



JORNAL DA FEDERAÇÃO

Publicação da Federação das Associações dos Empregados da Embrapa

Brasília, DF, maio/junho de 2007 - Ano 21 - nº 102

Dieta

Aprenda a se alimentar corretamente e perca peso com saúde
Pág. 4

Confira a animação, pelo Brasil, das festas juninas e julinas das AEEs

Págs. 5 e 7

FAEE fecha novo convênio

Pág. 7



Manoel Jonas, da Embrapa Amapá, é o personagem desta edição de **Nossa Gente**

Pág. 6



O *Jornal da Federação* faz uma homenagem a Mario Quintana, poeta gaúcho que faria 101 anos em 2007

Pág. 8



Visite o site da FAEE e acesse o *Jornal da Federação* (www.fae.org.br).

EDITORIAL



Há cada momento temos que tomar novas atitudes perante a vida, fomentadas pela educação que recebemos e atitudes que vemos ao nosso redor. Para nos sentirmos realizados, é necessário que venhamos adotar uma postura, sonhar com um objetivo.

A existência do ser humano começa no ventre da genitora. Certamente, vem a morte, não existe um sem o outro, são opostos de

uma mesma esfera. Assim como a velhice só existe porque um dia houve juventude. Ódio, amor, alegria, tristeza, saúde e doença... O nosso dia-a-dia é feito de opostos. Estamos todos sujeitos a todo

tipo de causas internas, em virtude dos nossos problemas individuais, e externas, que não dependem apenas de nós, gerados por fatores que nos cercam.

Tudo palpita ao redor de nós. Vamos ver toda essas transformações de um jeito diferente, esquecendo o lado contrário. A verdade é que doce e amargo, bom e ruim são conceitos já existentes, e nossa busca por um e fuga do outro não vai muito longe, já que o equilíbrio está exatamente na soma dos dois e, no nosso caminho, es-

taremos sempre nos encontrando com os dois.

O ser humano é parcela do universo em evolução, é preciso termos conhecimento sobre essa natureza de consante transformação que é a cadeia da vida. Tudo palpita a cada momento como ele é, e precisamos aceitá-lo exatamente como é posto. Tudo em nossas vidas não acontece por acaso, devemos ter a certeza de que atrás de todo infortúnio há sementes de possibilidades infinitas de crescimento.

Com o passar dos anos, não precisamos ficar triste ou ansiosos com a velhice, não sabemos se ela é a sabedoria ou a decadência física. Decrepidez ou sabedoria, é apenas o passar dos anos. Depende apenas do seu horizonte para enxergar a vida. Todo momento é como deveria ser e você é o senhor do seu próprio destino.

Com as nossas mãos e

amor todos somos responsáveis a aperfeiçoar a qualidade de vida e a natureza. Vamos, juntos, quebrar todos os tabus, vamos inovar e sair da mesmice. O tempo é a resposta de tudo e nós somos o elo da cadeia da vida, não existe opostos, apenas o amor, que é a luz que não deixa escurecer a vida.

Manoel Pessoa Filho Presidente da FAEE



EXPEDIENTE

FEDERAÇÃO DAS ASSOCIAÇÕES DOS EMPREGADOS DA EMBRAPA - FAEE

Diretoria

Presidente: Manoel Pessoa Filho
Vice-Presidente: Ismael Ferreira Graciano
Diretores: Rosângela dos Reis Guimarães
Eurenice Neves de Oliveira

Conselho Fiscal

Titulares:

Marcos Antônio de Freitas (AEE/CNPGC)
Gilmar Chaves Alves (AEE/Pelotas)
José Ribamar Santos (AEE/Pará)

Suplentes:

Antonio Aldaberto de Brito (AEE/CNPA)
Dina Haluco Tamashiro (AEE/CNPGC)
João Ronaldo NOVACHINSKI (AEE/Dourados)

Presidentes das AEEs:

AEE/DF - Paulo César Rodrigues Vieira
AEE/Hortaliças - Antônio Olímpio dos Santos
AEE/Cerrados - Gelson Aurélio Minela
AEE/CENARGEN - Nilson Alves Carrijo
AEE/Arroz e Feijão - Edmar Vieira

