

CREF1 EM FORMA

O ano dos 25 anos



MAIO 2023



mãe.

amor absoluto,
amor que fortalece,
amor que acolhe,
amor para todo sempre!

TEL: (21) 2569-2398

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

SU MÁ RIO

**Uma profissional realizada
e uma mãe plena**
Liziane Reis

06
Pag.

Fala Mangaratiba
Criatividade e adaptação;
a construção da carreira profissional
Sandro Corrêa

12
Pag.

**Raio X
do Profissional**
Renan Oliveira do Nascimento

16
Pag.

Efigênio
Tirinhas do Efigênio

18
Pag.

Centro de Memórias
Podcast

20
Pag.

17 **Mural de**
Memórias
Pag.

21 **Você Sabia**
Dia das mães
Pag. na história

19 **Fiscalização**
Março
Pag.

24 **Sugestão**
Mande sua
Pag. sugestão

VOCE



BASKE



PODE!

A man in a black tank top and dark pants is sitting in a wheelchair. He is flexing his right arm, showing his bicep. The background is a blurred indoor sports arena.

O esporte quebra as barreiras da diferença, com **respeito** e **inclusão**.

A man in a black tank top and dark pants is sitting in a wheelchair. He is holding a basketball with both hands. The background is a blurred indoor sports arena.



somos

Mães

Uma profissional realizada e uma mãe plena

Liziane Reis

CREF: 018117-G/RJ

Quando recebi o convite para falar da nossa profissão no mês dedicado ao dia das mães passou um filme em minha cabeça de tudo que “passamos” (nós profissionais de Educação Física) até nos tornarmos as mulheres que somos hoje.

Fui apresentada ao esporte aos 12 anos de idade, na antiga 5ª série (atual 6º ano). A escola onde eu estudava estava dando início a um projeto de iniciação esportiva com diversas modalidades e entre elas o Atletismo. Iniciando assim uma história de amor “ao primeiro trote”. Naquele momen-

to fiz o primeiro plano de carreira da minha vida. Decidi que me tornaria Profissional de Educação Física, como meus treinadores, trabalharia na área, teria uma família linda e que meus filhos seriam apresentados a Educação Física e seus benefícios desde sempre. Esse era o meu plano a longo prazo. Mas, alcançá-lo foi sem dúvida um dos maiores desafios da minha vida.

Venho de uma família bem humilde de pais trabalhadores. Minha mãe costureira, que dedicou toda a sua vida a cuidar

da família e da casa e meu pai comerciante, provedor que juntamente com a minha mãe lutava para que nossa família fosse cada vez mais próspera, feliz e unida. Ambos não tiveram a oportunidade de estudar ou concluírem os estudos. Através de muito suor, trabalho e determinação meus pais conseguiram transformar o pequeno comércio da família, um bazar, no primeiro mercadinho do bairro. Fazendo com que minhas duas irmãs e eu tivéssemos a oportunidade de estudarmos e termos um futuro melhor.



Meu pai sonhava em me ver formada (em ciências contábeis ou administração) e eu não via a hora de realizar o grande sonho da minha vida, me formar em Educação Física. Dando início a primeira grande batalha para realizar o meu sonho de me tornar profissional de Educação Física. Meu pai não admitia que eu jogasse todo o trabalho que eles tiveram fora. “Educação Física” se faz para se divertir e não como profissão. Isso é coisa de quem não quer estudar e quer ficar jogando bola.

Em um ato de rebeldia presentei meu primeiro vestibular para Medicina. Já que não iria realizar o meu sonho, também não realizaria o dele. Não iria ficar a frente e administrar o comércio da família. Depois de algumas tentativas sem sucesso de entrar para uma faculdade federal para medicina, finalmente consegui convencer ao meu pai de fazer faculdade de Educação Física com a desculpa de ambas serem da área da saúde e eu poder eliminar matérias para minha formação. Entrei na faculdade e aos 19 anos, dei início ao meu plano de vida. Me formar, trabalhar e ter uma família linda.

