

+ REVISTA VIRTUAL

ENTRETENIMENTO

ED.
MAR/23

UM TALENTO MAYOR

Ele tem sete músicas lançadas nas principais plataformas musicais e equilibra com maestria sua carreira de gestor com seu grande talento musical



EDITORIAL

POR FERNANDO VELLOSO
ASCOM TRE-DF

A Justiça da Democracia comemorou 91 anos em fevereiro; é a Justiça que mais promove a igualdade entre as pessoas porque o voto de cada um, independente de qualquer condição, tem o mesmo valor na escolha dos representantes de governo.

Na conjuntura da igualdade entre as pessoas foi comemorado, na mesma data, os 91 anos do voto feminino: a expressão da vontade das mulheres manifestada por meio das urnas e de forma igualitária aos homens, como deve ser !

E chegamos ao mês de março, quando se comemora o Dia Internacional da Mulher, com inúmeras conquistas, como esta proporcionada pela Justiça Eleitoral, mas também com inúmeros desafios, como o de diminuir desigualdades profissionais e de oportunidades e de reduzir drasticamente a violência contra elas.

Estes dois temas (91 anos da JE e do voto feminino e o Dia Internacional da Mulher) estão lembrados e reportados nesta nova edição da EnTREtenimento, que ainda foi enTREvistar uma servidora da Casa para conhecer um pouco mais de seu perfil.

E, como somos justos e igualitários, conversamos também com um servidor, Marcello Mayor, para conhecer um pouco mais de sua trajetória como cantor e de suas novidades musicais.

Viva a igualdade e o respeito.

Boa e agradável leitura a todos e a todas.



ÍNDICE

00. Editorial.....	01
01. Momento cultural: White Lotus.....	03
02. Um talento Mayor.....	05
03. Comissão Feminina: The mask you live in.....	09
04. Sono e saúde da mulher.....	11
05. enTREvistas: Alice Fabre.....	13
07. Conquista do voto feminino.....	15

