



Bem vindo *A.Nó.S.*

Querido leitor

Nosso Sonho completou 3 anos...

Começamos com 12 crianças. Hoje, são 40. Ampliamos a arte-terapia que agora atende vinte pessoas. Estamos com uma turma de oito crianças na sala de alfabetização, oito jovens na sala de estimulação, cinco crianças na sala infantil e sete jovens trabalhando no jornal. Prosseguimos com o projeto de artes com Ana Amália, artista plástica que foi acometida por um AVC de tronco, e com o projeto de dança. Somos referência em congressos da área e apresentaremos um trabalho no congresso de comunicação alternativa, em julho de 2010, em Barcelona, na Espanha.

Em meio as comemorações acaba de sair forno nossa sexta edição, onde você saberá mais sobre a Associação Beneficente Alzira Denise Hertzog da Silva (ABADHS), conhecerá outro lado de André Coji, diretor da construtora Tecnisa, terá informações sobre o Serviço de Atendimento Especial, mais conhecido como Atende, se emocionará com as informações

sobre a Arte Terapia, além de se divertir com nossas tradicionais colunas.

Como dizia Platão: "O que move o barco, não é a vela enfunada mas o vento que sopra".

O Nosso Sonho é um barco, com uma equipe de primeiro mundo que seria a vela desse barco, mas é o vento que parceiros, voluntários e amigos sopram, que fazem ele se mover rumo ao sucesso.

Boa leitura!

Suely Katz

Suely Katz é gerente executiva da A. Nó. S e seu email é suely@nossososho.org.br



O Sonho

Mais uma poesia inesquecível de nossa poetisa Catarina Caramuru (catarinacaramuru@nossososho.org.br). Confira:

Sonhar faz a gente viver
Sonhar é esperança
Sonhar é fantasia
A gente volta a ser criança
Sonhar não é se iludir
Sonhar faz a gente sorrir.
Sonhar é alegria,
Sem sonho não existe a vida!



Cartas

Surpreendente a edição número 5 do Bem Vindo A.Nó.S. A cada edição percebo uma maturidade na escolha das matérias e na produção geral do conteúdo.

Atenciosamente
Rosana Maria Mendes
Dona de casa

Acompanho o Bem Vindo A.Nó.S desde sua primeira edição e acho as receitas da Ana Lúcia fantásticas. Essa sessão já virou marca registrada do informativo. Já estou curiosa e com água na boca para saber qual é a próxima delícia que a Ana trará para nós.

Até breve
Anna Claudia Siqueira
Estudante universitária

Expediente

João Carlos Godoy - Editor Chefe; **Rodolfo França** - Diretor de Arte; **Suely Katz** - Supervisora geral; **Sandra Carabetti** - Coordenadora de equipe; **Fabiana Nogueirão** - Colaboradora; Repórteres: **Ana Lúcia de Barros, Catarina Caramuru, Elisângela Rodrigues, Marcos Murackami e Mario Victor Rodrigues Sgambato.**

Diretoria Voluntária da Associação Nosso Sonho:
Diretor Presidente: Eduardo Jorge Guzovsky
Diretor Vice-Presidente: Alberto Moghrabi
Diretor Financeiro: Cristiano Fernandes
Secretária: Tatiana Guz
Diretor Jurídico: Gabriela Guz
Diretor Fiscal: Guilherme Guz

Doações

Banco Bradesco, agencia: 0208-9
conta corrente : 203388-7

Anunciantes

Contato: suely@nossososho.org.br

Impressão voluntária : Gráfica AR Fernandez

Arte terapia: recurso valioso



POR CECÍLIA MOTTA*

O A arte terapia é um método de trabalho terapêutico que utiliza técnicas e linguagens artísticas que levam ao desenvolvimento do indivíduo com um todo, considerando seus aspectos físicos, cognitivo e emocional e a existência de seu potencial criador.

