

E-NEWS

Ano 4—40ª Edição

21 de Janeiro de 2008.



Nesta edição:

| | |
|---------------------|----|
| Perfil do Mês | 02 |
| Aniversariantes | 03 |
| Frente a Frente | 05 |
| Ponto de vista | 06 |
| Confraternizações | 07 |
| Saúde | 09 |
| Datas comemorativas | 11 |
| Datas comemorativas | 12 |
| Espaço do leitor | 13 |
| Humor | 14 |

Sobre o E-News:

E-mail:

Luiza.marques@
egelte.com.br

Responsável pelas

Edições:

Luiza Alvarenga Marques
Assistente de RH

Você também pode encontrar todas as edições do E-News na nossa página da internet:

www.egelte.com.br

PALAVRA DA REDAÇÃO

UMA SURPREENDENTE OPORTUNIDADE PARA O ANO NOVO

“Aprender que, por pior que seja um problema ou situação, sempre existe uma saída.

Aprender que é bobagem fugir das dificuldades e que mais cedo ou mais tarde, será preciso tirar as pedras do caminho para conseguir avançar.

Aprender que heróis não são aqueles que realizam obras notáveis, mas os que fizeram o que foi necessário e assumiram as conseqüências dos seus atos.

Aprender que o que faz a diferença não é o que temos na vida, mas QUEM nós temos. E que boa família são os amigos que escolhemos.

Aprender que as pessoas mais queridas podem às vezes nos ferir. E talvez não nos amem tanto quanto nós gostaríamos, o que não significa que não amem muito, talvez seja o máximo que conseguem. Isso é o mais importante.

Aprender que o tempo é precioso e não volta atrás. Por isso, não vale a pena resgatar o passado. O que vale a pena é construir o futuro. O nosso futuro ainda está por vir.

Então devemos aprender a descruzar os braços e vencer o medo de partir em busca dos nossos sonhos”.

Autor desconhecido.

A todos um excelente ano e uma boa leitura.

PERFIL DO MÊS

Nome completo: Moacir Colman Martins

Data e o local de nascimento (ou idade): Sou de Campo Grande-MS tenho 35 anos

Estado civil: Solteiro

Quantos são na família (caso for casado/"juntado"/"amancebado"): tenho 3 irmãs e meus pais, atualmente moro com eles, somos então no total seis.

Profissão: Assistente de TI.

Quanto tempo de Egelte: 8 meses.

O melhor momento da sua vida profissional: a realização profissional acredito eu que tem muitos altos e baixos, mais sim quando somos reconhecidos e valorizado em nosso serviço em determinadas tarefas quando somos parabenizados pelo que fazemos...



Moacir

O melhor momento da sua vida pessoal: eu costumo dizer que nada acontece por acaso em nossas vidas tudo há um motivo e uma razão. Mas quando paramos em determinado momento e olhamos para dentro de nós e encontramos o nosso verdadeiro eu, e assim sabermos que podemos através disso ajudar muitas outras pessoas.

O que te motiva a fazer um bom trabalho? Simplesmente o sabor de fazer alguém feliz por aquilo que está em nossas mãos isso me completa muito mesmo, um simples obrigado vale muito mais que mil palavras.

Quando você está com um problema difícil, o que você faz? Não existe problema difícil ou como dizem impossível de se resolver, na vida tudo é um processo de aprendizado, se temos alguma situação complexa em nossas mãos e por alguma coisa fizemos para que chegasse a isso, e se está em nossas mãos é porque somos capazes de tentar resolvê-los e aprender muito mesmo. Mas primeiramente temos que acreditar muito em nosso bom Deus, pedir para que Ele sempre nos dê força e sabedoria e nunca pedir para que Ele tire esses espinhos e obstáculos de nosso caminho, dessa forma sempre teremos a sabedoria de poder resolver algo.

Você colocaria os interesses da empresa na frente dos seus próprios? Por quê?

Primeiramente existem mundos distintos para ambas as partes, tenho a minha vida bem como tenho os meus interesses, direitos e deveres. Por eu participar de uma instituição também essa instituição há interesses, direitos e deveres, mais muitas pessoas confundem ou até mesmo esquecem que existem pessoas que comandam e não sabem comandar. E existem comandados que não aceitam as regras, então é como um casamento onde a mulher e o homem tem que saber o momento de ceder e também a hora de não ceder, tudo gera um interesse de ambos para que assim esse casamento dure milhares e milhares de anos, e tomar muito cuidado para que não se torne uma rotina.

Se lhe pedisse para se auto-descrever utilizando apenas 5 palavras, quais que escolheria?

Amor, Humildade, Tolerância, Fé, Generosidade e Amigo.

Quando você ou seus colegas estão vivendo um dia ruim, o que você faz para contornar a situação?

Bem, sempre costumo dizer, cabeça quente não faz nada, mais primeiramente busque um equilíbrio dentro de ti, não tente dizer e pensar que o mundo gira em torno de si, somos apenas um grão de areia pensando que nossos problemas são maiores que o de outras pessoas. E nunca esquecer que nosso bom Deus sempre estará enviando forças e sabedoria quando pedimos. E quando encontro algum companheiro/amigo/irmão procuro fazer o máximo que estiver em minhas mãos para ajudá-los.

Se você fosse Deus e só pudesse tomar uma decisão, qual seria?

