.

Fonte: Imprensa/Anvisa



# Túnel do tempo **ROTAS** da Visa

## **GOIÁS**

### ***Antiga capital goiana recebeu a primeira capacitação***

A Cidade de Goiás (antiga Goiás Velho) foi a primeira cidade a receber capacitação do projeto Educavisa, em 2010. Durante a segunda semana de fevereiro, a equipe da Anvisa esteve no município goiano para treinar 41 professores de escolas públicas e dez servidores das vigilâncias sanitárias dos municípios de Cidade de Goiás e de Formosa e, também, do estado.

Essa iniciativa levou estudantes de escolas públicas a desenvolverem músicas, peças de teatros e jogos com assuntos do campo de conhecimento da vigilância sanitária.

## **BAHIA**

### ***Estudantes do sertão da Bahia participaram do Educavisa***

A equipe do Educavisa vem acompanhando as atividades sobre saúde e vigilância sanitária desenvolvidas pelos professores de quatro escolas públicas do município de Ribeira do Pombal, distante 300 quilômetros de Salvador.

Mas foi em 2010 que a prefeitura da cidade resolveu estender o projeto de Educação em Vigilância Sanitária da Anvisa (Educavisa) para toda a rede municipal de ensino fundamental e médio, inclusive nas creches.

Foram capacitados, em março daquele ano, 64 professores e quatro servidores da vigilância sanitária local para aplicar a metodologia do projeto em sala de aula, nas 28 escolas da rede pública de ensino do município.

## **SANTA CATARINA**

### ***Educação em Vigilância Sanitária agora é uma ação de governo***

O Educavisa, institucionalizado no estado catarinense desde 2010, faz parte de uma ação de governo. Foi ampliado o número de escolas e de municípios abrangidos pelo projeto.

As vigilâncias sanitárias locais, que tinham interesse em desenvolver o Educavisa naquele ano, foram orientadas a manifestar o seu desejo de participação, para dar início às atividades programadas no projeto.

### ***Educavisa de Santa Catarina vira pôster em Mostra de Saúde e Educação em Brasília***

A experiência do projeto de Educação em Vigilância Sanitária (Educavisa) foi um dos trabalhos científicos selecionados para a 1ª Mostra do Programa Saúde na Escola e 4ª Mostra Nacional de Saúde e Prevenção nas Escolas, realizadas em Brasília de 13 a 15 de junho de 2010.

O pôster tratava da experiência do Educavisa no estado catarinense, uma iniciativa articulada entre a Secretaria Estadual de Vigilância Sanitária e a Anvisa.

A Mostra foi uma ação conjunta entre os ministérios da Saúde e da Educação, em parceria com a Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil (OPAS), a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) e o Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA).

Durante as apresentações, os participantes tiveram a oportunidade de trocar conhecimento sobre outros temas como promoção da cultura de paz, saúde sexual e prevenção das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST/AIDS).



Saiba mais:

<http://sistemas.aids.gov.br/saudenaescola2010/>

# Educanvisa na Paraíba

por Laurineide Laureano dos Santos

Atualmente, faço parte da escola Zumbi dos Palmares, uma das escolas que tem o Educanvisa\*, aqui em João Pessoa. O Zumbi foi uma das escolas que sugerimos para trabalhar com o projeto Educanvisa, assim como a escola Tarcilla Barbosa e Durmeval Trigueiro – acompanho um pouco o trabalho dessas escolas.

Trabalho, também, em uma Ong – Serviço de Educação Popular (Sedup), no interior da Paraíba. Lá, realizamos um projeto de formação de professores de escolas rurais, na zona rural do município de Pilões, a 120 Km de João Pessoa. O projeto é coordenado por mim. Sempre tive vontade de trazer algumas informações sobre o Educanvisa, haja vista que, na zona rural, muitas pessoas se medicam por conta própria. A divulgação de propagandas de medicamentos, inclusive em rádio, é muito intensa. Além disso, observam-se outras condutas totalmente inaceitáveis, como a compra de remédios de vendedores que oferecem na porta de casa.

