



JORNAL DA FEDERAÇÃO

Publicação da Federação das Associações dos Empregados da Embrapa

Brasília, DF, janeiro/fevereiro de 2007 - Ano 21 - nº 100

No país de natureza exuberante e muita alegria, o ano só começa depois do carnaval.

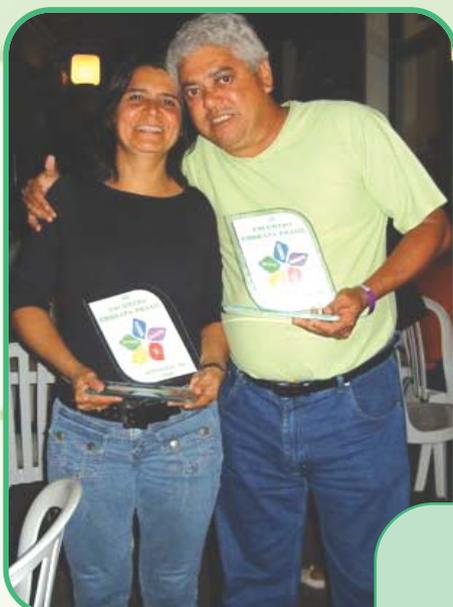


Pág. 3



Saiba como proteger os olhos das crianças dos raios solares.

Questão de Saúde, pág. 4



Walmira Faria é a personagem desta edição na coluna *Nossa Gente*.

Pág. 6

Ops!

Erramos

Na edição nº 98, pág. 6, o grupo de dança formado por filhos de funcionários, é da Embrapa Clima Temperado e não da Embrapa Pecuária Sul, como publicamos.

Na matéria *A fortaleza da Ceres*, publicada na edição nº 99, pág. 7, a Associação Nacional dos Pensionistas da Ceres (Anapec) não se constitui numa fundação, como publicado, e foi fundada por 17 ex-funcionários da Embrapa e da Emater. Conta, atualmente, com 2 funcionários e luta pela ampliação dos benefícios a seus associados, conquistando uma vitória judicial importante para a categoria, no caso das Notas Podres, além de colaborar com a Ceres para a manutenção da boa administração da entidade.

Crônica
Exigências da Vida Moderna

Pág. 8



Visite o site da FAEF e acesse o *Jornal da Federação* (www.faeef.org.br).

EDITORIAL



Se todo começo fosse fácil e previsível, talvez não nos empenhássemos tanto para ficar longe do fim. Mas já que não podemos pausar o tempo, façamos dele um amigo, aproveitando ao máximo cada segundo de sua companhia. E assim, cada ano que passar será lembrado com felicidade, e cada ano que vier será recebido com festas, sorrisos, e braços abertos de esperança. Dessa forma a Federação das Associações dos Empregados da Embrapa (FAEE) despediu-se de 2006. E nesse ritmo

dá boas vindas ao ano que se inicia.

Planos de seguro de vida, odontológico, auxílio funeral, eventos culturais, sociais, de lazer, esportivos, III Encontro Embrapa Brasil... 2006 ficou curto para o número de projetos realizados pela Federação, seus parceiros e segurados. E, neste novo ano, a FAEE pretende conti-

nuar com o mesmo empenho e dedicação. Concretizar projetos e proporcionar, cada vez mais, melhor qualidade de vida a todos os embrapianos é um de seus objetivos principais, assim como tem sido há mais de 22 anos.

No que depender da FAEE, 2007 também vai passar voando. Junto com a Embrapa e as AEEs, os encontros regionais já estão sendo organizados e virão a todo vapor. Boa Vista, RR; Sete Lagoas, MG; Fortaleza, CE; Caldas Novas, GO; e Concórdia, SC: estas cidades sediarão as próximas festas de esporte e con-

fraternização entre empregados da Embrapa. Serão palco para novas emoções e nascimento de grandes elos de amizade, como tem sido as olimpíadas por todo o Brasil.

