

ehlas

CORACÃO DE
MÃE



Hora de diversão
HORA DE RECREIO

ARTE
Projeto Dodô

CICLOTURISMO
Cruse de Lagos





Uniquely *Oakley*

CLAUDIA GONÇALVES

OAKLEYWOMEN.COM



CAPA:

*Gabriela Teixeira
entocada no coração de
uma perfeita onda no
Recreio
Foto: Rick Werneck*

EDITORIAL:

Roberta Borges

(mãe da Stephanie)



Aoitava edição da revista EHLAS faz uma grande homenagem às mães neste mês de maio. Conversamos com mulheres que criaram uma relação de amor com o mar e seus esportes e que, agora, transmitem este amor a seus filhos.

Ser mãe é uma capacidade infinita de amar!

Nos belos depoimentos à revista EHLAS, as mães entrevistadas abrem seus corações e mostram que amar com essa intensidade é, sim, ser radical, e que este é, sem dúvida, o maior prêmio conquistado por elas até hoje.

Assim como a terra que dá frutos, as mães dão à luz seus filhos. Desta forma, o feminino expressa seu ciclo de vida natural.

Natural também são as fibras em evidência para o bem do mundo. O que não é natural são animais com ameaça de extinção, como o Urubu-Rei, que aparece em nossas páginas – onde a arte imita a vida.

Natural é se divertir sem compromisso num free surfe e pedalar pelo prazer de ver a vida por outros ângulos.

Natural é amar os filhos incondicionalmente!

Boas ondas!

ÍNDICE:

Editorial

Cartas

Salto Alto..... *Coração de Mãe*

Arte..... *Projeto Dodô*

Surfe..... *Hora de diversão! Hora de Recreio!*

Aventura *Cicloturismo em Cruse de Lagos*

Saúde *Tripla jornada*

Eh! Acontecem *Brasileiras no topo*

Ecologia

Quem faz ehlas



BRIGITTE MAYER • Editora • brigitte@ehlas.com.br

RICK WERNECK • Editor de fotografia • rick@ehlas.com.br

ROBERTA BORGES • Editora e fotógrafa • roberta@ehlas.com.br

CLAUDIA GONÇALVES • Editora • claudia@ehlas.com.br

MONIKA MAYER • Designer • monika@ehlas.com.br



LUIZ FLAVIO • TI Designer
pov@pov.com.br



RICARDO LARGMAN • Editor de textos
solari@mls.com.br

COLABORADORES



LIKA MAIA
Fotógrafa
likamaia@hotmail.com



COLABORADORES DE TEXTO:

ARTE:

RENATO ANDREUCHETTI
Projeto Dodô
www.projetedodo.com

SAÚDE:

DRA RACHEL FROTA
Ginecologista Obstetra
kelfrota@hotmail.com

AVENTURA:

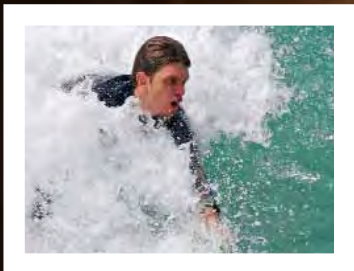
EMILIA TAKAHASHI
Outsider
emiliayt@gmail.com

COLABORADORA DE FOTO:

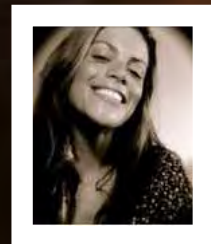
MANUELA D'ALMEIDA
Fotógrafa
www.manuphoto.com.br



LAILA WERNECK
Produtora e ecologista
laila@ehlas.com.br



ARTUR TOLEDO
Fotógrafo
arthurtoledo_rj@hotmail.com



VERIDIANA FREITAS
Correspondente na Austrália
pandablue70@hotmail.com

DRA MONICA TRAVASSOS
Mastologista
monicatravassos@uol.com.br



SORAIA ROCHA,
ROBERTA MILAZZO E
RENATA CAVALLEIRO
Bodyboarders
www.garotasbodyboarders.com.br

Soluções
criativas e
inovadoras
com resultado

Criatividade e inovação
estão no DNA da Point of View
uma empresa que vai além dos
serviços de produtora web e multimídia.

Com seu ponto de vista único
oferece a cada cliente toda exclusividade
e dedicação que você procura.

Entre em contato e comprove
nossa experiência e criatividade
em projetos web, ações promocionais,
de relacionamento e apresentações.





Roots and Culture

Hugo Langel - High Line - Pão de Açúcar

Bintang
www.bintang.com.br



ASSINE A REVISTA SUL SPORTS

ATRAVÉS DO SITE:

WWW.SULSPORTS.COM.BR

5 EDIÇÕES POR R\$ 55,00

E GANHE UM BRINDE DA KAILASH



ESPORTE • ECOLOGIA • SAÚDE • VIAGENS

*Um gostinho d'EHLAS no papel.
Agora vocês podem ter um pouco da EHLAS
impressa dentro da revista SUL SPORTS.*



Cartas



CORAÇÃO DE MÃE



Uma homenagem para EHLAS.

Textos:

**Brigitte Mayer, Claudia Gonçalves,
Veridiana Fritas (correspondente EHLAS Austrália),
Trio BB: Roberta Millazo, Renata Cavalheiro, Soraia Rocha**



Jamilah Star

B I G R I D E R

Jamilah foi uma das primeiras surfistas que saiu em busca das maiores ondas do planeta. Foi vencedora da primeira edição do prêmio de Melhor Performance Feminina oferecido pelo Billabong XXL, em 2005, repetiu o feito em 2006 e vem sendo indicada a este prêmio desde então.

A atleta surfou Waimea até o sexto mês de gestação, continuou a surfar diariamente depois, mas trocou as grandes ondulações por ondas mais tranquilas e as suas "guns" por softboards – além de passara a remar de joelhos. Sua paixão pelas grandes ondas é tanta que, ao nascer seu filho, este ganhou o nome de dois dos mais famosos picos, Waimea e Jaws, como também é conhecido Peahi

Waimea Jah'riel Star Peahi Ali'i-Ku. Com apenas 30 dias de vida, ele já nadava ao lado da sua mãe: Jamilah o levava para todas as suas atividades físicas, e não era difícil vê-la correndo e pedalando com o bebê.

"Em vez de surfar quando eu quero, tenho que surfar somente quando a amamentação do pequeno Waimea me permite", diz ela. "Eu tive que aprender a ter paciência. Mas quando você está lá fora esperando as ondas e depois está surfando, é um presente: você passa a apreciá-las muito mais. É tão incrível ser uma mãe. É mais incrível do que qualquer coisa que eu já havia feito na minha vida. É uma alegria que vem de dentro – ele não vem de nenhum outro lugar".







Gica Vargas

B O D Y B O A R D E R

Gica começou a pegar onda em 1981 por causa do namorado, e hoje seu marido, Valdir Vargas, ex-surfista profissional. Ela participou de seu primeiro campeonato em 1983 junto com os homens, já que não havia outras mulheres competindo na época.

Em 1984 veio Matheus, em 1986, Katarina, e em 1989, Jerônimo. Em sua primeira gravidez, Gica pegou onda até os três meses, e só parou quando “sentiu um carocinho batendo na prancha”, conta. Ela também chegou a participar de um evento em Itacoatiara grávida do segundo bebê (Katarina), mas este fato foi omitido por medo de ser eliminada da competição. Ao

sair da bateria, a surfista foi direto se esconder atrás de um carro para vomitar, por causa do balanço do mar.

“Sempre surfei até não poder mais. Era muito fissurada!”, diz Gica. Ela lembra de um episódio durante a sua segunda gravidez: Glenda Koslowski e Stephanie Pettersen estavam na praia no Quebra-Mar, no Rio de Janeiro, e perguntaram se ela não sentia falta de pegar onda, pois o mar estava alucinante... e Gica teve vontade de esganá-las!

Hoje, aos 46 anos, a atleta continua superenvolvida com o bodyboard e também com o surfe, pois seus filhos pegam onda; o mais novo, Jerônimo, é surfista profissional. “Sempre



quis passar uma imagem saudável para eles, em que o esporte é essencial na vida de qualquer ser humano, além de um bom estudo”, argumenta.

Quando as crianças eram menores, Gica cuidava das inscrições nos campeonatos, fazia o book, corria atrás de patrocínios, organizava viagens, passaporte, visto, buscava prancha na fábrica e ainda tentava negociar faltas, trabalhos e provas com a escola. Também ia a todos os campeonatos e ainda levava a câmera de filmar – preocupação esta para que as crianças pudessem ver a própria evolução. Ela lembra que uma vez, quando Jerônimo, com uns 12 anos, não quis ir para praia surfar para ficar jogando videogame. Depois de horas, conseguiu convencê-lo e acabaram pegando altas ondas, sendo que, dentro d’água, ele ficava jogando beijos de agradecimento para sua mãe. “Ô pirralho chato!”, brinca a supermãe.





Maria Helena e Karla Costa

B O D Y B O A R D E R S

"Kuru-Kuru!" Essa é a primeira coisa que nos vem à cabeça quando pensamos nela. É o grito de guerra da grande nadadora e bodyboarder Maria Helena Costa. Com mais de 60 anos de idade, a espetacular nadadora e professora de surfe e bodyboard da Barra da Tijuca esbanja garra e autenticidade. Mãe da ex-campeã mundial de bodyboard Karla Costa Taylor, ela nos conta um pouco da sua experiência como mãe e atleta – e, de canja, fala um pouquinho da experiência da filha.

