



Jornal da FEDERAÇÃO

Brasília, DF - Dezembro/2011 - Ano 24 - N.º 107

www.fae.org.br

ENTRE ÁSPAS:



Manoel Pessoa Filho: você sabe quem é, mas será que o conhece? Ex-presidente da FAEF atual Diretor Administrativo da instituição, ele é um dos grandes responsáveis pela permanência dos encontros regionais e nacionais até hoje. Conheça mais sobre esse personagem de papel notável na história da Embrapa e da Federação.

Pág. 3

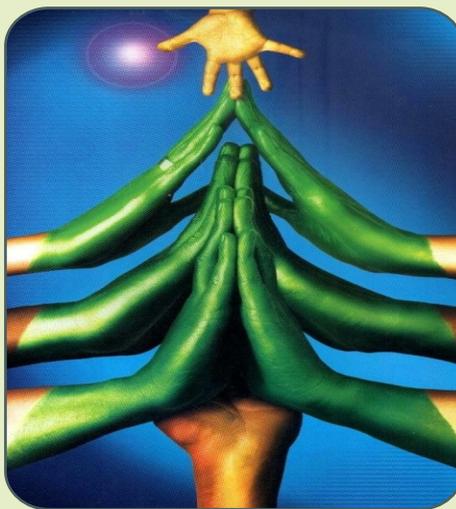
MENSAGENS PARA VOCÊ:



O Brasil é grande, mas bem maior que ele é a nossa união, porque consegue encurta distâncias, quaisquer que sejam elas. Prova disso é o que algumas entidades da Embrapa de todo país enviaram especialmente para você. Veja!

Pág. 5

VAMOS SALVAR O NATAL:



Para você, o natal perdeu a magia? Então aprenda, de uma vez por todas, a vivê-lo intensamente, assim como ele foi vivido há mais de 2.000 anos.

Pág. 4

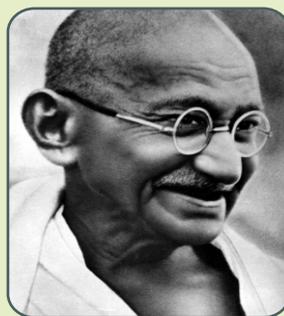
SAÚDE EM PAUTA:



O assunto da vez é o coração. Famoso até nas músicas que ouvimos, estamos sempre tentando interpretá-lo. Mas, na realidade, será que temos conseguindo? Se ele pudesse falar, saiba o que ele pediria.

Pág. 6

ARTE EM TODA PARTE:



Pregando a antiviolença, ele ajudou a libertar a Índia do domínio inglês. Nessa guerra, suas armas principais foram duas: o amor e a paciência. Entenda um pouco mais o brilhante Mahatma Ghandi.

Pág. 7



Visite o site da FAEF: WWW.FAEF.ORG.BR

Editorial



Ismael Ferreira Graciano,
Presidente da FAEE.

Eu acredito! Você acredita?

Com prazer, sempre faço uso desse espaço. Refiro-me a planejamentos, concretizações e tudo que tange assuntos ligados à FAEE. Mas nesse jornal, especificamente, quero deixar de lado todos os temas de ordem trabalhista para enfatizar um só: a energia do fim de ano.

Religiosos, agnósticos e ateus: todos necessitam de liberdade; todos precisam se sentir amados; todos erram; todos necessitam de perdão; todos choram; todos sentem dor; todos desprezam a solidão e sempre almejam estar rodeados pelos seus.

Independentemente daquilo no qual você acredita, importante mesmo é lembrar que não há uma regra de vida que estabeleça apenas um período no ano para fazer caridade, perdoar, amar um pouco mais, fazer o bem, cultivar a paz.

Se o bem é um fator comum no sonho de cada um de nós, por que não

unirmo-nos um pouco mais para fazer desse anseio algo mais concreto, mais palpável, mais real, mais perto de nosso cotidiano?

A cada dia que passa temos de nos esforçar ainda mais para provar nossa capacidade e merecimento. E, em um mundo tão competitivo e desigual, o estresse, a pressão psicológica e tensão diária têm nos feito mais intolerantes, ríspidos e implacáveis uns com os outros.