A Federação não é a peça principal do quebra-cabeça; é somente a mão que organiza as Associações, peças mais importantes, sem as quais nada seria construído. A união e interatividade entre a FAEE e se-

gurados é o que tem possibilitado resultados satisfatórios para todas as partes envolvidas. E ainda que o mundo nos dê motivos para desconfiança e individualismo, haverá sempre o sol, que voltará todo dia, cada vez mais forte. Então, que essa luz inexorável nos sirva de exemplo para crermos que é sempre interessante a persistência, o ato de começar de novo.

A Federação não é a peça principal do quebra-cabeça; é somente a mão que organiza as Associações, peças mais importantes.

Manoel Pessoa Filho
Presidente da FAEE
diretoria@faee.org.br

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/CNPGL)
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 Tamashiro
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/CNPC - 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/Rondônia - 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 - Orosimbo Silveira Carvalho
AEE/Transferência de Tecnologia - Ponta Grossa - Cleison Emidio 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.faae.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

Onde tudo é festa

O Brasil é conhecido, mundialmente, por seu futebol, por sua música, pela maravilha de sua natureza, pela pluralidade étnica. Temos o quinto maior território e tudo para dar certo, mas teimamos em não levar tudo muito a sério.

Se um ano tivesse 205 dias, talvez nosso país não precisasse de repartições públicas e de outros tantos gêneros de emprego. É que esse é o número médio da soma de sábados, domingos, feriados, recessos e férias anuais, nos quais os brasileiros fazem tudo, menos pegar no batente. Mas um ano é composto por 365 dias e 6 horas. Para infelicidade de muitos, restam então 160 jornadas, repletas de segundas, terças, quartas, quintas e sextas-feiras. E quanto às 6 horas extras, ao fim de 4 anos ela se tornam 24. Para nós, adição perfeita para a criação de mais um dia santo, ou qualquer outro que venha resultar em ponto facultativo, ou ainda, em uma daquelas datas vermelhas no calendário nacional.

Se aqui fosse a Itália, talvez tudo acabasse em pizza. Mas como é o Brasil, tudo acaba em um dia de sol, regado a petisco, bebida, samba e futebol. E por falar em samba, falemos, então, de carnaval; dele e do mito que o envolve, segundo o qual, o ano aqui só começa após a quarta-feira de cinzas – o que nos obriga a rever a questão dos tais 160 dias úteis.

Carnaval, ou entrudo, como era conhecido antigamente, é a maior festa popular do país verde-amarelo. Tem sua origem na Antiguidade. Seu nome significa “adeus à carne”, e por isso é celebrado às vésperas da Quaresma. Chegou ao Brasil em meados do século 16. Desde então, essa terra jamais foi a mesma.

Que a alegria e a celebração da vida são indispensáveis a uma nação, isso é indubitável. Mas é também inegável a preocupação que causa o pecado do excesso.

Emendar feriados, alongar recesso, esticar férias, festival de atestados médicos, enterros aos montes, enfim... Não é à toa que esse é o país das novelas. Dramaturgia é uma das especialidades da casa. E estamos cada vez mais viciados em empurrar com a barriga essa situação. O povo finge que não faz, a lei finge que não vê. Precisamos, urgentemente, rever nossos conceitos de ética, honra e responsabilidade. O chamado “jeitinho brasileiro” tem nos atrasado bastante em relação a outras nações, digamos, mais pontualmente corretas.

Façamos o carnaval. Mostremos o que a baiana tem, tal qual a paulista, a carioca, e todas as capitais brasileiras da folia. E lembremo-nos de que nossa força está nos cavacos, repiques e tamborins; nos frevos, nos maracatus e nos sambas; mas sobretudo na garra pela vitória, na persistência pelo bem, na fé e no modo peculiar de viver e vencer obstáculos, virtudes inerentes a todo brasileiro, guerreiro por natureza. Façamos o carnaval! Sim! Claro! Façamo-lo! Mas cuidemos para que o Brasil não se transforme em um. Porque aí o clima vai ser outro, e certamente o tema musical será o choro.

Rafael Pessoa Sabino
Estagiário de Jornalismo



Crianças têm olhos mais sensíveis ao sol

Em crianças de até 10 anos o cristalino filtra só 25% da radiação UV, e a falta de proteção ao sol aumenta em 60% a chance de terem catarata.