Se houver a possibilidade de expansão do programa para o interior, gostaríamos de ser agraciados. Lembramos que a secretaria de educação do Município de Pilões também tem interesse em desenvolver ações do Educanvisa nessa região.

Na capital, também sou presidenta da Potiron – Associação de mãos dadas pela vida das mulheres, crianças e adolescentes, situada no conjunto Bela Vista, um bairro pobre situado na periferia da cidade.

Na Associação, desenvolvemos atividades com as mulheres e com os adolescentes, dentro da própria comunidade. Essa iniciativa tem por objetivo colaborar com o processo de formação, organização e mobilização das mulheres, tendo por perspectiva a promoção da emancipação socioeconômica e política das mulheres, empoderando-as frente aos desafios da sociedade moderna.

Aprendi muito com o projeto Educanvisa. Mudei de atitude e contribui para que outros também fizessem o mesmo. Espero continuar aprendendo e ensinando por meio do Educanvisa, dada a natureza educativa e a relevância social desse projeto para a saúde de todas e de todos, indistintamente.

---

Laurineide Laureano dos Santos. Psicóloga educacional, especialista em Psicologia Escolar e em Educação em Movimentos Sociais, mestranda em Educação Pela UFPB. Atua na Prefeitura Municipal de João Pessoa.

\* O Projeto Educanvisa: Educação em Vigilância Sanitária é desenvolvido pela Anvisa desde 2006. Destina-se ao aprendizado de conteúdos sobre a vigilância sanitária, no ambiente escolar.



.....  
Saiba mais:

e-mail: luaparamar@yahoo.com.br ou lauralaurineide@ibest.com.br

Telefones: (83) 3238 8809; (83) 8726 2601; (83) 3271 1231.



## Outras notícias

### Vigilância sanitária e SENAD: parceria contra as drogas

Com o tema “Medicamentos: protagonistas ou coadjuvantes do tratamento?” os técnicos da Anvisa participaram da produção do material didático do curso Sistema para detecção do uso abusivo e dependência de substâncias psicoativas: encaminhamento, intervenção breve, reinserção social e acompanhamento – Supera.

O Supera é um curso a distância, promovido pela Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD), da Presidência da República, oferecido a agentes das polícias civil e federal e aos profissionais da saúde.



# Na Ponta da LÍNGUA

## Água de lastro

É aquela que é carregada dentro dos porões de navios. Ela é importante para que a embarcação mantenha sua estabilidade, fator essencial para a eficiência e segurança das operações de navegação. O problema é que essa água, captada no local de origem da embarcação, na zona portuária ou costeira, pode trazer mariscos, ovos, peixes, algas, bactérias, protozoários, além de larvas de espécies exóticas, que são incomuns em nossos ecossistemas.

Órgãos como o Ministério da Saúde, Ministério do Meio Ambiente, Fundação Nacional de Saúde, Organização Marítima Internacional, Organização Mundial da Saúde e a Anvisa têm realizado estudos sobre a bioinvasão por meio da água de lastro. Este é tema discutido em âmbito mundial. O Globallast (sigla em inglês do Programa de Gerenciamento Global de Água de Lastro) busca estratégias e formas de assistir esse problema, principalmente nos países emergentes.

## Propriedades organolépticas

Chamam-se propriedades organolépticas as características dos objetos que podem ser percebidas pelos sentidos humanos, como a cor, o brilho, o sabor, o odor e a textura. Estas propriedades são importantes em marketing, mas, principalmente, na avaliação do estado de conservação de alimentos, os quais frequentemente são sujeitos a um "exame organoléptico" para verificar se estão em boas condições para o consumo.

## Alcoolatura

É o resultado de uma extração alcoólica. Trata-se de um processo de extração de substâncias de plantas *in natura* por meio da utilização de álcool. A Anvisa, recentemente, harmonizou a nomenclatura utilizada para registro de medicamentos, e alcoolatura passou a ser chamada de **tintura**.

