

**DESENVOLVIMENTO**

## Fábrica de Gelo e Entrepasto Caminhos para o peixe da Z3

Fernando Diniz/JOP



Os investimentos na Colônia Z3 estão se concretizando à medida que as obras no entreposto já começam a serem notadas. Ao todo serão investidos 301 mil reais, gerando 20 empregos diretos e 200 indiretos. Com esse investimento e com a fábrica de gelo que foi inaugurada este ano a Colônia Z3 passa por uma nova realidade econômica.

**ENQUETE**

### O que melhorou depois da adutora?



Saiba qual a opinião da comunidade da Colônia em relação à adutora e o que diz o Serviço Autônomo de Saneamento de Pelotas (Sanep)

**SAÚDE**



### Cresce o número de adolescentes grávidas

**PESCA**

### Desacordos levam à suspensão da Festa do Peixe

A falta de concordância entre a Prefeitura Municipal e a Colônia Z3 levou à suspensão da Festa do Peixe que já havia sido transferida por duas vezes e agora só acontece no próximo ano.

Editorial

De volta, e com novidades

O jornal O Pescador está de volta, depois de passar por um momento de reestruturação, tanto em sua forma quanto em sua própria equipe. Sabemos o quanto significa esse projeto, tanto para a comunidade zetrezense quanto para nós, da universidade. Portanto, estamos fazendo um esforço concentrado para mantê-lo, e o primeiro passo é esta edição que agora chega em suas mãos.

São muitas as novidades do jornal, a começar pelo visual, totalmente reformulado para atender às necessidades do projeto. Com mais espaço para a guirizada da Z-3, esperamos contar com a participação das crianças, que têm um potencial muito grande, seja desenhando ou produzindo redações ou poesias.

Estamos inaugurando, também, uma nova forma de comunicação entre a comunidade e a equipe do jornal. Uma uma está sendo disponibilizada para que todos participem, dando sugestões de assuntos a serem tratados no jornal ou até mesmo escrevendo matérias. Esse projeto só funciona se tiver uma participação efetiva da comunidade. A uma ficará à disposição de todos no posto de Saúde do bairro.

Portanto, estamos de volta e agora para ficar, mas para isso, esperamos contar com a pronta colaboração de todos vocês nesse projeto comunitário. Boa leitura.

boa leitura

Expediente

O Pescador

UM JORNAL A SERVIÇO DA Z-3  
ANO V - Nº 30 - setembro de 2005

UCPEL  
UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PELOTAS

ecos  
ESCOLA DE  
COMUNICAÇÃO SOCIAL

Reitor: Alencar Mello Proença  
Diretor Ecos: Antônio Heberlé

Projeto de Extensão Jornal O Pescador  
Jornalista Responsável: Jairo Sanguiné (registro 6445)

Equipe de Redação: Dlogo Madeira, Fernando Diniz,  
Jerusa Michel, Leonardo Oliveira, Thaise de Moraes.

Editoração Gráfica: Gilberto Balbela Consoni

Tiragem 2.000 exemplares  
Distribuição gratuita

Contato:  
Rua Alm. Barroso, 1202 - Centro - Pelotas/RS  
opescador@ucpel.tche.br  
53 3284 8115

O jornal não se responsabiliza pelos artigos e opiniões assinados, estes são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores.

Mar de Letras

“O Penitente”

O meu pai!  
Foi preciso eu amadurecer,  
Para ver, o quão grande eras.  
E o quanto te fiz sofrer.  
Sou eu a tua velhice precoce,  
sinto agora ao segurar tuas mãos,  
vetustas, pintalgadas de marrom.  
Teus olhos sempre tão complacentes,  
espargindo uma chuva de lágrimas,  
cristalinas de amor ou desilusão?  
Então meus lábios temerosos,  
corroídos pelo remorso e pela emoção,  
roçam de leve tua calvície abrangente.  
É a lamina aguda da consciência,  
cravando nas profundezas do meu peito.  
Oh como eu gostaria de reparar meu erro,  
é tarde não tem mais jeito.  
Só hoje eu avalio o mal que te fiz,  
e quanto te anulastes por mim.  
Fostes meu pai, meu amigo, meu irmão,  
e eu revestido de egoísmo parti.  
E por tantos janeiros te deixei aqui,  
chorando de saudades, amargando solidão.  
Hoje é teu dia papai: perdão.

Fernando Diniz/OP



Laura Matheus

Poetisa e moradora da Colônia Z3

Quadrinhos



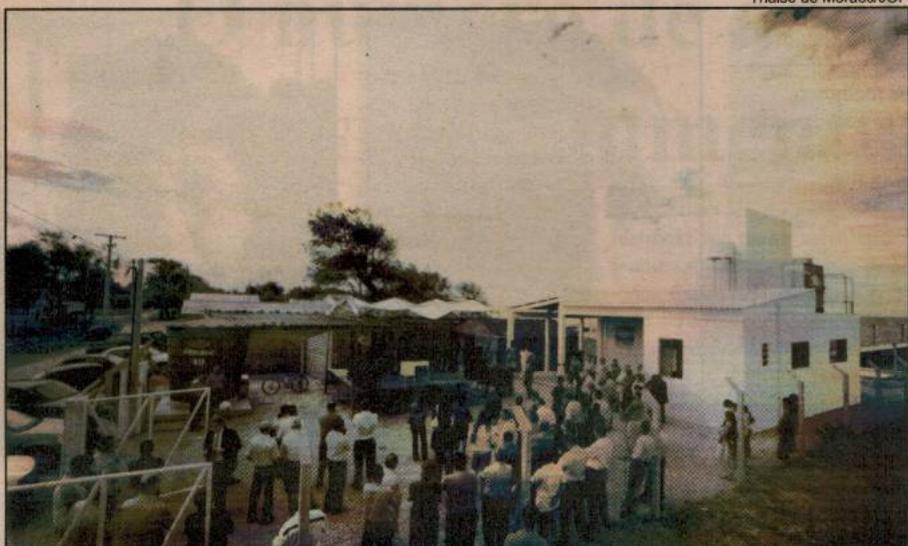
Foto do Mês



Fernando Diniz/OP

A inauguração da nova fábrica de gelo irá proporcionar progresso para a Colônia Z3 que por muitos anos sofre dificuldades devido as quebras das safras e pelo o esquecimento das autoridades.

# Entreposto já está em obras



Thaise de Moraes/JOP

**INVESTIMENTO:** ao todo serão investidos 301 mil reais, 20 empregos diretos e 200 indiretos serão gerados

Jerusa Michel  
Thaise de Moraes

Este mês puderam ser notados os primeiros sinais da construção do entreposto de pescado, com o terreno já cercado e com previsão de conclusão para novembro.