FICHA TÉCNICA

Editor

Fernando Velloso

Reportagens

Karen Fontenele

Guilherme Alves

Articulista convidado

Milena Danilow

Claudia Coimbra

Revisão de texto

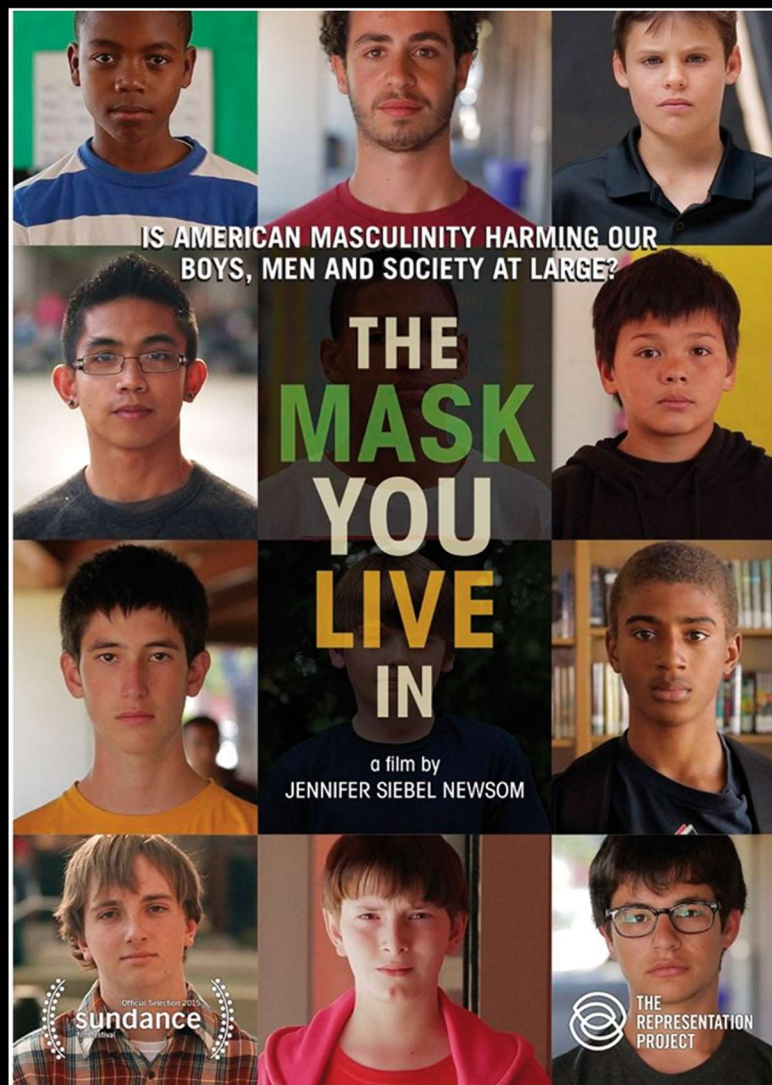
Fernando Velloso

Projeto Gráfico

Guilherme Alves

THE MASK YOU LIVE IN

Por Cláudia Coimbra (CPIF)



*"Ele veste uma máscara e seu rosto se molda a ela."
George Orwell*

A sociedade, em geral, promove e sustenta o conceito do homem forte, o que domina, o que tem coragem. Para corresponder a esse padrão, desde criança, muitos homens necessitam usar essa máscara de comportamentos para atestar sua masculinidade. Ideias como a de que homem não chora, isso não é coisa de homem, homem não participa dos serviços domésticos, homem deve ser o único provedor, homem gosta de esportes radicais são comuns nesse contexto estereotipado.

The Mask You live in (A máscara em que você vive, em tradução livre, EUA, 2015), documentário dirigido por Jennifer Siebel Newsom, procura mostrar uma visão masculina sobre o tema, apresentando depoimentos de homens, jovens e adultos, e de especialistas das áreas de educação, sociologia, psicologia e esportes sobre os diferentes tipos de pressão que a sociedade, no caso, a americana, exerce na construção da masculinidade e os impactos adoeceadores na vida desses seres e de quem os cerca.

A influência direta e indireta sobre esses indivíduos vem de pais, de professores, de amigos, conduzindo à perpetuação dos padrões, mesmo que o sujeito se sinta desconfortável e não deseje adotar aquele comportamento. Na estruturação de sua identidade, na infância e adolescência, ser aceito em um grupo social ou ser admirado por seus pares é primordial para uma criança.

A imposição social para que os meninos e homens se portem e se relacionem de uma mesma maneira para todos, sem levar em consideração suas diferenças, pode conduzir a modos de agir nocivos representados na forma de violência física e verbal, misoginia, homofobia e assédio, além de sentimentos de ansiedade e insegurança, que não podem ser externados para não serem interpretados como fraqueza.

O documentário afirma que taxas relacionadas a alcoolismo, uso de drogas, suicídio, violência no trânsito e acidentes são, em sua maioria, mais elevadas entre o grupo de homens do que entre o de mulheres. O filme aponta que a prevalência de violência e agressão entre meninos e homens está diretamente associada às mensagens culturais sobre o que é ser homem.

A abordagem da psicologia denominada Análise do Comportamento explica que, na interação entre a pessoa e o meio onde vive, todas as ações têm consequências, sendo o indivíduo condicionado. No caso em questão, se o comportamento que representa a masculinidade, esperado pela sociedade, é atendido, há um reforço em forma de elogios ou aceitação desse indivíduo no grupo, portanto o comportamento tende a ser mantido e reproduzido. Ao contrário, quando o comportamento esperado não ocorre, é comum que ele gere uma reação, do tipo punição ou rejeição. Portanto, se a sociedade espera que o menino mostre virilidade, dominância e segurança inabalável, ela vai procurar, a seu modo, atender essa expectativa.