"Não houve qualquer contratempo quanto aos três filhos que tive, Carlos, Karla e Luis Cláudio. Também tenho

a Francianne, que foi adotada. Ela é filha de minha irmã Maria Luiza, que na época foi mãe solteira. Na gravidez da Karlinha, nadei até os 8 meses. Na gestação do Luis Cláudio, que é mais conhecido como Kado, eu pensava estar com cólicas de fígado.

Sempre fui aquela 'mommy' superaberta na escolha dos esportes... Carlos, Kado e Francianne foram campeões em natação. O Kado também se deu bem no bodyboard, junto com a Karla, e hoje é surfista de quilha. Karla viveu um tempo na África do Sul com o marido e os filhos e hoje está voltando a morar no Hawaii, onde participa de



Fotos: Arquivo pessoal



algumas competições do tour mundial.

Nós morávamos nos Estados Unidos quando eu vi pela primeira vez uma Mach 10... e eu me atirei de cara! Já era surfista de bodysurf e foi um pulo para todos desejarem seguir a mommy... para a Karla, foram dez anos até se tornar uma campeã de bodyboard mundial. Digo que ela veio de sapatilha, e não de salto alto. Esteve em todas as categorias: iniciante, amadora e profissional. Em 1995, foi a melhor atleta amadora no Circuito Profissional, em Pipeline. Depois disso é que ela se profissionalizou e continua até hoje! É só orgulho!



Foto: Lika Maia

Karla, que também já é mãe, viveu uma situação engraçada na espera do o segundo filho. Ela havia telefonado da Espanha para sua mãe, durante uma competição, dizendo estar passando mal com alguma comida que não tivesse caído bem. Já em Portugal, uma semana depois, ligou novamente dizendo que fez o exame de farmácia e já estava com um mês e meio. Em abril de 2008, nasceu o Maika."



Lydia Lima

M ã E D E S U R F I S T A

L ydia Lima é a mãe da surfista mirim Isabela Lima. Isabela começou a surfar com nove anos, e logo começou a competir. Seu primeiro campeonato foi a etapa de Ipanema do Circuito Petrobras de Surfe Feminino, em 2003. Mas a história de Isabela nos esportes começou muito mais cedo. Aos quatro anos, já competia pela equipe de Ginástica Olímpica do Flamengo. "Isabela sempre gostou muito de desafios, de competir. Sempre foi muito agitada", lembra a "mãe coruja".

A troca de esportes se deu aos nove anos. E foi em uma brincadeira de fim de semana que Belinha e seu irmão mais velho, Guilherme, se

aventuraram nas ondas com seu pai, Jaldir – que se iniciou no surfe mais tarde, aos 31 anos. Dali por diante não parou mais: ele havia descoberto as emoções do surfe. Lydia bem que tentou se aventurar nas ondas. "Sempre tentei acompanhar essa brincadeira, até fiz umas aulas na escolinha do Dadá Figueiredo, mas não era a minha praia", admite ela.

"Ano que vem ela vai passar dois meses na Austrália e participar do RipCurl de Bells. Ela disse que vai ser a primeira de muitas idas para aquele campeonato, mas a minha ficha ainda não caiu. Ainda acho que ela ainda não cresceu!"

Lydia, que constantemente acompanhava a pequena



Belinha nos campeonatos Brasil afora, já começou a deixar a caçula viajar e ir para os campeonatos sozinha. No começo do ano, Isabela fez sua primeira viagem internacional sem os pais para a Costa Rica. “No começo era mais fácil acompanhar. Agora, o coração de mãe fica ainda mais apertado. Mas eu fico torcendo pela internet.”

Isabela, para desespero da mãe, não se intimida com mar grande: é vista constantemente caindo em mares que muitos nem chegariam perto. “Já cansei de ouvir das pessoas: ‘Você vai deixar ela cair?’”, conta. Mesmo com todas essas emoções, Lydia segue segurando “a onda das emoções” de ser mãe e apoia a filha nas maiores da série. “O surfe faz parte das nossas vidas e foi através dele que descobrimos e conhecemos pessoas e lugares incríveis. Surfe: vale a pena fazer parte dessa onda!”



Foto: Rick Werneck



Fotos: Arquivo pessoal

“Como atleta e filha, eu admiro muito a minha mãe. Ela me apoia em todas as horas. Em casa, com os estudos, ela me ajuda lendo e perguntando, e pegando as matérias com minhas amigas quando tenho que viajar para competir. Na praia, ela fica muito nervosa, mas nas minhas principais conquistas ela estava lá para me apoiar e comemorar comigo.

Minha mãe sempre me apoiou no esporte, desde a época em eu fazia escolhinha, e até hoje. No início, ela ficava menos nervosa, pois eu não disputava finais de grande importância. Com o passar do tempo, eu evolui e ela continuou indo, e quando ela vai nos campeonatos, sempre fica mais nervosa do que eu. Minha mãe sempre acreditou no meu potencial e sempre fez tudo o que pôde para me ajudar.”

Isabela Lima, a filha da Lydia





Marcella Mureb

B O D Y B O A R D E R

Diferentemente da maioria, Marcella Mureb não parou de competir porque teve neném. Ao contrário. Depois de 18 anos afastada do bodyboard competitivo, ela voltou a competir em 2007, após o nascimento da Chloe. A amiga Roberta Milazzo chamou-a para participar de uma etapa do Kpaloa Musas, em São Conrado, em outubro daquele ano, como atleta master. Foi de brincadeira, para rever os amigos e relembrar dos bons tempos, mas Marcella adorou o evento e, depois disso, não abandonou mais as competições.

“A minha gravidez não foi difícil. Enjoei nos primeiros três meses, mas depois passou e tirei de letra. É claro que senti dores devido à dilatação do abdômen,

e também um pouco de cansaço, mas a idéia de ter um neném na minha barriga me ajudava a superar tudo isso”, conta. Ela explica que praticou natação, ioga e se alimentou sempre bem. “Nada de guloseimas ou vontades malucas. Sentia falta das ondas, mas sempre estava perto do mar, pois achava que a vibração positiva marinha me ajudaria a ter um bebê mais calmo. A Chloe é uma criança bem calma, alegre, positiva, e dorme muito bem. Não parei de me exercitar durante a gravidez, o que foi muito importante, já que depois do nascimento precisei de muita energia!”, recorda a bodyboarder.

“Uma coisa engraçada foi a dinâmica que eu desenvolvi com



Fotos: Arquivo pessoal





o meu marido para que nós dois pudéssemos surfar – afinal, moro nos Estados Unidos, e aqui não tem moleza de babá. Vamos para a praia juntos e fazíamos revezamento de 30 minutos para cada um. Um ia surfar e o outro ficava na areia com a neném, fazendo com que ela dormisse no carrinho ou distraíndo-a com alguma brincadeira na sombra. É claro que ela parecia saber da nossa necessidade da sua cooperação, de maneira que esta – a cooperação – quase nunca acontecia. Assim, e era possível avistar malabarismos e piruetas de dentro d’água! Enquanto isso a gente tentava pegar o máximo de ondas possíveis – em meia hora. Esse ritmo intensificou meu treino e me incentivou a voltar às competições!”

Clo-clo, que adora o mar e já tem sua pranchinha, sempre vai para a praia com a mãe assistindo aos treinos. Aos três anos, a “preschool” ocupa o tempo de Chloe, dando à Marcella chance de pegar umas ondas durante a semana. O maridão entendeu que ela precisa treinar e dá mais

do que meia hora de bateria nos fins de semana! “Eles vão comigo aos campeonatos e ficam me assistindo da areia. A Chloe me traz a toalha depois da bateria e sempre vai comigo ao pódio!”, vibra a surfista.

Em 2008, a atleta quebrou o pé e demorou cinco meses para se recuperar. Mas ao melhorar, voltou aos campeonatos. “Em agosto, corri duas etapas do BIA e duas do USBA, conseguindo 2º e 3º lugares no BIA. O resultado, com poucas etapas corridas, foi o 1º lugar amador e o 7º geral pelo ranking da Usbatour, me colocando assim como campeã americana amadora de 2008”, revela. Desde que voltou a competir, Marcella esteve presente em todas as finais dos campeonatos em que participou, com exceção do Kpaloa Musas. “Isso me faz tão feliz, especialmente porque sou master e mãe, e sei que minha filhinha me dá forças para seguir meus sonhos. Em breve, quero mais filhos, mas até lá vou surfar tudo o que puder!”, conclui.



Thiara Mandelli

L O N G B O A R D E R

A longboarder Thiara Mandelli é bicampeã (2007/08) paranaense e duas vezes vice (2005/06), profissionalizou-se em 2006 e participa do Circuito Brasileiro Profissional desde então. Em setembro de 2006, logo após conseguir a 3ª colocação na etapa de Ubatuba do Petrobras de Surfe Feminino, descobriu que estava grávida de dois meses. Seu médico a recomendou não surfar durante a gravidez – mas, no terceiro mês de gestação, foi até o Rio de Janeiro no intuito de apenas retirar a camiseta de competição e pontuar. Não resistiu, acabou competindo e fez a final do evento, terminando na 4ª colocação. Sua paixão pelo surfe a levou a Maracáipe, e, com ela, foram seu marido, Luciano,

também técnico, e a recém-nascida Luara, de apenas 35 dias.

“Não tenho palavras para descrever o sentimento de ser mãe. Nunca achei que poderia existir um sentimento como este, um amor tão grande, um amor tão verdadeiro. Um amor incondicional. Poderia ficar horas olhando para ela. Luara, meu anjo”, emociona-se a atleta. E acrescenta: “Depois que ela nasceu, tudo passou a ter outro sentido. Não teve como não deixar o surfe em segundo plano por muitas vezes. Continuo amando o surfe e as competições, mas não deixo de pensar nela um segundo, mesmo quando estou longe, por algumas horinhas, quando estou surfando.”