Que possamos fazer uma auto-reflexão sobre como estamos dirigindo nossas vidas, sobre quem estamos sendo e no quê estamos nos transformando. Porque nessa correria diária, quase sempre não guardamos tempo para pensar onde estamos pisando; simplesmente aceleramos, sem olhar para trás, sem olhar para o chão, sem olhar o que estamos derrubando e o quê e quem estamos atropelando.

Você não vai mudar o mundo inteiro, mas pequenos gestos de amor mudam o lugar onde você se encontra, e se ele faz parte do planeta, esteja certo de que está sim modificando um pedaço da Terra.

Sinceramente, espero que possamos repensar nossas convicções, o modo de agir e lidar com as diferenças de nossos semelhantes. Porque é isso que somos: semelhantes; quase iguais; com pequenas distinções; cometendo os mesmos erros; os mesmos acertos; perdendo, ganhando e desejando, ao final, praticamente as mesmas coisas.

E que essa meta seja atingida, crescendo ao convívio dentro de nossos lares, no trânsito, no esporte, em nosso âmbito de trabalho e em todo lugar por onde passarmos. Porque estamos sempre passando. Passamos por pessoas, por coisas, por lugares... A própria vida é uma passagem. E nada melhor que passarmos por ela levando boas histórias e deixando muita saudade.

Que tenhamos um feliz natal, e que ele dure o ano inteiro! Sei que podemos. Eu acredito! Você acredita?

Federação das Associações dos Empregados da Embrapa - FAEE

Sede: Edifício FAEE - SHCG/Norte - CR Quadra 714/715 - Bloco "B", Loja 12 / Parte Sobreloja - Asa Norte - Brasília - DF
CEP: 70760-780 / Telefax: (0xx61) 3347-35090 - 3347-5401 - 3340.4587 / E-mail: secretaria@faee.org.br / Site: www.faae.org.br

Diretoria

Ismael Ferreira (Presidente): diretoria@faee.org.br
Carlos Alberto (Vice-Presidente): karlos.honora@embrapa.br
Ana Adelaide (Diretora Patrimonial): adelaide@cppsul.embrapa.br
Manoel Pessoa (Diretor Administrativo): diretoria@faee.org.br
Marcos Antonio (Diretor Financeiro): maf@cnppl.embrapa.br

Jornal da Federação

Jornalista Responsável: Rafael Pessoa Sabino
Reportagem, Redação e Edição: Rafael Pessoa Sabino
E-mail: rafaelpessoasabino@gmail.com

Editoração Eletrônica e Arte: Hilton Pereira Sant'Ana

ENTRE VISTAS



Manoel Pessoa Filho,
Diretor Administrativo da FAEE.

O Entre Vistas dessa edição de fim de ano será especial. Porque abriremos aspas a uma das pessoas que mais tem lutado e contribuído para amplificar a qualidade de vida dos embrapianos. Ele faz isso há 31 anos e seu nome é Manoel Pessoa Filho.

Muito embora seu trajeto na empresa seja de conhecimento quase geral, digno de respeito e auto-explicativo, poremos fragmentos desse percurso aqui e abriremos espaço para que Manoel divida conosco um pouco do que fez e ainda pretende fazer dentro da Embrapa.

Jornal da Federação - Quando entrou para a Embrapa e por quais cargos passou?

Manoel - Não entrei na Embrapa. Ela que entrou na minha vida, propiciando-me trabalhar em prol do meu país, através da pesquisa agropecuária. Era dia 22 de dezembro de 1980. Comecei no Serviço de Produção de Sementes Básicas SPSB. Depois passeio ao Setor de Serviços Gerais SSA, pelo qual cheguei a ser responsável. Após isso fui transferido para Marialva-PR, para gerenciar os serviços de lá. Em 2009, com a venda daquela fazenda no Paraná, voltei a Brasília, retomei as atividades no Setor de Recursos Humanos e dei início à minha vida política nas AEEs e na FAEE, efetivamente, saindo dos bastidores.

JF: Fale de sua história com as AEEs e com a FAEE.