Bem, primeiramente temos que estar ciente de uma coisa, nunca mesmo temos que interferir no livre arbítrio de ninguém, tudo nessa vida colhemos o que plantamos, se soubermos preparar uma terra árida, colocar uma semente bem fertilizada, teremos um colheita maravilhosa e muito boa, mais caso não tenhamos uma colheita boa, tem que ter a sabedoria para aprender com os erros e acertos para que numa outra oportunidade possamos fazer o certo. Portanto, se eu pudesse tomar uma decisão eu daria as pessoas a sabedoria e equilíbrio para entender um pouco o processo da vida.

Sonho de consumo:

Acredito que se tivesse uma oportunidade eu compraria um carro, pois o que eu tenho tá velhinho e nenhum mecânico esta querendo arrumar e às vezes o conserto sairá mais caro que tentar comprar outro, mas quem sabe num futuro próximo.

O que você tem a dizer sobre a Egelte:

Bem, dizer sobre Egelte, seria que todos pensassem como uma família, que cada um de nós é uma engrenagem de uma grande máquina e que cada engrenagem precisa da outra para que assim possa se movimentar tranquilamente,

pois caso uma engrenagem chega a se danificar estará prejudicando a outra então viva numa harmonia, e notará que essa engrenagem não se danificara assim tão cedo.

Uma mensagem ou frase:

A vida se resume em duas coisas: ação e reação. Toda a ação que tiveres de bom ou ruim retornará em dobro com mais velocidade que pensares, portanto tomem muito cuidado no que fizestes.

Eliza Pael
Gerente de Marketing.

ANIVERSARIANTES DO MÊS

Escritório:

| | |
|-------------------------------|-------|
| Lúcio Pereira Lima | 03/01 |
| Heliel Alves de Abreu | 07/01 |
| Everaldo Quintana Vilela | 11/01 |
| Vera Lucia dos Santos Comin | 13/01 |
| Tiago Carvalho Ramos | 13/01 |
| Mauricio Abdallah Fernandes | 17/01 |
| Ricardo Sitorski Lins | 17/01 |
| Fabio Gonçalves Prado | 24/01 |
| Dorotheu Sardim | 25/01 |
| Yara Cristina da Cunha Santos | 28/01 |

Obra Louis Dreyfus Rio Brilhante/MS:

| | |
|------------------------------|-------|
| Benedito Henario da Silva | 02/01 |
| João Batista de Araújo | 03/01 |
| Rivelino Bento Gomes | 03/01 |
| João Osmar da Silva | 10/01 |
| Jose Ribamar Rodrigues | 12/01 |
| José Eurides de Souza | 14/01 |
| Benedito Alfredo de Souza | 16/01 |
| Leandro Araujo Cardoso | 22/01 |
| Samuel José do Nascimento | 23/01 |
| Luciano Angelo da Silva | 25/01 |
| Cristiano de Aquino Delfonso | 29/01 |
| Paulo de Rocco | 31/01 |

Obra Amaggi Lucas do Rio Verde/MT:

| | |
|--------------------------|-------|
| Clayton Paulo dos Santos | 01/01 |
| Adilson de Paula | 02/01 |
| Aldecir Benites | 05/01 |
| Gilson Bastos da Silva | 06/01 |
| Antonio Cleuto de Aguiar | 08/01 |

| | |
|----------------------------------|-------|
| Raimundo Leoterio da Silva | 25/01 |
| José Anjos da Silva | 26/01 |
| Lourenço Eleutério do Nascimento | 30/01 |

Obra Agrenco do Brasil S/A Alto Araguaia/MT:

| | |
|------------------------------------|-------|
| José Maria Souza Rodrigues | 02/01 |
| Adelton Gonçalves Procópio | 04/01 |
| Francisco Vicente S. do Nascimento | 05/01 |
| Jose Nilson de Melo | 06/01 |
| Antonio Costa do Nascimento | 06/01 |
| José Aparecido Santos Santana | 06/01 |
| Leandro Domingos da Silva | 08/01 |
| Valdir Moura Oliveira | 08/01 |
| Naison Vilela de oliveira | 09/01 |
| Antonio Alves de Sampaio | 09/01 |
| Arionel dos Reis Ferreira | 09/11 |
| Francisco Cassiano da Silva Filho | 10/01 |
| Antonio Rodrigues da Costa | 10/01 |
| Pedro Pereira da Silva | 10/01 |
| Antonio Amaro da Silva | 10/01 |
| Carlos Roberto da Silva | 10/01 |
| Orlando da Silva | 11/01 |
| Nelson Joaquim do Carmo | 12/01 |
| Alexandre Sousa Ferreira | 13/01 |
| José Fortunato Ferreira | 13/01 |
| Marconde Anacleto Pereira | 13/01 |
| Regino da Rocha | 15/01 |
| Francisco Carvalho da Silva | 18/01 |
| Silvano Espósito | 21/01 |
| Tacy Muniques M. Coelho | 21/01 |
| Everson Santos de Souza | 23/01 |
| José da Paz Campelo | 23/01 |
| Denis Wilian dos Santos | 24/01 |
| Genevaldo Neris de Souza | 25/01 |
| Rildo José Feitosa | 25/01 |
| Manoel João Pereira | 26/01 |
| Eroni Alves de Matos | 26/01 |
| Paulo Roberto Serrão | 26/01 |
| Cícero Souza Carvalho | 27/01 |
| Robsley Alves de Souza | 28/01 |
| Edson C. G. da Silva | 28/01 |
| Rogério da Silva Padilha | 28/01 |

