

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO | 25 E 26 DE MAIO | 2024 | NÚMERO 34

Sandra Backes: intuição e força feminina frente à tragédia



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

Depois que acordou, na madrugada de 30 de abril, a prefeita de Sinimbu, Sandra Backes, não conseguiu mais “pregar os olhos”. A chuva forte não parava, assim como o recebimento de mensagens no seu celular, enviadas por moradores de regiões mais altas, informando que o prognóstico não era favorável. A intuição dela começou a gritar. Era necessário agir, porque havia possibilidade de enchente. Afinal, isso já acontecera em outros anos. “Mas nunca houve nada parecido, foi uma catástrofe histórica, que deixou marcas profundas”, lembrou.

Trazer os fatos vividos naquele dia de volta à memória é uma tarefa dolorosa. Mas Sandra tem sido exemplo de força e coragem frente à tragédia que se abateu sobre Sinimbu e praticamente todo o Rio Grande do Sul. Por volta das 5 horas da terça-feira mais sombria que o município já viveu em 32 anos de emancipação, a prefeita tomou uma atitude que salvou vidas. Ela acionou a Polícia Civil, a Brigada Militar e o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu), para que fizessem um “sirenaço”, acordan-

do e alertando a população.

Apesar de muitos duvidarem da necessidade de tamanho “alvorço”, ela não desistiu e ouviu o seu coração. Foi devido ao barulho das sirenes que as famílias despertaram e conseguiram pegar itens fundamentais, como documentos, antes de serem obrigadas pela água do Rio Pardinho a deixarem suas casas. A enxurrada não pediu licença. Pouco depois do sirenaço, por volta das 6 horas, o curso d’água invadiu a cidade pela primeira vez.

Desde as primeiras horas da manhã, Sandra e algumas pessoas de sua equipe já se mobilizaram no Centro Administrativo, tentando se antecipar à enchente. “Foi tudo muito rápido. Mas nós, mulheres, pensamos também com o coração e foi o que eu fiz. Felizmente, conseguimos tirar muitas pessoas de casa, principalmente as mais idosas. Se isso tivesse acontecido à noite ou com as pessoas dormindo, a tragédia seria muito pior, com muito mais gente desaparecida ou morta”, analisou.

Às 7h30, a água alcançava a cintura dentro do prédio. Quando achavam que o terror havia passado, outra enchente, ainda mais devastadora, com uma correnteza tão intensa capaz de quebrar prédios, arrastar árvores e tudo que encontrou pela frente, iniciou-se por volta das 13 horas. Foram duas horas de desespero.

• MARCAS PROFUNDAS

O número oficial de habitantes de Sinimbu é de 8,5 mil. Com a enchente, três vidas se foram. A tragédia climática ainda causou a destruição total ou parcial de 350 casas. Diretamente, estima-se que pelo menos 2 mil pessoas tenham sido atingidas.

Uma das casas que se tornaram ruínas foi a da avó da prefeita Sandra Backes. Um deslizamento de terra acabou com a construção centenária, em estilo enxaimel. Além disso, os dois estabelecimentos pertencentes à família de Sandra também ficaram destruídos. Eram uma churrascaria e uma loja de materiais de construção. “Já visitei todos os espaços públicos, pontes e locais destruídos, mas ainda não tive coragem de ir nos nossos. Eram a construção de uma vida inteira”, revelou.

• HORA DE RECOMEÇAR

Passado o desespero da necessidade de oferecer socorro imediato aos sobreviventes, é chegada a hora de recomeçar. A comunidade de Sinimbu trabalha para limpar ruas e casas, restabelecer pontes e acessos e reconstruir a imagem colorida e acolhedora que lhe era característica. A prefeita Sandra Backes acredita que, até o fim do mês, aproximadamente 50% do comércio reabra as portas.

Não é um trabalho fácil ou prazeroso. Em muitos momentos, a esperança some e a tristeza ocupa seu lugar. Sandra entende que a enchente é uma ferida aberta, que ainda vai cicatrizar. Para que esse processo seja menos árduo, é necessário que todos façam sua parte. “Machuca, mas precisa ser enfrentado”, comparou.

Ela lamenta o fato de, talvez, não conseguir entregar o município tão bem quanto gostaria. “Tive uma gestão focada no desenvolvimento de Sinimbu, mas talvez não consiga recuperar os estragos. Aqui havia flores, cores e hoje não há nada. Mas eu quero que a população enxergue a esperança que tenho, a crença em um futuro melhor. Que acreditem que podemos nos reconstruir.”