O recurso artístico é indicado para fins terapêuticos diversos, independente das dificuldades apresentadas pelo paciente, sejam de ordem motora, psíquica, cognição ou verbalização, pois atua em um canal mais intuitivo, energético, sensorial e menos racional. O trabalho plástico possibilita o registro concreto de conceitos abstratos, como sensações ou informações.

O uso da arte apresenta uma possibilidade de expressão para quem não domina outras linguagens ou formas de comunicação. Na medida em que conteúdos internos são expressos, questões emocionais são trabalhadas, de forma consciente ou não.

O processo de criação oferece também um importante estímulo cognitivo, pois implica em: planejamento, escolhas, observação, ocupação do espaço, distribuição de elementos, distinção de figura/fundo, percepção e criação de cores, organização de atividades, etc.

Para a execução dos trabalhos são realizadas atividades motoras importantes, e observadas as condições físicas individuais e os benefícios alcançados através da prática de determinados movimentos, como um exercício prazeroso. Procurando favorecer a independência e o melhor desempenho pessoal, podem ser necessárias adaptações de instrumentos e adequação de materiais.

Considerando que a criação implica em um processo mental anterior à execução, é válido que o paciente receba, se necessário, um "auxílio físico" para que possa realizar uma atividade prática de acordo com sua intenção, quando sua dificuldade motora impede a sua autonomia. Neste caso, o colaborador "empresta" seu corpo para que o atendido execute o gesto, superando sua deficiência com sua criatividade, alcançando satisfação e realização pessoal.

O produto artístico possibilita o uso da liberdade de interferir, reorganizar e reconstruir uma imagem criada, utilizando novos elementos imaginários. Esta avaliação da própria criação leva a um diálogo consigo mesmo, permitindo novas percepções e transformando a autocrítica em reforço da autoestima. A curiosidade pela própria produção representa um interesse por si mesmo.

Concluindo, a arte é um valioso instrumento de terapia e reabilitação, oferecido aos que freqüentam o Ateliê Nosso Sonho. ■

*Cecília Motta é arte terapeuta da Associação Nosso Sonho

Bate-papo

O paulistano André Coji, 46 anos, possui cinco paixões em sua vida: família, trabalho, esporte, rock e responsabilidade social. Casado, pai de dois filhos, corinthiano roxo, atua como diretor da Construtora Tecnisa e diretor tesoureiro da União Brasileiro Israelita do Bem Estar Social (Unibes). Em entrevista para A.Nó.S., Coji contou um pouco de seus hobbies, trajetória e experiências. Não perca:

A.nó.S. – Você tem algum hobby? Qual?

A.C. – Sim. Coleciono camisas de times de futebol. Quando se gosta de esporte não importa se você é corinthiano, palmeirense, ou são paulino. Eu gosto de todos, embora seja corinthiano roxo. Muita gente me conhece pelas minhas coleções. Acabo fazendo amizades sem nenhum interesse. Esse é o exemplo que passo para meus filhos.

A.nó.S. – De onde nasceu o seu interesse em colecionar camisas de times de futebol? Quantas e de quais times você tem?

A.C. – O primeiro jogo que o meu pai me levou para ver foi Santos e Corinthians, eu tinha três anos. Tenho 250 camisas de vários times, nacionais e internacionais.

A.nó.S. – Você nos disse que torce pelo Corinthians. Você vai muito à estádios?

A.C. – Vou sim. Pretendo ir à Copa do Mundo.

A.nó.S. – O que você acha da acessibilidade para deficientes físicos nos estádios brasileiros de futebol?

A.C. – No Brasil a gente está começando a ter um pouco de respeito aos deficientes físicos. Ainda falta acesso em alguns lugares. Eu vou muito para os EUA, nos jogos de basquete da NBA, nos grandes shows, etc. Você percebe que lá o deficiente é super respeitado.

A.nó.S. – Ter a acessibilidade para pessoas deficientes no Brasil será importante com a chegada da Copa do Mundo e das Olimpíadas?