Durante meu período de graduação na Universidade Castelo Branco nem tudo foram flores. As coisas começaram a não ir nada bem nos negócios da minha família e acabamos falindo. Perdemos tudo que tínhamos e eu perdi a minha maior alegria na vida que era estudar. Tive que abandonar a faculdade no final do segundo período. Foi um momento muito difícil e triste para todos nós. Como perdemos tudo

que tínhamos, tivemos que ir morar no espaço que era a loja. Sem paredes ou qualquer estrutura para uma casa. Mas, sem dúvida alguma era um lar. A escassez é toda dificuldade sem dúvida alguma me tornou uma pessoa mais forte e resiliente. Quase 2 anos após a falência consegui retornar a graduação e prometi a mim mesma que não pararia de estudar nunca mais por falta de condições de pagar a mensalidade. Passei a me envolver em todas as atividades extracurriculares existentes. Virei representante de turma, voltei a correr e fui apresentada ao CREFINHO. O CREFINHO era um movimento que apresentava o conselho aos estudantes de Edu-

cação Física. A profissão havia acabado de ser regulamentada e tínhamos a oportunidade de sabermos o que era nossa profissão e tudo que era feito para tornarmos ela ainda mais forte. Consegui somar descontos na faculdade como atleta, estagiária, data de vencimento... conseguindo assim desconto de 80% no valor da mensalidade. Chegava na faculdade as 07h da manhã e muita das vezes só voltava para casa depois das 22h. Eu não podia correr o risco de não me formar. Fui convidada a participar do projeto de Ginástica Laboral da faculdade assinando pela primeira vez na vida a minha carteira profissional. Estagiária em Educação Física e ao término da graduação

como profissional de Educação Física em uma empresa que prestava serviço para o Banco Itaú. Através da Ginástica Laboral tive a oportunidade de trabalhar em grandes empresas como Laboratórios Aboutt, NacionalGás, Coca-Cola, Ouro Verde, Tribunal de Justiça RJ e 3º COMAER (aeronáutica). Paralelo a isso tudo o ingresso na Educação Física escolar, projetos sociais e o curso de arbitragem em Atletismo que me deu a oportunidade de arbitrar nos jogos Olímpicos e paralímpicos Rio2016. Cursos, palestras, voluntariado, projetos sociais, Vila Olímpica... sempre vivi intensamente a profissão que amo e escolhi ainda menina. Mas, os anos foram passando e foi chegando um tempo que meu relógio biológico parou de sussurrar e passou a gritar. Meu sonho de me tornar mãe era cada vez maior, mais forte e mais intenso. A medida que os anos passavam e eu deixava de ser uma menina e me tornava uma mulher madura as entrevistas de empregos vinham sempre acompanhadas das perguntas:



Você tem filhos?

Por que ainda não tem?

Irá querer ter logo, né?

Essas perguntas ficavam cada vez mais comuns. Uma vez cheguei a ouvir que não poderiam me contratar porque eu iria acabar querendo engravidar logo pela minha idade e isso não seria bom.

Ser mãe e profissional de Educação Física parecia não ser tão fácil quanto eu imaginava. O peso da idade que muitas pessoas impunham sobre os meus ombros, as indagações sobre como o corpo ficaria depois de uma gravidez, quem seria a minha rede de apoio... tudo parecia impedimento para contratar uma mulher com um pouco mais de 40 anos que sonhava em realizar o maior de todos, o sonho de ser mãe. Depois de algumas tentativas frustradas confesso que meu sonho parecia casa vez mais impossível de ser tornar realidade. Não tenho como quantificar o número de vezes que adormeci pedindo a Deus para que se fosse possível realizasse o desejo do meu coração. No dia 21 de março de 2022 às 23:47h meu sonho

se tornou realidade com 3890gr e 49cm, detalhe tenho 1,49m. Minha Laura, coroa de louros, Vitoriosa. O maior presente que já recebi na vida. Nenhum certificado, diploma, troféu, medalha... nada se compara com a dádiva de segurar a minha tão almejada filha em meus braços. Depois dos 2 primeiros meses a realidade nua e crua se apresentou diante dos meus olhos. Como iria voltar a trabalhar com os pontos internos de uma cesariana de emergência ainda "abertos"? reuniões, projetos, a cobrança pelo corpo perfeito, mamadas, cólicas, trocas de fralda, refluxo, mamadas, Já falei troca de fraldas??? O ciclo mamada e troca de fraldas parecem não terminarem nunca. O grande dia chegou. Eu voltaria ao trabalho com uma rede de apoio que tornava o peso da responsabilidade de ser mãe muito mais leve. Minha mãe minha melhor amiga e incentivadora me apoiava com os cuidados da minha bebê. Meu esposo, um super companheiro e mega pai