Uma vez que o comportamento é condicionado pelo ambiente, devido a normas sócio-culturais, é possível promover e aprender novos comportamentos, benéficos, tornando os meninos mais seguros, trazendo para as suas relações respeito, harmonia e camaradagem. Dessa forma, o cenário é modificado de forma positiva para todos nele inseridos. O filme apresenta, como propostas de mudança construtiva, o estabelecimento de ambientes de expressão, nos quais os meninos exerçam sua individualidade, consigam se colocar sem serem depreciados e tenham acesso à referência de masculinidade positiva e empática.

Esse, com certeza, é um documentário indicado sobre o assunto masculinidade, pois expõe reflexões de como a completude individual tem o poder de promover o equilíbrio do todo.

SONO E A SAÚDE DA MULHER

Texto produzido pela **Da. Milena Zamian Danilow**

Médica do Quadro de Pessoal do TREF, especialista em Medicina do Sono e Pneumologia.

A mulher experimenta diferentes fases ao longo de sua vida. Cada fase tem suas peculiaridades, suas belezas e suas funções, e assim, demandam cuidados específicos com a saúde. Alterações hormonais ocorrem mensalmente e a cada ciclo de vida e influenciam em aspectos físicos e psíquicos das mulheres. O sono é um dos aspectos influenciado por essas variações.

Quanto mais a mulher aprende a observar-se e a identificar suas necessidades em cada uma dessas alterações, mais íntimo e saudável torna-se o relacionamento consigo. Maior a capacidade de autocuidado. Vejamos quais são essas nuances relacionadas ao sono.

Sono e ciclo menstrual

A mulher é cíclica, semelhante à lua. É diferente a cada fase. Entender a sua lua interior (ciclo menstrual) é um processo de autoconhecimento que nos ajuda a acolher nossas necessidades em cada fase.

Há uma mudança bifásica no ambiente hormonal de mulheres em fase reprodutiva com ciclos ovulatórios, que influencia no humor, na temperatura corporal, na respiração, no sistema nervoso autônomo e no sono.

Na primeira fase, ou folicular, predomina a ação de estrogênio, acarretando temperatura corporal e frequência cardíaca mais baixas e tendência a maior eficiência do sono, assim como maior porcentagem de sono REM. É a fase da lua crescente do ciclo menstrual: há sentimentos de iniciação, energia, ânimo e desejo sexual.

No meio do ciclo, a ovulação marca o início da alternância de fase. É a lua cheia do ciclo: há sentimentos de força e confiança.

Na segunda fase, ou fase lútea, o efeito da progesterona predomina e aumenta a temperatura corporal e frequência cardíaca. Há tendência a menor porcentagem de sono REM e a fragmentação do sono. Podem acontecer sonhos com conteúdo mais vívido. É a lua minguante do ciclo: boa época para trabalhar em projetos iniciados anteriormente.

A menstruação é também um marco de alternância de fase. A ação de estrogênio e de progesterona está baixa. Percepção subjetiva de pior qualidade de sono, que pode ser reforçada por cólicas menstruais e alterações de humor. É a lua vazia do ciclo, o lado escuro da lua: sentimentos de raiva, tensão, recolhimento, tendência a introspecção; época de mergulhar em si mesma e trabalhar a espiritualidade.

Sono e gestação

A gravidez é um estado fisiológico único, com mudanças corporais transitórias que podem desencadear ou agravar um distúrbio do sono preexistente.

Condições como síndrome das pernas inquietas (SPI), roncos, apnéia do sono (SAOS) e insônia podem ser iniciados ou piorados no período gestacional.

Alguns fatores relacionados à gestação que podem perturbar o sono são: azia, dor lombar, aumento da frequência miccional, movimentação do bebê e dificuldade de encontrar uma posição confortável. Alguns fatores fisiológicos, como edema de vias aéreas superiores, aumento de palato e úvula e alteração na dinâmica respiratória podem contribuir para roncos e apnéias do sono.

