



especial Cidadania

Soulo Cruz



Natação é um dos esportes mais completos, mas até simples caminhadas ajudam

Exercício para abandonar o sedentarismo

Quarto maior fator de risco de morte, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo já alcança 26% dos brasi-

leiros. Saiba mais sobre esse mal e veja como a constância e o prazer da atividade física são a melhor forma de combatê-lo. **8**

Secretário culpa racismo por desigualdade

No dia seguinte à provocação racista sofrida pelo jogador Neymar, em Londres, a Comissão de Direitos Humanos promoveu debate

em que o secretário-executivo de Igualdade Racial destacou separação entre negros e brancos como causa de desigualdades sociais. **7**

Paulo H. Carvalho/Senado Federal



Secretário-executivo da Seppir, Mário Theodoro, ao lado do senador Paulo Paim, presidente da CDH

Mudanças no Código Florestal em debate

Duas comissões do Senado ouvem hoje, às 10h, o relator da proposta na Câmara, deputado Aldo Rebelo. Será o primeiro de uma série de encontros sobre o tema

Os senadores das comissões de Meio Ambiente, Defesa do Consumidor e Fiscalização e Controle (CMA) e de Agricultura e Reforma Agrária (CRA) realizam hoje, às 10h, audiência pública com o

deputado Aldo Rebelo, relator na Câmara do projeto que reformula o Código Florestal brasileiro, de 1965. Polêmica, a iniciativa tem provocado debates acalorados entre ruralistas e ambientalistas. **5**



Lia de Paula/Senado Federal

Dad Squarisi, com Fernando Cesar Mesquita e Max Fabiano: linguagem acessível

Dad Squarisi: manual de redação deve considerar "multijornalista"

No primeiro de uma série de debates sobre o manual de comunicação da Secs, a editora de Opi-

nião do *Correio Braziliense* aponta para uma nova realidade: "Somos jornalistas eletrônicos". **2**

Reforma política volta a repercutir em Plenário **4**

Na pauta, novas regras tributárias para consórcios **3**

Senado lança hoje aplicativo gratuito para iPhone

Assunto foi tratado ontem em encontro de duas horas de José Sarney com blogueiros. **2**

Presidente do Senado, José Sarney, e Gleisi Hoffmann, com blogueiros: "Redes sociais são uma revolução"



José Varella/Senado Federal

Em encontro com blogueiros, presidente do Senado e Gleisi Hoffmann falam da importância das novas tecnologias para aproximar cidadãos e políticos

Sarney: redes sociais revolucionam a cidadania

“AS REDES SOCIAIS são uma revolução para a cidadania, é um outro mundo que se abre”, afirmou o presidente do Senado, José Sarney, ontem, durante visita de blogueiros a seu gabinete. Eles conheceram o aplicativo gratuito para iPhone que será lançado hoje e, logo após, houve debate, do qual também participou Gleisi Hoffmann (PT-PR).

Aos blogueiros Alexandre Inagaki, Carlos Cardoso, Gabriel Leite, Gregori Pavan, Paulo Lima, Samantha Shiraishi e Rodrigo Tebaldi, Sarney disse que, na história política, o homem sempre procurou participar diretamente.

– Era assim nas praças da Grécia e estamos caminhando para isso novamente, graças às novas tecnologias – afirmou o senador, dizendo que sempre buscou

se atualizar, ser “um homem do seu tempo”, e acredita ser por isso que sobrevive há tanto tempo na política.

Questionado por Samantha Shiraishi sobre como reage às críticas que recebe nas redes sociais, o presidente do Senado afirmou que faz parte de uma sociedade democrática os políticos serem criticados e saberem reconhecer o erro.

Gleisi defendeu que o embate de ideias faz parte da democracia, mas que, quando a agressão se torna pessoal, é “ruim e desrespeitoso”. A senadora acredita que as redes sociais aproximam os políticos dos cidadãos e mostram que “somos todos seres humanos, com nossas alegrias e dores”.

Também estiveram no encontro o diretor da Secretaria Especial de Comunicação Social

do Senado, Fernando Cesar Mesquita, e a diretora do Prodasen, Cláudia Lopes Nogueira, entre outros servidores.

Um dos temas tratados foi a reforma política. De acordo com Sarney, a sociedade precisa amadurecer politicamente para que o voto seja facultativo.

Sarney ainda afirmou que o país “conseguiu produzir partidos políticos que não têm programa”, o que faz com que o povo não encontre representatividade.

– O eleitor não lembra em quem votou, e o candidato não sabe por que foi eleito – disse.

Sobre as ações do Senado para garantir a liberdade de expressão na internet, Sarney respondeu que “é inútil querer controlar” e garantiu que não há lei restritiva, nem há espaço para isso no Senado.

Aplicativo para iPhone terá notícia e dados sobre senadores

O Senado lança hoje aplicativo gratuito para o iPhone com informações sobre os senadores e as atividades da Casa. O lançamento será às 11h no gabinete da Presidência e será feito pelo presidente da instituição, José Sarney.

O aplicativo, desenvolvido pela Secretaria Especial de Comunicação Social (Secs), vai trazer as notícias produzidas pela Agência Senado, a agenda das atividades da Casa e perfis dos 81 senadores, por ordem alfabética, por estado ou por partido.

No futuro, devem ser incluídos serviços como informações sobre tramitação de projetos, ordem do dia, áudios e vídeos,

além da integração com redes sociais e acesso ao conteúdo do **Jornal do Senado**.

O trabalho foi executado pelas equipes técnicas do jornal e da agência, com apoio e consultoria em segurança feitos pela Secretaria Especial de Informática (Prodasen).

Joaquim Venâncio, da equipe que desenvolveu o aplicativo do Banco do Brasil para o iPhone e o iPad, prestou consultoria gratuita.

O iPhone foi escolhido por ser um dos aparelhos mais populares no mercado. Posteriormente, deverão ser criadas versões do aplicativo para as plataformas Android, do Google, e BlackBerry, da RIM.

Agenda

A agenda completa, incluindo o número de cada proposição, está disponível na internet, no endereço www.senado.gov.br/agencia/agenda.aspx

Plenário Homenagem a Mario Covas

14h Na hora do expediente, homenagem ao ex-senador Mario Covas, pelos dez anos de sua morte. A pauta está trancada pelo PLV 6/11, oriundo da MP 510/10, que regula o cumprimento de obrigações tributárias por consórcios.

Presidência Audiências com Paulo Skaf e Geraldo Alckmin

10h30 José Sarney recebe Gleisi Hoffmann (PT-PR) e Marta Suplicy (PT-SP), com representantes do Espaço Mulheres Executivas do Paraná; às 11h, vai ao lançamento de aplicativo do Senado para iPhone; às 11h30, encontra-se com o presidente da Câmara Binacional de Comércio e Integração Peru-Brasil, Miguel Alvear; às 11h40, recebe o presidente da Fiesp, Paulo Skaf; às 12h30, participa de lançamento da Agenda Legislativa da Indústria 2011. Às 16h, recebe o governador de São Paulo, Geraldo Alckmin, e, em seguida, preside a ordem do dia.

