

CREF1 EM FORMA

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

RIO DE JANEIRO, JULHO 2022



TEL: (21) 2569-2398

Preparatório para **CONCURSOS**

Ensinando, Preparando e Compartilhando



Confira no site o calendário: cref1.org.br



Preparatório
para Concursos

Fala Itacuruçá

Daiany Baptista, Educação Física voltada para os idosos



Daiany Baptista

Daiany Baptista

CREF: 036383-G/RJ

Me chamo Daiany Baptista, tenho 40 anos, sou profissional de Educação Física a 18 anos, com experiência em dança, reabilitação corporal, pilates, massoterapia, atividades aquáticas, condicionamento físico e saúde no envelhecimento. Nascida na Zona Oeste do Rio de Janeiro, desde pequena meus pais sempre me incentivaram a práticas desportivas.

Em 2005 iniciei a minha profissão na área escolar, em 2006 trabalhei em academias com dança e expressão corporal, em projetos públicos de saúde e introdução esportiva infantil. Em 2008 tive a oportunidade de ir para a região da Costa Verde, onde percebi que em função da escassez de profissionais poderia avançar muito com meu conhecimento, além de ter uma oportunidade de ficar mais conectada a natureza.

Quando recebi a oportunidade de trabalhar no Centro de Referência de Assistência Social, trabalhando o Sistema de Convivência e Formação de Vínculos (SCFV) e realizando atividades aquáticas para crianças adoles-

centes e idosos, me capacitei durante esse período para o trabalho voltado as políticas públicas do município e as leis NOB SUAS.

Em 2018 fui convidada para assumir um cargo de gestão, passando a ficar à frente da coordenação do núcleo de convivência da terceira idade do distrito de Itacuruçá.

Oferecendo diversas atividades que contribuem no processo do envelhecimento saudável, desenvolvendo

a autonomia, a sociabilidade, fortalecendo os vínculos comunitários e com uma preocupação de trabalhar a prevenção dos riscos sociais para os usuários. No início do ano de 2019, com a alta da pandemia e a crescente necessidade de isolamento dos frequentantes do espaço, me vi na necessidade de encontrar alternativas para a integração e socialização dos usuários, foi neste momento que tive uma conversa com meu colega de profissão Sandro Caetano, onde começamos a idealizar o que deveria ser feita para dar continuidade ao trabalho, realizando atividades remotamente, buscando o melhor rendimento possível, mantendo o respeito a todas as diretrizes de saúde e as recomendações do CREF1.