Ao total vão ser investidos 301 mil reais, recurso que foi obtido através do programa RS-Rural, que teve como intermediário a Emater. O entreposto de pescado vai gerar na Colônia Z-3 50 empregos diretos e 200 indiretos, afinal este investimento proporcionará a industrialização do pescado e manufaturados, agregando assim mais valor ao produto.

A pesca artesanal é responsável por uma parcela significativa do pescado consumido internamente no país. Um dos grandes obstáculos na consolidação econômica da pesca artesanal é a falta de estruturação da cadeia produtiva, sem unidades de beneficiamento, armazenamento e comercialização. Um grande progresso foi alcançado quando a fábrica de gelo começou a funcionar junto à comunidade, fornecendo gelo a um preço bem mais acessível para o pescador.

## Parcerias

O novo investimento será localizado no Antigo CTG, terreno que foi obtido pela Prefeitura através da doação de Sérgio Santana. A prefeitura também entrou com uma contrapartida 10% dos custos. O entreposto de pescado da Colônia Z-3 contará com dois prédios, um que servirá para armazenar e comercializar o pescado, com uma área de 192,84 metros quadrados, e o outro com uma área de 39 metros quadrados onde funcionará o setor administrativo.

“Anteriormente o plano previa que fosse instaurada a Agroindústria ao lado da fábrica de gelo, mas como a fábrica foi instaurada no meio do local, foi necessário achar um outro lugar” afirmou Extensionista rural da Emater Roberto Simch.

Os empregos que serão destinados ao entreposto, poderão ser obtidos apenas pelos sócios da Cooperativa. A administração da Agroindústria será feita pela Cooperativa Lagoa Viva, mas segundo Roberto, a EMATER sempre estará presente assessorando, “quando não estiver bem vamos interferir no processo”, disse Simch.

## RÁPIDAS

### Conselho Local de Saúde

A comunidade da Colônia Z3 conta com um conselho Local, onde pessoas escolhidas pela comunidade participam de reuniões, que acontecem quinzenalmente. O objetivo do conselho é a interação com a comunidade. Com a criação do conselho ocorre um melhor controle social, e a comunidade sai beneficiada. As reuniões acontecem na sede do posto e serve pra discutir assuntos relacionados a saúde dentro desta comunidade.

### Atividades do Posto

**Hiperdia** - Prevê o tratamento e entrega de medicação para pessoas com hipertensão e diabetes. A participação no grupo é feita através de cadastro usado para o controle do número de pessoas que possuem estes problemas na comunidade. As reuniões tem a finalidade de orientar os participantes, esclarecer dúvidas e também para a troca de experiências entre pessoas que têm os mesmos problemas. O grupo tem a proposta de levar o paciente até o posto para mante-lo informado e também ressaltar a importância de fazer um check-up uma vez ao ano. Os encontros acontecem todas as quintas-feiras às 9 horas.

### Programa de Pré-natal e Saúde da Mulher

- Acompanha as gestantes e estimula a mulher a buscar um médico para fazer o pré-câncer e também busca orientar as mulheres para um planejamento familiar.

### Grupo de Saúde e Sexualidade da Mulher

- Busca atingir mulher cadastradas para a distribuição de preservativos e anticoncepcionais. Reúnem-se as segundas-feiras às 15 horas.

### Programa de Saúde Mental

- É destinado a crônicos e usuários de psicofármaco (antidepressivos / calmantes). O grupo reúne-se as segundas-feiras.

## Serviço

Posto de Saúde

Atendimento:  
De segunda-feira à sexta-feira  
Das 8h às 20h

Telefone: 3284 XXXX

Emergência: 3284 XXXX

▶ Investimento – 301 mil reais

▶ Área construída - 192,84 m<sup>2</sup> (Entreposto) e 39 m<sup>2</sup> (área administrativa)

▶ Empregos diretos – 50

▶ Empregos indiretos – 200

▶ Parceria para a realização – RS- Rural – EMATER – Prefeitura Municipal de Pelotas

▶ Benefícios – industrialização do pescado.



# O que melhorou depois da adutora?

▶ Jerusa Michel



**Arlete Lima**

A qualidade da água melhorou, hoje a gente coloca os guardanapos de molho na clorofina e eles ficam brancos. Melhor pra saúde, melhor pra tudo.



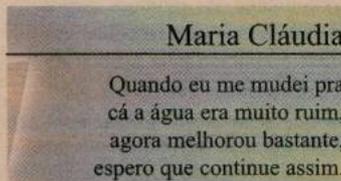
**Wilson Roberto Borba**

Na rua em que eu moro, a rua 11, só tem água duas horas durante à tarde. E a qualidade não melhorou.



**Irmã Souza dos Santos**

Melhorou bastante, está ótimo. Antes a água era salobra, salgada e agora está doce e também tem bastante água.



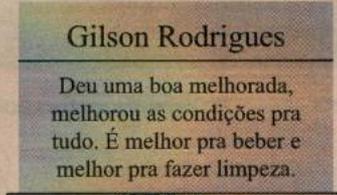
**Maria Cláudia**

Quando eu me mudei pra cá a água era muito ruim, agora melhorou bastante, espero que continue assim.



**Antônio Carlos Santos**

Não tem faltado água, no período em que estava muito seco andou dando umas quedas, mas agora melhorou. A água é melhor pra tomar, pra tudo.



**Gilson Rodrigues**

Deu uma boa melhorada, melhorou as condições pra tudo. É melhor pra beber e melhor pra fazer limpeza.



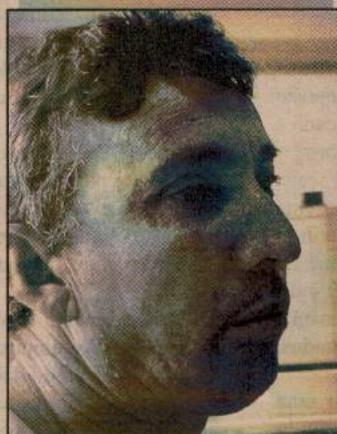
**Suélen Costa Moraes**

O bom é que agora não falta mais água, e o sabor melhorou também.



**Dete**

Melhorou tudo, é uma benção maravilhosa, nem sei como a gente trabalhava antes. Agora tem água mesmo.



**Sandra Santos**

Eu moro no final da rua Nossa Senhora de Lurdes com a Rua 11 e lá não tem água. O Sanep diz que não achou o registro e não vieram mais aqui.



## Recorte e guarde

De acordo com o superintendente operacional do Serviço Autônomo de Saneamento de Pelotas (Sanep), José Ignácio Kaster, já existe uma rede no local, mas



o registro encontra-se abaixo do asfalto. Para que os moradores recebam água encanada nas casas o registro deverá ser manobrado. É preciso descobrir onde o

mesmo está localizado e cortar o asfalto para que a manobra seja feita. A obra já está programada e deve ser viabilizada até o final de junho.

