CREF1 *EM* FORMA

O ano dos 25 anos

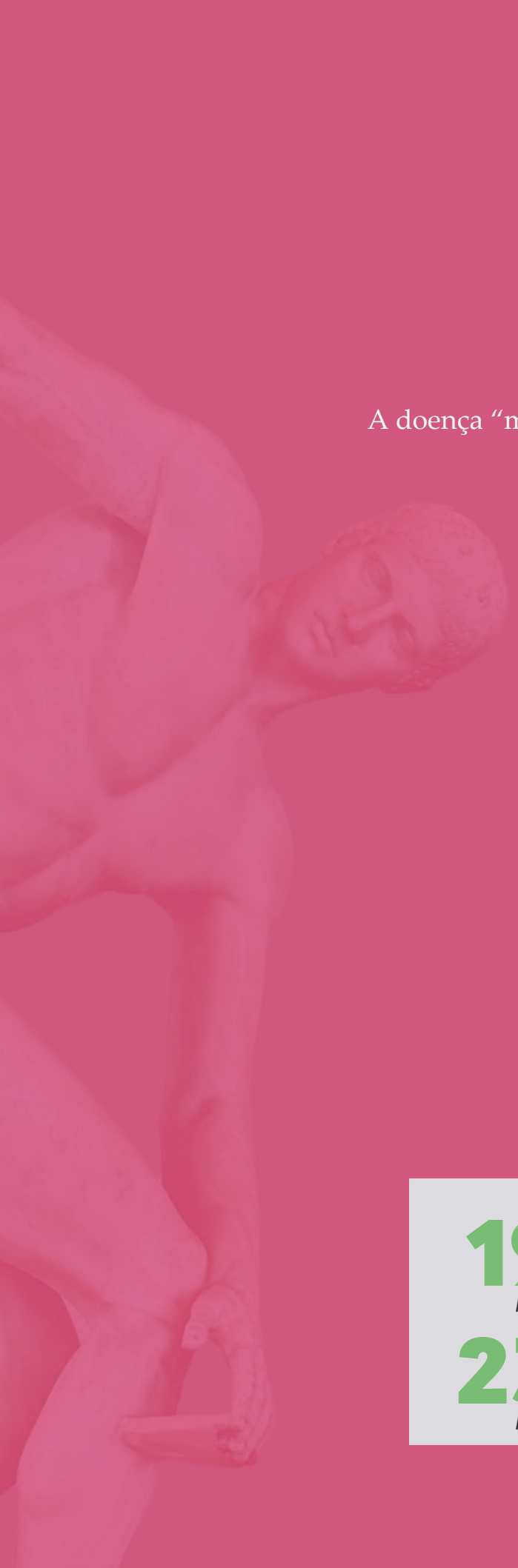
MARÇO 2023

MÊS DAS MULHERES

TEL: (21) 2569-2398

Um novo jeito de manter você por dentro de tudo que acontece no CREF1!

SUMÁRIO



Mulheres Inspiradoras
Mulheres Inspiradoras
Histórias que impulsionam
Marina Guedes
04 Pag.

Entrevista com o Profissional
Câncer
A doença "moderna" que acomete o mundo
Andressa Montes Rodrigues Coelho
10 Pag.

Fala Búzios
Uma visão sobre os Orgãos
Reguladores CONFEF/CREF1
Ricardo de Matto Fernandes
14 Pag.

Raio X
do Profissional
Élide de Toledo Machado Pulcherio
18 Pag.

Efigênio
Tirinhas do Efigênio
20 Pag.

Centro de Memórias
Podcast
22 Pag.

19 Pag. **Mural de** Memórias

21 Pag. **Fiscalização** Janeiro

23 Pag. **Você Sabia** Aída Menezes dos Santos

24 Pag. **Sugestão** Mande sua sugestão

Marina Guedes de Oliveira Lopes
CREF: 005093-G/RJ

MULHERES Inspiradoras

Histórias que **impulsionam!**

Falar sobre a minha profissão em uma edição dedicada a homenagear as mulheres é, de fato, algo que me enche de orgulho. Minha vida profissional teve início na minha infância. Desde quando eu tentava entender o que era explicado, mas nada absorvia. Desde quando eu fiquei reprovada no ensino fundamental e desmotivada cada vez mais com a escola. Minha vida profissional teve início quando eu decidi finalizar esse ciclo por mim mesma e vencer mais essa etapa da escola, onde não havia professores preparados para perceberem que EU não entendia como as outras pessoas.