AEE/CNPGC - Dina Haluco Tamasiro

AEE/Pantanal - Oslain Domingos Brancos

AEE/Dourados - Fatimo Colman Batista

AEE/CNPAB - Itamar Garcia Ignácio

AEPARJ - Sérgio Trabali Camargo Filho

AEE/RC - Vander Roberto Bisinoto

AEE/GL - Marcos Antonio de Freitas

AEE/CNPMS - Antônio Lucas de Lima

AEE/CTAA - Renata Maria Avilla Paldés

AEE/São Carlos - Danilo de Paula Moreira

AEE/Santa Mônica - Sidney dos Santos

AEE/CNPS - Sérgio Gomes

AEE/CNPNTIA - Jorge dos Santos Teixeira Filho

AEE/CNPMF - Maria da Conceição P. B. Santos

AEE/CNPA - Sérgio Cobel da Silva

AEE/Parnaíba - Francisco Diassis C. da Silva

AEE/CNCP - Expedito Barbosa

AEE/Fortaleza - Maria de Nazaré F. Magalhães

AEE/Sergipe - Arnaldo Santos Rodrigues

AESA - Lícia Mara Marinho da Silva

AEE/RN - Tarcisio Batista Dantas

AEE/Teresina - Francisco das Chagas Machado

AEE/Acre - John Lennon Mesquita Catão

AEE/Roraima - Rita de Cássia Pompeu de Sousa

AEE/Rorônia - Jade Jalbar Ribas

AEE/Amapá - Raimundo Pinheiro Lopes Filho

AEE/Amazonas - Antônio Sabino Neto

AEE/Oeste Paraense - Nivaldo N. de Carvalho

AEE/Pará - José Maria Fernandes

AEE/Bento Gonçalves - Odoni Loris P. de Oliveira

AEE/Florestal - Solange Cristina Bergamo

AEE/Pelotas - Gilmar Chaves Alves

AEE/Bagé - Ana Adelaide Jardim Barcelos

AEE/CNPSA - Édio Luiz Klein

AEE/CNPSO - Emídio Casagrande

AEE/Passo Fundo - Orozimbo Silveira Carvalho

AEE/Transferência de Tecnologia - Ponta Grossa -
Cicison Emídio de Souza

Federação das Associações dos Empregados da Embrapa

Sede: Edifício FAEE - SHCG/Norte CR Quadra 714/715
Bloco "B" Loja 12 / Parte Sobreloja - Asa Norte - Brasília - DF
CEP: 70760-780

Telefax: (0xx61) 3347-3590 - 3347-5401 - 3340-4587

E-mail: secretaria@faee.org.br

Homepage: www.faee.org.br

Jornalista Responsável: Raquel Siqueira de Lemos

MTB 2241/DF - E-mail: raquel@sct.embrapa.br

Jornal da Federação é uma publicação da FAEE.

Artigos assinados são de responsabilidade dos autores, não significando concordância da publicação ou da entidade com o seu conteúdo.

Redação: Raquel Siqueira de Lemos e Rafael Pessoa Sabino (Estagiário)

Edição e Revisão de Texto: Raquel Siqueira de Lemos

Editoração Eletrônica e Arte: Ilton Barbosa

Impressão e Acabamento: Editora e Encadernadora Brilho Solar

Tiragem: 5 mil exemplares

Quebrou a língua

Gente, cultura cidadania e esperança – uma visão dos assentados de reforma agrária do Estado de Goiás

As bibliotecas das Unidades da Embrapa estão recebendo a partir desta semana o DVD *Quebrou a língua – Gente, cultura cidadania e esperança* – uma visão dos assentados de reforma agrária do Estado de Goiás. Produzido pela Embrapa Informação Tecnológica, o vídeo de 28 minutos retrata a saga dos assentados da reforma agrária do Estado de Goiás e documenta as ações desenvolvidas a partir de 2006 com o convênio firmado entre a Embrapa Arroz e Feijão, o Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária, Incra SR – 04 e a Fundação de

cada comunidade como um ambiente rico em experiências de vida e intimamente ligado à preservação dos recursos naturais da região e a implementação da produção de alimentos, geração de renda e a conservação de solos nas unidades produtivas dos assentamentos.

