

Carlos Leandro Tiggemann – Prof. Tiggemann

RECORTES DA VIDA

Histórias e reflexões de um professor inquieto

Carlos Leandro Tiggemann – Prof. Tiggemann

RECORTES DA VIDA

Histórias e reflexões de um professor inquieto

1ª Edição
São Paulo – SP
Edição do Autor
2024

2024 ® por
Carlos Leandro Tiggemann
Diagramação
Equipe Editora Lucel
editoralucel@gmail.com

1ª. Edição: 2024
Acabamento e Impressão:
Editora Lucel ® São Paulo
editoralucel@gmail.com
(11) 9.5389-3779

Carlos Leandro Tiggemann
Recortes da vida
Histórias e reflexões de um professor inquieto
1ª. Edição. São Paulo:
Edição do Autor. 2024. 170p.

Impresso no Brasil / Gráfica e Editora Lucel

A reprodução total ou parcial desta publicação literária, seja por qual meio for, sem a permissão escrita ou autorização do(a) autor(a) ou por citação desta obra, expressa nos moldes da lei, é ilegal e configura apropriação indébita de Direitos Intelectuais e Patrimoniais (Artigo 184 do Código Penal – Lei nº. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998). As ideias, a revisão ortográfica, os comentários e os conteúdos expressos neste livro são de total e exclusiva responsabilidade de seu(sua) autor(a).

Prefácio

Caros leitores e amigos, os que me conhecem sabem que sempre fui, como professor que sou, um baita contador de histórias e um eterno motivador. Este livro é um compilado de cem momentos, compreendidos no período de maio de 2008 a fevereiro de 2024, os quais foram vividos num tempo em que a sociedade parecia estar de “pernas para o ar”. Tentei escrevê-las de um jeito crítico, sincero e bem-humorado, dando a minha cara na compreensão dos fatos vividos e, principalmente, sentidos. Todas as crônicas foram previamente publicadas em sua integralidade pelo Jornal Certel, antigo Jornal Choque, pertencente a Cooperativa Regional de Desenvolvimento Teutônia (CERTEL), da cidade de Teutônia – RS. O início da construção deste material ocorreu quando atuava como Profissional de Educação Física, junto ao Programa de Reeducação Alimentar Peso Leve, idealizado pelo então presidente, Sr. Egon Édio Hoerlle (*in memoriam*), então presidente da mesma cooperativa.

Cada crônica é independente e tenta retratar um pouco do que vivi, senti e pensei sobre os diferentes aspectos, da forma mais transparente e sincera possível. A organização do livro conta com cinco capítulos. No primeiro, você encontrará assuntos relacionados à atividade física, à saúde e à ciência e, mesmo fazendo uso de uma escrita um pouco mais científica, me preocupei em traduzir todas as informações de forma clara e aplicável. Na sequência, me centrei em vários aspectos relacionados ao comportamento humano, a forma como

agimos e reagimos aos diferentes fatos de nossas vidas. No próximo capítulo, as mais variadas experiências que tive com viagens e acontecimentos meus e de minha família serão destacados, além de descrever um pouco das inquietações e aprendizados retirados dos mais diversos livros que li durante este período. Relato, na sequência, as minhas impressões, alegrias e tristezas que vivenciamos neste mundo afora. E, por fim, no capítulo 5, falo com muita franqueza, mas também, com muita motivação, sobre as formas como penso que devemos viver esta vida e deixar nossas marcas. Espero que goste da leitura, fazendo você pensar e refletir sobre cada aspecto e que possa finalizá-la dizendo que valeu à pena.

Dedicatória

Dedico este livro a uma pessoa que acompanhou a escrita de cada uma destas crônicas ao longo destes 17 anos, sempre de forma crítica e reflexiva, estando ao meu lado desde o meu primeiro dia de vida. Infelizmente, quis a combinação dos fatos da natureza, que você não conseguisse terminar a revisão final deste sonho. Saiba que estou bem, saiba que aprendi muito com tua partida e que as últimas palavras dele foram escritas aqui num boteco na Boa Vista Fundos, tomando uma cerveja sempre “bem gelada”. Querida irmã Iara Suzana Tiggemann (*in memoriam*), obrigado por tudo que fizeste a todos que tiveram o privilégio de conviver contigo.

Agradecimentos

Agradeço a toda a equipe da Cooperativa Certel, participantes, colegas e amigos que construí nesta fase da vida, em especial a nutricionista Helena Konrad dos Santos, o gerente Marco Weber, o jornalista Samuel Bünecker e os STAF Harry e Hubert. Agradeço a Professora Fabíola Ponzoni Balzan pelo brilhante trabalho de revisão deste manuscrito. Um abraço especial aos meus irmãos Bruno e Iara, que sempre estiveram ao meu lado, mesmo estando longe. Um carinho a todos amigos, estudantes e colegas de profissão que passaram estes anos ao meu lado. E em especial, a minha família linda que amo demais: Graziela, Yuri e Sofia, vocês são a razão do meu viver.

Sumário

Capítulo 1	13
Atividade física, saúde e ciência	13
Capítulo 2	54
Comportamentos humanos.....	54
Capítulo 3	85
Histórias lidas & vividas	85
Capítulo 4	109
Que mundo é este	109
Capítulo 5	147
Vida que precisa ser vivida	147

