

Os pais também precisam ter certeza de que seu filho está recebendo uma boa quantidade de exercícios ao ar livre. Correr, escalar, nadar, caminhar e até mesmo esportes como o golfe os levarão adiante. As crianças de hoje estão gastando muito tempo dentro de casa, em seus porões e jogando videogames ou estão em aplicativos em seus telefones e tablets durante todo o dia durante todo o verão. Agora, melhorar essas coisas pode ser melhor para a atividade cerebral, acredite em mim, eles ajudam com estilos de vida. Além disso, todas essas atividades os afastarão de seus telefones e ajudarão a criar melhores interações sociais com pessoas de sua idade, e sei que isso os ajudará a longo prazo.

Finalmente, à medida que uma criança cresce, haverá uma chance maior de que ela seja exposta a drogas e álcool. Meu sistema escolar em Menomonee Falls acreditava que a primeira exposição ao conhecimento de drogas e álcool seria na 5ª série, de modo que seria em torno de 10 ou 11 anos de idade. Eu sabia desde o início que eu precisava ter cuidado quando eu era mais velho e que a classe teve um grande impacto em mim. Fiquei longe das drogas e do álcool, mas sou uma sortuda. Houve muitas famílias que perderam um filho para as consequências das drogas e do álcool e é uma perda devastadora. Se você conhece alguém que está sofrendo, é sábio dizer-lhes para obter a ajuda necessária de que precisam para recuperar o controle de sua vida.



Tyler Blaedow, Port 203

De acordo com o Centro de Controle de Doenças (CDC), obesidade infantil afeta 1 em cada 5 crianças e jovens. Eu acredito que a dieta americana é muito terrível para todas pessoas, crianças a adultos. Todos tipos de comidas são muito processadas até as vitaminas naturais são poucos ou não existem. O processamento de alimentos tem uma vida útil mais longa e é mais barato para produzir em grandes quantidades. Mas, os alimentos processados são menos nutritivos. As pessoas comem mais porque seus corpos carecem de minerais e vitaminas. É um ciclo de mal saúde.

Muitas pessoas ignoram os efeitos negativos para a saúde por que é mais conveniente de comer algo em movimento (on the go). As pessoas têm vidas rápidos sem pensar na qualidade do que comem. Sabendo disso, acredito que muitas famílias tentam comer alimentos naturais e cozinhar em casa. Famílias com crianças pequenas trabalham para fazer boas escolhas e hábitos alimentares, mas quando as crianças se tornam mais jovens, elas são mais independentes para fazer suas próprias escolhas alimentares.

Os jovens gostam dos salgadinhos rápidos que são comercializados especialmente para eles. Salgadinhos populares incluem Takis, Fire Doritos, e bebidas Monster. O que eles podem ter aprendido sobre hábitos alimentares saudáveis quando eram crianças se torno segunda opção para salgadinhos populares que seus amigos também comem. A esperança é que eles logo superem essa fase e comecem a fazer melhores escolhas alimentares quando se tornarem adultos.

Os alimentos processados são mais acessíveis e é fácil comprar em maior quantidade. Alimentos frescos podem estragar mais rápido se não foram consumidos imediatamente. Acho que o problema com a dieta americana tem mais com as empresas de alimentos que se aproveitam de populações vulneráveis, como aquelas que são financeiramente inseguras e crianças. Um dos alvos são os distritos escolares. Almoço escola tem escolhas alimentares muito básicas que imitam “fast foods” como nuggets de frango, pizza, hambúrgueres e nachos. Embora estes alimentos atendam aos padrões nutricionais, o tamanho das porções é pequeno. A comida da escola é preparada no micro-ondas e não tem um gosto bom. Então os alunos jogam muito fora e acabam comendo salgadinhos que não têm valores nutritivos bons. Na minha opinião, o lucro obtido com a produção de alimentos processados é maior do que se preocupar com a saúde dos americanos. O resultado é que a compra de alimentos cultivados localmente não é tão fortemente comercializada quanto a compra de alimentos convenientes. E cozinhar e servir alimentos frescos nas escolas não é visto como um investimento digno.



# **As Nossas Viagens de Sonho**

# Hokkaido

Tem vários lugares que quero visitar um dia, mas tem sempre aquele lugar que está em nossos corações que sempre desejamos de conhecer. O meu é uma ilha no norte do Japão que se chama Hokkaido. Para mim, essa região é uma das mais lindas do mundo. É uma ilha belíssima que contém vários lugares culturais que muitos turistas vão para ver. Ela é conhecida por suas vulcões, onsen (fontes termais naturais) e áreas de ski. O inverno é bem pesado, por isso que essa ilha é tão conhecida pelos resorts de ski, mas devido aos vulcões, temos bastantes resorts de onsen. Nesses resorts, há também as comidas típicas do Japão, e imagino que sejam deliciosas. Existem paisagens magníficas que para mim são de tirar o fôlego e vou citar três delas. Existem parques incríveis, como o Parque de Goryokaku, que tem um formato de uma estrela que foi construído em 1855 para poder proteger Hokkaido durante uma guerra civil. Depois nos anos de 1910, a área virou um parque público que hoje é conhecido pela história nacional. Um outro lugar lindíssimo se chama Lagoa Azul de Shirogane. Ela é localizada numa pequena cidade de Biei no centro de Hokkaido, e é conhecida pela sua cor magnífica e beleza estética em todas as estações do ano. O último fenômeno que vou mencionar se chama Fazenda de Tomita, localizada em Furano. Ela é um dos lugares mais fotografados e há uma atração enorme no verão e na primavera, por causa de seus campos de flores incríveis e por ser uma das primeiras fazendas a cultivar lavandas comercialmente.



Os onsens relaxantes

Fazenda das lavandas



Meu interesse em Hokkaido, não vem só por causa das paisagens e lugares belos que há por lá. Minha família por parte de pai, vem do Japão, especificamente Hokkaido. Minha história, meus ancestrais, descendentes vieram de lá e seria uma emoção e honra poder conhecer essa região tão importante que faz parte da minha vida. Hoje, eu sei que há primos perto de Tokyo, mas não sei se há ainda família por aquela região de Hokkaido. Infelizmente, por causa da segunda guerra mundial, meus ancestrais foram para o Brasil, pois o país não estava envolvido na guerra. Lembro quando meu avô dizia que seus pais falavam sobre a vida deles no Japão e como era simples, mas que tiveram que largar tudo para poderem sobreviver. Acho triste que muitas pessoas tiveram que largar suas vidas em um lugar para poderem sobreviver e recomeçar uma nova vida em um país completamente diferente.

Por isso que Hokkaido, é uma viagem dos sonhos. Tem uma parte de mim naquele lugar e gostaria muito de conhecer e pisar no mesmo lugar que meus ancestrais um dia pisaram também.