Em todas as ações e intervenções promovidas pelo convênio, há a participação efetiva dos técnicos prestadores de assistência técnica aos assentados, dos próprios assentados, sempre no sentido de respeitar os conhecimentos tradicionais, melhorar o bem estar e reduzir a dependência de insumos externos.

Na grande maioria dos assentamentos era e é visível a degradação dos recursos naturais, e o uso de práticas insustentáveis de manejo da terra. Por exemplo, o uso intensivo e excessivo de grade aradora em solos arenosos favorecendo a erosão, a perda de nutrientes

nas áreas de lavoura e o assoreamento de córregos e rios. Os cultivos, por sua vez, se tornavam precários. Já a limpeza das áreas destinadas à pecuária acabava destruindo parte da vegetação nativa e deixando o solo desprotegido.

À princípio, houve pouco interesse dos assentados. Contudo, à medida que o trabalho foi sendo implementado, o interesse e a participação foi aumentando na mesma proporção.

No início, foi necessária até a aplicação de insumos para recuperar a fertilidade perdida pelo solo, e garantir uma colheita digna. Conforme a aptidão agrícola dos assentamentos, estabeleceram-se então os cultivos do milho e do arroz para produção de sementes.

Técnicas simples também foram implementadas como a adubação de cobertura e o controle biológico da lagarta do cartucho do milho. Demonstrou-se para os assentados a importância de plantarem nas áreas de lavoura culturas como a mucuna, a crotalária e outros adubos verdes que ajudam na melhoria da fertilidade do solo, reduzem a erosão, mantêm a cobertura e a proteção do solo, possibilitam a redução na apli-

cação de adubos químicos e facilitam o controle de plantas invasoras.

Incentivou-se a diversificação dos cultivos, com o plantio do feijão, banana, abóbora, jiló, mandioca, muitas vezes integrados com outras espécies vegetais arbustivas e arbóreas, compondo os conhecidos sistemas agroflorestais.

Nesse período, a interação entre a equipe executora do convênio, demais técnicos participantes e os assentados foi sendo construída e o interesse das comunidades no trabalho e na utilização participativa do conhecimento cresceu.

Atualmente, algumas práticas e conceitos agroecológicos estão sendo aplicados, os assentados estão produzindo suas próprias sementes, e estão utilizando práticas de manejo de solo que melhor preservam os recursos naturais como água, solo e a vegetação do cerrado.

Na grande maioria dos assentamentos era e é visível a degradação dos recursos naturais



Apoio à Pesquisa e ao Desenvolvimento (Faped).

O trabalho desenvolvido pelo convênio busca a valorização do espaço rural de

Agostinho Dirceu Didonet – Pesquisador da Embrapa Arroz e Feijão. **Fernando do Amaral Pereira** – Gerente-geral da Embrapa Informação Tecnológica



Regras de OURO da dieta

Pode ou não pode?

Estômago roncando, unhas roídas, fraqueza, vida social prejudicada e efeito sanfona. Essas são exemplos de transtornos que as dietas restritivas causam nas pessoas que insistem utilizá-las.

O ronco na barriga pode ser causado pela ingestão insuficiente de comida ou pelo fato de ficar muito tempo sem alimentar-se. Ambos as situações são ruins para a saúde e, em vez de acelerar o processo de emagrecimento, atrapalham tudo. Isto porque o metabolismo, para se manter acelerado, precisa ser alimentado em intervalos curtos de tempo.

As unhas podem acabar sofrendo com a ansiedade de quem quer comer algo que gosta e "não pode". A fraqueza é causada pela falta de nutrientes no organismo. E a vida social? Ela pode ser muito afetada. Para ficar longe das tentações, é comum que a pessoa em dieta evite sair com amigos para bares, jantares e outros eventos.