“Não posso negar que ser mãe me limitou um pouco, mas, ao mesmo tempo, isso me deu uma enorme garra, pois quero ser para ela um exemplo, quero ser uma grande campeã, para num futuro próxima ela vir a se orgulhar de mim. Com 35 dias de vida, Luara já estava conosco em Maracaípe, Pernambuco, competindo. Trouxemos ela para o nosso mundo. E assim espero criá-la. Sonho que ela seja também uma grande surfista, e meu coração de mãe não se engana: logo, logo, ela estará aqui na capa da EHLAS...”, completa uma esperançosa Thiara.

Foto: Arquivo pessoal



Foto: Bruno Tetto



Foto: Bruno Tetto



Milena Amaral

B O D Y B O A R D E R
S T A N D U P S U R F E R

Milena Amaral competiu como bodyboarder até 1996, ano em que decidiu parar e se dedicar integralmente a sua confecção de moda praia, a Água Marinha. A partir daí, pegar onda começou a se tornar raro. Em 2000, ela partiu para o triathlon: chegou a participar de alguns circuitos de corrida de aventura e também o Meio Ironman. Em 2003, veio a gravidez do primeiro filho, Theo, e em 2007 foi a vez da Yasmin.

“Nos períodos das gestações, não me afastei totalmente dos esportes, pois continuava fazendo natação e caminhando na praia. Os filhos vieram e uma cena engraçada que eu me

lembro foi uma briga com meu marido, porque eu queria andar de wake no sétimo mês de gravidez do Theo. Na verdade, eu queria era uma foto, pois na minha casa havia uma fotografia da minha mãe, grávida de mim, esquiando com o maior barrigão! Eu só queria algo parecido!”, lembra ela.

Milena conta que o filho Theo, de cinco anos, é apaixonado por surfe e stand up. Surfa todos os dias, faz aulas na Escola do Picuruta Salazar e também tem aulas particulares com o Douglas Noronha. Nos finais de semana é a vez do pai acompanhar o filhão nas ondas e curtir momentos incríveis. Já a



pequena Yasmin tem um ano e meio. Ela vai quase todos os dias à praia e fica brincando na areia, mas às vezes vai sentar na prancha do pai ou do irmão.

“O Theo sabe da minha carreira de competidora e assiste a alguns vídeos da época. Ele é pirado em surfe, inclusive já fala que vai ser um campeão!”

Hoje, Milena se dedica ao stand up, caindo na água todos os dias por volta das 6:30h.

“Minha vida é cada dia mais completa com a presença de meu filho e meu marido na água”, garante. “Da época do bodyboard, sempre me lembro da rivalidade sã com as cariocas e as grandes amigas que surgiram, cultivadas até hoje”. Milena foi cinco vezes campeã paulista e venceu algumas etapas do Circuito Brasileiro.





Chelsea Hedges

S U R F I S T A P R O F I S S I O N A L

Chelsea Hedges foi campeã mundial em 2005 e terceira colocada em 2006. Tem em seu currículo nove títulos em etapas do WCT. Em 2008, a australiana, que estava com apenas 24 anos de idade, abandonou o circuito para se dedicar à maternidade – que, na análise da atleta, acrescentou mais maturidade em sua vida e um incrível sentimento de felicidade constante.

A atleta descobriu que estava grávida na 15ª semana de gestação. Antes de suspender o surfe, decidiu fazer uma última viagem promocional para as Ilhas Carolina, e acabou surfando até os quatro meses e meio da gravidez. Depois disso, ainda surfou por um tempo de

peito. E seu retorno às ondas deu-se exatamente três semanas após o nascimento sua filha, Mieka.

Em dezembro do ano passado, Chelsea recebeu uma notícia e tanto: foi a atleta escolhida pela ASP a receber o “wildcard” para competir no tour em 2009. Será seu primeiro ano de competições após o nascimento de sua filha, que completará um ano em junho. Este será também o primeiro ano sem patrocínio.

“Definitivamente, é muito mais difícil sem o suporte financeiro dos patrocinadores. Em compensação, é uma motivação maior. Tenho o suporte da minha família. Meu marido, Jason (“shaper” de suas





pranchas e surfista que me inspira), os avós de Mieka e meus amigos ajudam bastante. Não seria capaz de retornar às competições sem eles. E é muito recompensador ir aos eventos com esse grande apoio”, diz ela.

A surfista acredita que a pausa das competições foi ótima para seu surfe. “Depois de cinco meses sem surfar, você definitivamente sente na pele essa pausa. Primeiro, parecia estranho surfar. Remar era ainda mais difícil. Pensava que iria demorar muito para retornar ao nível que estava antes, mas depois de algumas semanas as coisas foram se normalizando. Logo após o nascimento de Mieka, comecei um treinamento físico forte e acho que o trabalho com a minha preparadora física (Jan Carton) fez a diferença. Depois disso, diminuí a parte física e comecei a surfar todos os dias. Quando você tem filhos, não dá para ir surfar na hora que você quer. Então, cada minuto é aproveitado em dobro. Conseguia surfar por meia hora e nesses 30 minutos eu era uma

iniciante novamente. Surfava uma onda atrás da outra. Era incrível, pois eu ficava instigada em qualquer condição de ondas”, conta ela.

Atualmente, vemos diversos filhos/as de grandes surfistas que têm seguido os passos de seus pais e surfam. Chelsea acha isso muito bom. Ela diz que as crianças tem os professores perfeitos. “Deve ser fantástico ir surfar com seu pai ou mãe e ver eles arrebentando, e depois de uma grande manobra ter a possibilidade de vibrar com eles”. A pequena Mieka já adora ir à praia. Se ela vai surfar ou não, a decisão será dela. “De qualquer maneira, tenho certeza absoluta de que ela irá sempre amar o oceano!”, garante a atleta.





Soraia Rocha

B O D Y B O A R D E R

Soraia Rocha começou a pegar onda de prancha de surf com seu irmão Joni, mas logo conheceu uma pranchinha menor e menos perigosa e não teve dúvidas. Começou brincando e quando se deu conta já era Campeã do seu Estado - Santa Catarina.

Em 1995 formou-se em Psicologia e se consagrou Campeã Brasileira Profissional de Bodyboard. A partir daí traçou seu rumo em busca do sonho ser Campeã Mundial da categoria.

Casou-se com o então surfista profissional e atual Vereador do Município do Rio de Janeiro - Leonel Brizola Neto, e ao se deparar em pleno auge de sua carreira, ainda sem ter sido consagrada Bi-Campeã Mundial,

com a gravidez de seu primeiro filho Leonel, hoje com 6 anos, seguiu em frente e não parou de competir. Já na sua segunda gravidez ficou em segundo lugar no mundial, grávida da Marina aos 3 meses de gestação e voltou a competir 40 dias após o parto. Participou do Circuito Mundial até o ano passado e resolveu aposentar as chuteiras neste ano devido a falta de patrocínio.

Após 20 anos competindo Soraia agora divide-se entre as sessões de free-surf, a Faculdade de Direito e o trabalho no centro da cidade. " Consegui conciliar por um bom tempo as competições e a maternidade, e isso foi a maior vitória da minha vida".







Roberta Borges

S U R F I S T A E F O T O G R A F A

Roberta foi uma das pioneiras do surfe feminino brasileiro. Na década de 80, a dupla gaúcha Roberta Borges e Tanira Damasceno dominava o cenário competitivo. Foi a primeira surfista brasileira a ir para um Mundial Amador. Em 1986, representou o Brasil na Inglaterra, onde, pela primeira vez, o País levou uma equipe completa. Em 1988, Roberta parou de competir. Mas nunca abandonou as ondas; fez do surfe seu estilo de vida.

Estilo de vida que contagiou seu marido, Micki, que era iatista e começou a surfar também. Não seria surpresa que a herdeira dessa dupla de esportistas fosse se encantar também pelo surfe. Stephanie nasceu e cresceu

vendo sua mãe nas ondas. Agora, a pioneira não está mais sozinha no lineup. Surfar com a filha em Garopaba é uma constante durante o verão. Pois não é difícil achar Roberta nas ondas da Barrinha surfando cheia de gás e curtindo adoidada, mas sem tirar um segundo sequer os olhos em cada onda que “Tetê” desce.

“Na gravidez, vivemos a plenitude de ser mulher. Nosso corpo está finalmente usando todas as suas funções, preparando um ser, algo incrível de se acompanhar. Acontece dentro de nós. Eu me senti muito bem e adorava meu barrigão!”, conta ela.

“A criança nasce e tudo muda. E como muda! Você nem percebe,





mas estes nove meses de espera serviram de preparação para você se transformar fisicamente e mentalmente também: afinal, sua vida nunca mais será a mesma. Mas isso não é ruim. Pelo contrário, é maravilhoso e gratificante demais. Agora você é responsável por aquele pequeno ser que já te ama desde a primeira vez que te viu e você não consegue mais viver sem ele. Este é o amor incondicional, amor de mãe – só quem tem filho sabe como é”, explica Roberta.

E acrescenta: “Se os homens tivessem a chance de gerar um

filho, certamente o mundo seria melhor. Você já viu mulheres fazendo guerra, matando à toa? Claro que há exceções, mas estas são minoria. Mãe acolhe, protege, educa e ama seus filhos e o próximo. Vê a vida por outra ótica. Este mês, minha filha Stephanie está fazendo 18 anos, e aprendi muito com ela até hoje. Somos grandes amigas e companheiras, adoramos surfar juntas. Sou muito feliz e orgulhosa de ter uma filha como ela, e nem lembro da minha vida sem a Stephanie”. Ela garante: “Ser mãe é tudo!”





