



NEWSLETTER

Setembro de 2026

O PACTO DEMOCRÁTICO: DA ÁGORA GREGA À URNA ELETRÔNICA

As eleições gerais brasileiras se aproximam. Em outubro deste ano, milhões de cidadãos comparecerão às urnas para escolher o Presidente da República, Governadores, Senadores, Deputados Federais e Deputados Estaduais ou Distritais. Será mais um momento importante da vida nacional, em que cada eleitor exercerá um dos mais relevantes direitos da cidadania.

Mais do que uma disputa entre candidatos ou partidos, uma eleição representa a renovação periódica do pacto democrático que sustenta a convivência de uma sociedade livre. É uma oportunidade para que cada cidadão manifeste sua vontade de forma pacífica, consciente e igualitária, contribuindo para definir os rumos do país pelos próximos anos.

Por isso, antes mesmo de discutir programas de governo ou preferências políticas, vale recordar os princípios que tornam possível a própria democracia.

Uma construção de séculos

A democracia não surgiu pronta. Ela é resultado de uma longa construção histórica.

Seu primeiro grande marco foi a Atenas do século V antes de Cristo. Na antiga pólis grega nasceu a ideia de que as decisões coletivas não deveriam depender exclusivamente da vontade de um soberano, mas da participação dos cidadãos reunidos na Ágora, a praça pública onde os assuntos comuns eram debatidos.

É verdade que aquela democracia ainda era bastante limitada. Mulheres, estrangeiros e pessoas escravizadas não participavam das decisões. Ainda assim, foi ali que se estabeleceu um princípio revolucionário para a época: o poder político deveria nascer da participação dos cidadãos.

Mais de dois mil anos depois, durante o Iluminismo, pensadores europeus ampliaram e aperfeiçoaram esse conceito.

Jean-Jacques Rousseau desenvolveu a ideia do contrato social, segundo a qual toda autoridade legítima depende do consentimento dos governados. Montesquieu formulou a teoria da separação dos poderes, criando mecanismos destinados a impedir a concentração excessiva de poder em uma única autoridade.

Esses princípios influenciaram profundamente as democracias modernas e continuam presentes nas constituições dos países democráticos, inclusive na brasileira.



Os princípios que sustentam o voto

Embora os sistemas eleitorais variem entre as nações, alguns valores são considerados universais.

A soberania popular estabelece que todo poder legítimo emana do povo.

O sufrágio universal assegura que todos os cidadãos, observadas as condições previstas em lei, tenham direito de participar das escolhas nacionais.

O voto direto garante que o eleitor escolha seus representantes sem intermediários.

O voto secreto protege a liberdade individual contra qualquer forma de pressão ou intimidação.

O princípio da igualdade estabelece que cada voto possui o mesmo valor jurídico.

E a periodicidade dos mandatos assegura que o poder seja constantemente submetido ao julgamento popular, permitindo a alternância democrática.

Esses fundamentos explicam por que o voto é muito mais do que um simples procedimento administrativo. Trata-se da expressão concreta da cidadania.

Como funciona o sistema brasileiro

O Brasil utiliza dois modelos eleitorais distintos. Para Presidente da República, Governadores, Prefeitos e Senadores aplica-se o sistema majoritário. São eleitos aqueles que obtêm a maioria dos votos, observadas as regras específicas de cada cargo.

Já para Deputados Federais, Deputados Estaduais, Deputados Distritais e Vereadores utiliza-se o sistema proporcional. Nesse modelo, os votos também influenciam a composição das bancadas partidárias, permitindo que a representação parlamentar reflita, de forma mais ampla, a diversidade de opiniões existente na sociedade.

São mecanismos diferentes, ambos concebidos para atender às características próprias de cada função pública.

O Estado permanece. Os governos passam.

A história demonstra que governos são transitórios.

Mudam os partidos, alternam-se as lideranças, transformam-se as prioridades e surgem novas correntes de pensamento. Esquerda, direita, centro, liberalismo, desenvolvimentismo ou qualquer outra orientação política refletem momentos específicos da vida nacional e respondem às circunstâncias de cada época. O Estado, porém, permanece.

As instituições continuam existindo. A Constituição permanece como referência maior. Os direitos dos cidadãos precisam continuar protegidos independentemente de quem ocupe temporariamente os cargos públicos. Por isso, talvez a maior virtude de uma democracia madura seja justamente permitir que diferentes projetos políticos disputem legitimamente o voto popular dentro das mesmas regras, preservando a estabilidade institucional.