A magnífica estrela de Goryokaku

Lagoa azul oriental



## A minha viagem de sonho

Viajar é algo fascinante que espero que muitas pessoas tenham a oportunidade de fazer pelo menos uma vez na vida. Às vezes não entendo como alguém se contenta em ficar no mesmo lugar a vida toda, não consigo. Sou muito grato aos lugares que viajei em tão pouco tempo da minha vida e vou trabalhar muito para continuar viajando e aprendendo mais sobre o mundo. Um lugar que gostaria de visitar em breve é Cuba. Este lugar sempre me fascinou pela ideia de que está parado no tempo. Como afirma a história, Cuba não teve as fontes para poder evoluir como todos os outros porque não tiveram acesso às fontes. Seria incrível ver como este país opera com a falta de recursos. A comida, a música e a cultura em geral são algo que aprendi a amar e sobre o qual quero aprender mais. Há filmes que aumentaram cada vez mais meu interesse por Cuba. Outro lugar que gostaria de visitar era o Brasil. Durante meu tempo na UWM, pude aprender cada vez mais sobre a cultura e seu idioma. É também um lugar onde posso praticar meu português e colocá-lo à prova. Uma das principais razões pelas quais eu quero visitar o Brasil é por causa do meu amor pelo filme sério *Velozes e Furiosos*. A forma como as pessoas vivem e como é o seu dia a dia, é super fascinante ver como é diferente do meu dia a dia. Uma coisa que quero muito ver ao visitar o Brasil é a estátua do Cristo Redentor com vista para a cidade. Acho que é a visita que a maioria das pessoas faz quando pensa no Brasil. Ouvir dizer que a vista é incrível.



## A minha viagem de sonho

Há muitos lugares que eu gostaria de visitar um dia se tiver a oportunidade. Infelizmente, não poderei visitá-los até bem no futuro mesmo porque vou estar muito ocupado não somente com meus estudos e os trabalhos que pretendo conseguir, mas também com a minha carreira que requisitará todo meu tempo. Por isso, as viagens que eu gostaria de fazer são viagens de sonho só, mas espero que se realizem um dia.

Se eu pudesse fazer uma viagem agora mesmo, eu iria para o México. Este país me interessa por várias razões. O México e a sua cultura me interessam muito porque tenho muitos amigos mexicanos e por causa deles aprendi espanhol mexicano. O México também me interessa linguisticamente por causa dos idiomas indígenas que se falam lá. Acho que os idiomas indígenas são uns dos idiomas mais bonitos e ricos do mundo. Outro fator que contribui para o meu interesse é a fauna que se encontra no México, especificamente os pássaros e os lepidópteros. Ir para o México seria a viagem perfeita para mim porque fica ao lado dos Estados Unidos então viajar para lá não levaria tanto tempo. Por isso, até daria para fazer com o horário cheio que terei.

Se estivesse no México, eu faria muitas coisas e iria para muitos lugares. Eu gostaria de ir com minha mãe para as areias onde ficam as borboletas monarca durante o inverno porque ela as estudou por muitos anos e são muito importantes para nós. Seria incrível ver esse fenômeno pessoalmente. Também há muitas espécies de mariposas belíssimas que eu queria muito ver. Há vários lugares de conservação que poderia visitar para procurá-las. A segunda coisa que faria é visitar os estados e as cidades que gostaria de conhecer. Me interessa mais Chiapas porque foi de onde veio a família de alguns amigos meus. Também é um estado cheio de areias arqueológicas e tem uma grande presença indígena. Se estivesse lá, aprenderia mais sobre todos os aspectos das culturas indígenas. Naturalmente, eu gostaria de provar a comida mexicana no México mesmo também.

É provável que eu faria algum curso breve de espanhol se estivesse no México porque eu não quereria perder a oportunidade educativa que a viagem me ofereceria. Quando eu estava na Costa Rica, tive a oportunidade de aprender mais espanhol com o nosso guia turístico e isso me ajudou bastante, então amaria ter uma experiência similar com o espanhol mexicano. Enfim, tenho muitas razões para querer conhecer o México e espero que tenha a oportunidade de ir para lá um dia.



# O Meio Ambiente





Na primeira imagem, se pode ver um rio cheio de lixo. O lixo visível consiste de várias coisas, inclusive garrafas de plástico, caixas de ovos, cartão, bolas e outros objetos indetectáveis. É uma foto muito interessante porque também mostra uma parte do rio que não está contaminada, então se vê claramente o contraste chocante. A foto tem a ver com a poluição das águas, também conhecida como a poluição hídrica. Este tipo de poluição pode acontecer por várias razões. No caso da foto, é evidente que aconteceu por causa da atividade humana. As pessoas descartam frequentemente o seu lixo nos rios e nos lagos em vez de descartá-lo do jeito correto. As outras causas possíveis da poluição hídrica incluem os derramamentos de petróleo e os líquidos contaminadores que vêm das fábricas entrando na água. Todas estas situações deixam substâncias prejudiciais entrarem nos ecossistemas aquáticos, e todas também têm a ver com os humanos.

Tendo em conta que a água é um recurso tão necessário para quase todos os seres vivos, não é nada difícil imaginar a grande quantidade de consequências que a poluição das águas provoca. Ao redor do mundo, a água é muito importante para as pessoas tomarem e ficarem limpas e saudáveis. Se um grupo de pessoas não tem acesso a uma fonte de água pura, é provável que a sua expectativa de vida seja mais baixa. A água contaminada pelos poluentes não pode ser usada por ninguém; quando a fonte de água de uma população fica contaminada, o seu bem-estar é posto em risco. A água é importante para os animais também. Os corpos de água são os habitat dos peixes, insetos aquáticos e outros organismos que habitam a água. Muitos animais são semiaquáticos também, ou seja, dependem da água para alguns aspectos das suas vidas, como a reprodução. Finalmente, muitos mamíferos e aves comem criaturas marinhas, e se não tivessem este alimento teriam que procurar novas fontes para que não morram de fome. Vendo todos estes exemplos, é evidente que a contaminação gera grandes problemas para os seres vivos.

Há muitas soluções para este problema, algumas das quais já têm sido implementadas nalguns lugares. Uma solução seria aumentar o nível de educação que o público recebe sobre a importância de descartar o lixo e reciclar corretamente. Por exemplo, as escolas poderiam colocar mais ênfase na reciclagem para as crianças aprenderem enquanto são jovens. Também, as organizações que distribuem latas de lixo e latas de materiais recicláveis poderiam melhorar suas campanhas para incluir mais informação sobre os materiais que se podem reciclar. Outra solução seria criar regras mais severas quanto à poluição para as pessoas saberem que haverá consequências se poluírem. Se não for possível prevenir a contaminação de um rio ou outro corpo de água, as pessoas se podem reunir para ir apanhar o lixo.



A segunda imagem mostra as emissões de algum lugar, presumidamente duma fábrica, entrando na atmosfera. Este fenômeno é conhecido como poluição atmosférica. Ocorre com com mais frequência nas cidades e áreas industriais por causa do tráfego e das fábricas. Uma consequência muito perceptível deste tipo de poluição nas áreas urbanas maiores é a qualidade péssima do ar. Nos casos mais graves, até pode resultar no smog. Não é saudável inalar o ar dos ambientes afetados pela poluição, então passar tempo demais nesses ambientes coloca em perigo a saúde das pessoas. As emissões também influenciam na mudança do clima, um fenômeno cujas consequências incluem o aumento de eventos como inundações e incêndios. Estes eventos estão afetando os seres vivos mais do que antes porque acontecem mais frequentemente hoje em dia.