Xandinha Ereiro

B O D Y B O A R D E R

Xandinha Ereiro é uma atleta do estado do Pará. Foi campeã da categoria iniciante do Kpaloa Musas em 2006 e já teve o privilégio de surfar as ondas da Pororoca. Quando soube que estava grávida, ficou muito feliz, pois estava realizando o sonho de ser mãe. Ela revela que em nenhum momento pensou que um filho pudesse atrapalhar sua carreira como atleta. Ao contrário. A pequena Moanna trouxe mais força para Xandinha continuar em busca dos seus sonhos.

“Eu surfei até o quinto mês de gestação. Minha barriga ainda estava sarada! Quando ia à praia com o pai de Moa – Pedro Dias, de Natal – era engraçado, porque eu não tinha nada de

barriga! A avó paterna, a Dona Terezinha, falava assim: ‘Menina, a minha neta vai nascer na água surfando!’ Tive todo o acompanhamento do meu médico e da minha família e até o quinto mês peguei altas ondas. Minha filha nasceu linda e saudável pesando 3,500 kg e 51cm.”

Ela comemora que a sensação de ser mãe está sendo uma das tarefas mais satisfatórias do mundo. “É uma experiência única e individual. Só se aprende e entende o que é ser mãe quando nasce um filho, porque, ao nascer um filho, nasce também uma mãe. Me sinto uma mulher realizada e a mãe mais feliz do mundo.”





Xandinha pretende continuar competindo, mas avisa que 2009 é o ano de se dedicar a Moanna. Ela chegou a participar de um surfe-treino em Natal, quando Moanna completou dois meses e dez dias, e conta que quer treinar bastante e fazer bonito em 2010, com o apoio do estado do Pará.





Karina Barbosa

S U R F I S T A

Karina Barbosa foi surfista profissional durante anos, mas teve que interromper sua carreira antecipadamente por causa do destino. Mais conhecida como “Brigadeiro”, essa brasiliense radicada em Maceió já rodou os quatro cantos do Brasil e do mundo fazendo história e amigos por onde passou.

Na temporada havaiana de 2005, ela morou na ilha de Oahu por três meses. Em um dia de surfe perfeito em Haleiwa, ela começou a sentir falta de ar e seu coração batia acelerado, sem parar. O diagnóstico médico não foi muito animador: Karina descobriu que tinha um grave problema no coração e que teria que voltar às pressas para o Brasil para ser operada o mais rápido possível.

A partir daquele dia, sua vida mudou completamente, primeiro pelo medo de não sobreviver e, segundo, pela possibilidade de viver sem poder surfar.

Já no Brasil e após uma série de exames, uma válvula nova foi implantada em seu coração. A operação foi um sucesso. Dois anos depois, recuperada e adaptada com o seu novo coração, ela finalmente voltou para o mar com um longboard. Não estava mais agüentando ficar sem sentir a emoção de dropar uma onda. Não demorou muito para ela começar a arrepiar as ondas surfando de pranchinha novamente.

“Até hoje, quando lembro de tudo que aconteceu, me espanto. Realmente não



esperava ter passado por tudo aquilo, eu não estava preparada. Fico perplexa por tudo aquilo ter acontecido naquele momento da minha vida.", reflete a surfista.

Em 2008, Karina interrompeu mais uma vez as suas idas à praia para surfar; ela havia tomado uma decisão que a deixaria fora do mar por mais um tempinho. Desta vez, a razão do afastamento foi o desejo de ser mãe. Ela não poderia esperar muito mais tempo engravidar. Devido ao seu problema no coração, seria muito mais complicado após uma certa idade dar à luz sem correr nenhum risco. Decisão tomada, planejada nos mínimos detalhes.

Karina dropou essa que seria a maior onda da sua vida.

Após uma gravidez muito desejada, no dia 23 de março de 2009 nasceu a pequena Sofia, linda e saudável. Pelo que parece, a mais nova mamãe vai ter que ficar mais uns meses sem ir à praia pegar onda. Agora é a fase de amamentar e trocar as fraldas e curtir as emoções de ser mãe.

"Ao ser mãe, descobri que a cada dia viramos cada vez mais mãe. Começa quando você fica grávida, depois, ao sentir os chutes, e aí, quando nasce, você pega o seu bebê no colo e, ao chorar, ele só pára o choro quando você fala com ele, e ninguém mais... No meio da noites, e são todas as noites, ele te olha daquele jeito e você fica boba de felicidade por estar ali naquele momento, só vocês dois", emociona-se a nova mamãe-surfista.

Parabéns Brigadeiro pela mais bela conquista da sua vida!



**Karina Barbosa
no 8º mês**



Fotos: Arquivo pessoal





Laila Werneck

PRODUTORA E ECOLOGISTA

Laila Werneck é a organizadora do único circuito de surfe exclusivamente feminino do Brasil, o Circuito Petrobras de Surfe Feminino. Nele, estão presentes as categorias Profissional e Amador, além das categorias de base, como a Grommets, Mirim e Junior. A preocupação com todas as surfistas, independentemente da idade, rendeu-lhe o carinhoso apelido de "Mamuska do surfe feminino".

Laila começou sua trajetória no esporte na década de 80; ela fez parte da primeira geração do bodyboard brasileiro. Participou dos campeonatos por alguns anos e depois partiu para outros

projetos. Se apaixonou por Rick Werneck, fotógrafo e editor de fotografia da EHLAS, casou-se com ele, foi morar na Austrália, retornou ao Brasil e... algum tempo depois, nasceu o primeiro herdeiro, Xande. E no ano seguinte Luke veio ao mundo.

Não é raro Xande e Luke viajarem com ela para os eventos. Correndo para lá e para cá, a atenção é toda para que o campeonato aconteça com perfeição, mas quem a observa verá que os olhos dessa mãe-coruja está sempre em busca dos meninos, certificando-se de que eles estão bem.

Quando perguntada o que é ser mãe, Laila, com o senso de humor que lhe é peculiar,



Foto: Rick Werneck

responde: “Ser mãe é ficar fora d’água nove meses, engordar 20 kg, ter dor de cabeça todo dia, enjoar e ainda achar que esses foram os meses mais especiais da sua vida!”

Laila procura estar junta em todas as atividades dos filhos, e no surfe não poderia ser diferente. Viajar em busca das ondas perfeitas é uma constante. “O prazer de surfar com a família é um prazer compartilhado por poucas pessoas e que eu, muito privilegiada, divido com meus filhos desde que eles tinham três anos de idade. Viajo o mundo para surfar com os meus anjos (já surfamos juntos na Costa Rica, no Panamá, Galápagos, Equador, Hawai, Fiji, Noronha e vários outros picos de norte a sul do Brasil) e posso dizer que só surfamos ondas perfeitas. Afinal, furamos a onda lado a lado.” Ela finaliza: “Isso sim é que é surfar Ondas Perfeitas!”





Lisa Andersen

S U R F I S T A

Linda menina-moleca apelidada de “Trouble”, Lisa Andersen fugiu de casa aos 16 anos determinada a se tornar a melhor surfista do mundo. Na biografia da maior musa do surfe de todos os tempos, ela tem sua história escrita por Nick Carroll, “Fearlessness”, obra que captou e relatou seu caminho para o sucesso. Lisa se tornou campeã mundial não somente uma, mas quatro vezes, lançou a marca Roxy – surf wear para meninas –, partiu mil corações e inspirou toda uma geração de meninas que surfam na atualidade.

Aos 23 anos, casada à época com o brasileiro e juiz da ASP Renato Hickel, a americana descobriu

que estava grávida – e duas semanas apenas após o nascimento de sua filha Erica, ela já estava competindo novamente. No ano seguinte, em 1994, ela conquistou seu primeiro título mundial. Erica tinha lhe dado uma razão para concentrar-se naquilo que lhe fazia mais feliz. No prefácio, Lisa simplifica seus novos sonhos: não se trata de somar títulos mundiais, e sim de dar aos seus filhos (Erica e Mason) todo suporte que puder pelo puro amor a eles. É mãe em tempo integral e um exemplo a ser seguido. Uma mulher digna de muito respeito.



Foto: Nathan Smith, cortesia de Chronicle Books



Foto: Jim Russi.



Renata Schvartzer

W A K E B O A R D E R

O wakeboard surgiu na minha vida bem depois de eu ser mãe. Eu comecei a praticar o wake por causa do Pedro, meu noivo; ele sim tem uma vida de wakeboarder. Eu sempre fui chegada a esportes, mas, sinceramente, nunca havia me imaginado naquela lagoa... por amor acabou rolando. Já comecei com o 'peso da idade'. Hoje, com quase 32 anos, posso dizer que praticar wakeboard passou a ser uma paixão, uma alegria. Jamais me vi fazendo isso para competir. Embora eu participe de algumas competições, sempre achei que o mais importante era se divertir fazendo o que se gosta!

Quando o wake surgiu na minha vida, a Rafaela já tinha cinco

anos. Nós levávamos ela conosco na lancha quando íamos praticar, até que, um dia, do nada, ela pediu para entrar na água. Dali em diante foi progressivo e incontrolável. Ela é uma daquelas crianças que vivem em adrenalina constante: nunca me deu sossego. Imagina se ela ia me poupar dessa...