| | | | |
|--|-------|--|-------|
| Marcelo Ferreira da Silva | 29/01 | Manoel Laurentino da Silva | 05/01 |
| José Carlos Mendes | 29/01 | José Ferreira de Sousa | 06/01 |
| Diego Silvio de Oliveira | 30/01 | Luiz Antonio Santos | 06/01 |
| Fabio Henrique de Oliveira | 30/01 | Pedro Marcelo Laurindo Mota | 14/01 |
| José Victor Filho | 30/01 | Raimundo Santos de Oliveira | 14/01 |
| Andeval da Silva | 30/01 | Paulo Soares de Araújo | 15/01 |
| Nilton Pereira do Carmo | 31/01 | Veridiano do Nascimento Silva | 17/01 |
| Obra Agreco do Brasil S/A Caarapó/MS: | | Antonia Alves da Silva | 18/01 |
| Francisco Martins | 03/01 | Sebastião Arruda de Almeida | 19/01 |
| Reinaldo Martins | 06/01 | Sebastião Dias Ferreira | 20/01 |
| Francisco Domingos da Silva | 06/01 | Demilson Rubens Alves Gomes | 22/01 |
| Fernando V. de Souza | 06/01 | Francisco Regis Cunha da Silva | 24/01 |
| Reinaldo Duarte | 06/01 | Edílson Borges de Almeida | 26/01 |
| Valdelirio dos S. Lima | 07/01 | Wesley Alves Pereira | 26/01 |
| João Paulo Nold | 07/01 | Thiago Maxwel da Costa Soares | 27/01 |
| Carlos Colman Quinhones | 08/01 | Danubia Laire Damaceno Pereira | 27/01 |
| Raimundo Moreira de Souza | 08/01 | Rafael Menezes Guedes Correa | 27/01 |
| Carlos Anastácio Grangeira | 09/01 | Daniel de Santana | 30/01 |
| Arcenio Benitez Areco | 11/01 | Masterson Luiz Alves | 30/01 |
| Vergílio Godoi | 11/01 | José Miguel da Silva Neto | 31/01 |
| Sergio da Silva Oliveira | 11/01 | Peterson Marques Rodrigues | 31/01 |
| Frutuoso de Souza Galdino | 13/01 | Agreco do Brasil S/A Marialva - PR: | |
| Girvane Teles da Silva | 14/01 | Roberto Reino Moro | 01/01 |
| Edival Pereira de Souza | 15/01 | Antonio Bernardo de Lima | 11/01 |
| Claudinei Torres Gutierres | 15/01 | Milton Marques | 17/01 |
| José Demontie Gomes de Lima | 15/01 | Soel Silva de Leon Junior | 24/01 |
| Fabio Rogério dos Santos | 17/01 | C.P.A. Armazéns Garais LTDA: | |
| Claudionor dos Santos | 18/01 | Nelson de Carvalho | 02/01 |
| Laércio Guerra dos Reis | 20/01 | Edivaldo de Souza | 03/01 |
| Vito Mendonça | 20/01 | Marcelo de Barros Vianna Filho | 06/01 |
| José Milton C. dos Santos | 20/01 | Francisco de Paulo F. Domingos | 07/01 |
| Linduino Martins Pereira | 20/01 | Francisco Oliveira N. Sampaio | 10/01 |
| Jucimar Francisco | 22/01 | José Evangelista F. Silva | 11/01 |
| José dos Santos Oliveira | 23/01 | Daniel Adão A. de Oliveira | 14/01 |
| Nilva Segovia Ramos | 23/01 | Edmilson Alves de Aguiar | 15/01 |
| Paulo Leandro Ruiz Candido | 26/01 | Darildo Gabriel Pais da Silva | 23/01 |
| José Taruju Moraes | 30/01 | Francisco Vieira da Costa | 23/01 |
| Antonio Pereira Oliveira | 31/01 | Maciel de Oliveira da Silva | 24/01 |
| Obra UTE Cubatão - SP | | Fernando de Oliveira da Silva | 24/01 |
| José Roberto Oliveira da Silva | 02/01 | Francisco Cesar Vieira | 27/01 |
| Leidson Pinto da Silva | 04/01 | Josemar Firmino Lopes | 29/01 |
| | | Marcio Ricardo da Silva | 31/01 |

FRENTE A FRENTE

VOCÊ EM DESTAQUE!!

Vamos saber mais sobre:

Karoline Góes Alves. Solteira, sem filhos, há nove meses na empresa, desempenhando a função de auxiliar de finanças.



Karoline

01) Fale um pouco do seu dia-a-dia na empresa.

São dias bastante agradáveis, de muito trabalho.

02) Quais seus pontos fortes e fracos.

Sou bastante determinada, mais muito emotiva, e isso me atrapalha às vezes.

03) Qual o tipo de Profissional que você admira?

Profissionais determinados, que sabem aonde desejam chegar, que não se abalam com as mudanças do dia-a-dia, e que estão sempre empenhados em crescer.

04) Você tem medo de quê?

