

Morro Vivo! Viva o Morro! INFORMATIVO COMUNITÁRIO DOS MORADORES DA SERRA DO MAR - Nº5 - CUBATÃO - MAIO 2012

Poeta Sérgio Vaz realiza bate papo com a comunidade na Fabril lictor nasceu o Jardim das Margaridas. teve primavera...

O Projeto Com Com e o Ateliê Arte nas Cotas receberam no dia 26 de Maio a visita de Sérgio Vaz, poeta e coordenador do Sarau da Cooperifa (Cooperativa Cultural da Periferia), que conversou com a comunidade e teve esse bate papo transmitido pela Internet *, por meio da TV comunitária, Comunidade em Ação.

Em entrevista exclusiva ao Projeto COM COM, Sérgio Vaz relata que o Sarau acontece há 10 anos no Bar do Zé Batidão, no bairro Chácara Santana, zona sul da cidade de São Paulo. Vaz trabalha aproximando a literatura daqueles que, no dia a dia, lhe servem de inspiração. A partir do lançamento do seu primeiro livro "Subindo a ladeira

mora a noite" (1988), percebeu que escrever seria uma grande missão, "tenho o cotidiano como tema. Adoro as ruas, pessoas, lugares, futebol de várzea, boteco, churrasco na laje, Rap, Samba etc. Sou uma pessoa comum de periferia", afirma.

Seu trabalho também é referência para vários artistas de HIP HOP que se identificam com seus textos fortes e engajados, como o grupo 509-E e o rapper GOG, sem contar os poetas que a partir do Sarau lançaram seus próprios livros, mostrando que essa iniciativa ganhou muito mais espaço do que se poderia imaginar. Criada em 2001, a Cooperifa começou como um projeto para promover o artista-cidadão na

comunidade, junto com o amigo Marco Pezão e outros poetas para recitarem poesia, inicialmente no Bar Garajão. Segundo ele, "foi uma grande surpresa, pois ninguém planejou nada. Ver as pessoas chegando de todos os lugares como se fosse um grande quilombo literário, fugindo da mediocridade e acessando livremente o microfone, de poema na mão e língua afiada, mesmo sem ser planejada foi uma sensação ótima. Se para muitos estar vinculado a periferia pode ferir, cria em mim o efeito contrário".

O "Biscoito Fino" da Periferia (título recebido pela Revista Época em 2009 quando foi eleito como uma das 100 pessoas mais influentes do País) conta que é um guerreiro como

vários outros que fazem a sua parte, reconhecidos ou não, nas suas associações de bairro ou em outros projetos, independente da idade ou condição social e que o mais importante é representar aqueles que mudam a realidade de onde vivem. Finaliza, "busquem a felicidade mesmo revoltados ou batalhando, até porque um sorriso confunde o inimigo, as frustrações e as tristezas. Tentem ser felizes e honestos sempre e nunca saiam da escola."

As comunidades dos bairros Cota, Pinhal do Miranda, Fabril e Água Fria agradecem pela visita e esperam ter mais oportunidades como essa de conhecer pessoas que mudam suas realidades por meio da arte.

Os miseráveis

no Jardim das Margaridas.

Victor nasceu

Erva daninha nunca teve primavera. Cresceu sem pai sem mãe sem norte sem seta. Pés no chão nunca teve bicicleta. Hugo não nasceu, estreou. Pele branquinha nunca teve inverno. Tinha pai tinha mãe caderno e fada madrinha. Victor virou ladrão Hugo salafrário um roubava pro pão outro pra reforçar o salário. Um usava capuz o outro, gravata. Um roubava na luz o outro, em noite de serenata. Um vivia de cativeiro o outro de negócio um não tinha amigo, parceiro o outro, sócio. Retrato falado Victor tinha a cara na notícia. Enquanto Hugo fazia pose pra revista. O da pólvora apodrece penitente. O da caneta enriquece impunemente. só resta virar crente o outro. é candidato a presidente.

poeta: Sérgio Vaz













*Assista ao bate papo na TV

Comunidade em Ação pelo endereço:

www.ustream.tv/recorded/14973595



Todo mundo viu!