Minha Laura, coroa de louros, Vitoriosa. O maior presente que já recebi na vida. Nenhum certificado, diploma, troféu, medalha... nada se compara com a dádiva de segurar a minha tão almejada filha em meus braços.

participava de todos os cuidados. Felizmente ele recebeu uma nova proposta profissional e infelizmente minha mãe foi acometida de um AVC Isquêmico e passou a necessitar temporariamente de cuidados. Meu pai, irmãs e eu passamos a nos revezar aos cuidados com a nossa matriarca. Me tornei uma mulher, profissional, mãe extremamente sobrecarregada. Pensei em desistir da profissão e abandonar o meu sonho. Mas, estaria abrindo mão de todas as bênçãos que tinha conquistado. Durante um evento do conselho ouvi a seguinte frase: "Quando uma vence Todas vencem". Essa frase nunca fez tanto sentindo para mim. Recebi muito carinho e incentivo de mulheres maravilhosas. E não desisti de fazer o que sonhei desde criança, apresentar a minha filha a nossa profissão. Hoje tenho uma companheira inseparável de aulas, reuniões e eventos. Vivo a maternidade 24h por dia. Não irei romantizar e dizer que é fácil. Pois não é fácil!

Mas, sem dúvida alguma foi uma das sensações mais maravilhosas do mundo ver minha bebê andar seus primeiros passos durante minha aula. Minhas alunas, na grande maioria senhoras, vibrando como vovós babonas. Ganhei uma aprendiz atenta e empolgada com tudo e minha filha a oportunidade de crescer e se desenvolver no melhor lugar do mundo, nos braços acolhedores de uma mãe profissional de Educação Física que a ama e a sua profissão com toda a força do seu coração. Hoje vivo a realização do meu sonho de menina. Me formei, trabalho na área, tenho uma família linda e uma filha crescendo dizendo "dez" no final de cada série.

Obrigada a todas as mulheres empoderadas que tive a oportunidade de conhecer, todas as profissionais que serviram de exemplo e incentivo. Obrigada a todos pelo apoio e empatia. Você não está sozinha. Nós não estamos sozinhas!!! Deus abençoe a todos!!!