As divergências são naturais. O respeito às regras comuns é indispensável.

O verdadeiro objetivo: o bem comum

Em qualquer sociedade democrática, as diferenças de opinião fazem parte da vida pública. Entretanto, existe um objetivo que deve permanecer acima das disputas políticas: o bem comum.

Independentemente das preferências individuais, espera-se que os governantes trabalhem para melhorar a educação, fortalecer a saúde pública, ampliar a segurança, incentivar o desenvolvimento econômico, promover a ciência, preservar o meio ambiente e criar oportunidades para as futuras gerações.

Os caminhos propostos podem ser diferentes. O objetivo maior, contudo, deve permanecer o mesmo: construir uma sociedade mais próspera, mais justa e mais humana.

A urna como instrumento de paz

Talvez a maior conquista da democracia seja oferecer um meio pacífico para resolver divergências profundas.

Em vez da força, utiliza-se o voto.

Em vez da violência, prevalece o debate.

Em vez da imposição, respeita-se a decisão da maioria, sempre preservando os direitos das minorias.

Aceitar o resultado das urnas não significa abrir mão das próprias convicções. Significa reconhecer que a sociedade escolheu, dentro das regras previamente estabelecidas, quem exercerá temporariamente a responsabilidade de governar.

Da mesma forma, quem não vence uma eleição continua exercendo papel essencial na democracia, fiscalizando os governantes, apresentando alternativas e preparando-se para disputar legitimamente o próximo pleito.

É assim que se fortalece o regime democrático.

Um compromisso de todos

Especialmente para aqueles que já acumularam décadas de experiência de vida, como os associados da AAPS, as eleições oferecem também uma oportunidade de transmitir às novas gerações uma importante lição de cidadania.

O voto consciente exige informação, reflexão e responsabilidade.

Mais do que paixões momentâneas, importa analisar propostas, avaliar trajetórias, compreender os desafios nacionais e pensar nas consequências de longo prazo das escolhas realizadas.

A democracia não pertence aos governos nem aos partidos.
Ela pertence aos cidadãos.

Cada eleição representa apenas um capítulo dessa história, mas o compromisso com a cidadania, com o respeito às instituições, com a convivência democrática e com o bem comum precisa permanecer todos os dias.

Que as eleições de 2026 sejam mais uma demonstração da maturidade democrática do povo brasileiro, reafirmando que as diferenças podem e devem ser resolvidas pela força do diálogo, pela legitimidade das urnas e pelo respeito às instituições.

Porque governos passam.

As instituições permanecem.

E o Brasil continua sendo uma obra coletiva, construída diariamente pela participação responsável de cada um de seus cidadãos.

Colaboração do nosso associado
Marco Antonio Pereira

DA BRINCADEIRA DE INFÂNCIA À ARTE DE CONSTRUIR NAVIOS EM MINIATURA

Há paixões que nascem na infância e permanecem ao longo de toda uma vida. Para Nelson G. Tartari, tudo começou com pequenos carrinhos e barquinhos de madeira. Em 1964, uma reportagem publicada na revista "Mecânica Popular" despertou uma nova paixão: o modelismo naval. Desde então, construir navios em miniatura tornou-se muito mais do que um passatempo — transformou-se em uma atividade que exige pesquisa, habilidade, paciência e, acima de tudo, persistência.

A arte de construir modelos de embarcações acompanha a própria história da navegação. Seus registros remontam à Antiguidade, chegando ao Egito, onde eram produzidas representações de barcos, muitas delas feitas com o barro do rio Nilo.

Ao longo do tempo, as maquetes também passaram a desempenhar um papel importante na construção naval. Na Inglaterra, por exemplo, a partir do século XVII, um decreto real determinava que, antes do início da construção de uma embarcação, deveria ser produzida uma maquete para o estudo do projeto e de suas características construtivas. Esses modelos eram geralmente elaborados na escala de 1:50.

Com o passar dos séculos, o modelismo naval deixou de estar restrito aos estaleiros e instituições especializadas e passou a conquistar admiradores em diferentes partes do mundo. Hoje, existem modelos expostos em importantes museus navais, além de inúmeros modelistas que desenvolvem seus trabalhos de forma artesanal.

Há duas modalidades principais: os modelos navegáveis, construídos para serem colocados na água e que podem apresentar menor nível de detalhamento, e os modelos estáticos, destinados à exposição e que procuram reproduzir a embarcação original com o máximo de fidelidade possível.