CAS Subcomissões iniciam atividades

9h30 Instalação da Subcomissão Permanente em Defesa do Emprego e da Previdência Social. Às 11h30, a Subcomissão de Políticas Sociais para Dependentes Químicos de Álcool, Crack e Outros inicia seus trabalhos.

CAE Indicações para o Cade

10h A Comissão de Assuntos Econômicos sabatina Marcos Paulo Veríssimo e Elvino de Carvalho Mendonça indicados para os cargos de conselheiros no Conselho Administrativo de Defesa Econômica (Cade).

CMA/CRA Debate sobre Código Florestal

10h As comissões de Meio Ambiente e de Agricultura e Reforma Agrária realizam audiência pública conjunta para ouvir o deputado Aldo Rebelo sobre a reforma do Código Florestal.

Visita Mulheres Executivas do Paraná

11h Representantes do Espaço Mulheres Executivas do Paraná visitam hoje o Senado. O convite foi feito pela senadora Gleisi Hoffmann (PT-PR), que faz parte do grupo.

CE Projeto institui royalty-criança

11h Na pauta da Comissão de Educação, projeto que institui o royalty-criança e o Fundo Nacional da Educação Básica, e o que prevê a instalação de quadras para a prática dos esportes olímpicos nas escolas da educação básica.

Subcomissão Desenvolvimento do Nordeste

12h A Subcomissão do Desenvolvimento do Nordeste realiza sua primeira reunião, quando deverão ser eleitos o presidente e o vice-presidente do colegiado.

LGBT Frente parlamentar

14h Lançamento da Frente Parlamentar Mista pela Cidadania LGBT, no Salão do Nobre da Câmara dos Deputados.

Reforma Sistemas eleitorais

18h A Comissão de Reforma Política debate os sistemas eleitorais e coligações na eleição proporcional.

SESSÕES ON-LINE: Confira a íntegra das sessões no Plenário e nas comissões
Plenário: www.senado.gov.br/atividade/plenario/sessao
Comissões: www.senado.gov.br/atividade/comissoes/sessao



Acompanhado por gestores das áreas de Comunicação Social e Informática do Senado, Sarney (D) recebe blogueiros

Servidores debatem novo manual de comunicação

Servidores das diversas áreas de comunicação do Senado participaram ontem de palestra com a editora de Opinião do *Correio Braziliense*, Dad Squarisi. Ex-consultora legislativa da Casa, Dad falou sobre sua experiência na elaboração do manual de redação e estilo dos Diários Associados, que ganhará nova versão este ano.

A palestra marcou o início das discussões abertas sobre o manual da Secretaria Especial de Comunicação Social (Secs), que envolverá todos os setores do órgão ao longo de 2011.

Dad destacou que um manual de redação deve considerar a nova realidade tecnológica en-

frentada pelos profissionais de comunicação.

– É uma realidade muito nova a nossa. Nós não somos mais só jornalistas de jornal impresso, nem jornalistas de TV, nem de rádio, nem de internet. Somos multijornalistas, somos jornalistas eletrônicos – disse a professora, comparando os diferentes meios a “bonecas russas”, já que todos seriam englobados por um veículo maior, a internet.

A palestrante observou que os manuais não “engessam” o texto e sim facilitam a vida do profissional de comunicação, ao evitar que se perca tempo com discussões sobre cada dúvida que aparece durante o trabalho.

As discussões, segundo a professora, devem ocorrer na fase de elaboração do manual.

– Elaborar um manual é um grande desafio e precisa da participação de todos. Todos têm de colaborar, sugerir, criticar e divulgar. Quanto mais colaboração houver, melhor ficará o manual.

O jornalista Max Fabiano, gerente do projeto, informou que serão formados grupos setoriais para a discussão do conteúdo. Para incentivar a participação dos servidores, foi criado um canal de comunicação por correio eletrônico (manual@senado.gov.br), e há previsão de outros eventos presenciais.



Luiz Eduardo Tostes, do Prodasen, Dad Squarisi, Fernando Cesar Mesquita, diretor da Secs, e o jornalista Max Fabiano

Página tem dados sobre os 20 anos do Mercosul

O Portal de Notícias do Senado disponibilizou ontem página especial alusiva aos 20 anos do Mercado Comum do Sul (Mercosul), bloco regional criado em 1991 e que congrega Brasil, Argentina, Uruguai e Paraguai.

No último dia 24, a hora do expediente do Plenário foi dedicada a celebrar as duas décadas de existência do bloco, que tem no Parlasul a sua face legislativa. A resolução que define o tamanho da nova

bancada do Brasil no Parlasul será votada na próxima sessão do Congresso Nacional, ainda sem data marcada.

A página especial pode ser acessada em <http://migre.me/48oUV>.



Senadora alerta que continua apreensão dos prefeitos em relação aos restos a pagar

Para Ana Amélia, pacto federativo deve ser revisto

Ana Amélia (PP-RS) disse ontem que continua a apreensão dos prefeitos com relação aos restos a pagar do Orçamento da União e defendeu a necessidade de revisão do pacto federativo para que a maior parte dos recursos gerados nos municípios neles permaneça.

A senadora salientou que um novo obstáculo foi adicionado à tradicional maratona que os prefeitos empreendem em Brasília na busca de recursos: o Decreto 7.418/10, assinado pelo presidente Lula e que trata dos restos a pagar não processados dos exercícios financeiros de 2007, 2008 e 2009, com validade até 30 de abril de 2011.

Ana Amélia assinalou que a isso se soma o corte orçamentário determinado pela presidente Dilma Rousseff. Em aparte, Alvaro Dias (PSDB-PR) lembrou que existe uma dívida com os municípios, gerada pela promessa não cumprida de Lula de compensar as perdas sofridas pelo Fundo de Participação dos Municípios (FPM).

Segundo o Executivo, a medida provisória torna mais claras as regras tributárias para os consórcios, que se tornam cada vez mais necessários diante de investimentos de grande vulto, como os previstos no PAC

MP sobre solidariedade jurídica no pagamento de tributos tranca pauta

A ORDEM DO dia da sessão de hoje tem como primeiro item a Medida Provisória (MP) 510/10, que exige das empresas reunidas em consórcio a solidariedade jurídica no pagamento dos tributos federais devidos pelo empreendimento realizado. Atualmente, a solidariedade jurídica só é cobrada das empresas consorciadas nas dívidas trabalhistas, em licitações e nas relações de consumo.

Transformada pela Câmara no Projeto de Lei de Conversão (PLV) 6/11, a medida provisória, que tem prazo de vigência até o próximo dia 7, trata ainda de outros assuntos. A matéria foi relatada naquela Casa pelo deputado Hugo Leal (PSC-RJ) e o relator revisor no Senado é o senador

Gim Argello (PTB-DF).

De acordo com a mensagem do Executivo, a MP deixa mais claras as regras tributárias para os consórcios, o que se torna cada vez mais necessário diante de investimentos de grande vulto, como os do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC), da exploração do petróleo do pré-sal e da realização da Copa do Mundo de 2014 e das Olimpíadas de 2016.

O segundo item da pauta é o Projeto de Lei da Câmara 141/08, que estabelece normas para o envio ao Congresso Nacional de atos internacionais sujeitos ao seu referendo.

