

Mulheres de ação

Nas empresas contratadas, assim como na Mineração Rio do Norte, as mulheres têm destaque garantido. Atuando em várias áreas, seja na oficina mecânica, no pool de veículos ou na educação, elas são referência na atividade que escolheram para exercer.

Quem chega à oficina de veículos leves é recepcionado por um sorriso da assistente administrativa Elisângela Lavor Pereira. E o bom humor continua, mesmo com o fluxo constante de clientes. A maioria dos carros que circulam em Porto Trombetas recorrem aos serviços da oficina. Entre ordens de serviço, telefone, *walk talk*, entra e sai de mecânicos e pessoas, Elisângela atende a todos com conhecimento de causa. "Sempre gostei muito de carros. Acho que é de família, pois meu pai é mecânico, meu irmão faz engenharia mecânica e desde nova eu queria saber o que havia debaixo do capô, onde ficava o óleo, a água do radiador, o funcionamento do motor", conta Elisângela.

Ela ocupa o cargo desde 2003, quando a oficina passou a ser gerenciada pela ESS (Support Services Worldwide). E de recepcionista à assistente, aprendeu muita coisa. "No início, as pessoas faziam perguntas para me testar, mas nunca



Sorlândia é professora da FVT



Inês trabalha no pool

respondia na hora. Pedia um minuto e se precisasse entrar debaixo do carro para aprender eu entrava", relata. Hoje, supervisiona três áreas: lubrificação, borracharia e lavagem. E se precisar fazer algum serviço, ela não se aperta, pois garante que já fez de tudo um pouco. A paixão que vem de família é explicada por quem aprendeu a dirigir apenas observando os pais.

Em outra área, e empresa, Inês Cardoso de Souza, também é uma pioneira. Da máquina de costura, Inês passou a "costurar" os pedidos. Aceitou o desafio de ser uma das motoristas do pool de veículos, serviço de transporte da MRN fundado em junho de 2004. Ao todo, 16 motoristas atendem as mais diversas solicitações, e dessa equipe, 14 são homens. Neste serviço ainda atuam três atendentes e uma supervisora.

"Gosto do que faço e adoro dirigir", ressalta Inês, que costuma ter o carro mais elogiado pela limpeza e ser bem rigorosa em relação à segurança. Diariamente, a motorista realiza de 30 a 35 atendimentos. E não deixa o lado

feminino, sempre de batom e acessórios, aliados aos cuidados que a profissão exige como boné e luvas para evitar o aparecimento de calos nas mãos.

Sorlândia Maria da Costa Coutinho é outro exemplo de mulher que batalhou para conquistar seu espaço. Filha de pais analfabetos, a professora de português e redação da Fundação Vale do Trombetas teve o incentivo constante da mãe para concluir os estudos. Dos doze filhos, seis homens e seis mulheres, apenas o lado feminino deu valor aos conselhos maternos e lutou por um futuro diferente. O medo da mãe era que as filhas dependessem de alguém e tivessem o mesmo destino. Enfrentando o marido, a mãe mostrou que a melhor herança era o conhecimento.

As seis filhas formaram e Sorlândia conta que nem sempre a busca pelo diploma teve uma trilha tranqüila. Morando em Santarém e cursando Letras, no campus da Universidade Federal do Pará (UFPA) em Monte Alegre, no sistema intervalar (aulas no período das férias), várias vezes pensou em desistir. "O momento

mais difícil foi quando meu marido foi efetivado pela MRN e tive que mudar com meus três filhos para Trombetas. Tinha de conciliar as aulas no período de férias com a atividade de professora na comunidade do Boa Vista", e complementa, "minha maior tristeza era não poder levar meus filhos ao primeiro dia de aula deles".

Hoje, Sorlândia se sente uma vencedora. Seu reconhecimento é ver o sucesso dos filhos, dois cursando faculdade em Manaus, e dos alunos. As aulas são ministradas para alunos da 7ª série e 1º ano do ensino médio, ao todo 156 "pupilos". E as vitórias são muitas, como compartilha a professora "muitos alunos foram aprovados nos testes das Universidades Federal e Estadual do Pará. A Thaís, minha aluna da 7ª série, venceu o concurso de redação da Marinha. Já teve pai que veio à minha sala para dizer que a filha tinha tirado 100 em redação na prova do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Isso é muito gratificante."

Relatos diferentes, trajetórias diversas, mas essas mulheres mostram que fazer o que gosta é a maior conquista profissional.