Produção: todas as Terças, Quartas e Quintas. Local: Rua do Alojamento, 198 A Pinhal do

O jornal Morro Vivo/ Viva o Morro, está em sua 5ª edição e já conquistou todas as comunidades da Serra do Mar. São 3 mil exemplares distribuídos mensalmente. Faça parte desse coletivo, venha para o Projeto COM COM. Jornal, Rádio e TV comunitária.



flickr flickr.com/projetocomcom

Orkut Projeto ComCom

e-mail

twitter

Web Rádio "Voz do Morro" http://soundcloud.com/projetocomcom

Comunidade e Ação

Jornal, Rádio e TV comunitários

PROJETO COM COM

Utilidade pública

Atualização do arrolamento das casas

A CDHU iniciou a atualização dos arrolamentos das casas que estão envolvidas no Programa de Urbanização Socioambiental da Serra do Mar. Essa atualização servirá para saber quais mudanças ocorreram desde 2007(data do primeiro arrolamento), para que se possam programar melhor ações sociais e políticas públicas como, por exemplo, a melhoria dos serviços de transporte público e coleta de lixo, políticas de educação, saúde, esporte e lazer etc. A equipe de pesquisadores já está coletando dados nos bairros Pinheiro do Miranda e Cota 200. Em seguida, visitarão as casas das Cotas 95/100 e 400 e do Sítio dos Queirozes e Água Fria.

Colabore com os profissionais que farão a visita à sua casa. Eles estão identificados com crachá. Dê as informações corretas porque elas irão influenciar para a melhoria do seu bairro.

Para sanar dúvidas procure o EAT (Escritório de Apoio Técnico), mais próximo de sua residência.

Novela

Catarina

Novela escrita por Duda Matias Brito

...Ao chegar à casa de Fábio, ficou muito tempo pensando, olhou para a porta, respirou fundo e tocou a campanhinha.

Deve ser ela, disse o pai do adolescente.

 É...disse Fábio com uma voz triste. Suzana se levantou e foi

atender a porta. Olá Catarina, entre.

- Oi dona Suzana, como a
- senhora está?
 - Estou bem.

Ao entrar à sala a adolescente se deparou com Fábio chorando e o remorso a invadiu.

- Bem Catarina, essa é uma situação difícil, disse Rogério.
- É, eu sei, respondeu a menina.

Na casa de Catarina o clima era tenso, sua mãe estava muito abalada.

- Ouerido, nossa menina é uma criança, como resolveremos isso?
- Helena acalme-se vai dar tudo certo. Ricardo sempre falava essa frase quando não tinha o que falar.

- Suzana, amanhã temos que ir á casa de Fábio, precisamos conversar com os pais dele sobre essa situação.

É, eu sei querido...

 Bem, Catarina você deve estar com fome, depois continuamos essa conversa, venha cá. Disse Suzana para salvar os adolescentes do constrangimento.

Quando as duas saíram da sala o pai continuou Com o filho...

- Então campeão como é que será?
- Não sei pai, mudou todos os meus sonhos, as viagens que gostaria de fazer, a faculdade...
- Meu filho, você vai fazer a faculdade.
- Como? Eu não tenho dinheiro nem pra mim, quanto mais para alimentar um filho e arcar com faculdade. Eu sei pai, eu queria muito, mas isso é um atraso na vida. Nesse instante Catarina entrava à sala e ficou muito abalada ao ouvir essas palavras de Fábio.
- Catarina? Não quero culpá-la de nada, disse o futuro

No capitulo anterior, todos descobrem a gravidez de Catarina, Fábio parece não esta feliz com essa situação. Depois de uma conversa com o namorado e uma discussão com sua mãe a adolecente sai de casa para morar com o pai de seu filho.

Na casa de Catarina... Querida eu não queria

dar essa notícia agora, mas não dá pra enrolar mais. O que foi Ricardo?

- Nossa remoção foi antecipada. Como assim? Porque
- bem? Pergunta Helena assustada. Bem querida, a moça não soube explicar muito bem, mas ela falou que por estarmos
- em área de risco. Na reunião iremos ter as explicações corretas. Tudo bem Ricardo, disse
- a esposa com ar de que nada estava bem.
- Vamos dormir querida, venha...

Na casa de Fábio...

- Fábio, tenho tanta culpa quanto você. Disse Catarina com voz alterada.
 - Eu sei, mas...
- Fiquem calmos crianças, agora não há culpado, os dois pisaram na bola, agora os dois devem arcar com as consequências. Intervém

pai sem saber como se explicar. Suzana na discussão que estava para começar.

