

## Prosa & Poesia

## Travessa das Isabéis



*Travessa das Isabéis*  
Entre pedras e azulejos  
Modulam Lisboa à noite  
Seus corpos de realejos  
A lua desce a ladeira  
E cobre as pedras de beijos  
Ó lua de Portugal  
De seus Tejos e Alentejos.

Vi todas as Isabéis  
Sem ver Isabel alguma  
Na ladeira fui contando  
As pedras uma por uma

Tinha os olhos nas janelas  
E pedra a pedra subia  
Travessa das Isabéis  
Quantas Isabéis havia?

De seu sobrado amarelo  
O cônsul francês sorria:  
A cada Isabel que olhava  
Era outra que aparecia

De sua janela verde  
Uma Isabel nos espia  
Outra Isabel no balcão  
Acenava e me dizia  
Que tantas quantas quisesse

Eram as Isabéis que havia:  
Cada qual a mais bonita  
Olhos negros olhos verdes  
olhos de azul ou de mel  
Cada qual mais portuguesa  
Cada qual mais Isabel  
Os olhos no doce rosto  
Eram mais doces que o mel  
Debaixo das sobranceiras  
Duas uvas moscatel  
Na guitarra das cinturas  
Quero ser vosso segrel  
Sois balada e serenata  
Nas cordas do menestrel.

Às oito horas da noite  
Se abriram vinte janelas  
Cem Isabéis me acenaram  
Do alto de todas elas

Às oito horas da noite  
São cinco em cada balcão  
Tomam seu banho de lua  
Cheirando a manjeriço

Ou cheiro a flor de laranja  
Ou de alfazema dos campos,  
Boa noite - me murmuram  
Seus olhos de pirilampus

Não sei quantas eram ruivas  
Quantas louras e morenas  
Trigueiras, claras, castanhas,  
Risonhas, sérias, serenas,

Pois eram cem raparigas  
Do primeiro ao quarto andar,  
E começavam a ir

E eu começava a chorar -  
Tão longe de minhas mãos  
Tão perto de meu olhar -

Uma viola perdida  
Cantava as meninas belas  
E devagar uma a uma  
Se fechavam as janelas  
Não sei se era a mão da lua  
Ou se seria a mão delas -

Na ladeira um anjo bêbado  
Me perguntava por elas  
E nas varandas, ausentes,  
Apareciam mais belas

Lisboa, boca da noite  
aloendros e água-mel:  
Cada qual mais portuguesa  
Cada qual mais Isabel.

Lisboa - botequim na esquina da Travessa  
das Isabéis 25-5-94

## Aniversariantes da semana

26/03 - Luis Carlos da Cunha - SEPAT

27/03 - Cleide Barreto Santana Logato - Aposentada

28/03 - Rosemary Gonçalves da Silva - SEPAT

28/03 - Cláudia de Araújo Meirelles Soares - 9ª Vara

28/03 - Myrto Magalhães Mendes de Souza - SEBIB

29/03 - Leila Luiza Jazler Campello - Aposentada

29/03 - Rosa Maria de assis R. Bacelar - Aposentada

29/03 - Teresa Cristina Gasse de Carvalho - NUASG

29/03 - Paulo Sérgio Campos Teixeira - DIREF

31/03 - Maria de Lourdes Almeida Neves - 24ª Vara

31/03 - Sônia Maria Andrade - Aposentada

31/03 - Mª de Fátima Farias dos Santos - 14ª Vara

# Promoção Espaço Beleza

**PROMOÇÃO**

Querida associada,  
Devido aos inúmeros pedidos,  
a ASSERJUF em parceria com  
os profissionais do **Espaço Beleza**, resolveu  
estender a **PROMOÇÃO**. Confira e escolha o  
pacote de serviços que melhor combina com  
você:

## PACOTE PROMOCIONAL 1:



**Realinhamento com Botox + Escova + Prancha  
POR APENAS R\$ 49,99**

**(Qualquer tamanho de cabelo)**

## PACOTE PROMOCIONAL 2:



**Corte + Hidratação + Escova + Prancha  
POR APENAS R\$ 49,99**

**(Qualquer tamanho de cabelo)  
E mais:**

1. Realize Aplicação de Coloração e **GANHE** Hidratação;
2. Realize Escova e **GANHE** Hidratação;

**Ligue 71 3617-9292 e agende um horário!**

**\*Promoção válida SOMENTE PARA  
ASSOCIADOS(AS) da ASSERJUF e até 31 de  
março.**

# Páscoa da ASSERJUF

A ASSERJUF está preparando uma Páscoa  
recheada de chocolate e novidades! Aguarde  
mais informações por e-mail e aqui no



**FALAJUF. AH! Lembre-se!  
Não deixe de participar  
dos eventos que a sua  
Associação proporciona  
especialmente para você  
ASSOCIADO (A).**

## BANCO ALFA

**ALFA FINANCEIRA** (convênio da ASSERJUF)  
quer ajudar você a realizar os seus sonhos. Só  
ela oferece Empréstimo Consignado e Consórcios  
com as melhores taxas do mercado.