M - A serviço da Embrapa fui morar em Marialva-PR. Ali tive, de fato, meu primeiro contato mais íntimo com uma Associação: a AEE Soja. Instantaneamente me senti no dever de fazer parte daquilo; crescer em alguma coisa à família embrapiana. E esse sentimento até hoje continua. Quando voltei à Brasília, quis fazer aqui o que aprendi no Paraná. Fui eleito presidente da AEE-DF em 2000 e reeleito em 2002. Acerca da FAEE, tenho orgulho de ter feito parte de sua idealização e instituição. Eu a presidi em 2004 e fui reeleito em 2007. Em 2010 fui convidado, pelo então presidente, Ismael Ferreira, a assumir o cargo de Diretor Administrativo. É o que faço até então, e com prazer.

JF - Como a nova diretoria da Federação recebeu, no início de 2011, o desafio de prosseguir e maximizar o ótimo trabalho desenvolvido pelas gestões anteriores, presididas, inclusive, por você?

M - A FAEE é uma entidade muito sólida por conta da união daqueles que a constituem. Não há competição, só o desejo de tornar a vida do embrapiano mais divertida, saudável e qualitativa.

JF - Faça uma análise desse primeiro ano de gestão.

M - O primeiro grande desafio foi realizar, com a mesma excelência de sempre, os Encontros de Qualidade de Vida regionais. Realizamos todos os quatro. Por problemas de quórum, o Nordeste não pode sediar o que seria o quinto evento. Outro ponto extremamente importante foi a criação da Rede Viva Embrapa, de mãos dadas à Diretoria da Embrapa, que mantém sempre o mesmo apoio e carinho especial pela FAEE.

JF - O que se pode esperar da FAEE para o ano seguinte?

M - A FAEE é uma entidade que vive para os empregados da Embrapa. Quem se associa sabe. E quem não é associado já deve fazer uma idéia do quanto perde com isso. E nossa bandeira é essa: fazer com que o tudo seja feito novamente, mas ainda melhor, para que possamos atingir um número cada vez maior de beneficiários. Fazer o bem é contagiante. Vale a pena experimentar.

JF - Desde a criação da FAEE, uma de suas bandeiras é a atenção às questões sócio-culturais. Acerca desse tema, quais projetos têm sido concretizados pela Federação e quais ela pretende realizar em 2012?

M - Os encontros regionais já estão definidos em cada região para 2012, e com uma grande novidade: a volta das apresentações artísticas. Trata-se do Arte com Qualidade. Imagine todo tipo de expressão artística; junte ao sucesso que são os encontros. Pois é. Só quem vivenciar poderá contar essa história. Eu, com certeza, estarei lá.

JF - Em nome da Federação, que mensagem gostaria de passar a todos os embrapianos nesse fim de ano especial, aos que constituem as 43 AEEs que formam a famosa "Família FAEE"?

M - Fim de ano. Término de jornada, mas início de uma nova. Que tenhamos mais consciência de nosso papel no trabalho, no lar, na sociedade e no planeta. Todo ano tem que ser o melhor. E 2012 será, porque cada um tem o poder de mudar as coisas. Que tenhamos coragem para fazê-lo. Feliz ano novo e que Deus esteja sempre em tudo que planejamos e fazemos.

Rafael Pessoa Sabino

Vamos salvar o Natal

A primeira coisa seria minimizar o papai noel da Coca-Cola. Esse velhinho obeso, gastador, que nos estimula a comprar, comprar, comprar... e que está, desde o final de novembro, molhado de suor, em todos os shoppings centers.

O que vai salvar o natal é voltarmos ao principal sentido da festa no mundo: celebrarmos o nascimento do Cristo.

Temos que resgatar o Jesus revolucionário, ecologista, maluco beleza, que, há 2000 anos, abalou as estruturas da Roma perdulária e cheia de vícios. E fez isso do modo mais perfeito: com suas idéias de vida simples, de amor ao próximo, de comunhão com a natureza.

Temos que reviver o barbudo que afirmou sermos todos uma só família. Todos nós, habitantes do mesmo planeta Terra. Eu, você, o feirante, o doutor, o agricultor, o catador de papel, o médico, o advogado, o músico, o policial, o professor. Aquele cara que provou que as diferenças impostas pela sociedade são cruéis e fonte da maioria dos nossos problemas.