É mais difícil encontrar soluções para este problema porque a culpa está nas mãos das corporações, então há poucas coisas que as pessoas que não fazem parte das corporações podem fazer. A coisa boa é que há muitas corporações que estão trocando seus métodos de produção por métodos mais sustentáveis. Um ato muito popular que a gente pode fazer é protestar contra as corporações e participar em manifestações. Para combater a poluição atmosférica geral, muitas pessoas tentam pegar o ônibus, caminhar ou andar de bicicleta para não ficar dirigindo o tempo todo. Também se está tornando popular comprar carros elétricos em vez dos carros que dependem do petróleo. Eu acho que é de extrema importância proteger todos os aspectos do meio ambiente para preservar todas as formas de vida e para não gastar nem arruinar os recursos naturais que a Terra nos oferece. Todos esses problemas me preocupam, mas nós temos muito tempo para melhorar o nosso estilo de vida para sermos mais sustentáveis e conscientes da importância do meio ambiente.





A floração das algas é um fenômeno natural que ocorre na água doce ou água salgada quando a temperatura aquece. Normalmente a água da margem do Lago Michigan está clara ou tem poucas algas espalhadas. A alga que é mais comum é a *Cladophora*. O ano passado a proliferação de algas foi mais intensa e demorou mais. Eu já sabia que há tipos das algas que são perigosas para os humanos e animais. Então quando eu passeio com minha cachorra eu não deixo ela brincar na água. Quando o crescimento da floração demorou mais de 3 a 5 semanas e o cheiro piorou, eu fiquei mais preocupada.

A imagem de satélite dos grandes lagos mostra duas cores de floração das algas. A cor da alga é um jeito de identificar que tipo de alga está florescendo. As algas na margem sul do Lago Erie e na Saginaw Bay do Lago Huron são mais verdes indicando que é a alga de cianobactérias que são muitas perigosas para as pessoas e os animais. As algas mais azuis que aparecem na margem sul do Lago Michigan e Lago Huron são compostas da alga chama *Cladophora* e não é considerada perigosa mas é um incômodo. Ambientalistas que estudam os lagos acreditam que a causa primária da proliferação de algas é o excesso de níveis de fósforo e nitrogênio em fertilizantes e poluição da água.

É importante observar o quanto as algas crescem porque isso pode indicar quanta poluição está entrando na água. Existem algumas algas que são benéficas no ecossistema e servem de comida para os peixes e outros organismos. Por outro lado, outras algas, quando crescem, poderiam produzir toxinas perigosas que podem deixar animais e humanos doentes ou pior – mortos.

As algas que produzem toxinas são verde-azuladas e se chamam cianobactérias. Quando crescem absorvem o oxigênio na água sufocando os animais e organismos aquáticos. As cianobactérias preferem condições da água quente e estagnadas. Quando os níveis do fósforo e do nitrogênio na água aumentam, também a população de cianobactérias aumenta. Todos esses fatores criam a condição perfeita para a proliferação de algas tóxicas perigosas.

Na minha opinião, a água é o recurso mais importante no mundo. É nossa responsabilidade aprender sobre as condições que poderiam afetar a qualidade da água que existem em nossas comunidades e a nível mundial.

Nós precisamos ter melhor jeitos para monitorar os níveis de cianobactérias para avisar as pessoas nas comunidades sobre a saúde da água, especialmente quando as pessoas e seus animais entrarem nos lagos ou rios para se divertirem.

É necessário criar diretrizes de qualidade para água potável. A boa saúde das pessoas e seus animais é a primeira prioridade.

Para controlar os níveis de fósforo e nitrogênio, tem que reduzir o nutriente usado na agricultura e nos relvados da vizinhança. As causas dos níveis maiores são poluição de fertilizantes e detergentes no escoamento de água urbana, no escoamento da agricultura ou esgoto mal tratado.

Se o escoamento de água urbana e da chuva viaja direto para o lago, a água pode ser coletada em lagoas falsas que são construídas para imitar a filtragem natural da terra. A segunda imagem mostra um jeito que o escoamento de água urbana e da chuva pode ser filtrada antes de entrar no lago.



Para minimizar os efeitos da poluição urbana, o escoamento de água pode ir para o tratamento de água onde é exposto à luz ultravioleta e outros tratamentos que podem neutralizar os produtos químicos.

Não há soluções fáceis para a agricultura. Certamente é importante usar menos produtos com fertilizantes. E por isso devem existir diretrizes que limitem a quantidade dos fertilizantes e monitorar os níveis dos tipos de poluição.

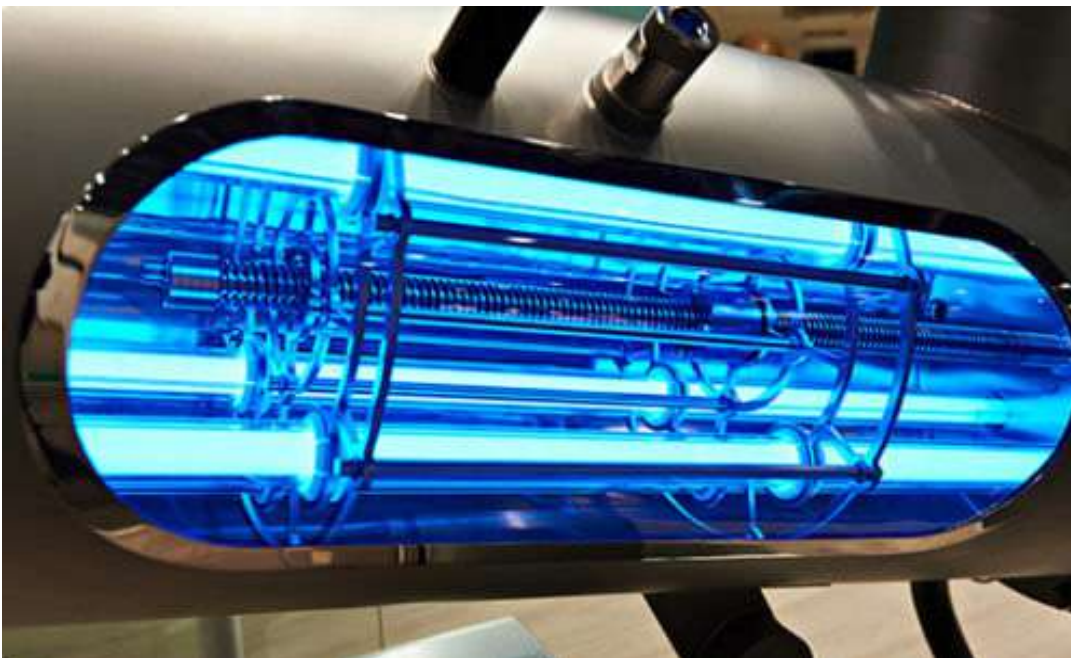
Mais informação aqui:

<https://noticias.plu7.net/287402/internacional/floracao-de-algas-toxicas-que-adoece-pessoas-e-mata-animais-de-estimacao-aumenta-nos-eua/>

<https://www.scientificamerican.com/article/algal-blooms-have-boomed-worldwide/#:~:text=CLIMATEWIRE%20%7C%20Algal%20blooms%20are%20growing,new%20study%20published%20in%20Nature.>

<https://www.lgsonic.com/pt-br/cianobacterias/>

[https://cityofracine.org/uploadedFiles/\\_MainSiteContent/Departments/Health/\\_Documents/Laboratory/NBReport\\_FINAL\\_Rev.10.2016%28Reduced%29.pdf](https://cityofracine.org/uploadedFiles/_MainSiteContent/Departments/Health/_Documents/Laboratory/NBReport_FINAL_Rev.10.2016%28Reduced%29.pdf)



Hoje em dia, há muitos problemas no meio ambiente, e agora vou mostrar dois que são muito comuns. A primeira deles é a poluição na água. Na foto acima, o homem está tentando tirar o petróleo da água, mas você percebe pelo olhar dele, que ele está sofrendo com isso. O mau cheiro do lugar está tóxico e ele deve usar uma máscara para poder respirar e isso pode causar doenças para nós. É um problema não só para nós, mas para os animais que vivem nesse ambiente, marinhos ou terrestres pois bebem dessa água. Podemos ajudar a fazer a diferença hoje e agora, se nós só colocarmos um pouco de esforço. Cuidar onde colocamos o nosso lixo e o que colocamos no ralo da pia. Fazer reciclagem do melhor modo que podemos e mostrar às outras pessoas como fazer do jeito certo também. Uma outra coisa que podemos fazer também é se nós virmos alguém prejudicando a natureza, denuncie ou depois que essas pessoas forem embora, pegue e resolve aquele problema que foi feito, se for possível também.



O segundo problema que há no meio ambiente que é causado pelo homem é o desmatamento. A imagem acima, mostra uma floresta com desmatamento e queimações e isso infelizmente é algo muito problemático. O desmatamento também causa poluição no ar por causa da fumaça e acaba liberando toxinas no ar e conseqüentemente, causa o aquecimento global. É uma situação muito séria que muitas vezes nós que estamos no local urbano, não podemos ajudar, pois não é algo que conseguimos ver e ir resolver facilmente. Muitos animais morrem e estão entrando em extinção por não ter mais um lugar para morar. Creio que o que poderia ser feito seria promover a preservação do meio ambiente e isso seria pela internet. Mostrar o que está acontecendo e fazer a diferença. Promover contra empresas que prejudicam a natureza e mostrar outros modos para usar produtos. Conservar a natureza, como usar menos carros, ou ônibus e usar mais outros meios de transporte que não prejudicassem o meio ambiente, como por exemplo, bicicletas ou andar a pé. Denunciar quando estiver na presença de um desmatamento. Promover replantações nos lugares e tentar salvar o solo de queimadas. Pequenos atos podem fazer a diferença e isso é muito importante para o meio ambiente. Uma coisa que me preocupa é onde isso vai nos levar. Se hoje em dia já estamos em situações deploráveis de animais morrendo e conseqüentemente nós sofremos por causa dos nossos atos o que vai acontecer no futuro? Será que o ser humano vai ter de desenvolver uma maneira de termos oxigênio sem a fotossíntese que vem das plantas? Como iremos comer e como os animais vão sobreviver sem esses mesmos recursos que nós também precisamos? Isso são coisas que me deixam a pensar sobre o futuro e o que nos espera. Se nós não queremos que essas coisas ocorram no futuro, então vamos fazer um esforço para ver o que podemos concertar e conservar. Se todos juntos, fizermos um mínimo de esforço estaremos salvando não somente o nosso meio ambiente nesse planeta, mas a nós também.



Laura Nojima, Port 204



Um grande problema no meio ambiente é a poluição do plástico na água e no oceano. Isso está afetando nosso dia a dia e a vida de nossos animais, por exemplo, as tartarugas marinhas. Há muito plástico que é despejado em nossas águas porque não é descartado corretamente pela população humana. Uma solução é reaproveitar a quantidade de plástico que usamos no dia a dia. Em segundo lugar, encontre uma maneira de reciclar nosso plástico em nossas casas para reutilizá-lo novamente. Em terceiro lugar, precisamos jogar o plástico nas lixeiras adequadas para serem descartados corretamente. Em quarto lugar, todo o plástico recolhido pelas empresas de lixo precisa ser reciclado ou descartado corretamente e não despejar o lixo em nossas águas. O plástico despejado em nossas águas afetou as tartarugas marinhas, matando-as e invadindo seus habitats. Muitas das tartarugas marinhas estão feridas porque estão sendo prejudicadas pelo plástico. O plástico na água também está afetando nossa vida como humanos. Ferir o oceano também está afetando nosso oxigênio. O oceano produz mais da metade do oxigênio do mundo.

A poluição do ar é outro grande problema em nosso mundo, especificamente encontrado nas grandes cidades. Pode ser causada por causas naturais ou pode ser causada por coisas feitas pelo homem. É causada por produtos químicos liberados no ar que são prejudiciais aos seres humanos, animais, plantas e também podem danificar edifícios. Existem diferentes formas desses produtos químicos, como gás e partículas sólidas que podem ser causados por fábricas, carros, aviões e latas de aerossol. Fumar também pode causar poluição do ar em nosso ambiente. Outra causa da poluição do ar são causas naturais, como incêndios florestais ou cinzas de vulcões. Essas causas também poluem nossa atmosfera. Os seres humanos ficam doentes com a poluição do ar, com pneumonia e bronquite, e também pode causar desconforto diário no nariz, garganta, olhos e pele. Uma solução é usar o transporte público para reduzir a quantidade de gás lançado no ar. Em segundo lugar, usar menos o carro ajudará o ar, andar de bicicleta ou caminhar, pois o transporte reduzirá a poluição do ar. Em terceiro lugar, podemos reduzir a quantidade de aerossol que podemos usar, como tinta spray. Em quarto lugar, podemos parar de fumar para reduzir a poluição do ar.

O nosso mundo é um lugar precioso que temos de proteger para o nosso bem-estar e para aqueles que nele vivem. Existem muitos problemas que o nosso mundo enfrenta e a poluição do ar e da nossa água são apenas dois dos muitos problemas. Precisamos fazer o possível para mudar e reduzir os danos que causamos ao mundo antes que seja tarde.

# Memórias da infância



## Formatura do primeiro ano

Toda criança tem uma formatura de primeiro ano. No Brasil os formandos ganham uma cerimônia linda, um anel de ouro e uma viagem.

O dia da viagem tinha chegado e a minha turma estava muito ansiosa para ir. A escola tinha alugado o sítio da minha do meu amigo e tinha uma piscina linda, escorrega, árvores com frutas, etc.

