



# Jornal da FEDERAÇÃO

Brasília, DF - dezembro/2012 - Ano 25 - N.º 111

[www.fae.org.br](http://www.fae.org.br)

**VIVEMOS NA ERA DAS MÁQUINAS E DAS AÇÕES À DISTÂNCIA. O QUE FAZ A GENTE SE SENTIR MAIS VIVO SÃO EXATAMENTE OS NOSSOS ENCONTROS.**



Visite o site da FAEE: [www.fae.org.br](http://www.fae.org.br)

# Editorial

## Evolução



Ismael Ferreira Graciano, Presidente da FAEE

Os números não mentem. E, nesse caso, a verdade que eles proclamam nos enche de orgulho, porque desde a criação da FAEE, ainda que seus projetos tenham obtido grande sucesso de público, nada se compara ao modo com o qual superamos as adversidades, conseguindo marcas significativas nesse ano de 2012.

A Federação, em quase três décadas de existência, ainda possui as mesmas metas de outrora, as quais vêm sendo concretizadas a cada passo da jornada.

Proporcionar qualidade de vida aos empregados da Embrapa e seus respectivos dependentes é a nossa principal bandeira, porque acreditamos sermos, verdadeiramente, uma família, onde a união é a força motora que nos impulsiona sempre para frente, rumo ao que quer que desejemos conquistar.

Por isso é tão importante a participação de cada associado em nossas realizações. Porque é a presença que fortifica a parceria e a mantém viva, frutificando resultados positivos e nos permitindo continuar oferecendo bem-estar à vida de cada embrapiano.

Nesse ano de 2012, em quatro regiões brasileiras, marcamos presença e fincamos nossa bandeira, unindo empregados da Embrapa de todos os cantos do país, em uma festa de alegria, encontros, amizade, esporte, cultura e lazer.

A cada grande número de participação, em nós também crescia a satisfação e a certeza de que vale a pena o esforço de um ano inteiro, toda luta, toda dedicação. Porque o foco é o embrapiano e ele estava lá, com a alegria estampada na face e a vontade de viver cada segundo daquele encontro olímpico mágico, onde esporte e amizade ainda se abraçam.

Bertioga-SP (Encontro Sudeste), Fortaleza-CE (Encontro Nordeste), Bagé-RS (Encontro Sul) e Costa do Sauípe-BA (Encontro Centro-Oeste): a essas cidades-sedes memoráveis e a todos os empregados da Embrapa que fizeram desses encontros uma realidade inesquecível, em nome da FAEE, meus sinceros agradecimentos. E que 2013 seja ainda melhor, porque temos força e motivação para fazê-lo. Evoluir é o destino de quem persegue seus sonhos. E que possamos concretizar cada quimera, juntos, como tem sido nossa jornada, há 28 anos.

A todos um natal repleto de saúde, paz e felicidade. Que 2013 venha com toda positividade peculiar do que é novo. E que possamos aproveitar essa nova oportunidade, mantendo o que deve ser mantido e mudando o que deve ser mudado, porque evolução existe onde há movimento.

### 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](mailto:diretoria@faee.org.br)  
Carlos Alberto (Vice-Presidente): [karlos.honorato@embrapa.br](mailto:karlos.honorato@embrapa.br)  
Ana Adelaide (Diretora Patrimonial): [adelaide@cppsul.embrapa.br](mailto:adelaide@cppsul.embrapa.br)  
Manoel Pessoa (Diretor Administrativo): [diretoria@faee.org.br](mailto:diretoria@faee.org.br)  
Marcos Antonio (Diretor Financeiro): [maf@cnppl.embrapa.br](mailto:maf@cnppl.embrapa.br)

#### Jornal da Federação

Jornalista Responsável: Rafael Pessoa Sabino  
Reportagem, Redação e Edição: Rafael Pessoa Sabino  
E-mail: [rafaelpessoasabino@gmail.com](mailto:rafaelpessoasabino@gmail.com)

Editoração Eletrônica e Arte: Hilton Pereira Sant'Ana

# ENCONTRO REGIONAL SUDESTE



# ENCONTRO REGIONAL NORDESTE



# ENCONTRO REGIONAL SUL



# ENCONTRO REGIONAL CENTRO-OESTE



# SAÚDE EM PAUTA

## Corrida

### Vantagens

- Melhoria da circulação.
- Diminuição dos problemas no coração, devido à ativação da circulação sanguínea.
- Melhoria na condição física geral do indivíduo.
- Alta perda de calorias e grande redução de gorduras indesejadas.