Elisângela fica na oficina gerenciada pela GR

Elas são um reforço na educação

O ano começa com novidades para os alunos da escola Jonathas Pontes Athias. Além das já habituais mudanças, como nova série, colegas de turma e material didático: duas novas profissionais passam a integrar o quadro docente.

A primeira delas já passou por aqui e está de volta com ânimo renovado. A professora de biologia e ciências Maria Helena Rodrigues, de 43 anos, passa por estas bandas pela quarta vez. Natural de São Bernardo do Campo (SP) e professora do Pitágoras desde 1988, digamos que estrada não seja um problema para ela, que já lecionou em Carajás (no sudeste do Pará), São Paulo, Amazonas, Maranhão, Angola e até no Japão, isso sem contar Trombetas, onde esteve pela primeira vez em 1992 e, depois de várias idas e vindas, retorna após cinco anos de sua última estada.

Agora toda essa experiência de vida e profissional está a serviço dos alunos de Porto Trombetas, para satisfação dos pais. Helena, por sinal, deixa escapar o carinho especial que tem por eles. "Um fator importante dos alunos daqui é a afetividade, por isso eu me sinto muito feliz em voltar para cá, me sinto em



Helena: de volta após 5 anos

casa e acolhida", revela.

Ela divide as turmas de biologia e ciências com uma outra novata em Trombetas, a santarena Ana Cláudia Pedroso. Apesar de sua pouca idade, somente 23 anos, ela possui um currículo invejável, que inclui até mesmo uma faculdade em Santarém. "Estava trabalhando no Instituto Esperança de Ensino Superior (Iespes) desde 2003 e também em um curso técnico de enfermagem. Em 2004 comecei a dar aula no curso de radiologia", enumera Cláudia.

Pode-se dizer que ela é uma daquelas



Cláudia: de Santarém para Trombetas

peçoas *workaholic*, termo em inglês que designa as pessoas que gostam de trabalhar bastante. Logo depois que saiu da faculdade integrou, durante três anos, um projeto da Embrapa do Pará que fazia pesquisa de botânica na Flona do Tapajós. Ainda no segundo semestre de 2004, ela deixou o curso técnico para trabalhar no ensino modular em Monte Alegre (PA). Essa experiência durou apenas seis meses, depois ela voltou a dar aula no curso técnico. Em seguida foi convidada a trabalhar em Porto Trombetas e agora faz parte do quadro docente da escola.

Uma vez voluntária, sempre voluntária

Tânia de Oliveira Almeida Gurgel de Souza, 46 anos, natural de Caeté, Minas Gerais, trabalha com serviços voluntários desde 1986, quando sua irmã trabalhava como assistente social da Prefeitura de Caeté e participava do projeto "Médico em Família", pelo qual pessoas carentes eram atendidas em suas próprias casas. "A assistente, juntamente com alguns voluntários, assim como eu, ia até três vezes por semana nas casas de pacientes com aids, geralmente em estado terminal, para ajudar e levar uma palavra de conforto. Além disso, atendíamos idosos com problema de catarata. Após estas visitas eram gerados relatórios e, só então, os médicos iam às casas dos pacientes", conta ela. Eram realizados também cortes de cabelos por voluntários em instituições para menores e em creches. Esse trabalho era administrado pelos professores do Senac.



Tânia: trabalho começou em Minas

Ainda em Caeté, seu marido, Roberto Gurgel, costumava se vestir de Papai Noel e distribuir brinquedos e balas para as crianças no Natal. Após chegar em Porto Trombetas, em 1994, Tânia iniciou trabalho voluntário de cabeleireira, tendo ministrado curso de corte de cabelos para o clube de mães

da igreja católica. Mais tarde, o casal conheceu outra voluntária, a Rosa Coelho, técnica de segurança da D'Service, que angariava brinquedos e depois os distribuía em Terra Santa. Decidiram ajudá-la e, além de colaborar na coleta, participavam da distribuição. "O Gurgel trouxe a fantasia de Papai Noel para usar no Natal", diz Tânia.

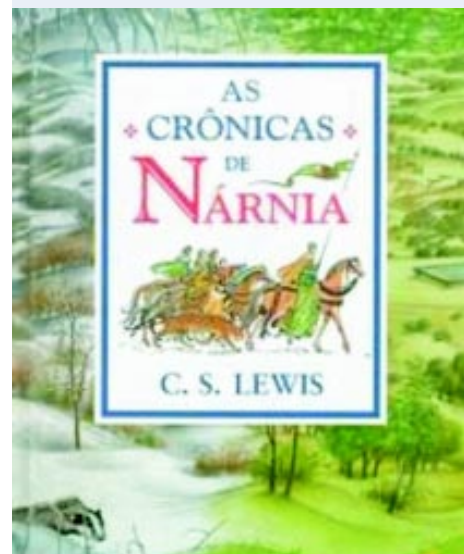
O próximo passo foi conseguir um local para abrigar a oficina onde confeccionamos os brinquedos com madeira e recuperamos brinquedos usados. Hoje o projeto, batizado de "Fábrica de Brinquedos", funciona em uma pequena casa na Vila Velha.