Acho que foi um dos dias mais marcantes da minha vida. a gente se divertia, pulava na piscina, corriam um atrás do outro, eu lembro de ter comido muito sorvete de coco. Tiramos várias fotos e ficamos na piscina até escurecer, as nossas mãos ficaram enrugadas e todos estavam queimados de sol, metade vermelho e a outra metade ficaram queimadinhos de sol.

Eu tinha um cabelo curtinho então foi muito fácil de secar.

Eu lembro da bolsa que eu levei com a troca de roupa. Meu biquíni era roxo e a minha roupa era um short jeans e uma blusa branca. Eu lembro que toda a turma estava usando o anel de formatura e um menino perdeu o anel na piscina, lembro da professora mergulhando para achar o anel mas nada de aparecer. Duas semanas depois, a tia do meu amigo ligou para a escola dizendo que ela havia encontrado o anel desse menino que perdeu. Foi um momento muito engraçado pois ele não teve reação.

A viagem de formatura do meu primeiro ano de ensino fundamental foi uma das minhas memórias de infância que eu nunca irei esquecer, sempre vai ficar marcado no meu coração.



## Meu sapato perdido

Quando eu tinha 11 anos, estava me formando na 5ª série, então saí com meus pais para comprar um vestido para a cerimônia. Estava animada para escolher minha roupa; meu vestido era branco e obtive meu primeiro par de sapatos altos, não tão altos quanto os que tenho agora, mesmo assim fiquei muito feliz. Lembro que no dia da cerimônia arranjei meu cabelo profissionalmente, voltei para casa e me preparei, coloquei meu vestido e finalmente era hora de ir, então procurei meus sapatos de tacão alto. Encontrei um sapato, mas o outro estava faltando. Procurei em todos os lugares e não consegui encontrar. Mudei tudo e olhei embaixo da cama, atrás da cômoda, no armário, em todo lugar! Eu me estressei e me preocupei muito. Parecia que eu procurava o sapato perdido para sempre e estava com muito medo de contar aos meus pais, pois não queria ter problemas. No entanto, eu sabia que precisava de ajuda e eles acabariam descobrindo. Então, pedi a meus pais que me ajudassem a procurar o sapato, mas, finalmente, não conseguimos encontrá-lo. Meus pais ficaram muito bravos por eu ter perdido o sapato e não ter preparado tudo na noite anterior. Minha mãe foi à loja para comprar sapatos novos, mas infelizmente perdi a cerimônia, mas cheguei bem a tempo da parte comemorativa. Apesar de ter ficado muito triste porque não pude comparecer à cerimônia, fiquei feliz quando revi minhas amigas. Depois, tiramos uma foto, e é uma das minhas fotos preferidas da infância.



## A minha família multicultural

Eu nasci de dois pais de caminhos de vida completamente diferentes. Minha mãe, uma mulher palestina-brasileira de raízes muçulmanas, e meu pai, um homem siciliano que passou toda a juventude dele em escola católica.

Quando digo isso, muitas pessoas perguntam como era minha vida. Ficou confusa? Qual cultura eu prefiro? Na verdade, tudo deu certo. Desde a infância, fui abençoada com a oportunidade de estar imersa em vários mundos em vez de só um.

Minha Vovó costumava cuidar de meus irmãos e de mim todas as quartas-feiras depois da escola. Passávamos horas na casa dela brincando, assistindo novelas na televisão com ela, ajudando a cozinhar (ou pensávamos que estávamos ajudando). À noite, meu avô chegava; eu chamo ele de “Seedi,” que significa avô em a língua árabe. Seedi estendia seu tapete para rezar, e fazia a reza islâmica de salah. Eu, pequeninha, sentava ao lado dele e imitava seus movimentos.

Por outro lado, também passei muito tempo quando era criança na casa da minha nonna; ela é a mãe do meu pai, e “Nonna” é a palavra italiana para avó. Nos domingos da minha infância, eu acompanhava minha Nonna à igreja. Na casa dela, eu via ela rezando o rosário e decorando a casa com símbolos religiosos, como retratos de Jesus e Maria. Eu lembro de uma vez que fui à igreja com ela e chorei, porque não podia beber o vinho sacramental.

Alguns acham que essa mistura de religiões faria uma criança ficar confusa. Na verdade, isso me ensinou uma lição muito valiosa; Deus transcende a religião, e pessoas justas, boas, e morais podem vir de qualquer origem.



## A minha paixão pela música

Quando eu era criança, meu amor por cantar começou. Meu pai e eu assistíamos American Idol toda semana. Fiquei com vontade de assistir toda semana. Sempre sonhei em participar desse show. Então, entrei para o coral e para a banda. Na banda, eu tocava percussão. Eu estava sempre no coro da igreja. Também aprendi a tocar piano aos oito anos. Fiz o show de talentos pela primeira vez na quinta série. Meu amigo e eu cantamos “Hey Soul Sister” do Train. Com o passar dos anos, crescemos juntos aprendendo música. Eu também estava envolvida no teatro. Eu fazia peças quando era jovem. Eu sempre preferi cantar a atuar. Embora o teatro fosse divertido, nunca me senti confortável. Fiz aulas de canto desde pequena. Uma semana, alguém cantou “Put Your Records on”. A música e o jeito que ela cantava eram lindos. Desde então, esta tem sido uma música especial. Sempre que vou para casa, passo um tempo ao piano e canto. Sou grata por ter aprendido a ler música quando era jovem. Agora, posso procurar uma música de que gosto e tocar piano enquanto canto. Não estou mais no coral da universidade, mas ainda amo cantar. Eu tenho um teclado em minha casa agora. Meus colegas de quarto e eu cantamos músicas juntos.



# Teletandem



Teletandem  
Araraquara



Teletandem é um projeto colaborativo entre a Universidade Estadual Paulista, Araraquara-Brasil, e o programa de português da UW-Milwaukee que se iniciou no outono de 2022. Durante o programa, os alunos da UW-Milwaukee interagem com estudantes brasileiros através de ZOOM, praticando português e, simultaneamente, os estudantes brasileiros praticam inglês. Até ao momento, alunos de Port 203, Port 310 (outono de 2022) e alunos de Port 104 e Port 204 (primavera de 2023) participaram no projeto Teletandem.

Aqui se registam algumas opiniões dos alunos do programa de português da UW-Milwaukee:

“I was sad to see this was the last Teletandam. Driely was extremely friendly and I enjoyed speaking to her in both Portuguese and English. I hope to speak to her soon.”

- Mohamed Ahmed, Port 104

---

“Gostei desta experiência. Ajudou-me a praticar o meu português. Eu sei um pouco de português, mas nunca falei em uma conversa antes. Isso me ajudou a pensar no que dizer.”

- Blake Daul, Port 104

# Teletandem

---

“A sessão de hoje foi boa, estive com o Marco e tive a oportunidade de conhecer a Mariana. Falámos sobre o meu país (Tanzânia) e o monte Kilimanjaro. Então tentamos traduzir o que ela estava dizendo para saber se entendíamos. Foi uma boa sessão.”