É nessa segunda modalidade que Nelson G. Tartari encontrou sua verdadeira paixão. Uma paixão que começou em 1964.



Trabalhando no modelo L'Astrolabe em 1984

Desde criança, Nelson já demonstrava interesse por miniaturas e trabalhos manuais. Gostava de construir pequenos objetos e, com madeira, fazia seus próprios carrinhos e barquinhos. Mas foi em 1964 que algo despertou definitivamente seu interesse pelo modelismo naval.

Ao folhear uma edição da revista "Mecânica Popular", encontrou uma reportagem sobre o Museu da Marinha, em Paris. As imagens dos modelos de embarcações expostas no museu chamaram sua atenção. A publicação também apresenta detalhes da construção de um modelo.

Nelson decidiu então enfrentar o desafio e construir seu próprio navio em miniatura. Não foi fácil. Naquela época, construir um modelo exigia encontrar informações, estudar, experimentar e desenvolver as próprias técnicas. Mesmo diante das dificuldades, ele persistiu. E conseguiu.

A construção daquele primeiro modelo marcou o início de uma trajetória que já ultrapassa seis décadas. Mais de 60 anos de dedicação.

Ao longo de mais de 60 anos de trabalho, Nelson construiu diversos modelos de veleiros históricos, todos realizados artesanalmente, a partir de plantas em escala.

Para a construção, utiliza diferentes materiais, principalmente madeiras 100% estabilizadas, além de metais, plásticos, colas, vernizes, tintas e outros materiais.

Alguns de seus trabalhos já foram expostos no Museu Histórico e Cultural de Jundiaí e também foram tema de reportagens em jornais da região nos anos de 1970, 1977 e 1985, além de reportagens no programa Via Brasil da TV Globo.

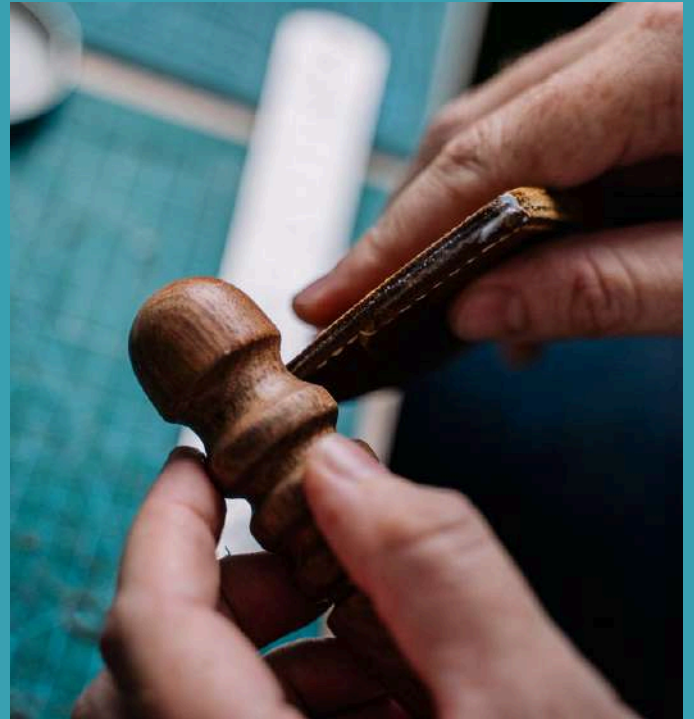
Mas talvez o que mais impressione em seu trabalho seja o tempo necessário para concluir cada peça.

Seus modelos podem levar dois, cinco, dez anos ou até mais para ficarem prontos. São projetos que exigem pesquisa detalhada, planejamento e muitas horas de dedicação, frequentemente durante as noites e nos finais de semana.

É um trabalho que exige uma qualidade cada vez mais rara: saber esperar. Nada pronto: cada detalhe feito à mão.

Nelson estabeleceu para si uma regra que orienta todo o seu trabalho: "Não utilizar nada pronto."

Sua premissa é fazer artesanalmente todas as peças, do início ao fim. Cada componente deve ser produzido individualmente, com atenção especial aos detalhes.



Essa escolha faz com que cada modelo seja único e transforma a construção em um verdadeiro exercício de precisão e paciência. O objetivo é reproduzir as embarcações respeitando rigorosamente as escalas adotadas e buscando alcançar o melhor resultado possível.

