

Por dentro do CNMP

Ano II - edição 04 - fevereiro de 2012



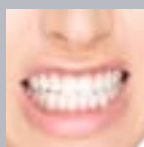
Paraquedismo

*Servidores apaixonados
por adrenalina*



Blog

*Servidora faz sucesso com dicas de
moda, decoração e viagens*



Saúde

*Entenda o que é o Bruxismo,
suas causas e tratamento*



CONSELHO
NACIONAL DO
MINISTÉRIO PÚBLICO

ANITA BEM CRIADA

Blog de servidora do CNMP é sucesso na internet

Por Bruna Paes
brunaviana@cnmp.gov.br

Fresca? Não, de jeito nenhum. Ela é apenas bem criada! A brincadeira do marido virou o nome do badalado blog da servidora Ana Letícia Queiroga de Mattos Garcia, assessora do conselheiro Jarbas Soares. Em “Anita bem criada!”, a mineira de Belo Horizonte fala sobre tudo: moda, decoração, gastronomia, saúde, comportamento, viagens, etc. No ar há um ano e três meses, o site já teve mais de 200 mil acessos.

Tudo começou quando Ana Letícia estava a mil por hora com os preparativos para o casamento, em 2010. Como adora escrever, fez um site para compartilhar cada detalhe da organização do tão sonhado dia. O sucesso foi tanto que, passadas cerimônia, festa e lua de mel, os amigos continuaram querendo ler os posts da servidora e aí veio o blog.

Nele é possível conferir dicas de viagem, de restaurantes, de decoração. “Mas o que faz sucesso mesmo são os “Looks do dia”, confessa a blogueira. Na sessão, Anita, que nunca estudou moda mas é craque nas produções, combina peças de roupa, sapatos e acessórios com muito estilo. Tudo é fotografado criteriosamente para deleite posterior das leitoras.

As dicas vão além do que é bom e bonito na coluna “Aqui é nosso departamento”, onde a servidora usa e abusa de peças vendidas em lojas de departamento para criar os visuais. O resultado final são produções bastante estilosas, porém, baratas, já que nessas grandes redes os preços são bem mais acessíveis. “As leitoras adoram”, garante Anita.

Na lida com Anita

As servidoras pediram e Anita atendeu. Criou uma sessão só para postar looks ideais para o ambiente de trabalho: “Na lida com Anita”. “As pessoas queriam que eu colocasse no blog as roupas que uso aqui no dia a dia”. Ela compreendeu a demanda, já que se produzir para vir para o Conselho realmente não é fácil. “É difícil se vestir em ambientes como o nosso. O desafio é sair do comum, ser moderno sem ser exagerado ou vulgar”, explica com propriedade.

Se depender do sucesso que o blog tem feito com a mulherada do Conselho, Ana Letícia vai longe. “Eu entro todos os dias. As dicas de moda são muito legais”, diz Iva Sousa, terceirizada da Secretaria Geral. “Fico feliz com a repercussão. Eu adoro fazer o blog, é onde me sinto totalmente à vontade.”, confessa a blogueira. O reconhecimento do trabalho é a audiência. “Há dias que o site registra picos de mais de 2 mil acessos”, comemora Anita, que já pensa em estudar moda e fotografia para se aprimorar. ■

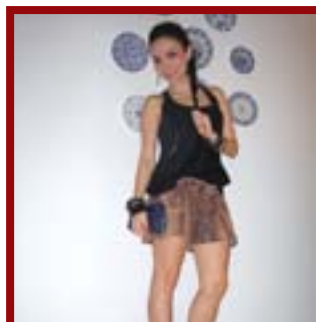
Conheça o blog:

<http://www.anitabemcriada.com/>



Servidora Ana Letícia monta vários looks para publicação em seu blog.