Fala Mangaratiba

Criatividade e adaptação

a construção da carreira profissional

Sandro Corrêa
CREF: 001093-G/RJ

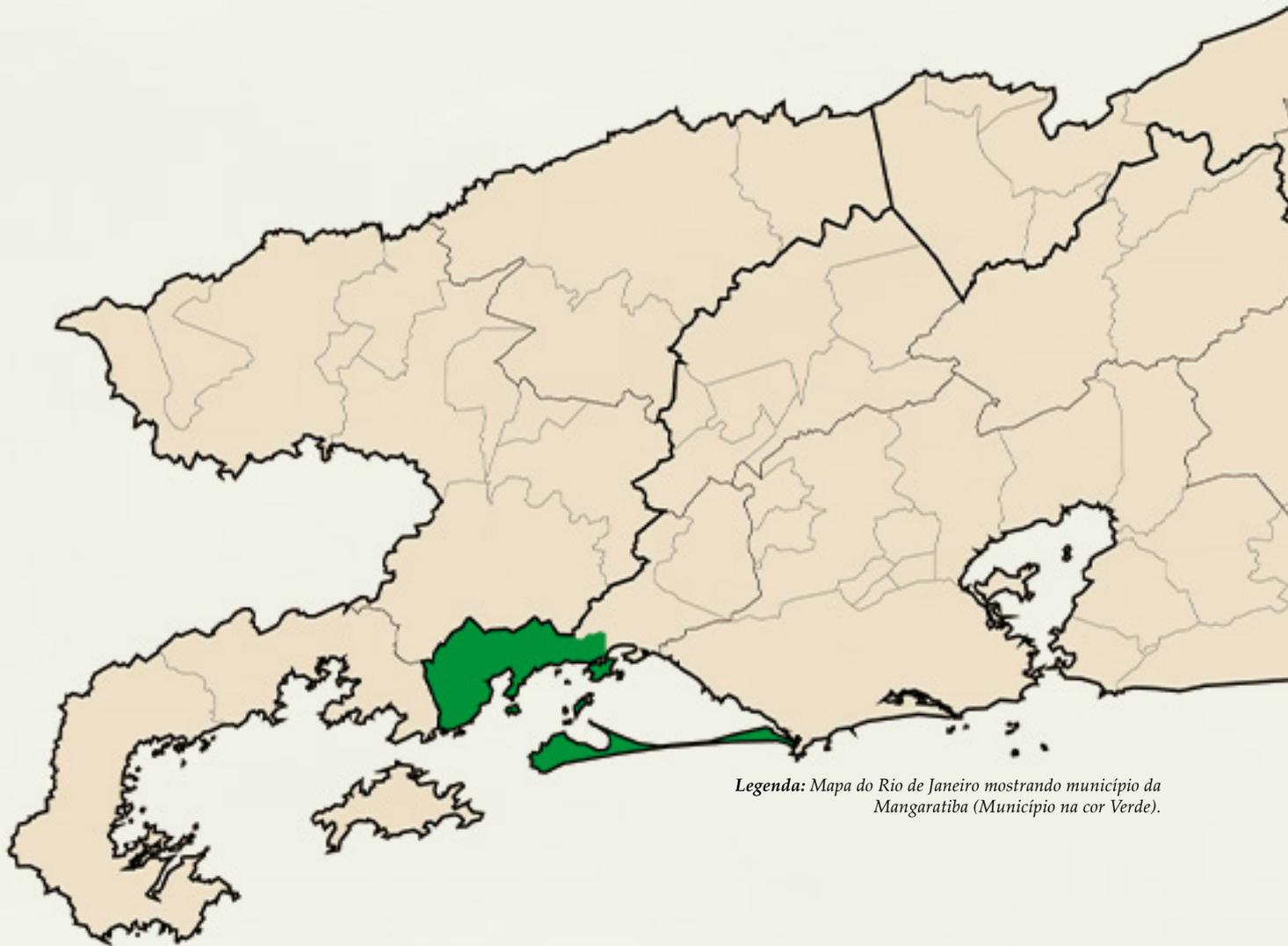
Sou o professor Sandro Corrêa, profissional de Educação Física e entrei na Faculdade Moacyr Sreder Bastos me formando em 1997. Desde então, iniciei minha luta pela Regulamentação da Profissão. Participei de várias manifestações e reuniões em prol do movimento. Fui Diretor Regional do CREF1, buscando avançar a profissão e ajudar o Conselho no seu pleno desenvolvimento no interior da Costa Verde. Nascido e criado em Mangaratiba. Sou especialista em treinamento de alto nível, gestão pública, gestão escolar e gestão em projetos so-



Profissional Sandro Corrêa durante aula na piscina.

ciais. Meu primeiro emprego na área da Educação Física foi na Prefeitura de Mangaratiba, mais precisamente na Escola Municipalizada Caetano de Oliveira, onde atuei como Professor do Ensino Fundamental. Até conseguir o respeito dos alunos e confiança dos pais foi complicado.

Me consolidei na área mas foi um grande desafio. Após essa experiência determinante, atuei em várias atividades esportivas e trabalhei em



Legenda: Mapa do Rio de Janeiro mostrando município da Mangaratiba (Município na cor Verde).

várias escolas, projetos, clubes e Prefeituras da região como professor, coordenador e diretor. Motivei muitos alunos a ingressarem na Educação Física. Hoje muitos são meus colegas de profissão.

Eu sempre digo que o profissional de Educação Física é muito criativo, pois tem que estar sempre se adaptando, se remodelando a diversas situações e novos desafios profissionais. Foram muitas vitórias, algumas derrotas e até mesmo vontade de desistir da caminhada mas a maior recompensa é perceber que seu objetivo e seu ensinamento foi compreendido pelos alunos. Sempre fui apaixonado por



Profissional Sandro Corrêa durante aula.

esporte, e isso me levou à área da Educação Física. Nunca tive dúvidas, e desde o ensino médio já estava com o pensamento voltado para isso.

A relevância de um mestre envolve toda sociedade. Ser professor é uma Missão, mesmo que o reconhecimento não venha de todas as partes. Normalmente a valorização vem mais por parte dos alunos. Infelizmente sabemos das políticas públicas em nosso país. E por consequência os profissionais de Educação Física que trabalham com atividades físicas não têm uma valorização digna.