A primeira vez que ela andou de wake na vida foi na mesma prancha do Pedro. Depois, já partiu para seu próprio equipamento (que tem que ser próprio para criança). Devo confessar que ela foi muito mais corajosa que eu: se jogou na água e, de primeira, já ficou em pé. A Rafa me provou que muitas vezes nós, mães, acabamos mesmo que sem



Foto: Arquivo pessoal

querer 'limitando' nossos filhos, pois eu tinha um medo por ela, medo que ela não sentia – afinal de contas, o wakeboard é um esporte radical e, evidentemente, existem contusões.

A Rafa se inspira muito em mim. Somos muito amigas. Tenho a certeza de que ela quis me orgulhar ao entrar na água pela primeira vez. Depois, creio que com o devido apoio, a paixão tomou conta dela também. Realmente é um orgulho para mim.

A maior dificuldade que tenho é impor a ela os limites da idade dela. Como eu posso dizer para ela; 'Minha filha, não faça isso ou aquilo que a mamãe faz?' Eu salto e ela ainda não... mas ela tenta! Afinal, se a mãe pode... Hoje, aos sete anos, a Rafaela é campeã do ranking carioca de 2008 na categoria mirim e já está treinando para a temporada de 2009, que tem a primeira etapa prevista para Junho.

Acho muito incrível quando as gerações se repetem. Anos atrás, não sei se seria possível, até por motivos culturais, vermos mãe e filha praticando o mesmo

esporte. Acho que as mães de hoje são mais jovens – de corpo e espírito. Me sinto uma menininha quando digo para as minhas amigas: 'Venham nos ver no campeonato'. A Rafa, na mirim, e eu, na feminino amador. Engraçado isso: daqui a uns anos, é bem capaz de competirmos na mesma categoria, eu contra ela!

É muito mais adrenalizante ver minha filha competir, obviamente! Confesso que se um dia chegarmos a competir uma contra a outra, sou capaz de chegar ao estado de nirvana... E, logicamente, vou perder!"





Silvia Nabuco

F R E E S U R F E R

Silvia Nabuco se multiplica em mil para poder se dedicar ao surfe e aos seus dois filhos, Manuela e Felipe. Ela mora metade da semana em São Paulo com eles e, na outra metade, fica no Guarujá – quando eles vão para casa do pai. Essa paulista sempre foi amante dos esportes: triatleta durante um bom tempo, seguindo o exemplo de seu pai e o de sua mãe, uma das melhores nadadoras até hoje em sua categoria.

A ligação de Silvia com os esportes vem de outras gerações e está realmente no sangue. Quando ela começou a surfar, logo viajou para o Havaí e, ao invés de se assustar com o tamanho e volume das ondas,

ela se identificou totalmente com aquela situação, surfando Waimea 15 pés logo na sua primeira temporada. Isso sem falar dos mares em Sunset. Quando nenhuma menina se arriscava no line up, lá estava ela, calma, tranqüila, esboçando um sorriso no rosto.

Silvia passa mais de três meses do ano no Havaí à procura de ondas grandes e perfeitas, mas este ano ela resolveu estender sua temporada para surfar as temidas ondas Teahupo no Tahiti.

Parabéns, Silvia, pela dedicação ao esporte e a seus filhos. Eles, com certeza, têm saudade, mas também muito orgulho em ter uma mãe como você.



Foto: Ricardo Junji



Foto: Lika Maia

Foto: Arquivo pessoal



Maria Helena Tostes

B O D Y B O A R D E R

Maria Helena Tostes é niteroiense, tem 29 anos e em 2008 sagrou-se campeã carioca e campeã brasileira na categoria amadora de bodyboard. O que poucos sabem é que essa loira magrinha é mãe da pequena Stephany, de nove anos.

“Descobri que estava grávida com quase três meses de gestação. Tinha azias e achava que era por causa da pipoca. Em cada esquina que tivesse um pipoqueiro, eu tinha que parar e comprar o maior dos sacos. Precisava comer pipoca de qualquer jeito. Então, comendo tanta pipoca, minha azia não passava... e nove meses depois eu tive uma ‘pipoquinha’!”, brinca Mari.

Mari surfou até o quinto mês de gravidez. Ela diz que “ficava

igual a uma tartaruga em cima da prancha”. Ficar longe das ondas foi um período de muito sofrimento. “Tinha dias que eu chegava na praia, via um mar clássico e chorava muito!”, lamenta-se. Meses antes da gravidez, ela estava com gás total. Havia vencido algumas etapas do circuito local OBN, e também seria o seu primeiro ano no Circuito Brasileiro. Tinha planos de ir ao Hawaii e estava trabalhando para isso. Mas, de forma inevitável, esses planos foram adiados.

“Acho que quando queremos muito alguma coisa e pensamos com muita força e positividade, Deus sempre nos atende”, justifica. Mari revela que sempre quis ser mãe de uma filha que





fosse sua companheira e, neste sentido, Deus foi generoso e, de fato, atendeu seu pedido. “Stephany é a filha que sempre imaginei que tivesse”.

Vinte dias depois de dar à luz, Mari já estava surfando e voltando a competir. “No entanto, algumas pessoas achavam que eu tinha que virar atleta profissional, e isso me foi imposto, apesar de saber que a decisão era minha. Eu estava me recuperando da gravidez, sem preparo físico algum. E as inscrições profissionais são mais caras. Assim, me afastei das competições por dez anos. Quando voltei ao cenário dos campeonatos, em 2006, encontrei muita gente, inclusive muitas que também estavam com filhos. Fui tomada outra vez pela ‘vibe’ das competições, e agora estou aí, em perfeita forma física, com uma perfeita harmonia entre meu corpo, o mar e minha prancha – ainda mais se o mar tiver boas esquadras!”, conta ela.

Atualmente Mari tem treinado bastante. Fora da água, faz treinamentos na areia, ioga, capoeira, musculação e alongamentos na academia Tio Sam, de Niterói. Sua filha

Stephany também gosta de acompanhá-la na capoeira, no mar e nas viagens. Com um ano, ela já estava de boinha com a mãe no outside da paradisíaca Ilha Grande, onde chegavam a ficar por meses.

“Estávamos saindo de casa para ir para a praia. Todas as meninas já estavam de prancha embaixo do braço do lado de fora da casa, e só faltava a Stephany. Quando ela passou pela porta, olhou para todas e disse: “Epa! Calma aê!”, e foi correndo buscar a prancha dela...”

Mari acha perfeitamente natural o interesse da filha pelos esportes, principalmente o bodyboard. Elas vão junto à praia e também nos pódios das competições. “Ela encara tudo como uma brincadeira. Se ela vai levar a sério, não sei, acho que só mais pra frente saberemos. O mar em Itacoatiara é muito forte, mesmo quando está pequeno. Hoje, aos nove anos, Stephany já tem mais segurança em furar as ondas e tomar na cabeça. É um bom começo! E nós também vamos muito para o canal de Itaipu, onde é melhor para ela aprender.”



Brenda Rodrigues

S U R F I S T A

A campeã gaúcha Brenda Rodrigues teve uma passagem rápida pelo SuperSurf, após se classificar na quinta colocação do Brasil Tour, em 2006. No ano seguinte, ela estreou na elite brasileira e, logo após o término do circuito, ela engravidou.

“A maternidade me deixou mais madura e autoconfiante no mar. E também aumentou muito a fissura para entrar na água, pois fiquei muito tempo parada. Não pude surfar durante a gravidez, enjoiei muito e me sentia insegura, e teve também o tempo de recuperação da cirurgia da gravidez. Só retomei o surfe em novembro de 2008, quando a Marina tinha três meses”, revela.

“É claro que mudou muita coisa na minha rotina e no tempo

disponível que eu tenho para treinar. Não posso ficar muito tempo no mar porque tem o horário da amamentação, então, isso muda tudo. Dependendo de alguém para cuidá-la enquanto estou no mar. Ainda bem que meu marido me apóia muito: foi ele quem me ensinou e me incentivou a surfar e competir. Ele pega onda há 22 anos e sempre me acompanhou, me treinou. E já quer colocar a Marina no surfe bem cedo”, continua Brenda.

A atleta explica seus planos de curto prazo: “Estou voltando às competições, mas só vou competir se ela (Marina) estiver sempre comigo. Por isso, estou priorizando os circuitos que ficam próximos de Santa



Catarina, retomando aos poucos a carreira. Almejo voltar ao Circuito Profissional, e, para isso, preciso ter novamente os resultados, para conseqüentemente retornarem os apoios e patrocínios, fundamentais na carreira de qualquer atleta. Meu marido sempre me acompanhou e vai continuar a me acompanhar, o que ajuda bastante na hora de competir, pois sei que a Marina estará bem e segura". E finaliza: "Como ser mãe me deixou mais feliz, naturalmente hoje em dia eu sou muito mais feliz na água, no surfe, em todos os aspectos da minha vida."



Foto: Michele Cardoso



Foto: Arquivo pessoal

Foto: Everton Luis



Foto: Arquivo pessoal



Vanessa Antonioli

K I T E S U R F E R

“Sempre incentivei minhas filhas para a prática de esportes. Acredito que praticar atividades físicas canaliza os adolescentes para uma vida saudável, evitando que eles busquem outras coisas.”