Sono e gestação

A gravidez é um estado fisiológico único, com mudanças corporais transitórias que podem desencadear ou agravar um distúrbio do sono preexistente. Condições como síndrome das pernas inquietas (SPI), roncos, apnéia do sono (SAOS) e insônia podem ser iniciados ou piorados no período gestacional.

Alguns fatores relacionados à gestação que podem perturbar o sono são: azia, dor lombar, aumento da frequência miccional, movimentação do bebê e dificuldade de encontrar uma posição confortável. Alguns fatores fisiológicos, como edema de vias aéreas superiores, aumento de palato e úvula e alteração na dinâmica respiratória podem contribuir para roncos e apnéias do sono.

Habitualmente, o primeiro trimestre é marcado por sonolência excessiva e o último trimestre por sono fragmentado, podendo chegar à insônia.

Cerca de 25 a 30% das gestantes referem roncos, metade insônia e até 25% podem apresentar síndrome das pernas inquietas (SPI).

O sono insuficiente e fragmentado predispõe a alterações de humor, dificuldades de concentração, sonolência diurna e fadiga. Assim, cochilos durante o dia podem ser benéficos e necessários para algumas gestantes.

Considerando as preocupações gerais acerca de uso de medicamentos durante a gestação, é importante que estratégias alternativas e comportamentais de tratamento para distúrbios do sono estejam disponíveis para as gestantes.

Sono e climatério

O climatério é o período de transição no qual a mulher passa da fase reprodutiva para fase pós-menopausa. A menopausa é um marco, é a data em que ocorreu a última menstruação. Esse período de transição é acompanhado de várias mudanças nos hormônios sexuais femininos. Essas mudanças influenciam o sono direta e indiretamente.

Podem ocorrer oscilações de humor, irritabilidade, ondas de calor ou fogachos, além de coincidir com mudanças sociais e familiares em muitos casos. Todos esses fatores podem influenciar na qualidade do sono. Os fogachos e aspectos emocionais e psíquicos podem fragmentar o sono.

Além disso, há falência na produção de estrogênios pelos ovários, o que influencia diretamente o sono. Há tendência à redução da duração do sono e à ocorrência ou intensificação de insônia. A prevalência de insônia pós-menopausa pode chegar a 60% em alguns estudos.

A perda da ação dos estrogênios também acarreta, progressivamente, aumento da gordura corporal e perda de colágeno. Esses fatores podem contribuir para instalação ou piora de apnéia do sono, levando a fragmentação do sono e ao aumento do risco de doenças cardiovasculares. Cerca de 50% das mulheres pós-menopausa que procuram atendimento médico com queixa de insônia têm SAOS.

Vários tratamentos podem ajudar a dirimir os efeitos dessas alterações sobre o sono, tanto tradicionais, como complementares, como acupuntura, mindfulness, aromaterapia e yoga.

Diante de toda a complexidade envolvendo as diversas fases da vida da mulher, é importante que sua saúde seja acompanhada por um médico, no mínimo, anualmente. Além da avaliação da saúde e rastreio de doenças, é essencial implementar medidas educativas e orientadoras para ajudar as mulheres a manterem sua qualidade de sono e de vida durante todas suas fases.



ENTREVISTAS

ALICE FABRE



1. Nome completo: Alice Maria A. de Affonso Fabre

2. Naturalidade: Brasília-DF

3. Setor em que trabalha no TRE-DF:
Coordenadoria de Processamento – CPROC/SJU

4. Formação Acadêmica: Direito

5. Quem é sua pessoa predileta no mundo? E por quê? Só pode uma, porque tenho 3 preferidos, que são os meus três filhos maravilhosos: Victor, Felipe e Henrique, meus maiores tesouros.

6. Quem é seu maior ídolo? Meu pai, um ser humano de um coração gigante e que, tenho certeza, está lá no céu contando piadas e alegrando todos.

