

## Editorial

Neste mês o Boletim Eletrônico CPPA encerra o tema Primeiros-Socorros na esperança de ter contribuído com dicas úteis aos nossos leitores. O I Encontro Feminino de Cultura Afro-Brasileira é o outro tema abordado. Um tipo de evento importante não só para a valorização da mulher e da cultura afro-brasileira, como também para integrar as mulheres capoeiristas, que unidas podem crescer mais dentro do meio.

### :: I Encontro Feminino de Cultura Afro-Brasileira

A inserção feminina na capoeira deve ser festejada. Embora esta participação tenha sido tímida durante vários anos, ela enriqueceu a prática com cantos, com o samba, com a dança, com a religião e com a feminilidade tão influente nos movimentos. Nada mais justo que celebrar esta rica colaboração. Foi o que aconteceu nos dias 5, 6 e 7 de junho no Centro Cultural da UFMG.

O I Encontro Feminino de Cultura Afro-Brasileira foi realizado pela Professora Maritaca e pela aluna Graduada Lili do grupo Companhia Pernas Pro Ar e reuniu nomes de peso como a coreógrafa Júnia Bertolino e a cantora Janaína Moreno. Além de ministrar a oficina de dança afro, Júnia participou de todo o evento "Adorei participar das oficinas das companheiras capoeiristas Maritaca e Janaína Moreno.

Foi muito bom o axé das meninas que participaram da oficina de dança afro-brasileira."

No primeiro dia de evento, com roupas típicas e facão, as alunas do grupo apresentaram o maculelê, emocionando os presentes. Logo após a apresentação foi a vez de falar sobre um tema importante, a saúde da mulher. Ministrada pela profissional de educação física, aluna Graduada Lili, a palestra relacionou a capoeira e seus efeitos positivos nas diversas fases e mudanças hormonais da mulher.

A presença da mulher na capoeira é até hoje cantada nas rodas, e foi o tema da apresentação seguinte. As músicas que contam a história da participação feminina foram cantadas e analisadas.

No dia seguinte foram 25 mulheres de Belo Horizonte, Brasília e São Paulo participando das oficinas. A oficina de Dança Afro, com Júnia Bertolino deu o que falar, "Ela é pura energia positiva, sai da oficina outra pessoa. Apesar de exigir muita resistência física o clima da aula foi contagiante", conta Priscila Paiva, monitora da CPPA. Com brincadeiras, orações, cantos e alongamentos específicos a oficina iniciou com muito "axé" as atividades que estavam por vir.

A oficina de capoeira com a professora Maritaca e a de samba com Janaína Moreno, tornaram o dia mais especial. A roda de capoeira contou com a participação dos homens e no fim uma homenagem de Júnia Bertolino às mulheres capoeiristas, a poesia recitada no final da roda, o jogo de angola, o canto e a dança, marcaram pela positividade encantadora.

Para fechar a série de eventos especiais, nada melhor que a tradicional roda da Feira Hippie, um importante arquivo histórico da capoeira belo-horizontina. Para traduzir em palavras a importância de um evento como este, a graduada Sol, do grupo Herança Cultural (Guarujá/SP) soube agradecer "Com certeza a experiência de conhecer a cidade e participar de um Encontro Feminino ao mesmo tempo foi o casamento perfeito! As profissionais escolhidas foram de excelente bom gosto. Sem palavras para agradecer esta experiência única".



Apresentação de Maculelê



A Mulher Cantada nas rodas de Capoeira



Professoras das Oficinas: Júnia Bertolino, Maritaca e Janaína Moreno



Oficina de Dança Afro

### Mestre Paulo dos Anjos

José Paulo dos Anjos, nasceu na cidade de Estância, Estado de Sergipe em 15 de agosto de 1936. Com cinco anos foi morar em Salvador, Bahia, na Rua Ubaranas, onde pela primeira vez conheceu um capoeirista, Mestre Bimba. Mais tarde mudou-se para Quintas das Beatas, hoje Cosme de Farias, onde em 1950 conheceu Mestre Canjiquinha, em rodas de rua, com quem então resolveu iniciar-se na Capoeira. Jovem, de origem humilde, lutador por natureza, resolveu deixar a Capoeira para lutar boxe. Após alguns anos de pugilismo retornou à Academia de Mestre Canjiquinha, onde se formou em 1957, tornando-se um de seus maiores discípulos.

Era assíduo freqüentador das rodas de Largo e das rodas de Mestre Waldemar da Liberdade. Ali, segundo ele, aprendeu muitas das mandingas e malícias que possuía, como, por exemplo, a perícia no jogo de "Apanha a Laranja no Chão Tico-Tico", o jogo de dinheiro.

