

## EXPEDIENTE

## GAZETA DE CONTAGEM

Propriedade da Editora Gazeta Publicidade &amp; Propaganda Ltda - CNPJ: 07.464.500/0001-23

## Direção:

Geraldo Evangelista

## Depto Jurídico:

Pereira & Marques  
Assessoria Jurídica

## Colaboradores

Márcia Fátima, Noberto Marques, Sônia Jordão,  
Antônio Roberto, Lázaro Pontes, Rouse Ferreira

## Jornalista Responsável:

Glenn Rocha dos Santos - Registro 2023

## Diagramação:

Marcos Eduardo - (31) 9672-2370

## Impressão: Fumarc

Os artigos e matérias assinadas são de responsabilidade dos seus autores, não representando, necessariamente a opinião deste jornal.

Rua Turmalina, 128 - B. São Joaquim - Fone: 3357-9439 - E-mail: gazetadecontagem@yahoo.com.br

## ARTIGO



## Você é aquilo que come?

Aline Bárbara Pereira Costa

Muitas pessoas já ouviram falar ou fizeram uso da seguinte expressão: "Nós somos aquilo que comemos". Mas existe algum fundo de verdade nisso?

Comer pode ser um meio de se obter prazer e é uma forma de manifestação cultural. Quem não reconhece Minas no pão de queijo, no frango com quiabo e outros pratos típicos da cultura mineira?

Isso já poderia explicar a expressão citada no início da matéria. Afinal, podemos dizer sobre os gostos e sobre a naturalidade de alguém observando o que ele come. Mas os alimentos têm um papel ainda mais importante: eles exercem influência direta sobre a saúde do homem.

Hoje se fala muito sobre o aumento dos casos de obesidade, problemas cardiovasculares, diabetes, entre outros agravos da saúde. E pode-se perguntar: o que aconteceu nas últimas décadas para levar a esse aumento?

Na verdade não existe uma resposta única para essa pergunta, pois diversos fatores levaram a essa situação. Mas as mudanças nos padrões alimentares da população têm um grande peso no aumento do número de casos de obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE, realizada entre os anos de 2002 e 2003, mostrou que o brasileiro apresenta um consumo excessivo de açúcar e insuficiente de frutas, hortaliças; diminuiu a ingestão de feijão e aumentou a de alimentos industrializados e refrigerantes. Isso significa, em termos nutricionais, que está havendo uma redução no consumo de fibras, vitaminas e minerais e um aumento no consumo de gorduras, sódio, e açúcar.

A longo prazo a forma como o corpo responde a essas mudanças pode ser através do ganho de peso ou da manifestação de doenças, como as do coração. Isso é mais acentuado quando a pessoa não pratica nenhuma atividade física ou tem uma predisposição genética para tais eventos.

Assim, podemos dizer que aquela frase tem sim o seu fundo de verdade. E talvez seja mais apropriado dizer: "Nós seremos aquilo que comemos", já que as consequências de hábitos alimentares inadequados na maioria das vezes aparecem com o passar do tempo.

Sabendo disso, como podemos usar a alimentação a favor da saúde e do bem estar? O Ministério da Saúde lançou os "10 passos para uma alimentação e vida saudável" que são medidas fáceis e práticas de serem aplicadas no dia-a-dia.

1. Coma frutas, legumes e verduras 5 vezes ao dia;
2. Coma 1 porção de leguminosas (feijão, soja, lentilha...) pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes na semana;
3. Reduza o consumo de alimentos gordurosos para no máximo uma vez por semana;
4. Reduza o consumo de sal e tire o salero da mesa;
5. Faça pelo menos 3 refeições e um lanche por dia. Não pule as refeições;
6. Reduza o consumo de doces e alimentos ricos em açúcar;
7. Reduza o consumo de álcool e refrigerantes e evite seu consumo diário;
8. Aproveite sua refeição e coma devagar;
9. Mantenha seu peso dentro dos limites saudáveis. Procure o serviço de saúde para ver como está seu peso;
10. Seja ativo. Pratique atividade física.

Mas lembre-se, seja para a promoção de saúde ou para o controle de doenças é muito importante procurar orientação profissional. Consulte um Nutricionista e descubra que é possível obter prazer e saúde em uma alimentação equilibrada.

Nutricionista - abarbara\_nutri@yahoo.com.br

## Como se relacionar com seus líderes



Sonia Jordão

Somos seres humanos desiguais fisicamente e com temperamentos diferentes. Por isso, tratamos cada pessoa de uma maneira. É assim, também, nas Organizações. Precisamos analisar psicologicamente os nossos líderes para sabermos que tipo de pessoa eles são. Isso nos permitirá "moldar", sempre que possível, o nosso comportamento à personalidade de nossos líderes evitando confrontos com os mesmos. Temos que conhecer as características dos líderes da empresa na qual trabalhamos para, assim, nos adaptarmos ao seu estilo de trabalho e mantermos um bom relacionamento com eles.

Os tipos de pessoas variam muito, mas os tipos de líderes geralmente são os mesmos. São eles:

■ **Autocratas:** O fundamental, para eles, é cumprir as ordens sem discuti-las ou alterá-las. Na falta de instruções claras, devemos consultá-los sempre e não fazer as coisas por conta própria assumindo riscos.

■ **Negligentes:** É bom sermos precavidos, não confiando na liberdade usufruída e nos policiando para não nos excedermos em certas funções, a fim de que, depois, não sejamos responsabilizados por erros que não cometemos.