Tenho muito medo de ficar sozinha.

05) Qual foi à decisão mais difícil que tomou até hoje?

Quando tive que ir morar sozinha.

06) Se pudesse começar tudo de novo, que faria diferente?

Daria mais valor a minha família, e me importaria menos com o que as pessoas pensam a meu respeito.

07) Qual sua expectativa com relação ao seu futuro profissional?

Pretendo me formar, e cada vez mais me aperfeiçoar na minha profissão.

08) O que você considera importante num colaborador?

Respeito e Lealdade.

09) Fale-me de algum objetivo que você não conseguiu realizar e por quê?

Até agora tudo que almejei estou conseguindo, agora só quero terminar meus estudos e me dedicar ao máximo a minha profissão.

10) Para você o que é felicidade.

Estar perto de quem eu gosto, e principalmente, estar bem comigo mesma.

Eliza Pael

Gerente de Marketing.

NOVOS COLABORADORES

Daliana Gomes Duarte Auxiliar contábil

Rita de Cássia Leite Fai Garcia Auxiliar contábil

Desejamos boas vindas e sucesso!!!

PONTO DE VISTA

As mal - humoradas que me perdoem...

Momentos de angústia, todas nós temos. O que não vale é fazer papel de vítima e obrigar o outro a pagar a conta da sua infelicidade.

Não adianta o corpo sarado nem o rosto sem rugas. Também não fazem efeito as roupas de grife. Em mulher mal-humorada, nada funciona: a única coisa que aparece é o mau humor. Mulheres de bico, de cara amarrada, ríspidas, amargas, azedas... alguém merece?!

Elas reclamam o tempo todo: adoram fazer papel de vítima, repetem 18 vezes por dia que estão exaustas (inclusive nas férias), põem defeito em tudo e em todos e amam fazer profecias negativas. Exemplo? Você chega ao escritório e conta, feliz da vida, que conheceu um cara interessantíssimo na noite anterior. A mal-humorada levanta as sobrancelhas, tomba o pescoço e diz: "É, se eu fosse você não me animaria muito. Esses caras bebem, se entusiasmam, dizem que vão ligar, mas depois nem se lembram". Pronto. Você que já não é das mais seguras, sente seu castelo balançar. Não satisfeita, a colega vidente pergunta alguns dias depois se "aquele cara" ligou. Quando você confessa que não, ela dá o único sorriso do dia e diz apenas: "Não te falei...?".

Além de conjugar o futuro sempre no imperfeito, as mal-humoradas adoram orações adversativas: "O prato está bom, mas...", "Fui promovida, mas...". Há sempre um "porém", um "contudo" ou um "todavia" no caminho dessas almas emburradas. Às vezes, expressos em silêncio. É aquela colega que chega, não dá "bom dia", não abre a boca - e nem precisa: o rosto dela diz tudo. Se você perguntar se ela está com algum problema, a mal-humorada só responde: "Nada, não...". E aí a presença dela vai crescendo, porque não há nada tão contagiante,

ou contagioso, quanto o mau humor. Ele intoxica quem está perto, contamina o ambiente.

Momentos de mau humor? Todos nós temos. Nada mais humano e mais digno de perdão. Mas há uma diferença enorme entre estar e ser mal-humorada. E não vale dizer que a vida anda difícil. A vida está difícil, sim, e não faltam razões para sentirmos tristeza, angústia, ansiedade. Mau humor, não: é um outro departamento. Tristeza e angústia, a gente processa internamente. Mau humor é quando você apresenta para o outro a fatura da sua infelicidade. Ele é obrigado a pagar a conta do que você consumiu (ou deixou de consumir) sozinho. Quem é que quer conviver com alguém assim?

Vi um outdoor em Tóquio que dizia: "O sorriso é a melhor maquiagem". Qualquer mulher fica mais bonita quando sorri. Não é preciso mostrar os dentes o tempo todo, dar uma de Poliana, como se a vida fosse pink - mesmo porque ela está mais para punk. Mas é por isso mesmo que a gente tem que ter senso de humor, sempre, em qualquer situação. Sem ele, fica impossível.

Ainda dá tempo: pegue de volta aquela sua lista de resoluções para o Ano Novo e inclua: "Vou adotar uma postura bem-humorada diante da vida". Ou então, melhor ainda: resolva já o que está causando seu mau humor. É o casamento, ou o namoro, que está respirando por aparelhos? Talvez seja hora de desligar todos os tubos. É a dieta, que está te deixando com fome? Melhor ganhar três quilos do que perder o humor. Se for a cidade, também. O que não dá é para puxar o freio de mão na infelicidade e depois apresentar a conta para os outros. Ah, e antes que você me pergunte, as sugestões também valem para os homens. Homem mal-humorado é castigo que mulher nenhuma merece. A não ser que ela também seja. Aí, é chumbo trocado. E os dois que se (des) entendam.

Fonte: Revista Marie Claire edição de janeiro

Autor: Jornalista, Leila Ferreira

CONFRATERNIZAÇÕES

E como não poderíamos deixar de mostrar, no final de dezembro a festa correu solta em nossas obras.

Vejam como foi a confraternização na AGRENCO/Marialva-PR.



A turma toda se reuniu para festejar e comemorar mais um ano que se encerrou.



O banquete foi de primeira, nem um detalhe foi poupado.