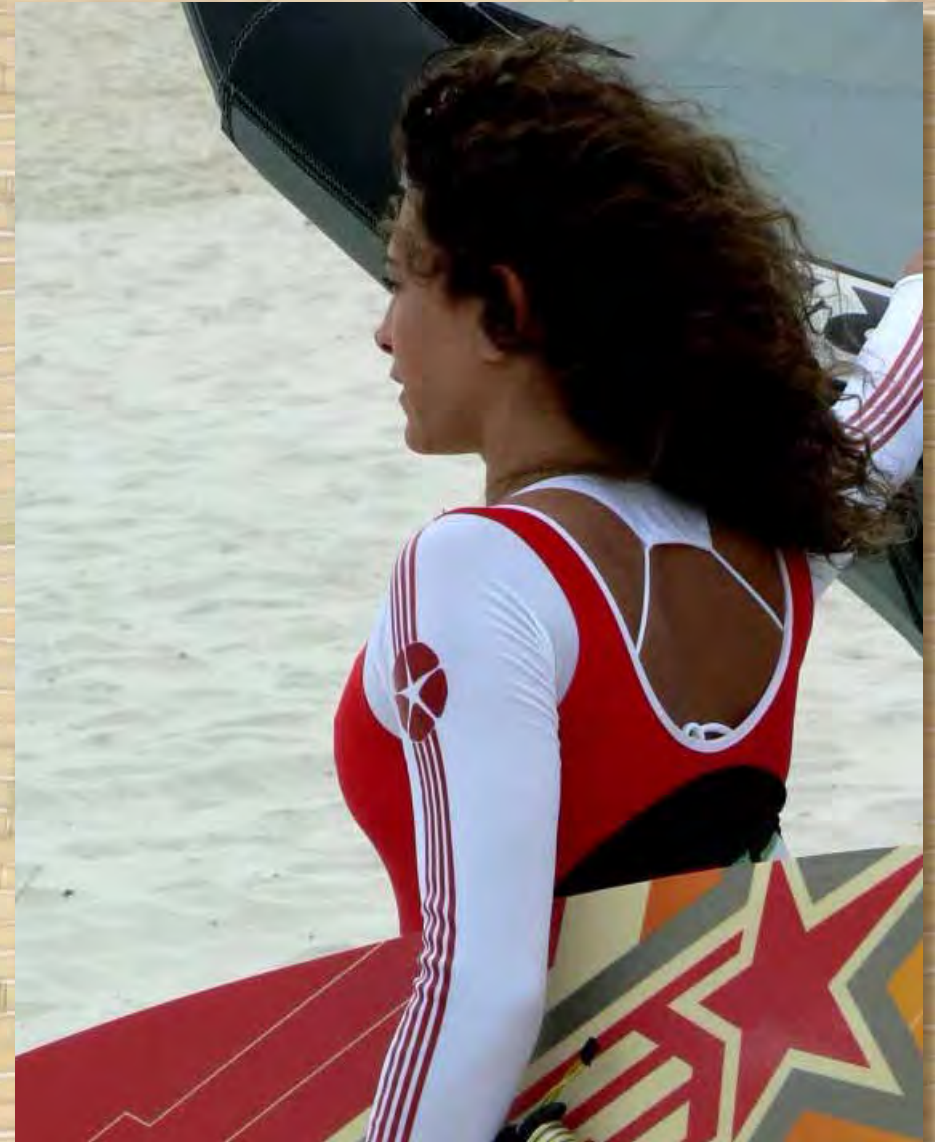
A carioca Vanessa está sempre em busca de novas emoções. Esportista desde a adolescência, quando por sete anos consecutivos nadava cinco mil metros por dia e competia pelos grandes clubes do Rio de Janeiro, ela foi bicampeã carioca de wakeboard em 2005. Atualmente, é praticante do kitesurf.

Há sete anos, quando viu o kite pela primeira vez, Vanessa se encantou e, na mesma hora, adquiriu todo o equipamento.

Somente depois decidiu começar as aulas em Arubinha – já que no Rio o esporte ainda não oferecia estrutura. Pioneira do kite, ela começou juntamente com Carol Freitas; hoje, não participa mais de competições.

Mas as aventuras não param por aí: ano passado, Vanessa começou o curso para voar de parapente. Em um acidente, teve uma fratura do tornozelo – que a deixou de molho por um tempo. “Meu plano agora é voar e realizar mais um sonho: voar no Nepal”, afirma.

As filhas, Sofia e Lidia, seguiram seus passos e, além de velejarem de kite, praticam diversos esportes, mostrando que as emoções e o gosto por adrenalina continuam na



família. “A sensação de velejar é indescritível. Dentro da água minha cabeça relaxa, reflito sobre muitas coisas. É uma terapia, é minha cura! Após um dia velejando fico outra pessoa... Fico feliz e sorridente, e nada mais me aborrece”.





Melanie Redman-Carr

SURFISTA PROFSSIONAL

Durante anos, a australiana Melanie Redman-Carr foi surfista profissional da elite mundial. Em 2000 e em 2006, foi vice-campeã do WCT e, em 2001, campeã do WQS. Venceu também em 2006 as etapas de Fiji e de Teahupoo, as ondas mais temidas do circuito. E foi exatamente em 2006, ao descobrir a sua gravidez, que a atleta anunciou que estava se afastando do circuito mundial. Apesar de não ter competido durante a gestação, Melanie não deixou de surfar. Para isso, contudo, aumentou o tamanho de suas pranchas. E no dia que sua filha nasceu, ela havia surfado toda a manhã.

Após o nascimento de Willow, Melanie optou por se aposentar.

As razões, segundo ela, seria o aumento considerável dos custos para viajar e da estrutura necessária para o bem-estar dela e da sua filha. E também por acreditar que a nova geração possuiu um nível técnico superior – com isso, ela não estaria mais no seletor grupo das Top 5 do ranking mundial, o que não seria interessante para a sua carreira como surfista profissional.

Atualmente, a surfista está estudando para ser professora nas escolas de Dunsborough no West Austrália, onde mora. E apesar de ter se aposentado das competições, em abril ela aceitou o convite para participar da etapa 5 Estrelas do WQS, que acontece todos os anos em



Margaret River, no oeste da Austrália. Contradizendo suas próprias palavras, derrotou uma série de surfistas da nova geração, incluindo as sensações havaianas Coco Ho e Carissa Moore, ambas de 17 anos, conquistando, assim, sua quarta vitória em Margaret River. Esta, com certeza, foi especial: a primeira como mãe da pequena Willow.

“É possível conciliar a maternidade com as competições, mas, para isso, é necessário uma estrutura adequada e uma verba maior para viagens, já que os custos aumentam consideravelmente”.





Krisna de Souza

S U R F I S T A P R O F I S S I O N A L

Krisna de Souza é mais um talento que veio do Nordeste. Em 2005, ela começou sua trajetória como surfista profissional, e com um surfe de batidas fortes mantém-se na lista das top do Brasil.

Mas quem vê Krisna de Souza "brincando" nas ondas não imagina que essa potiguar de 24 anos já tem um filho sete anos. No começo da sua carreira como profissional, o pequeno Ezequiel ficava em Natal com a avó materna, enquanto a atleta corria atrás de seu sonho. Em 2007, mudou-se para o Rio de Janeiro, por ser um estado que facilitaria as suas viagens pelo Brasil. Com ela agora estão Ezequiel e a família de Souza. Para Krisna, a presença do filho

ao seu lado a deixa mais tranquila para, assim, poder se concentrar em seus objetivos como surfista profissional. E juntos vão em busca do grande sonho: o de ser campeã brasileira profissional.



Foto: Marcia Marceino



Foto: Rick Werneck

PROJETO DODÔ

VIDAS EM EXTINÇÃO

URUBU REI
Sarcoramphus papa





Numa era em que caminhamos rumo a extinções irreversíveis, o Dodô (*Raphus cucullatus*) – a famosa ave endêmica das Ilhas Maurício, extinta por volta de 1680 e considerada, na atualidade, um dos principais símbolos da luta pela preservação da vida – tornou-se o ícone do conceito idealizado pelo gaúcho Renato Andreuchetti para o Projeto Dodô, Vidas em Extinção.

O objetivo do projeto é difundir a importância da preservação de espécies ameaçadas de extinção no Brasil e no mundo. Por meio de mutações registradas em ensaios fotográficos, vários animais servem de elementos inspiradores com o propósito de cristalizar no homem a percepção de seu próprio reflexo na natureza, despertando a consciência observadora do ser em busca de uma reflexão sobre si mesmo. A conexão profunda com o ambiente natural fortalece a integração do ser humano à natureza, evitando, assim, sua própria extinção.

Enquanto Eduardo Liotti clicou as espécies pesquisadas, a pintura corporal foi executada por Marco Diniz (assistente: Nicoli Make), e os ensaios foram fotografados pelas lentes de Tiago Ornellas.

RICARDO SANTOS
como URUBU-REI
(*Sarcoramphus papa*)







Hora de diversão! Hora de Recreio!

Foto: Rick Werneck



Entre várias palavras que definem o surfe, “diversão” é uma que se enquadra perfeitamente no vocabulário de quem tem o esporte como estilo de vida.

Quando nós, surfistas, nos deparamos com boas condições de ondulação e vento, a diversão está garantida – e ainda mais completa quando juntamos a tudo isso os nossos amigos.

Foi o que aconteceu em um sábado de manhã no Recreio dos Bandeirantes. Nos dias anteriores, a chuva não dava trégua e a nossa torcida era para que o Sol saísse, pois, pelas previsões, as ondas apareceriam e a tal diversão estaria garantida. A energia positiva deu certo e fomos brindadas com excelentes condições para o surfe. Olhando aquelas ondas, não consegui ficar de fora e, como a editora não é de ferro, me juntei às meninas e fui surfar e me divertir. Momentos de muita diversão e risadas ficaram registrados mais um vez em um dia de surfe.

Sol, ondas, terra e amigas: diversão garantida!