Também figura na ordem do dia o

Projeto de Decreto Legislativo (PDL) 116/08, que aprova o texto da Convenção Interamericana sobre o Desaparecimento Forçado de Pessoas, concluída em Belém, em junho de 1994.

Outra proposta a ser analisada pelos senadores é o PDL 79/11, que aprova o acordo entre o Brasil e a França na área de submarinos, celebrado no Rio de Janeiro, em dezembro de 2008.

A primeira parte da sessão será dedicada a homenagear a memória do ex-senador Mário Covas, falecido há dez anos. O requerimento para realização da homenagem foi apresentado pela senadora Marisa Serrano (PSDB-MS) e outros senadores.

Jucá anuncia a edição da medida provisória que corrige tabela do IR

O líder do governo no Senado, Romero Jucá (PMDB-RR), anunciou em Plenário a edição da Medida Provisória 528/11, que reajusta em 4,5% a tabela do Imposto de Renda para o período de 2011 a 2014.

– Quando votamos aqui o salário mínimo, confirmamos à população brasileira que assim que fosse aprovado, ainda este ano, a presidente Dilma editaria uma MP para que a correção da tabela do Imposto de Renda pudesse beneficiar também os contribuintes brasileiros já a partir da sua edição – disse o senador.

Jucá registrou ainda que, durante a assinatura de convênios, semana passada, para a construção de 718 creches, Dilma afirmou que dentro de alguns dias assinará uma MP para garantir o custeio das creches que se encontram em construção.

O senador também afirmou ter recebido a garantia do ministro de Minas e Energia, Edison Lobão, de que ainda este ano será realizado o leilão para a construção da linha de transmissão ligando Manaus a Boa Vista. Disse que o empreendimento vai resolver definitivamente a questão de energia.



Jucá também informou que Dilma vai assinar MP para garantir custeio de creches em construção

Há algum tempo, votar ficou mais fácil.



Para Roberto Requião, a eleição em listas partidárias despersonaliza o processo político, e o distritão com voto majoritário transformará deputados em vereadores federais

Requião critica principais teses para reforma política

O SENADOR ROBERTO Requião (PMDB-PR), em discurso ontem, se posicionou contrariamente ao voto em lista fechada e ao "distritão" com voto majoritário, duas das principais propostas de sistema eleitoral em discussão na Comissão de Reforma Política do Senado.

Para o senador, não está se discutindo uma reforma política, mas apenas eleitoral, e as propostas são uma regressão na evolução da história da democracia.

Em sua opinião, o ideal seria um modelo híbrido, com listas eleitorais mistas, uma fechada e outra aberta. A fechada seria montada nas convenções partidárias e, na aberta, os candidatos se submeteriam ao voto proporcional. Cada eleitor votaria duas vezes: uma na legenda, no programa, na chapa partidária; outra no candidato por ele escolhido, que poderia ser ou não do seu partido, abrindo-se, dessa forma, uma flexibilidade maior para o eleitor viabilizar a sua escolha.

– A proposta que apresento se suporta nas ideias do nosso gênio da raça, o velho Guerreiro Ramos, que é a criação de um sistema que não torne obsoleto ou agrida de forma bruta o sistema anterior, e que se afirme no seu exercício, substituindo



Senador acredita que um novo sistema deve substituir o antigo gradativamente

o sistema antigo num processo de crescimento e de acertos – disse.

Modelos

Para Roberto Requião, a tese da democracia representativa e indireta, através da eleição em listas partidárias, é uma despersonalização do processo político, onde os eleitores votariam apenas num programa partidário e os representantes estariam escolhidos pela estrutura de cada partido numa presumível eleição interna e democrática.

Já a tese do distritão é, segundo argumentou o senador, a despolitização absoluta do

processo político. É o desejo da consolidação do *status quo*, é a desideologização, a transformação dos deputados em vereadores federais, voltados às pequenas questões dos distritos que os elegerem.

– Acho que o voto distrital, que é o voto da desideologização, do fim dos partidos, é o voto que se suporta no domínio do capital sobre o governo do país, por meio da condução do Banco Central e na desinformação da imprensa monopolizada – afirmou.

Roberto Requião elogiou, porém, o fim das coligações partidárias, uma assepsia razoável, em sua opinião.

Marinor: repúdio a ditaduras e a intervenção

Marinor Brito (PSOL-PA) disse que o Senado deve tomar uma posição em relação aos conflitos que estão ocorrendo em países árabes que, até pouco tempo, conforme afirmou, eram tomados como exemplo pelas potências ocidentais. Para a senadora, além de expressar seu mais duro repúdio ao regime líbio, o Senado deve condenar explicitamente a intervenção militar estrangeira.

A parlamentar afirmou que, por trás da intervenção militar no mundo árabe, após as revoltas iniciadas pela população, está uma decisão estratégica: a necessidade de as forças do capital, capitaneadas pelos Estados Unidos, assegurarem o domínio direto das fontes produtoras de petróleo.

O Senado, disse a parlamentar, também deve manifestar o entendimento de que, na oposição ao ditador líbio, se misturam setores contraditórios e que, portanto, apoiar incondicionalmente gerais que até ontem comandavam a perseguição e a morte de opositores de Muamar Kadafi é um erro.

"Fábrica de escândalos" gera desvio na saúde, afirma Alvaro

O senador Alvaro Dias (PSDB-PR) comentou ontem em Plenário o que considerou mais um caso do que chamou de "fábrica de escândalos" instalada no Brasil: o desvio de R\$ 662 milhões da saúde, em 2007 e 2008, denunciado pela imprensa no fim de semana. Para o senador, o "caos e a tragédia" da saúde pública deveriam ser o debate da década, mas a única providência que o governo considera é o restabelecimento da Contribuição Provisória sobre Movimentação Financeira (CPMF).

– O que verificamos nesses dias é que o Banco Mundial tinha razão quando concluiu estudos afirmando que a questão da saúde pública no Brasil não é dinheiro, é desorganização, falta de planejamento, incompetência de gerenciamento e corrupção – disse.

O pior, acrescentou o líder do PSDB, é que apenas 2,5% das



Para senador, problemas da saúde no país são incompetência e corrupção

chamadas transferências fundo a fundo seriam fiscalizadas, de acordo com a Controladoria-Geral da União (CGU). Ele citou o exemplo de Franca (SP), onde teriam sido desviados R\$ 2,5 milhões do Farmácia Popular.

– O que se consagra num fato como esse é que a impunidade prevalece no Brasil – lamentou o parlamentar.

Gleisi destaca programas para mães e bebês

A senadora Gleisi Hoffmann (PT-PR) registrou ontem em Plenário o lançamento pelo governo federal dos programas Rede Cegonha e Pró Infância. Os dois são voltados à melhoria das condições de saúde de gestantes e de crianças nascidas em hospitais do Sistema Único de Saúde (SUS).

De acordo com Gleisi, o Programa Rede Cegonha, lançado em Belo Horizonte, destinará recursos de R\$ 9,4 bilhões à construção de uma rede de cuidados para a mulher e as crianças de até dois anos.