### Riscos

- Lesões musculares e nas articulações dos membros inferiores (pernas e pés), como na panturrilha, sola do pé e calcanhar. Os riscos são maiores com uso de roupas e tênis inadequados ou com excesso de esforço.
- Os riscos para a saúde podem aumentar se você praticar a corrida num ritmo forte, em longos períodos e na frequência dos batimentos cardíacos máxima permitida (75% a 80% da frequência normal).

Observação: para calcular a sua frequência cardíaca ideal, os médicos costumam recomendar usar a fórmula:  $220 - \text{idade} = \text{frequência cardíaca total (100\%)}$ . Na dúvida, consulte um médico.

### Período mínimo para fazer efeito

- Em um mês já é possível sentir os resultados da corrida, ou seja, pernas durinhas, melhora do condicionamento físico e perda de gordurinhas localizadas.

- Para uma pessoa que tenha um condicionamento físico médio, é recomendado uma corrida de 45 minutos, de 3 a 5 vezes por semana. O ideal seria que um dia a corrida fosse leve e no outro, mais puxada.

### Gasto calórico médio

- De 600 a 800 kcal/hora.

Observação: A queima das gordurinhas depende do sexo, idade, metabolismo e condicionamento físico da pessoa.

### Quem deve fazer

- Depois de uma avaliação física, todos aqueles que estiverem até 5 quilos acima do peso podem praticar a corrida sem passar antes pela caminhada. Depois desse limite, os riscos são muito grandes.

### Dicas do especialista

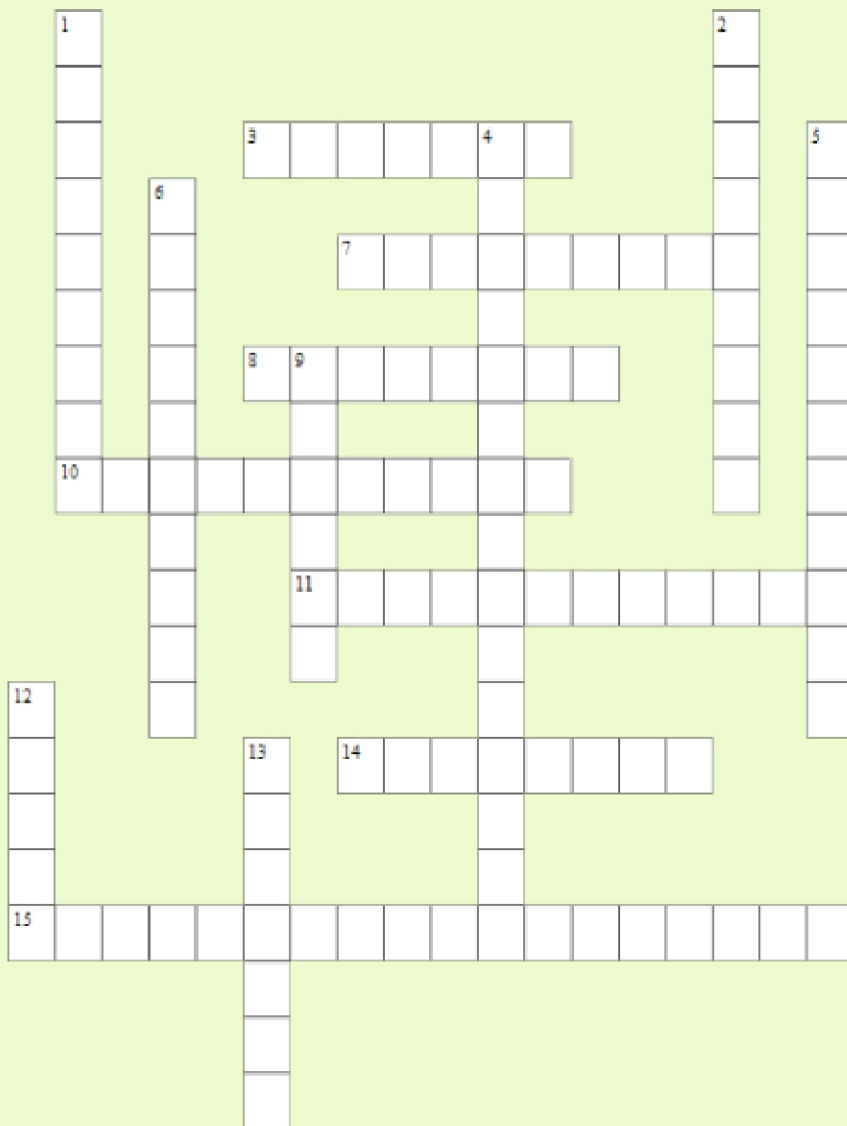
Vista roupas leves e use um tênis com um bom sistema de amortecimento no calcanhar. Hidrate-se bastante. Até 10 minutos antes da corrida, beba até 330 ml de água. Durante a atividade, beba, a cada