Rolou até uma peladinha para descontrair a moçada.

Vejam como foi a confraternização na obra da AMAGGI em Lucas do Rio Verde-MT.



Brindada com o sorteio de prêmios, e uma mesa farta, a obra da Amaggi não deixou por menos, seus colaboradores festejaram e aproveitaram cada momento proporcionado, afinal, final de ano acontece só uma vez.

Vejam como foi a confraternização na UTE em Cubatão-SP.



Como podemos acompanhar, igualmente bela foi a festa da UTE Cubatão-SP.

Guloseimas, brincadeiras, presentes e animação a parte, nossas confraternizações refletem a alegria de se pertencer à Egelte.

A equipe E-News agradece a todos que contribuíram para a realização desta matéria, encaminhando voluntariamente o material aqui apresentado.

Equipe E-News

SAÚDE

A nova ciência do sono

A medicina descobriu que dormir bem não apenas descansa, mas faz pensar melhor e até emagrece.

Durante séculos, o sono foi considerado uma espécie de tempo morto. Serviria apenas para repor as energias gastas durante o dia. Essa concepção começou a ser desmontada na primeira metade do século XX, mas foi somente nos últimos dez anos, com os avanços nos estudos da genética, da biologia molecular e da neuroquímica, que a maioria dos médicos teve a atenção despertada (com o perdão do trocadilho) para a fisiologia e o real papel do repouso noturno na preservação da saúde. "As descobertas recentes inauguraram uma nova ciência do sono", diz o neurofisiologista Flávio Alóe, do Centro de Estudos do Sono do Hospital das Clínicas, de São Paulo. Ao contrário do que se supunha, durante o sono, o cérebro mantém-se em intensa atividade. Ela obedece a um ritmo próprio, abrange etapas bem definidas e é produto de um equilíbrio especial entre substâncias químicas e impulsos elétricos. Quando todos esses sistemas trabalham em harmonia, conserva-se a boa saúde. Quando, no entanto, eles entram em descompasso, por menor que seja o desajuste, o corpo padece. Sabe-se, hoje, que uma boa noite de sono ajuda a manter a silhueta alinhada, fortalece as defesas do organismo, protege o coração, facilita o aprendizado e a criatividade, aguça o raciocínio e até remoça. Em contrapartida, uma sucessão de noites em claro aumenta a incidência de diabetes tipo 2, depressão, problemas de memória, distúrbios cardiovasculares e até câncer.

Uma das pesquisas mais reveladoras é a que estabelece uma relação direta entre privação de sono e ganho de peso. Durante o repouso ideal, aumenta a síntese do hormônio leptina, responsável pela sensação de saciedade. Ao mesmo tempo, baixa a produção de grelina, o hormônio do apetite. Pois bem, a falta de sono pode levar a um desarranjo na liberação dessas substâncias e, assim, ao acúmulo de tecido adiposo. O maior estudo sobre o assunto foi realizado por médicos da Universidade Care Western Reserve, nos Estados Unidos. Eles acompanharam cerca de 70.000 mulheres ao longo de dezesseis anos. Metade delas dormia mal e não conseguia ultrapassar cinco horas de sono por noite.

A outra metade dormia bem e por sete horas, em média. Ao término da investigação, os pesquisadores constataram que as voluntárias do primeiro grupo haviam engordado 15 quilos no período – um ganho de peso 30% maior do que o registrado entre as mulheres do segundo grupo. Mas as insones não comiam mais do que as não-insones. Comiam menos.

A explicação para esse aparente paradoxo está no fato de que noites maldormidas, ao desregular a fabricação de leptina e grelina, causam uma queda no ritmo do metabolismo. Ou seja, a queima calórica diminui e a armazenagem de gordura cresce. "Ao que tudo indica, a falta de sono é um fator de risco para a obesidade tão grande quanto os hábitos alimentares", diz o médico Sanjay Patel, coordenador do estudo.

A evolução no entendimento do sono teve como ponto de partida as pesquisas do fisiologista americano Alfred Loomis, da Universidade Princeton, feitas em 1937. Graças a um exame inventado pouco antes, o eletroencefalograma, Loomis foi o primeiro a mostrar que, mesmo no descanso noturno, o cérebro registrava atividade elétrica. O padrão das ondas cerebrais, no entanto, era diferente do verificado na vigília, com um nível de consciência menor. Além disso, Loomis notou que as oscilações na atividade elétrica do cérebro obedeciam a etapas bem definidas, que se repetiam em ciclos de, em média, noventa minutos cada um. Com isso, ele dividiu o sono em quatro estágios. O primeiro é o da sonolência, a transição da vigília para o sono, em que "a pessoa está como que à deriva, boiando, entrando e saindo da percepção consciente", escreve o psicólogo americano Santley Coren, no livro *Ladrões de Sono*. O estágio dois é o do sono intermediário, também conhecido como "o primeiro sono verdadeiro", do qual se desperta com facilidade. As etapas três e quatro compreendem o sono profundo, aquele que mais descansa. Em 1953, foi constatada a existência de uma quinta etapa do sono, chamada REM, sigla em inglês para movimentos oculares rápidos. No sono REM é que ocorrem os sonhos. Um de seus descobridores, o médico William Dement, da Universidade de Chicago, defende que o movimento dos olhos ocorre porque assistimos aos sonhos como se fossem filmes projetados numa tela à nossa frente. Do tempo total de repouso noturno, o ser humano passa 5% em sono leve, 45% em sono intermediário, 25% em sono profundo e 25% sonhando.