Rafaely Machado



Mãe de muitos filhos

Sandra Backes é a primeira prefeita de Sinimbu. Eleita em 2016 e reeleita em 2020, nunca foi vereadora ou ocupou qualquer outro cargo político. “A vida política me reservou muitos desafios e sei que muitos se perguntaram se eu daria conta”, comentou. Agora não há mais dúvidas: ela deu conta.

É claro que a sensação de impotência – muito comum entre mulheres – se fez ainda mais presente no momento da enchente. “Houve pedidos de resgate que não conseguimos atender, porque os barcos não resistiam à correnteza e ainda não tínhamos helicópteros”, recordou. Contudo, a atitude de convocar o sirenaço

fez com que as pessoas fossem subindo a Rua Frederico Kops em direção à Comunidade Evangélica, que também já havia sido acionada pela prefeita, para que servisse como abrigo.

A demonstração de força, inteligência e coragem dela faz com que seja uma referência para toda a comunidade. “São muitos filhos para cuidar”, brinca a mãe de duas mulheres, uma de 28 e outra de 33 anos, que já não moram mais em Sinimbu. Mas, no município, é inspiração para outras mulheres. “Participação feminina na política é essencial, não somente como peças a serem manipuladas, mas com voz e poder de decisão”, definiu.

DIA DO AMOR

PRESENTEIE O SEU

OBOTICÁRIO

Imagens meramente ilustrativas.

VISITE NOSSAS LOJAS
Centro, Shopping, Arroio Grande, Miller Independência e Miller Vera Cruz

@boticario_santacruzdosul

Dipretas: representatividade e empreendedorismo



Paula Appolinario
paula.appolinario@gaz.com.br

Representatividade, crescimento feminino e empoderamento preto. Esses são alguns princípios que o Grupo Dipretas quer fortalecer em Santa Cruz do Sul. O coletivo foi criado em busca de auxiliar mulheres negras a qualificarem as relações com seus empreendimentos e negócios.

A ideia surgiu durante uma conversa informal entre as sete fundadoras. Todas tinham o mesmo ímpeto: evoluir em seus negócios e contribuir para a ascensão de outras. “Eu acho que a gente precisa fortalecer a mulher negra em Santa Cruz, não temos muito espaço. Falo pela minha profissão, eu sou a única consultora de imagem negra, todas as outras são brancas. Quantas meninas negras querem trabalhar com moda e talvez não se acham capazes?”, diz uma das idealizadoras do projeto Thaiz Alves, de 35 anos.

Apesar de outras iniciativas para empresárias já existirem em Santa Cruz, o Dipretas vem para se aproximar da realidade de mulheres negras, algo de que as próprias integrantes sentiam a falta. “A gente sabe que como mulher é muito difícil empreender no Brasil. Para a mulher negra, é o dobro. Entendemos que a fala da mulher branca para a negra é diferente. Então, nós como mulheres empreendedoras negras, vamos conseguir usar essa linguagem mais próxima”, continua Thaiz Alves.

O lançamento oficial do grupo estava previsto para o final de maio, mas foi adiado por causa das enchentes. Por enquanto, seguem aprimorando e propagando a missão, os valores e as estratégias do projeto. A expectativa é de que o coletivo venha para ser uma fonte de influência e aprendizagem.

Entre as ações já planejadas, estão a de realizar palestras e treinamentos sobre o mundo dos negócios. Gestão financeira, precificação de produtos, posicionamento no mundo digital são alguns temas que pensam em compartilhar com outras empresárias. Para isso, as mulheres já estão em contato com organizações como a Central Única das Favelas (Cufa) e entidades semelhantes, que possam auxiliar as ações em Santa Cruz.

Cíntia Mara da Luz, publicitária de 45 anos e uma das fundadoras, explica que os temas são pensados a partir dos próprios anseios das mulheres do grupo. “O Dipretas nasceu das nossas dúvidas e angústias como mulheres negras empreendedoras de vários ramos. Ainda temos muitos questionamentos, mas precisamos e queremos mais. Nos demos conta que muitas mulheres devem estar nesse momento”, afirma.

Elas também reforçaram a importância da união dessas mulheres com os mesmos propósitos. Além da qualificação profissional, as idealizadoras também esperam que o espaço seja de trocas, de coworking e que as participantes se fortaleçam e se inspirem umas com as outras.