A.C. – Sim. Com a Copa do Mundo e Olimpíadas aqui no Brasil será importante ter acessibilidade em banheiros, carros, rampas, estacionamento... A gente sabe que existe muita boa vontade, mas não é oficial. Os estádios precisam ser reformados para essas pessoas que precisam de cuidados especiais. O acesso de alguma forma tem que acontecer naturalmente, com profissionalismo. Para os cadeirantes a locomoção ainda é difícil.

A.nó.S. – Conte um pouco de sua trajetória profissional?

A.C. – Sempre fui bom aluno. Eu acho que estudar faz parte da minha vida. Viajei muito. Fui para Europa, Egito, Israel. Fiz direito na USP e administração na Getulio Vargas. Trabalhei no Citibank, fui chefe de área no Bozano Simon, do Grupo Vicunha. Gosto muito de brincar, gosto muito de conversar, gosto mesmo de pessoas. Eu acho que você consegue liderança tratando as pessoas pelo nome com respeito e vendo o que cada um precisa.

A.nó.S. – Você faz algum trabalho voluntário?

A.C. – Sou diretor tesoureiro da União Brasileiro Israelita do Bem Estar Social (Unibes). Arrecado dinheiro para esta entidade, que ajuda 12 mil pessoas. São 350 famílias incluindo crianças, pessoas de idade, pessoas doentes. Um projeto muito ativo.

A.nó.S. – Como é controlar as finanças da Tecnisa?

A.C. – No momento de crise estou sempre com a mão na massa. Na área de crédito a gente preza pela solidez da empresa. Quando você pensa em tomar conta do dinheiro da Tecnisa, você tem que ser super conservador. Você tem sonhos em suas mãos, que é a compra da casa própria dos clientes, a pessoa sonha com o apartamento. Nós ficamos com a responsabilidade de concretizar esse sonho no tempo estabelecido.

Confira esta entrevista na íntegra no site www.nossosonho.org.br ■



Um olhar diferente

Quem é Fábio Adiron. Defensor da causa de pessoas com deficiências que é contrário ao Estatuto da Pessoa Deficiente, mas favorável a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. Veja porquê:

Por J Por Jony Costa (jony@nossosonho.org.br) e Gleice Caroline (gleice@nossosonho.org.br)

O consultor em marketing Fábio Adiron (à dir. na foto ao lado) consegue estar em mais de cinco mil links na internet, participa como moderador de um grupo de discussão de Síndrome de Down (<http://br.groups.yahoo.com/group/sindromededown/>), faz parte do grupo de educação inclusiva pelo Yahoo (<http://br.groups.yahoo.com/group/foruminclusao/>) e tem um blog chamado Inclusão: ampla, geral e restrita (<http://xiitadainclusao.blogspot.com>).

Conforme Fábio destaca em seu texto "Meus Desiguais", ele não entende porque a pessoa com deficiência tem que conviver com seus iguais para ter seu desenvolvimento garantido.

Segundo ele, o estatuto da pessoa com deficiência é uma proposta de consolidar todas as leis a respeito das pessoas com deficiência como se fosse uma lei unificada e que sua função seria a de unificar a legislação atual que está dispersa. No Estatuto estão inseridos programas, benefícios, serviços e atividades, porém com uma visão distorcida e às vezes autoritária em relação às pessoas com deficiência.

Fábio nos diz que é contra ao estatuto: "acredito que as propostas em tramitação são assistencialistas, com objetivo de manter as pessoas com deficiência dependentes da tutela de terceiros, já temos um documento internacional, que é a Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência, que o Brasil ratificou como status de lei constitucional".

A convenção tem como princípios a inclusão plena e efetiva na sociedade, a acessibilidade e o respeito ao desenvolvimento das crianças com deficiência. Este documento destaca ainda alguns aspectos importantes para o desenvolvimento das pessoas com deficiência, como: saúde, educação, respeito pela dignidade, independência, liberdade, diversidade humana e humanidade, igualdade de oportunidades, acessibilidade, igualdade entre o



homem e a mulher; respeito pelas capacidades em desenvolvimento de crianças com deficiência e respeito pelo direito de preservar sua identidade. A pessoa com deficiência tem direito a comunicação e informação abrangendo todas as formas de realizá-la, como a língua brasileira de sinais e o braille, por exemplo.