O número de horas, por si só, tem pouca importância. Propalou-se, durante anos, que um sono verdadeiramente reparador tinha de durar oito horas. Bobagem, atestam as novas pesquisas, já que se trata de um aspecto influenciado por uma série de variantes, como idade, genética e hábitos de vida. Está certo que nove de cada dez pessoas foram programadas geneticamente para acordar por volta das 7 da manhã e ir para a cama ao redor das 11 da noite. Mas há aquelas, por exemplo, que foram "desenhadas" por seus genes para funcionar melhor no período noturno e têm, por isso, extrema dificuldade para dormir e acordar cedo. Não é uma questão de indolência, e sim de natureza (boa desculpa para você, preguiçoso...). Ir contra essas características é, geralmente, tarefa das mais penosas, como ilustra, com bom humor, o dramaturgo italiano Ennio Flaiano, no livro *Diário Noturno*, de 1956. Nele, Flaiano narra o esforço de um homem para tornar-se uma pessoa de hábitos matutinos: "Decidiu mudar de vida, aproveitar as horas matinais. Levantou-se às 6, tomou banho, fez a barba, vestiu-se... e acordou ao meio-dia".

A verdade, porém, é que a maioria das pessoas, ao menosprezar o sono noturno, seja por necessidade de trabalho, seja por farra, termina por comprometer a sua saúde. A insônia voluntária, por assim dizer, quase sempre resulta na involuntária. Metade de toda a população adulta brasileira experimenta, pelo menos uma vez por semana, uma noite maldormida. Cerca de 30% dela tem insônia crônica, o que representa 40 milhões de zumbis. O que a nova ciência do sono também ensina é que é preciso aprender a dormir. Isso mesmo. Boa parte dos insones não prega os olhos porque simplesmente não sabe dormir. O que você faz quando chega o fim de semana? Desliga o alarme do despertador e, no sábado e no domingo, dorme até o sono acabar. É uma delícia. Então vem a segunda-feira e, com ela, já logo ao acordar, uma sensação de cansaço. A impressão que se tem é que não se descansou nada. Se não bastasse, a fadiga se estende pela terça – e, se bobear, pela quarta, quinta e sexta. Aí chega o fim de semana e a certeza de que a cansaça será compensada. Mas na semana seguinte a história se repete e assim por diante, num exaustivo círculo vicioso. Isso ocorre porque o suposto remédio para o cansaço cumulativo é justamente seu agente deflagrador: dormir até tarde no sábado e no domingo.

A descoberta coube a pesquisadores da Universidade Flinders, na Austrália. Depois de medirem a concentração de melatonina, o hormônio do sono, no sangue de dezesseis jovens saudáveis, de segunda a domingo, eles concluíram que dormir duas horas e meia além do habitual, por dois dias seguidos, provoca um atraso de 42 minutos no relógio biológico. Pode parecer pouco, mas é o bastante para criar uma legião de zumbis. O ideal é que não se durma mais de uma hora e meia além do habitual. Se, mesmo assim, o sono persistir, deve-se ficar acordado por, no mínimo, três horas antes de voltar para a cama. Ou esperar até depois do almoço, entre 1 e 3 horas da tarde, e fazer uma sesta de, no máximo, trinta minutos. Ajustes como esses mantêm a pontualidade do relógio biológico e ajudam a preservar a qualidade do sono.

Se aprender a dormir é difícil, tomar remédio para desmaiar na cama é facilímo – e os avanços nos estudos da fisiologia do sono vêm impulsionando a produção de medicamentos mais seguros. Uma das substâncias em que a indústria farmacêutica mais aposta é o gaboxadol. "Ao que tudo indica, o sono à base de gaboxadol é o que mais se aproxima do natural, sem os riscos de efeitos colaterais dos remédios tradicionais", diz a médica Dalva Poyares, da Sociedade Brasileira de Neurofisiologia Clínica. Certa vez o escritor inglês Aldous Huxley (1894-1963) observou: "Se não somos mais loucos e mais doentes, devemos isso exclusivamente ao sono, o mais abençoado de todos os atributos naturais". A cada descoberta, a ciência atesta que o autor de *Admirável Mundo Novo* estava coberto de razão.

Fonte: www.veja.abril.com.br/Janeiro 2008.

OBSERVATÓRIO DA IMPRENSA

O Trabalhador do Futuro

Educação, pesquisa, aprofundamento, conhecimento das novas tecnologias e domínio de línguas estrangeiras são fatores essenciais para atingir o sucesso profissional. E o topo depende essencialmente da relação inteligente que temos de fazer entre todos esses fatores de nossa formação em nossa vida pessoal e profissional. No que se refere ao coletivo, pensando-se em país, significa que ou melhoramos realmente a qualidade da educação no País ou, então, estamos fadados ao "apagão"

da mão-de-obra prevista por executivos, estudiosos e especialistas.