Profissional Marina com seus alunos na escola

Meu cérebro não funciona como os outros. Ao mesmo tempo que consigo manter um hiperfoco quando lido com algo do meu interesse, sou capaz de conversar com uma pessoa e não ouvir absolutamente nada do que ela diz. Na escola eu era muito dispersa, não conseguia me concentrar em quase nada, e quando o professor prendia a minha atenção eu entendia mais rápido que os meus colegas. Em seguida, se o professor precisasse repetir para alguém que não compreendeu, já tinha ficado chato para mim e me desconcentrava.

Foram anos de sofrimento e de conteúdos extremamente entediantes... A partir do meu 9º ano, a nossa 8ª série de antigamente, decidi que precisava virar esse jogo, tinha que seguir e terminar as séries escolares para quem sabe, finalmente poder estudar somente o que eu gostava. E foi isso que eu fiz. Passei a ser autodidata, criei meu próprio método para estudar e nunca mais fiquei reprovada. Foi quando escolhi a graduação em Educação Física.

Na verdade, eu não sabia exatamente o que estaria por vir, mas busquei dentre as possibilidades de cursar uma faculdade, aquela que me permitisse estudar conteúdos que eu tinha muito interesse em ler. Já bastava toda a chatice que para mim tinha sido a escola. E foi assim que comecei minha

jornada. Pesquisando os currículos e planos de ensino de algumas graduações, queria ter o prazer de estudar sobre o corpo humano, suas funções, sistemas, suas possibilidades e principalmente, eu queria estudar o SER humano.

Na minha época de escola, confesso que nunca fui uma das alunas mais coordenadas ou dedicadas, na verdade, nas aulas de Educação Física me sentia envergonhada por ser sempre uma das mais altas e magrinhas da turma. Fora que como eu não compreendida como os outros alunos, tinha uma percepção diferente do espaço, do tempo e de todas as coisas que estão a volta. Era como se todo o tempo passasse na minha mente roteiros e possibilidades. Isso me atrapalhava bastante naturalmente, principalmente para o aprendizado dos esportes, eu tinha dificuldade em coordenar os movimentos ao mesmo tempo que teria que ser rápida e ter uma visão de jogo.

Profissional Marina com alunos de graduação

Profissional Marina em aula. (Lá vem o trem; Piuí, piuí; Carregado de amor...)

Que difícil pode ser isso para uma criança! E era difícil para mim! Não me lembro de ter professores que me dessem possibilidades de movimento, que oferecessem atividades que se adequassem as minhas necessidades. Ainda hoje percebo que muitas escolas descontextualizam as aulas de Educação Física, permitem que seja uma "opção" quando na verdade nossas aulas precisam ser prioridade. A escola precisa de profissionais que entendam como o cérebro aprende.

Durante e minha vida acadêmica, essa busca pelo conhecimento de "como nosso cérebro aprende" ou mesmo "como nosso corpo aprende" passou a ser algo exaustivamente pesquisado por mim. Além disso, sempre fiz estágio, participei de inúmeros congressos, fazia trabalho voluntário, estudava muito e desejava saber tudo o que fosse possível. Eu sempre fui uma aluna que "suga" os professores... e tudo isso foi muito importante para o meu desenvolvimento e aprendizado.

Bem, o fato é que o tempo passou e eu me formei no ano de 2000, a profissão havia sido regulamentada recentemente nessa época e eu desde muito cedo comecei a trabalhar. Dei aulas de natação por quase 10 anos no Centro Esportivo Miécimo da Silva, em Campo

Grande, comecei sendo estagiária e quando me formei continuei por lá como professora. Foi, sem dúvida, uma das maiores experiências da minha vida! Tive a oportunidade de conhecer pessoas maravilhosas e diferentes que me deram a oportunidade de ser sua "professora", aprimorei minha forma de explicar e fazer compreender aqueles alunos que simplesmente "não entendiam".

Trabalhei com centenas de alunos, de todas as idades, do bebê ao idoso, pessoas que mudaram a minha visão de mundo para melhor, e principalmente, me comprovaram que sempre há muita potência quando existe uma dificuldade. Nessa época, em meados de 2001, ingressei no Mestrado, passei em 3 concursos públicos para professora de Educação Física do município e do estado do Rio de Janeiro, lembra que eu passei a estudar com o meu método? Pois é, coordenei uma academia de natação no bairro Recreio, dava muitas aulas em academia e depois em meados de 2004, já com o mestrado concluído, iniciei minha vida como docente no ensino superior. Isso foi no Centro Universitário Metodista Bennett.