Em 1972, mudou-se para o km 17 em Itapoã e em 1975, fundou a Associação de Capoeira Anjos de Angola. Posteriormente mudou-se para São Paulo, onde ensinou por cinco anos, deixando vários discípulos por lá. Retornou à Salvador no começo de 1980, onde viveu e manteve uma academia até seu falecimento. Juntamente com Mestre João Pequeno e Mestre João Grande, era um dos maiores e mais tradicionais Mestres da Velha Guarda da Capoeira Angola da Bahia.

Faleceu em 26 de março de 1999, deixando na lembrança uma imensa saudade do seu canto, comparado ao de nomes como Mestre Waldemar, Caiçara e Canjiquinha.

"Ei,  
Vem aqui nossa Senhora,  
Oxalá vem proteger  
As mulheres brasileiras  
E também todos vocês  
As yabas estão reinando  
Vou falar da maior delas  
Iemanjá sereia linda é a  
mãe de todas elas  
Junto reina bela e forte a  
guerreira da iansã  
Eparrei mãe tempestade e  
conduz nossa nação  
Oxum também está  
reinando poderosa e faceira  
É a mãe da água doce e é  
uma grande mandigueira..."

#### LADAINHA: MULHERES ANGOLEIRAS E GUERREIRAS

Júnia Bertolino - bailarina afro,  
antropóloga e capoeirista

## :: Primeiros Socorros na Capoeira - Parte III

Os tipos de lesão mais comuns ao capoeirista, assim como em todos os esportes são as entorses, as luxações e as contusões. O primeiro passo é identificar cada uma delas, feito isso é preciso saber quais medidas tomar. As talas e tipóias, são as improvisações importantes até que um acompanhamento médico devido chegue ao local do acidente, aprenda como fazer.

### Entorses

É a torção de uma articulação, com lesão dos ligamentos (estrutura que sustenta as articulações). Os cuidados são semelhantes aos da fratura fechada.

### Luxação

É o deslocamento de um ou mais ossos para fora da sua posição normal na articulação. Os primeiros socorros são também semelhantes aos da fratura fechada. Lembre-se de que não se deve fazer massagens na região, nem tentar recolocar o osso no lugar.

### Contusão

É uma área afetada por uma pancada ou queda sem ferimento externo. Pode apresentar sinais semelhantes aos da fratura fechada. Se o local estiver arroxeadado, é sinal de que houve hemorragia sob a pele (hematoma).

### Improvise uma tala

Amarre delicadamente o membro machucado (braços ou pernas) a uma superfície, como uma tábua, revista dobrada, vassoura ou outro objeto qualquer. Use tiras de pano, ataduras ou cintos, sem apertar muito para não dificultar a circulação sanguínea.

### Improvise uma tipóia

Utilize um pedaço grande de tecido com as pontas presas ao redor do pescoço. Isto serve para sustentar um braço em casos de fratura de punho, antebraço, cotovelo, costelas ou clavícula. Só use a tipóia se o braço ferido puder ser flexionado sem dor ou se já estiver dobrado.

E não se esqueça, estar bem informado é uma importante maneira de prevenir que os acidentes não tenham os cuidados necessários.

## Recomendado

### O mundo de pernas para o ar: A capoeira no Brasil

**Letícia Vidor de Souza Reis**  
Editora Publisher Brasil  
São Paulo, 1997

Letícia Vidor faz um breve histórico da capoeira, passando pela fase escrava e pela carioca na época da marginalização e das maltas, dando ênfase à rivalidade entre os nagoas e guaiamuns. Aborda a Angola e a Regional e a "tradição inventada" da Capoeira Baiana. Faz ainda um estudo sobre a capoeira Paulistana. Por fim, cria analogias entre a capoeira e o mundo ("de pernas pro ar"), através do uso de simbologias.

## Agenda

09/08

Roda na Feira Hippie de BH

13/09

Roda na Feira Hippie de BH

13 a 17/10

Circuito Mineiro de Capoeira  
CPPA - Belo Horizonte,  
Confins, Pedro Leopoldo e  
Sete Lagoas

18/10

Roda na Feira Hippie de BH

## CRÉDITOS

**Editorial e Diagramação:** Priscila Paiva / Publicitária / Monitora Priscila  
**Textos:** Teca Lobato / Jornalista / Graduada Teca      **Fotos:** Acervo CPPA  
**Mestres:** Daniel Fiuza / Instrutor Espanhol e Mário Simim / Graduado Toco  
**Colaboração:** Monique Campolina / Enfermeira / Aluna Borboleta  
**Supervisão:** Danny Lopes / Contra Mestre Boca de Peixe  
**Realização:** Associação Cultural Companhia Pernas Pro Ar

## INFORMAÇÕES

comunicacaocppa@cppa.com.br  
www.cppa.com.br / www.capoeira.de  
CM Boca de Peixe (Brasil)  
CM Porquinho (Europa)



Caso você não queira mais receber este boletim, envie um e-mail para [comunicacaocppa@cppa.com.br](mailto:comunicacaocppa@cppa.com.br) com a palavra **REMOVER** no assunto.