Fotos: Alencar da Rosa



De pé: Katiele Gehrke, Cíntia Mara da Luz, Bruna Gabriele Alves e Chaiene Nunes. Sentadas, Jeanine Cristina dos Santos, Carmen Lucia Kappel e Thaiz Alves



Cíntia Mara da Luz e Thaiz Alves falaram de ações futuras em nome do coletivo

adiante terá como rendimento um valor social”, finaliza Cíntia Mara da Luz.

“Fazer essas mulheres se verem como empreendedoras”

Um dos maiores destaques da ação é que ela também é focada em reconfigurar a palavra “empresária” no imaginário da sociedade e das próprias mulheres. “Existem muitas mulheres negras empreendedoras que não se veem assim. Por exemplo, a mulher que criou toda uma família vendendo seu churrasquinho. Ela é uma empreendedora. O mesmo vale para diaristas, domésticas, cozinheiras”, diz Cíntia Mara da Luz.

Com o coletivo, as sete querem fazer outras mulheres entenderem que seus trabalhos não são apenas fruto de seus sustentos diários. Mesmo que inferiorizados pelas pessoas, toda a oferta de serviços é também um negócio, um empreendimento – e quem os faz, uma empresária. “Vou dar exemplo de uma *nail designer*: precisamos fazer com que ela entenda que não é só uma pessoa que faz unhas. Ela é uma empresária da área da beleza. É sobre fazer essas mulheres se verem como empreendedoras”, diz Thaiz Alves.

INVESTIMENTOS E PARTICIPAÇÃO

As meninas também destacaram que toda ajuda é bem-vinda. Mulheres negras que se sintam à vontade para contribuir nas ações podem entrar em contato pelo Instagram (@dipretas). Pessoas não negras que quiserem prestigiar o lançamento do coletivo são bem-vindas para participar como ouvintes.

Até agora, a ação andou por recursos próprios das integrantes. Para todos que quiserem contribuir no fomento da representatividade em Santa Cruz do Sul, o projeto aceita investimentos. “Não é doação. As pessoas que quiserem auxiliar vão investir em nós, porque elas acreditam no nosso potencial e que mais

EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br ☎ 3715 7984

Diagramação: Rodrigo Sperb

Arte-final: Neusa Brum



ABERTO DE SEGUNDA A SÁBADO DAS 11H ÀS 14H
BUFFET LIVRE E POR KG

Marmitas - R\$ 20,00

FEIJOADA NOS SÁBADOS MEIO-DIA

☎ 3715.3133

📞 99916-2078
99662-7849

📍 Rua 28 de Setembro 90 - SCS



Mocotó congelado
De R\$ 26,00 por R\$ 23,00 kg

Retirada de congelados das 8h30 às 18h15

CARDÁPIO CONGELADOS

Produto	Valor	Quant.	Produto	Valor	Quant.
Filé ao molho madeira	R\$47,00	500g	Lasanhas (bolonhesa, frango, legumes e brócolis)	R\$ 20,00	500g
Filé a parmegiana	R\$ 48,00	500g	Lasanhas (bolonhesa, frango, legumes e brócolis)	R\$ 27,00	750g
Estrogonofe de Filé	R\$ 47,00	500g	Língua ao molho	R\$ 22,00	500g
Alcatra ao molho madeira	R\$ 37,00	500g	Torta de batata	R\$ 20,00	500g
Almôndega ao molho	R\$ 29,00	500g	Mocotó	R\$ 28,00	1kg
Bife a Parmegiana	R\$ 38,00	650g	Feijoada	R\$ 28,00	1Kg
Estrogonofe de carne	R\$ 37,00	500g	Sopa de capeletti	R\$ 20,00	1Kg
Feijão / Lentilha	R\$ 12,00	500g	Sopa frango com legumes	R\$ 18,00	1 Kg

Qual a relação entre ciclo menstrual e atividade física?



Cláudia Pribe
claudia.pribe@gazetadosul.com.br

Você sabia que os diferentes níveis de hormônios ao longo do mês podem influenciar o rendimento durante as atividades físicas? Pois a medicina do esporte já tem considerado as alterações hormonais femininas e especialistas da área, indicado a atividade adequada para cada etapa do ciclo menstrual como forma de garantir mais conforto e, obviamente, resultados para a prática esportiva. Afinal, não é novidade que mulheres em idade reprodutiva, com ciclos menstruais regulares, percebam mudanças, no decorrer das semanas, na disposição para se exercitar.