Marina Guedes de Oliveira Lopes

Muita coisa aconteceu desde então, precisava de mais conhecimento para ampliar meu trabalho, precisei de mais embasamento para intervir de forma ajustada a cada desafio ou bloqueio encontrado no caminho da aprendizagem. Fiz vários cursos, me formei como Psicomotricista, me especializei em Psicopedagogia Clinica, abri meu consultório e fui trabalhando com crianças e adultos com deficiência, dificuldade de aprendizagem e outras necessidades.

Nessa época os materiais pedagógicos disponíveis no mercado não eram suficientes para o que queria. Então, por conta disso, passei a criar eu mesma os materiais alternativos. Meu excesso de pensamentos, minha falta de atenção e o meu hiperforco, ainda que contraditórios fazem com que eu tenha um poder criativo acima da média e isso me permite ver possibilidades onde a maioria das pessoas enxerga incapacidade.

Senti a necessidade de expandir minhas ideias, meu conhecimento poderia ajudar outras pessoas, outros profissionais e ministrei muitos cursos, aulas, workshops, em lugares dentro e fora da minha cidade e estado. A minha dificuldade me impulsionou para o conhecimento. E a partir dessa busca encontrei a Educação Física que me permitiu modificar a realidade que eu vivi na minha época de escola. Somos fundamentais para o desenvolvimento humano, em todas as fases da vida!

Graduação

Dei aulas de natação por quase 10 anos no Centro Esportivo Miécimo da Silva, em Campo Grande, comecei sendo estagiária e quando me formei continuei por lá como professora. Foi, sem dúvida, uma das maiores experiências da minha vida!

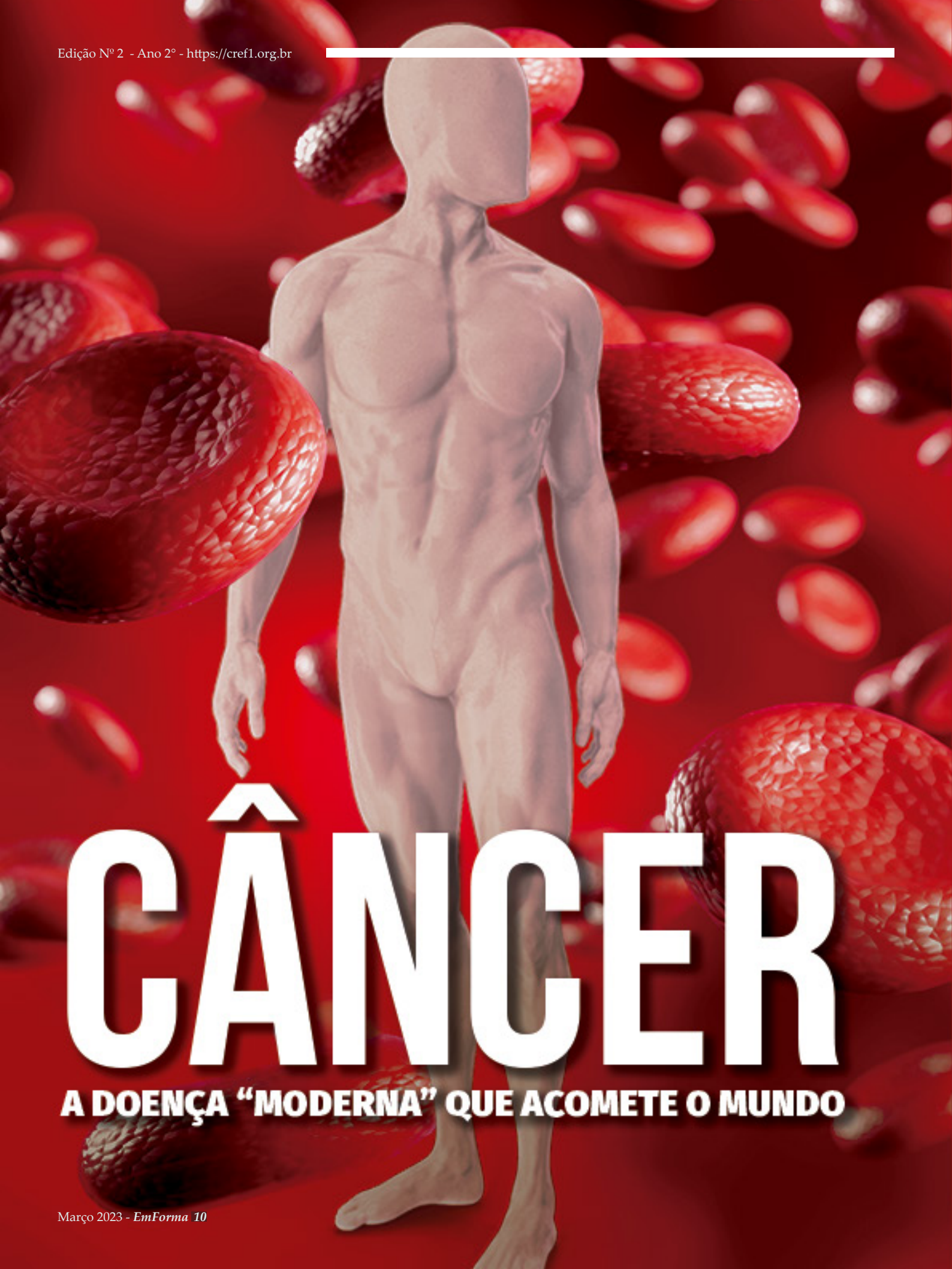
Atualmente sou docente na Universidade Estácio de Sá, onde dou aula para pós-graduação e várias graduações além da Educação Física, sou professora de Educação Física no Município do Rio de Janeiro e desenvolvo um método especial de trabalho e intervenção para indivíduos a partir dos 60 anos. A vida é essa, não paro! Amo muito estudar e sempre digo aos meus alunos da Graduação que conhecimento é poder! Até o próximo ano termino minha graduação em Psicologia. Além disso, mesmo sendo Psicomotricista, estou finalizando outra formação em Gerontopsicomotricidade e ingressei este ano no programa de Doutorado da UniRio.