O documento também garante a elas o exercício de todos os direitos e liberdades recriminando todo o tipo de preconceito. Tais direitos devem ser garantidos em todas as esferas da sociedade como econômica, social, cultural e política, assegurando, assim, a igualdade de direitos entre todos.

Vale frisar que a convenção não é um código com novas leis. Ela apenas reforça as normas que já existem para que as pessoas com deficiência tenham as mesmas oportunidades que as outras. ■

Uma família que faz a diferença

Associação ABADHS apoia diversas ações como reabilitação, inclusão e habilitação do deficiente de baixa renda

Por Jony Costa (jony@nossosonho.org.br) e Maito (maito@nossosonho.org.br)

Nessa edição contaremos sobre o trabalho desenvolvido pela ABADHS (Associação Beneficente Alzira Denise Hertzog da Silva). Criada em 2001, pelos pais e irmãos de Alzira Denise Hertzog da Silva, é uma entidade jurídica de direito privado de natureza assistencial, sem fins lucrativos. "O objetivo da associação é reverenciar a memória da jovem advogada Alzira Denise Hertzog da Silva, que faleceu em decorrência de um aneurisma cerebral repentino." Tem a missão de apoiar o desenvolvimento nas áreas culturais, científicas, educacionais, sociais, beneficentes, de pesquisas, assistenciais e de caráter filantrópico, pesquisas médicas, reabilitação, inclusão e habilitação da pessoa com deficiência de baixa renda, fazendo parceria com outras instituições para realizar essas atividades. Buscam os projetos a serem desenvolvidos, sendo que os recursos necessários para o desenvolvimento dos mesmos são única e exclusivamente dos membros da família, não aceitando recursos de terceiros.

A ABADHS atua em diversas áreas. Foram criadas bolsas de estudos para pesquisas na área de neurologia e psiquiatria para o Hospital das Clínicas de São Paulo, bem como o financiamento de pesquisas médicas com várias entidades, entre elas o Hospital Albert Einstein.

O foco da ABADHS é somar esforços ao que já existem para potencializar o desenvolvimento da pessoa com deficiência e sua inclusão social, para aumentar as possibilidades dessas pessoas.

A Associação Nosso Sonho é uma das entidades privilegiadas. A ABADHS apoia o projeto do Ateliê de Arte Terapia da Associação Nosso Sonho (na foto abaixo), projeto que favorece um grupo de jovens, reabilitando-os através da arte. ■



Nossa Gente

Dez Perguntas para Cecília Melli Carrera. "Aqui vemos como as pessoas são capazes, lutadoras e conseguem tudo o que querem, têm muito valor"
Equipe de Redação



Nessa edição tivemos o prazer de entrevistar Dona Cecília Melli Carrera (na foto acima), voluntária que tem como filosofia de vida dedicação e solidariedade. Leia abaixo:

A.nó.S. – Qual é sua função e há quanto tempo trabalha na A.Nó.S.?

Dona Cecília – Trabalho como voluntária no Ateliê de Arte Terapia desde o início, em 2007. Eu gosto do contato com as pessoas.

A.nó.S. – Sempre trabalhou com pessoas especiais?

Dona Cecília – Eu fiz um curso quando era jovem para trabalhar com pessoas especiais. Quando fui trabalhar eu não consegui. Sentia muita pena e não produzia nada. Resolvi parar o que estava fazendo e fui trabalhar num orfanato. Depois, com o tempo, quando adquiri

maturidade, voltei a trabalhar com pessoas especiais.

A.nó.S. – Por que você escolheu trabalhar com esse público?
Dona Cecília – Eu caminhava no parque da Sabesp e havia uma escola em frente. Lá eu via a entrada e a saída dos alunos especiais. Me interessei.