Tânia teve aulas para se aperfeiçoar na atividade de pintura dos brinquedos e hoje, além de ajudar na produção, orienta a equipe de voluntários, que ao todo, somam trinta pessoas.

Ser voluntário é, além de ajudar o próximo, se auto-ajudar. Seja um voluntário você também.

Dica Cultural

A saga é a aposta da Disney e da Walder Media, que investiram mais de 150 milhões de dólares na filmagem da primeira aventura "**As crônicas de Nárnia: o leão, a feiticeira e o guarda-roupas**". O filme já está em cartaz nos cinemas, e brevemente será lançado em DVD (26 de abril), promete muita ação na tela. Pedro, Lúcia, Susana e Edmundo, irmãos separados dos pais por causa da guerra, entram em um guarda-roupas e embarcam numa mágica e perigosa viagem ao mundo de Nárnia. Nessa trajetória, os jovens encontrarão o leão Aslan e juntos tentarão quebrar o encanto maligno da feiticeira branca, que é a responsável por um inverno de mais de 100 anos nas terras de Nárnia. Vale conferir nos livros e na tela.



Livro: As Crônica de Nárnia, C. S. Lewis, Editora Martins Fontes

Classificado como infanto-juvenil, "As Crônicas de Nárnia" é na verdade uma leitura para a família inteira. Escrito em 1955, o livro pode ser adquirido em um único exemplar ou em sete volumes independentes. A história se passa no mundo de Nárnia, uma terra mágica, com criaturas mitológicas e animais falantes.

Um enredo envolvente, em que personagens surgem e desaparecem ao longo da trama. Cada crônica é uma história completa, mas também se relacionam. "O leão, a feiticeira e o guarda-roupas", "O sobrinho da feiticeira", "O cavalo e seu menino", "O príncipe Cásplan", "O navio da alvorada", "A cadeira de prata" e o ápice "A batalha final" são os títulos das fantasias criadas pelo autor.

Dicas de automassagem

Uma boa massagem é irresistível. Mas nem sempre é possível achar alguém disponível para relaxar nossos músculos cansados. Então, a dica do mês fica para a automassagem. E quem dá as orientações é a fisioterapeuta do Hospital de Porto Trombetas, Regiane Ribeiro.

Os benefícios da automassagem são inúmeros, desde atuar como prevenção até aliviar uma dor de cabeça. E a seqüência dura apenas alguns minutos. Hábito que favorece a circulação sanguínea, estimula o relaxamento muscular, promove o aumento da flexibilidade, alivia dores e melhora problemas de insônia e depressão. A especialista recomenda que não se prenda a respiração durante a aplicação da técnica.

A pressão dos dedos em determinados pontos do corpo, libera hormônios, como a endorfina, e outras substâncias responsáveis pelo alívio das dores e da sensação de bem-estar. A seqüência é fundamental para garantir o relaxamento e alívio do



Repita este exercício três vezes

estresse. Então siga os passos, lembrando de usar toques suaves, da cabeça aos pés.

Regiane dá dicas sobre as diferentes técnicas para pressionar os músculos. Elas variam conforme a área do corpo e do grau de tensão do músculo. Pode ser usada a pressão da palma da mão (fecha a mão como uma concha), com rolamento do polegar e dos outros dedos e pinça, quando se pega um pouco da pele e a pressiona.

Nas costas encontramos o músculo trapézio e perto dos ombros o lugar de maior concentração de dor. Ele também é chamado de músculo das tensões. E é por ele que Regiane ensina a automassagem.

Massageie o ombro direito com a mão esquerda, comece próximo ao pescoço. Faça pressão de 3 a 5 segundos na região. Vá descendo, fazendo pressão, até atingir o final do ombro. Faça toda a seqüência do outro lado.

Em seguida, relaxe o pescoço. E com a mão em forma de concha,

segure de 3 a 5 segundos a região do pescoço. Repita três vezes cobrindo toda a área da nuca até a base.

Agora é a vez dos braços. Deslize a mão direita sobre a parte interna do braço esquerdo, do centro até a palma da mão. Repita o movimento no lado externo, subindo em direção à parte de trás do ombro. Refaça o movimento no outro braço.