- Joseph Albert Kuwai III, Port 104

---

“I had a wonderful time doing Teletandem. I learned new phrases that can be used in Brazil. I learned new techniques to learn Portuguese for example certain movies, music, and videos. During my experience in Teletandem I helped Portuguese students to learn English phrases that are used in the daily life of someone who speaks English.

Overall, I would recommend it to anyone else.”

- Yanelis Santiago, Port 104

---

“I enjoyed this experience very much. It was nice to talk to someone from another country and hear about their experiences. I enjoyed learning the language even more.”

- Bruce Argall, Port 104

---

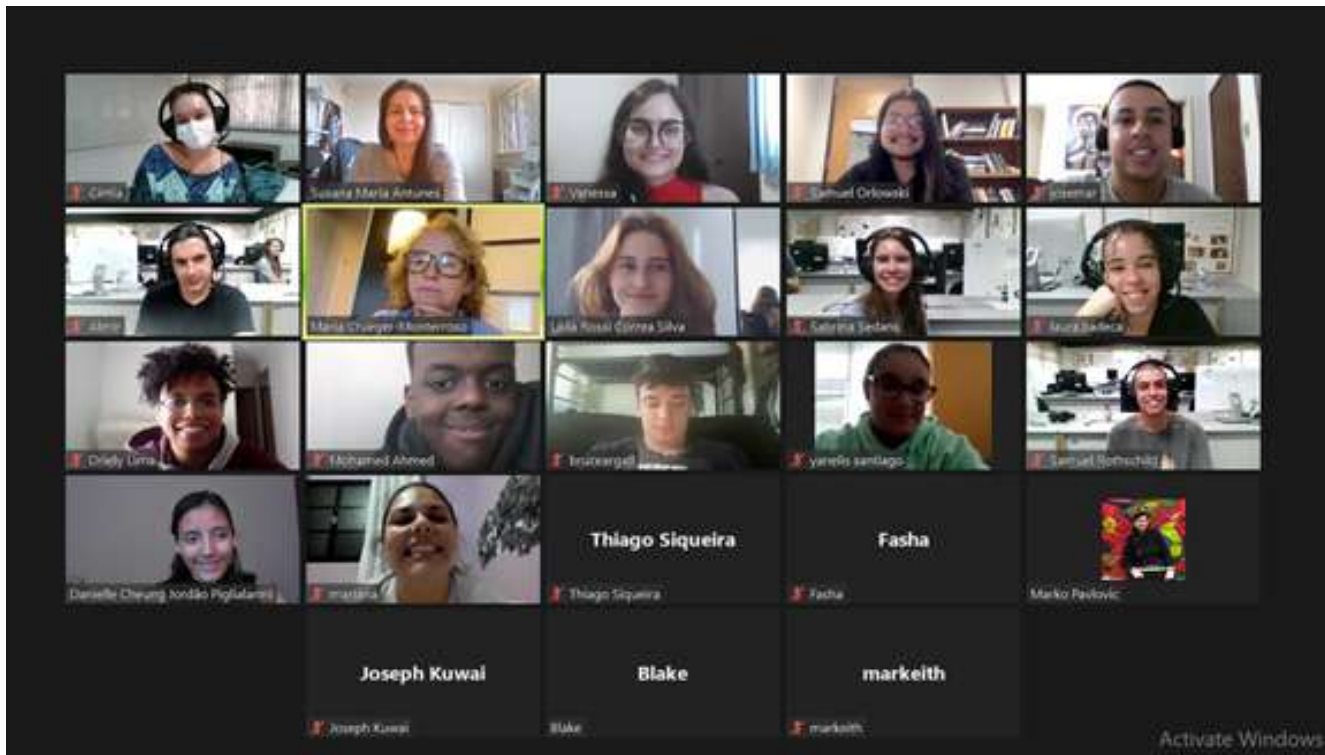
“Teletandem was a great experience for me. I was able to learn so many new words and better my pronunciation. I did like how we were able to meet one on one with native Portuguese speakers but maybe a suggestion in the future would be to change native speakers every session so that we can meet new people every time, but this isn't necessary. I also did like how friendly Mariana was, the native speaker I talked with, and do imagine that all the people involved were very nice. I hope that the Portuguese department continues this for the future students in this class as it was to the great benefit of my language learning. Obrigado!!!”

- Marko Pavlovic, Port 104

---



# Teletandem

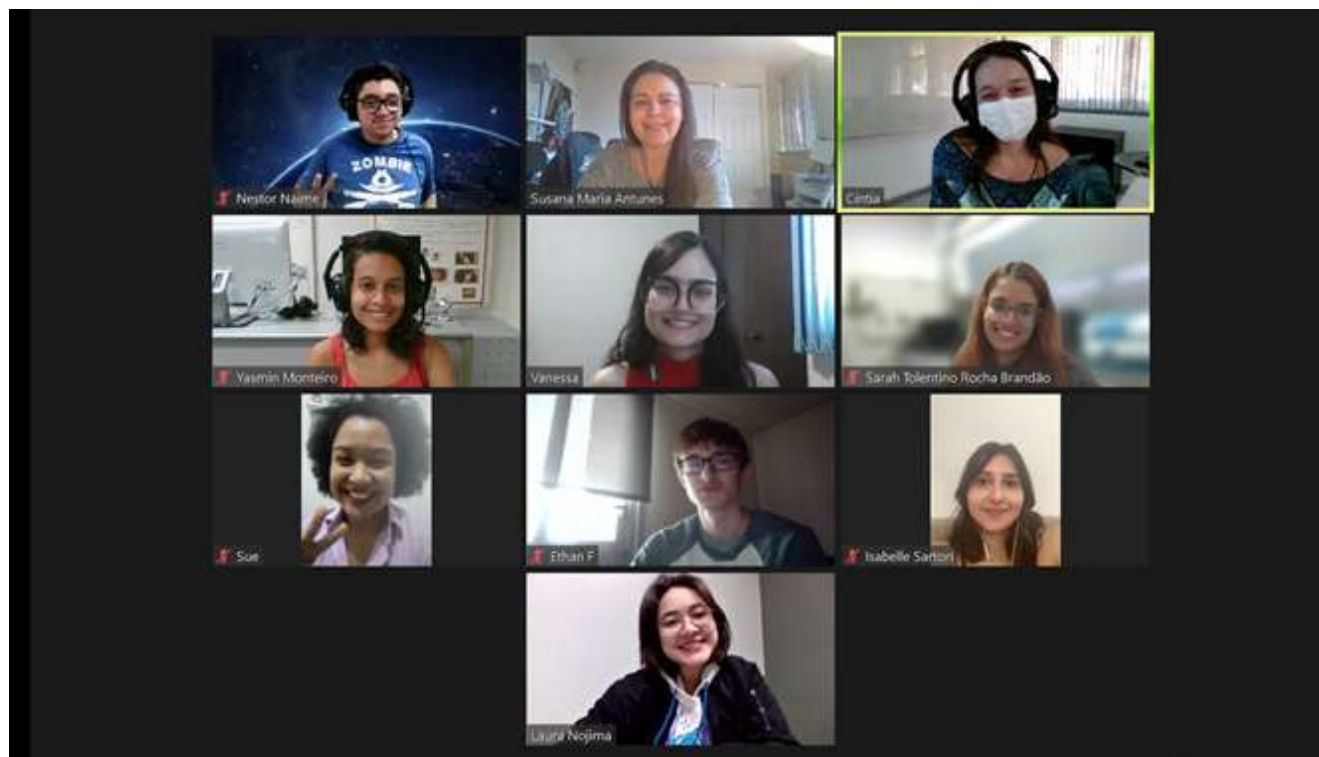


Alunos de Port 104, UW-Milwaukee, com alunos da Universidade Estadual Paulista, Araraquara-Brasil.