A.nó.S. – Sua visão sobre deficientes mudou com o seu dia-a-dia na A.Nó.S.?

Dona Cecília – Sim. Aqui vemos como as pessoas são capazes, lutadoras e conseguem tudo o que querem, têm muito valor.

A.nó.S. – O que te motiva a fazer o seu trabalho semanalmente?

Dona Cecília – O dia que eu não venho sinto que está faltando alguma coisa. Preciso vir trabalhar senão não tem graça nenhuma. Aqui recebo muito mais do que tenho para dar.

A.nó.S. – Qual conselho você daria para aqueles que iniciam o seu trabalho com deficientes hoje?

Dona Cecília – As pessoas precisam gostar do que fazem. É preciso ter responsabilidade no que está fazendo, ter obrigação.

A.nó.S. – O que trouxe de bagagem de outras experiências profissionais para o seu trabalho na A.Nó.S.?

Dona Cecília – Eu já trabalhei em um orfanato com meninas da FEBEM, fui voluntária no Hospital das Clínicas e na Associação Quero-Quero. Para mim trabalhar aqui é uma alegria. Vocês são pessoas que me ensinam muitas coisas.

A.nó.S. – Conte um fato marcante que tenha acontecido em sua carreira como voluntária?

Dona Cecília – Na outra instituição em que trabalhei tinha uma aluna, a Jaqueline. Ela só jogava bolinha de papel, não se inturmava. De repente ela se adaptou e hoje participa de todas as atividades.

A.nó.S. – Como você tornou realidade a ideia de apertar o giz de cera para os deficientes?

Dona Cecília – Em casa eu limpei cada pedaço de giz de cera, separei por cores e coloquei em banho maria para derreter. Depois coloquei em formas de gelo e espetei uma caneta velha em cada pedaço, esperei endurecer e estava pronto o material. ■

Transporte especial

Há 14 anos o serviço Atende da Prefeitura de São Paulo dá mais autonomia a quem tem mobilidade reduzida

Por Elisângela Rodrigues (elisangela@nossosonha.org.br)

O Serviço de Atendimento Especial, mais conhecido como Atende, foi criado em 1996 para dar mais liberdade de ir e vir para quem possui mobilidade reduzida. Este serviço, que não há faixa etária para utilização, veio para suprir uma lacuna no transporte público.

Antes de utilizar esse benefício os passageiros precisam seguir alguns passos: o usuário ou seu representante legal deve ir à subprefeitura do bairro munido de documentos pessoais como RG, CPF e laudo médico, onde será preenchido um cadastro. Ao passar por uma criteriosa avaliação, o solicitante é credenciado e entra para uma lista de espera. Se aprovado, deve se tomar algumas precauções. Todas as ausências devem ser previamente justificadas e ao mudar de endereço, a alteração deve ser comunicada até o décimo dia de cada mês, caso contrário, será penalizado com a perda do serviço. Caso o passageiro seja menor de 18 anos, deficiente físico com intelecto comprometido ou faça uso da comunicação alternativa, deve estar acompanhado. Ao chegar ao local agendado o carro do Atende aguarda por até dez minutos, no máximo. Mensalmente, é indicado que se consulte a SPTRANS sobre possíveis mudanças no horário ou numeração da Van.

O Atende também pode ser utilizado em ações pontuais, como eventos. Para isso, basta à instituição organizadora comunicar com antecedência. Neste caso, é avaliada a possibilidade do uso desse serviço. Se aprovado, o transporte é oferecido com as mesmas condições.

O Atende é um passo importante para os deficientes alcançarem a autonomia nas suas atividades diárias. É preciso valorizar essa conquista. ■



Nosso Sonho Acontece

Últimos eventos e pessoas que também fazem da inclusão uma realidade

Três anos de vida



No último dia 16 de março foi comemorado o terceiro aniversário da A.Nó.S. com muita música e alegria. A associação estava enfeitada com balões e bonecos do Nosso Sonho pintados pelos alunos da instituição. A festa estava super animada e todos estavam felizes em poder comemorar mais um

aniversário. A atração principal foi o carrinho de algodão doce onde alunos, equipe, diretoria e voluntários se deliciaram.