Entendo que o profissional de Educação Física tem grande valor na formulação de políticas públicas com o propósito de ofertar serviços de saúde para a população. Nosso papel é fundamental para integrar de forma harmoniosa esse espaço de grande valor.

Com a criação das Comissões Regionais do



Entendo que o profissional de Educação Física tem grande valor na formulação de políticas públicas com o propósito de ofertar serviços de saúde para a população.

CREF1, recebi o convite de meu ex professor da faculdade e hoje Presidente do CREF1 Rogerio Melo para reunir um grupo de profissionais da cidade de mangaratiba para que pudéssemos fazer a diferença para nossa região. Hoje presido

a comissão regional de Mangaratiba e junto com diversos profissionais da região, lutamos pela nossa profissão de forma efetiva. Nesta busca pela formação de um grupo coeso, busquei profissionais de diversos segmentos visando agregar va-

lor e atender a todos em nossa região. Afinal de contas, a Educação Física é agregadora, e com base nessa premissa pensamos em todos que buscam nossa ajuda e procuro passar tudo isso, essa lição de vida a meus filhos que o que realmente importa é sermos felizes e apaixonados pelo que realizamos. Fazer a diferença, sem ser diferente!

Finalizo com a certeza que a Educação Física é para mim, fonte de inspiração e orgulho e através desses últimos 26 anos de amor e conhecimento adquirido venho buscando a melhora da qualidade de vida da sociedade.



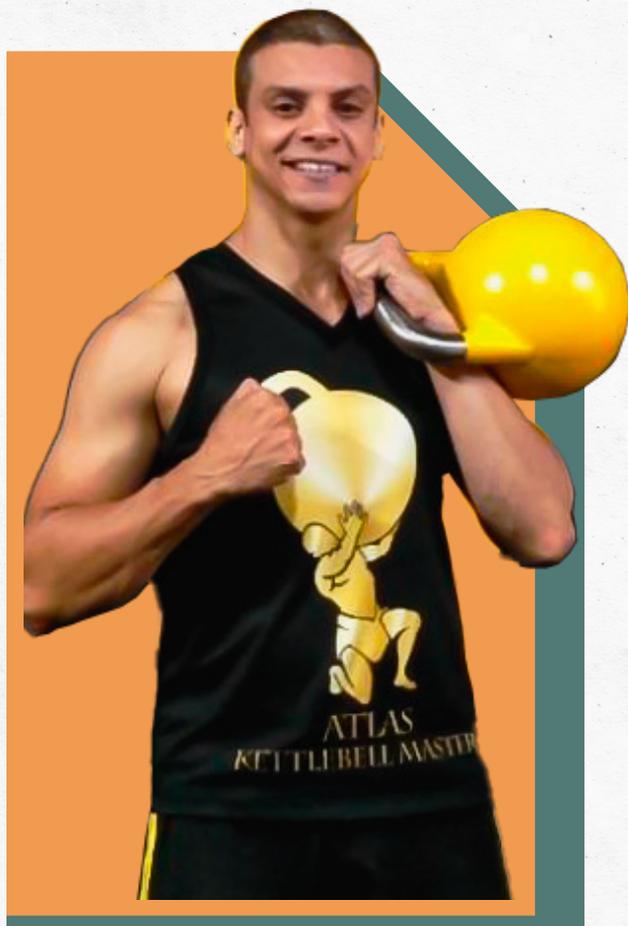
Profissional Sandro Corrêa em celebração na Câmara Municipal de Mangaratiba.

Maio Vermelho

Mês de
conscientização
da **Hepatite**



RAIO X do Profissional



☞ Nome e registro profissional:

Renan Oliveira do Nascimento
CREF 047997 -G

☞ Instituição que se formou:

Universidade UNISUAM.

☞ Município que atua profissionalmente:

Rio de Janeiro – RJ

☞ Principal área de atuação:

Treinamento, preparação física, reabilitação e pessoas com deficiência.

☞ Porque Educação Física?

Para atuar em muitas vertentes, podendo desenvolver um ambiente analítico e respeito entre as diferenças.