Pesquisas indicam que hoje a camada de ozônio é 3% menor que na última década e a cada 1% dessa redução houve um aumento de 110 a 160 mil novos casos de catarata no mundo.

A falta de proteção ultravioleta (UV) aumenta em 60% a chance de surgir catarata, doença que no mundo atinge 50 milhões de pessoas, representa mais de 50% dos casos de cegueira e cresce 20% ao ano no Brasil, ou seja, anualmente totaliza 120 mil novos casos.

No Brasil, pesquisa desenvolvida pelo oftalmologista do Instituto Penido Burnier, Leôncio Queiroz Neto, de-

monstra que menos de 1% da população tem consciência do risco que representa a excessiva exposição ao sol para a saúde ocular.

Esse risco é ainda maior entre crianças porque a pupila é maior, o cristalino é mais transparente e filtra apenas 25% da radiação UV, observa. Além disso, a absorção do UV pelos olhos é cumulativa e 80% do tempo que passamos em ambientes externos ocorre antes dos 18 anos.

Para se ter uma idéia da gravidade, basta dizer que 97% da radiação UV é absorvida pelas "porções" anteriores do olho e uma pequena parte pode alcançar a retina, que é fotossensível.

"Crianças que ficam longos períodos em atividade ao ar livre

sem qualquer proteção nos olhos podem formar uma geração portadora de deficiência visual grave quando atingirem a idade de plena atividade profissional", comenta. Isso porque, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 20% dos casos de catarata resultam da excessiva exposição ao sol que também pode provocar pterígio, danos na córnea e degeneração macular.

Para proteger os olhos da criança, o médico indica o uso de boné, chapéu de aba larga ou óculos de sol durante as atividades ao ar livre.

Ele ressalta que os óculos de sol devem ter lente com proteção UV, pois se a lente for apenas escura 'engana' a

pupila que se mantém dilatada, permitindo que o olho receba maior carga de radiação. Desde que a lente tenha proteção de 90% a 100%, a cor não faz a menor diferença, podendo inclusive

ser transparente nos casos de óculos oftálmicos.



Fonte: www.saude.com.br/site/_materias/materias/074_catarata_crianca.html



AUXÍLIO FUNERAL

Agora sim! Já está implantado, desde 1º de janeiro de 2007, o Plano de Auxílio Funeral da FAEE. Trata-se de mais um benefício criado pela Federação aos participantes da Apólice do Seguro de Vida da empresa. Seu custo é de R\$ 1,50 por segurado, incluindo dependentes legais (cônjuge e filhos). Para cada agregado (pai, mãe e irmãos) será cobrada uma taxa de R\$ 4,50. E não se engane pelos valores irrisórios. Havendo falecimento, a quantia à qual o beneficiário terá direito é de R\$ 1.500,00. O montante poderá ser obtido mediante apresentação da certidão de óbito.

**Informações sobre adesão e outros detalhes do plano pelo telefone:
(61) 3347-3590**

Jovem prodígio

O brasiliense e embrapiano Othon José Campos de Sá, do Departamento de Tecnologia da Informação, está rindo à toa. Seu filho, Othon Victor Marques de Sá (foto), está na lista dos 217 aprovados no último concurso da Marinha para ingressar no Colégio Naval, em Angra dos Reis, RJ. Brasília teve somente dois representantes nessa almejada seleção. Victor foi um deles. Parabéns e sucesso nesta nova empreitada!



Pronta para funcionar

A Caixa de Assistência dos Empregados da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Casembrapa) está de cara nova. O ano de 2006 foi marcante para a instituição. No dia 28 do último mês de dezembro, foi nomeada sua nova diretoria. A escolha ficou por conta do Conselho de Administração da empresa que, após analisar a lista tríplice dos indicados pela Embrapa, Sinpaf e FAEE, chegou a três nomes finais. Compondo a Diretoria estão Arquimedes Fontoura Borges (presidente); Divino dos Santos (diretor financeiro); e Edson Affonso Alcantara (diretor administrativo).