O evento também contou com a presença de Suely Katz, CEO da A.Nó.S.. "Esse terceiro aniversário é uma vitória de nossa instituição. Tenho certeza que comemoraremos muitas vezes essa data tão especial", declara Suely.

"Íntima Desordem" por Mara Gabrielli

Uma equipe do Bem Vindo A.Nó.S. prestigiou o lançamento do livro "Íntima Desordem" da vereadora da cidade de São Paulo, Mara Gabrielli. O evento ocorreu no shopping Pátio Higienópolis, na livraria Saraiva, no dia primeiro de dezembro.

Nesse livro estão reunidas algumas das crônicas escritas por Mara Gabrielli para a revista TPM, (TRIP editora). Mara revela uma versão mais intimista, relatando um pouco sua vida e mostrando que como qualquer outra mulher, ela tem suas questões.

Compareceram ao evento várias personalidades, como o prefeito de São Paulo, Gilberto Kassab.

Fonte dos desejos

Mais uma parceria: dessa vez com o Shopping Pátio Higienópolis. Uma fonte foi colocada como uma das decorações natalinas no piso Veiga Filho do shopping. As pessoas que passavam depositavam moedas e faziam um pedido. Todo dinheiro arrecadado foi doado para o Nosso Sonho. Com essa verba, trocamos nossa geladeira.



Nosso Sonho no mundo

Entre 24 e 29 de julho de 2010 acontecerá, em Barcelona, a 14ª Conferência Bial de ISAAC (International Society for Augmentative and Alternative Communication), cujo tema central será: Comunicando Mundos. A Associação Nosso Sonho apresentará o trabalho: "La Comunicacion Alternativa como um facilitador en el mercado laboral".

Diversão para adultos e crianças

Foi um sucesso a apresentação especial do musical "Meu Amigo, Charlie Brown", realizada no dia 21 de março no Teatro Frei Caneca, em São Paulo. Antes do espetáculo, apresentado em prol da A.Nó.S., bonecos do Snoopy foram sorteados pelo Maito, nosso repórter, por Eduardo Jorge Guzovsky, presidente do Nosso Sonho, e pela Drorit Milkewitz e Anita Gertner, organizadoras do evento.

Suely Katz e Dóris Lilienfeld, presidente da Naamat, agradeceram aos presentes e mais uma vez, junto com Leonor Szymonowicz, diretora do Projeto Criança, selaram a parceria entre a Naamat Pioneira e a Associação Nosso Sonho. Convidados, como a pequena Melissa e a Vovó Sche (na foto ao lado) curtiram a tarde de sábado apoiando o Nosso Sonho.



Nosso Sonho em cores

A Suvinil e a Pintajato Pinturas, atendendo ao pedido do engenheiro Medeiros e do diretor Daniel Dziejiecki, da Construtora Tecnisa, deram novo visual à sede da A.Nó.S.. Agradecemos a Suvinil por acreditar que a diferença faz um mundo mais colorido e ao Carlos Alberto dos Santos, da Pintajato Pinturas, e seus pintores Inocêncio Zacarias de Oliveira Neto, Tiago Rodrigues Santana pelo serviço prestado.

Chave de Ouro

Aconteceu na tarde do último dia 20 de dezembro em clima de confraternização a festa de encerramento de ano da A.Nó.S.. Estavam presentes colaboradores, voluntários, alunos, pais e familiares.

As crianças da Educação Infantil, do período da manhã e tarde, apresentaram danças sob a coordenação da educadora da oficina de dança da A.Nó.S., Andréa Passarelli. O evento foi apadrinhado pela Construtora Tecnisa, com coordenação de Gislene Lopes, coordenadora de marketing e comunicação. Também tivemos a presença do Papai Noel (Marcelo, atendente da ANÓS) entregando os presentes e trazendo a magia e fantasia do Natal para a criançada.

