

# DIÁRIO DO PIRATA



O BOLETIM DIGITAL DA EPPEN  
UNIFESP OSASCO



EDIÇÃO V - 2023

DICA DE SÉRIE

RECEITAS ALÉM  
DO BANDEJÃO

BIBLIOTECANDO  
MEME  
DICAS DE ROLE  
FOFOCAS HISTÓRICAS

## O INTER UNIFESP

POR: ANA BEATRIZ, MARINA  
RESENDE E RODRIGO JUNQUEIRA

# NESTA EDIÇÃO

## NOTA DO EDITOR

Prezados leitores,

É com satisfação que apresentamos a quinta edição do Diário do Pirata. Ao longo das nossas edições anteriores, empenhamo-nos em oferecer um conteúdo de qualidade e relevância, e esta edição não é exceção.

Para aqueles que nos acompanham desde o início, terão o privilégio de rever artigos destacados das primeiras edições, reforçando nosso compromisso com a excelência informativa. Além disso, mantemos as colunas regulares (Meme, Dica de Rolê e Fofocas Históricas) que conquistaram nossa audiência fiel.

Nesta edição, incluímos uma coluna especial dedicada ao Inter Unifesp, reconhecendo a importância e a relevância deste evento para muitos dos nossos leitores.

Estamos também expandindo a nossa equipe editorial. Gostaríamos de dar as boas-vindas aos nossos novos colaboradores:

- **Colunistas:** Ana Beatriz, Marina Resende e Rodrigo Junqueira. Cada um com sua expertise específica, eles vêm para agregar ainda mais valor ao nosso conteúdo.
- **Design:** Aryssa. Seu talento em design será fundamental para elevar a estética e a apresentação visual do nosso boletim.
- **Gestor de Mídias Sociais:** Ana Beatriz. Em um mundo cada vez mais digital, sua habilidade em conduzir nossa presença nas redes sociais será imprescindível.

Estamos entusiasmados com as próximas edições e agradecemos a todos os nossos leitores pelo contínuo apoio. Continuaremos a nos esforçar para entregar um trabalho de excelência e relevância.

Atenciosamente,  
Anny Pagan

## O INTER UNIFESP

Autoria: Ana Beatriz,  
Marina Resende e  
Rodrigo Junqueira

03

## DICA DE SÉRIE

Uma série para sorrir,  
chorar, mas acima de  
tudo se divertir.

04

## RECEITAS ALÉM DO BANDEJÃO

Para os dias sem carne

05

## DE SEMPRE

Bibliotecando

06

Dicas de Role

07

Meme

08

Criticas Institucionais

09

Fofocas históricas

10



# O INTER UNIFESP

POR: ANA BEATRIZ, MARINA RESENDE E RODRIGO JUNQUEIRA

Um dos eventos mais esperados do ano pela comunidade acadêmica é o Inter UNIFESP, em que todos os campi da universidade competem entre si em diversas modalidades esportivas para consagrar apenas um como o campeão. Mais do que uma competição, se tornou um momento de lazer e de espairecer após tantas demandas nos estudos.

Neste ano, entre os dias 2 e 5 de novembro, a cidade de Sumaré receberá os campus de Diadema, Guarulhos, São José dos Campos, São Paulo, Baixada Santista e, o atual campeão, Osasco, para os jogos e festas universitários.

A EPPEN estará em busca do tricampeonato e nem o descontentamento a respeito dos valores dos pacotes para transporte e alojamento podem frustrar a expectativa que vem se instaurando entre os discentes. Para adiantar esse clima de competição, os times de Osasco estabeleceram a gincana pré-inter **#ResolveNaQuadra**, em que os atletas postam stories de treinos coletivos e individuais e mostram seu engajamento em trazer a vitória para Oz.

“A EPPEN ESTARÁ EM BUSCA DO TRICAMPEONATO”

Entrevistamos Ana Balasso e Sophia Camargo, do time de handebol feminino, para saber quais são seus anseios para esse feriado.

**P: Como têm sido os treinos da equipe?**

**Ana:** Os treinos são sempre muito engajadores. Todo mundo se ajuda e participa bastante, mas sempre tem uns momentos de descontração e de parceria entre as meninas.