A Casembrapa é uma entidade sem fins lucrativos e foi criada em abril de 2006, exclusivamente para administrar o Plano de Assistência Médica da Embrapa (PAM), atualmente gerenciado pelo Departamento de Gestão de Pessoas.

Após sua fundação, uma equipe foi nomeada para estar à frente da Casembrapa, por 180 dias. Suas funções básicas eram: revisar o estatuto da instituição, do regulamento do PAM e dos atos constitutivos. Terminado esse período, eis que entra a nova diretoria, a qual promete muito trabalho e luta em prol de todos os embrapianos associados à instituição.

Segundo o presidente da Casembrapa, "a empresa será a sucessora na gestão do PAM e a mudança será compulsória. No que se refere a benefícios, foi elaborado novo regulamento do PAM, adequando-o à legislação. Isso, conseqüentemente, culminou na ampliação de alguns benefícios. É importante ressaltar que, embora tenha os benefícios tenham sido ampliados – em função da legislação –, não foi alterada a participação financeira dos empregados", afirma Arquimedes.



NOSSA GENTE



Embrapiana superatleta

Ela mora no Distrito Federal há 45 anos. Nasceu em Bacabal, MA, mas passou praticamente a vida inteira na cidade de Taguatinga. Maranhense de nascença e brasiliense de coração, brincou a infância, descobriu a adolescência e constituiu família na capital do País. É casada com Osmar Faria, t a m b é m embrapiano, com o qual tem três filhos: Hugo

(24), Érika (21) e Natália (18). Empregada da Embrapa há mais de 30 anos, atualmente trabalha no Setor de Recursos Humanos da Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia.

Amante do esporte, desde muito jovem dedicou-se às pedaladas e ao atletismo. Nesse último obteve maiores sucessos. Participou de várias provas pelo País. Ganhou medalhas em olimpíadas amadoras e encontros promovidos pela FAEE e Associações. Aos 47 anos, Walmira Martins de Araújo Faria esbanja disposição: trabalha, cuida dos filhos e não perde o pique em nenhuma corrida. O *Jornal da Federação* conseguiu alcançá-la para uma conversa. Confira, abaixo, alguns trechos da entrevista com uma das maiores desportistas embrapianas do DF.

Sempre amei esporte, desde criança. Meu passatempo predileto era jogar futebol e andar de bicicleta

Jornal da Federação: Fale de sua infância.

Walmira: Vim para Brasília com minha família aos 2 anos de idade. Tive uma infância maravilhosa. Na época, a criança da brincava com mais liberdade. Eu jogava bola na rua, pedalava, brincava de pique-esconde, queimada, amarelinha, soltava pipa... enfim, brincadeiras que permitiam as crianças se exercitarem.

JF: Quando começou seu interesse pelo esporte?

W: Sempre amei esporte, desde criança. Meu passatempo predileto era jogar futebol e andar de bicicleta. Uma das pessoas que mais me incentivaram foi minha professora de educação física do antigo Colégio de Taguatinga Norte (CTN), onde estudei o 1° e o 2° grau. Sempre me dizia que eu era muito veloz.

JF: Como foi a Walmira estudante?

W: As aulas de educação física eram as minhas favoritas. Destacava-me mais jogando handebol; e no atletismo, com o salto a distância. Nosso colégio sempre participava dos Jogos Estudantis Brasileiros e Interestaduais. Várias vezes fomos agraciados com troféu de pri-

meiro lugar em handebol. Também conquistei algumas medalhas de ouro em salto a distância.

JF: A qual modalidade esportiva mais se dedica?

W: Comecei a praticar corrida, com mais afinco, em 2003, quando houve uma minimaratona (10 km) realizada pelo Serviço Social do Comércio (Sesc) da Asa Sul (bairro de Brasília). Meu objetivo não era chegar entre as três primeiras da minha categoria, mas completar a prova; e consegui. Sou atleta amadora e sempre tive o esporte como hobby, nunca como profissão. Já participei da Corrida de Reis, do Fogo, do Detran, Duque de Caxias, Super 40 km, Pão-de-Açúcar... Em todas elas recebi medalha de participação. Meu objetivo é sempre o mesmo: cumprir todo o trajeto, independente do tempo que levarei para terminar.