Embora a data e o número de dias de cada ciclo variem de organismo para organismo, o fato é que uma vez por mês a menstruação acontece. Mesmo que seja desconfortável para algumas mulheres, é possível adaptar os treinos e até mesmo tirar vantagens sobre eles. Por isso, é importante conhecer o ciclo hormonal, entender sua influência e organizar uma agenda que respeite as variações do organismo.

Observar, conhecer e respeitar o ritmo do próprio corpo pode mudar definitivamente a relação com o ciclo menstrual. Mas o que ocorre, geralmente, é que só se pensa sobre o fluxo de hormônios no organismo quando bate a tão falada tensão pré-menstrual (TPM). Mas aqui vai um alento: o ritmo hormonal pode ser adaptado para, por exemplo, programar atividades físicas. Essa, aliás, já é uma das principais tendências utilizadas na periodização de treinos.

Isso se justifica pelo fato de cada uma das fases do ciclo criar uma motivação diferente e, por causa disso, beneficiar um tipo de prática. Em alguns dias se terá mais disposição para modalidades de força, em outros para trabalhar melhor a queima calórica, e por aí adiante. De acordo com a ginecologista e especialista em medicina do esporte Silvia Gomyde Casseb, é mais comum que se percebam as dificuldades na fase pré-menstrual. “Estamos estudando as características que melhoram ao longo do ciclo. E trazemos isso para o dia a dia do exercício, para explorar as melhores capacidades de cada fase”, destaca.

E antes de começar essa adaptação, uma questão é definitiva: observar as oscilações do período só funciona para quem não usa anticoncepcional hormonal sistêmico, aquele que age no corpo todo e entrega dosagem de hormônios igual todos os dias (pode ser comprimido, adesivo, injetável ou implante), impedindo essas oscilações. Quem usa DIU (de cobre ou hormonal) tem o ciclo mantido, tem ovulação e, portanto, pode ter benefícios com esse tipo de programa. Outro ponto importante é entender que o corpo da mulher tem dois hormônios femininos: o estrogênio e a progesterona. Mas outros hormônios exercem influência sobre eles, causando a flutuação das características de cada um.

O estrogênio é um hormônio metabólico que ajuda na produção da massa magra. Ele faz com que a mulher transforme os nutrientes que ingere em proteína para os músculos. É considerado o anabolizante feminino. Também é ele que garante a disposição e define os caracteres secundários da mulher, como as mamas e a gordura localizada no quadril e nas coxas. Já a progesterona é o hormônio pró-gestação (por isso o nome). Conforme Silvia, ele é o responsável por preparar o corpo para engravidar. “Desde a adaptação do útero até garantir todas as reservas que o corpo precisa para

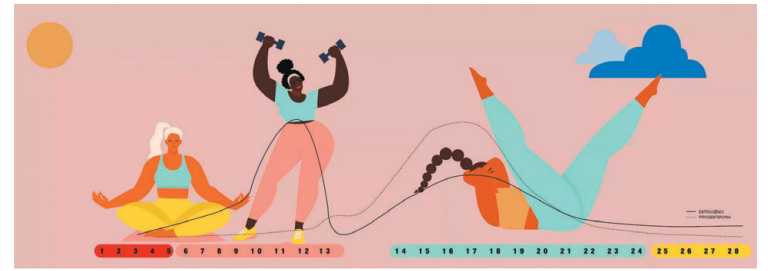
gestar: criar estoques de gordura, reter líquidos e gerar lentidão em sistemas como o intestino e os rins”, explica.

Portanto, toda a organização e divisão dos treinos é feita com base nas principais funções desses hormônios e das ações que eles sofrem ao longo do ciclo menstrual, que é dividido em quatro fases, considerando um ciclo de 28 dias.

Fontes: www.folhape.com.br, www.sibeleklitzke.com.br e www.revistamarieclaire.globo.com



Divulgação/GS



• COMO SE DIVIDE O CICLO?

FASE 1 – Menstruação ou folicular precoce (1º ao 5º dia)

Durante a fase menstrual, existe predomínio do estrogênio, que está começando a subir, mas ainda é considerado baixo. São indicados exercícios leves e que não exigem muito esforço. É um momento para confortar o corpo e investir em alongamento, ioga e exercícios para a pelve, que também ajudam a aliviar as cólicas.