Então, que tal começar estimulando as indústrias criativas? “São criativas as indústrias que tem sua origem na criatividade, competência e talento individuais e que têm sua origem na criatividade, competência e talento individuais e que têm um potencial de geração de riquezas e empregos pela criação e exploração de propriedade intelectual” definiu, em 2001, o Departamento Cultura, Mídia e Esporte da Inglaterra. A Criatividade é uma característica que depende do estudo, da leitura, de pesquisa e de esforço individual para que qualquer pessoa possa aprofundar seus conhecimentos, amadurecer os saberes e tornar-se cada vez mais criativo. Outro passo essencial é integrar de vez as novas tecnologias ao cotidiano, sempre acompanhando os avanços que surgirem. Segundo especialistas, as tecnologias digitais atuais acenam como possibilidade para a democratização cultural. As pessoas devem utilizar essas ferramentas com maior constância, dando a esses recursos roupagens inteligentes e úteis, capazes de melhorar a vida de todos. Mas sem abrir mão da qualidade da mensagem que querem passar. O debate ganha quando a qualidade é prezada e estimulada.

No entanto, não podemos desprezar o fator humano. A globalização não pode nos distanciar e nos fazer, apenas, agentes de conglomerados e corporações, indiferentes às pessoas, às culturas aos países e ao próprio planeta.

“A criatividade é uma característica que depende do estudo, da leitura, de pesquisa e de esforço individual.”

Há países muito ricos e outros pobres, há alguns em desenvolvimento acelerado e tantos outros que estão afogados em problemas ainda básicos, relativos à sobrevivência. E esses pares desiguais, que dançam ao som de ritmos completamente distintos, pisam continuamente uns nos pés dos outros.

Acertar o passo exige muito mais do que cifrase investimentos. Demanda consenso, debate, ação e entendimentos em prol não apenas de interesses mesquinhos, localizados ou setorializados, mas globais, que redundem benefícios e melhorias para todos.

Fonte: Jornal da tarde - SP - 11/01

DATAS COMEMORATIVAS

- 1º · Confraternização Universal
- 1º · Dia Mundial da Paz
- 02 · Dia da Abreugrafia
- 05 · Criação da 1ª Tipografia no Brasil
- 06 · Dia de Reis
- 06 · Dia da Gratidão
- 07 · Dia da Liberdade de Cultos
- 08 · Dia do Fotógrafo
- 09 · Dia do Fico (1822)
- 14 · Dia do Enfermo
- 20 · Dia do Museu de Arte Moderna do RJ
- 20 · Dia do Farmacêutico
- 21 · Dia Mundial da Religião
- 24 · Instituição do Casamento civil no Brasil
- 25 · Fundação de São Paulo
- 27 · Dia da Elevação do Brasil Vice-Reinado (1763)
- 28 · Dia da Abertura dos Portos (1808)
- 30 · Dia da Saudade
- 30 · Dia da Não-Violência
- 31 · Dia do lançamento do 1º Satélite · EUA (1958)

Fonte: www.arteducacao.pro.br

30 DE JANEIRO DIA DA SAUDADE

Saudade também tem data de comemoração

Palavra que só existe na língua portuguesa
corresponde a um sentimento muito maior que a razão

Dia 30 de janeiro comemora-se o Dia Nacional da Saudade. Não é uma data muito normal de ser comemorada com festividades, mas sim, através de sentimentos, às vezes de alegria, outros de tristeza.

Os brasileiros são os únicos que têm essa palavra na língua oficial. O mais próximo que outras nações conseguem alcançar é a expressão “sentir falta”, que não abrange todo o significado da saudade.

Esse sentimento estranho atinge de modos diversos: hora pesaroso, levando muitas vezes as pessoas às lágrimas de tristeza; hora na forma de algo que não chega a alegria, mas enche o peito com um calor capaz de rasgar os lábios sisudos em um sorriso gostoso e, se fechar os olhos nesse instante, talvez consiga sentir o calor se espalhando por todo o corpo, relaxando os músculos e transportando você de volta ao momento saudoso.

Provavelmente os suíços não “sentiram falta” nenhuma de serem a sede do Fórum Econômico Mundial, assim como os nova-iorquinos não “sentirão falta”, já que o Fórum virou a cidade do avesso, fechando diversas ruas por questão de segurança e gerando assim um caos no trânsito da Big Apple.

Agora, saudades mesmo estarão sentindo os participantes do Big Brother Brasil ao longo da clausura do programa, sem contato com o mundo exterior que os vigia como um grande irmão, que vê cada molecagem de seus caçulas mas tem também saudade, de poder estar perto para repreendê-los, ou dar-lhes um afago sobre a cabeça.

Mas o que é saudade?

Saudade, segundo o Dicionário Aurélio, trata-se de uma lembrança nostálgica e, ao mesmo tempo, suave, de pessoas ou coisas distantes ou extintas, acompanhadas do desejo de tornar a vê-las ou possuí-las.

Já a poeta Jaciara de Assis, afirma que é um pouco complicado definir algo que simplesmente pode-se sentir, mas que pela sua existência, apresenta-se em duas formas.

Uma delas é a que remete a alegria como quando se é criança ou com uma viagem com amigos. A outra, traz uma certa tristeza pela vontade de ter de volta o que se perdeu, que de certa forma é bem mais preferível ignorá-la quando assim

“Recordar hoje aquelas brincadeiras de esconde-esconde, manja, pular corda traz a todos uma grande alegria e muitas vezes nos faz rir a toa, mesmo quando tudo está mal. Já quando nos vimos diante da ausência de uma pessoa amada, que faleceu. O último abraço dado naquela pessoa querida no terminal da rodoviária, são situações, nos faz sofrer”, explica.