- A noite chega e Helena vai à casa de Fábio.
- Olá Suzana. Disse Helena quando a porta foi aberta.
- Olá Helena, por favor, entre.

Ao entrar Helena vê a filha sentada no sofá da sala.

- Oi minha filha.
- Oi mãe, respondeu Catarina com um nó na garganta quase a chorar. Cadê o pai?
- Ele foi à reunião da CDHU.
 - Por que?
- Bem querida, seremos removidos em 15 dias.
 - Já? Tão rápido?
- É minha guerida. já. Faremos um almoço de despedida com os vizinhos. Você e a família do Fábio estão convidados para almoçar conosco.
- Nós iremos, acrescenta Suzana.
- Bem, vim aqui para conversarmos sobre a situação dos nossos filhos.
- Vamos à cozinha para conversar. Diz Suzana.

Dias depois no almoço de despedida.

Muitas pessoas estavam presentes, inclusive o seu Carlos que é um grande amigo de Ricardo.

A casa estava cheia e muitas conversas, grupos divididos pelos cantos da sala.

Quando o relogio bateu 12h17, Suzana se levantou e foi ao banheiro. Quando entrou percebeu que havia um pouco de sangue, logo pensou que Rita deveria estar menstruada porque Catarina está grávida e mulher durante a gravidez não menstrua.

Minutos depois...

- Nossa dona Suzana tive uma semana terrível. Reclama Rita.
 - Por que menina?
- Estive menstruada a semana passada inteira, mas ainda bem que já acabou.

Suzana parou e pensou em Catarina que passava no momento...

continua na próxima edição.

Após a demolição de uma casa, os entulhos continuam no local, eles serão retirados e a quem devemos recorrer para solicitar a retirada?

O processo de desconstrução de moradias ocorre em etapas. Inicialmente, logo após a mudança da família residente, procede-se a uma descaracterização do imóvel tornando-o inabitável.

Ato sequente, o processo de demolição ocorre dentro dos trinta dias subsequentes e a

Meio

remoção do material da desconstrução é realizada em aproximadamente mais trinta dias. Portanto, o processo leva, normalmente, sessenta dias em média.

Infelizmente, no início das desconstruções, dificuldades para obtenção de bota-fora licenciado para depósito dos resíduos, fez com que houvesse

acúmulo de entulhos. A partir de março de 2011, foram tomadas providências para agilizar o processo de retirada do material e a previsão é que o fluxo seja normalizado já a partir de junho.

É importante observar que as fundações e bases das construções não são removidas por orientação do laudo do IPT (Instituto

de Pesquisa Tecnológicas), para se evitar riscos geotécnicos. Em caso de risco à saúde a CDHU deve ser comunicada por meio dos EAT's, que irá comunicar o setor de obras para providências.

Eng° Humberto Schmidt Supintendente de obras da Serra do Mar

Poesia

Preconceito

Quero da escravidão, liberdade

Não quero apenas alforria

Quero todos irmãos libertados

E isto sei que verei um dia

São grades espessas, prisão

Grades invisíveis, não se vê

Existem dentro da população

Existem no nosso viver

Ser pobre é crime hediondo

Ser preto é crime letal

Ser honesto é ser tolo, idiota

Ser correto é ser imbecil, animal

Aí fico eu a sonhar

Com coisas do paraíso

Mas não posso parar de lutar

E levar aos meus um sorriso

Um sorriso entre lágrimas, escondida

Com uma dor cravada no peito

Dentro de minh"alma ferida

Pela arma covarde do PRECONCEITO.

Carlos Guilherme Campos Costa

Jovens instalam o primeiro aquecedor solar dos bairros Cota Ambiente

No dia 19/05, no bairro Fabril, foi instalado o primeiro aquecedor solar de baixo custo de Cubatão. Esse projeto foi realizado pelos integrantes do Programa de Jovens PJ Mais, na casa da Melissa que faz parte do projeto. A ação foi coordenada pelo biólogo Paulo que é professor de permacultura*

A construção e instalação foram realizadas pelos próprios jovens, a ideia de instalar o aquecedor nasceu nas aulas de permacultura e inicialmente foi feito um diagnóstico na casa da adolescente para identificar qual o projeto ligado a permacultura poderia ser feito na residência. Foi diagnosticado que a casa

gastava muito com energia elétrica e que isso era por conta do uso do chuveiro, aí, entra o aquecedor solar que vai esquentar a água do chuveiro e diminuir os gastos da casa.