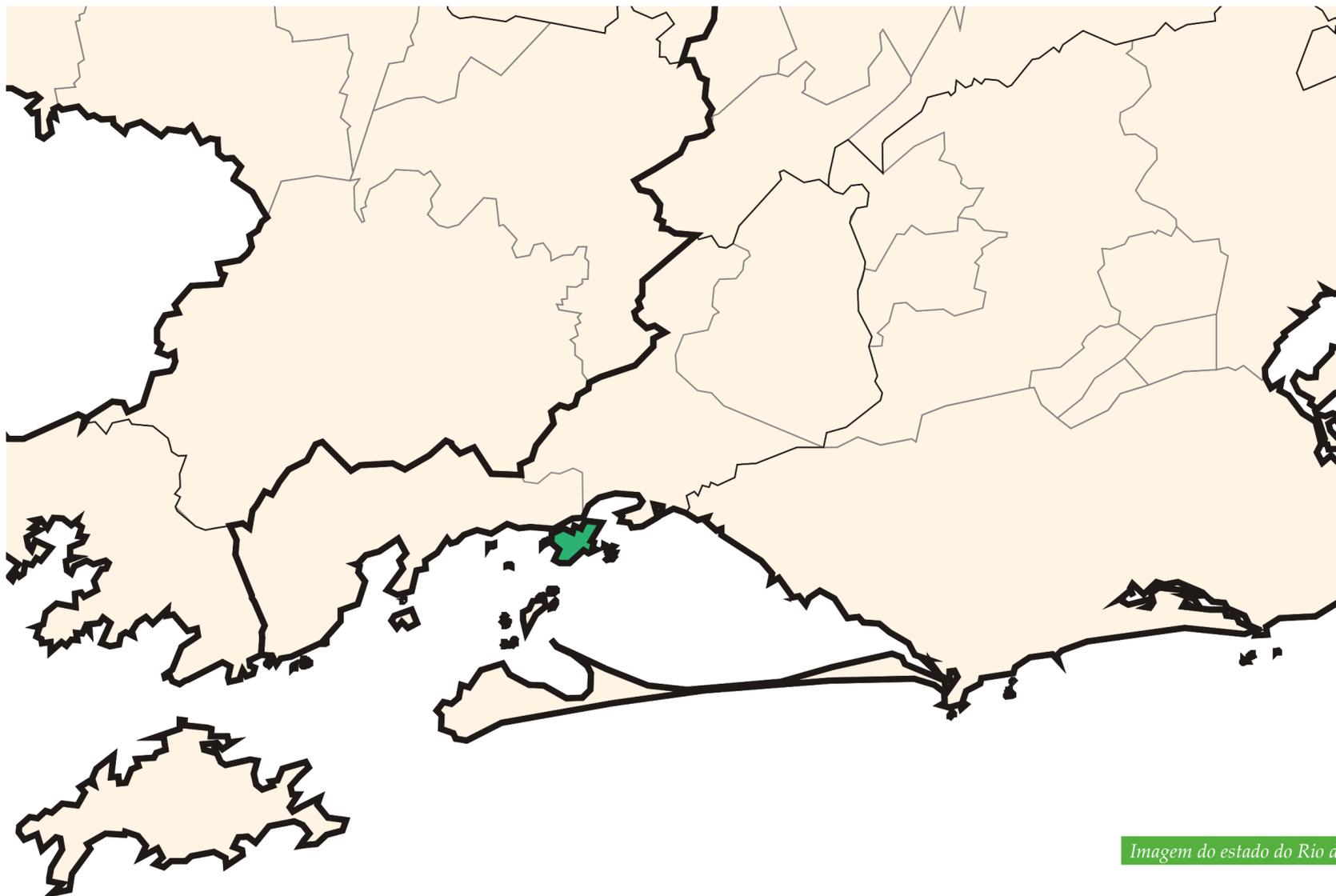


Imagem do estado do Rio de Janeiro

Através de uma pesquisa de campo me interessei pelas ações relacionadas aos direitos e deveres de cada profissional e o que poderia também trazer de benefícios para a Costa Verde. Nesta caminhada hoje sou umas das conselheiras da COMPIR (Conselho Municipal de Promoção da Igualdade

Racial) do município e no início deste ano, estou iniciando a minha trajetória como membro de comissão do CREF1.

Acredito que o trabalho será incansável! Nosso objetivo será atender e ouvir todos os profissionais da área, levando cursos de capacitação e atualizações do SBV, atingindo os pilares da Educação Física, (Saúde, Educação, Esporte e Lazer). Temos que lutar pelos nossos direitos como profissionais, fortalecendo cada vez mais esses vínculos, cientes que “podemos e salvamos vidas”. Ainda temos muito que avançar, estreitar laços com comissões, ser voluntários nessa jornada. Aceitei esse desafio pois acredito que as ações do CREF1 vêm trazendo valorização do profissional.



Profissional Daiany Baptista durante a aula.



Profissional Daiany Baptista em caminhada

JULHO Amarelo



MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DAS HEPATITES VIRAIS

RAIO X do Profissional



☞ Nome e registro profissional:

Luciana Pereira Gurgel - CREF: 032295-G/RJ

☞ Instituição que se formou:

Graduação Universidade Estácio de Sá – 2010

☞ Município que atua profissionalmente:

Rio de Janeiro – RJ

☞ Principal área de atuação:

Em academia como Personal Trainer e instrutora de aulas coletivas.

☞ Porque Educação Física?

Na infância seguindo para a adolescência passei boa parte do tempo dentro de academias. Meu pai era faixa preta de judô e me levava para ver os treinos, nos intervalos assistia as aulas de dança e ginástica. Me apaixonei pela dança em especial a Dança do Ventre e fui para São Paulo me especializar. Quando voltei para o Rio surgiu a oportunidade de trabalhar em uma academia com Dança do Ventre. O contato com os professores

de Educação Física me fizeram enxergar que eu poderia fazer muito mais e percebi que a faculdade me possibilitava uma diversidade de oportunidades em levar bem estar e qualidade de vida para as pessoas. Foi quando me matriculei no curso e hoje tenho a certeza de ter feito a melhor escolha da minha vida.

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

Sim, por dois grandes profissionais Carla Costa e Marcos Roberto Izidro Campos. Ainda hoje aprendo muito com eles.

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

Ser exemplo para uma criança é maravilhoso.