Ligue e faça sua simulação agora!!!

**NOVIDADE!!!** Agora, o **ALFA** conta também  
com **CONSÓRCIO** que lhe permite planejar  
viagem, festas de aniversários, formatura bem  
como procedimentos cirúrgicos convencionais ou  
estéticos etc.

**Cartas de crédito de R\$ 7 a 14 mil.**

**REBECA SANTO** (71) 99728-1092 (WhatsApp) /  
98209-9266 / 2105-7301 E-mail: rebecca.santo@  
bancoalfa.com.br





## A TEMIDA FISGADA

**D**e repente a pessoa sente aquela fisgada nas costas e uma dor terrível. É a temível dor na coluna, que faz tantas vítimas pelo mundo. Ultimamente, novas metodologias têm sido usadas para contornar essas dores terríveis e incapacitantes e até mesmo evitar cirurgias e faltas ao trabalho. O tratamento adequado é essencial para evitar o agravamento do problema.

Uma nova sistemática está sendo utilizada pela Clínica de Fisioterapia da Universidade de Guarulhos para tratar dessas dores. Trata-se da (Tratamento Baseado em Classificação), uma nova abordagem terapêutica para oferecer um tratamento mais adequado a cada caso. Na prática é a triagem do paciente para avaliação.

O tratamento das lombalgias e lombociatalgias segue as pesquisas clínicas caracterizadas pelo sistema de classificação de subgrupos, desenvolvido na Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos. A pesquisa tem apoio do governo americano para reduzir os custos do sistema de saúde.

Na UNG, são feitos atendimentos baseados nessa metodologia desenvolvida em Pittsburgh. Nesta abordagem terapêutica, o fisioterapeuta faz o contato com o paciente, o avalia baseado no quadro de saúde e se há necessidade de tratamento fisioterapêutico. Se a fisioterapia não for indicada, encaminha o paciente ao médico.

Um novo método na região

O fisioterapeuta Humberto Akira Takahashi, graduado pela PUC (Pontifícia Universidade Católica) de Campinas e atuante na cidade, também desenvolveu uma técnica inovadora para correção de desvios posturais. Desde 2001 iniciou um estudo sobre o assunto e desenvolveu a técnica pioneira HAT – IPTM (Integração Postural por Terapia Manual), que corrige ou minimiza os desvios de coluna e dos membros periféricos (superiores e inferiores) aliviando as crises de dor.

A técnica foi validada em uma dissertação de mestrado pela Unicamp. É empregada no tratamento do desvio do retropé valgo, quando existe o tornozelo voltado “para dentro” ou pisada pronada (para fora). O realinhamento deste desvio gera a diminuição na sobrecarga exercida sobre os pés, prevenindo assim, possíveis dores, que podem se difundir por diferentes regiões do corpo.

Para auxiliar no tratamento, o fisioterapeuta usa artefato de forma abaulada com apoio retilíneo, sendo a parte abaulada o lado convexo, que fica diretamente em contato com a parte convexa do desvio postural, resultando no realinhamento ou fortalecimento da região em tratamento e resultados efetivos em apenas algumas sessões.

### 10 dicas para manter a coluna em dia

**1| Atenção à postura:** Uma dica simples é contrair o abdômen ao realizar movimentos de agachamento e levantamento de peso, mantendo os ombros sempre alinhados.

**2| Atividades domésticas:** A pia da cozinha e a tábua de passar roupa devem ficar na altura do umbigo. Não incline

demais a coluna ao varrer a casa, alternar os braços e ter atenção a posições de agachamento.

**3| Atividade física:** A musculação é indicada para o fortalecimento da coluna vertebral, mas pode haver restrições para algumas pessoas e tipos de exercícios. Na corrida, prestar atenção ao tênis e ao solo e correr com leve inclinação para frente.

**4| Salto Alto:** Procure ao menos usar um sapato com no máximo cinco centímetros de altura e do tipo retangular ou quadrado. Ao final de um dia, sem o salto alto, faça movimentos circulares com os pés para movimentar o tornozelo e fazer alongamentos das pernas.

**5| Alongamento:** Inserir na rotina ao acordar, pelo menos 10 minutos de alongamento, esticando braços, pernas, costas, pescoço, cintura, em movimentos suaves, longos e repetidos em série de 20 segundos para cada



região/membro.