A reeducação alimentar tem como princípio fundamental a ingestão de nutrientes variados, de forma fracionada durante o dia, sem a restrição total de nenhum



alimento. O essencial é comer com moderação, sem cometer loucuras que acabam se convertendo em efeito sanfona, problemas de saúde e frustração.

"Essas dietas que cortam carboidratos, por exemplo, causam sofrimento ao organismo. Deve-se evitar mais que um tipo de carboidrato ou proteína na mesma refeição como, por exemplo, arroz e batata ou ovo e carne", afirma a psicóloga Yara Daros, criadora do programa de emagrecimento Forma Leve. Mas se você quiser co-

mer arroz e batata, a solução está nas quantidades. Se o ideal para seu peso e altura é comer três colheres de arroz, você pode substituir uma das colheres por batata, e vice-versa.

Alguns mitos precisam ser bem esclarecidos. "A saliva é uma forma natural de umedecer os alimentos e facilitar a digestão. Portanto, a ingestão de líquidos não é necessária", esclarece Yara. "Mas se a vontade for grande, o máximo permitido é 200 ml de água ou bebida cítrica". É importante lembrar que quem está acima do peso costuma não mastigar direito. Por isso, a água acaba ajudando a agravar o problema.

4 Evitar comer sempre a mesma salada. Variar a alimentação estimula o apetite.

5 O melhor horário para ingerir doces é até 18h. Mas lembre-se que doce é um sabor, não precisa ser açúcar. Os melhores alimentos para matar a vontade são as frutas e os doces sem açúcar.

6 Jantar em si não engorda. O melhor é comer até às 20h e evitar doces e carboidratos. A ceia só é importante se a pessoa dormir muito tarde ou fizer exercícios físicos à noite.

7 Mexa-se! Queima calorias, faz bem para a saúde e estimula o processo de reeducação alimentar.

Sete dicas valiosas

1 O café da manhã tem que ser bem escolhido para se iniciar o dia com disposição. Um desjejum farto ajuda a evitar a compulsão.

2 Tomar, no mínimo, 8 copos de água ao dia.

3 Comer, no mínimo, de 3 em 3 horas e no máximo, de 4 em 4 horas.



Forró no meio do mundo



Joana, Gerino e Emilia

No dia 23/6, a AEE/Amapá, em parceria com o grupo de funcionários que participará do III Encontro de Qualidade de Vida Embrapa/FAEE – Norte, realizou um forró pra lá de bom! Com muitas iguarias da época (bolo de milho, pipoca, vatapá, mingau e maniçoba, prato típico da região), a festa avançou a madrugada. Teve quadrilha improvisada, com a participação dos associados, desfile do casal caipira e muito forró pé-de-serra.

Joana e sua filha
Andreza

Noite adentro



Comidas típicas, gente bonita e muita alegria fizeram parte da festa junina da AEE/Petrolina, no dia 2/6. A animação teve forró do bom e durou até as 7h do dia seguinte. Éta arraiaí animado!



Edilaldo e Leila (casal caipira)

Improviso animado

A AEE/Fortaleza realizou sua festa junina no Campo Experimental de Pacajus, no dia 29/6, com muito forró pé-de-serra, comidas típicas e quadrilha improvisada.

Pra lá de bom!



A recém-empossada Diretoria da AEE/Campina Grande realizou, no último dia 15/6, o XXIII Forró do Algodão. As principais atrações foram um trio de forró, que abriu a festa, e o cantor Ranniery Gomes. Houve um concurso de dança com premiação de cestas ao casal vencedor e a apresentação do grupo de dança, internacionalmente conhecido, *Raízes*.

Segundo os participantes, essa foi uma das melhores festas em termos de público e animação, apesar do pouco tempo para organização do evento.





NOSSA GENTE



Do campo ao pódio



Ele chega assim, com uma mansidão que marca.... e que vai conquistando todos que convivem com ele. Estamos falando do Jonas, que trabalha no campo da Embrapa Amapá, localizado no Município de Mazagão.