Fotos: Arquivos do blog Anita Bem Criada



Brasília também tem gingado

Não vai viajar? Saiba o que fazer no Carnaval

Por Beatriz Borges
beatrizborges@cnmp.gov.br

Não é preciso sair de Brasília para curtir o feriadão de carnaval. Muitas pessoas deixam a cidade atrás de trio elétricos na Bahia, bandas de marchinhas e sambódromo no Rio de Janeiro e São Paulo e carnavais de rua em Pernambuco e Minas Gerais. Mas, não é preciso gastar muito com viagens, nem mesmo sair da cidade. Boas opções estão à disposição em clubes e nas quadras residenciais. É o caso dos blocos Galinho de Brasília, Mamãe Taguá, Baratona e do trio Bloco dos Raparigueiros. A programação com os dias e horários de saída desses blocos já está na página da [Secretaria de Cultura do DF](#).

Steffanie Oliveira, uma das integrantes do grupo cultural Seu Estrelo, informou que este ano, o bloco deverá sair no carnaval, mas ainda não tem a data definida. No ano passado, eles saíram na quadra residencial da 410 Norte. No entanto, o foco do grupo é o carnaval do Ceilambódromo, já que Seu Estrelo será homenageado pela escola de samba Unidos do Varjão. “É uma alegria receber essa homenagem e queremos compartilhar isso com o pessoal que fica aqui no carnaval e que sempre prestigia nossas apresentações”, disse.

O servidor José Haniel de Spuza Barros, técnico administrativo lotado na Corregedoria, vai passar os dias de folia em Brasília. Mas, ao contrário da maioria dos foliões, Haniel aproveita o período para descansar e colocar a leitura em dia. “A rotina é muito corrida. Esse tempo de folga é bom para eu me atualizar na leitura”, disse.

Já a servidora Luciana Maranhão, técnico-administrativo da CGP, disse que gosta de se reunir com os amigos em churrasco ou mesmo ir à shows de bandas como o grupo carioca Monobloco. Mas, ela também recomenda aproveitar a oportunidade para ir à peças de teatro que, nessa época, oferecem boas promoções. ■



Grupo Seu Estrelo e o Fuá do Terreiro costuma fazer desfiles trazendo referências da cultura Pernambucana.



Integrante do bloco do Seu Estrelo faz apresentação para público.

Veja o que abre e o que fecha durante o carnaval:

Bancos: só abrem na quarta-feira de cinzas, depois do meio-dia.

Correios: As agências funcionam em esquema especial e os horários de funcionamento são divulgados na Central de Atendimento dos Correios 3003-0100 para capitais e regiões metropolitanas ou 0800-7257282 para demais localidades.

Shoppings: não abrem na terça-feira. Na quarta de cinzas, apenas depois do meio-dia. Sábado e segunda o horário de funcionamento é normal e no domingo será das 14h às 20h.



Marcelo Santiago salta na posição Box (padrão) em Anápolis (GO).

Objetivo: voar

Conheça a história de dois servidores que escolheram o paraquedismo como desafio

Por Alessandra Watanabe
alessandrawatanabe@cnpmp.gov.br

Queda livre durante um minuto a 200 km/h. Se pudessem repetir esse um minuto durante as 24 horas de seus dias, certamente eles o fariam. Com mais de 100 saltos acumulados, Marcelo Santiago, servidor da SGE, é paraquedista desde 2006. Anderson Jardim, da STI, também é paraquedista, interrompeu o esporte por conta de um acidente, mas já pretende voltar a saltar.

Os dois servidores já começaram buscando o profissionalismo. Nada de Tandem - salto duplo com instrutor -, foram direto para o curso para se tornarem paraquedistas. “O que eu queria era voar”, afirma Anderson, que já tinha passado pelo rapel, exploração de cavernas e todo tipo de esporte radical. O sonho era tão grande que, aos 16 anos, entrou em uma escola para se tornar piloto. Algumas pequenas complicações de vista o afastaram da carreira. Foi quando a sua esposa, na época sua namorada, o presenteou com um curso de paraquedismo.

Já o Marcelo foi para Recife fazer mestrado e voltou para Brasília saltando sobre o Congresso Nacional. “Saltei em João Pessoa, São Paulo, Anápolis, Boituva, que é o Centro Nacional de Paraquedismo, mas Brasília foi o mais fascinante por causa da minha história com a cidade”, conta o analista da SGE. Ele fez o curso chamado ASL (Accelerated Static Line), composto de 16 aulas. A cada aula, novos objetivos: saltar com uma haste segurando, depois sem a haste, já em queda livre, aprender a voar estável, a comandar, a pousar. “Depois do vigésimo salto você inaugura um momento solidão, sem rádio de comunicação, sem nada. Ai começa a apreciar a vista a 12.000 pés”, descreve Marcelo.