## Hidrolato

Trata-se de uma "água aromática". É um subproduto da destilação de plantas aromáticas (frescas ou secas). Quando se deseja extrair óleos essenciais de plantas aromáticas, realiza-se uma destilação. O resultado da destilação é o óleo aromático. No entanto, sobra também um pouco de água contendo uma pequena quantidade do óleo. Esta água é utilizada principalmente em cosmetologia, na produção de cremes e loções. Os hidrolatos, por suas propriedades aromáticas, também são utilizados para a preparação de xaropes.

## Quantia *versus* Quantidade

A palavra **quantia** deve ser aplicada somente para somas em dinheiro. Exemplos: Ela recebeu uma alta **quantia** em dinheiro pelo trabalho. A compra custou a **quantia** de 60 reais. Nos demais casos, é sempre **quantidade**. Exemplos: A **quantidade** de insetos na casa causou espanto. Não pude acreditar na **quantidade** de mentiras que ele disse.



# CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO DO ADOLESCENTE

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
<b>11 a 19 anos</b>	Hepatite B <sup>(1)</sup> vacina hepatite B (recombinante)	1ª dose	Hepatite B
	Hepatite B <sup>(1)</sup> vacina hepatite B (recombinante)	2ª dose	Hepatite B
	Hepatite B <sup>(1)</sup> vacina hepatite B (recombinante)	3ª dose	Hepatite B
	Dupla tipo adulto (dT) <sup>(2)</sup> vacina adsorvida difteria e tétano (adulto)	Uma dose a cada dez anos	Difteria e tétano
	Febre Amarela <sup>(3)</sup> vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre Amarela
	Tríplice Viral (SCR) <sup>(4)</sup> vacina sarampo, caxumba e rubéola	Duas doses	Sarampo, Caxumba e Rubéola

Nota: Mantida a nomenclatura do Programa Nacional de Imunização e inserida a nomenclatura segundo a Resolução de Diretoria Colegiada – RDC nº 61 de 25 de agosto de 2008 – Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA



Informações:

**DISQUE SAÚDE 0800 61 1997**  
Ministério da Saúde  
Esplanada dos Ministérios - Bloco G  
CEP: 70058-900 - Brasília / DF

# O JOGO DOS 7 ERROS





# CURIOSIDADES

## A origem de alguns ditados populares

### **Jurar de pés juntos**

A expressão surgiu através das torturas executadas pela Santa Inquisição, na Idade Média, nas quais o acusado de heresias tinha as mãos e os pés amarrados (juntos) e era torturado para dizer nada além da verdade. Até hoje o termo é usado pra expressar a veracidade de algo que uma pessoa diz.

### **Motorista barbeiro**

No século 19, os barbeiros faziam não somente os serviços de corte de cabelo e barba mas, também, tiravam dentes, cortavam calos etc., e, por não serem profissionais, seus serviços mal feitos geravam marcas. A partir daí, todo serviço mal feito era atribuído ao barbeiro, pela expressão "coisa de barbeiro". Este termo veio de Portugal; contudo, a associação da expressão "motorista barbeiro", ou seja, um mau motorista, é tipicamente brasileira.

### **OK**

A expressão inglesa "OK" (okay), que é mundialmente conhecida pra significar algo que está tudo bem, teve sua origem na Guerra da Secessão, nos Estados Unidos. Durante a guerra, quando os soldados voltavam para as bases sem nenhuma morte entre a tropa, escreviam numa placa "0 (zero) killed" (nenhum morto), expressando sua grande satisfação. Daí, surgiu o termo "OK".

### **Puxar o saco**

Esse ato de bajular, adular, cortejar com subserviência tem origem militar. É que na época em que os oficiais em viagem acomodavam as suas roupas em sacos, eram os ordenanças que os carregavam, com humildade. Quer dizer, puxavam o saco de quem estava em posição mais elevada na hierarquia.



Saiba mais:

[http://algunstrintaanos.blogspot.com/2008/12/origem-de-alguns-ditados-populares\\_11.html](http://algunstrintaanos.blogspot.com/2008/12/origem-de-alguns-ditados-populares_11.html).