Com relação ao programa Pró Infância, a senadora explicou que foram assinados 419 termos para a construção de 718 creches, 54 delas já concluídas. Estão previstos R\$ 800 milhões em 2011 para a implementação do programa.



Senadora também leu em Plenário nota do ministro das Comunicações

Outorgas irregulares

A parlamentar também leu nota divulgada pelo ministro das Comunicações, Paulo Bernardo, em resposta a denúncias publicadas pela *Folha de S. Paulo* sobre irregularidades em processos de outorga de emissoras de rádio.

Na nota, o ministro se compromete a investigar o caso, encaminhando as irregularidades detectadas para o Ministério Público e a Polícia Federal.

Crivella defende aposentadoria especial para deficientes

Em pronunciamento ontem, o senador Marcelo Crivella (PRB-RJ) pediu a inclusão prioritária na ordem do dia de projeto de lei do senador Paulo Paim (PT-RS) que estabelece requisitos e critérios diferentes para a concessão de aposentadoria aos segurados da Previdência Social que sejam portadores de deficiência.

O senador pelo Rio de Janeiro explicou que o projeto (PLS 252/05), arquivado ao fim da legislatura passada, deverá voltar à discussão depois de apresentação de requerimento nesse sentido por Paim.

Crivella ressaltou que a proposta, que reduz de 35 para 25 anos o tempo de contribuição nesses casos, também beneficiará portadores de doenças de alta complexidade. Ele citou o exemplo de um morador do Rio de Janeiro que sofre de síndrome de pós-poliomelite e lhe escreveu para narrar sua luta contra os preconceitos e as limitações físicas.

Aniversário

Crivella também aproveitou o pronunciamento para comemorar os 176 anos de Campos dos Goytacazes, maior município do Rio de Janeiro, que tem hoje 463 mil habitantes.



Proposta reduz tempo de contribuição para 25 anos, lembra Marcelo Crivella



Segundo Aloysio Nunes, o novo sistema, que atingiria apenas cidades com mais de 200 mil eleitores, pode ser adotado por meio de lei ordinária

Aloysio Nunes quer voto distrital puro em eleição de vereadores

Aloysio Nunes (PSDB-SP) propôs, em discusso, que os vereadores de municípios com mais de 200 mil votantes sejam eleitos pelo sistema distrital puro. Para o senador, isso causaria "uma mudança extraordinária na cultura política do país".

Segundo observou, a Constituição diz apenas que o critério do voto proporcional é aplicável aos parlamentares estaduais e federais, não se referindo à eleição de vereadores. Assim, assinalou, essa mudança pode ser introduzida por lei ordinária já para as eleições de 2012.

Com a proposta, exemplificou Aloysio Nunes, cada um dos 55 vereadores de São Paulo, com 8,5 milhões de eleitores, seria escolhido em distritos com 155 mil eleitores, em média.

No caso de João Pessoa, com 467 mil eleitores, cada um de seus 21 vereadores seria eleito

em distritos com 22 mil eleitores, disse o senador. Já Curitiba, com 1,3 milhão de eleitores, teria colégios de 35 mil votantes, para escolher 37 vereadores.

– Este é o caminho para inocularmos um vírus positivo na nossa estrutura política. Falta nesse debate a participação da opinião pública – afirmou o parlamentar, sugerindo aproveitar a movimentação popular que levou à aprovação da Lei da Ficha Limpa.

Aloysio Nunes lembrou que a Comissão de Estudos da Reforma Política, "dirigida com mão de mestre pelo senador Francisco Dornelles (PP-RJ)", deve tratar hoje do sistema eleitoral, – para o senador, "o tema mais polêmico e mais espinhoso" a ser discutido pelo colegiado. Em apertes, Alvaro Dias (PSDB-PR) e Cristovam Buarque (PDT-DF) elogiaram o pronunciamento.



Para Cristovam, energias solar e eólica seriam alternativa à nuclear

Cristovam: energia nuclear não é opção para o Brasil

Ao comentar os acidentes com usinas nucleares em Chernobyl – na Ucrânia, em 1986 – e em Fukushima, no Japão, Cristovam Buarque (PDT-DF) se posicionou contrário à continuidade do desenvolvimento da energia nuclear no Brasil.

Para ele, as plantas de energia nuclear, mesmo não prejudicando o meio ambiente com emissão de fumaça ou com formação de lagos em rios, apresentam risco ao meio ambiente no caso, por exemplo, de acidentes causados por terremotos.

Cristovam considerou viável a substituição da energia nuclear brasileira por fontes como a eólica e a solar, já que a energia gerada pelas centrais nucleares compõem apenas 3% da matriz energética.

– A gente pode transformar cada casa em uma usina produtora de energia, em vez de uma usina consumidora de energia.

Comissão avaliará segurança em Angra, diz Lindbergh

Lindbergh Farias (PT-RJ) informou ao Plenário que amanhã uma comissão provisória externa de senadores irá visitar as usinas de Angra I e II, em Angra dos Reis (RJ), para examinar as condições de segurança e de eventual retirada da população do entorno em caso de acidente nuclear. Lindbergh não descartou a possibilidade de os parlamentares exigirem do governo uma posição “mais dura” caso haja necessidade de medidas rigorosas para proteger a população.

– Confesso que a minha maior preocupação é quanto a um plano de emergência. É claro que a possibilidade de um acidente é pequena. Peçamos a Deus que nunca aconteça, mas sabemos que, se acontecer, o dano é altíssimo – alertou.

O senador ainda destacou a precariedade do Sistema Nacional de Defesa Civil.



Lindbergh destaca preocupação com plano de emergência para acidentes



Segunda senadora, tragédia japonesa recolocou insegurança na pauta

Marisa defende pesquisa em energia alternativa

Marisa Serrano (PSDB-MS) afirmou que o Brasil precisa discutir o futuro de sua matriz energética, além de pesquisar as energias alternativas, como eólica, solar, maremotriz e biomassa, e investir mais nelas. O acidente na usina nuclear de Fukushima, no Japão, voltou a colocar a insegurança em relação à radiação atômica na agenda mundial, disse. Segundo ela, a China já suspendeu a licitação de 35 usinas nucleares e França e Alemanha estão reavaliando seus programas.

– O mundo está preocupado com a questão nuclear. As nações estão parando para refletir.

Para a senadora, a tragédia japonesa mostrou que a geração energética alternativa merece mais atenção e investimento por ser limpa e segura. Em aparte, Itamar Franco (PPS-MG) lembrou CPI do Senado, presidida por ele, sobre o Acordo Nuclear Brasil-Alemanha.

Debate sobre Código Florestal mobiliza duas comissões hoje

CMA e CRA antecipam discussões em ciclo de audiências com relator de projeto, entidades e autoridades da área

OS SENADORES DAS comissões de Meio Ambiente (CMA) e de Agricultura e Reforma Agrária (CRA) realizam hoje, às 10h, audiência pública com o deputado Aldo Rebelo (PCdoB-SP), relator na Câmara do projeto (PL 1.876/99) que reformula o Código Florestal (Lei 4.771/65).