Paulo contou que essa ação é chamada de "baixo custo" por gastar mais ou menos 500 reais para a sua construção que é um preço abaixo da média. A instalação foi feita e, Melissa que recebeu o aquecedor, disse que isso será muito bom para a sua família.

Essa intervenção é muito importante para os bairros Cota e para Cubatão, esses jovens mostraram que é possível fazer a diferença e mudar o mundo, é só começar pelo nosso bairro.

Jovens do programa PJ MAIS, instalam o primeiro aquecedor solar de baixo custo dos bairros Cota na casa de uma das integrantes do projeto.



Participantes do grupo PJ Mais durante a instalação do aquecedor solar.

*Permacultura é a filosofia que estuda a permanência do homem na terra, baseando-se no conceito de sustentabilidade, ou seja, qualquer coisa que você for fazer durante sua permanência na (Terra) desde se alimentar, se relacionar ou construir sua casa. Se basear no conceito de sustentabilidade na prática.

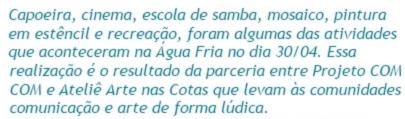
Evento na Água Fria











Nossos agradecimentos à associação de moradores da Água Fria, Secretaria de Esportes de Cubatão, Escola de Samba Unidos do Morro, grupo de Capoeira Pelourinho e a CDHU que colaboraram para o sucesso do evento.



















Dica de arte

O ATELIË ARTE NAS COTAS é um ótimo lugar para aprender mosaico e estêncil

ATELIÊ ARTE NAS COTAS

Rua do Alojamento, 160 Pinhal do Miranda Fone: 3377-1371

Terças e guintas às 14.00 horas.







Carlos Guilherme é morador da Cota 200, agente comunitário e participante do Projeto COM COM.

Eu conheci a Cota 200 no início dos anos 80, eu era o gerente do Rancho da Pamonha em Arujá-SP, aí fui transferido pra filial aqui da Imigrantes. O pessoal de lá de Árujá comentava, "é rapaz lá na Imigrantes tem um bairro chamado Cota 200, é um favelão e tem muito bandido". Acontece que quando transferido eu conheci o bairro e chegando à Cota 200 eu me apaixonei.

Me apaixonei primeiramente pela minha esposa , Fia, que está comigo há mais de 28 anos. Me apaixonei pelo lugar e pelas pessoas que moravam no lugar, diferentemente de tudo aquilo que o pessoal comentava, são todos trabalhadores, gente boa, fiz



grandes amizades e conheci muita gente que estão no meu coração até hoje.

Quando cheguei não havia nenhuma pavimentação, as ruas eram de pedras, cascalho, as minas em abundância, muita água espalhadas em todos os lugares. O número de residência era bem menor, veículos quase não existiam, a vegetação e a mata eram diferentes, era um lugar muito bonito e gostoso de viver. Isso há quase 30 anos atrás e de lá pra cá chegou o progresso e trouxe uma série de mudanças, não apenas na minha vida, mas também pro nosso bairro Cota 200. (...) Ali todos são amigos que fazem parte da história da minha vida.