**Sophia:** Os treinos têm sido bem intensos. Todo o time ta se dedicando bastante, mas, também, eles tem sido bem descontraídos. O time inteiro é muito unido e isso é o mais legal.

**P: Quais as expectativas de vocês para inter desse ano, considerando que vocês podem ter a chance de trazer o título de tricampeão para o time de hand da EPPEN?**

**Ana e Sophia:** A gente quer ganhar, é a nossa prioridade. Queremos muito o tricampeonato, mas não podemos esquecer que o mais importante é a nossa dedicação e nossa vontade de jogar.



INVENTANDO ANNA

# DICA DE SÉRIE

Se você assistiu *Gossip Girl* e já quis fazer parte da "elite escandalosa de Manhattan", outra pessoa também quis (e por um tempo conseguiu).

"*Inventando Anna*" conta a história real de Anna Sorokin, uma russa que se passou por uma rica herdeira alemã com um falso fundo de € 60 milhões e arrancou milhares de dólares da alta classe de Nova York. De hotéis caros e iates em Ibiza até a Semana de Moda de Paris, como uma jovem mulher conseguiu enganar tantas pessoas para manter esse estilo de vida? Qual erro ela cometeu para que sua farsa fosse descoberta?

A série produzida por Shonda Rhimes (sim, a responsável pela eterna *Grey's Anatomy*) acompanha a ascensão e queda da golpista que até bancos conseguiu enganar. A melhor parte é que mesmo o telespectador já sabendo o desfecho, em alguns momentos se vê manipulado pela protagonista, sentindo um gostinho do que a elite de Manhattan passou.

Você pode assistir os nove episódios da minissérie na Netflix.

Por: Ana Beatriz



# Frango com legumes na Airfryer

## INGREDIENTES:

- 1 kg de sobrecoxas
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra
- 1 colher de sopa de alho picado
- Orégano a gosto
- 2 cebolas
- 2 tomates
- 1/2 pimentão verde
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 1 cenoura
- 300 gramas de batata descascadas e picadas
- 3 colheres de sopa de manteiga

## MODO DE PREPARO:

- Reúna todos os ingredientes;
- Em um recipiente, tempere as sobrecoxas com sal, pimenta, açafrão e alho. Reserve;
- Então, em uma tábua, pique as cebolas, os pimentões, os tomates e a cenoura em pedaços grandes;
- Disponha os legumes na fritadeira e em seguida cubra com as sobrecoxas;
- Em seguida, coloque as batatas na bacia em que o frango foi temperado;
- Tempere as batatas com sal, orégano, manteiga e, então, coloque-as sobre o frango. Leve tudo para a Airfryer pré aquecida a 180 °C por 15 minutos;
- Depois do tempo necessário, vire o frango, deixando-o por cima das batatas. Deixe mais 30 a 40 minutos na airfryer, na mesma temperatura de 180 °C;
- Está pronto! Sirva e aproveite essa refeição divina.

# BIBLIOTECANDO

## VOCÊ NÃO VAI PERDER, NÉ?

Estamos muito empolgados em convidar todo mundo para participar das nossas comemorações na 'Semana da Consciência Negra' no período de 21 a 24 de novembro. Teremos uma exposição literária incrível e uma mesa redonda com uma convidada especial.

Vai ser show de bola!

Esses eventos são para todos, é só chegar, trocar ideias e aprender um pouco mais sobre cultura, arte e diversidade. Pode chamar os amigos, a família, e quem mais quiser!

## A BIBLIOTECA QUER TE OUVIR

Olha só, não dá pra deixar passar: nós estamos querendo saber a sua opinião sobre o novo prédio da biblioteca em Quitaúna. Vamos juntos nessa!

Qualquer dúvida, manda um e-mail pra gente: [biblioteca.osasco@unifesp.br](mailto:biblioteca.osasco@unifesp.br).

Unidos construiremos a biblioteca dos nossos sonhos!