Manoel Jonas de Jesus Viana, 36 anos, nascido em Mazagão, AP, o primeiro de 12 irmãos, in-



Manoel Viana, Embrapa Amapá.

gressou na Embrapa com apenas 18 anos, com muitos sonhos, natural de qualquer garoto. Tão jovem é verdade, mais cheio de responsabilidade e muita perseverança. Desde cedo pratica vários esportes, dedicando-se sempre à natação e corrida, o que tem lhe proporcionado muitos títulos, dentre eles, o último no Embrapa Brasil, ocorrido em Bertogã, SP, em outubro de 2006, conquistando a medalha de ouro na corrida. Mas ele quer ir mais além, sonhando em um dia parti-

cipar da corrida de São Silvestre, em São Paulo.

É casado há 15 anos com Elede do Socorro, uma companheira de todas as horas que não mede as palavras para falar desse homem com jeito de menino. "Ele é uma pessoa extremamente carinhosa, que me surpreende a cada dia", diz Elede. Jonas tem dois filhos, Jonathan, de 13 anos, e Jonas Júnior, de 12 anos, aos quais dedica momentos de carinho ao mesmo tempo em que cobra responsabilidades, preocupado com o futuro dos mesmos.

Jonas é uma pessoa solidária e sincera, ajuda as pessoas independente de quem seja. Não lembra de ter inimigos, mesmo porque não julga as pessoas dessa forma. Vê todos com igualdade.

Uma das coisas que o aborrece é quando se prepara muito para um desafio e não consegue o almejado, mas logo volta à normalidade da vida. E como forma de relaxar, toca teclado e canta

na congregação à qual faz parte, acompanhado do filho mais velho.

Como desportista Jonas teve muitas conquistas em sua vida com um acervo de 12 medalhas e seis troféus. Mas, para conseguir esses resultados, treina muito, todos os dias, de preferência pela madrugada, horário em que o clima favorece e o movimento da estrada também. Porém, em 2005, Jonas enfrentou a corrida mais difícil de sua vida. Seu filho Jonathan precisou submeter-se a uma cirurgia cardíaca, de alto risco. A distância,

nesta pista, foi a maior delas, o inimigo era a doença do filho... Mas, como uma pessoa de fé e confiança, com o apoio da família e de muitos amigos, venceu! Subiu ao pódio com o Jonathan, que hoje está plenamente recuperado, podendo acompanhar muitas atividades do pai.

Nosso atleta, como o chamamos carinhosamente por aqui, preparou-se muito para representar o Norte no Embrapa Brasil. Foi uma luta diária que acompanhamos de perto. Muitas vezes batia a ansiedade, a dúvida, o medo, pertinente àqueles que encaram o desafio para conquistas de novos horizontes.

Assim é o Jonas, um brasileiro que vem do campo de Mazagão, extremo norte do País, para fazer brilhar sua estrela no Brasil.



Joana D'Arc Queiroz
Área de Comunicação
da Embrapa Amapá

Manoel Viana com seu troféu.

Arraiá na Sede

No último dia 6/7, a AEE Sede realizou sua tradicional festa junina. Ao som de Washington Sabino e Banda, os presentes dançaram muito forró pé-de-serra. As barraquinhas ofereceram diversas iguarias da época, como canjica, curau, quentão, pé-de-moleque entre outras, que ajudaram a esquentar o frio da noite brasiliense. Não faltou a tradicional quadrilha, que lembrou os tempos de criança. Além dessas atrações, houve ainda o sorteio de uma TV 20 polegadas entre todos os participantes. Parabéns aos organizadores pela bela festa! Confira as fotos.



União

Este ano, a festa junina da AEE/Soja, que aconteceu no dia 30/6 último, contou com aproximadamente 700 pessoas e uma decoração caprichada, feita pelos próprios funcionários da Unidade. Entre as atrações: concursos dos mais caipiras, bingo, quadrilha, arrasta-pé, bola na lata, argola, e saco surpresa, além de comidas típicas. É a união fazendo a força!