O substitutivo apresentado por Rebelo ao PL 1.876/99 e a outros nove projetos sobre o tema foi aprovado em comissão especial da Câmara, em meio a acirrada disputa. O texto aguarda votação no Plenário daquela Casa, para só depois ser encaminhado ao Senado. Mesmo assim, a CMA e a CRA decidiram antecipar as discussões sobre as mudanças propostas à legislação florestal.

Na Câmara, o substitutivo de Aldo Rebelo é defendido por representantes do agronegócio e criticado por ambientalistas. Entre os pontos de divergência, estão as normas para as áreas

de preservação permanente (APP) – que incluem matas ao longo dos rios e vegetação em morros e serras –, as definições acerca de área de reserva legal (ARL) – porções de vegetação nativa que devem ser mantidas –, a responsabilização por desmatamentos irregulares e a possibilidade de os estados adotarem leis específicas para o uso de recursos naturais.

As duas comissões deverão realizar outras audiências conjuntas para analisar a reforma do código. Devem ser convidadas para o ciclo de debates a ministra do Meio Ambiente, Izabella Teixeira, e a ex-ministra da área e ex-senadora Marina Silva. Estão previstos debates com representantes da Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA), da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) e da Confederação Brasileira dos Trabalhadores na Agricultura (Contag).

Agora, acompanhar seu voto também.



SECS | SUPRIES - Núcleo de Criação e Marketing



Chegou o aplicativo do Senado Federal para iPhone. Uma ferramenta prática para você se informar sobre as notícias diárias do Senado, conhecer mais sobre os senadores e conferir a agenda de atividades da Casa. Baixe o aplicativo gratuitamente e acompanhe o trabalho dos parlamentares pelo seu iPhone. Senado Federal, ainda mais presente no seu dia a dia.

Baixe o aplicativo Senado_Federal na App Store ou use o QR Code ao lado.



Paim defende desoneração da erva mate

Paulo Paim defendeu a desoneração tributária, no âmbito federal, da erva mate, utilizada na produção de chimarrão, chás e refrigerantes. Nos estados do Sul, o produto já conta com redução de alíquotas de ICMS e integra a cesta básica.

– Mais de 200 empresas trabalham na indústria do mate, gerando milhares de empregos diretos e indiretos. E há poder medicinal e nutritivo na erva, que é antioxidante, inibe diabetes e mal de Alzheimer, e reduz colesterol – disse.

O senador lembrou que a erva mate é símbolo da cultura do Rio Grande do Sul. “Os índios já usavam. Uma roda de chimarrão é momento de tradição e descontração que une gerações na região Sul”, afirmou.

Paim destacou a importância,

para a economia gaúcha, da cadeia produtiva da erva, que tem como base a agricultura familiar e fixa o homem na terra.

– São necessárias pequenas extensões de terra, que podem incrementar a sustentabilidade ambiental – declarou.

Dornelles: é preciso livrar setor naval do atraso

Senador considera animador apoio do governo à indústria de navios, mas pede mais investimentos em infraestrutura e capacitação profissional

AS AUTORIDADES POLÍTICAS e empresariais precisam reconhecer a importância estratégica da indústria naval para o Brasil, afirmou Francisco Dornelles (PP-RJ). O senador se disse animado com o Programa de Modernização e Expansão da Frota (Promef) da Petrobras Transporte, empresa brasileira de logística e transporte de combustíveis.

– É necessário livrar o setor naval do atraso tecnológico e da estagnação – avaliou.

De acordo com Dornelles, o programa vai gerar mais de 200 mil postos de trabalho até 2014, para a construção de 49 navios, que servirão à cadeia produtiva petrolífera nacional. Para isso, alertou, o país precisa de mais investimentos na infraestrutura do setor e de capacitação profissional para que os projetos sejam tocados de maneira adequada e eficiente. A construção de 41 dessas embarcações já foi licitada, informou o senador, significando investimentos da



Fotos de Moreira Mariz/Senado Federal

Programa da Petrobras Transporte prevê construção de 49 navios, elogia Dornelles

ordem de R\$ 7 bilhões.

O crescimento do transporte aquaviário também trará benefícios ambientais, acrescentou, e serão economizados cerca de R\$ 3 bilhões anuais, que hoje são gastos com o fretamento de embarcações estrangeiras.

– Em um país com 8 mil quilômetros de costa, com 40 mil quilômetros de vias interiores navegáveis, e que tem o desafio de montar toda uma logística de

transporte para a exploração dos campos do pré-sal, a construção naval deve ser uma atividade das mais dinâmicas – afirmou.

Dornelles disse acreditar que, com o fortalecimento da indústria naval, a matriz de transportes do Brasil poderá ser equilibrada paulatinamente. Atualmente, apenas 13% das cargas são transportadas por hidrovias, enquanto 58% da movimentação fica com as rodovias.

Transnordestina deveria abranger a Paraíba, pede Wilson Santiago

Wilson Santiago (PMDB-PB) solicitou ao Executivo a inclusão da Paraíba no traçado da Ferrovia Transnordestina, que irá ligar os portos de Suape, em Pernambuco, e Pecém, no Ceará. Para o senador, o projeto poderia abranger os municípios de Cajazeiras, São João do Rio do Peixe, Sousa e Pombal, interligando-os ao Porto de Cabedelo, vizinho a João Pessoa.

Santiago lembrou que, em visita às obras de transposição das águas do São Francisco na Paraíba, em dezembro, o ex-presidente Lula garantiu que o estado seria contemplado no traçado da Transnordestina.

– Espero que a presidente Dilma coloque esse pleito da Paraíba, um entre tantos outros necessários para o desenvolvimento do estado, em prática

– disse o senador, destacando a previsão de que a ferrovia tenha 1.728 quilômetros, atuando como fator de integração regional e beneficiando o escoamento da produção dos nove estados do Nordeste.

Para Santiago, “é difícil compreender como um país com o tamanho do Brasil utilize tão pouco o transporte ferroviário, considerado bem mais eficaz e econômico quando se levam em conta as grandes distâncias percorridas pelas cargas no território nacional”.

– Poderíamos ter menor número de caminhões poluindo, deteriorando nossas rodovias. O número de acidentes seria bem menor e muitas vidas seriam poupadas se as políticas de transporte tivessem priorizado a utilização das ferrovias – afirmou.



Santiago diz que malha ferroviária do Brasil é insuficiente e subutilizada

Além de insuficiente, disse, a malha ferroviária brasileira, de 29 mil quilômetros, encontra-se subutilizada, sendo responsável pela movimentação de 23% das cargas no país. Esse percentual é de 40% em outros países e de 80% na Rússia, comparou. A malha ferroviária tem 35 mil quilômetros na França, 43 mil no Japão e 63 mil na Índia.

Interiorização da violência é preocupante, diz Vital do Rêgo

A interiorização da violência, especialmente nas regiões Norte e Nordeste do Brasil, é preocupante, afirmou Vital do Rêgo (PMDB-PB). O senador quer debater com os integrantes da Comissão de Assuntos Sociais (CAS) e com os demais parlamentares sugestões de políticas públicas para combater o problema.

– Fala-se muito da violência no Rio de Janeiro, em São Paulo, mas o núcleo dessa violência tem se transferido dos grandes centros para o interior – ressaltou.