# DICA DE ROLÊ

POR ARYSSA SACATA

NÓS LEMBRAMOS MUITO DOS BRINQUEDOS DA NOSSA INFÂNCIA, MAS VOCÊ JÁ PAROU PRA PENSAR EM COMO SÃO OS BRINQUEDOS EM OUTROS PAÍSES? A JAPAN HOUSE TROUXE PARA O BRASIL A EXPOSIÇÃO "DŌSHIN: OS ENCANTOS DOS BRINQUEDOS JAPONESES", QUE VAI MOSTRAR UMA LINHA DO TEMPO DOS BRINQUEDOS QUE AS CRIANÇAS JAPONESES BRINCAVAM E AINDA BRINCAM, NARRANDO A PARTIR DO PÓS-GUERRA DO JAPÃO.

UMA BARBIE COM SUAS MADEIXAS ENGRUVINHADAS, BLOCOS DE LEGO JOGADOS PELOS CANTOS DE GAVETAS DE ROUPA E UM AQUAPLAY COMPRADO NA BARRAQUINHA DA FEIRA QUE FICAVA PERTO DE CASA. SE ISSO TE LEMBROU DA SUA INFÂNCIA E BATEU AQUELA NOSTALGIA, A DICA DE ROLÊ DESSE MÊS VAI AGRADAR SUA CRIANÇA INTERIOR.

ALÉM DISSO, A EXIBIÇÃO TAMBÉM POSSUI UMA ÁREA INTERATIVA, EM QUE VÁRIOS BRINQUEDOS ESTÃO EXPOSTOS PARA A MANIPULAÇÃO DOS VISITANTES. DEPOIS, VOCÊ PODE TOMAR UM CAFEZINHO NO AIZOMÊ CAFÉ, ABRIGADO NO PISO TÉRREO DA JAPAN HOUSE. LÁ, VOCÊ PODERÁ EXPERIMENTAR RELEITURAS DE DOCES OCIDENTAIS COM INGREDIENTES DA TERRA DO SOL NASCENTE (O PREÇO É UM POUCO SALGADO, MAS VALE A VISITA).

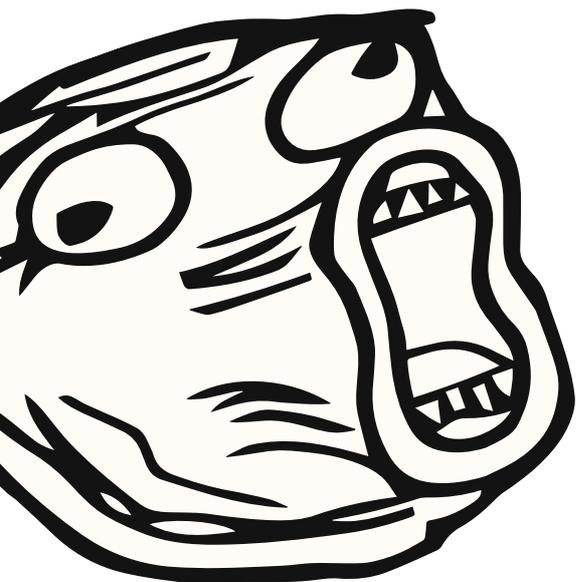
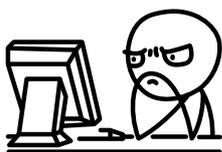
A EXPOSIÇÃO DURARÁ ATÉ O DIA 12 DE NOVEMBRO. A ENTRADA É GRATUITA E O LOCAL CONTA COM RAMPAS E ELEVADORES PARA ACESSIBILIDADE.