Caça Palavras

-	_	_														
כ	U	E	3	Ε	R	Α	E	5	V.	z	Α	N	A	Q	L	N
A	Ν	D	R	R	Α	т	7	I	P	M	у	\$	Μ	K	G	С
K	T	S	I	0	K	5	Ν			R	I	A	Т	I	٧	0
Α	N	E	W	Υ	0	Ü	R	K	У	т	0	5	W	Q	у	A
R	L	M	D	Ε	B	E	5	E	Υ	Q	U	ব	R	Α	0	D
Α	Т	С	Α	5	5	D	U	T	W	R	Α	Ε	E	N	W	R
K	0	Α	R	Α	C	P	Ē	R	2	£	Н	С	Α	T	M	R
C	R	0	Μ	E	V	D	Α	0	А	G	€	В	1	Α	0	A
0	Ε	Α	E	S	T	E	N	C	I	L	R	R	A	0	U	R
I	K	G	В	Α	R	В	Α	R	0	υ	Μ	A	С	А	S	E
C	0	0	0	L	A	R	C	E	8	0	L	A	У	£	V	8
R	R	E	М	W	R	0	Α	Q	9	R	G	Н	R	L	٧	R
Α	Ē	H	0	S	P	Α	Ν	I	L	0	0	0	E	В	Α	E
Μ	K	С	V	Μ	I	K	Т	W	Т	A	С	4	0	S	M	V
С	R	A	М	В	5	В	I	Α	I	R	I	I	L	エ	Α	E
0	J	E	S	s	K	0	U	M	Ν	S	L	Α	А	R	Ν	R
5	Ŋ	P	C	k	E	R	Q	С	Т	Ð	В	L	G	S	W	P
Y	0	T	N	E	Μ	Α	D	N	Α	D	U	Y	Н	X	0	Y
A	C	Ε	C	E	R	5	U	E	D	Q	P	Μ	В	W	5	M
	A R A X U O H O R A S U O	A N R L A T O C R R R R C R R C R	X T S A N E R L M C C A O C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	X T S II A N E W R L M D A T C A K O A R C R O M O E A E I K G B C R E M O R C O N O R C O N O R C O N	X T S H O A N E W Y R L M D E A T C A S K O A R A C R A E S E K O O E M W A E H O M M A E H O M M A E H O M M A E H O M M A E H O M M A E H O M M A E H O M M A E H O M M A E H O M M A E H O M A E	X T S I O X A N E W Y O R L M D E B A T C A S S X O A R A C C R O M E U O E A E S T I K G B A R C O O O L A R E M W R A E H O S P M K C U M I C R A M B S S N P C K E Y O T N E M	X T S T O K S A N E W Y O U R L M D E B E A T C A S S D K O A R A C P C R A E S T E I K G B A R B C O O O L A R C R E M W R O A E H O S P A M K C U M I K C R A M B S D M K C U M I K C R A M B S D S N P C K E R Y O T N E M A	X T S I O K S N A N E W Y O U R R L M D E B E S A T C A S S D U K O A R A C P E C R O M E U D A C O E A E S T E N I K G B A R B A C O O O L A R C R R E M W R O A A E A O S P A N M K C U M I K T C R A M B S B T O T E S S K O U S N P C K E R Q Y O T N E M A D	X T S I O K S N W A N E W Y O U R K R L M D E B E S E A T C A S S D U T K O A R A C P E R C R O M E U D A O O E A E S T E N C I K G B A R B A R C O O O L A R C E R R E M W R O A Q A E H O S P A N I M K C U M I K T W C R A M B S B I A O T E S S K O U M S N P C K E R Q C Y O T N E M A D N	X T S I O K S N W C A N E W Y O U R K Y R L M D E B E S E Y A T C A S S D U T W K O A R A C P E R S C R O M E U D A O A O E A E S T E N C I I K G B A R B A R O C O O O L A R C F B R R E M W R O A Q P A E H O S P A N I L M K C U M I K T W T C R A M B S B I A I O T E S S K O U M N S N P C K E R Q C T Y O T N E M A D N A	X T S I O X S N W C R A N E W Y O U R X Y T R L M D E B E S E Y Q A T C A S S D U T W R X O A R A C P E R J E C R O M E U D A O A G O E A E S T E N C I L I K G B A R B A R O U C O O O L A R C E B O R R E M W R O A Q P R A E A O S P A N I L O M K C U M I K T W T A C R A M B S B I A I R O J E S S K O U M N S S N P C K E R Q C T O Y O T N E M A D N A D	X T S I O K S N W C R I A N E W Y O U R K V T O R L M D E B E S E Y Q U A T C A S S D U T W R A K O A R A C P E R J E H C R O M E U D A O A G E O E A E S T E N C I L R I K G B A R B A R O U M C O O O L A R C E E O L R R E M W R O A Q P R G A E H O S P A N I L O O M K C U M I K T W T A C C R A M B S B I A I R I O J E S S K O U M N S L S N P C K E R Q C T O B Y O T N E M A D N A D U	X T S I O K S N W C R I A A N E W Y O U R K V T O S R L M D E B E S E Y Q U J A T C A S S D U T W R A E K O A R A C P E R J E H C C R O M E U D A O A G E B O E A E S T E N C I L R R I K G B A R B A R O U M A C O O O L A R C E B O L A R R E M W R O A Q P R G H A E H O S P A N I L O O O M K C U M I K T W T A C V C R A M B S B I A I R I I O J E S S K O U M N S L A S N P C K E R Q C T O B L Y O T N E M A D N A D U Y	X T S I O X S N W C R I A T A N E W Y O U R X V T O S W R L M D E B E S E Y Q U J R A T C A S S D U T W R A E E X O A R A C P E R J E H C A C R O M E U D A O A G E B I C R O M E U D A O A G E B I C R G B A R B A R O U M A C C R G B A R B A R O U M A C C O O O L A R C E B O L A Y R R E M W R O A Q P R G H R A E H O S P A N I L O O O E M K C U M I K T W T A C V O C R A M B S B I A I R I I L O J E S S K O U M N S L A A S N P C K E R Q C T O B L G Y O T N E M A D N A D U Y H	X T S I O K S N W C R I A T I A N E W Y O U R K V T O S W Q R L M D E B E S E Y Q U J R A A T C A S S D U T W R A E E N K O A R A C P E R J E H C A T C R O M E U D A O A G E B I A O E A E S T E N C I L R R A O I K G B A R B A R O U M A C A C O O O L A R C E B O L A Y E R R E M W R O A Q P R G H R L A E H O S P A N I L O O O E B M K C U M I K T W T A C V O S C R A M B S B I A I R I I L I O J E S S K O U M N S L A A R S N P C K E R Q C T O B L G S Y O T N E M A D N A D U Y H X	X T S I O K S N W C R I A T I V A N E W Y O U R K V T O S W Q Y R L M D E B E S E Y Q U J R A O A T C A S S D U T W R A E E N W K O A R A C P E R J E H C A T M C R O M E U D A O A G E B I A O O E A E S T E N C I L R R A O U I K G B A R B A R O U M A C A S C O O O O L A R C E B O L A Y E W A E H O S P A N I L O O O E B A M K C U M I K T W T A C V O S M C R A M B S B I A I R I R I I L I A O J E S S K O U M N S L A A R N S N P C K E R Q C T O B L G S W Y O T N E M A D N A D U Y H X O