Maratona

A AEE/Fortaleza participou da 6ª Maratona Pão de Açúcar de Revezamento, que aconteceu no dia 8/7, na praia de Iracema, com uma equipe de associados e familiares que enfrentou 42.195 m por ruas e avenidas de Fortaleza, CE. A torcida foi grande e a alegria, contagiante. É a AEE/Fortaleza no incentivo da prática esportiva e na qualidade de vida de seus associados.



Como parte do Programa de Qualidade de Vida, a Embrapa Sede realizou, no dia 31/5 passado, exposição de cartazes e pôsteres dentro dos eventos alusivos ao Dia Mundial sem Tabaco. Todos foram chamados a dar sua opinião sobre o tabagismo num painel interativo, além de poderem fazer exame preventivo de câncer de boca gratuito.

Convênio

Desde o último dia 25 de maio você já pode se beneficiar de mais um convênio firmado pela FAEE. O contrato foi assinado com a Associação dos Funcionários do Fisco do Estado de Goiás (Affego) e está aberto a todos os empregados da Embrapa que forem associados e segurados da Federação. Desfrute de momentos de lazer em Caldas Novas num ambiente de puro conforto e qualidade no atendimento. Acesse www.affego.com.br ou entre em contato com a FAEE pelo fone (61) 3347-3590 para mais informação.





E o Olavo da Embrapa Cerrados? Pense num cabra bruto! - Antigamente! Agora ele "amansou" mais. Quando estava naquela fase da bruteza, ele foi visitar os parentes na Paraíba. Lá se juntou com os compadres e "garraram" no baralho! E só Olavo ganhava... Uma partida atrás da outra, e só dava o Olavo. Em certa altura, o compadre Vicente vira-se para o Olavo e diz:

- Compadre Olavo você está roubando no baralho! Não é possível! Você ganha todas! Eu vou lhe dar um murro no olho.

- Não dê não compadre, senão vai ser difícil eu explicar o olho roxo, amanhã. Se as pessoas me perguntarem na rua, "- O que foi isso compadre Olavo?". Eu vou ter que responder: "E não é que foi o finado compadre Vicente!".

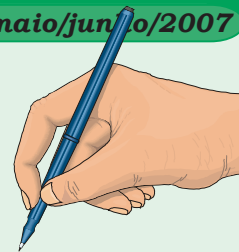
Seiscentos e sessenta e seis

A vida é uns deveres que nós trazemos para fazer em casa.
Quando se vê, já são 6 horas: há tempo...
Quando se vê, já é 6ªfeira...
Quando se vê, passaram 60 anos...
Agora, é tarde demais para ser reprovado...
E se me dessem – um dia – uma outra oportunidade, eu nem olhava o relógio.
seguia sempre, sempre em frente ...

E iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas.

In: *Esconderijo do tempo*

Poesias



Mário Quintana

*Todos estes que aí estão
Atravancando meu caminho,
Eles passarão.
Eu passarinho!*

Se eu fosse um padre

Se eu fosse um padre, eu,
nos meus sermões, não
falaria em Deus nem no
Pecado – muito menos no
Anjo Rebelado
e os encantos das suas
seduções,

não citaria santos e
profetas:
nada das suas celestiais
promessas
ou das suas terríveis
maldições...
Se eu fosse um padre eu
citaria os poetas,

Rezaria seus versos, os mais
belos, desses que desde a
infância me embalaram
e quem me dera que alguns
fossem meus!

Porque a poesia purifica a
alma
... a um belo poema – ainda
que de Deus se aparte – um
belo poema sempre leva a
Deus!

O auto-retrato

No retrato que me faço
– traço a traço –
às vezes me pinto
nuvem,
às vezes me pinto
árvore...

às vezes me pinto coisas
de que nem há mais
lembrança...
ou coisas que não
existem
mas que um dia
existirão...

e, desta lida, em que
busco
– pouco a pouco –
minha eterna
semelhança,

no final, que restará?
Um desenho de
criança...
Corrigido por um louco!

*Apontamentos de
História Sobrenatural*