“Eu gostei muito do Teletandem e pensei que foi uma experiência muito boa, útil e divertida. Foi fantástico escutar um grupo de brasileiros falando porque nunca estive nesse tipo de situação antes. Gostei muito de escutar eles falando inglês porque falavam muito bem e foi bom poder ajudar às vezes. Também gostei de que as pessoas com quem eu falei estão cursando uma variedade de coisas, então pudemos falar sobre muitos tópicos como a biologia e os idiomas. Acho que se mais estudantes do nível universitário tivessem uma experiência similar a esta, teriam mais confiança ao falar o idioma estrangeiro que queriam aprender. Eu sei que em muitas aulas de idiomas estrangeiros não é muito comum ter contato com um falante nativo além do professor e por isso não desenvolvem tanto a fala deles. Seria bom se este programa fosse implementado em todos os cursos, mas eu sei que seria muito difícil realizar isso.”

- Ethan Frank, Port 204

## Teletandem



Alunos de Port 204, UW-Milwaukee, com alunos da Universidade Estadual Paulista, Araraquara-Brasil.

“A minha experiência com o Teletandem foi incrível! Fiz novas amizades e já até fizemos um grupo para não perdermos o contato. Eu achei fácil conversar com eles, pois tivemos assunto e foi bem divertido. Falamos sobre os sistemas escolares no Brasil e nos Estados Unidos e quais eram os benefícios entre os dois, também falamos sobre nossos interesses, hobbies, como foram as nossas semanas etc. Nesse último encontro com o pessoal, ficamos um pouco tristes pois não iríamos nos ver por zoom novamente, mas pelo menos temos o contato de uma da outra.

Achei impressionante o quanto eles puderam me entender quando estava falando em inglês pois muitas vezes, as pessoas não entendem quando falamos rápido. Para mim, eu pude aprender bastante a como falar mais devagar para que os outros pudessem me entender e poder ajudá-los quando tiveram alguma dúvida. Também quando eles tinham perguntas sobre uma certa palavra, eu não me lembrava da tradução literal então, isso me deu a oportunidade de poder explicar com as minhas palavras e como seria a palavra dita hoje em dia informalmente, mas que na gramática seria outra palavra. Em resumo, essa experiência com o Teletandem foi incrível e não vejo a hora de poder ter essa experiência novamente no próximo semestre.

- Laura Nojima, Port 204

# Bate-Papo

No dia 19 de abril, voltamos ao nosso Bate-Papo que ficou inativo devido à pandemia. Desta vez, reunimo-nos no Roberto Hernandez Center (RHC), no edifício Bolton da UW-Milwaukee. O RHC é um espaço muito acolhedor que foi gentilmente cedido pelo seu Director & Co-Lead for Hispanic Serving Initiatives, Alberto Maldonado, e que contou com a excelente colaboração e entusiasmo da Dr<sup>a</sup> Mónica Olague, Multicultural Student Success Coordinator no RHC.

Foram 2 horas de muita alegria por voltarmos a estar juntos com cafezinho, bolinhos, muita conversa animada e boa música ao vivo interpretada por Darele Pinto Bisquerra.

Muito obrigada a todos os que estiveram presentes e que partilharam alegria e boa disposição em língua portuguesa!

Voltamos no outono!



Susana L. M. Antunes

# CORPOS



# CELESTES

## Sonho de Estrela

Você sonha comigo?  
Eu sonho com você.  
Toda noite enxergo no céu  
A nossa constelação,  
Um conjunto de quatro perolazinhas  
Rotando no firmamento, brilhante.  
Queria que tivesse milhares de estrelinhas,  
A nossa constelação,  
Uma por cada lembrança,  
E com elas adornaríamos o cosmos  
Com ternura, com as nossas mãos  
Juntinhas.  
Porém, a nossa constelação só desce  
Mais e mais, até ultrapassar  
O horizonte.  
Achei que toda constelação voltava  
Algum dia.  
Mas a nossa não.



# Ode ao Universo

Como posso sentir-me sozinha, se nas noites eu tenho acesso a um céu cheio de estrelas

Como posso sentir-me a única importante quando sou um pedacinho em um universo imenso, estranho, transcendente, belo

Como posso sentir-me com falta de direção se tenho a mais potente guia, a Lua que navega as marés

Como posso sentir-me com falta de arte, quando só preciso pensar nos planetas em órbita

Como posso sentir-me fraca se sou um Áries quem tem Marte, deus da guerra, como meu governante

E com os oceanos nós temos muito mais para descobrir sobre o universo e as extensões de nós mesmos

Mas, como podemos viver honestamente entre o mistério e a iluminação e tudo no meio

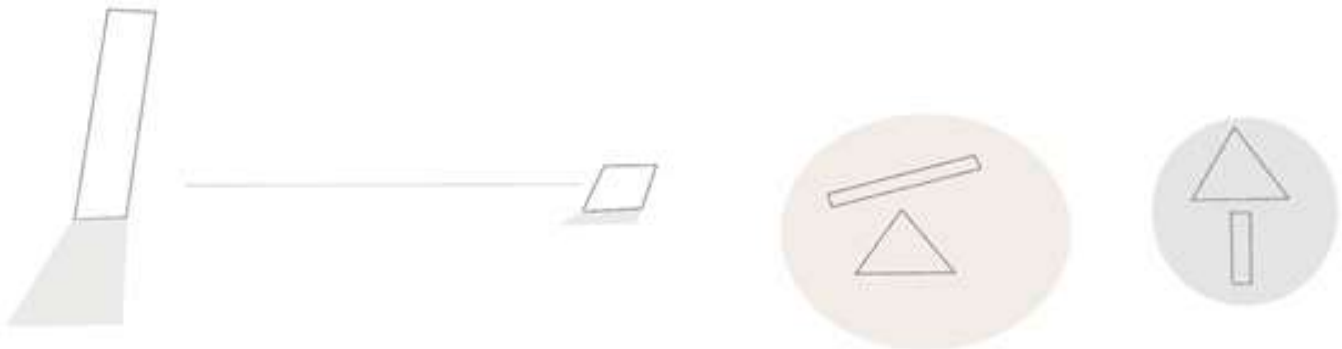
Ou pode ser que 5 por cento já seja o mapa e só estejamos nos protegendo da verdade por medo

## Você leu seu horóscopo hoje?

Moro nas sombras  
Mas sempre presente  
A qualquer lugar  
Chego pontualmente  
Quem sou?