- 1-ANDAMENTO 6 CKIATIVO
- 2.ANIL → ·ESPAÇO URBANO
- 3. CORES 8 FESTÉNCIL
- 4.CORTE 9 ·INTERVENÇÃO URBANA
- 5-CUBISMO
- 41 · MOSAICO
- 12 PROJETO 13 PINTAR
- 14 · REVERBERAR
- 45-TINTA

Utilidade pública

Sociedade de melhoramento elege nova diretoria

No dia 11 de maio foi eleita a nova diretoria da Sociedade de Melhoramento dos bairros Pinheiro do Miranda, Grotão e Fabril (SM-PIMGOF). Fundada no dia 22 de março de 2005, a Sociedade ainda não possui sede própria.

Composição da nova diretoria da SM PIMGOF: Presidente Pedro dos Santos; Vice - presidente Antonio Pedro F. de Araujo: 1° Secretária Patrícia Andrades Muniz; 2° Secretário Reginaldo Paulo

Barbosa; 1° Tesoureiro Ezequiel Dias Santos; 2° Tesoureiro Willians Rode; Conselho Fiscal Antônio Lopes Sobrinho, Fábio Ferreira Índio e Amélia Maria de Souza.

Alguma das metas da nova diretoria:

Construir sede própria.

Reivindicação de novos equipamentos públicos para o bairro.

Coxinha de frango



(Receita para 200 unidades)



Receita de:

Valdete Josefa dos Santos (Dona Fia) Moradora da Cota 200

Coxinha de frango

- 1 peito de frango
- 1 dente de alho
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde picado coentro ou salsa agosto
- 1 xicara de água
- 1 tablete Caldo de frango
- sal a gosto Se quiser coloque um

pouco de coloral para não ficar muito branco



Ana Paula dos Santos Moradora da Cota 200

Massa

baiano.

- 1 kilo de trigo sem fermento.
- 1 litro e meio de água fervida (borbulhando)
- 3 tabletes de caldo de frango
- 2 colheres de margarina
- 2 pacotes de sazon tempero
- 1 pacote de farinha de rosca

Modo de preparo

Recheio:

Cozinhe e desfie o peito de frango. Coloque um pouco de óleo, alho, cebola e pimentão. Deixe dourar. Em seguida coloque o coentro e o colorau. Misture, acrescente água e o tablete de Caldo de frango. Deixe ferver um pouco para dissolver o caldo. Coloque o frango desfiado, sal a gosto. Misture e deixe cozinhar até ficar sequinho. Coloque em um prato e deixe esfriar.