Segure a cintura com as duas mãos ao mesmo tempo, faça pressão ao longo dela. Subindo e descendo.

Nas pernas, o cuidado é especial. A massagem deve começar nas pontas dos pés e terminar nas coxas. Escolha um dos lados. Segure os dedos do pé para cima por três segundos e depois repita segurando-os para baixo. Aplique pressão com a mão no formato de concha na parte superior e inferior do pé.

Depois passe para a panturrilha (batata da perna). Usando as duas mãos, faça pressão em toda a extensão segurando e soltando. Mude de lado.

Agora sente na ponta da cadeira e



Massagem nas pernas começa pelos pés

apóie os pés no chão. Utilizando os nós dos dedos massageie no sentido do joelho para o tronco, fazendo movimentos circulares. Faça em uma perna e depois passe para a outra.

No peito é usada a mesma técnica, porém se aplica pouca força. A mão esquerda pressiona o lado direito e vice-versa.

Para finalizar a seqüência, Regiane ensina a massagem no rosto. Ideal para aliviar dores de cabeça ocasionadas pela tensão, normalmente dos músculos da face ou da nuca. Outro benefício agregado a automassagem no rosto é para a beleza, pois ajuda a ativar a circulação. Com a ponta dos dedos, use movimentos circulares sempre iniciando do centro para as extremidades, no sentido do nariz para as orelhas e de baixo para cima. As duas mãos devem trabalhar ao mesmo tempo.

Essa seqüência não toma tempo e ajuda a melhorar sua postura, relaxar tensões musculares, e agrega vários outros benefícios. Pratique!



Massagem no rosto ajuda a aliviar dores

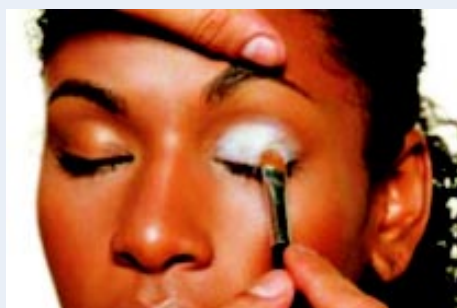


Exercício para os braços e mãos

Dicas de beleza e saúde

A maquiagem pode ser um mistério para muitas mulheres. Mas com alguns passos básicos é possível mudar o visual e atrair olhares até mesmo no dia-a-dia. O ideal é que a maquiagem reforce os traços sem tirar a naturalidade, ou seja, nada de carregar na hora de maquiar. E esta transformação não irá tomar mais do que alguns minutos.

Antes de começar é preciso que a pele esteja limpa e hidratada. O corretivo irá variar de acordo com o tipo de pele, para pele oleosa use o tipo bastão, pele seca, mista ou envelhecida opte pelo líquido.



Espalhe pequenas quantidades ao redor dos olhos com leves batidinhas, deixando uniforme a aparência.

Não esqueça da ordem. Comece sempre pelos olhos e termine com o batom. Assim você pode compensar

um realce nos olhos com um batom mais discreto ou vice-versa. Sempre procure fazer a maquiagem em um lugar bem iluminado. Escolha cores claras de sombras, e se quiser destacar o olhar aplique um lápis ou uma sombra mais escura rente às pálpebras. Em seguida, finalize o olhar com rímel. Para levantar os olhos aplique, com um pincel de cerdas, uma camada de sombra branca abaixo da linha da sobrancelha.

Para aumentar os lábios, faça o contorno com um lápis um pouco mais escuro que o batom. Esfumace

o traço com um pincel e em seguida aplique o batom. O gloss chegou para ficar. Use e abuse, já que além de hidratar a boca, ressalta os lábios com brilho. Deixe os batons vermelhos para a noite. Assim como a maquiagem mais pesada. O objetivo é quase não notar "os truques", que tudo está natural e em harmonia. Procure seus pontos fortes, já que a maquiagem permite que se tire o melhor partido dos seus trunfos. Seja você. Não tente imitar outra pessoa ou o que ela usa. Afinal, seu charme é o seu melhor kit de maquiagem.

Campanha traz bons resultados e é estendida aos moradores da vila



Está sendo veiculada desde janeiro a campanha “Tem um problema tirando o sono do vizinho: o barulho”, que tinha como objetivo inicial orientar e conscientizar os moradores dos alojamentos de Porto Trombetas sobre a importância das pessoas terem em mente que os vizinhos precisam e devem ser respeitados.