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

Sim, meu mestre e mentor de Kung Fu Eduardo Pires Rodrigues.

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

Diversos, um em especial cuidar do meu amigo Thiago Fiorini que ficou tetraplégico devido um acidente de trabalho. É muito gratificante ver ele ter evoluído no ganho de movimentos, o que era impossível de acordo com diagnóstico dos médicos.

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

Saber que estou contribuindo na área da saúde.

☞ Algum sonho que ainda não realizou?

Expansão da minha marca Atlas Kettlebell Master.

☞ Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

trabalho em um box de cross training, e nosso trabalho primário não é moldar atletas de alto rendimento. É a inclusão de pessoas independente da sua condição física, temos objetivo de mostrar solidariedade e cooperação entre os praticantes.

E contribuir na prevenção e reabilitação da saúde física e mental. Porque a Educação Física é o ser humano em um todo.

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

Primeiro, amar o que faz.

Segundo, estudar para não se só mais um professor de Educação Física.

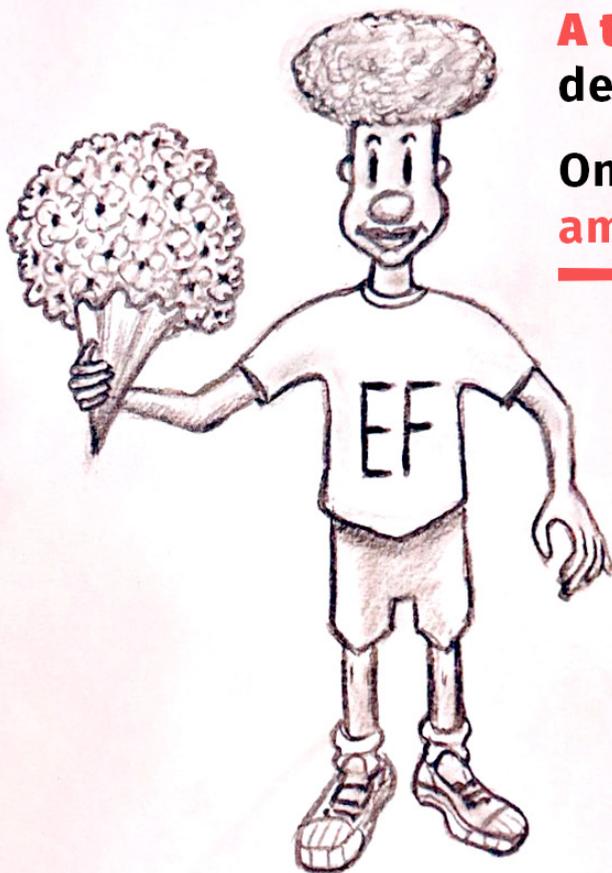
Terceiro, ser o diferenciado.

MURAL DE MEMÓRIAS



Legenda: Primeira versão do Jornal CREF1.

Tirinhas do *Figênio*



A todas a mães
desejamos um feliz dia.

Onde a vida começa e o
amor nunca acaba!

Renan
2022



LIVRO **22 ANOS**

Dando sequência ao livro dos 22 anos do conselho que foi lançado em 2021 de forma física e contando a trajetória do CREFI nos últimos anos, apresentamos agora a versão digital que foi disponibilizada no site do conselho, gerando acesso ilimitado a todos os profissionais.



CLIQUE AQUI

BOLETIM DAS FISCALIZAÇÕES

MARÇO 2023



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

Fiscalizações: 144

Profissionais regulares: 184

Profissionais irregulares: 85

Bairros visitados no município do Rio de Janeiro:

Lins de Vasconcelos, Sepetiba, Santa Cruz, Rio Comprido, Inhoaíba, Paciência, Santíssimo, Inhaúma, Realengo, Copacabana, Nilópolis (Centro e Cabuis), Ilha do Governador (Tubiacanga, Jardim Guanabara, Portuguesa e Tauá), Cachambi, Jacaré, Tijuca, Barra da Tijuca, São Cris-

