

## Poesia

## Partituras

Por Regina Alonso

De pedra em pedra goteja  
Água da chuva  
Suor  
Serenos da madrugada  
E a lágrima inesperada  
Em lembranças despertadas  
No silêncio da manhã

De pedra em pedra  
De vão e vão  
Nos azulejos da varanda  
Nas calçadas em mosaicos portugueses  
Gotejam e tecem músicas  
Aos passos dos caminhantes

Quebram silêncio das horas  
Espaços vazios demoras  
Gotas agora transformadas...  
Rios caudalosos  
Invadindo oceanos  
Jorrando em maré alta  
Ondas espumas escombros  
Partituras inusitadas  
Cantando o dia e o tempo

## Handebol

## Fupes, em parceria com o 2004, realiza seletivas em Santos

Neste mês de janeiro a Prefeitura Municipal de Santos (PMS), através da Fundação Pró Esportes (Fupes), em parceria com o Cepe 2004, promove a primeira seletiva de 2012, com o objetivo de reforçar as equipes de handebol infantil, cadete, juvenil e júnior, naipes

masculino e feminino para as disputas dos campeonatos agendados para o ano.

A pretensão é participar do Campeonato Paulista, Campeonato Brasileiro, Liga Paulista, Copa Pinheiros, Copa São Paulo, Jogos da Juventude, Jogos Regionais e Jogos Abertos.

## Natação

## Matrículas abertas

A natação no Cepe 2004 está com matrículas abertas. Coordenada pelo professor Thiago Mariussi, as aulas da modalidade acontecem todas

as quartas e sextas-feiras, das 9 às 10 horas. Outras informações podem ser obtidas na Secretaria do clube, no 3261-2004.

## Verão

## Venha se refrescar na piscina do clube

Com a chegada do verão, nada melhor do que passar o dia se refrescando nas piscinas do Complexo Aquático do Cepe 2004, uma excelente opção para curtir a estação mais quente do ano.

O horário de utilização das piscinas é: de terça a sexta-

feira das 10 às 20 horas, e sábados, domingos e feriados das 10 às 18 horas. Para cair na água é só estar em dia com o exame médico, que pode ser feito no Cepe 2004 às quintas-feiras, das 19 às 20h45, e aos sábados, das 10 às 12 horas.

## Crônica

## Caderno de Viagem

Por Antônio C. Delfim

Iremos agora tentar explicar em poucas palavras a região sul do estado de Santa Catarina, mais especificamente a cidade de São Joaquim, a 930 km de São Paulo.

Leva o nome da "Capital Nacional da Maçã", sendo o carro chefe da economia local. Possui ainda o título da cidade mais fria do Brasil, aonde os termômetros chegam a marcar 10 graus negativos e a neve cai geralmente entre os meses de julho e agosto e as geadas são praticamente diárias nos meses mais frios. No verão o clima é agradável e convidativo.

A gastronomia é de dar água na boca e os vinhos de altitude são excelentes, elaborados artesanalmente em várias vinícolas da região.

Uma das principais atrações turísticas de São Joaquim é a estrada sinuosa que percorre a Serra do Rio do Rastro, com 18 km de extensão, iniciando-se em Bom Jesus da Serra e terminando em Lauro Muller, cidade esta no sopé da montanha. Não deixe de visitar o mirante no alto da Serra de onde se pode visualizar toda a estrada que serpenteia suas encostas.

É uma aventura e tanto e a adrenalina vai às alturas (literalmente) quando se passa por curvas apertadíssimas, em forma de cotovelo, dando passagem a somente um veículo por vez; à noite ostenta uma iluminação em toda sua extensão. Para os amantes do ecoturismo, é pura magia! Poucos lugares do mundo reúnem uma natureza tão rica

e diversificada. Duas cidades "concorrem" com São Joaquim no quesito "a cidade mais fria do Brasil": Urubici e Urupema, esta situada a 1.425 m de altitude. Realmente lá o frio é de rachar os ossos, com rios de águas límpidas e várias cor-deiras, aspectos estes favoráveis ao "habitat" das trutas "arco-íris".