Por trás de uma peça pronta existem anos de trabalho, inúmeras pesquisas e incontáveis horas dedicadas a pequenos detalhes que, muitas vezes, passam despercebidos para quem observa o modelo apenas como uma miniatura.

Para o modelista, entretanto, cada detalhe importa.

Quando um hobby se transforma em arte. O trabalho de Nelson mostra que o modelismo naval está muito além da simples construção de miniaturas. É uma atividade que reúne história, pesquisa, conhecimento técnico, criatividade e habilidade artesanal.

Cada veleiro construído representa um longo processo de aprendizagem e dedicação. São anos de trabalho concentrados em uma única peça, que passa a preservar, em pequena escala, as características de uma embarcação histórica.

Talvez esteja justamente aí a beleza desse trabalho: transformar madeira, metal e outros materiais em representações de navios que carregam consigo parte da história da navegação.

A paixão que começou na infância e ganhou força em 1964 continua presente depois de mais de seis décadas.

Nelson G. Tartari é um modelista naval estático. E, em suas mãos, construir um navio em miniatura é também uma maneira de preservar a história, exercitar a paciência e transformar o trabalho artesanal em arte.

Conheça os modelos.

Nelson também disponibiliza um vídeo no YouTube no qual apresenta seus modelos e compartilha um pouco de sua trajetória no universo do modelismo naval.

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR](#)



Veleiro Chebec Francês, ano 1964/1968 - Primeiro modelo - Escala 1:75

De lá para cá, não parei mais, a paixão pela arte estava instalada e permanece até agora.

Hoje, tenho 7 modelos de diversos veleiros, ancorados no meu "estaleiro"



Modelo 1:75 da Nau Sta. Maria - da frota de Cristovam Colombo, ano 2002/2014



Pronto 1978/1984
- Escala 1:75



Galera real La Reale de France, época Luiz XIV, executada entre 1984/2001 - Escala 1:75

**Colaboração do nosso associado
Nelson G. Tartari**

**Compartilhe
você também
seu hobby!**

UMA PROPOSTA ENTREGUE DE BARCO

Durante meus 32 anos de Siemens, vivi muitas situações incomuns. Uma delas ocorreu quando eu trabalhava no setor de siderurgia e precisávamos entregar uma importante proposta à Aços Villares no fim da década de 1970.

O setor de siderurgia da Siemens, então liderado pelo Sr. Manfred Wilhem Becker, era responsável pelo fornecimento de equipamentos elétricos e tecnologia para praticamente qualquer instalação siderúrgica que se pudesse imaginar: laminadores, altos-fornos, fundições e muitos outros sistemas.

Nosso trabalho, porém, não se limitava a conhecer os equipamentos elétricos. Precisávamos também dominar o processo siderúrgico envolvido em cada projeto, pois somente assim seria possível escolher e desenvolver a solução técnica mais adequada às necessidades do cliente.

Certa vez, estávamos concluindo uma proposta técnico-comercial para a Aços Villares. Seus escritórios ficavam na Rua Alexandre Levi, no Cambuci, em São Paulo. A rua liga a Avenida do Estado à região do Largo do Cambuci e passa ao lado do prédio onde funcionava, naquela época, uma grande loja da Mesbla.

A Mesbla era uma loja de departamentos impressionante. Vendia de tudo — inclusive barcos de pesca. O belo prédio, construído com tijolos aparentes, ainda existe, embora a loja tenha desaparecido há muitos anos.

Finalmente chegou o último dia do prazo para a entrega da proposta. Como se tratava de um assunto importante, solicitamos um automóvel ao pool de veículos da Siemens. Foi-nos destinado um Chevrolet Opala.

Nossa pequena equipe de desbravadores era formada por três pessoas: meu parceiro comercial, Luiz Carlos Gomes Lopes, infelizmente já falecido; o colega Paulo César, responsável por boa parte do trabalho técnico da proposta; e eu.

Saímos do escritório da Siemens em direção ao Cambuci levando a documentação completa. Havia uma maleta 007 cheia de documentos e vários pacotes contendo desenhos e esquemas elétricos.

Chovia muito em São Paulo. A chuva também havia sido intensa nas cabeceiras do rio Tamanduateí, que corre junto à Avenida do Estado.