PARA MAIS INFORMAÇÕES  
ACESSAR O SITE: [HTTPS://WWW.JAPANHOUSESP.COM.BR](https://www.japanhousesp.com.br)



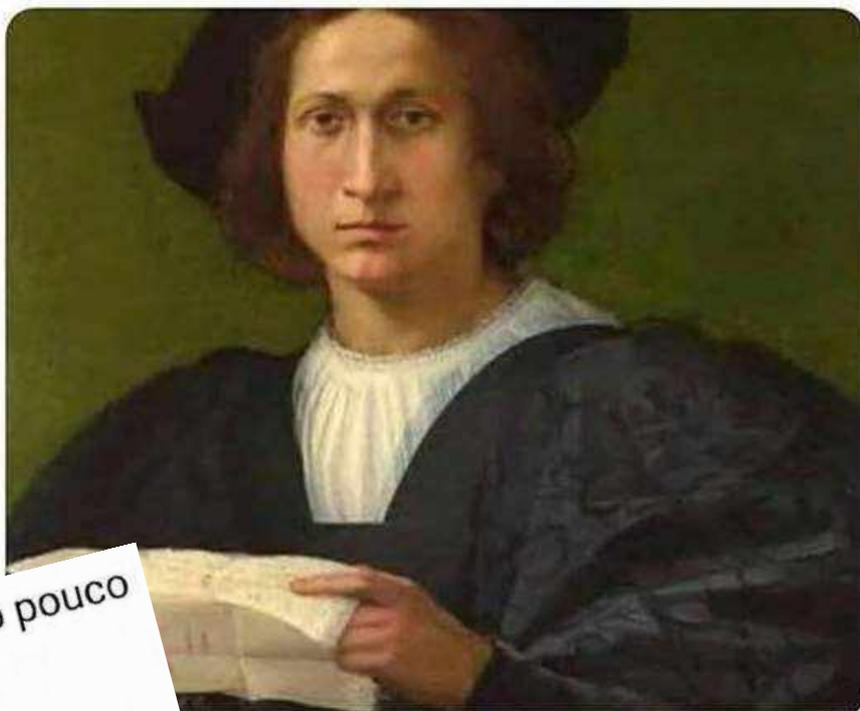
JAPAN HOUSE - AV. PAULISTA, 52 - BELA VISTA, SÃO PAULO - SP, 01310-900

# MEMES



quando eu to apresentando um trabalho e alguém diz:

"fala mais alto não to escutando"



Professores: Nós ganhamos muito pouco

A foto de perfil da professora:



# CRÍTICAS INSTITUCIONAIS

POR: MARINA RESENDE.

“Dois reais ou um presente misterioso?” foi uma das frases deixadas nos cartazes produzidos pelos alunos da EPPEN em protesto por melhorias na alimentação. Entre singelas larvinhas e um toque tímido de sal, uma demanda importante também foi levantada: cadê a proteína na opção vegetariana?

Um indivíduo saudável deveria ingerir, em média, 30g de proteína por refeição – seja você carnívoro ou não. A grande questão aqui é: existe um abismo de diferença na quantidade de proteínas presentes em uma porçãozinha de cubos de carne e de um gratinado de legumes (cerca de 20g a menos no gratinado, para dar uma noção do problema). A história se repete quando a opção vegetariana é um solitário ovo frito ou até mesmo um famoso bolinho de espinafre.

Muitos alunos dependem das refeições fornecidas por suas universidades para viver. A quantidade de nutrientes, essencial para que eles lidem com o dia-a-dia universitário, não deveria variar por causa da escolha individual de não consumir proteína animal. Suprir as necessidades alimentares dos estudantes é questão de saúde!

Por sorte, o Diretório Acadêmico vêm ouvindo nossas preces (e reclamações em um tal de @spotted) e têm colocado em pauta o debate e nossas demandas, especialmente no dia 18/10/23, quando levou questões como a urgência de uma melhor quantificação de proteínas para uma reunião com todos os envolvidos nos serviços de alimentação.

Que tragam a mudança, né? Aliás, você pode fazer sua parte para receber menos presentes misteriosos e mais proteínas nesse site, que informa sobre o trabalho do bandeirão da EPPEN: [www.unifesp.br/campus/osa2/restaurante-universitario-ru/funcionamento](http://www.unifesp.br/campus/osa2/restaurante-universitario-ru/funcionamento), ou então mandando sua reclamação no e-mail da Comissão de Fiscalização do RU: [ru.osasco@unifesp.br](mailto:ru.osasco@unifesp.br).  
Por Marina Resende.