JF: Fale de sua participação nas olimpíadas promovidas pela FAEE e Associações.

W: A primeira vez que participei foi em 2004, pela AEE/Sede, no Encontro Centro-Oeste, em Caldas Novas, GO. Competi na modalidade "Corrida Categoria Master" e conquistei um troféu de 1° lugar. Em 2005, no Encontro Centro-Oeste, em Bonito, MS, fiquei com o 2° lugar na

modalidade "Corrida Categoria Livre" e em 3° na "Corrida Categoria Master". Nessa olimpíada o modo de competição foi alterado. Tive de iniciar com a prova livre – competindo, inclusive, com uma triatleta – e, logo em seguida, participar da categoria master, sem descanso algum. Daí a razão do 3° lugar, sem desmerecer as duas primeiras colocadas. No último encontro nacional, em Bertioga, SP, na modalidade "Corrida Categoria Master", conquistei o 1° lugar, ficando com a 3° colocação geral, uma vez que a prova foi única para todas as atletas.

JF: Como você vê os Encontros regionais e nacionais?

W: É uma iniciativa saudável, em que temos a

satisfação de conhecer colegas de diversas Unidades da Embrapa, espalhadas por todo o Brasil. Nos encontros, soltamos nosso lado criança e interagimos com outras equipes, sempre fazendo e mantendo elos de amizade. A Embrapa, a FAEE e as AEEs estão preocupadas com a qualidade de vida dos empregados, promovendo atividades físicas e vários eventos, dos quais todo embrapiano deveria participar. Isso é bom e interessante a todas as partes envolvidas.



Dia Internacional da Mulher



O Dia 8 de Março, mais que uma data para comemorações, é um momento importante de reflexão para todas as mulheres. Uma data para lembramos a luta de centenas de trabalhadoras que em 1911 morreram queimadas em uma tecelagem em Nova Iorque, defendendo tratamento digno no ambiente de trabalho, redução da jornada de 16 para 10 horas diárias e equiparação de salários com os homens.

É também um momento para refletirmos sobre as conquistas que alcançamos, com muito sacrifício e quebrando preconceitos, como o direito de votar (na década de 1930), de freqüentar cursos superiores, de ingressar no mercado de trabalho e a ampliação da licença maternidade (na Constituição Federal de 1988).

Não há dúvidas de que nas últimas décadas aumentou o acesso das mulheres à escola formal e sua participação na vida econômica, social e política do Brasil. Com 52% da população brasileira representada por mulheres, até o perfil das famílias mudou. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de mulheres chefes de família representa quase 30% das mulheres ocupadas nas principais capitais do País.

Mas, se por um lado conquistamos esses espaços, por outro temos ainda um longo caminho para garantir que – independente de idade, cor ou orientação sexual – homens e mulheres possam ser tratados igualmente nos ambientes de trabalho, que tenham os mesmos padrões salariais, as mesmas oportunidades de ascensão funcional, de capacitação, de ocupação dos espaços de poder; que não se aceite nenhuma forma de violência ou discriminação à condição feminina; e que no espaço doméstico as tarefas com a casa e a criação dos filhos sejam compartilhadas.

Hoje, quase um século depois do massacre que deu origem a essa data, a qual faz lembrar às mulheres do mundo inteiro sobre sua importância e papel na sociedade, a mulher tem conseguido vencer barreiras e equilibrar os desafios de sua vida doméstica, pessoal e profissional, mas é preciso que elas não tenham medo ou vergonha de demonstrar no trabalho ou em casa características que lhes são um verdadeiro dom, e que as diferencia do comportamento masculino, como percepção aguçada, sensibilidade e versatilidade.

No contexto político, econômico, social, cultural e moral em que vivemos, não basta ser mulher! Como não basta ser homem!