Parece muita coisa? Talvez seja mesmo. Mas o fato é que tudo teve início a partir da minha busca em compreender como EU aprendia. A partir disso pude entender como se dá a aprendizagem e o desenvolvimento humano. Se não fosse a Educação Física, nada disso teria início. O que vem depois é a consequência dessa busca. Nesse mês tão especial, onde exaltamos a mulher em sua essência e plenitude, deixo toda a minha energia, positividade e força, a todas as mulheres poderosas e empoderadas que como eu, buscam o melhor pessoalmente e profissionalmente em suas vidas. Viva a Educação Física!! Viva a MULHER!

MULHERES
Inspiradoras
Histórias que **impulsionam!**

04 DE FEVEREIRO

DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER



CÂNCER

A DOENÇA "MODERNA" QUE ACOMETE O MUNDO

Andressa Montes Rodrigues Coelho
CREF: 052781-G/RJ

Câncer, doença "moderna" que vem, cada vez mais, acometendo a população. Apesar de darmos o mesmo nome, o câncer não é apenas uma doença, mas um grupo de mais de 200 moléstias que, apesar de partilharem características, podem ser completamente diferentes, inclusive entre si. Um bom exemplo, são os diferentes tipos de cânceres de mama, podendo ser ductais ou invasivos e ainda possuírem subdivisões, ou os cânceres hematológicos, que acometem as células sanguíneas de diferentes formas e, por isso, se manifestam de modos diversos causando condições e sintomas diferentes.

Esses foram apenas dois exemplos, porém, essa doença pode se manifestar nos mais diversos órgãos do corpo e desenvolver-se como carcinomas (quando acometem tecidos de órgãos internos.), sarcomas (quando acometem tecidos conjuntivos, músculos, ossos, gordura e vasos sanguíneos.), leucemias (tecido sanguíneo), linfoma e mieloma (quando acometem o sistema imune.).

Embora sejam completamente diferentes em suas características, acometimentos e tratamentos, possuem uma propriedade em comum: são fruto de um "defeito" no DNA da célula que afeta sua apoptose, processo natural que pode ser entendido como a morte programada de células defeituosas, mas que, por alguns fatores, não ocorre, havendo a proliferação de células defeituosas no corpo. A explicação para o surgimento dessa doença, atualmente, é compreendida por fatores somáticos, uma mutação espontânea do organismo.

Sendo doenças diferentes, os tratamentos podem ser diversos e específicos a cada caso, dentre eles estão a cirurgia, quimioterapia, radioterapia, terapia alvo, imunoterapia, transplantes de medula, hormonioterapia, tratamento paliativo e outros.

Mas qual é o papel da atividade física dentro do tratamento e prevenção do câncer? Muitos! A atividade física, principalmente o exercício físico estruturado, oferece benefícios aos mais diversos tipos de câncer, da prevenção ao tratamento direto, e é considerada segura, inclusive durante o período quimioterápico ou radioterápico. Seus benefícios são inúmeros, sendo capaz de reduzir a inflamação sistêmica causada pela doença e pelo tratamento, melhorar as comorbidades que comumente estão associadas, melhorar a toxicidade medicamentosa, melhorar os acometimentos à saúde mental, aumentando a resiliência ao processo terapêutico e de aceitação.