# UNIFESP

## E CADÊ A PROTEÍNA?





# FOFOCAS HISTÓRICAS

POR: RODRIGO JUNQUEIRA

Você já pensou em sentar num restaurante e saborear um prato feito pelas mãos de um dos maiores líderes revolucionários da história? Ou até mesmo ser atendido por ele? Se você vivesse no Rio de Janeiro de 110 anos atrás, isso poderia facilmente acontecer. Muito antes de encontros internacionais icônicos que ocorreram em terras brasileiras - como o de Madonna e Dilma no carnaval de 2010, ou o de Taylor Swift e Louro José - houve um episódio pouco lembrado da passagem do líder vietnamita Ho Chi Minh pelo território tupiniquim.

Ho Chi Minh foi de longe a figura política mais importante da história do Vietnã. Cultuado até hoje, liderou o processo de independência do país em relação à França, sendo a autodeterminação declarada por ele mesmo em 1945. Ho (para os íntimos) serviu como primeiro-ministro e presidente do Vietnã do Norte, tendo ocupado esse último cargo até sua morte. O estadista também lutou contra o imperialismo norte-americano na Guerra do Vietnã, que resultou na unificação da nação quase 10 anos após sua morte. Com uma trajetória política extensa, Ho Chi Minh é tido por muitos como um dos maiores líderes de ideologia comunista da história um herói nacional para o Vietnã

e símbolo revolucionário da luta anticolonial ao redor do mundo. Sua importância é tanta para o nacionalismo vietnamita que a maior cidade do país, anteriormente chamada de Saigon, foi rebatizada com seu nome em 1975.

A estadia de Ho Chi Minh no Brasil aconteceu em 1912, quando, aos 21 anos, trabalhava como cozinheiro no navio Admiral Tréville. Ao desembarcar no porto do Rio de Janeiro, foi deixado pela tripulação para tratar uma doença que havia contraído, desconhecida por historiadores. Após uma recuperação rápida, o jovem vietnamita estava destinado a esperar pela próxima embarcação de uma companhia francesa, o que levou cerca de três meses. Nesse meio tempo, Ho Chi Minh morou em Santa Teresa e trabalhou como garçom e ajudante de cozinha num restaurante do boêmio, e hoje nacionalmente conhecido, bairro da Lapa. É de se imaginar que vários brasileiros foram atendidos pelo homem que iria se tornar uma das personagens mais importantes da história mundial que se escreveria nas décadas seguintes. Quantos cariocas que frequentaram a zona portuária estiveram a um aperto de mão de Mao Tsé-Tung ou Nikita Khrushchov, por exemplo?...



# FOFOÇAS HISTÓRICAS

POR: RODRIGO JUNQUEIRA

...No início do século XX, o Brasil estava embebido em tensões sociais incontornáveis. Com o fantasma da escravidão recém abolida ainda se refletindo nas relações de trabalho, somado à chegada de ideais socialistas através de navios como os de Ho, vindos dos quatro cantos do mundo, os movimentos sindicais encontravam-se em ebulição na então capital do país. O relevo paradisíaco do Rio de Janeiro misturado com a desigualdade crônica foi o cenário encontrado pelo jovem cozinheiro, que entrou em contato próximo com os movimentos trabalhistas daquela época.

Alguns anos após sua passagem pelo Brasil, ele escreveu o artigo "Solidariedade de Classe", narrando a história do cozinheiro negro José Leandro da Silva, símbolo da resistência contra os castigos aplicados por autoridades racistas do porto do Rio. Popularmente conhecido como "Pernambuco", José Leandro liderou a Greve dos Marítimos de 1921. No texto, é destacada a fraternidade entre a classe proletária ao redor do mundo e a realidade do racismo no Brasil.

Em meados de outubro de 1912, o futuro herói nacional pôde sair do Rio de Janeiro e continuar a jornada pelo globo que o tornou determinante para o destino, não só do Vietnã, como do mundo inteiro, levando-o das cozinhas do bairro da Lapa para os livros de história.

# DIÁRIO DO PIRATA

O BOLETIM DIGITAL DA EPPEN  
UNIFESP OSASCO

EDIÇÃO V - 2023