Ela ainda afirma que o que vivemos hoje, é o momento que futuramente nos trará saudades que nos fará sorrir ou chorar.

Amanhã comemora-se o dia da saudade. A intenção não é reunir toda a saudade num dia só, assim como se costuma dar presentes para a mãe no Dia das Mães ou ajudar famílias carentes no Dia da Solidariedade. Mas então, como celebrar a saudade?

“Pelo seu momento ser uma futura saudade, comemore-a da melhor maneira possível, sendo feliz, amando o próximo, para que a sua futura saudade, seja uma saudade gostosa de ser lembrada”.

Saudade

*na solidão na penumbra do amanhecer.
Via você na noite, nas estrelas, nos planetas,
nos mares, no brilho do sol e no anoitecer.*

*Via você no ontem , no hoje, no amanhã...
Mas não via você no momento.*

Que saudade...

Mário Quintana

Fonte: www2.portoalegre.rs.gov.br

ESPAÇO DO LEITOR

Reinvenção

A vida só é possível
reinventada.

Anda o sol pelas campinas
e passeia a mão dourada
pelas águas, pelas folhas...
Ah! tudo bolhas
que vem de fundas piscinas
de ilusionismo... — mais nada.

Mas a vida, a vida, a vida,
a vida só é possível
reinventada.

Vem a lua, vem, retira
as algemas dos meus braços.
Projeto-me por espaços
cheios da tua Figura.
Tudo mentira! Mentira
da lua, na noite escura.

Não te encontro, não te alcanço...
Só — no tempo equilibrada,
desprendo-me do balanço
que além do tempo me leva.
Só — na treva,
fico: recebida e dada.

Porque a vida, a vida, a vida,
a vida só é possível
reinventada.

Cecília Meireles

Discurso

E aqui estou, cantando.

Um poeta é sempre irmão do vento e da água:
deixa seu ritmo por onde passa.

Venho de longe e vou para longe:
mas procurei pelo chão os sinais do meu cami-
nho
e não vi nada, porque as ervas cresceram e as
serpentes
andaram.

Também procurei no céu a indicação de uma traje-
tória,
mas houve sempre muitas nuvens.
E suicidaram-se os operários de Babel.

Pois aqui estou, cantando.

Se eu nem sei onde estou,
como posso esperar que algum ouvido me escute?

Ah! Se eu nem sei quem sou,
como posso esperar que venha alguém gostar de
mim?

Cecília Meireles

Cuide bem de seu jardim

Com o tempo, você vai percebendo que para ser
feliz com uma outra pessoa, você precisa, em pri-
meiro lugar, não precisar dela.

Percebe também que aquele alguém que você
ama (ou acha que ama) e que não quer nada com
você, definitivamente não é o alguém da sua vida.
Você aprende a gostar de você, a cuidar de você e,
principalmente, a gostar de quem também gosta de
você.

O segredo é não correr atrás das borboletas... é
cuidar do jardim para que elas venham até você.
No final das contas, você vai achar não quem você
estava procurando, mas quem estava procurando
por você!

Mário Quintana

Enviado por Ingrid

HUMOR

Nada como uma mulher inteligente...

Um casal sai de férias para um hotel-fazenda.

O homem gosta de pescar de madrugada e a mulher gosta de ler. Uma manhã, o marido volta de horas pescando e resolve tirar uma soneca.

Apesar de não conhecer bem o lago, a mulher decide pegar o barco do marido e ler no lago.

Ela navega um pouco, ancora, e continua lendo seu livro.

Chega um guardião do parque em seu barco, pára ao lado da mulher e fala:

- ⇒ Bom dia , Madame. O que está fazendo?
- ⇒ Lendo um livro - ela responde, e pensando: será que não é obvio?
- ⇒ A senhora está numa área restrita em que a pesca é proibida, ele informa.
- ⇒ Sinto muito, tenente, mas não estou pescando, estou lendo.
- ⇒ Sim, mas com todo o equipamento de pesca. Pelo que sei, a senhora pode começar a qualquer momento. Se não sair daí imediatamente, terei que multá-la e processá-la.
- ⇒ Se o senhor fizer isso, terei que acusá-lo de assédio sexual, diz a mulher.
- ⇒ Mas eu nem a toquei! - diz o guardião.
- ⇒ É verdade, mas o senhor tem todo o equipamento. Pelo que sei, pode começar a qualquer momento.
- ⇒ tenha um bom dia, Madame - ele diz e vai embora.

Moral da história:

**Nunca discuta com uma mulher que lê.
É certo que ela pensa.**

Enviado por Siegberto Klein



Confiram nossos endereços:

Rua Apepinos, nº 911—Conj 102 - 10º Andar
Bairro Paraíso—São Paulo/SP
Tel: (11) 5549.5079
Fax: (11) 5549.2537

Br.364/163—Km 431,2
Bairro Mundo Novo—CEP 78.115-200
Várzea Grande—MT

Rua. Joaquim Murtinho nº 3.339
Bairro Tiradentes - CEP 79041-903
Campo Grande - MS
Tel: (67) 3348-3535