Temos que reiterar o homem que, ao ver que a comida não dava para todos, dividiu-a. E, ao invés de uns poucos comerem muito, todos comeram um pouco. O homem magro, de modos frugais, que se satisfazia com grãos, mel, peixe e vinho. E não com leitões, cabritos, tenders, chesters, lombos, picanhas tudo de uma vez só, na mesma ostentadora mesa.

Temos que ratificar as idéias do sujeito que introduziu o conceito de vida simples ao planeta. E praticou-a todos os dias em que viveu. Aquele ser que vivia apenas com o necessário, pois acreditava que os únicos bens que devemos acumular são os valores que levamos dentro de nós.

Temos que praticar o exemplo daquele que

expulsou os mercadores do templo, pois uma coisa são valores da alma, outra são os do dinheiro. E feliz é quem consegue diferenciá-los.

Necessitamos ressuscitar em nós a alegria de uma criatura que vivia rodeada por amigos, que amava os animais, que viajava, que era carinhoso e benevolente com todos, sem distinção de cor, etnia, classe social ou qualquer tipo de juízo de valor segregacionista.



Nesse natal, tenho pensado muito nisso. Pensando no aniversariante que, com coragem e desbravamento, se fez livre das amarras, preconceitos e paradigmas sociais, revela-se um grande visionário, um líder transformador, que previu as encrencas nas quais nos metemos e permanecemos a nos meter, desde sua passagem por aqui.

Em tempos de ódio, egoísmo, capitalismo genocida, futilidades e destruição, não vejo ninguém melhor para seguirmos.

Que este ano a gente consiga iniciar uma modificação

efetivamente real em nossas vidas, de modo a vivermos verdadeiramente o natal cristão, dando prosseguimento a ele após as comemorações. Um Natal com menos sobras, menos restos nas lixeiras, na geladeira e nas parcelas do cartão de crédito. Um novo início, minimizando a importância de tudo o que é material, maximizando o valor de tudo aquilo que não podemos tocar, porque por isso mesmo é o mais importante: ninguém tira de nós.

Essa é a minha sugestão. Um Feliz Natal para você e para todos nós!

Taís Vinha - com adaptações

A CERES está forte, segura, capaz de honrar seus compromissos e cumprir sua missão junto aos seus beneficiários.

A todos que fazem parte da Ceres, direta ou indiretamente, agradecemos a parceria e desejamos um natal repleto de alegrias, sonhos realizados e um 2012 inundado de paz, amor, esperança e sucesso! Boas festas!

CERES



O nosso sentimento de fraternidade e amor sai em silêncio de nossos corações e aquece com ternura os corações daqueles que nos acompanham em nossa caminhada.

A cada empregado da Embrapa desejamos um feliz natal e próspero 2012!

AEE-DF

A CASEMBRAPA deseja a todos os embrapianos um natal de realizações, repleto de amor, fraternidade, comunhão, paz e espiritualidade!

Que possamos sonhar, buscar, esperar, amar e reamar!

Mentalizemos nossos desejos mais íntimos e acreditemos: eles também chegarão ao céu. Porque irão se misturar às estrelas, penetrar no Universo e voltar cheios de energia para se tornar reais. Basta querermos de verdade, termos fé e jamais deixar de persegui-los.

Que esse iminente novo ano seja pleno em realizações a cada um de nós. E que tenhamos um excelente natal e ano novo.

CASEMBRAPA



O SINPAF deseja a todos os trabalhadores da Embrapa e respectivos familiares um natal repleto de paz e harmonia. E que o ano novo traga muita esperança, coragem, fé e perseverança para que tudo o que sonharmos possa se tornar realidade.

SINPAF NACIONAL

Que nesse natal possamos ter a alegria de viver seu devido valor em plenitude.

Que tenhamos um ano novo cheio de paz.

Que nele possamos sempre ouvir os sinos do amor fraterno, da solidariedade e da compreensão.

A todos desejamos um natal maravilhoso e um próspero ano de 2012.