# Colônia Z3 integra projeto de Educação Ambiental

Núcleo de Educação Ambiental atua desde 2004 na Orla da Laguna

Cintia Barenho/OP



▶ Plantio de mudas nativas realizado pelo NEA na escola Campos Barreto

Leonardo Oliveira

A colônia Z3 possui um Núcleo de Educação Ambiental (NEA) formado por moradores da Orla da Laguna dos Patos, que estão implementando na comunidade projetos com o objetivo de promover o desenvolvimento, a preservação ambiental e gerar renda. O Núcleo é fruto do projeto Construindo a Agenda 21 de Pelotas e vem funcionando desde 2004, período em que os moradores das comunidades do Laranjal, Z3, e Balneário dos Prazeres, iniciaram a capacitação em educação ambiental, através de curso ministrado pela Organização Não - Governamental, Centro de Estudos Ambientais (CEA) onde realizaram um diagnóstico dos problemas sócio - ambientais da Orla.

Ao se capacitarem, os moradores da orla comprometeram-se a levar adiante o projeto "Construindo a Agenda 21" de Pelotas, que criou, além do NEA Orla da Laguna dos Patos, mais outros cinco NEAs, um em cada bairro da cidade, que é a única do estado que conta com financiamento do Fundo Municipal de Meio Ambiente e Proteção Ambiental.

Atualmente o NEA Orla está realizando atividades em decorrência do mês o meio ambiente, marcado pelo dia cinco de junho que é declarado pela ONU como dia mundial do meio ambiente. As atividades estão sendo desenvolvidas com poucos recursos, pois a verba concedida pelo fundo não está sendo repassada pela prefeitura, o que vem desmotivando os integrantes do NEA orla. Segundo eles o projeto é algo muito importante para a comunidade e que poderá render bons frutos, mostrando a importância de se trabalhar a relação homem - meio ambiente sem uma visão utilitarista, mas faltam condições para levar o trabalho adiante. Mariluce Barbosa Costa, professora da Escola Raphael Brusque e integrante do NEA, disse que o projeto mostrou à comunidade que é muito importante cuidar da orla, e da natureza, que "não é só tirar, tirar, e não dar nada em troca", Costa, assim como outros integrantes do NEA se mostrou desestimulada com a falta de incentivo que o poder público vem destinando ao projeto, ela ainda afirmou que em 2004 o processo de construção da Agenda 21 contava com maior apoio e por isso funcionava melhor. "A importância do projeto é vital, mas falta continuidade", disse ela.

## O QUE É A AGENDA 21?

A Agenda 21 foi um documento elaborado por 178 países na Conferência Mundial sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento (ECO-92), promovida pela ONU, no Rio de Janeiro, em 1992. Neste documento foram estabelecidas as diretrizes para a mudança de rumos no desenvolvimento do mundo, onde está previsto que cada país, estado e município deve construir sua Agenda 21, visando proporcionar crescimento econômico, inclusão social e preservação ambiental.

## A AGENDA 21 EM PELOTAS

Uma reivindicação de ONGs locais, debate sobre a construção da Agenda 21 em Pelotas iniciou em 2001, sendo em 2002, no 1º Congresso da Cidade através da participação popular, reconhecida a importância de se construir uma Agenda 21 em Pelotas.

Surge então, a Agenda 21 de Pelotas, com o conceito de desenvolvimento aliado a uma visão regional, que garanta a qualidade de vida para o presente sem que haja prejuízo às próximas gerações.

## DESENVOLVIMENTO X BANHADOS uma alternativa possível

Em um tempo onde a urbanização e o consumo são norteados pela ganância, gerando exclusão social e a destruição da biodiversidade, ecossistemas importantes como os banhados não são respeitados e correm risco de extinção.

Muitos falam dos banhados como "criatórios de mosquitos", ou com uma visão utilitarista vendo estas áreas como locais destinados à urbanização ou depósito de lixo, mas poucos sabem o que são os banhados. Os banhados são ecossistemas alagados formados por um processo que faz com que substâncias rochosas ou minerais se incorporem a um ambiente úmido, que quando vivos, exercem indispensáveis serviços ao meio ambiente, filtrando impurezas e resíduos por parte dos aguapés, sendo ponto de dispersão de sementes que animais migratórios trazem de outros lugares no corpo.

Estas são apenas algumas funções que os banhados exercem na natureza, mas que estão a cada dia mais ameaçadas por ações humanas como a drenagem para irrigação de culturas; atividade pecuária que, com o pisoteio do gado, acaba compactando o solo diminuindo a absorção de água; caça e pesca, principalmente em época de reprodução dos animais e introdução de espécies exóticas, ou seja, não nativas, como o eucalipto (eucaliptus) e o pinheiro (Pinus) que se proliferam rapidamente mudando as características do solo - como o rebaixamento do lençol freático, tornando-o mais seco e competindo por nutrientes com as espécies nativas, como a corticeira e a figueira, que possuem papel já definido no ecossistema.

No sul do Brasil esses ecossistemas aparecem com frequência na paisagem e desempenham funções importantes para a vida, controlando enchentes, protegendo as zonas costeiras, purificando a água, e repondo as águas subterrâneas. Eles também possibilitam o aproveitamento comercial, artesanal e de subsistência (turismo, pesca, agricultura, materiais de construção, medicamentos...) e podem colaborar com a absorção do gás carbônico, principal gás gerador do efeito estufa e, por consequência, do aquecimento global.

Na Região Hidrográfica do litoral do Rio Grande do Sul, a qual compreende 23% do estado, encontramos grande parte desses ecossistemas úmidos ameaçados, salvo raros espaços (formalmente) protegidos como o Parque do Totó, Estação Ecológica do Taim e o Parque Nacional da Lagoa do Peixe, os quais abrigam uma quantidade enorme de vida, como aves migratórias, mamíferos, espécies de bromélias e orquídeas. O desaparecimento da vegetação nativa, a plantação de arroz, a poluição por esgoto doméstico e industrial, a caça, são alguns dos riscos permanentes dos ecossistemas de banhados. Também grandes quantidades de lixo afetam, de forma negativa, a qualidade dos ecossistemas.

Apesar de existirem leis que protegem os banhados podemos obter retorno econômico através deles, vivendo em harmonia com meio ambiente, para isto, existem alternativas como o turismo.

Em Pelotas existe lei que declara como área de interesse ecoturístico a "Orla da Laguna dos Patos" e que prevê a possibilidade de atividades econômicas.

Em recente pesquisa realizada pela organização não-governamental Centro de Estudos Ambientais (CEA), junto à população da orla da Laguna dos Patos, 62% dos entrevistados responderam sim pela proteção dos banhados; 34% responderam não; 2% não sabiam opinar e 2% não responderam. Daí percebe-se a importância que a comunidade reconhece na proteção desses ecossistemas úmidos, existentes anteriormente a urbanização e atualmente carente de políticas públicas capazes de realizar tal cuidado.