O Pulo do Gato: o berço de palavras e expressões populares. Cotrim, Márcio – São Paulo: Geração Editorial, 2005.

# CALENDÁRIO DA SAÚDE

## Janeiro

- 2 – Dia do Sanitarista
- 4 – Dia Nacional da Abreugrafia
- 4 – Dia do Hemofílico
- 14 – Dia do Enfermo
- 19 – Dia Mundial do Terapeuta Ocupacional
- 20 – Dia do Farmacêutico
- 24 – Dia da Previdência Social
- 24 – Dia Mundial do Hanseniano
- 26 – Aniversário de criação da Anvisa

## Fevereiro

- 4 – Dia Mundial do Câncer
- 27 – Dia do Idoso

## Março

- 8 – Dia Internacional da Mulher
- 10 – Dia Mundial do Rim
- 21 – Dia Mundial da Infância
- 21 – Dia Nacional da Síndrome de Down
- 22 – Dia Mundial da Água
- 24 – Dia Mundial da Tuberculose
- 31 – Dia Nacional da Nutrição

## Abril

- 7 – Dia Mundial da Saúde
- 7 – Dia do Médico Legista
- 12 – Dia do Obstetra
- 14 – Dia do Técnico em Serviços de Saúde
- 22 – Dia Mundial da Terra
- 25 – Dia Mundial da Malária
- 26 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão
- 28 – Dia Mundial da Saúde e Segurança no Trabalho
- 30 – Dia Nacional da Mulher

## Maio

- 1 – Dia Internacional do Trabalhador
- 7 – Dia do Oftalmologista
- 12 – Dia Mundial do Enfermeiro
- 13 – Dia do Zootecnista
- 15 – Dia do Assistente Social
- 22 – Dia Mundial da Diversidade Biológica
- 25 – Dia do Massagista
- 27 – Dia do Serviço de Saúde do Exército
- 28 – Dia Nacional de Redução da Mortalidade Materna
- 31 – Dia Mundial sem Tabaco

## Junho

- 5 – Dia Mundial do Meio Ambiente
- 11 – Dia do Educador Sanitário
- 14 – Dia mundial do doador de sangue
- 18 – Dia do Químico
- 21 – Dia Nacional da Prevenção à Asma
- 25 – Dia Internacional de Combate às Drogas
- 26 – Dia Internacional contra o Abuso e Tráfico Ilícito de Drogas

## Julho

- 1 – Dia do Engenheiro de Saneamento
- 5 – Dia do Hospital
- 10 – Dia da Saúde Ocular
- 13 – Dia do Estatuto da Criança e do Adolescente
- 14 – Dia Nacional do Enfermo
- 27 – Dia Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho
- 29 – Aniversário de Criação do Ministério da Saúde

## Agosto

- 1 – Dia da Amamentação
- 5 – Dia Nacional da Saúde
- 5 – Dia da Farmácia
- 10 – Dia da Enfermeira
- 12 – Dia Nacional e Internacional da Juventude
- 27 – Dia do Psicólogo
- 29 – Dia Nacional de Combate ao Fumo
- 31 – Dia do Nutricionista

## Setembro

- 1 – Dia do Profissional de Educação Física
- 9 – Dia do Veterinário
- 21 – Dia Nacional dos Portadores de Deficiência
- 22 – Dia Nacional da Juventude
- 25 – Dia mundial do coração
- 27 – Dia do Idoso
- 30 – Dia da Secretaria
- 30 – Dia do Coração

## Outubro

- 1 – Dia Internacional dos idosos
- 3 – Dia do Dentista
- 10 – Dia Mundial da Saúde Mental
- 10 – Dia Mundial da Alimentação
- 11 – Dia do Deficiente Físico
- 13 – Dia do Terapeuta Ocupacional e Fisioterapeuta
- 13 – Dia Mundial da Visão
- 15 – Dia Mundial da Lavagem das Mãos
- 16 – Dia Mundial da Alimentação
- 16 – Dia do Anestesiologista
- 18 – Dia do Médico
- 20 – Dia Mundial e Nacional da Osteoporose
- 25 – Dia do Cirurgião-Dentista
- 30 – Dia Nacional de Luta contra o Reumatismo