SEÇÃO SINDICAL EMBRAPA SEDE



SAÚDE EM PAUTA

PARA NÃO PARTIR O CORAÇÃO

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças do coração são: hipertensão, tabagismo, colesterol e triglicérides elevados, diabetes, obesidade, sedentarismo e histórico familiar. E o risco é ainda maior quando há ocorrência de mais de um desses itens.

Então, a melhor forma de prevenir ou adiar ao máximo o surgimento de doenças cardiovasculares é levar uma vida saudável. E nisso a alimentação tem um papel importantíssimo.

Sendo assim, vamos falar um pouco sobre os alimentos amigos do seu coração.

Azeite de oliva - rico em ácidos graxos monoinsaturados, o consumo moderado de azeite ajuda a manter os níveis de colesterol total dentro dos limites normais e aumenta os níveis do HDL (o colesterol bom).

Peixe - os peixes são fonte de ômega 3 e auxiliam na redução da pressão arterial, diminuição das taxas de triglicérides e colesterol total no sangue. Os peixes de águas salgadas e frias são os que contêm maior quantidade de ômega 3, como, por exemplo: salmão, sardinha, atum, bacalhau, etc.

Frutas oleaginosas - além do peixe, o ômega 3 também pode ser encontrado nas oleaginosas. Nozes, amêndoas e castanhas são exemplos disso.

Vinho tinto - os flavonóides presentes no vinho têm ação antioxidante, evitam a formação de coágulos e contribuem na redução da pressão arterial. O resveratrol aumenta os níveis do colesterol bom e, por isso, contribui ainda mais para a diminuição

dos riscos de doenças cardiovasculares.

Soja - o consumo regular de soja ajuda diminuir os níveis de LDL (colesterol ruim) e aumentam a concentração de HDL (colesterol bom). Atuando sobre os níveis de colesterol, a soja também é uma aliada na prevenção de doenças cardiovasculares.

Ervas - em especial, o coentro e o açafraão, que têm ação antioxidante e auxiliam na prevenção contra as doenças cardiovasculares.

As doenças cardiovasculares são apontadas como a principal causa de morte no Brasil. Cuidar bem do seu coração é essencial para ter uma vida longa e saudável. E nada melhor que atrelar exercícios físicos a uma boa alimentação.



Se, neste verão, seu objetivo é ganhar ou perder medidas isso pouco importa, desde que chegue a ele com saúde, através de constantes exercícios físicos, respaldados por uma boa alimentação.



Escrita pela nutricionista Camila Rebouças de Castro, essa matéria foi retirada do site <http://cyberdiet.terra.com.br>, às 02h02min de 06/12/2012 terça-feira.

ARTE EM TODA PARTE

MERGULHO EM VOCÊ MESMO

Temos medo de estarmos conosco, mergulharmos em nosso interior. O silêncio e sua prática nos leva a esta possibilidade de encontro profundo e revitalizador.

Com o silêncio, encontramos a paz e o amor incondicional vem com toda a força transformadora.

O amor é a força mais sutil do mundo.

O mundo está farto de ódio.

E é este ódio irracional e distante da força criadora que destrói, corrompe e ensurdece a humanidade.

Pare! Recomece! Reprograme-se.

O silêncio pode ser o ponto chave desta nova caminhada.

Pratique-o diariamente e transforme um pouco nosso mundo.

Ouçá-se. Temos de nos tornar a mudança que queremos ver no mundo.

Você tem que ser o espelho da mudança que está propondo.

Se eu quero mudar o mundo, tenho que começar por mim.

Pratique diariamente o silêncio da paz.

Respire profundamente algumas vezes.

Inspire e sopre lentamente até ir relaxando e mergulhando dentro de si mesmo.

Feche os olhos e silencie seus medos, preocupações e ansiedades diárias, por alguns momentos.

Dê a chance à sua paz e à paz do mundo.

Faça a sua parte, se doe sem medo.

O que importa mesmo é o que você é, mesmo que outras pessoas não se importem.