Leonardo Oliveira

# Polêmica acaba com a Festa do Peixe

Desacordos entre prefeitura e Colônia adiam a festa para o próximo ano

► Fernando Diniz  
Thaise de Moraes

A falta de um acordo entre a comunidade da Colônia Z3 e a prefeitura acabou com a festa do peixe. Prevista para março e adiada duas vezes, os pescadores terão sua festa apenas no ano que vem.

Conforme disse o Coordenador Geral da Secretaria de Turismo, Esportes e Lazer Fábio Guimarães de Castro Neves, a prefeitura queria fazer uma festa diferente, dentro da Colônia. "No ano passado a prefeitura bancou e organizou tudo. Esse ano a proposta foi diferente. A idéia era formar comissões, que seriam o Sindicato dos Pescadores, a Cooperativa de Pesca, a Paróquia da Z3, a SQA, Secretaria de desenvolvimento Rural e Secretaria de turismo.", disse Fábio.



O novo projeto para a festa do peixe previa a realização no campo marítimo, em frente a paróquia. O que não agradou os zetrezenses. "No camping municipal tem toda a estrutura para a festa, no campo teria que ser feito tudo", afirmou o vice-presidente do Sindicato Sandro Studzinsky.

O que incomodou os pescadores foi o fato de que a verba seria toda de iniciativa privada. A prefeitura só entraria com os 3 mil reais que faltavam para a realização da festa. "Quando estava tudo acertado, descobrimos que eles não tinham capital, apenas patrocínio", disse Sandro.

"Ficou chato, pois já tínhamos escolhido a corte e as mulheres da colônia já tinham feito seus quitutes", lamentou Sandro. A festa será realizado em março do ano que vem no campo do marítimo, que anteriormente foi recusado. A corte fará a divulgação durante esse ano.

riormente foi recusado. A corte fará a divulgação durante esse ano.

# Sindicato quer recadastrar pescadores at

► Jerusa Michael

De um total de aproximadamente 1500 pescadores vinculados ao Sindicato, cerca de 500 trabalhadores já foram recadastrados junto à Secretaria

Especial de Aquicultura e Pesca (Seap) do governo federal. Em todo o país há milhares de trabalhadores vivendo na informalidade e

um dos objetivos do recadastramento previsto no novo Registro Geral da Pesca é incluir essas pessoas, garantindo-lhes o reconhecimento como trabalhadores e perante a Previdência Social. O recadastramento ainda deve excluir dos cadastros federais os detentores de carteira de pescador que não fazem da pesca seu principal meio de vida

Segundo Nilmar Conceição, presidente do Sindicato dos Pescadores da Colônia Z-3, a meta é concluir o serviço até o final de outubro, embora a data final estipulada pela Seap seja 31 de dezembro. Ele acredita que aproximadamente 10% dos pescadores filiados ao sindicato sejam excluídos com o recadastramento, reforça ainda a importância de se recadastrar e diz que apesar de haver burocracia

e um pouco de demora no preenchimento do formulário todos acabam por terminar a tarefa. Depois de recadastrado o pescador receberá uma carteira que o identificará como pescador artesanal.

Para evitar fraudes, a carteira, que era estadualizada, será emitida apenas pela Secretaria de Especial de Aquicultura e Pesca, em Brasília. As novas carteiras, além de ter numeração nacional, serão emitidas com papel da Casa da Moeda para evitar novas falsificações do documento. Em Brasília, haverá um cruzamento de dados do PIS e do número de inscrição no INSS. O recadastramento não só contribuirá para atualização do banco de dados da secretaria, como servirá de base para a concessão de benefícios do INSS e Ministério do Trabalho.

Com este documento o pescador passará a ter acesso a programas sociais

do governo federal, como microcrédito, assistência social e o seguro desemprego, pago durante o período de defesa, isto é, quando fica proibido a pesca na Lagoa dos Patos.

Quem tem a pesca como profissão há mais de um ano precisa apresentar carteira de identidade, CPF, PIS, número de inscrição junto ao INSS, comprovante de residência e fotografia para realizar o recadastramento.

Uma equipe de representantes do Sindicato local se desloca uma vez por semana, geralmente nas quintas-feiras, até as comunidade onde há núcleos de pesca artesanal, para fazer o recadastramento, "onde tem pescador nós vamos", afirmou o presidente. Nos demais dias o atendimento é feito diretamente na sede da entidade, situada na Z-3. Outras informações podem ser obtidas pelo telefone 3226-0011.



## FEIRA DO PEIXE

**Peixe mais barato para o consumidor e renda garantida para o pescador**

O projeto Feira do Peixe irá proporcionar um valor mais acessível aos pescados e, também, renda extra para o aqüicultor e pescador. A Secretaria Especial de Aquicultura e Pesca da Presidência da República (SEAP/PR) e a Companhia Nacional de Abastecimento (Conab) estão criando, em mais de 1200 comunidades de todo o país, novas oportunidades de comercialização do pescado.

O projeto consiste na distribuição de kits-feira, disponibilizados em dois padrões. Um para o peixe fresco e outro para o peixe vivo, dando ao aqüicultor ou pescador a oportunidade de

comercializar seus produtos diretamente em feiras livres de sua cidade. Isso irá garantir preços mais justos ao produtor, que terá um acréscimo em sua renda, e ao consumidor, que terá acesso a um produto mais barato. Essa redução da intermediação vai ampliar a oferta e melhorar a qualidade do produto oferecido, que sai direto do barco ou do tanque para a feira. Ações, como essa, estimulam a produção e promovem a inclusão social, além de despertar a população para o consumo do pescado que hoje no Brasil é inferior ao mínimo aconselhável pela Organização Mundial de Saúde.

**é o final de outubro**

Fotos Fernando Diniz/OP



Muitos benefícios já foram alcançados entretanto uma das batalhas dos pescadores é a desburocratização do registro da profissão, atualmente, um pescador precisa de aproximadamente 12 documentos diferentes para obter a liberação para trabalhar. Alguns destes documentos, como a licença do Ibama devem ser renovados a cada dois anos, o que acaba onerando e atrapalhando a vida dos pescadores. A proposta da categoria é de criação de um documento único, com um único número de matrícula que possa ser controlado pelas instituições governamentais envolvidas na fiscalização da atividade.