Histórias de paraquedistas

E para quem acha que o medo é maior na hora do salto, os paraquedistas provam que não. “O pior salto é o segundo, porque o primeiro você quer demais”, lembra Marcelo, que nunca deixou de saltar por medo ou ansiedade. Segundo ele, você fica muito concentrado nos objetivos a cumprir, no momento de puxar o paraquedas, nos sinais do grupo nos saltos coletivos. Nem quando teve que acio-

nar o paraquedas reserva o nervosismo tomou conta. “O principal estava dobrado apertado demais e não consegui abri-lo. Tive que manter a calma para não travar. Acabei com um edema na garganta. Foram quatro meses rouco”, conta o servidor que voltou a saltar no mesmo dia.

Anderson teve um trauma muito maior. Durante uma demonstração para alguns iniciantes em Formosa, as linhas do paraquedas enrolaram, o rádio ficou mudo e quando ele se deu conta estava abaixo da altitude recomendada para acionar o reserva. O pouso foi complicado e o resultado, uma vértebra quebrada e duas trincadas. “Foram três meses de hospital, duas cirurgias, 88 pontos nas costas e essa cadeira de rodas”, pontua Anderson, que não viu a situação como impedimento para largar a adrenalina. No hospital ele conheceu o esporte adaptado. Já praticou basquete, vela, canoagem, mas o que conquistou foi o desafio daquilo que ele nunca tinha tentado: tênis. Em 2003 o servidor venceu a etapa de Goiânia do Circuito Brasileiro de Tênis em Cadeira de Rodas.

Mas a ideia de voar não saiu da cabeça do Anderson. “Dizem que paraquedista é um piloto frustrado. Às vezes eu vou ao aeroporto só para ver aviões. Não consigo ficar sem voar. Já estou estudando alguns saltos adaptados”, diz. O Marcelo também não quer parar, pretende se aprimorar e começar a participar de competições. Apesar das lesões, eles querem mais. O primeiro objetivo já foi, eles sabem voar. Agora é ultrapassar as limitações físicas e aperfeiçoar a técnica. ■



Servidor Anderson Jardim em seu terceiro salto do curso, em Goiânia (GO).

Bruxismo não é lenda!

Também conhecida como “ranger de dentes”, o problema pode ser contornado com tratamento adequado

Por Lígia Maria Reis
ligiasouza@cnmp.gov.br

O nome bem que parece coisa de lenda urbana ou histórias de terror, mas o bruxismo – ou mais corretamente briqueísmo – é uma doença silenciosa, que atinge a saúde de cerca de 15% da população, segundo a literatura científica que aborda o tema. Caracterizada principalmente pelo apertamento dos dentes, trata-se de problema causado por múltiplos fatores, embora o estresse, o que inclui a pressão sofrida no trabalho, seja o elemento desencadeador.

Quando nos expressamos com raiva, tensão ou ansiedade, contraímos diferentes músculos do corpo, incluindo os do rosto, explica o pesquisador e odontólogo Evaldo Arruda. “Descontamos em nossa face e em nossos dentes essas tensões do dia a dia, o que é natural. Isso muito provavelmente, nos foi passado pelos nossos antepassados que viviam em conflito pela própria sobrevivência”, diz.

Como saber

Os sinais mais comuns são fadiga nos músculos localizados à frente e abaixo da orelha, dentes sensíveis sem qualquer causa aparente, dores de cabeça e na articulação temporomandibular (à frente dos ouvidos). Esses incômodos podem se espalhar pelo pescoço e pela cabeça.

“Ranger ou apertar os dentes são manifestações que ocorrem como forma natural de expressão diante de um estresse, sem que a pessoa perceba. Assim, é preciso estar em estado de vigilância, procurando a auto-observação, para verificar se isso está ocorrendo ou não”, observa Arruda.