Comparando a década de 1990 à atual, disse Vital do Rêgo, houve redução na taxa geral de homicídios nas capitais (45,7 em grupos de 100 mil pessoas, em 1997, para 36,6 em 2007) e em dez regiões metropolitanas (48,4, em 1997, para 36,6 em 2007). Em contrapartida, ressaltou, cresceram as taxas de homicídios nas cidades de pequeno e médio porte (de 13,5 em grupo de 100 mil, em 1997, para 18,5 em 2007). Os dados são do estudo *O Mapa da Violência 2010 – anatomia dos homicídios no Brasil*, do sociólogo Júlio Jacobo, informou.

Entre 2001 e 2009, os assassinatos cresceram 158% na Paraíba, lamentou o senador, salientando que Pernambuco é uma exceção entre os estados do Nordeste. O estudo aponta ainda que até 2003 houve queda na taxa de homicídios de 5% e até mesmo certo declínio em algumas unidades da Federação, porém Maranhão, Alagoas e Piauí, estados economicamente fracos, teriam verificado aumento na criminalidade.

Vital do Rêgo enfatizou outro dado do estudo, segundo o qual os homens com idade entre 15 e 24 anos são os alvos preferenciais da violência: o número de jovens mortos passou de 30 para 50 em grupos de 100 mil. Segundo levantamento feito pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), simultaneamente ao deslocamento da criminalidade para o interior, os crimes vitimam preferencialmente a população negra, disse.

O senador considera que o fenômeno da migração e o aumento do consumo de drogas, especialmente do crack, estão diretamente relacionados ao aumento da criminalidade.



Vital do Rêgo quer debater, na Comissão de Assuntos Sociais, sugestões de políticas públicas

MESA DO SENADO FEDERAL

Presidente: José Sarney

1º vice-presidente: Marta Suplicy

2º vice-presidente: Wilson Santiago

1º secretário: Cícero Lucena

2º secretário: João Ribeiro

3º secretário: João Vicente Claudino

4º secretário: Ciro Nogueira

Suplentes de secretário:

Gilvam Borges, João Durval, Maria do Carmo Alves e

Vanessa Grazziotin

Diretora-geral: Doris Peixoto

Secretária-geral da Mesa: Claudia Lyra

PRESIDÊNCIA DA SESSÃO

A sessão de ontem do Senado Federal foi presidida por Wilson Santiago • Ana Amélia

SECRETARIA ESPECIAL DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Diretor: Fernando Cesar Mesquita

Diretor de Jornalismo: Davi Emerich

AGÊNCIA SENADO

Diretor: Mikhail Lopes (61) 3303-3327

Chefia de Reportagem:

Teresa Cardoso e Milena Galdino

Edição: Moisés Oliveira e Nelson Oliveira

Site: www.senado.gov.br/agencia

O noticiário do *Jornal do Senado* é elaborado pela equipe de jornalistas da Secretaria Agência Senado e poderá ser reproduzido mediante citação da fonte.

JORNAL DO SENADO

Órgão de divulgação do Senado Federal

Diretor: Eduardo Leão (61) 3303-3333

Editor-chefe: Flávio Faria

Editores: Janaina Araújo, José do Carmo Andrade, Juliana Steck, Suely Bastos e Sylvio Guedes

Diagramação: Iracema F. da Silva e Ronaldo Alves

Revisão: André Falcão, Fernanda Vidigal, Miquéas D. de Moraes, Pedro Pincer e Sylvio Burle

Reportagem: Cintia Sasse e Rafael Faria

Tratamento de imagem: Edmilson Figueiredo e Roberto Suguino

Arte: Cássio S. Costa, Claudio Portella e Diego Jimenez

Circulação e atendimento ao leitor: Shirley Velloso (61) 3303-3333

Site: www.senado.gov.br/jornal – E-mail: jornal@senado.gov.br

Tel.: 0800 61 2211 – Fax: (61) 3303-3137

Praça dos Três Poderes, Ed. Anexo I do Senado Federal, 20º andar – Brasília, DF

CEP: 70.165-920

Impresso em papel reciclado pela Secretaria Especial de Editoração e Publicações - SEEP

Paim condena agressões contra Neymar e estudante baiano

A provocação ao jogador Neymar, da seleção brasileira de futebol, no jogo contra a Escócia no último domingo, e agressões praticadas por policiais contra o estudante negro Hélder Souza Santos, no Rio Grande do Sul, são exemplos da persistência da “chaga do racismo”, disse o presidente da Comissão de Direitos Humanos, Paulo Paim (PT-RS), durante a audiência pública.

No domingo, um torcedor atirou uma banana contra Neymar. “A CDH vai se manifestar junto à Confederação Brasileira de Futebol (CBF) e à Fifa”, disse o senador.

Quanto ao estudante, que é baiano, Paim contou que ele foi abordado por policiais na saída de uma festa de Carnaval na cidade gaúcha de Jaguarão, onde reside. Durante a revista, ao ser chamado de “negão”, o jovem perguntou ao policial se ele era racista. Foi o estopim para que fosse algemado e agredido a golpes de cassetete.

O estudante, que desenvolvia pesquisa acadêmica na Universidade Federal do Pampa (Unipampa), recebeu duas cartas com a exigência de que ficasse “quieto”, como revelou Paim. O presidente da CDH informou ter recebido comunicação da ministra da Seppir, Luiza Bairros, de que havia assegurado a transferência de Hélder para uma universidade baiana.

Casos são a prova de que a “chaga do racismo” persiste, disse o presidente da CDH durante audiência pública

Sobre o Estatuto da Igualdade Racial – que se originou de projeto de sua autoria –, o senador disse que “não foi fácil” vê-lo aprovado sem grande parte das reivindicações, depois de dez anos de tramitação. Ainda assim, celebrou o fato de existir uma lei que busque a igualdade entre os cidadãos. “Precisamos ampliar o diálogo com todos os segmentos da sociedade e buscar a igualdade. O estatuto é nosso, de brancos e negros que não aceitam o preconceito”, afirmou.

Na sua opinião, uma das bandeiras que devem ser mantidas se relaciona às cotas, tanto nas universidades como no serviço público, e também para garantir visibilidade às minorias na mídia. Apesar de muitas universidades já adotarem cotas,

ainda não existe lei sobre o tema. Paim lembrou que o projeto da deputada Nice Lobão está aguardando decisão na Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ). A relatora é a senadora Ana Rita (PT-RS).

Quanto à criação da Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial, o parlamentar afirmou que, “com seus erros e acertos, a Seppir busca dar respostas políticas e sociais a uma sociedade multicultural”.

Paim defendeu ainda a instituição de feriado nacional no Dia da Consciência Negra, em 20 de novembro.

Marinor aponta insuficiência de recursos para políticas sociais

O Brasil passou a contar com leis avançadas no campo social, mas está longe de assegurar direitos para os grupos desfavorecidos, inclusive negros.

A análise foi feita ontem por Marinor Brito (PSOL-PA), que participou da audiência na CDH.

Marinor afirmou que as políticas sociais recebem poucos recursos, o que, em sua opinião, seria causado pela prioridade dada ao pagamento da dívida pública. Além disso, segundo ela, os gastos sociais sofrem com os cortes em nome do combate à inflação.