**Os avanços obtidos pelo Registro Geral da Pesca na gestão da Seap**

Mesmo que o setor pesqueiro tenha sido abandonado por muito tempo e ser regido, em boa parte, pelo Decreto-lei nº 221 de 1967 (Lei da Pesca), o Registro Geral da Pesca (RGP) vem obtendo avanços significativos a partir da criação da Seap. Dentro das atividades ligadas à gestão pesqueira o RGP é um dos mais complexos e com maior grau de dificuldade. As ações ligadas a ele requerem, não raro, grande mobilização de efetivos, de aplicação de recursos e de um planejamento cuidadoso. Em função disto os resultados das ações levam um pouco mais de tempo para aparecerem mas já começam a serem percebidos pela comunidade pesqueira.

A primeira ação importante feita pela Seap no âmbito do RGP foi a edição da Instrução Normativa (IN) nº 03/04 que regulamenta a sua operacionalização. Ela flexibilizou o procedimento de registro, permitindo que qualquer pessoa possa se tornar um pescador profissional, facilitou o acesso à atividade e está tirando muita gente da informalidade. Divide a pesca profissional em duas categorias: artesanal e industrial, cria a figura do aprendiz de pesca além de muitas outras medidas que estão facilitando a vida do pescador.

A outra medida é a IN nº 06/05 que, em função principalmente do grande número de denúncias de fraude, torna obrigatório o recadastramento de todos os inscritos no RGP, estabelece critérios e procedimentos para este recadastramento e disponibiliza infra-estrutura logística e itinerante em localidades previamente selecionadas e divulgadas.

A terceira é a IN nº 20/05, já explicada na primeira parte da matéria, que fornece todo o instrumental para quem for fazer o cadastramento dos pescadores profissionais.



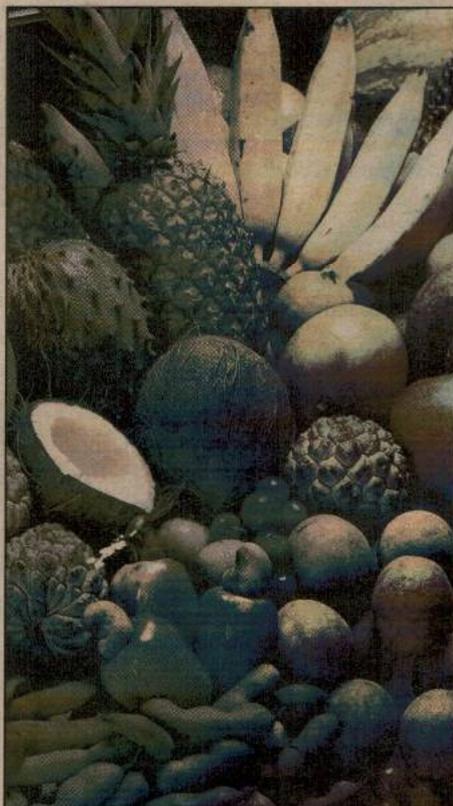
# Sucos tem o poder de tornar a vida mais saudável

Jerusa Michael

Todo mundo sabe que os sucos hidratam, refrescam e se constituem numa fonte inesgotável de vitaminas e sais minerais. Mas a principal vantagem desses sucos super-naturais ainda permanece pouco conhecida, algumas doenças sérias podem ser diminuídas, ou talvez evitadas, pelo hábito de tomar sucos frescos. Entretanto é preciso entender que os sucos não são remédios e não devem substituir as principais refeições como o almoço e o jantar, são apenas alimentos puros e nutritivos que oferecem ao corpo vitaminas e sais minerais que ele necessita para se manter saudável.

Sua alimentação se tornará mais sadia e agradável se você incluir nela sucos frescos todos os dias, uma outra vantagem nos sucos é que eles significam um excelente modo de perder peso de maneira natural, sem que se tenha a sensação de privação. Sucos de vegetais contêm baixas calorias e são praticamente livre de gorduras, em sua maioria têm ótimo gosto e satisfazem, diminuindo a sensação de fome, abastecendo o corpo com vitaminas e ajudando a eliminar toxinas. Introduzir sucos na sua dieta, poderá contribuir para sua saúde cardiovascular, ampliar sua capacidade física, ajudar a baixar sua pressão arterial, dormir bem, ter mais energia e melhor saúde.

O suco feito em casa é muito diferente dos sucos armazenados em garrafas, latas e caixas,



O suco feito em casa é muito importante porque é fresco, não é pasteurizado (cozido) e, ainda, é absolutamente puro e livre de conservantes

primeiramente porque é absolutamente fresco, o que é muito importante, pois os nutrientes perdem muito de seu valor depois de algum tempo já pronto, segundo, porque não é pasteurizado, ou seja, "cozido", isso ajuda a preservar as vitaminas e sais minerais presentes no suco, o que beneficia a boa saúde. Terceiro e último, o suco fresco é absolutamente puro e livre de aditivos e conservantes.

Os alimentos crus, livram o corpo de toxinas, dando-lhe sensação refrescante trazendo energia e relaxado ao mesmo tempo. Os alimentos puros suavizam a pele, tornam os cabelos brilhantes, a respiração livre, e todo sistema orgânico fica regulado. Gripes e resfriados diminuem e se tornam muito mais espaçados.

Alguns sucos desempenham um papel importante na prevenção de muitas doenças, ele funciona como um antioxidante, neutralizando ou minimizando a ação de moléculas nocivas conhecidas como radicais livres, o consumo de algumas hortaliças, como a cenoura, agrião, couve-flor, espinafre, brócolis e abóbora, pode evitar certos tipos de câncer.

Estes são alguns motivos pelos quais os sucos frescos de frutas e hortaliças podem melhorar a sua vida e ajudar a prevenir uma série de doenças. Entretanto é importante que antes de preparar o suco, as frutas e hortaliças sejam bem lavadas para evitar a possível contaminação através de organismos como vermes e pequenos insetos causadores de doenças.

## SUCO REFRESCANTE

INGREDIENTES: 1/2 melão - 2 maçãs verdes - 500ml de água - 1/4 copo de suco de limão - 1/2 xícara de chá de açúcar

MODO DE PREPARO: Descasque o melão e as maçãs. Retire sementes, pique e bata no liquidificador colocando a água aos poucos. Adicione o suco de limão, o açúcar e bata por mais alguns

segundos. Coe e sirva com cubos de gelo. Tempo de Preparo: 10 minutos - Rendimento: 5

## SUCO CALMANTE

INGREDIENTES: 1/2 maçã - 1 talo de salsa - 1 punhado de salsa - 4 folhas de alface

MODO DE PREPARO: Corte as maçãs, talo de salsa, salsa, alface e a bata tudo na centrífuga ou

liquidificador. Dica: Contra insônia e estresse.

## SUCO ÂNIMO

INGREDIENTES: 125g de beterraba - 1 maçã - 5g de gengibre - 460g de cenoura

MODO DE PREPARO: Corte a beterraba, a cenoura e a maçã com a casca e as sementes em pedaços e bata com o gengibre na centrífuga.