Preparo da massa:

Coloque margarina e os tabletes de caldo de frango em uma panela grande e deixe derreter. Em seguida jogue água fervida. Adicione sazon, quando a água estiver borbulhando acrescente farinha. Misture com uma colher de pau até que a massa solte da panela. Coloque a massa sobre a mesa. Passe um pouco de margarina nas mãos e aos poucos amasse até que fique totalmente lisa e divida em bolinhas. Estique na palma da mão, coloque o recheio e modele do seu jeito.

Passe a coxinha modelada na farinha de rosca. Em uma panela funda coloque óleo e deixe ficar bem quente. Mergulhe a coxinha e deixe fritar até ficar dourada. Coloque para secar em papel toalha e sirva quentinha.





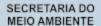




Diretores responsáveis: Agner Rebouças e Marcio Vidal.



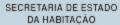
Matias Brito, Expedito Silva, Josevaldo Barbosa, Kerolaine de Souza Silva, Rodrigo EBA!



Produziram essa edição: Arcelina Francisca S. Silva, Antonio Pedro F. de Araujo, Carlos Guilherme Campos Costa, Cristiane Novaes, Duda

Equipe PROJETO COM COM: Agner Rebouças, André Gustavo, Carlos Eduardo (Toroká), Jeronimo Vilhena, Marcio Vidal e Thais Scabio.



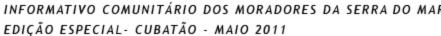






Morro Vivo! Viva o Morro!

INFORMATIVO COMUNITÁRIO DOS MORADORES DA SERRA DO MAR







CURSO DE PRODUÇÃO DE JORNAL













Tum-tum... Tum-tum... Tum-tum... Imagine você a batida do seu coração... Ela tem um ritmo, uma intensidade, um som.

Não tem como negar que o ser humano tem uma necessidade musical incontrolável. Isto porque desde o ventre materno estamos totalmente envolvidos em um universo sonoro ilimitado. Quando criança, a música vem como estímulo no desenvolvimento

intelectual, ajudando no raciocínio, memória, criatividade, além de ter o poder de acalmar, alegrar e impor ritmo no nosso dia-a-dia. Ou seja, talvez não temos noção de como a música está inserida em nossas vidas.

Para nossa saúde a música vem como uma aliada fundamental para o tratamento de doenças cardíacas, de hipertensão e até do câncer, além das doenças psicossomáticas conhecidas como "Mal do Século" (Stress, depressão, síndrome do pânico etc).

Pense agora:

- Qual a música que me acalam?
- Qual música que me alegra?
- Qual a música que me traz recordações?
- Qual a música que me traz informação?
- Qual a música que você acorda com ela na mente e fatalmente irá dormir cantarolando?

Depois dessa reflexão, com certeza você percebeu quão vasto é o seu repertório musical. Que tal ligar o seu som agora e curtir uma musiquinha?

Por Juliana Finamore e Cristiane Novaes



Está em suas mãos a edição Especial do Jornal Morro Vivo/ Viva o Morro, produzido pelos alunos do curso de jornal do Projeto COM COM (Comunicação Comunitária).

Esta produção é
uma mostra do processo
de aprendizagem
coletiva que engloba
diversas linguagens.
A construção do
conhecimento que
ultrapassa as linhas
desse jornal e pode ser
usado no dia-a-dia da
vida de cada um.

O processo formativo do curso ampliou a visão crítica de todos os participantes do curso, tanto dos educandos como dos educadores.

É uma experiência que com certeza tem muito a acrescentar aos participantes, venha fazer parte dessa história, descubra como levar a informação à sua comunidade.

Participe dos cursos de jornal, rádio e TV comunitária. Inscrições até 16 de junho, toda Quarta, Quinta e Sexta. Local: Rua do Alojamento 198A -Fabril - Todos os cursos são gratuitos.

O hábito saudável provoca o bem estar

Praticar esportes
regularmente melhora
o desempenho do
cérebro, fazer caminhada
frequentemente baixa o
risco de ataque cardíaco.
Alimentação rica em
proteínas; alimente-se
em intervalos de 3h.