Não deixe de visitar também a região denominada "Pedra Furada", no Parque Nacional de São Joaquim. Lá os ventos são fortíssimos fazendo com que a "sensação térmica" abaixe ainda mais os graus sentidos num ambiente normal.

Neste contexto, descubra a paisagem no inverno quando a neve e a geada se estendem pelos campos e a cor branca domina soberana em quase toda a região.

## Musculação

## Tipo físico: Mesomorfo

Por Thiago Mariussi,  
professor de musculação  
do Cepe 2004

As pessoas são geneticamente diferentes e saber exatamente qual é o seu tipo físico pode ser uma grande ajuda para alcançar os objetivos mais rapidamente, se alimentando e exercitando-se de forma mais apropriada.

Existem três tipos físicos diferentes: mesomorfo, endomorfo e ectomorfo. Você é, na verdade, uma mistura desses três tipos físicos, mas sempre existe a predominância de um deles em particular. O seu tipo físico "principal" vai ser aquele no qual você mais vai se identificar. Então vamos ver qual é o seu tipo físico:

## Mesomorfo

Aqueles mais bem dotados geneticamente falando, são mais pré-dispostos a terem maiores ganhos musculares. Geralmente, tem um visual

mais atlético, tem boa postura e são simétricos. Mesomorfos são conhecidos por ganharem massa muscular muito mais rápido que a maioria das pessoas, e da mesma forma podem perder gordura rapidamente seguindo uma dieta apropriada. Para os bodybuilders (fisculturistas) e para os fanáticos por fitness, essa é uma excelente notícia.

## Dicas de treinamento

O melhor treinamento com pesos para o mesomorfo é aquele com cargas muito pesadas e feito de forma explosiva (com muita força e muita intensidade). Super sets, drop sets, séries negativas e outras técnicas avançadas de treinamento são muito úteis para os mesomorfos e vão proporcionar excelentes ganhos de massa muscular, sempre descansando e intercalando os treinamentos para evitar a todo custo o over training.

Os treinos cardiovascu-

lares (aeróbicos) devem ser feitos duas ou três vezes na semana por aproximadamente 20/30 minutos por sessão. A intensidade deve ser moderada à alta para objetivos de queima de gordura. Se você se identificou com o tipo físico mesomorfo, é muito importante que não se exceda nos exercícios cardiovasculares porque eles podem fazer com que você perca massa muscular magra se forem feitos durante muito tempo e/ou com muita frequência.

## Dicas de dieta

Proteína é a chave para os mesomorfos! Procure ingerir proteínas de alta qualidade ao longo do dia com uma quantidade moderada de carboidratos (de preferência aqueles com baixo índice glicêmico) e gorduras. O mesomorfo deve evitar variações de peso, adotando uma dieta nutritiva, evitando desejo de comer besteiras como balas, doces, etc.



2004  
Jornal

Av. Dino Bueno, 95 Ponta da Praia - Santos  
Fone: (13) 3261-2004

Jornalista responsável: Camila Marques MTB 34.448  
Diagramação: cassiobueno.com.br

**Presidente** – Ariovaldo Moacir Neves;  
**vice-social** – Jair Lamas;  
**vice-esportes** – Carlos Eduardo de Carvalho Moura;  
**vice-financeiro** – Joaquim Manuel F. Andrino;  
**vice-administrativo** – Lamberto Larrea Lopez;  
**vice-patrimônio/jurídico** – José A. de Oliveira Amaral;  
**diretor de responsabilidade social e empreendimento** – Américo M. da Conceição;  
**diretor de natacão** – Wagner Roque;  
**diretor de pedestrianismo** – Rosário Konda;

**diretor de handebol** – Eduardo Soares Freire;  
**diretor de futebol de mesa** – Nelson Henrique;  
**diretor de área/Transpetro-Pilões** – Anderson S. Duarte;  
**diretor de área/Petrocoque** – José Carlos Alves;  
**diretor de área/RPBC** – Waldir P. dos Santos Filho;  
**diretor de área/UOBS-EDISA II** – Marilourdes Gomes Brito  
**diretor de tamboréu** – Walter Ranna