## HOMEOPATIA x FITOTERAPIA

Atualmente vem se buscando cada vez mais, o uso de substâncias naturais e de terapias alternativas, como os fitoterápicos e a homeopatia, no tratamento das doenças, como alternativa aos medicamentos químicos, pois estes muitas vezes levam a uma série de efeitos colaterais indesejáveis.

A fitoterapia é utilizada há milênios e é feita através do uso de plantas com caráter medicinal, as quais possuem substâncias capazes de atenuar ou eliminar os sintomas de determinada doença; já a homeopatia é uma especialidade médica que surgiu há mais de dois séculos, através dos estudos de um médico alemão chamado Samuel Hahnemann, e que acredita que a doença é um sinal de desarmonia da energia vital do indivíduo e que temos um processo de cura natural, que pode ser estimulado através do uso de substâncias diluídas e dinamizadas, usando a lei dos semelhantes.

Hahnemann notou que substâncias que provocam determinados sintomas no organismo sadio, ao serem administradas diluídas e dinamizadas no doente com estes mesmos sintomas, produzem um efeito de cura através do restabelecimento da energia vital.

Porém a indicação e o uso dos medicamentos homeopáticos dependem de uma análise profunda da totalidade dos sintomas e somente o médico homeopata está habilitado a fazê-la. Os fitoterápicos são de indicação mais fácil e usual, uma vez que cada planta apresenta indicações específicas, conforme estudos feitos em cada uma delas. Ou seja: na visão homeopática se trata o indivíduo como um todo, já na fitoterapia, se utiliza uma determinada planta para o tratamento de uma doença específica.

Jalusa Michel

# GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

## O número de adolescentes grávidas aumenta a cada ano

O número de gestações em mulheres adultas está caindo. Em 1940, a média de filhos para cada mulher era de seis. Essa média, calculada no ano de 2000 caiu para 2,3 filhos para cada mulher. Entretanto, o mesmo não acontece com as adolescentes. Segundo os dados do IBGE, desde 1980 o número de adolescentes entre 15 e 19 anos grávidas, aumentou 15%. Só para ter idéia do que isso significa, são cerca de 700 mil meninas se tornando mães a cada ano no Brasil. O mais assustador, entretanto, é que desse total, 1,3% são partos realizados em garotas de 10 a 14 anos.

Não é a falta de informação que leva as adolescentes a engravidar, pois todas sabem que se tiverem uma relação sexual sem os cuidados necessários, podem engravidar. Dados indicam que 92% delas conhecem pelo menos um método contraceptivo, pelo menos a camisinha elas conhecem.

Portanto, não é a desinformação que leva à gravidez na adolescência. Talvez o pensamento mágico dos adolescentes que influencia a maneira de buscar a si mesmos, o imediatismo e a onipotência que lhe são ca-

racterísticos sejam fatores que possam justificar sua maior incidência. Não há menina que não saiba que pode engravidar, mas todas imaginam que isso jamais irá acontecer com elas.

O medo de assumir o início da vida sexual, e a falta de diálogo dentro da própria família são grandes colaboradores para uma gravidez precoce. O conflito gerado nas adolescentes entre o "não" da família, e o "sim" autoritário que impera na mídia, faz com que nem sempre estas busquem apoio, e quando buscam, raramente conseguem alguém para ouvi-las. O resultado disso é que, ou não usam, ou se utilizam dos métodos anticoncepcionais de baixa eficiência (coito interrompido, tabelinha).

Muitos são os motivos que tornam uma adolescente mais vulnerável a uma gravidez, mas o principal deles, é a falta de um projeto de vida, a falta de perspectiva futura. A mídia é outro vilão nessa questão, exagerando na erotização do corpo. Algumas celebridades das passarelas, revistas, cinema e televisão são consideradas por alguns adolescentes verdadeiros ídolos, e estes passam uma imagem de liberação sexual (na qual as consequências não estão presentes), e a tendência de um fã é sempre copiar o que seu ídolo faz.

A adolescência, não é o melhor pe-

ríodo da vida para engravidar nem do ponto de vista físico, nem do ponto de vista emocional. Grávida a jovem tem que lidar com a tarefa de se tornar independente, já que tem um dependente sob sua responsabilidade quando ainda busca suporte para os seus problemas e é economicamente dependente da família.

Os adolescentes precisam ter condições de descobrir, escolher, traçar seus caminhos. Para uma grávida tudo isso se torna muito mais difícil. Viver ao mesmo tempo a própria adolescência, cuidar da gestação e, mais tarde, do bebê, não é tarefa fácil. Igualmente, essa situação não difere com relação ao jovem adolescente que se torna pai: ele se vê envolvido na dupla tarefa de lidar com as transformações próprias da adolescência e as da paternidade, estudo, educação do filho e cuidados com a esposa ou companheira. O cruel é que neste quadro social o amadurecimento não vem no período próprio, mas sim por força de uma situação criada por um conjunto de fatores, em que os maiores prejudicados são sempre os jovens, que deixam de viver parte de suas vidas adolescentes e ingressam no mundo adulto sem estarem devidamente preparados.

Diálogo dentro da própria família é alternativa

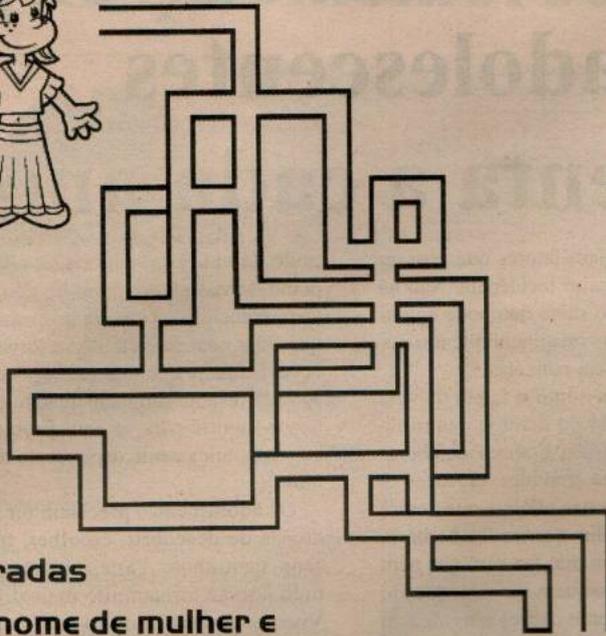
Média de filhos por mulher adulta	
ano	nº de filhos
1940	6
2000	2,3