A campanha, que vem utilizando os quadros de aviso da MRN, tela de computador, cartazes pregados nas portas dos alojamentos, displays nas mesas dos restaurantes e distribuição de folderes nas portas dos refeitórios, teve uma grande repercussão entre os moradores da vila.

“Recebemos vários elogios e solicitações para que a campanha fosse estendida para as residências também”, conta Arlete, coordenadora de administração de vilas. Esse fato é atribuído aos registros feitos na área de Segurança Patrimonial, que constantemente tem a ronda sendo chamada por algum morador que se sente incomodado pelo alto volume do som do vizinho. “O resultado foi muito positivo e comprovado pela redução dos registros nos alojamentos”, comenta Aquiles Sarmento, gerente

técnico da Segurança Patrimonial.

Não é raro encontrar pessoas que utilizam seus aparelhos de som no último volume. Apesar de terem consciência de que estão com o som acima do limite tolerável, alguns moradores preferem ignorar e desrespeitar aqueles que querem simplesmente dormir bem. “Aqui em Trombetas muitos empregados trabalham de turno e precisam ter sua hora de sono respeitada. Mas, independente disso, todos têm o mesmo direito. É como diz o velho ditado: o direito de um termina onde começa o direito do próximo”, diz ela, referindo-se aos que teimam em não respeitar os vizinhos.

A melhor forma de garantir que a sua festa, reunião ou tão somente o seu som não atrapalhe e nem prejudique seus vizinhos, é por meio do diálogo. Converse com eles, estipule um horário e o volume de forma a tornar o ambiente agradável para todos. E se, por algum motivo, realmente não for possível manter o som na altura desejada, procure um lugar mais adequado para realizar sua festa.

Vamos viver em harmonia. A comunidade agradece!

Mulheres de raça e coragem

Elas são o retrato das mulheres da comunidade do Boa Vista: lutadoras, determinadas e estão sempre em busca de condições melhores para elas e suas famílias.

É com esse espírito que Rosalba Lúcia Sena, de 35 anos, foi uma das fundadoras da Cooperativa do Boa Vista (Cooperboa). Nascida de um sonho e da necessidade de organização por parte da comunidade para atender às empresas de Porto Trombetas, em 1996 a cooperativa foi fundada e hoje tem mais de 300 sócios. “Inicialmente éramos um grupo de apenas 30 pessoas”, compara.

dia, a faculdade de Biologia.

Esse entusiasmo não é para menos, afinal ela trabalha no Horto como assistente dos técnicos de meio ambiente. Foi lá que ela descobriu a profissão que gosta. “Comecei pela repicagem das mudas, depois fui para a zeladoria trabalhar com limpeza e, ao mesmo tempo, fazia estágio no laboratório. Pouco a pouco, viram meu desempenho e quando eles precisaram de alguém me chamaram”, diz orgulhosa.

Já Rosilda dos Santos Clemente, 33 anos, tem como marcas registradas seu senso de humor e a criatividade.



Rosilda, Rosalba e Francisca: pontos em comum

Entretanto ela quer mais. O caminho? Estudo. “A maioria dos cooperados está estudando, eles estão vendo que estudar é fundamental”, ressalta. E não é por um acaso que ela pensa assim, afinal foi professora na comunidade.

Ela fica o dia inteiro na cooperativa, mas, como todas as mulheres que também são mães, não descuida dos três filhos nem do marido, e nutre neles esse pensamento. “Meu filho mais velho quer ser médico e a menina quer ser advogada”, diz.

Já Maria Francisca, de 28 anos, é solteira, mas tem um filho de 10 anos, com quem divide sua casa. Ela é estudante do segundo ano do ensino médio, pretende fazer o curso técnico em meio ambiente e, quem sabe um

Ela trabalha em Trombetas desde 1986. “Comecei com o projeto Bom Menino, quando tinha 14 anos, no supermercado. Saí, fui trabalhar em casa de família, depois no inventário do reflorestamento e, agora, estou na zeladoria”, enumera.

Seu primeiro contato com estudo foi em Trombetas e, atualmente, ela estuda o ensino fundamental. Mas, assim como Maria Francisca, ela ainda pretende chegar cada vez mais longe. “Eu incentivo muito os meus filhos a estudarem, eu mesma ainda penso em fazer uma faculdade. Tenho fé que vai dar tudo certo”.

Assim como outras mulheres na década de 60, as mulheres do Boa Vista estão descobrindo no trabalho e na educação um novo caminho.

TEM UM PROBLEMA TIRANDO O SONO DO VIZINHO: O BARULHO.