tóvão, Rio Comprido, Caju, Riachuelo, Pilares, Bangu, Botafogo, Glória, Itaboraí (Venda das Pedras, Centro, Venda da Cruz e Nascilândia), São Gonçalo (Centro, Miriambi, Pita e Boaçú), Maricá (Barroco, Itapeba e Jardim Atlântico), Queimados (Centro, Vila Camarim e São Roque), Belford Roxo (Nova Piam e Centro), Magé (Vila Inhomirim, Pau Grande e Centro), Niterói (Fonseca, Largo da Batalha, Santa Bárbara, São Francisco, São Domingos, Centro, Santa Rosa e Piratininga), Nova Iguaçu (Alto da Posse, Rancho Novo, Botafogo, Ouro Verde, Miguel Couto, Santa Rita, Moquetá, Lagoinha, Palhada, Cabuçú, Kennedy, Vila São Luis, Austin, Ponto Chic, Jardim Nova Era e Centro), Coelho da Rocha/São João de Meriti, Jardim Weda/Itaguaí, Nova Friburgo (Jardim Califórnia, Centro, Conselheiro Paulino, Parque das Flores, Prado, Bela Vista, Alto de Olaria,

Olaria, Lot. Nosso Sonho e Nova Suíça), Natividade (Vila da Paz, Centro, Balneário e Bagaceira), Porciúncula (Santa Clara, Centro, Vale do Sol, Olímpia Peres, Santo Antônio e Operário) e Volta Redonda (Santo Agostinho, Nossa Senhora das Graças, Aterradão, Água Limpa, Conforto, Retiro, Jardim Belvedere, Centro, São João, Jardim Amália e Dom Bosco).

Bairros de outros municípios:

Nilópolis, Itaboraí, São Gonçalo, Maricá, Belford Roxo, Queimados, Magé, Niterói, Nova Iguaçu, São João de Meriti, Itaguaí, Nova Friburgo, Natividade, Porciúncula e Volta Redonda.

Irregularidades encontradas durante as inspeções:

Exercício ilegal da profissão: 22 (vinte e dois foram encaminhados à Delegacia da Polícia)

PJ sem registro: 35

PJ sem RT: 38

Sem Suporte Básico de Vida: 55

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

TODAS AS DENÚNCIAS SÃO ANÔNIMAS.



Lançamentos em Abril

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.

Episódio #20



Episódio #21



Episódio #22



PODCAST
EM FORMA



VOCE SABIA?

Dia das Mães na história

O Dia das Mães é uma criação moderna que remonta aos Estados Unidos do começo do século XX. No entanto, celebrações e homenagens para as mães não foram uma exclusividade dos norte-americanos desse período.

Os historiadores sabem que, na Antiguidade, festivais e celebrações aconteciam como homenagem às figuras maternas. Podemos observar então que, desde tempos muito remotos, as mães são enxergadas como figuras importantes dentro da família e da sociedade.

Vida de Ann Jarvis

O Dia das Mães, como citado, surgiu no início do século XX, e sua criação foi uma homenagem a Ann Jarvis. Essa norte-americana era uma ativista que dedicou sua vida a obras de caridade, sobretudo aquelas realizadas durante um dos períodos mais conturbados da história norte-americana: a Guerra de Secessão.

Ann Jarvis dedicou-se totalmente ao trabalho social. Ela fazia parte de uma igreja metodista e passou a trabalhar, a partir da década de 1850, na conscientização das famílias na região onde morava, Virgínia Ocidental, a respeito da importância de manter-se boas condições sanitárias, isto é, higiene. Suas ações estavam ligadas ao Mother's Day Work Clubs.

Isso porque, na época, era comum que doenças, como febre tifoide e cólera, afetassem locais sem as condições ideais de higiene. Durante a Guerra Civil Americana, Ann Jarvis ajudou socorrendo soldados que lutavam dos dois lados do conflito. Ela forneceu alimentos para quem os necessitava e auxiliou no tratamento de doenças.

Depois da guerra, Ann Jarvis participou de ações que buscavam reconciliar as pessoas que lutaram umas contra as outras. Ann Jarvis juntou-se a mais mães e idealizou o Mother's Friendship Day (Dia das Mães pela Amizade), um dia para unir as famílias que tinham lutado nos diferentes lados da guerra e realizar ações que promovessem a amizade e fraternidade entre elas.



25
ANOS



**NÃO
SOMOS
O CREF1
À TOA**

WHATSAPP EM FORMA

O que você quer ler na **próxima edição?**



MANDE SUA
SUGESTÃO: (21) 96993-1141