FASE 2 – Folicular tardia (6º ao 13º dia)

Em torno do 10º dia do ciclo, os níveis de estrogênio começam a subir muito, o que garante desempenho físico bem acima da média. É a fase mais indicada para investir em treinos pesados, tanto para ganhar musculatura, como crossfit, musculação e pilates, quanto para praticar atividades de resistência, como spinning. A concentração também vai estar mais aguçada nessa etapa. Outra dica, conforme a ginecologista e especialista em medicina do esporte Silvia Gomyde Casseb, é que nessa fase vai se “construir” mais músculos. Portanto é possível consumir mais proteína e, assim, potencializar o que seu corpo já está fazendo.

FASE 3 – Ovulatória ou fase lútea (14º ao 24º dia)

A ovulação acontece em um dia só, exatamente no meio do ciclo. Nesse dia, o estrogênio atinge seu pico e depois começa a cair. Nos dois ou três dias em torno da ovulação, acontece também um aumento importante de outro hormônio chamado LH (hormônio luteinizante). Ele é produzido na hipófise e aumenta a testosterona. Por isso a fase ovulatória é de bastante disposição e, geralmente, há aumento da libido. Nessa fase, os exercícios aeróbicos costumam apresentar mais rendimento porque aumentam a captação e a distribuição de oxigênio e ainda há aumento da massa magra. Mas, como esse é um período longo, os níveis hormonais começam a cair progressivamente com o passar do tempo.

FASE 4 – Pré-menstrual (entre 25º e 28º dia)

A partir do 25º dia, começa uma diminuição de atividade hormonal geral. Tanto a progesterona quanto o estrogênio despencam, mas a progesterona cai ainda mais e há um leve predomínio do estrogênio. Essa é a hora de respeitar a sonolência, o mau humor, a indisposição, a dor de cabeça, o inchaço nos seios e a retenção de líquidos. Nessa fase, se não for uma atleta de alta performance, não há necessidade de treinar forte todos os dias. Esse tipo de treino, portanto, é sobre se conhecer e entender que o seu corpo não está a fim de tal atividade nesse momento.

Como acompanhar?

Para quem tem ciclo linear, com o mesmo número de dias todos os meses, fica mais fácil o acompanhamento, que pode ser feito até mesmo com tabelinha. Mas como a maioria das mulheres têm ciclo irregular, a maneira mais prática é usar apps de controle de ovulação. Inicia-se marcando o primeiro dia da menstruação e a partir daí o aplicativo cria uma média das fases do ciclo. Para quem busca conhecimento mais aprofundado do corpo, métodos físicos (e mais analógicos) podem ajudar. Nem todos são simples e a melhor maneira de escolher é com a ajuda de um médico.

IRLA
cabeleireira

sonho + amor e família + transformação

Rua Ernesto Alves, 400 - Santa Cruz do Sul 51 99895-1828

Conte com nosso espaço para trabalhar e receber seus clientes com uma estrutura adequada.

INTEGRA
ESPAÇO COWORKING

Rua Venâncio Aires, 1173 Centro
Santa Cruz do Sul - RS

51 9 80373849

Comercial
SWAROVSKY



RECEITA

Fricassê de frango à Ancienne:

INGREDIENTES

- 200g de frango em cubos
- 4 vagens
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 tomate
- 1/3 de alho-poró
- 1/3 de pimentão
- Sal, pimenta e páprica defumada a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque um fio de azeite de oliva e frite os cubos de frango.

Reserve o frango em outro recipiente. Na mesma panela em que preparou a carne, refogue a cebola. Adicione o alho, o alho-poró e o pimentão.

Adicione o tomate e as vagens.

Ajuste os temperos.

Retorne com o frango para a panela.

Molho bechamel:

- 10g de manteiga
- 10g de farinha de trigo
- 250ml de leite
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada

MODO DE PREPARO

Em uma panela adicione a manteiga. Quando derreter, coloque a farinha e cozinhe por até dois minutos.

Adicione o leite aos poucos, sempre mexendo, para não empelotar.

Adicione os temperos a gosto. Depois de pronto, é só misturar com o frango e servir. Bom apetite!



CAFÉ DA MANHÃ

06:00 - 10:00 (segunda a sábado)
06:00 - 10:30 (domingos e feriados)

JANTAR

18:00 - 22:00 (todos os dias)



VISITE NOSSO RESTAURANTE!

aberto ao público



CHARRUAHOTEL

51 9 9296 7699 51 3715 6533

charruahotel