Quando chegamos às proximidades da Mesbla a chuva tinha dado uma trégua, mas encontramos a Rua Alexandre Levi completamente inundada. Como havia uma depressão naquele trecho, a água atingira uma altura que tornava impossível a passagem do Opala — ou de qualquer outro automóvel.

Descemos do carro para avaliar a situação, o carro voltou para o escritório da Siemens na localidade Anhanguera. Talvez houvesse alguma maneira de atravessar a área alagada e alcançar o prédio da Aços Villares.

Eu estava obstinado: queria entregar aquela proposta naquele dia. Era o encerramento do prazo e não admitia a possibilidade de voltarmos sem protocolá-la. Afinal de contas tinham sido meses de trabalho para elaborar aquela proposta.

Foi então que tive uma ideia pouco convencional.

Entrei na Mesbla, procurei o gerente do setor que vendia barcos e perguntei se ele poderia nos emprestar um deles. Nós o usaríamos apenas para atravessar a rua, entregaríamos a proposta e depois o devolveríamos.

O gerente explicou que isso não seria possível. A partir do momento em que um barco novo fosse colocado na água, ele deixaria de ser considerado novo e perderia valor comercial.

Entretanto, ele percebeu nossa aflição — e, provavelmente, a minha obstinação. Depois de pensar um pouco, ofereceu-nos uma alternativa: — Temos um barco de serviço. Posso colocar o barco e dois funcionários à disposição dos senhores.

A solução parecia perfeita, mas a operação era mais complicada do que imaginávamos.

O pátio interno da Mesbla, situado atrás da loja, estava abaixo do nível atingido pela água na Rua Alexandre Levi. O muro era estanque e impedia a entrada da inundação, mas, do outro lado, havia aproximadamente um metro e meio de água — talvez até dois metros em alguns pontos.

Os funcionários precisaram içar o barco e passá-lo por cima do muro. Em seguida, nós também subimos por uma pequena escada, atravessamos o muro e tivemos de entrar cuidadosamente na embarcação, procurando não virá-la.

Meus dois colegas olhavam para mim com uma mistura de espanto e apreensão. Deviam estar se perguntando até onde iria a ideia daquele companheiro maluco.

Assim começou nossa expedição: três homens de terno dentro de um pequeno barco, transportando uma maleta 007, pacotes de desenhos elétricos e uma proposta comercial que precisava ser entregue.

Nas proximidades da Avenida do Estado ainda havia pessoas em terreno seco. Quando nos viram, alguns começaram a brincar e gritar: — Ô, dô cinquentinha! Leva a gente para o outro lado!

Rapidamente, nossa travessia virou atração. Havia, porém, outro problema: os dois funcionários da manutenção da Mesbla não tinham muita habilidade com os remos. Partimos pelo lado direito da Rua Alexandre Levi, derivamos para a esquerda e atropelamos uma pequena árvore plantada na calçada. Depois seguimos novamente para a direita, descrevendo uma trajetória pouco ortodoxa pelas águas do Cambuci.

Durante a travessia, Luiz Carlos permanecia quieto, de cabeça baixa. De vez em quando, balançava a cabeça negativamente e murmurava:

— Esse colega é louco... Esse cara é maluco...

Ao nos aproximarmos do prédio da Aços Villares, vimos que todas as janelas voltadas para a rua estavam tomadas por funcionários. A notícia da chegada de três homens de terno, navegando numa rua inundada para entregar uma proposta, aparentemente já havia percorrido o edifício.

O barco deveria chegar ao portão, mas voltou a derivar para a esquerda. Sua proa acabou engastada na grade de barras verticais existente diante do prédio.

Para nos libertar, um dos rapazes da Mesbla precisou saltar naquela água pouco convidativa. Depois de desprender a embarcação, passou a caminhar dentro da inundação, puxando o barco até a entrada.

Quando finalmente alcançamos o portão, fomos recebidos com aplausos.

Entramos no prédio, entregamos a proposta e providenciamos todos os protocolos que comprovavam o cumprimento do prazo. A missão estava concluída.

Felizmente, não precisamos repetir a viagem de barco. Saímos por outra entrada do edifício, localizada numa parte mais alta e não atingida pela inundação. De lá, tomamos um táxi e regressamos à Siemens.

Aquela foi, sem dúvida, uma das entregas mais pitorescas — para não dizer desvairadas — de toda a minha vida profissional.

Mas a proposta chegou ao cliente dentro do prazo.