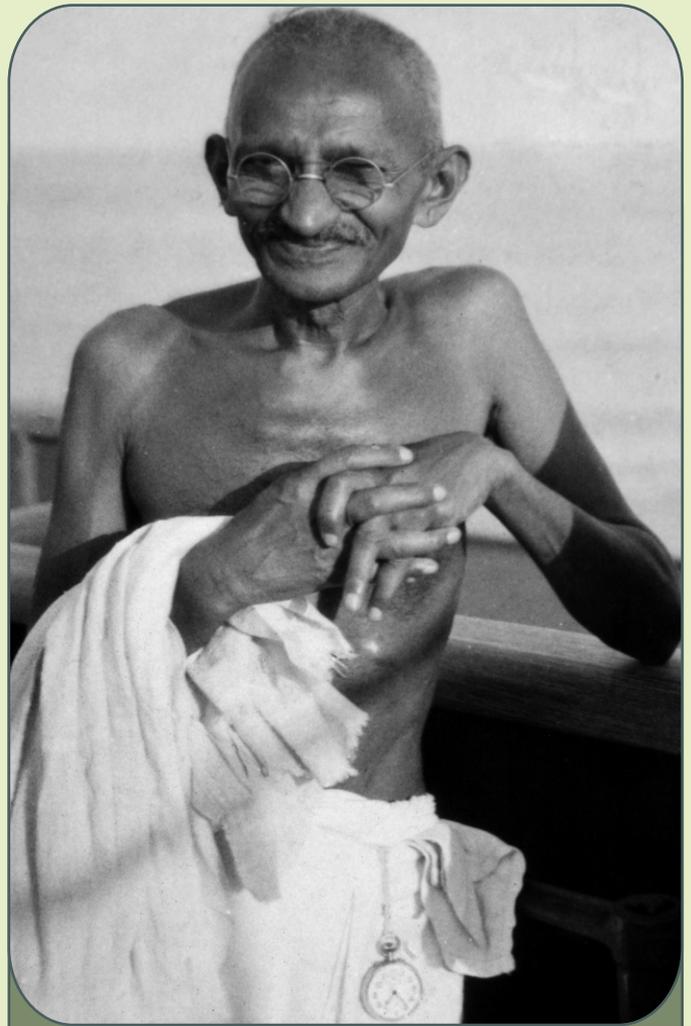
Atitudes simples podem melhorar sua vida.

Você nunca sabe que resultados virão da sua ação. Mas se você não fizer nada, não existirão resultados.

Espalhe esta idéia.

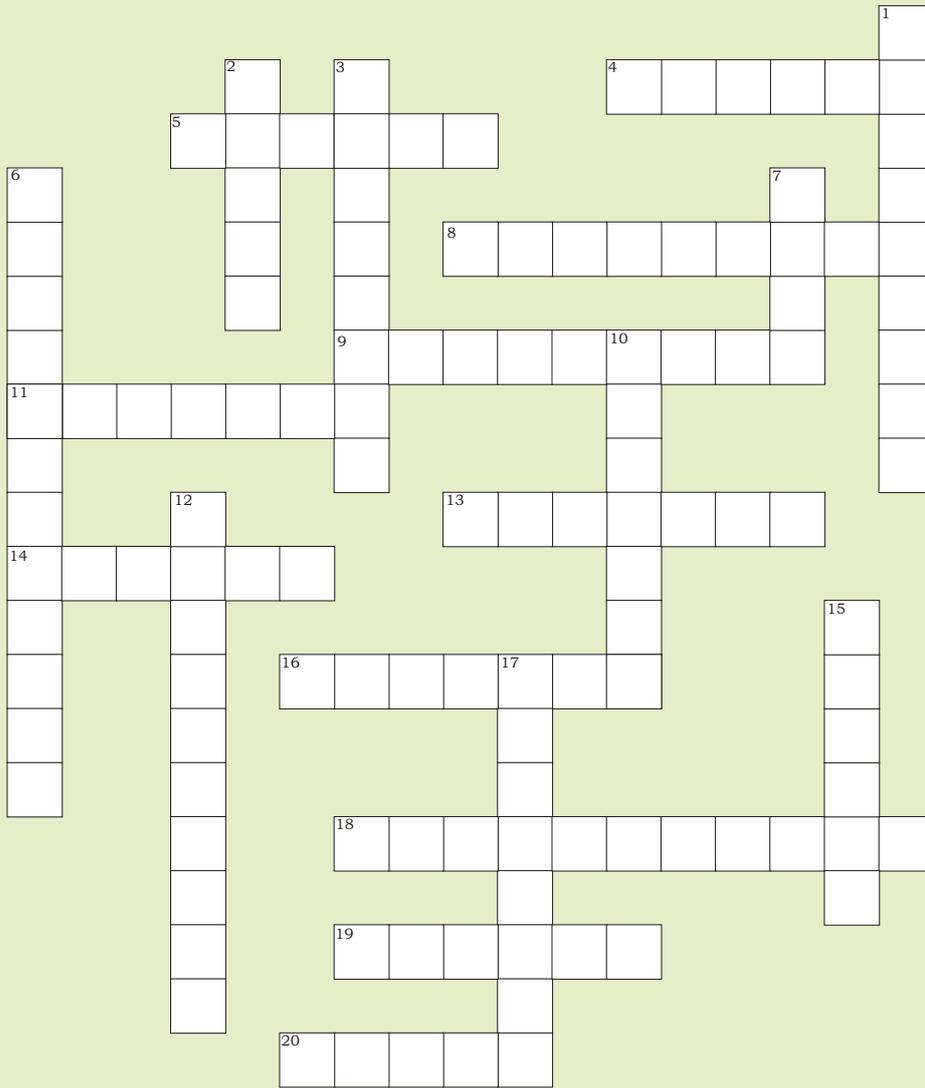
Transforme o mundo, a partir de você.