Conta comigo  
Confiável sou  
A quem precisa  
Meu ouvido dou  
Quem sou?

Atenção procuro  
Coração ferido  
Se não encontro  
Sai um rugido  
Quem sou?





A galáxia é infinita  
Com muitas estrelas a brilhar  
Que são tão lindas de se admirar  
Não preciso esperar a noite acontecer  
Pois vejo essas mesmas estrelas  
Dentro de seu olhar

A lua e o sol são amantes antigas  
Que me tem como cúmplice  
Pois só podem se amar  
Numa noite de eclipse

A galáxia é infinita  
E tão linda de se admirar  
Assim como a estrela cadente  
Quando vejo você passar  
E a lua cheia ao brilhar  
É a luz do seu olhar  
E na noite dos amantes  
A me acariciar

## Lembrança das estrelas

Eu moro no espaço agora. Não estou certa onde nem tampouco o que sou. Às vezes sinto que sou o polvo das estrelas flutuando no espaço. Às vezes sinto que sou energia saindo dos corpos que não posso entender. Mas na maioria das vezes eu não tenho consciência de mim mesma. Mas às vezes posso lembrar no dia em que tudo mudou. Estávamos no pátio da nossa casa quando a minha irmã viu no céu uma estrela diferente das outras. Era uma estrela que mudava de cor e tinha cores brilhantes. A estrela moveu-se rapidamente e de repente tornou-se visível. Era uma nave que se aproximava rapidamente da terra. A nave era circular, mas não era como um disco; mais parecia um cilindro. Tinha também várias cores que flutuavam entre si, sem ficarem totalmente definidas.

A nave ficou tão perto que finalmente pousou em uma rua perto da nossa casa. O barulho era como um tremor, mas mais moderado, um barulho que nunca tínhamos ouvido antes. Mas podíamos dizer pelo barulho que a nave espacial estava se movendo pelas ruas. Já que as pessoas estavam gritando terrivelmente. Corremos para a porta, mas não ousei sair para vê-la, apenas fiquei atrás da porta olhando por uma fresta. Minha irmã, por outro lado, saiu.



Eu não conseguia ver com clareza, apenas vi algo muito grande rolando na rua com luzes brilhantes, quando minha visão escureceu. A última coisa que vi foi minha irmã deitada na calçada transformada em um ser raquítico, suas roupas se desfizeram como se um longo tempo tivesse passado sobre ela e sua juventude tivesse sido tirada. Ela tinha cara de caveira e seu cabelo havia caído. É a última coisa de que me lembro antes de sentir que meus olhos estavam embaciados por uma espécie de fumaça negra que nublava minha visão.

Peguei-a nos braços e voltei para o nosso quarto enquanto um dos meus olhos recuperava gradualmente a visão. Então eu entendi que aquela nave ou o que quer que fosse, emitia algo semelhante à radiação de uma bomba atômica.

Quando pude ver novamente eu tive a visão horrível que me lembrou do acidente nuclear de Tokaimura. Coloquei minha irmã na cama dela, deitada como uma múmia fetal dormente, com os ossos à superfície, os cabelos antes pretos e abundantes agora muito raros e brancos. Mas lembro de não ter chorado. Não sei se foi porque meus olhos estavam extremamente secos ou pelo choque que se sente ao ver os olhos dos mortos. Era como se minha alma tivesse me deixado, quando a minha sobrinha entrou no quarto. Contei a ela o que havia acontecido e disse-lhe para fazer um traje de radiação improvisado com o papel de alumínio que tirei de uma gaveta enquanto eu tentava lavar meus olhos e rosto.



## Ver as estrelas!

Todas as pessoas querem e sonham ver as estrelas à noite. Esta pode ser a coisa mais romântica que as pessoas podem ver e experimentar. Mas às vezes isso não é possível porque nas grandes cidades é muito complicado com tanta poluição no céu. São tantas luzes e poluição que é impossível ter uma noite romântica olhando as estrelas.

Apesar de tudo isso, existem dois lugares no Brasil onde as pessoas podem ter uma bela vista do céu iluminado pelas estrelas. Esses dois lugares são dois parques. O Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses e o Parque Estadual do Desengano. O Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses fica no estado do Maranhão. O Parque Estadual do Desengano está localizado no Rio de Janeiro, no município de Santa Maria Madalena. Estes dois parques são destinos perfeitos para quem procura uma grande aventura na natureza e uma contemplação da natureza durante o dia e durante a noite. No parque Parque Nacional dos Lençóis é possível caminhar nas areias brancas à beira-mar. Este parque tem 155 mil hectares de belos ecossistemas e diversas biodiversidades. Quando é a época perfeita para visitar este parque? Bem, está aberto ao público durante todo o ano, mas a melhor época para ir a este parque é de maio a setembro.

As pessoas não só podem ver as estrelas à noite, mas também há muitas atividades para fazer durante o dia. Eles poderão fazer caminhadas, piqueniques, banhos nos lagos, esportes náuticos, passeios de bicicleta entre outros. Para que todos os visitantes estejam seguros durante a visita, é importante lembrar de levar água ou outros líquidos para se manterem hidratados. Você também pode trazer algo para comer, comer frutas ou sanduíches. O sol é muito forte por lá, então não se esqueça de usar protetor solar e usar roupas confortáveis e o chapéu.

O Parque Estadual do Desengano tem objetivos muito bons para o ecossistema. É uma reserva ecológica onde são preservadas muitas espécies de animais em perigo de extinção, principalmente aves. Este parque também é muito grande e tem 21.365,82 hectares. Aqui também há muitas coisas para fazer ao ar livre, como caminhadas. Durante a noite os dois lugares são maravilhosos e tem uma bela vista do céu estrelado.

ICMBio - Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses - Guia do Visitante

Instituto Estadual do Ambiente ([inea.rj.gov.br](http://inea.rj.gov.br))



Parque Estadual do Desengano



## Cançãoeiro Pós-Açoriano

A rosa-dos ventos rodou  
E apontou para o fim do mundo:  
O pássaro branco partiu  
E nunca mais voltou.

Dizem que seguiu o Sol  
E nunca mais voltou.



# Terra da Promissão

Ai, que me encheram a pança  
De trabalho (que sempre aceitei)  
E me puseram a secar ao sol  
À espera das rodas do moinho!

América, América!  
Porque teimas em gastar à toa  
O tesouro escondido  
Nos limos da cisterna  
Dos meus sonhos?  
Por que me queres denso cão de guarda  
Se sabes que nasci  
Para o voo  
Translúcido  
Das gaivotas?  
Por que não me abres a janela  
De par em par  
Para eu te dar  
Um beijo louco na boca?



## Nocturno III

A noite  
é harpa  
que tange tensa  
Nas gemas dos dedos  
em lua cheia.

É tambor  
marcando o passo  
do tempo que se esvai  
- ferido -  
no sangue negro  
do silêncio.