Naquele dia, a conhecida expressão “missão dada, missão cumprida” ganhou para nós um significado muito particular: significou três funcionários da Siemens, vestidos de terno, atravessando de barco uma rua inundada do Cambuci, com uma maleta 007 e vários pacotes de desenhos elétricos cuidadosamente protegidos da água. Infelizmente não ganhamos aquela concorrência, mas, certamente, fomos “vencedores morais” ...

**Colaboração do nosso associado
Alexander Gromow**

Gostaríamos muito de ouvir também a sua história!

ATIVIDADES QUE AJUDAM A MANTER O CEREBRO ATIVO

Manter um estilo de vida saudável é uma estratégia poderosa para proteger não só o corpo, mas também a mente.

E o cérebro é parte fundamental da complexa estrutura que é o nosso corpo. Por isso, mantê-lo ativo é essencial para prevenir uma série de doenças e levar uma vida mais saudável por mais tempo.

Nesse artigo, vamos explorar a importância de estimular o cérebro e apontar algumas atividades que vão ajudar você a manter a mente ativa.

Por que é tão importante exercitar a mente?

À medida que envelhecemos, é natural desenvolver doenças do sistema nervoso e apresentar sinais de perda das funções cognitivas, que incluem pensamentos lentos, confusão mental, dificuldade de concentração e de resolver problemas, lapso de memória, entre outros sintomas.

Para retardar os efeitos do envelhecimento no cérebro, é importante investir, desde cedo, em atividades constantes e desafiadoras, que estimulem seu bom funcionamento. Isso, junto com outras formas de prevenção (gestão do estresse, alimentação saudável, convívio social), é fundamental para manter a saúde em dia.

4 atividades para exercitar a mente e se divertir

A prevenção contra a perda de funções do cérebro envolve uma série de mudanças no estilo de vida. Além de cuidar da saúde física, manter uma rotina de sono regulada e uma alimentação saudável, é importante incluir no dia a dia atividades que desafiem o cérebro. Por isso, listamos algumas sugestões:

1 Exercício físico

A atividade física é uma ótima opção para exercitar o corpo e a mente, além de permitir o convívio com mais pessoas, o que também é muito bom para a saúde. Segundo a Fundação de Prevenção e Pesquisa de Alzheimer, o exercício pode reduzir de forma significativa o risco da doença e ainda ajuda a retardar seu progresso em quem já começou a desenvolver problemas cognitivos.

Especialistas recomendam cerca de 150 minutos de atividade moderada por semana, alternando entre exercícios aeróbicos e treinamento de força, como musculação, caminhada, natação e alongamento. Mas, antes de iniciar, é importante consultar o seu médico.



2 Jogos variados

Os jogos ajudam a desafiar o cérebro e estimular sua atividade. E o segredo é praticar sempre, como um atleta fica muito bom em um esporte ao treinar regularmente. Confira algumas opções para você praticar sozinho ou na companhia de amigos e familiares:

- Jogo da memória
- Quebra-cabeça
- Palavra cruzada
- Xadrez
- Dominó
- Sudoku



3 Aprender algo novo

É comum associarmos o aprender com obrigações e isso pode acabar sendo um fator de desmotivação. Mas aprender algo novo não precisa ser sobre produtividade e compromisso com faculdade ou trabalho. Você pode investir em atividades interessantes, que você faz só por prazer. Veja algumas sugestões:

- Instrumentos musicais
- Desenho ou pintura
- Costura
- Carpintaria
- Culinária
- Jardinagem

4 Meditação e técnicas de relaxamento

Atividades como meditação, yoga e mindfulness empregam técnicas de respiração e movimento corporal para relaxar o corpo e a mente, tendo papel fundamental no gerenciamento do estresse. Os efeitos do estresse vão além de dores de cabeça, esquecimento e temperamento explosivo e merecem atenção. O estresse prolongado pode afetar, inclusive, a área do cérebro responsável pela memória.

O processo de envelhecimento é natural e algumas doenças que aparecem majoritariamente na terceira idade, como o Alzheimer, não têm cura. Mas é possível ter mais qualidade de vida por mais tempo com mudanças no estilo de vida.

E, para que estas mudanças tenham efeito no futuro, a hora de começar é agora. Que tal escolher pelo menos uma das sugestões listadas acima para incluir na sua rotina diária?

Fontes: [Governo do Estado de São Paulo](#), [International Journal of Health Management](#), [UFRRJ](#)



Colaboração de Tais Ruschel - Regional Porto Alegre.