7. Qual é o seu maior sonho? Envelhecer bem e com saúde.

8. Qual é seu maior medo? Dar trabalho e depender de alguém para cuidar de mim, quando ficar bem velhinha. Peço a Deus todos os dias para que eu continue saudável até meus últimos dias.

9. Filme preferido: A Noviça Rebelde, porque acredito que, como Maria (a noviça), devemos levar alegria e leveza para a vida das pessoas que nos cercam.

10. Música predileta: Águas de março, de Tom Jobim.

11. Livro que marcou sua vida: Pollyanna, de Eleanor H. Porter, um livro que nos ensina a ver sempre o lado bom de tudo que nos acontece. Procuro jogar o “Jogo do Contente” sempre, que consiste, basicamente, em encontrar diariamente motivos para sorrir. É realmente, transformador.

12. Se não exercesse a atual profissão, o que você gostaria de fazer? Gostaria de ser professora. Sou fascinada por ensinar, principalmente crianças.

13. Se você fosse um animal, qual seria e por quê? Uma cegonha-branca, um pássaro que voa bem alto. Voar livremente e observar o mundo lá de cima é uma sensação maravilhosa, além de ser renovador.

14. Qual a sua maior qualidade e seu maior defeito? Qualidade... hummm, acho que proatividade. Defeito, tenho vários (rsrs), mas o maior deles acredito que seja querer agradar a todos.

15. O que mais gosta de fazer no tempo livre? Bater um bom papo com os amigos, ler um bom livro e assistir a um bom filme.

16. Qual viagem mais marcou sua vida? Quando fui para França, além de ter sido minha primeira viagem internacional, fiquei encantada com o sul da França. Mônaco é simplesmente encantador.

17. Como você se imagina daqui a 10 anos? Meu objetivo para os próximos dez anos é fazer e finalizar um mestrado em Administração e continuar exercendo uma função gerencial, como hoje. Adoro encontrar soluções e trabalhar com gestão.

18. Se soubesses que o mundo acabaria amanhã, o que você faria hoje? Eu me reuniria com meus filhos e meus amigos e os aconselharia a viver intensamente o presente. Tenho uma filosofia de vida que procuro sempre praticar: o tempo passado não volta; o que foi feito, foi feito; o hoje é o nosso maior presente. Então, temos que aproveitar à dádiva que Deus nos concedeu, que é a nossa vida, e aproveitá-la com sabedoria, bondade e leveza.

19. Qual foi o melhor momento da sua vida? O nascimento dos meus três filhos, com certeza. Cada rostinho, uma nova esperança se renovava.

20. Se pudesse ser uma pessoa, quem gostaria de ser? Gosto muito de quem eu sou, por isso seria eu mesma...
rsrs

21. Se pudesse escolher um super poder, qual escolheria? O poder de fazer e ver o outro feliz, principalmente no momento em que a pessoa não consegue vislumbrar que sempre há esperança.

22. Deixe uma mensagem aos leitores da revista: Jogue sempre o “jogo do contente”, enxergue sempre o lado bom das coisas. Como disse Pollyanna: “Veja, quando você está procurando coisas para ficar contente, você se esquece das outras.”

No último dia 24 de fevereiro, a Justiça Eleitoral brasileira completou 91 anos de atuação e, junto com a data, as sufragistas brasileiras conquistavam direito ao voto. Em 1932, contudo, ele ainda não era obrigatório nem universal – mas a data é extremamente marcante para a linha do tempo da luta feminina. Afinal, até então, o exercício do direito político ativo era mais uma exclusividade dos homens.

O Brasil possui 53% do eleitorado feminino, e as mulheres representam 51,1% da população e a possibilidade de serem eleitas é não só trazer equidade para a política, mas refletir as demandas dessa população.