Os comes e bebes foram organizados pelos pais, sendo parte ofertada pela Padaria Dona Deola.



Véu e grinalda

A educadora da sala de pré-alfabetização da A.Nó.S., Tamires da Silva Oliveira, 22 anos, se casou no último dia 23 de janeiro.

Tamires que é muito querida por todos e escolheu sua aluna Gabriela Jesus de Oliveira, 10 anos, para ser sua dama de honra. Ela estava linda e a sua entrada na igreja emocionou a todos.



Véu e grinalda

Desde o primeiro ano de vida de nossa entidade contamos com a colaboração e dedicação da Juri Engenharia, de Julieta e Ricardo Garibe. Uma empresa muito solidária que sempre nos estendeu a mão acreditando em nossos ideais. Esse ano contamos mais uma vez com sua assessoria para a realização do laudo de habitabilidade sobre as adaptações da nova sede.

No último dia 02 de março, nossa querida Jú se tornou uma estrela no céu. Seu exemplo continuará a iluminar aqueles que tiveram a honra de conhecê-la. Nossa eterna gratidão.

Nossas Dicas

Por Catarina Caramuru (catarinacaramuru@nossososho.org.br)

Essa dica é para a criançada.

O livro infantil intitulado "Por que Heloísa?", de autoria da publicitária Cristiana Soares, conta a história de uma menina que nasceu com paralisia cerebral e tem que conviver com as suas dificuldades físicas do cotidiano.

Com ilustrações coloridas de Ivan Zigg e linguagem fácil, muitas crianças irão aprender sobre as diferenças ou até mesmo se identificar com a realidade de Heloísa de uma maneira prazerosa.

"Por Que Heloísa?" um ótimo livro para todas as crianças, da Editora Companhia das Letrinhas.

Em 32 páginas, a obra levanta questões como O que é ser igual ao outro? O que é ser diferente? E ser as duas coisas ao mesmo tempo? Vivemos em uma cultura preparada para lidar com a diversidade? O que é ser feliz?, etc. São Perguntas que levam o leitor a repensar o desgastado conceito da deficiência.



Passatempo

Por Marcos Murackami (marcos@nossososho.org.br)

Nesta edição escolhemos quatro frases que compõe uma música de autoria de um compositor de sucesso dos anos 80. Substituímos algumas palavras por símbolos do sistema PCS (Picture Communication Symbols). Ficou fácil adivinhar, não é?



Quando o ____ bater



Na _____ do teu _____,



Lembra e _____

Que o _____ é _____ só...

Receita Especial



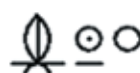
Para repor sua energia é sempre bom tomar um suco refrescante. Essa bebida energizante faz bem, pois, a maçã ajuda a eliminar as toxinas. Nesta edição, nossa repórter Ana Lúcia Barros (analucia@nossososho.org.br) descreve passo a passo através do sistema Bliss o modo simples e fácil de preparo desta receita. Aproveite:

Ingredientes:

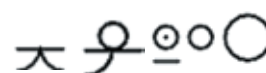
1 maçã gala



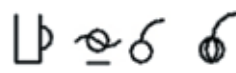
1 beterraba



1 cenoura



2 xícaras de suco de laranja



1 colher (chá) de semente de linhaça



1 colher (chá) de guaraná em pó



8 pedras de gelo batidas



Modo de preparo:

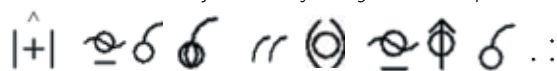
Descasque a maçã, a beterraba e a cenoura.



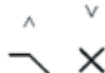
Corte-as em pedaços e coloque no liquidificador.



Junte o suco de laranja, a linhaça e o guaraná em pó.



Bata bem.



Sirva com gelo.