Tive um aluno da natação que não gostava de estudar, adorava nadar e como castigo por tirar nota baixa a mãe não o levava para a aula. Quando participava das aulas me olhava de forma diferente, muito observador de tudo que eu ensinava, gostava de ajudar as outras crianças com dificuldade até que um dia, ele me disse que queria ser igual a mim, queria ensinar. Disse a ele que estudasse bastante e seria meu ajudante se melhorasse as notas no colégio. Algum tempo depois a mãe veio me agradecer pelo incentivo. Hoje ele está terminando o Ensino Médio e vai cursar Educação Física.

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

Minha família, meu pai, mãe, sobrinha, meu marido que são grandes incentivadores de tudo que me proponho a fazer e meus alunos. Cada evolução, cada conquista deles é uma vitória.

☞ Algum sonho que ainda não realizou?

Fazer o Curso de Educação Física Gerontológica.

☞ Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

A escolha pela Educação Física deve ser feita com o coração. Não tem só a ver com a prática de esportes ou atividade física de um modo geral, tem a ver com gostar de pessoas, ser um incentivador, estar presente quando a motivação faltar, é ajudar na escolha de hábitos saudáveis, elevar a auto estima e fazer as pessoas mais felizes.

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

Estudar sempre! A atualização é importante, tudo muda, tudo evolui muito rápido e temos que acompanhar essas mudanças.

Conversa sobre a 3ª idade: um amor antigo...



Conselheiro Norma Chagas

Norma Chagas de Souza

CREF: 001722-G/RJ

Sou a Professora Norma Chagas, Coordenadora da terceira idade do Centro Esportivo Miécimo da Silva, formada em Educação Física pela faculdade Castelo Branco em 1977. Em 1982 comecei meu trabalho no Miécimo da Silva dando aulas de ginástica em uma quadra externa, para um grupo de pessoas de idades variadas. Nessa época, o Miécimo tinha apenas as quadras externas, a pista de atletismo e a piscina. O Ginásio Algodão ainda não havia sido construído. Na ocasião, me chamou atenção a quantidade de pessoas de idades mais avançadas nas aulas de ginástica, fato que despertou em mim uma preocupação em querer ministrar essas aulas com maior segurança. Foi então que busquei sugestões com meu marido, médico, sobre um possível questionário (uma anamnese), para conhecer melhor cada aluno, suas limitações, necessidades e assim, poder exercer o trabalho com mais segurança. Na medida em que o tempo passava, cada vez mais alunos chegavam e a cada questionário respondido, em suas “entrelinhas”, também estavam muitos relatos de histórias de solidão, de maus tratos dos familiares, de filhos na prisão, de doenças e muitas, muitas dores. Enfim, eram relatos felizes, outros não, de pessoas idosas que esperava-se que

estivessem em uma cadeira de balanço, tricotando ou assistindo tv quietinhas em suas casas, no entanto, estavam ali, em busca de mais “vida”, através da prática de atividade física! Afinal, envelhecer é um processo normal, que caracte-

riza uma etapa da vida, mas quando nos sentimos produtivos, queridos e quando fazemos parte de um grupo, com problemas e restrições semelhantes as nossas, essa sensação de “fase final do organismo”, se ressignifica.

Fui então aprendendo a cada dia que, para lidar com a pessoa idosa, além de amor, conhecimento e cuidados, precisávamos também apren-

“Afinal, envelhecer é um processo normal, que caracteriza uma etapa da vida, mas quando nos sentimos produtivos, queridos e quando fazemos parte de um grupo, com problemas e restrições semelhantes as nossas, ... se ressignifica.”

der a ter paciência para ouvi-los. Assim, os anos foram passando e não tinha como imaginar a abrangência e a profundidade que esse trabalho poderia tomar. Com o tempo, além de aulas de ginástica, entraram no nosso calendário anual palestras com pro-

fissionais de diferentes áreas (médicos, nutricionistas, psicólogos, etc.), assim como passeios a pontos turísticos do Rio e bailes dançantes já não podiam mais faltar no planejamento. Com toda certeza, a essa altura, já não conseguia atender a todas essas demandas do grupo sozinha e contava com a ajuda de algumas alunas, mas destaco a ajuda da Lucia Araújo, que sempre esteve ao meu lado e segue firme na nossa equipe até hoje.