Diana Cristina

Assista ao vídeo no acesso online



Foto: Arthur Toledo



Gabriela Teixeira

Assista ao vídeo no acesso online



Foto: Rick Werneck

Andrea Lopes

ehlos

Brigitte Mayer



Assista ao vídeo no acesso online



Estrela Blanca

Assista ao vídeo no acesso online



Michelle des Bouillons

Foto: Rick Werneck

Foto: Rick Werneck

Diana Cristina

Andréa Lopes



Foto: Arthur Toledo

ehles

Brigitte Mayer

Assista ao vídeo no acesso online





Estrela Blanco



Foto: Rick Werneck

Tais Soares

ehlos



Foto: Rick Werneck

Danielle Piccolo

ehes

Assista ao vídeo no acesso online



Foto: Rick Werneck

Gabriela Teixeira

ehles

Michelle des Bouillons



Foto: Rick Werneck



Assista ao vídeo no acesso online



Andrea Lopes



Assista ao vídeo no acesso online



Brigitte Mayer



Foto: Rick Werneck

Estrela Branco

Assista ao vídeo no acesso online



Diana Cristina

Michelle des Bouillons

Foto: Arthur Toledo

Assista ao vídeo no acesso online





Assista ao vídeo no acesso online



Foto: Rick Werneck

Tais Soares

ehlos

Foto: Rick Werneck

Gabriela Teixeira

Cicloturismo



CRUCE DE LAGOS, um "passeio" de bike

Texto e fotos: Emilia Takahashi

Aluguei uma bicicleta em Bariloche e preendi minha mochila no bagageiro com o essencial: saco de dormir, barraca, comida, algumas mudas de roupa e produtos de higiene pessoal. Era minha primeira ciclovagem e estava sozinha. Com um pouco de medo, enrolei para sair do aconchego e burburinho do albergue. O Cruce de Lagos é um passeio que atravessa a Cordilheira dos Andes entre ônibus e barcos. Faria a travessia no pedal.

Como o primeiro barco sai de Puerto Pañuelo logo cedo, era melhor dormir em algum camping por lá. Comecei a pedalar me acostumando com o peso da bagagem, e logo em uma das primeiras decidas

escutei um barulho estranho vindo de trás... surpresa! A amarração da bagagem soltou e a roda abriu um rasgo enorme na mochila. Depois de algumas lamentações, arrumei tudo o mais firme que podia e continuei. O Sol batia forte, nem dava para acreditar no calor que fazia na região tão ao sul do continente.

Chegando a Puerto Pañuelo, a segunda surpresa: não havia campings ali por perto. Decidi seguir adiante. Acabei completando o Circuito Chico sem querer, parando no camping familiar que havia passado no começo da pedalada. Armei a barraca sob os olhares curiosos das famílias que curtiam o feriado.

A Vista Panorâmica compensou a subida do Circuito Chico





Bicicleta, capacete, mochila, barraca e a sede de aventura

Entre malas e bagagens

Na manhã seguinte, cheguei em Puerto Pañuelo para pegar o barco para Puerto Blest junto com várias excursões. O passeio de barco é muito agradável – dura cerca de uma hora e meia. Passamos por casas no estilo suíço e montanhas nevadas ao fundo. Na ansiedade, peguei a bicicleta e saí correndo para o próximo porto, mas sem necessidade: o trecho é bem curto e demorou para o povo todo vir de micro-ônibus em várias viagens.

O próximo trecho de barco saía de Puerto Alegre a Puerto Frias por um lago verde que espelhava o Tronador com seus picos nevados. Não souberam me informar qual era o horário correto da saída do próximo barco; só sabia que tinha que correr. Teria 4 km de subida até a fronteira e depois mais de 20 km de descida até Peulla. A subida é íngreme, empurrando a bicicleta quase o tempo inteiro.

Conforme o calor aumentava, os “tábanos” iam acordando e aporrinhando a paciência. Tábanos são moscas tamanho gigante que não fazem outra



Tábanos, moscas superdesenvolvidas



Espelho do Tronador



Emilia e sua bicicleta passeando pelo Lago Nahuel Huapi



coisa além de perseguir os humanos e mordiscá-los, se você deixar. Bem no alto da montanha atravessei o Paso Peres Rosales, fronteira da Argentina com o Chile. Estranhei que não havia imigração nenhuma e comecei a descer. Depois de descer uns 7 km, cheguei ao posto dos Carabineiros do Chile, onde o guarda me parou para olhar os documentos. Ele folheava meu passaporte do início ao fim várias vezes, até que finalmente me perguntou onde estava o visto de saída da Argentina.

– Que visto de saída?

– O visto que você deveria ter pegado na outra fronteira.

– Que outra fronteira? Do outro lado da montanha? Vários quilômetros de subida mais alguns de descida?

Desespero total. Eu teria que voltar tudo aquilo que descí subindo, tudo que subi descendo e voltar tudo novamente? Nããããã! Não acreditava no que estava acontecendo – e com o choque comecei a saltar lágrimas. Os carabineiros

começaram a discutir entre eles. Um deles parece que tinha que fazer algo do outro lado, e iria me dar carona. Graças a Deus. Colocaram a bicicleta na caçamba e voltei tudo novamente, mas dessa vez de caminhonete. Peguei meu carimbo de saída e depois voltamos. Acabaram me levando até Peulla, que me poupou uns bons quilômetros de estrada de cascalho.

Em Peulla, 27 km depois, havia a outra imigração onde o guarda carimbou a entrada no Chile no meu passaporte. Ufa! Que sufoco! Corri para o porto e consegui pegar o barco, que estava atrasado. No barco fiquei sabendo que as pessoas que faziam o cruzeiro por excursão acompanharam todo o meu drama de ir e voltar. Como ficaram sabendo eu não sei. Só sei que ficaram felizes em me ver. Muitos me cumprimentavam.

O último trecho de barco era o mais longo e o mais bonito também. Passamos pelos vulcões Potiagudo e Osorno, que formavam um belo cenário. No final da tarde, o barco chegou em Petrohué. Peguei a estrada –



Fronteira Argentina - Chile no alto da montanha

Depois do susto, carimbo no passaporte



Carona oficial na caçamba



Ajuda e boa vontade dos Carabineiros do Chile



Região dos Lagos tem cenários incríveis



um bom trecho de cascalho, horrível para bicicleta, muito escorregadio, depois um bom asfalto – contornando o vulcão Osorno. Conforme o Sol baixava, o cone do vulcão ia ficando laranja. Foi quando cheguei a Ensenada, um vilarejo espalhado ao longo da estrada. Encontrei um camping, tomei um bom banho e dormi.

Parti para o último trecho com o céu nublado. O caminho seguia beirando o enorme Lago Llanquihue. Aos poucos, o azul do céu aparecia entre as nuvens. Conforme avançava, o movimento aumentava e, na mesma proporção, a civilização. Depois de 43 km, cheguei a Puerto Varas, já embaixo de um Sol escaldante novamente, uma cidade pequena e turística. Comi uma pizza deliciosa que ultrapassava os limites do prato para comemorar a etapa final da viagem.

De lá são 20 km para Puerto Montt, uma cidade bem maior. Fui me acostumando com o retorno à civilização, feliz por ter completado a missão com sucesso. No dia seguinte, peguei o ônibus de volta para Bariloche.

Sofri com uma certa falta de informação e inexperiência, mas tudo serviu de aprendizado para as próximas viagens. O fato é que aproveitei as paisagens belíssimas que a natureza nos proporciona – e ganhei mais uma história para contar...



Link do vídeo:
http://br.youtube.com/watch?v=_SDf9_L4rM0

ehlos:

Como fica o coração de mãe nessas horas em que a filha parte sozinha para uma nova aventura?

Fico preocupada com o que pode acontecer com ela, algum acidente indesejável... Mas encaro as aventuras como um desafio pessoal e uma realização na vida dela. Sempre peço a Deus que a proteja a fim de que ela volte sã e salva para mostrar as fotos espetaculares de sua viagem.

Miyoko Takahashi



A TRIPLA JORNADA

de ser mulher

Por Dra. Mônica Travassos e Dra. Rachel Frota

É impressionante como passa o tempo e o paradigma continua: ser mãe, trabalhar e praticar esportes. Tudo isso fica ainda mais intrigante quando o esporte é radical. A mulher vem conquistando novos espaços, mas a sua função de procriar e cuidar da prole revela-se um instinto nato. E, ao engravidar, este novo estereótipo de mulher lida com algumas novas questões. Então, a gente se coloca em campo e pergunta aos especialistas nessas áreas (médicas obstetras e mastologistas)...

DRA. RACHEL FROTA, especialista em Ginecologia e Obstetrícia, médica do Hospital Barra D'Or (consultório: 21 3268-3293).

Posso praticar esporte ou trabalhar sem prejudicar a evolução do meu bebê?

Pode, sim, trabalhar e praticar esportes, desde que sempre com orientação médica. O primeiro trimestre da gestação sempre é uma fase crítica, considerando o risco de abortamento espontâneo aumentado por fatores genéticos, hormonais e por causas não determinadas. Por isso, nesta fase, o ideal seria diminuir o ritmo até que se estabeleça uma gravidez saudável. No trabalho, o ideal seria manter o conforto, utilizando vestimentas apropriadas. O horário de trabalho e a posição deverão ser os mais confortáveis possíveis. Quanto à atividade física, vale

Se depender da mãe Sabine, Viktor vai seguir os passos da tia, a surfista Brigitte Mayer



lembrar que nosso organismo é adaptável, mas o peso adquirido ao longo da gestação irá reduzir sua resistência física. Um conselho saudável: não queira virar superatleta assim que engravidar. Mantenha o ritmo!