**6| Escritório:** Dar preferência para cadeiras de encosto reto (não reclinável). O teclado deve estar na mesma altura dos cotovelos e os braços apoiados na mesa. Os joelhos devem estar em ângulo de 90 graus e os pés apoiados no chão. O monitor deve estar em torno de 10 centímetros abaixo do ângulo de visão. Fazer pausas a cada uma hora de trabalho.

**7| Sacolas e mochilas:** Ao carregar a malas, bolsas ou sacolas, divida o peso nas duas mãos, ombros, evitando sobrecarga em apenas um lado do corpo.

**8| Celular:** Ao conversar ao celular ou ao telefone, não apoie o pescoço e segure o aparelho com a mão.

**9| Posição para dormir:** A posição ideal para deitar-se pode ser a lateral, com as pernas flexionadas e com um travesseiro entre os joelhos, ou de barriga para cima com um travesseiro neutro para não flexionar a coluna cervical (pescoço) e um travesseiro abaixo do joelho.

**10| Atenção aos sintomas:** A qualquer sintoma incomum de dor insistente nas costas, consulte um especialista que trata de doenças ou alterações na coluna.

**Por: Neurocirurgião Alexandre Elias | Especialista em coluna vertebral**

**Fonte: Portal todo dia (UOL)**

**Colaboração: Renê Arruda - Fisioterapeuta**

O profissional **RENÊ ARRUDA - Fisioterapeuta**, entende muito bem e trata dessas temidas "fisgadas" com sessões no Espaço Terapêutico! Confira também outras **técnicas** que ele



utiliza no seu trabalho: **Pilates de Solo, Fisioterapia Convencional e Acupuntura.**

**Dias de atendimento:**

Todas às segundas (manhã) e quartas (manhã e tarde) no **prédio SEDE.**

**APROVEITE!**

### OS BUDDENBROOKS

**O** indivíduo que nasce com talento musical e o expressa, por exemplo, aos oito anos, não precisou passar por um período de longa maturação artística; obviamente não basta o talento para se tornar um grande músico, é preciso acrescentar o esforço e a dedicação aos estudos. Mas com a competência literária ocorre algo diverso. Ninguém seria capaz de construir uma obra literária de qualidade sem alguma “bagagem acumulada”, sem anos de vivência e maturação psicológica, e, evidentemente, sem a virtuosidade.

No mundo da literatura tivemos alguns virtuosos precoces: Fiódor Dostoiévski escreveu o seu primeiro romance (Gente Pobre) com 24 anos; Thomas Mann, escritor alemão, começou a escrever Os Buddenbrooks, um calhamaço com mais de 800 páginas (Nova Fronteira), com apenas 21 anos !

O romance narra a saga de uma família alemã de comerciantes, os Buddenbrooks, ao longo de quatro gerações, desde o seu ápice econômico até a decadência moral e financeira. O escritor talvez tenha utilizado o declínio dessa família como metáfora da “decadência moral europeia”, que foi alardeada por Nietzsche (Mann era leitor do filósofo alemão), como uma crítica do apego dos europeus aos valores materiais.

O romance é uma sucessão de casamentos, desentendimentos, separações, rivalidades, sucessos e decepções no seio da família Buddenbrooks. Ganhar tanto dinheiro quanto possível, zelo excessivo para com o “bom nome” da família, busca incessante por casamentos vantajosos, fazem parte da “moral da família”. Thomas Buddenbrook é o símbolo dessa “moral”; ele tem a esperança de que seu filho, Hanno, último herdeiro, continue com os negócios da família. Mas ocorreu um problema: Hanno é a antítese dos valores dos Buddenbrooks, pois ele só se interessa pela criação artística (música). Esta é apresentada como uma espécie de negação dos valores materiais e alienantes da família, pois representa simbolicamente um vislumbre do cultivo do espírito.

Ao terminar a leitura do livro, evoquei uma famosa frase de Tolstói, introdutória no romance Ana Karenina, que se enquadra muito bem na saga dos Buddenbrooks: “Todas as famílias felizes se parecem entre si; as infelizes são infelizes cada uma à sua maneira”.

Por Joaquim Medrado (NUCJU)



Venha conhecer o nosso **Espaço Terapêutico**, e se já conhece, o que está esperando para marcar sua sessão? Bem-estar em primeiro lugar! Aproveite os serviços que a sua Associação dispõe para você!

**Confira** os profissionais do Espaço:

### **Ana Malbar - Fisioterapeuta**



**TÉCNICAS:** Fisioterapia Convencional e Neurofuncional, RPG e Drenagem Linfática



### **ELISABETH SACRAMENTO - Esteticista**



**TÉCNICAS:** Limpeza de Pele Profunda, Banho de Lua comum, Esfoliação Corporal com Banho de Argila e Massagem Modeladora

**Agende um horário!**

**Contato: (71) 3617-2732 Ramal: 2732**