No que tange ao processo de redução da inflamação do organismo, a maior parte dos cânceres e seus tratamentos geram ou aumentam processos inflamatórios que podem ser amplificados por um estilo de vida não saudável. Dessa maneira, o exercício físico estruturado, se realizado com constância, a longo prazo, tem capacidade anti-inflamatória, o que auxilia a inflamação causada pela doença e tratamento. Além disso, sendo um hábito angular, os benefícios causados pelo exercício atraem outros hábitos positivos, como uma melhor alimentação e sono de qualidade, que também estão, diretamente, relacionados a desinflamação do corpo.

Também não é novidade, e já são bastante divulgados, os benefícios da prática regular de exercícios no tratamento da hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia e doenças metabólicas em geral. Inclusive, a atuação com esses grupos é um campo comum e reconhecido do trabalho do profissional de Educação Física. Sendo assim, como muitos tratamentos de câncer apresentam relevante toxicidade, piorando e até levando ao desenvolvimento dessas patologias, o trabalho do profissional de Educação Física se faz fundamental na elaboração de um programa de exercícios para o tratamento conjunto a terapia medicamentosa de ambas as doenças, tratando diretamente e prevenindo o surgimento delas, como nos casos dos cânceres hematológicos e de mama.

Em relação à saúde mental, cada vez mais os estudos em neurociência e psicologia vem apontando a atividade física como importante regulador emocional, sendo uma parte relevante e com grande potencial no tratamento dos transtornos de humor, principalmente, da ansiedade e depressão. Por isso, pessoas com esses quadros, principalmente mais leves e iniciais, podem ser muito beneficiadas pela atividade física. Desse modo, como receber um diagnóstico, realizar o tratamento e enfrentar todas as possíveis adversidades de uma doença como o câncer, pode aumentar as chances de prejuízos à saúde mental, a atividade física pode aumentar os hormônios que causam sensação de bem-estar, prazer, resiliência e motivação, sendo um potente remédio para o tratamento e prevenção dos agravos a saúde mental dos portadores.

Apresentados os benefícios da atividade física nos diversos âmbitos da saúde dos portadores dessa patologia, fica a dúvida sobre qual seria o exercício, ou a prescrição de exercícios, ideal para este grupo de pessoas? Porém, a resposta é: Depende! Depende, porque, como dito anteriormente, este grupo de doenças se manifesta de diversas formas e possui diversos efeitos colaterais, sendo necessária uma avaliação individual do paciente ou sobrevivente. Outro sim, uma periodização de exercícios deve levar em consideração o princípio da individualidade biológica e respeitar as particularidades de cada pessoa, assim como seus gostos e necessidades. Entretanto o American College Of Sports Medicine traz recomendações básicas para todos os grupos. Dessa maneira, é indicado que após o tratamento a principal finalidade do exercício físico seja melhorar, ou reestabelecer, o condicionamento físico, indicando entre 3 a 5 dias de exercícios aeróbicos e 2 a 3 vezes por semana de exercícios contra resistência, além da prática diária de exercícios de flexibilidade levando em consideração posicionamentos que possam prejudicar pacientes ostomizados ou casos de metástase. Como também é recomendada e considerada segura, a periodização de exercícios durante o tratamento terapêutico, leva em consideração as mesmas recomendações para sobreviventes. Entretanto, é necessário que o profissional de Educação Física leve em consideração, entre outros aspectos, os efeitos colaterais que o tratamento causa, como por exemplo náuseas, fadiga, tontura, adaptando, ainda mais, a prescrição à capacidade física e emocional de seu cliente, para que a atividade física seja encarada de forma prazerosa, fato que levará o paciente a enxergar seus benefícios, ainda que em um momento delicado de sua vida.

Quanto a intensidade desses exercícios, o ACSM entende que os parâmetros para a população saudável também são úteis nessa população, por isso recomenda uma prática de moderada (40 a 60% do V02, e 12 a 13 em uma

escala de Percepção subjetiva de esforço de 6 a 20) à vigorosa (60 a 85% do V02, e 12 a 16 em escala de PSE de 6 a 20.) para os exercícios aeróbicos. Já no exercício de força a intensidade moderada é a mais recomendada (60 a 70% de 1 RM). Contudo, convém sempre utilizar a tabela de borg para analisar a percepção de esforço e adequar a necessidade pessoal de cada um.