A senadora disse que, apesar de algumas atitudes novas, os governos Lula e Dilma não diferem essencialmente dos anteriores.

– O Orçamento de 2010 deixou mais de 44% dos recursos para o pagamento da dívida pública. O que sobrou para dividir com os problemas sociais são migalhas – afirmou.

Ela destacou que o índice de negros vitimados pela violência vem crescendo na comparação com o de brancos, conforme o *Mapa da violência*, encomendado pelo Ministério da Justiça. Em 2008, teriam sido 103,4% mais negros do que brancos.



Para a senadora, governos priorizam dívida pública e combate à inflação

Reforma política

Diversos convidados falaram durante a audiência. Cida Abreu, da Secretaria Nacional de Combate ao Racismo do PT, disse que é hora de aproveitar a reforma política para garantir cotas de gênero e etnia nas listas partidárias.

Ex-ouvidor da Seppir, Humberto Adami Junior apoiou as ressalvas do Conselho Nacional de Educação ao livro *Caçadas de Pedrinho*, de Monteiro Lobato, por usar referências tidas como preconceituosas.

Fernando dos Santos, da Educafro Brasília, informou que as vagas do Prouni estão sendo ocupadas por pessoas com padrão de renda acima do limite.



Paulo Paim (C) preside audiência da CDH que avaliou o Estatuto da Igualdade Racial e os oito anos de criação da Seppir

Desigualdades no país têm causa racial, diz secretário

Em audiência na CDH, Mário Theodoro, da Secretaria da Igualdade Racial, afirma que em todas as políticas do governo é preciso considerar a discriminação como indicador

O SECRETÁRIO-EXECUTIVO DE Políticas de Promoção da Igualdade Racial, Mário Theodoro, disse ontem em audiência pública no Senado que a desigualdade social no Brasil deve-se a questões raciais. Para ele, que representou a ministra Luiza Bairros, as políticas de combate à desigualdade devem levar em conta a postura brasileira de separação entre negros e brancos.

– O Brasil é um país desigual socialmente, mas quando vamos abrir as estatísticas para ver que desigualdade é essa, verificamos que ela está justamente na clivagem [separação] entre negros e

brancos – destacou durante o encontro promovido pela Comissão de Direitos Humanos (CDH), para avaliar os oito anos de criação da Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial (Seppir) e o Estatuto da Igualdade Racial (Lei 12.288/10).

Segundo Theodoro, dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam a existência de duas sociedades brasileiras que vivem com qualidade e padrão de vida diferenciados.

Ele entende que o país ainda não implantou uma política efetiva para combater a desigual-

dade social porque não adotou medidas relacionadas a outras políticas, como o combate à discriminação racial. Theodoro disse que o racismo e a discriminação vêm desde a escravidão e, assim, a consequente desigualdade social tornou-se natural.

Nesse sentido, informou, a Seppir vai realizar ações em parceria com todos os ministérios para colocar a discriminação racial como indicador em todas as políticas do governo.

– Se não fizermos isso, não vamos tocar no cerne da nossa questão, que é a “naturalização” da desigualdade a partir de uma clivagem racial.



Representantes de diversas entidades participam do encontro na CDH: igualdade racial entrou na agenda do Estado

Ex-ministros destacam a importância da Seppir

A criação da Seppir significa que o governo federal começou a tratar as questões raciais de forma prática. A avaliação foi feita pela ex-ministra da secretaria Matilde Ribeiro durante a audiência pública de ontem na CDH.

Para ela, o reconhecimento da importância do tema e a criação do órgão pelo então presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, resultam da atuação do movimento negro pela igualdade entre todos.

– Um aspecto muito importante [que resultou] da criação da Seppir foi o fato de o Estado brasileiro ter saído da retórica da importância da igualdade racial para a prática – disse.

Matilde ressaltou que diversos ministérios possuem políticas para reduzir a desigualdade no país e que a secretaria é fundamental na coordenação das ações e na promoção do diálogo entre eles.

O desafio é manter as políticas

de igualdade racial de forma que elas cheguem a seus destinatários, destacou Matilde, que ressaltou a necessidade de haver monitoramento das ações para garantir a aplicação das leis.

– Oito anos de uma política intencional de promoção da igualdade racial é um período pequeno na história de 511 anos do Brasil, em que quase 400 anos foram de escravidão e 120 de abolição – afirmou.

Universidades

Para o também ex-ministro da Seppir e atual presidente da Fundação Cultural Palmares, Eloi Ferreira de Araújo, a criação da secretaria foi um marco por ser a primeira vez que o Estado criou um órgão para tratar de políticas públicas de igualdade racial. Ele destacou que já é possível observar o resultado nas universidades, onde existe maior diversificação racial.

Eloi apontou a necessidade de regulamentação do Estatuto da

Igualdade Racial. Ele disse que, embora contemple políticas destinadas especialmente à população negra, o estatuto recebeu o apoio de todo o país.

– Regularizar é dar concretude, é como a sociedade poderá se apropriar dos direitos – disse Eloi Ferreira.

Mortes violentas

Na avaliação de Valéria Oliveira, que representou o ex-ministro e hoje deputado federal Edson Santos, a política de igualdade racial deve ser tratada como prioridade, uma vez que ainda se verificam casos de discriminação no país.

Valéria lembrou que a maior parte das mortes violentas refere-se a jovens negros e disse que o atendimento à saúde dessa parcela da população é ineficiente.

A audiência pública de ontem na CDH foi solicitada por seu presidente, o senador Paulo Paim (PT-RS).

Como deixar de lado o sedentarismo

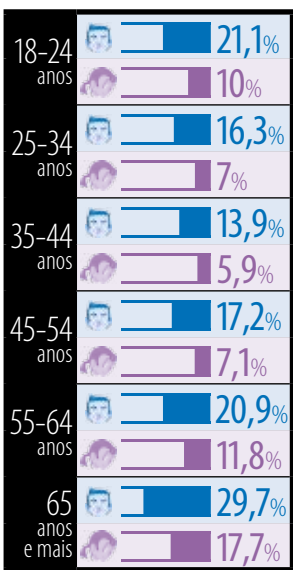
Um dos principais males da sociedade moderna, o sedentarismo já é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o quarto maior fator de

risco de morte, perdendo apenas para as doenças relacionadas à pressão alta, ao fumo e à diabetes. Esta edição do *Especial Cidadania* traz informações para ajudar a entender por que o

sedentarismo – considerado uma doença pela OMS desde 2002 – tem se disseminado com tanta rapidez, alcançando 26% dos brasileiros, além de sugerir maneiras para evitá-lo.

Inatividade

Percentual de homens e mulheres adultos fisicamente inativos



Fonte: Ministério da Saúde



Usar roupas adequadas: A função da roupa durante o exercício é proporcionar proteção e conforto térmico. Agasalhos que provocam aumento excessivo da sudorese devem ser evitados porque causam desconforto e desidratação, não exercendo nenhum efeito positivo sobre a perda de peso.