Que tipo de alimentação poderei utilizar?

Uma gestante normal necessita de uma dieta equilibrada com proteínas, vitaminas, gorduras, fibras e cálcio. E, é claro, muita água. É das proteínas e das gorduras que o organismo tira o maior valor energético. Porém, estas substâncias são importantes na formação das estruturas fetais e na produção dos hormônios – e, por isso, as atletas devem aumentar a ingestão de carboidratos para manutenção rápida de energia.

Até que mês poderei praticar esportes e trabalhar?

Até quando seu médico orientar. Contudo, enquanto estiver confortável, geralmente não há restrições.



A intensidade e regularidade da prática de esportes e da jornada de trabalho tem que ser modificada em que mês da gravidez?

A jornada de trabalho deverá ser de no máximo oito horas, respeitando o horário de almoço e, preferencialmente, diurna. Quanto à prática de esportes, o ideal seria conversar com seu médico durante o pré-natal para garantir segurança e tranquilidade no ciclo gravídico. Existem desportistas que praticam esportes até o 8º ou 9º mês de gestação.

DRA. MÔNICA TRAVASSOS, especialista de Mastologia pela SMB (Sociedade Médica Brasileira), médica mastologista responsável pela clínica de Mama do Rio de Janeiro e membro da Escola Brasileira de Mastologia.

Quanto tempo é o ideal para aleitamento?

A Organização Mundial de Saúde estima um mínimo de seis meses, tempo em que se transfere ao bebê anticorpos

que conferem uma imunidade relativa. O leite materno é um alimento completo, portanto, não se assuste: nos seis primeiros meses, só leite. Não é necessário mais nenhum complemento. Você poderá deixar de aleitar quando quiser, mas o ideal é o máximo possível.

Quais cuidados deve ter com a gestação “no quesito mamas” para um aleitamento ideal?

A mama se desenvolve ao longo da gestação para permitir uma amamentação adequada. Ocorre um aumento no volume das mamas e um escurecimento das aréolas (parte que fica ao redor do mamilo). Deve-se usar um sutiã que sustente as mamas e evitar cremes hidratantes nas aréolas. Sugerimos que a gestante faça um furinho no sutiã no local do mamilo, para que durante a gestação ele fique roçando na roupa e, assim, torne-se mais resistente para o bebê. Lembre-se de que, no início, o aleitamento pode ser um pouco desconfortável. Peça orientação ao seu médico, não é “mico” nenhum. Amamentar

não é difícil, mas pode virar um tormento para família se não for bem conduzido. No mais, boa gestação e seja bem-vinda a mais uma jornada.

Foto: Arquivo pessoal



Roberta Borges
com seu barigão



Foto: Monika Mayer



Sabine Mayer e Viktor após uma cansativa caminhada

Foto: Monika Mayer

Eh!as acontecem Maya Gabeira

No surfe feminino mundial, Brasil no topo!

Maya Gabeira conquista seu terceiro título consecutivo nas ondas grandes. Ela foi vencedora do prêmio oferecido pelo XXL Billabong como a surfista de Melhor Performance Feminino.



Eh! as acontecem Silvana Lima

Silvana Lima conquista sua primeira vitória no WCT, toca o sino em Bells Beach, entrando assim para a história do surfe brasileiro e mundial. Ela é a primeira surfista/o brasileira a escrever seu nome no troféu do mais tradicional campeonato do Circuito Mundial.





SEDA BICHO DA SEDA



LÃ OVELHA



TECIDOS ALGODÃO



COLUNA ECO-LÓGICA

ANO INTERNACIONAL das Fibras Naturais



Por Laila Werneck

A ONU (Organização das Nações Unidas) elegeu 2009 como o "Ano Internacional das Fibras Naturais". As razões são inúmeras: a resolução pode ajudar milhões de pessoas em todo o mundo, em especial populações humildes em países pobres, que dependem da produção e processamento de fibras naturais para sobreviver. De grande valor social e ecológico, seu cultivo ajuda a gerar empregos e evitar o êxodo rural. São provenientes de fontes renováveis de matérias-primas e não causam danos ao meio ambiente, além de colaborarem com a segurança na produção de alimento e no desempenho econômico desses pequenos agricultores.

O ano internacional das fibras naturais terá como principal objetivo esclarecer a importância e estimular o uso das mesmas diretamente ao consumidor final.

As fibras sintéticas costumam ter preços finais menores, mas as naturais, além de proporcionarem ganhos ambientais e sociais, trazem benefícios para o consumidor em relação ao conforto que geram, pois quanto mais elementos naturais existem em um ambiente, mais aconchegante e agradável ele se torna. Mesmo aquelas pessoas que não têm consciência ecológica, rendem-se ao charme e ao ar de sofisticação das peças naturais.



As fibras são utilizadas na produção de fios para tecidos, tapetes, artesanato, cordas e sacarias

As fibras naturais também apresentam larga vantagem em relação às sintéticas quando se comparam os respectivos impactos ambientais, ou os seus impactos à saúde pública e ao meio ambiente, ou ainda, na relação do consumo de energia e eficiência energética – muito melhor na utilização de recursos naturais renováveis ou não-renováveis e no gerenciamento do final de vida do produto, ou seja, sua capacidade de reuso, reciclagem e biodegradabilidade.

No caso das fibras naturais, como algodão e lã, o foco principal está na produção de fibras orgânicas, ou seja, sem o uso de pesticidas, herbicidas, desfolhantes ou adubos sintéticos, para minimizar o que é considerado atualmente como sendo um dos maiores impactos ambientais de toda a cadeia têxtil. As fibras artificiais, exceto liocel/tencel, têm como principal problema as emissões de CS_2 (sulfeto de carbono) e H_2S (gás sulfídrico), que exigem instalações de sistemas de filtragem mais caros, como os utilizados em algumas fábricas na Europa e nos Estados Unidos.

Fibras naturais, como algodão, linho, rami, sisal, coco e juta, entre outras, são abundantes em países com potencial agrícola como o Brasil, e, cada vez mais, mostram-se como alternativa sustentável para as fibras sintéticas, derivadas do petróleo. Atualmente, a maior parte deste material é utilizada na produção de fios para tecidos, tapetes, artesanato, cordas e sacarias. Porém, já se utiliza algumas fibras na produção de peças para carros, ônibus e caminhões, além de móveis e utilitários.

A grande vantagem do uso da fibra de coco em automotivos, por exemplo, é a questão ambiental, por estar retirando um resíduo da natureza (a casca do coco), além de ser uma fonte renovável – ao contrário dos produtos atualmente utilizados à base de petróleo – e biodegradável (como a espuma de poliuretano).

Há também a questão social, de geração de empregos e desenvolvimento em pequenas comunidades no Brasil. E há vantagens técnicas do produto, no caso de assentos para automóveis: eles oferecem maior conforto, principalmente

térmico, já que esquentam menos do que um assento convencional – e ainda são mais leves. A única desvantagem é o maior preço em relação aos produtos derivados do petróleo.

Originário da Agave, árvore bastante comum no nordeste brasileiro, a fibra de sisal também tem sido pesquisada e já é utilizada pela DaimlerChrysler do Brasil nos revestimentos das paredes traseiras e laterais da linha dos caminhões médios e leves da Mercedes-Benz – no caso, substituindo a fibra de vidro. Também já é largamente utilizada na substituição de cimento e amianto e na produção de geotêxteis para recuperação de áreas degradadas e sistemas de drenagem. A fibra de sisal é biodegradável e promove igualmente o desenvolvimento social.

O Brasil é o maior fornecedor de sisal do planeta, com metade da oferta mundial da fibra. Por ano, o País produz cerca de 200 mil toneladas, numa cadeia que engloba 700 mil empregos diretos e indiretos em 112 municípios. A Bahia é responsável

por 95% da produção nacional. Existem cooperativas no sertão baiano, pólo de produção da matéria-prima, que começaram com apenas três mulheres trabalhando e que, hoje, já contam com 20 profissionais empregadas. Elas fazem desde bolsas a brinquedos para animais de estimação. A utilização do sisal é ilimitada. Os resíduos, por exemplo, servem para alimentação de animal (caprino, ovino e bovino), embora ainda seja pouco aplicado na Bahia para este fim.

Serão organizados este ano, em todo o mundo, uma série de eventos para promover o uso das fibras naturais, almejando um aumento da consciência do seu consumo, assim como um fortalecimento da demanda. Isso aumentará a qualidade de vida nas fazendas produtoras e nos países de origem.

Espera-se, no entanto, que os países produtores dessas fibras fomentem o cultivo no campo, dando suporte aos agricultores para produzir as fibras e buscando alternativas viáveis para promover o bem-estar das pessoas e do planeta.

Fibra de coco já é utilizada na confecção de assentos para automóveis



De grande valor social e ecológico, o cultivo de fibras ajuda a gerar empregos e evitar o êxodo rural

Agenda da Ecofabrica, confeccionada com Eco Juta e Couro. É da seringueira, de onde é retirado o borracha para fazer o couro vegetal da Amazon Life



SAIDEIRA

Foto: Monika Mayer



EHLAS, a revista das mulheres de atitude.



Uma homenagem a Ehlas,

Foto: Monika Mayer



uma homenagem às mães.

Ehlas se divertem...



ehlas

www.ehlas.com.br

EHLAS, a sua revista virtual de surfe feminino,
comemora um ano de existência.

Tudo isso com muito charme... e batom!

Ação em alta adrenalina: surfe é a nossa essência!

Mas o universo feminino vai muito além...

Não deixe de conferir EHLAS!

