

## **É hora de mexer o esqueleto!**

Por Laís Lucas Moreira

*Inovador, o Dia do Desafio surgiu querendo ser um incentivo à prática de atividades físicas. Realizado na última quarta-feira de maio, propõe que as pessoas dediquem 15 minutos de sua rotina ao exercício de qualquer atitude que movimente o corpo.*

Historicamente, o Dia do Desafio ainda não chamado dessa forma -, começou no rigoroso inverno de 1983, quando a temperatura em uma pequena cidade do Canadá chegava a 20 graus negativos. Diante disso, o Prefeito sugeriu que, às 15 horas, todos apagassem as luzes, saíssem de casa e caminhassem por 15 minutos ao redor do quarteirão mais próximo. Tal iniciativa surtiu efeito, e a partir do cálculo do total de eletricidade economizada no momento da caminhada, foi possível estimar o número de pessoas envolvidas.

No ano seguinte, a experiência foi compartilhada com a cidade vizinha, na mesma data e horário. Com cada vez mais adeptos, o Dia de Desafio passou a tomar forma, porém, havia um único impedimento: o inverno de temperaturas extremamente baixas, que levou a atividade a ser transferida para o mês de maio, quando se inicia o verão no Hemisfério Norte.

Em 1995, pela primeira vez o evento foi trazido para o Brasil, respaldado pelo SESC e pela TAFISA, entidade alemã de promoção do esporte para todos. Na ocasião, participaram 35 cidades, mobilizando quase 2 milhões de pessoas. O evento teve seu "bum" de crescimento em 1999 e, desde então, foi agregando cada vez mais cidades e estabelecendo parcerias cada vez mais relevantes, a exemplo da UNESCO.

A partir do ano de 2001, deslanchou no continente americano, batendo recordes que podem ser traduzidos em números. O próprio número de participantes, que já chegava a 19 milhões de pessoas distribuídas em 24 países, agora ultrapassa os 50 milhões. No Brasil, o projeto de lei nº 1.300, do Congresso Nacional, decretou a instituição do Dia Nacional do Desafio, a ser comemorado na última quarta-feira do mês de maio.

Simple e conceitual, a idéia de se manter o bem-estar aliado ao espírito coletivo, faz do Dia do Desafio um sucesso! São milhões de pessoas em busca da maneira mais leve e divertida de se levar uma vida saudável, e essa perspectiva tende a aumentar. É cada vez mais comum nos depararmos com pessoas se conscientizando e praticando atividades pelas ruas, trocando os carros e ônibus por bicicletas, freqüentando parques e praças etc. Esse é o tipo de atitude que só faz bem a quem é adepto. É livrar-se de todo o estresse do cotidiano reservando apenas alguns minutinhos para o bem da saúde.

### **Mais informações sobre o Dia do Desafio:**

- Em 2008, aconteceu no dia 28 de maio;
- As atividades se encerram às 21 horas de acordo com o horário local de cada cidade;
- Todas as cidades do continente americano estão convidadas a se inscrever e a participar;
- Todas as cidades participantes recebem o Troféu de Mérito Comunitário pela realização; porém, é considerado como maior prêmio para a cidade vencedora, a melhoria da qualidade de vida de seus habitantes e a demonstração de uma disposição da comunidade para mobilizar seus cidadãos na busca por uma vida saudável;
- As instituições e voluntários que auxiliam na realização do evento, em cada cidade, recebem o Certificado de Participação, distribuídos a critério da coordenação local;
- Princípios básicos que orientam a realização do Dia do Desafio: Acessibilidade, Envolvimento, Diversão, Diversidade, Confiabilidade, Segurança, Benefícios para a comunidade e para a saúde.

## **Tudo nos mínimos detalhes**

Por Laís Lucas Moreira

*O mês de Maio sempre foi considerado o mês das noivas. Aquele em que namorados resolvem declarar seu amor um ao outro, a fim de formarem uma família. Contudo, novas preocupações têm feito com que essa celebração não seja mais a mesma...*

Famílias estruturadas em cima de laços patriarcais, que mistificaram figuras como a do "homem da casa" e a da "dona de casa", reverberaram por muito tempo um conceito de criação que se dava em cima da formação da mulher para que essa constituísse sua própria família e saísse de casa para morar com o marido, ter filhos e cuidar da casa, essencialmente.

Porém, com o passar dos anos e a constante transformação da sociedade, tal conceito passou a ser cada vez mais difícil de ser encontrado. Hoje, a mulher pelo menos em sua maioria, não tem mais como principal objetivo de vida, o de se casar e ter filhos. Ela quer, sim, fazê-lo, mas já existem outras preocupações tão ou mais importantes que essa.

No que tange ao casamento, a quebra de paradigmas tem sido bastante freqüente, começando pelo fato de que ele tem deixado de ser o maior objetivo da vida das pessoas, o que gera profundas mudanças, inclusive na formatação da cerimônia em si: de sua data às estratégias que a envolvem. Afinal, tudo tem que ser muito bem pensado, em seus mínimos detalhes...

Desde um simples ritual até a mais cara e luxuosa festa, há casamento para todos os gostos. O comércio evoluiu tanto nesse sentido, que nem é preciso mais que se pense em tudo; já existem empresas especialmente contratadas para que o casal de pombinhos não se preocupe com nada. Acredite ou não, há aquelas que fazem desde um book de fotos com a noiva até a arrumação e instalação dos presentes do casal na futura residência; há as que selecionam rigorosamente, desde cada tipo de flor que será colocada na cerimônia, até o tamanho, cor e modelo do véu da noiva.

Para quem se preocupa e quer excepcionalidade até nos momentos mais íntimos, também há opções. Já existem empresas que cuidam, inclusive, da organização do quarto para a noite de núpcias dos recém-casados. Contudo, tudo isso tem um custo. E ele não é baixo. Justamente por isso, os casais que pretendem se casar estão sendo cada vez mais prudentes e pensando melhor na hora de escolher a data do casório, a fim de se programarem para cobrir todas as despesas da cerimônia.

Em função de todos esses fatores, pesquisas do próprio IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) apontam que o mês de maio não é mais o preferido para a realização de casamentos. Conhecido popularmente como o "mês das noivas" que, aliás, foi provavelmente escolhido em função de ser o mês da Consagração de Maria pela Igreja Católica e do dia das mães, o clima de outono dessa época do ano tem sido trocado pelo aquecido verão; não pela estação, mas por outro fator determinante: as contas a serem liquidadas.

Dados constatam que dezembro tem sido o novo "mês das noivas", o novo predileto dos amantes. Toda a expectativa em torno do grande dia agora não leva em conta apenas a vontade de constituir uma família, mas também os gastos que o casal terá ao organizar a cerimônia. Para isso, espera-se o fim do ano, uma vez que com ele vêm as férias e o 13º salário, possibilitando uma dedicação maior à estruturação de cada detalhe. Afinal, há um grande interesse em que tudo saia perfeito nessa data, e sendo assim, ela precisa de extremo rigor e cuidado ao ser planejada.

### **Expediente**

#### **Universidade de São Paulo**

**Reitora:** Profa. Dra. Suely Vilela

**Vice-Reitor:** Franco Maria Lajolo

#### **Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas**

**Diretor:** Prof. Dr. Gabriel Cohn

#### **Serviço Comunicação Social**

**Coordenação:** Eliana Bento da Silva Amatuzzi Barros - MTb 35814

**Produção:** Laís Lucas Moreira

**Projeto Gráfico e Diagramação:** Gustavo Fernandes Dainezi