Tal conquista ainda está longe de ser perfeita já que atualmente, das 513 cadeiras da Câmara Federal, somente 91 são ocupadas por mulheres e no Senado, das 81 vagas, somente 10. Em ranking internacional, feito pela União Interparlamentar (UIP), que conta com 193 países, o Brasil é o 132º lugar em participação das mulheres. O caminho ainda é longo mas a visibilidade para a importância da participação vem ganhando cada vez mais espaço através de campanhas, movimentos e comissões como a CPIF deste Tribunal.

Hoje, a ENTRETENIMENTO trouxe algumas curiosidades sobre esta conquista!

7 CURIOSIDADES **sobre a conquista do direito ao voto feminino no Brasil**

1. O voto feminino no Brasil foi reconhecido em 1932

A conquista do voto feminino foi garantida pelo Código Eleitoral (Decreto nº 21.076). O martelo foi batido no dia 24 de fevereiro.

2. Mas nem todas as mulheres podiam votar

Apesar do voto feminino ter sido reconhecido em 1932 e incorporado à Constituição em 1934, ele era até então optativo e este direito era garantido apenas a mulheres acima de 21 anos. Foi somente em 1965 que ele tornou-se universal e obrigatório, equiparando-se enfim ao direito ao voto masculino.

3. Uma professora foi a 1ª mulher a votar no Brasil

Documentos históricos mostram que Celina Guimarães Viana foi a 1ª eleitora brasileira, e antes mesmo de 1932. O marco aconteceu em 1928, na cidade de Mossoró (RN), após a proclamação da Lei Estadual nº 660, que garantia a não distinção de sexo para o exercício do voto no estado. Hoje, a professora é conhecida no mundo por ter sido ainda a 1ª eleitora da América Latina.

4. A 1ª prefeita mulher foi eleita no RN

O Rio Grande do Norte foi o 1º estado do Brasil a deixar as mulheres participarem ativamente da política como eleitoras e candidatas – mesmo que ainda com uma série de restrições. Por isso, tanta coisa marcante aconteceu por lá. Além de Celina, Alzira Soriano foi eleita prefeita da cidade de Lajes com 60% dos votos, tomando posse no dia 1º de janeiro de 1929.

Um ano depois, após promover a construção de estradas, mercados, e trazer melhorias ligadas à iluminação pública, contribuindo com a segurança na região, ela perdeu seu mandato por não concordar com a política nacional de Getúlio Vargas, eleito presidente da República, que mais tarde protagonizou o Golpe do Estado Novo.

5. O 1º partido feminino foi criado antes do direito ao voto

O Partido Republicano Feminino (PRF) foi criado em 1910 por Leolinda de Figueiredo Daltro, uma educadora apelidada na época de “a mulher do Diabo”, por ser divorciada e criar sozinha seus cinco filhos. Depois de ter seu alistamento eleitoral negado – e afrontar muito o patriarcado –, ela criou o PRF justamente para reivindicar o direito ao voto feminino em nome de todas as mulheres, tornando-se assim uma das mulheres que pode ser considerada sufragista.

6. Bertha Lutz foi outro grande nome do sufrágio brasileiro

Além de criar a Liga pela Emancipação Intelectual da Mulher, em 1918, e a Federação Brasileira pelo Progresso Feminino, em 1922, a diplomata foi uma das responsáveis por alavancar a candidatura de Alzira Soriano à prefeitura. Ela também representou o Brasil em diversas assembleias que discutiam direitos femininos, inclusive na ONU (Organização das Nações Unidas), e foi um dos principais nomes a lutar pelo direito ao voto e ao trabalho das mulheres, e de criar legislações para a proibição do trabalho infantil.

7. Só 50 anos depois este marco foi celebrado oficialmente

Foi apenas em 2015 que o Dia da Conquista do Voto Feminino no Brasil começou a ser celebrado em 24 de fevereiro, com a promulgação da Lei nº 13.086, que instituiu a data no Calendário Oficial do Governo Federal.