Todavia, o papel do profissional de Educação Física não se limita apenas a prescrição de exercícios para esse grupo, bem como para indivíduos saudáveis, como somos profissionais da saúde, é parte do nosso trabalho realizar orientações em hábitos saudáveis e estilo de vida, para auxiliar o paciente a perceber os benefícios do exercício no tratamento e na vida cotidiana, fator que determinará, diretamente, a aderência à prática e resultará nos benefícios de longo prazo. Também é importante destacar, que como somos o profissional da saúde, dentro da equipe multiprofissional, que o acompanhará (médicos, nutricionista, psicólogos, enfermeiros e etc.) mais de perto, tendo mais constância no contato, sejamos capazes de orientá-lo sobre mudanças ou introdução de hábitos saudáveis práticos, pontuais e alinhados com a realidade dele, que possam ser benéficos não só a prática de exercícios, mas a todo processo terapêutico, uma vez que a manutenção de um estado químico interno saudável interfere no prognóstico da doença. Assim, por vezes, o profissional de Educação Física conquista a confiança do paciente, que se abre e está mais disposto a ouvir possíveis sugestões para melhora de hábitos, que são fortemente indicados pelo Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida, através dos conhecimentos de coaching de saúde e bem-estar.

Portanto, é possível concluir que a atividade e o exercício físico são seguros e de grande valia a portadores e sobreviventes de câncer, sendo o profissional de Educação Física um importante aliado no tratamento e no pós, além de ser um participante importante na equipe multiprofissional, uma vez que seu contato próximo ao indivíduo permite auxiliá-lo, também, no processo de mudança de hábitos para que todo o tratamento seja mais eficiente.

Fala Búzios

Ricardo de Matto Fernandes
CREF: 022511-G/RJ

Uma visão sobre os

Orgãos Reguladores

CONFEF/CREF1

Por mais de 14 anos lecionei no curso de Educação Física, auxiliando na formação dos futuros profissionais. Dentro desses anos de contato com alunos e profissionais de Educação Física da Região dos Lagos, tive a oportunidade de perceber a falta de conhecimento real sobre as entidades reguladoras de nossa profissão, o Conselho Regional de Educação Física (CREF1) e o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF).

Muitos alunos e profissionais tinham a visão de que a função dos conselhos está ligada a proteção trabalhista, coisa que é da alçada de órgãos trabalhistas como, por exemplo, sindicatos e associações de classe. Me levando a perceber que pouco se conhecia, realmente, sobre nossos órgãos reguladores da profissão.

Naquele tempo, o conselho estava realmente um pouco distante de seus profissionais, principalmente do interior do estado. Com intuito de auxiliar na divulgação das ações do nosso conselho e na aproximação deste com seus profissionais e futuros profissionais, empreendi um projeto que envolvia a disciplina Ética Profissional, que estava sob minha responsabilidade, e o Conselho Regional de Educação Física no Rio de Janeiro.

O projeto tinha como objetivo geral permitir uma aproximação dos alunos da disciplina junto ao conselho e a comissão de ética profissional, através do conhecimento sobre o código de ética profissional e do funcionamento do julgamento através da comissão de ética.

Além de mostrar aos alunos a realidade do sistema CONFEF/CREF1 e suas funções, fundação e formação através dos anos, o projeto objetivava a aplicação do código de ética em situação fictícias para posterior aplicação da simulação de um julgamento da comissão de ética.

Desta forma, fazia parte do projeto levar os alunos até a sede do conselho no Rio de Janeiro, para um encontro com o presidente da comissão de ética do conselho e de todos os envolvidos na recepção dos profissionais e nas ações de comissão de ética.

O ponto alto da visita era, justamente a reunião com o presidente, que eliminava uma verdadeira saraivada de perguntas sobre a conduta ética profissional e sobre o sistema CONFEF/CREF1. Em todas as viagens feitas através desse projeto ficou claro que esses alunos voltavam com uma visão completamente diferente sobre sua a ligação profissional com o conselho e sua real função.

Recentemente o Conselho aumentou sua relação com os mu-

Entre as diversas ações realizadas, estava a participação no conselho municipal de saúde, onde podemos auxiliar nas ações desta secretaria e esclarecer as reais funções de nossa profissão.

nicípios do interior e seus profissionais, através das comissões do Conselho distribuídas em todos os municípios de nossa região e do Estado do Rio de Janeiro.

As comissões têm a função de gerar essa necessária aproximação entre seus profissionais e o conselho. Ao perceber essa ação do nosso conselho me disponibilizei a participar da comissão do município de Cabo Frio. Entre as diversas ações realizadas, estava a participação no conselho municipal de saúde, onde podemos auxiliar nas ações desta secretaria e esclarecer as reais funções de nossa profissão. O trabalho voluntário em prol de nossa profissão foi muito positivo e as ações de ligação dos profissionais do município com o conselho se mostraram extremamente necessárias e urgentes.