O trabalho nas quadras externas estava sólido, masurgia por uma expansão, que se consolidou em 1997, com a inauguração do Ginásio Algodão, um espaço com uma quadra poliesportiva espetacular, várias salas multidisciplinares em seu entorno, vestiários, banheiros e um centro médico. Era o que precisávamos para dar esse “boom” no nosso trabalho. Ganhamos uma sala dentro desse complexo, a sala 23, sala da terceira idade, que ficava situada em um lugar estratégico para o nosso público, por estar próxima ao ginásio, ao departamento médico, aos vestiários feminino e masculino, aos bebedouros e por ser de fácil acesso ao parque aquático. Nessa sala era feito o acolhimento, as inscrições, esclarecimentos e encaminhamento do idoso para as atividades. Daí em diante, a nossa equipe só cresceu: a Lúcia foi contratada e ganhou companheiros de trabalho e ao assumir a Coordenação do projeto, precisei também de alguém para dividir comigo as aulas de ginástica, foi quando tive o prazer de trabalhar ao lado de um amigo querido, o prof. José Márcio...(in memorian). Nossas aulas aconteciam pela manhã, na quadra desse ginásio maravilhoso e junto a nós trabalhavam também uma equipe da enfermagem aferindo a pressão dos alunos antes das aulas. Daí por diante o céu era o nosso limite

e começamos a implantar mais modalidades voltadas para a terceira idade: hidroginástica, dança de salão, alongamento, yoga, ginástica para todos, pilates, dança sênior, sapateado, zumba, ballet fitness. Durante um período, ao longo desses anos, foi oferecido também fisioterapia, mas por questões de logística, não foi possível manter essa modalidade. Em conversa com outros coordenadores de área, falamos da vontade de nossos alunos tinham de praticar outras modalidades esportivas. De pronto, os coordenadores abraçaram a ideia e nossos alunos puderam também participar de modalidades como vôlei, atletismo, natação, capoeira, badmington, tênis de mesa e lutas, sempre com a preocupação de que seus limites fossem respeitados.

Temos um quantitativo grande de alunos e um vasto leque de modalidades a oferecer. Ao longo desses 39 anos de

projeto com a terceira idade no Centro Esportivo Miécimo da Silva, tive a honra de trabalhar com profissionais maravilhosos com os quais aprendi e aprendo muito até hoje. Todos me ajudaram a moldar e a construir esse sonho e a eles sou sempre muito grata.

A vida realmente tem um princípio, um meio e um fim, mas enquanto ouvirmos relatos de que dores foram amenizadas com a prática da atividade física, que remédios controlados não são mais de uso contínuo, enquanto a felicidade for proporcionada a essas pessoas que participam das aulas, dos eventos com os amigos e professores da terceira idade do Miécimo da Silva, prefiro seguir meu trabalho achando que estamos sempre no “meio” e que ainda está muito longe para chegarmos a esse “fim”.



Preparatório para Concursos

Não fique de fora!!!

Faça sua inscrição para as disciplinas individuais. Fique atento nas redes sociais.