## Novembro

- 8 – Dia do Radiologista
- 10 – Dia Nacional da Surdez
- 14 – Dia Nacional e Mundial do Diabetes
- 21 – Dia Nacional da Homeopatia
- 25 – Dia Internacional do Doador de Sangue
- 25 – Dia Internacional de Luta contra a Violência à Mulher
- 27 – Dia Nacional de Combate ao Câncer
- 27 – Dia da Infância
- 28 – Dia do Biomédico

## Dezembro

- 1 – Dia Mundial de Luta contra a Aids
- 2 – Dia Panamericano de Saúde
- 9 – Dia do Fonoaudiólogo







# RESPOSTAS

Página 4

## CARTA CRIPTOGRÁFICA

"O RISCO DA  
IMATURIDADE É SE  
TORNAR SUPERFICIAL"

(Drauzio Varella)

## CAÇA-PALAVRAS

Página 60

V	E	U	J	K	P	O	R	T	N	J	L	F	G	J	B	V	F	L	O	R	C	A	J	N	O	L	O	E	B
I	L	T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	A	S	T	U	W	I	S	T	B	A	O	F	O	L	A	S	H	E
G	I	E	D	I	C	A	V	E	R	D	T	I	É	C	I	A	R	H	H	R	A	N	N	I	R	A	T	U	N
I	P	R	I	A	M	B	I	E	T	E	R	U	A	I	S	E	D	A	D	I	L	A	U	Q	R	P	G	G	E
L	R	A	A	T	R	V	I	S	A	N	I	L	A	R	A	R	A	C	G	Ã	O	B	O	L	E	T	L	H	F
A	E	P	L	V	D	Ú	A	S	D	R	O	G	A	S	V	E	G	E	T	A	I	S	P	A	S	C	H	O	Í
N	D	E	C	O	E	O	U	V	I	D	O	R	I	A	Ç	E	U	D	E	N	G	A	U	H	C	M	R	H	C
C	O	U	M	Ã	O	C	H	A	I	N	F	L	U	Ê	Ã	O	P	O	R	T	I	L	D	Ã	O	J	K	C	I
I	X	T	G	S	T	R	S	U	B	S	T	Â	N	C	I	A	S	U	É	C	A	M	U	N	I	D	Ã	B	O
A	P	I	R	U	A	D	U	A	S	O	Ã	Ç	T	N	M	I	L	A	N	O	R	E	G	U	L	A	Ç	Ã	S
S	R	C	U	F	X	A	F	Õ	I	R	M	C	H	E	X	L	A	Ê	I	O	Ã	K	D	Ã	E	P	I	U	Q
A	E	A	C	N	A	N	T	I	G	F	Á	B	U	L	O	S	I	V	I	S	A	Ã	É	E	Y	Z	Ê	P	I
N	D	N	Ã	I	U	T	E	I	Á	T	R	I	A	Á	H	C	X	O	H	A	N	A	E	D	I	C	E	G	U
I	A	F	L	E	R	E	R	O	P	I	C	O	S	É	S	V	E	U	Q	A	N	A	M	L	A	O	G	I	A
T	N	G	G	P	R	O	A	V	I	A	G	Ê	N	A	N	V	S	V	I	B	O	P	R	T	R	O	Ã	Õ	P
A	R	C	I	E	N	T	Í	A	G	G	G	P	R	O	P	A	G	A	M	E	D	I	C	E	G	A	N	O	S
R	S	A	G	U	L	A	S	T	R	V	I	S	A	N	I	L	A	R	A	R	Ç	S	W	T	Y	B	N	M	C
I	C	I	A	S	E	X	T	R	A	L	A	N	T	A	X	C	V	I	F	O	C	D	E	N	L	A	N	T	Ã
A	P	O	R	T	S	A	E	R	O	P	F	R	O	N	T	E	I	S	E	G	U	R	A	N	Ç	A	S	V	É