Dormir pelo menos
08h por dia; o sono e
tão importante quantos
os exercícios Ingerir
bastante água ajuda
a liberar substâncias
tóxicas presente no
corpo. Sorrir sempre;
estimula o cérebro
a liberar endorfina e

serotonina, substâncias responsáveis pela sensação de prazer e estimula o sistema imunológico.

Correr e fazer sexo saudável é a combinação perfeita para o bem estar no dia-a-dia. Ambos libera endorfina e tem uma relação direta com o estado de humor da pessoa. Essas são apenas algumas dicas para o seu bem estar. A saúde agradece.

Texto. Josevaldo Barbosa de Morais.



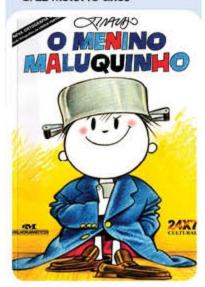
O menino maluquinho

O menino maluquinho é uma criança que gosta de brincar e jogar futebol. Seus colegas o acham muito bom por que ele é goleiro e parece um profissional.

Pensa alto, mas tem medo de mostrar o boletim escolar para seus pais. O livro que foi escrito por Ziraldo faz as crianças pensarem sobre sua vida porque nossos pais já erraram, depois todos acertaram e melhoram suas notas. O livro mostra que o menino maluquinho é alegre, brincalhão, namorador, inventor, enfim, uma criança que transforma a vida em uma grande brincadeira.

Vale a pena ler, esse foi meu pai que me deu, procure na biblioteca mais próxima da sua casa ou da escola que você estuda.

Willians Nogueira da Cruz Melo.13 anos



Literatura

Mãezinha

Falar de mamãe, falar da mãezinha, é tão gostoso, desta criatura doce meu mel, vida minha, rainha.

Falar especificamente do meu "Bem".
"Bem" como as pessoas a denominavam
um sentimento tão bom
que outrora eu não imaginava
um anjo, alguém de glória suprema
que sempre vencendo o sistema
a minha figura, seu fruto adorava.

Dizem que a morte separa, mas mãe, não abandona, ampara e dela estou cada vez mais perto porque entre nós existe um cordão que liga direto o meu coração ao dela e disso estou certo.

Certo porque "Deus" em sua santa sabedoria nunca iria separar minha querida mãezinha deste seu filho, sua cria.

Poeta: Carlos Guilherme Campos Costa



Felipe de Lima Silva. 12 anos

A CATEGORY A SECTION

Neuda Galdino Ferreira

O Nordeste também é aqui

Impossível não reconhecer a participação dos nordestinos na construção de Cubatão que é uma grande cidade dentro do estado de São Paulo.

A quantidade de nordestinos na região é imensa. Uma das representantes dessa boa gente guerreira é Neuda Galdino Ferreira, moradora do Jardim Europa - Cota 200, que traz seu exemplo de superação e luta.

Natural de Bonfim-BA chegou aqui há mais de 40 anos, trazida por uma tia, dona Miúda Trindade de Jesus. Lembra dos poucos vizinhos e casas, além de seus vários anos trabalhando como cocadeira ás margens das rodovias Anchieta e Imigrantes, de onde viu crescer o valor cultural de seu trabalho. Chegou a atender até pessoas famosas como, por exemplo, Xuxa, Casa Grande, entre outros.

Sua relação com a região é muito forte, "... aprendi sempre ajudando as pessoas, façam o mesmo..." (sic).

Exemplos como os de dona Neuda devem ser valorizados, vivemos em um país de misturas étnicas e com certeza temos um pouco de cada lugar, isso faz parte da história do Brasil e da nossa história.

Produziram essa edição: Arcelina Francisca S. Silva, Carlos Guilherme Campos Costa, Cristiane Novaes, Expedito Silva, Felipe de Lima Silva, Janete Alves de Andrade Oliveira, Josevaldo Barbosa de Moraes, Juliana Finamore, Matheus Muniz de Freitas e Willians Nogueira da Cruz Melo. Equipe PROJETO COM COM: Agner Rebouças, André Gustavo, Carlos Eduardo (Toroká), Jeronimo Vilhena, Marcio Vidal e Thais Scabio. Diretores responsáveis: Agner Rebouças e Marcio Vidal.