Seja a mudança que você deseja para o mundo.



Mahatma Gandhi: líder revolucionário indiano.

Cruzadas



Horizontais:

4. Jogo de azar, que consiste numa roda girante com casas numeradas de
5. Pele de carneiro com a lâ, usada sobre a montaria, para amaciar o assento
8. Fruto da framboeseira
9. Cir Pequena faca reta, comumente com aresta cortante convexa
11. Qualidade de nítido
13. Raquete
14. Arremedo
16. Qualidade de lindo
18. Mica
19. Qualidade de leve
20. Dança e música de rua e de salão do carnaval pernambucano

Verticais:

1. Ato ou efeito de gargarejar
2. Ferrolho da porta
3. Qualidade de quem é destro
6. Falta de interesse
7. Resultado da ação da força da gravidade sobre as diversas partes de um corpo
10. Giro sobre um dos pés
12. Qualidade de mesquinho
15. Namoro ligeiro, sem consequência
17. Banco pequeno

Anedotas

Um policial português chamado Clovis liga para determinada delegacia:

- Por favor, me chame o agente Lima?
- Aqui quem fala é o próprio.
- Olá, Próprio! Me chame o agente Lima?

Anônimo

No tribunal, o juiz pergunta ao réu:

- Senhor Jair, no momento do furto o senhor não pensou nenhum instante em sua mãe, sua esposa, suas filhas?
- Pensei sim, Meritíssimo! Mas na loja só tinha roupas para homem!

Anônimo

Dois primos baianos foram servir o Exército. Chegando lá foram entrevistados pelo sargento:

- Qual seu nome? - pergunta ao primeiro.
- É Cleubada, meu rei.
- Negativo! Não sou seu rei! Sou seu Sargento e de agora em diante você será Cleuber!
- O que você veio fazer aqui?
- Nada não... só passar o tempo.
- Negativo! De agora em diante você servirá à pátria!
- E o que é aquilo? - pergunta o sargento, apontando para a Bandeira do Brasil.
- É a bandeira, num é?!
- Negativo! De agora em diante ela é sua mãe!

O militar vira-se ao segundo, que muito atento quis se sair bem:

- Qual seu nome?
- É Salvador.
- E o que você está fazendo aqui?
- Servindo à Pátria.
- E o que á quilo? - o sargento de novo aponta para a bandeira.
- É minha tia, mãe do Cleubada.

Anônimo

A professora pergunta à classe:

- Quem é o autor grego da frase: "Só sei que nada sei"?
- Joãozinho se levanta e grita:
- Pára, professora! Vai dizer que o Lula é grego, é?!

Anônimo