15 minutos, até 220 ml de água. Depois da corrida, pode beber água à vontade. Os isotônicos só devem ser ingeridos caso a atividade física se prolongue por mais de uma hora e meia.

Ronaldo Martinelli (Professor responsável pelo Depto. de Treinamento de Corrida e Esportes de Aventura da academia Runner)



# Cruzadas



## Horizontais:

- 3. Troca direta de mercadoria, sem interferência da moeda.
- 7. Tornar independente.
- 8. Deixar o serviço militar sem licença.
- 10. Sistema de governo em que o governante se investe de poderes absolutos chegando à tirania.
- 11. Fundador da sociologia.
- 14. Desenvolveu o comunismo, sistema social, político e econômico baseado na propriedade coletiva das riquezas.
- 15. Maior condecoração concedida pelo governo brasileiro a qualquer cidadão.

## Verticais:

- 1. Superioridade.
- 2. Luta armada realizada por grupos minoritários e de forma clandestina.
- 4. Líder italiano do fascismo.
- 5. Destituição por um congresso de um chefe de estado que pratica crime de responsabilidade.
- 6. Antigo tribunal eclesiástico instituído com o fim de investigar e punir os chamados crimes contra a fé católica.
- 9. Tirar da sepultura.
- 12. Quantia paga mensalmente aos militares.
- 13. Vendedor ambulante de objetos.

# Anedotas

Joãozinho leva ao pai o recibo da mansalitude escolar:

- Meu Deus! Como é caro estudar nesse colégio.

E o menino responde:

- E olhe que eu sou o que menos estuda da minha classe, hein!

*Anônimo*

A loira passeando pelo shopping, encontra sua amiga bem mais magra:

- Nossa, que maravilhosa! Como você emagreceu!

- Pois é. Perdi 15 quilos, diz a amiga. Eu tive de retirar um rim.

A loira responde:

- Credo! Eu não sabia que um rim pesava tanto!

*Anônimo*

A esposa diz:

- Tem que dizer ao nosso filho para não casar com aquela Bruxa!

O marido responde:

- Não vou dizer nada! Na minha vez ninguém me avisou!

*Anônimo*

Três horas da manhã. A campainha toca: Din Don! O homem, sonolento, abre a porta e dá de cara com um bêbado.

- O que você quer ser bêbado?

- Dá para me ajudar a empurrar?

- Não! São três horas da manhã, está chovendo e você pede para eu te ajudar? Sai daqui!

O homem bate a porta na cara do bêbado e volta a deitar. Mas, alguns segundos depois, com peso na consciência, se levanta rapidamente, corre até a parte de fora da casa e grita:

- Ei, seu bêbado, vai querer a minha ajuda ainda?

- Vou!

- E aonde está?

- Aqui, no balanço!

*Anônimo*