Temos de lembrar o que dizia a escritora, filósofa e feminista Simone de Beauvoir: “Não se nasce mulher, se é feita mulher.”

Selma Beltrão
Embrapa Informação Tecnológica



Crônica

Exigências da vida moderna

(Quem aguenta isso?)

Luiz Fernando Veríssimo

Dizem que todos os dias você deve comer uma maçã por causa do ferro. E uma banana pelo potássio. E também uma laranja pela vitamina C.

Uma xícara de chá verde sem açúcar para prevenir a diabetes. Todos os dias deve-se tomar ao menos dois litros de água. E uriná-los, o que consome o dobro do tempo.

Todos os dias deve-se tomar um Yakult pelos lactobacilos (que ninguém sabe bem o que é, mas que aos bilhões, ajudam a digestão). Cada dia uma Aspirina, previne infarto. Uma taça de vinho tinto também. Uma de vinho branco estabiliza o sistema nervoso.

Um copo de cerveja, para... não lembro bem para o que, mas faz bem. O benefício adicional é que se você tomar tudo isso ao mesmo tempo e tiver um derrame, nem vai perceber.

Todos os dias deve-se comer fibra. Muita, muitíssima fibra. Fibra suficiente para fazer um pulôver.

Você deve fazer entre quatro e seis refeições leves diariamente. E nunca se esqueça de mastigar pelo menos cem vezes cada garfada. Só para comer, serão cerca de cinco horas do dia...

E não esqueça de escovar os dentes depois de comer. Ou seja, você tem que escovar os dentes depois da maçã, da banana, da laranja, das seis refeições e enquanto tiver dentes, passar fio dental, massagear a gengiva, escovar a língua e bochechar com Plax. Melhor, inclusive, ampliar o banheiro e aproveitar para colocar um equipamento de som, porque entre a água, a fibra e os dentes, você vai passar ali várias horas por dia.

Há que se dormir oito horas por noite e trabalhar outras oito por dia, mais as cinco comendo são vinte e uma. Sobram três, desde que você não pegue trânsito.

As estatísticas comprovam que assistimos três horas de TV por dia. Menos você, porque todos os dias você vai caminhar ao menos meia hora (por experiência própria, após quinze minutos dê meia volta e comece a voltar, ou a meia hora vira uma).

E você deve cuidar das amizades, porque são como uma planta: devem ser regadas diariamente, o que me faz pensar em quem vai cuidar delas quando eu estiver viajando.



Causos
do Mocoim

Me dá um funil!

O Daniel Sacola, bombeiro hidráulico, aposentado atualmente, só tomava suas pingas uma vez por ano, em suas férias no mês de setembro.

Numa dessas férias, ele entra no bar que freqüentava sempre naquela época, pede uma pinga e pergunta pro botequeiro:

- O que tem aí pra tira-gosto?

- Ah, Daniel, hoje só tem coisa de lata, respondeu o dono do bar, referindo-se a enlatados.

- Então me dá um funil! Emendou o Daniel.

Deve-se estar bem informado também, lendo dois ou três jornais por dia para comparar as informações.

Ah! E o sexo! Todos os dias, tomando o cuidado de não se cair na rotina. Há que ser criativo, inovador para renovar a sedução. Isso leva tempo e nem estou falando de sexo tântrico.

Também precisa sobrar tempo para varrer, passar, lavar roupa, pratos e espero que você não tenha um bichinho de estimação. Na minha conta são 29 horas por dia.

A única solução que me ocorre é fazer várias dessas coisas ao mesmo tempo!!! Por exemplo, tomar banho frio com a boca aberta, assim você toma água e escova os dentes. Chame os amigos junto com os seus pais. Beba o vinho, coma a maçã e a banana junto com a sua mulher na cama.

Ainda bem que somos crescidinhos, senão ainda teria um Danoninho e se sobraressem 5 minutos, uma colherada de leite de magnésio. Agora tenho que ir.

É o meio do dia, e depois da cerveja, do vinho e da maçã, tenho que ir ao banheiro. E já que vou, levo um jornal...

Tchau....

Se sobrar um tempinho, me manda um e-mail.