Increva-se já
Presencial ou online

Inscrições no site do CREFI

Mural de Memórias

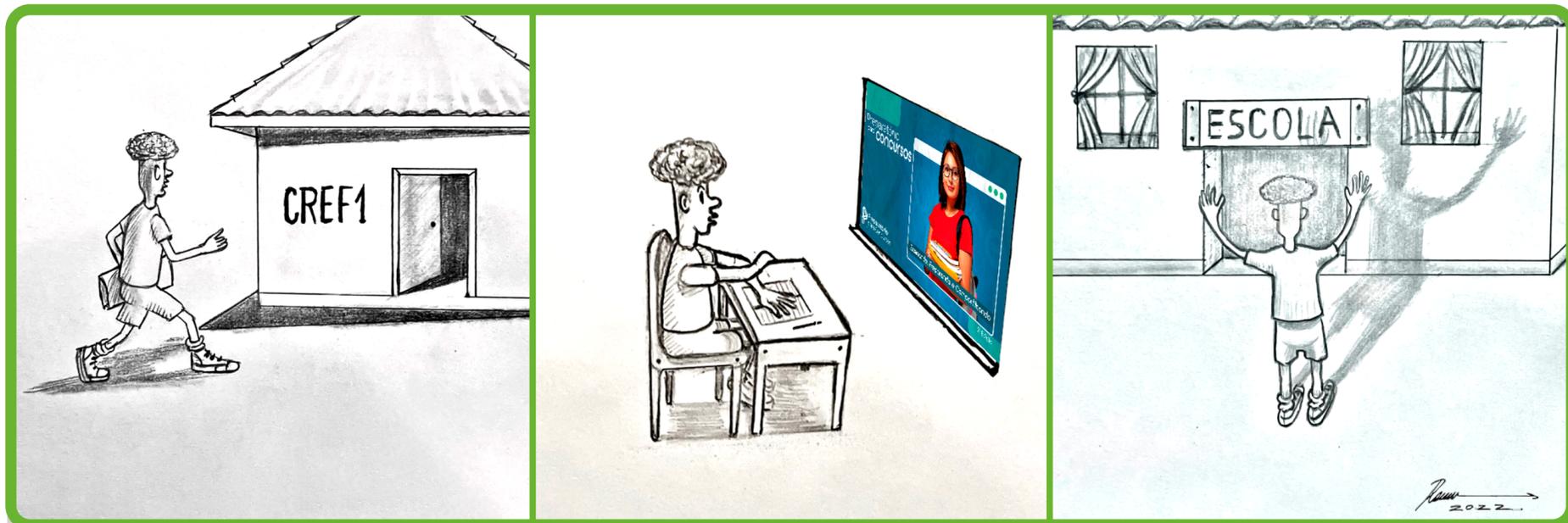


Professor Ernani Contursi entregando o discóbolo de Ouro para o ex-Presidente Fernando Henrique Cardoso



Professor Ernani Contursi e o Ex-Presidente Fernando Henrique Cardoso

Tirinhas do *Efigênio*



Boletim das fiscalizações **Julho 2022**



Fiscalização sem irregularidade

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

Fiscalizações: 278

Profissionais regulares: 390

Profissionais irregulares: 227

Bairros visitados no município do Rio de Janeiro:

Bangu, Senador Camara, Realengo, Padre Miguel, Santíssimo, Magalhães Bastos, Mallet, Vila Valqueire, Paciência, Cosmos, Campo Grande, Guaratiba, Santa Cruz, Pedra de Guaratiba, Sepe-tiba, Oswaldo Cruz, Anchieta, Parque Anchieta, Honório Gurgel, Pavuna, Guadalupe, Jardim Sulacap, Marechal Hermes, Bento Ribeiro, Sulacap, São Cristovão, Gamboa, Tijuca, Maracanã, Niterói (Itaipu, Maravista, Serra Grande, Piratininga, Camboinhas, Icaraí, Ingá e Santa Bárbara), Itaboraí (João Caetano), Engenho Novo, Todos os Santos, Engenho de Dentro, Engenho da Rainha, Pilares, Maria da Graça, Ramos, Duque de

Caxias (Parque Xerém, Xerém, Vila Santa Cruz, Santa Cruz da Serra, Chácara Arcampo, Jardim 25 de Agosto, Centro, Parque Centenário, Paulicéia, Saracuruna, Parada Morabi, Imbariê, Parada Angélica, Vila Araci, Jardim Primavera, Vila Maria Helena, Parque Senhor do Bonfim, Copacabana, Dr. Laureano, Parque Lafaite, Taquara, Divino, Vila Bela Vista, Vila São Luis, Jardim Gramacho, Vila Itamarati, Vila Rosário, Jardim Olavo Bilac, Vila Leopoldina, Parque Uruguiana, Jardim Anhangá, Vila Ema, Jardim Santana do Pilar, Nova Campina e Parque Vitória), Magé (Parque Caçula, Centro, Inhomirim-Piabetá e Fazenda Sobradinho), Nilópolis (Centro, Cabuis e Olinda), Belford Roxo (Vila Dagmar, Heliópolis, Parque Americano, Parque São Bernardo, Nova Piam e Areia Branca), Mesquita (Santo Elias, Banco de Areia,

Bnh, Cosmorama, Vila Emil, Centro, Jacutinga e Alto Uruguai), Nova Iguaçu (Miguel Couto, Vila São Luis, Moquetá, Centro, Vila Santos Neto, Jardim Tropical, Viga, Alto da Posse, Santa Rita, Rancho Novo, Km 32, Lagoinha, Posse, da Luz e Vila Nova)

Bairros de outros municípios:

Niterói, Itaboraí, Duque de Caxias, magé, Nilópolis, Belford Roxo, Mesquita e Nova Iguaçu.

Irregularidades encontradas durante **as inspeções:**

Exercício ilegal da profissão: 03 (três foram encaminhados à Delegacia da Polícia)

Pessoas Jurídicas sem registro: 32

Pessoas Jurídicas sem RT: 39

Sem Suporte Básico de Vida: 144

VOCE SABIA?



O OUTRO LADO DA HISTÓRIA

É a história do Irlandês Thomas Donohoe que veio para o Brasil, mas precisamente para Bangu no Estado do Rio de Janeiro. Junto com ele veio o futebol.

Bangu seria o primeiro lugar no Brasil a receber o futebol?

Assista a entrevista aqui: [LINK](#)