No ano de 2022 assumi como presidente da comissão do conselho no município de Armação dos Búzios, e junto a diversos outros profissionais desse município onde tenho longa ligação e conhecimento, conseguimos diversas ações importantes, como a ratificação, através de lei municipal, de nossa profissão a frente de todos os segmentos da Educação Básica.

Estamos conseguindo levar cursos presenciais de capacitação realizados pelo conselho, para a nossa cidade, além de ter sido realizado um perfil de Instagram e grupo de WhatsApp de nossa comissão, para manter os profissionais sempre cientes das ações e funções do conselho.

Desta forma, a necessidade percebida num passado recente tem agora definitivamente um dispositivo que permite informação e aproximação do conselho junto aos seus profissionais.

O CREF está no caminho certo e cada vez mais os profissionais terão a percepção correta de sua relação com o conselho e a real certeza de que nós somos o Conselho!

Foto da reunião com o Alexandre Motta no gabinete do prefeito Alexandre Martins de Búzios.

RAIO X do Profissional

Nome e registro profissional:

Élide de Toledo Machado Pulcherio

CREF 002306-G

Instituição que se formou:

Faculdade Dom Bosco de Educação Física

Brasília – DF

Ciência e Técnica da Natação Universidade Gama Filho – Pós graduação em 1995

Município que atua profissionalmente:

Rio das Ostras – RJ

Principal área de atuação:

Área de atuação: Natação e Hidroginástica

Porque Educação Física?

Eu sempre amei o esporte e vi a importância de manter a saúde física e mental. Desde pequena pratiquei exercício.

A escolha de sua profissão foi influenciada por algum profissional de Educação Física?

Minha escolha foi influenciada pelo meu pai, que é militar e sempre levava a gente para eventos esportivos do Exército e praticava junto com a gente quando íamos para o clube.

Tem algum episódio que marcou você no decorrer de sua vida profissional?

A conquista do meu espaço quando voltei dos EUA.

O que te motiva a evoluir na vida e na carreira?

O meu amor pelo que faço me motiva a buscar o melhor, buscar mais conhecimento e ser valorizada como tal.

Algum sonho que ainda não realizou?

O sonho é ver a Educação Física valorizada como se deveria ser.

Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

Gostaria que os profissionais melhorassem sua postura e buscassem mais conhecimento e valorização. A união da classe ainda não é a ideal.

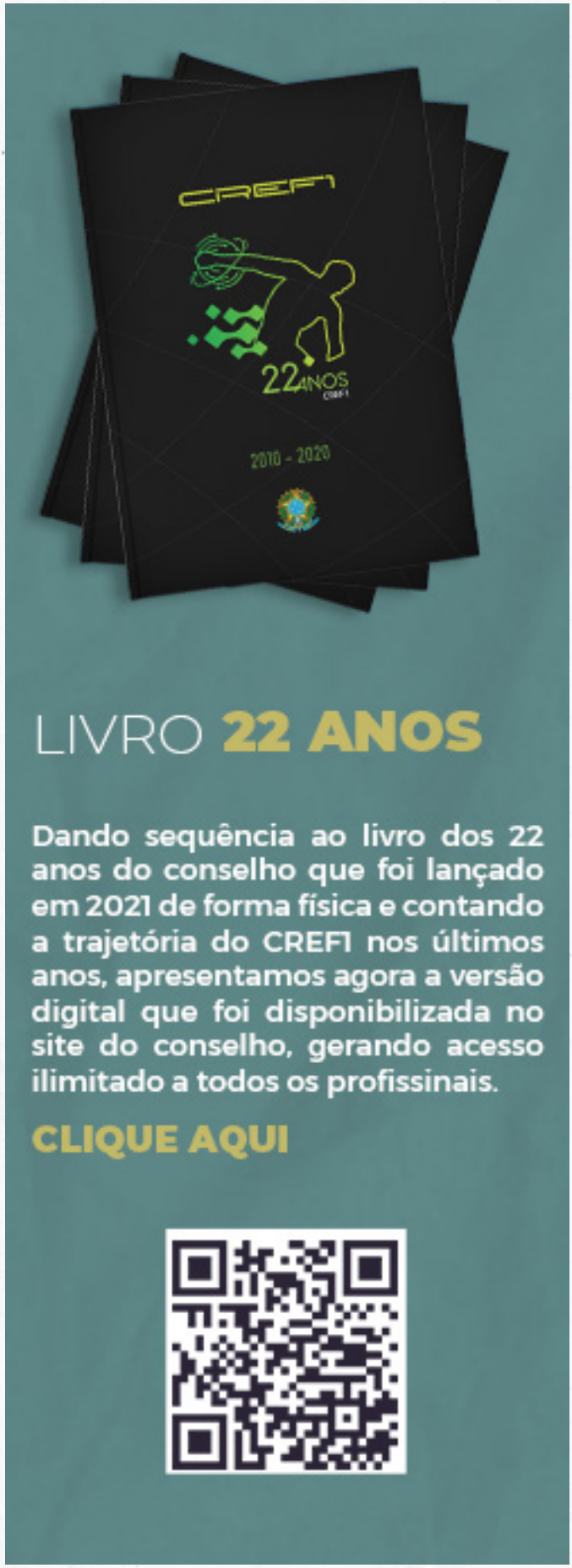
Que conselho você daria a alguém que deseja seguir uma carreira semelhante à sua?