Causas e consequências de ficar parado

O sedentarismo é um comportamento induzido pelos hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna. Com a evolução cada vez maior da tecnologia e a consequente substituição das atividades que demandam gasto de energia, o ser humano acaba adotando a lei do menor esforço, o que acarreta um consumo menor da energia do seu corpo. De acordo com a Medicina moderna, é considerado sedentário o indivíduo que gasta menos de 2.200 calorias nas chamadas atividades ocupacionais. Deve-se praticar pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, pelo menos cinco vezes por semana.

Segundo artigo do coordenador do Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte (Cemafe) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) Turíbio Leite de Barros, a vida sedentária provoca literalmente “o desuso dos sistemas funcionais”,

que entram em um processo de regressão, o que pode significar atrofia dos músculos, perda da flexibilidade das articulações e comprometimento do funcionamento de vários órgãos.

O sedentarismo, considerado pela OMS o quarto maior fator de risco de mortalidade, é uma das causas do aumento de doenças como hipertensão arterial, obesidade e diabetes. É também o principal responsável pelas mortes súbitas, uma vez que está associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da maioria das doenças. De acordo com estudos da OMS, ele é responsável por pelo menos 21% dos casos de tumores malignos na mama e no cólon, assim como por 27% dos registros de diabetes e 30% das queixas de doenças cardíacas.



Hidratar-se adequadamente: Deve-se ingerir líquidos antes, durante e depois de exercícios. A perda excessiva de líquidos e a desidratação constituem a principal causa de mal-estar durante a atividade.

Projetos que ajudam a combater o mal

- » **PLS 488/09**, do senador Paulo Paim (PT-RS) – Isenta do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) as bicicletas de fabricação nacional. Na justificativa do projeto, Paim alega que, além da bicicleta ser usada para lazer e também como meio de transporte, as pedaladas “fazem bem ao coração, aos músculos, ao corpo e ao espírito humano.”
- » **PLS 106/11**, do senador Antônio Carlos Valadares (PSB-SE) – Estabelece limites máximos de gorduras saturadas e trans e açúcares nos alimentos. Na justificativa, Valadares lembra que a OMS propôs em 2004 a Estratégia Global sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, com o objetivo de orientar as autoridades e a sociedade para diminuir as taxas de mortalidade relacionadas à alimentação não saudável e ao sedentarismo.
- » **PLS 54/11**, do senador Marcelo Crivella (PRB-RJ) – Institui o ano de 2013 como o Ano Nacional da Atividade Física em Prol da Saúde. Crivella cita dados de estudo de 2009 do Ministério da Saúde segundo o qual apenas 14,7% das pessoas praticam atividades físicas em seu tempo livre.
- » **PL 317/07**, do deputado Fábio Souto (PFL-BA) – Dispõe sobre ginástica laboral nas empresas. Na sua justificativa, o parlamentar lembra que a ginástica laboral “combate o sedentarismo, o estresse, a depressão e a ansiedade”.

Consultar seu médico:

Qualquer dúvida ou desconforto, procure orientação profissional. Realizar uma avaliação física para elaborar de um programa de treinamento será uma atitude de grande utilidade prática. Não se deixe levar por propagandas, muitas vezes enganosas, recomendando outros recursos para substituir os benefícios do exercício ativo e prometendo resultados milagrosos.



Idosos são grupo de risco para o problema

O envelhecimento é associado à perda de massa muscular e à redução da força, da função pulmonar e da flexibilidade. Por isso, idosos são considerados um importante grupo de risco para o sedentarismo, caracterizado nessa faixa etária pela prática de atividades físicas com tempo inferior a 150 minutos semanais. Em idosos, especialmente, ele pode aumentar o risco relativo de doenças arteriais, como a obstrução das artérias do coração por placas de gordura.

Pessoas com mais de 65 anos podem praticar atividades como passeios a pé, ou frequentar grupos de hidroginástica ou dança da melhor idade. O exercício físico aumenta a qualidade do sono, a função cognitiva e a memória de curto prazo, diminui o grau de depressão, reduz ou atrasa o aparecimento de demência, reduz o risco de câncer de cólon, mama, próstata e reto, e aumenta a densidade óssea, reduzindo o aparecimento de fraturas. Visitar os filhos e brincar com os netos também pode melhorar o humor e os movimentos.

Sentir bem-estar: Escolha a modalidade e sobretudo a intensidade de exercício que traga prazer e boa tolerância. Ao fazer exercícios prolongados, ajuste a intensidade que permita sua comunicação verbal sem que a respiração ofegante prejudique sua fala. Essa é uma forma prática de encontrar uma intensidade adequada.



Saiba mais

Vigitel Brasil 2009 – Sistema adotado pelo Ministério da Saúde que tem por objetivo monitorar a frequência e a distribuição dos fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis – entre elas, o sedentarismo – nas 26 capitais e no Distrito Federal por meio de entrevistas telefônicas. Aqui estão os dados de 2009: <http://migre.me/48nbj>

Centro de Pesquisa em Alimentação Saudável da Universidade de Brasília
<http://www.unb.br/fs/casa>

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (SP) (Celafiscs)
www.celafiscs.com.br

Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte da Unifesp (Escola Paulista de Medicina)
www.cemafe.com.br



CONFIRA A ÍNTEGRA DO ESPECIAL CIDADANIA EM WWW.SENADO.GOV.BR/JORNAL

É possível planejar atividades físicas sem riscos à saúde

Várias propostas podem ser adotadas para atingir o índice mínimo de atividade física: 30 minutos por dia, cinco vezes por semana, segundo a OMS.

Atividades cotidianas, como subir escadas ou andar a pé, devem ser estimuladas, explica a coordenadora do Centro de Pesquisa em Alimentação Saudável da Universidade de Brasília (UnB), Kênia Mara Baiocchi. A prática esportiva também pode ser extremamente saudável, mas orientações quanto à frequência e à intensidade devem ficar a cargo de um profissional da área, diz ela.

O fisiologista Turíbio Leite, da Unifesp, recomenda que pessoas com hipertensão, diabetes ou doenças vasculares tenham acompanhamento especial de um clínico. Já para a prática de exercícios moderados, como a caminhada, “raramente vai haver contraindicação médica”. A dica para manter a constância – fundamental para que os benefícios sejam alcançados – é evitar que o exercício seja considerado apenas uma obrigação.

Aumentam casos de crianças obesas e com sobrepeso

Uma das maiores preocupações entre especialistas é o número cada vez maior de crianças sedentárias.

Segundo pesquisa publicada na revista *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 43 milhões de crianças em idade pré-escolar – 35 milhões em países em desenvolvimento – estavam, em 2010, com sobrepeso ou obesas (pelos padrões da OMS) e 92 milhões, em risco de sobrepeso.

A prevalência mundial de sobrepeso e obesidade infantil aumentou de 4,2% em 1990 para 6,7% em 2010. Esse número pode chegar a 9,1%, em 2020, o equivalente a 60 milhões de pessoas. Para a nutricionista Kênia Baiocchi, a maneira de atenuar o sedentarismo infantil é desenvolver o hábito de jogar, brincar, correr nas escolas. Segundo ela, mesmo os jogos eletrônicos têm um papel importante no desenvolvimento motor e intelectual das crianças, basta que os pais limitem o tempo despendido na atividade.