Número de adolescentes grávidas	
ano	nº de filhos
1980	670 mil
2000	700 mil

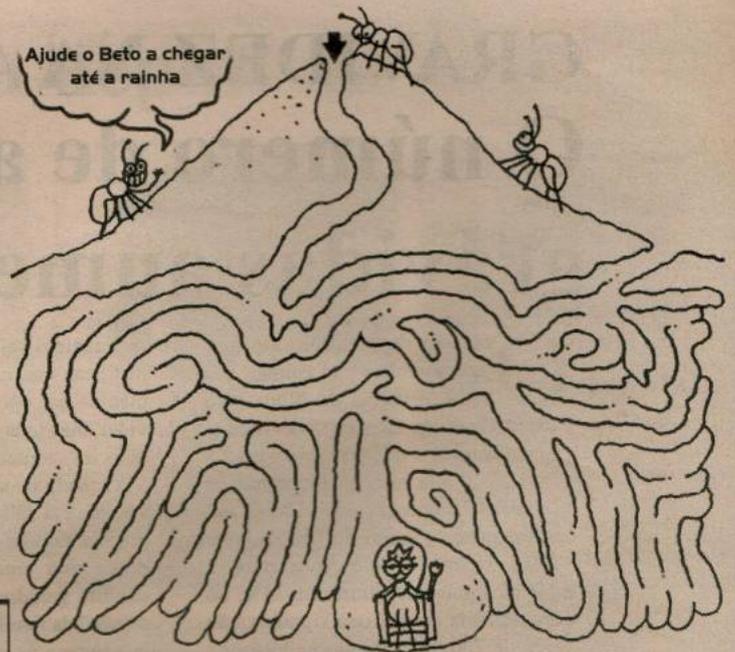
Idade das gestantes adolescentes	
15 – 19 anos	98,7%
10 – 14 anos	1,3%

Ao menos 92% das meninas conheciam pelo menos um método anti-concepcional

Ajude a Rosinha a chegar até a sua fantasia de Carmem Miranda

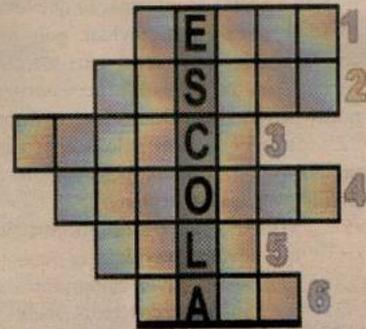
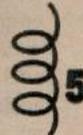


Ajude o Beto a chegar até a rainha



**Charadas**

- 1 - É nome de mulher e nome de homem. la mas acabou não indo?
- 2 - Mantém sempre o mesmo tamanho, não importa o peso?
- 3 - Tem cabeça, tem dente, tem barba, não é bicho nem é gente, o que é?
- 4 - O que a banana falou para o tomate?
- 5 - O que a areia da praia falou para o mar?



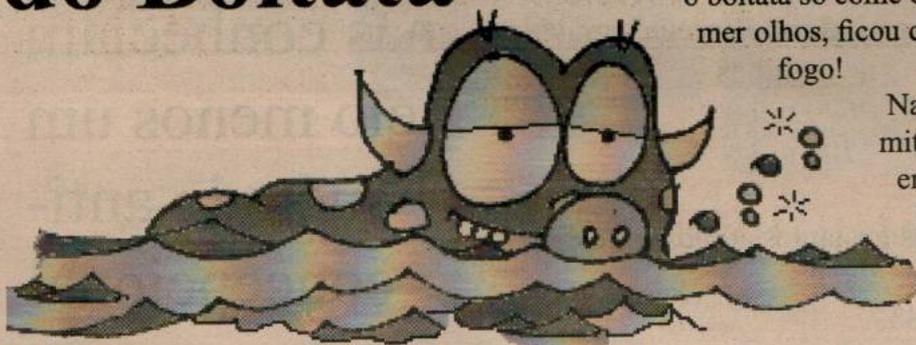
- 1 - Isaias: Isa-ias
- 2 - a balança
- 3 - alho
- 4 - eu que tiro a roupa e você é quem fica vermelha?
- 5 - deixa de onda...

# A lenda do Boitatá

O boitatá é uma serpente de fogo, uma cobra enorme, um gênio vaga pelos campos protegendo-os contra as pessoas que tocam fogo no capim e nas árvores.

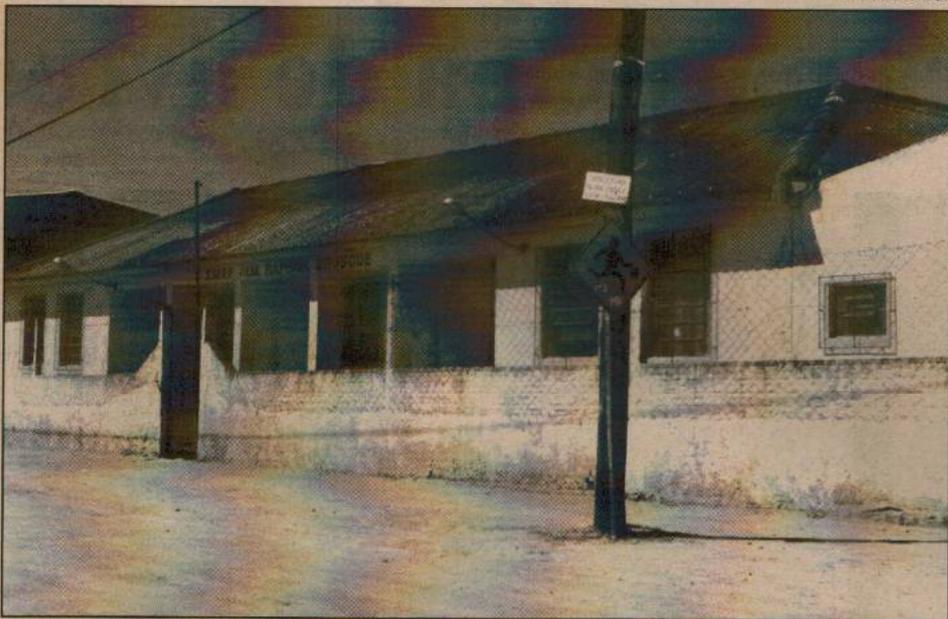
Este mito é muito antigo. Foi registrado no Brasil em 1560, pelo padre José de Anchieta. Há quem diga que a cobra é uma alma penada que castiga os pecados com um fogo mágico, que purifica. No Sul do Brasil, dizem que o boitatá só come os olhos dos animais mortos. De tanto comer olhos, ficou cheio de luz - por isso é que ele é feito de fogo!

Na Europa e no resto do mundo há vários mitos falando de cobras de fogo ou cobras enormes e muito poderosas. Uma delas é o basilisco, a cobra-rei que aparece na história "Harry Potter e a Câmara Secreta", da escritora escocesa J. K. Rowling.