■ **Nervoso:** Com esse tipo de pessoa, a solução é procurar ser ágil nas ocasiões em que ele estiver calmo e ser calmo quando ele estiver agitado. Deve-se fazer o possível para relevar os seus "estouros", recordando que são frutos do temperamento e não do caráter. (Às vezes, cinco minutos depois de "estourar" ele "esfria a cabeça" e procede de maneira oposta, com extrema magnanimidade). É bom, também, evitar interrompê-lo quando estiver ocupado e não lhe pedir favores quando se encontrar de mau humor.

■ **Vaidosos:** Para estes, infelizmente, o que funciona são os elogios, faça-os se quiser ou puder, isso é questão da sua consciência. Precisamos ser cautelosos para nunca criticá-los por trás, pois, cedo ou tarde, tal crítica chegará ao seu conhecimento e isso jamais será perdoado.

■ **Bons:** Devemos ter o cuidado de não abusar, tropeçando na ilusão de que toda pessoa boa é boba.

Há algumas regras de boa conduta que nos ajudam e devem ser seguidas ao lidarmos com nossos líderes:

■ Respeite os seus líderes de acordo com as normas disciplinares. Porém, faça um pouco mais: estime-os se puder e, provavelmente, eles também o estimarão.

■ Quando se lembrar dos defeitos de seu líder, não se esqueça de suas qualidades.

■ Não faça comentários sobre a vida particular do líder: ele presumivelmente não costuma esmiuçar a sua.

■ Quando conquistar a amizade pessoal dos líderes, não busque tirar proveito dela no trabalho; saiba que os colegas o estarão vigiando nessa expectativa.

■ Antes de condenar uma decisão, do líder, que não lhe agradou, pense naquilo que faria se estivesse no lugar dele.

■ Compreenda que a maior homenagem que se pode prestar a um líder é o fiel cumprimento do dever, sem que para isso a sua cordialidade se transforme em bajulação.

■ Se você supõe que o serviço anda desorganizado, apresente diretamente ao líder as teorias que tem para melhorá-lo. Se elas não forem aproveitadas, pelo menos você lucrará o tempo que perderia levando o assunto a outras pessoas.

■ Antes de dizer um desabafo a seu líder, conte até dez ou mil, se for preciso. Com qualquer ofensa endereçada a ele, você não alcançará nenhuma vantagem, mas, certamente, algum prejuízo acabará tendo.

■ Entenda que os líderes, possivelmente, terão mais atribuições e maiores responsabilidades que você, e menos possibilidades de serem gentis.

Convença-se de que o líder quase sempre toma ciência dos fatos delicados ocorridos na ausência dele. Quanto a isso seja previdente, pois, geralmente, o líder é o primeiro a saber.

Site: www.soniajordao.com.br - E-mail: tecer@soniajordao.com.br



## A ideologia e o cargo público



Obelino Marques

O patrono da raça negra, Joaquim Nabuco escreveu em 1881, na famosa obra o Abolicionista, que das classes em que fez crescer artificialmente, a mais numerosa era a dos empregados públicos. E prossegue, "num tempo em que o servilismo e a adulação são a escada pela qual se sobe, e a independência e o caráter a escada pela qual se desce; em que a inveja é uma paixão dominante; em que não há outras regras de promoção, nem provas de suficiência, senão o empenho e o patronato, quando ninguém, que não se faça lembrar, é chamado para coisa alguma, e a injustiça é sentida apenas pelo ofendido..."

Antes, ele já havia dirigido uma correspondência ao amigo Sancho de Barros Pimentel, em

1881, nos seguintes termos:

"Posso dizer que ocupei a tribuna todos os dias, tomando parte em todos os debates, em todas as questões... Tudo me servia para assunto de discurso, eu falava sobre marinha e imigração, como sobre a iluminação ou o imposto de renda, sobre o arrendamento do vale do Xingu ou eleição direta... Tinha o calor, o movimento, o impulso do orador; não conhecia o valerá a pena. Do observador que se restringe cada vez mais..."

Recentemente recebi uma carta do Vereador Carlão (PT/BH), que assegurou que fez a opção de votar em determinado candidato do partido, (no processo de eleição interna do PT - PED), pelo fato de o mesmo: "... representar aqueles que ainda têm uma alma inquieta, os que sabem que por mais que tenhamos que defender o governo Lula, isso não nos isen-

ta da obrigação de também criticá-lo, naquilo que precisa ser criticado..." (A citação do texto do Carlão é apenas de conteúdo, não de opção de voto, pois votei em outro nome).

Esse fato me remeteu a uma citação do Zuenir Ventura, em seu livro (1968 O Ano que Não Terminou), sobre Charles Dickens:

"Foi o melhor dos tempos e o pior dos tempos, a idade da sabedoria e da insensatez, a era da fé e da incredulidade, a primavera da esperança e o inverno do desespero, Tínhamos tudo e nada tínhamos..."

A época do Joaquim Nabuco, não havia concurso público, o restante fica à interpretação a critério de cada leitor, quanto ao critério de promoção.

Advogado e vereador obelino@ig.com.br (31) 3333-1125

## Patrícia Mudanças

Mudanças populares  
Especialistas em mudança finasCargas, Viagens e  
Guarda-Móveis  
Embalagens Especiais

3354-8091 / 9973-2376

Rua Pains, 157 / Parque Recreio