Foi por causa de sintomas assim que a publicitária Tatiana Jebrine, 28 anos, desconfiou que tinha o problema. Após uma avaliação de sua dentista, soube que poderia aliviar os efeitos, com exercícios e vigilância constantes. Assim, durante o dia ela se polícia, mas é à noite, com o sono, que o bruxismo se manifesta, embora de forma moderada. “Quando estou relaxada, acordo bem. Mas em dias mais cansativos, é inevitável: desperto com a mandíbula dolorida”, relata a servidora.

Tratamento

Se você desconfia que tem o problema, o recomendado é procurar um cirurgião dentista. É ele quem solicitará exames, como radiografias, modelos dos den-

tes em gesso, entre outros testes. “A ele compete tratar as consequências, desde que essa seja sua área de competência profissional. Contudo, pode haver necessidade de passar pela avaliação de outros profissionais, como terapeutas, psicólogos, otorrinolaringologistas e até psiquiatra, se for o caso”, alerta Arruda.

A indicação psiquiátrica ou psicológica tem a ver com o fato de a pessoa com bruxismo ter a boca como termômetro emocional. Por isso, recomenda-se a prática de esportes ou exercícios que mitiguem a tensão, como corrida, natação e Ioga. Já os casos de distúrbios psiquiátricos, como depressão e ansiedade, devem ser aliviados e medicados, se necessário, por especialista.

Placas de acrílico para a arcada dentária também podem ser usadas, tanto de dia quanto de noite. Têm a finalidade de proteger os dentes e a musculatura, e ainda criar uma obstáculo à prática de ranger os dentes, de modo que o paciente deixe de fazer isso por impulso, explica o odontólogo. “Apenas a análise do paciente e de seus exames, entretanto, é que vai determinar qual a conduta a ser tomada, pois de nada adianta tratar apenas as consequências sem se retirar as causas”, pontua. ■



Foto: Alessandra Watanabe

A servidora Tatiana Jebrine descobriu que tem bruxismo há três anos.

QUEM VEM, QUEM VAI

Quem

Júlia Rodrigues Lírio

Foi para

Secretaria Administrativa



Foto: Lucas Braga

Quem

José Pereira Neto

Veio

PGR

Foi para

Núcleo de Transportes



Foto: Lucas Braga

Quem

Juliana Daher Resolin

Foi para

Comissão de Preservação da Autonomia do MP



Foto: Lucas Braga

Quem

Marcelo Tadeu Lobo

Foi para

Secretaria Administrativa



Foto: Alessandra Watanabe

Aniversariantes fevereiro

- 01/02 - Patrícia Teixeira de Oliveira (Corregedoria)
- 02/02 - Rosely Conceição Haddad (Seção de Serviços Auxiliares)
- 03/02 - Faryda Magalhães Casal Silva (serviço de apoio)
- 03/02 - Ana Letícia Queiroga de Mattos (Gabinete do conselheiro Jarbas Soares)
- 03/02 - Bruna Paes (Assessoria de Comunicação)
- 05/02 - Mario Gomes Freire (Núcleo de Transportes)
- 06/02 - Cid Luiz Ribeiro Schmitz (membro auxiliar)
- 06/02 - Fabiana Bittencourt (Secretaria Administrativa)
- 12/02 - Edilene Rodrigues de Sousa (Secretaria Administrativa)
- 15/02 - Mario Luiz Bonsaglia (conselheiro)
- 16/02 - Denner Alves dos Santos (Auxiliar de serviços gerais)
- 16/02 - Daniela Montañez Rocha (Secretaria Geral)
- 24/02 - Patrícia Medeiros Berto (Secretaria Jurídica)
- 25/02 - Ana Maria Ramos (membro auxiliar)
- 26/02 - Caroline Pontes Calvano (Coordenadoria de Processamento de Feitos)

Escreva para nós. Participe!
ascom@cnmp.gov.br

Expediente



Por Dentro do CNMP
Conselho Nacional do Ministério Público
Assessoria de Comunicação
ascom@cnmp.gov.br

Projeto Gráfico

Edemilson Paraná

Diagramação

Alessandra Watanabe

Textos

Alessandra Watanabe, Beatriz Borges, Bruna Paes e Ligia Maria Reis

Revisão

Edemilson Paraná

Fotos

Alessandra Watanabe e Lucas Braga