## Rafael Brusque: 77 anos de história

Elen Bonow/OP



Uma longa história de ensino à comunidade da Z3 marca os 77 anos da Rafael Brusque

Diogo Madeira

A escola Rafael Brusque foi fundada em 05 de março de 1928 quando uma comissão de pescadores, liderada por Fausto Carrenho, foi até a Prefeitura de Pelotas solicitar a construção do prédio para que funcionasse a escola. O motivo da iniciativa era buscar a redução do analfabetismo das crianças, índice então muito alto. A escola passou a se chamar ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL ALMIRANTE RAPHAEL BRUSQUE.

A primeiras atividades da escola foram desenvolvidas pela diretora Maria Carvalhal, juntamente com as professoras Dona Amélia, Dona Olga e Maria Carvalhal. As últimas não tinham alguma formação específica de professora, porque apenas as disciplinas de matemá-

tica e português eram necessárias formação para lecionar.

Atualmente a escola funciona com 45 professores e 16 funcionários; possui pequena biblioteca, refeitório, sala de vídeo e dança, onze salas de aula, quadra de esporte coberta. Ao longo dos anos, recebeu várias reformas e, hoje, o quadro de professores respeita a LDB, todos com a formação acadêmica. Tem um número de 540 alunos que são divididos em três turnos: manhã, tarde e vespertino. Atende os alunos do pré à 8ª série e o projeto EJA (Educação de Jovens e Adultos).

Entre as comparações de Raphael Brusque e outra escola urbana, apresentam algumas diferenças, aqui na Z-3 apresenta a cultura própria e a estrutura própria de ensino. Desenvolver o valor de Colônia Z-3 para os adultos analfabetos por enquanto embora o sonho da escola é a implantação de Ensino Médio que leva o número de zetrezenses que não podem estudar

### DESARMAMENTO

Você está preparado para votar no plebiscito?

*Cada brasileiro vai decidir se quer ou não o comércio de armas.*

*A disputa pelos 120 milhões de votos é acirrada.*

O governo brasileiro está convocando todos os eleitores para participar do plebiscito que vai aprovar ou rejeitar a lei que trata da comercialização de arma de fogo e munição em território nacional, a se realizar no primeiro domingo do mês de outubro de 2005. A pergunta formulada será a seguinte: "O comércio de armas de fogo e munição deve ser proibido no Brasil?" O voto será obrigatório para quem tem mais de 18 anos e facultativo para quem tem entre 16 e 18 anos ou mais de 60.

Esta consulta popular está gerando muita polêmica no Brasil inteiro, pois trata de um tema importante que envolve a segurança do cidadão. A um mês da consulta, a maioria da população ainda não tem conhecimento suficiente da lei para se manifestar, e o que se vê nos meios de comunicação são argumentos frágeis, tanto de quem defende a lei do desarmamento quanto de quem é contra.

De um lado, a frente "Brasil sem armas", articulada por ONGs como o Viva Rio, Sou da Paz, associações de familiares de vítimas da violência e apoiada pelo governo federal. Seu principal argumento é que tirar armas de circulação faz diminuir a criminalidade em geral e não apenas os crimes passionais. "Estatísticas mostram que muitas vezes a pistola do cidadão comum é roubada e vai parar nas mãos dos bandidos", diz o sociólogo Antonio Rangel Bandeira, do Viva Rio. Do outro lado estará a frente "Pró-legítima defesa", apoiada por usuários, fabricantes e comerciantes de armas, além de parlamentares e personalidades que se sustentam em duas teses: a garantia do direito de defesa e o temor de que a proibição da venda de armas possa incrementar o comércio ilegal dos traficantes.

Anuncie no Jornal *O Pescador* e participe deste projeto comunitário que está a serviço da comunidade da Colônia Z3  
Ligue: 3284 8115 e apoie

## Dona Laura participa de livro

Fernando Diniz/OP



*“Laura que nasceu na mata e da mesma seus frutos colheu os quais gulosamente comeu ...”.*

Fernando Diniz

A menina que nasceu na mata e escrevia na areia, com o sonho de um dia publicar um livro, está colhendo mais um fruto. Dona Laura quando fez esses versos (acima, trecho do poema Laura, sua primeira poesia publicada em 15/11/92, no jornal Diário Popular) não previa que teria uma carreira literária pela frente. Os contos da escritora da Colônia-Z3 foram publicados no livro *Literatura Marginal* (organizado por Ferrez, editora Agir, R\$29,90).

O livro mostra o trabalho de dez escritores de todo o Brasil, que assim

como Laura, começaram a escrever num espaço onde a atividade literária não é valorizada. “Lá em casa, minha família achava que tudo isso era uma bobagem. O que eu escrevia, tinha que jogar fora”, contou a escritora, que tinha o maior nível de escolaridade na sua casa: a primeira série do ensino fundamental.

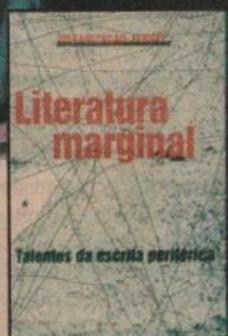
Foi necessário o apoio de seus sobrinhos, Nito e Humberto, para que os seus textos fossem lidos. “Eles que pegaram meus papéis e levaram no jornal”, disse Laura que sempre foi uma grande colaboradora do Jornal O Pescador, enviando contos e poesias para serem publicados desde a segunda edição.

Esse envolvimento levou a ex-integrante Gabriela Mazza a divulgar o trabalho da escritora, chegando as mãos de Ferrez (nome literário de Reginaldo Ferreira da Silva) que le-

vou o nome de Dona Laura para a revista de circulação nacional Caros Amigos. O trabalho de Dona Laura foi comentado no Fantástico e recentemente no jornal Folha de São Paulo (deste último ela ainda não sabia).

Onde se tecem as redes, Laura tece o texto. “A Colônia Z-3 já me inspirou muito. Agora eu ando sem escrever, mas já posso dizer que plantei o amor e a poesia aqui.”, disse, afirmando que está sem escrever, prejudicada pela sua visão. A escritora afirma que a morte de seu marido também desmotivou-a, chegando a dizer em agosto de 2003, neste jornal, que seria sua última publicação. “Mas no outro mês, eles [os integrantes do jornal] já estavam aqui em casa pedindo poesias para a próxima edição!”, brincou Dona Laura.

O livro



*Literatura Marginal, Talentos da Escrita Periférica* é organizado por Ferrez, escritor e colunista da revista Caros Amigos. Reúne textos de autores da periferia de todo o Brasil. Trabalhos de Preto Ghóez, Eduardo Dum Dum (Fação Central), Dona Laura, Gato Preto, Ridson, Mauricio Marques, Allan Santos da Rosa, Alessandro Buzo, Luiz Alberto Mendes e Erton Moraes. Dona Laura é a única mulher do livro e divide espaço com rappers, escritores da periferia de São Paulo. Publicado pela Editora Agir, o livro tem 136 páginas e está à venda nas livrarias.