Seja íntegro e ame o que faz, escolha aquilo que fará com amor e muito prazer com busca de conhecimento cada vez maior!

MURAL DE MEMÓRIAS

Legenda: Evento do CREF1 Mulher.

Efigênio Tirinhas do



BOLETIM DAS FISCALIZAÇÕES

JANEIRO 2022

A equipe de fiscalização do CREF1 visitou diversos bairros e municípios no Estado do Rio de Janeiro. Conheça as ações durante o mês de Janeiro.

Fiscalizações: 170

Profissionais regulares: 156

Profissionais irregulares: 76

Bairros visitados no município do Rio de Janiero:

Barra da Tijuca, Recreio dos Bandeirantes, Tijuca, Jacarepaguá (Freguesia, Itanhangá, Taquara, Vila Valqueire, Tanque e Praça Seca), Engenho Pequeno/São Gonçalo, Campo Grande, Cordovil, Madureira, Centro/Rio de Janeiro, Vila da Penha, Irajá, Rocha Miranda, Cascadura, Braz de Pina, Cavalvanti, Ilha do Governador (Zumbi, Cocotá e Jardim Carioca), Piedade, Olaria, Méier, Penha Circular, Santa Cruz, Grajaú, Vila Isabel, Paciência, Guaratiba, Humaitá, Botafogo, Urca, Copacabana, Jardim Botânico, Leblon, Gávea, Flamengo, Pavuna, Acari e Maracanã.

Bairros de outros municípios:

São Gonçalo.

Irregularidades encontradas durante as inspeções:

Exercício ilegal da profissão: 20 (vinte foram encaminhados à Delegacia da Polícia)

PJ sem registro: 45

PJ sem RT: 53

Sem Suporte Básico de Vida: 65

As denúncias podem ser feitas de forma online ou por ligação no **(21) 2567-0789.**

TODAS AS DENÚNCIAS SÃO ANÔNIMAS.

Lançamentos em Fevereiro

Centro de Memórias/Podcast com o objetivo de divulgar e registrar a trajetória de profissionais de Educação Física que atuam em nosso estado através do depoimento pessoal e profissional destes, visando consolidar a construção de um acervo áudio visual disponibilizado a qualquer momento para todos.

Centro de Memórias CREF1

PODCAST EM FORMA

VOCÊ SABIA?

Aída Menezes dos Santos

Primeiro de março de 1937, favela do Morro do Arroz, subúrbio de Niterói, Rio de Janeiro, nasce **Aída Menezes dos Santos** sem saber que, menos de 30 anos depois, seria "a leoa de Tóquio", a única mulher e negra da delegação brasileira de Atletismo de uma equipe de 68 pessoas.

Na mesma capital japonesa, palco dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2021, Aída dos Santos, em 1964, derrubou as barreiras raciais e de gênero, chegando para a disputa com os títulos de campeã estadual, campeã brasileira, sul-americana e campeã pan-americana de salto em altura.

O esporte, na vida de Aída dos Santos, agregou garra à sua existência, serviu de impulso para outras conquistas. A atleta cursou Pedagogia na Universidade Gama Filho e Educação Física na Universidade Federal do Rio Janeiro (UFRJ). **Tornou-se preparadora e professora de Educação Física, especializada em natação e atletismo**.

Seu terceiro diploma universitário é em Geografia.

Pode-se dizer que o outro nome de Aída é superação. Em 1972, competiu grávida.

Trecho retirado do site "https://primeirosnegros.com/aida-dos-santos/"

MANDE SUA

SUGESTÃO

O QUE VOCÊ QUER LER NA PRÓXIMA EDIÇÃO?

(21) 96993-1141

Não somos o

CREF1

à toa!

https://cref1.org.br/

CREF1