

# ENTRETENIMENTO

A REVISTA DIGITAL DO TRE-DF



# PAIS AOS 40

# EDITORIAL

POR KAREN FONTENELE (ASCOM)

Desde a nossa primeira edição, ressaltamos que o propósito maior de nossa jornada é fazer uma revista que seja completamente SUA. Desde então, não medimos esforços para estar cada vez mais próximos dos setores, coletando as melhores histórias para levar até você.

Pensando nisso, no mês passado, lançamos a nossa primeira pesquisa de opinião. O objetivo é que ela sirva de termômetro para as nossas próximas publicações. Assim, produzimos um questionário para sondarmos opiniões sobre layout, conteúdo, temas, entre outros. O resultado é o surgimento de novas editorias e o aprimoramento das já existentes.

E, com base nas respostas de vocês, lançamos essa quarta edição, que traz os temas mais desejados pelos colaboradores, concretizando a nossa promessa de produzir um conteúdo cada vez mais assertivo e democrático.

Neste volume, inauguramos a seção “Momento Cultura”, no qual traremos resenhas críticas de filmes, peças de teatro, séries, exposições e espetáculos musicais. O objetivo é atender à demanda dos servidores por esse campo, calcado no expressivo índice de 88,25% de servidores que anseiam por mais conteúdos com informações culturais e relativas a cinema.

Para essa edição, elaborei uma resenha crítica do filme franco-belga “Cézanne e eu” (Cézanne et moi), cuja narrativa se inspira na amizade entre o célebre pintor Paul Cézanne e o escritor Émile Zola. A obra de Danièle Thompson é uma verdadeira masterpiece para quem ama a tríade cinema, literatura e artes plásticas.

Criamos também o espaço “Diário de bordo”, já que 70,6% dos respondentes pediram um espaço com dicas de viagem. Para este volume, entrevistamos a estagiária Mariana Coutinho, que acaba de voltar de uma temporada incrível na Ásia

e nos traz detalhes e curiosidades sobre o Japão e a Coreia.

Em atendimento ao índice de 64,7% de colaboradores que pediram por mais matérias relacionadas à nutrição, lançamos o espaço “Bem estar”. Nele, traremos artigos relacionados à saúde e bons hábitos alimentares. A primeira publicação dessa série, “Doze mitos sobre nutrição”, foi produzida pelo jornalista Guilherme Alves, com base em um artigo publicado pela Business Insider, e constitui uma verdadeira quebra de paradigmas relacionados à forma como nos alimentamos.

Seguindo a nossa proposta de produzir matérias cada vez mais focadas no servidor, trouxemos duas entrevistas nesta edição: a primeira foi realizada com Ester Farias de Oliveira, Chefe do Cartório da 6ª Zona Eleitoral, que tem um dom raro nos dias atuais: o da poesia. Ela nos contou de onde veio essa paixão, citou suas referências e as grandes inspirações para a sua arte.

E, como o mês de agosto está chegando, a nossa capa e matéria-piloto homenageia esses personagens incríveis de nossas vidas: os nossos pais. Conversamos com quatro gestores do Tribunal que decidiram ser pais aos 40 anos. Eles nos contaram os desafios, as angústias e as alegrias de enfrentar essa jornada novamente.

Além disso, o servidor Paulo de Tarso, Coordenador de Educação e Desenvolvimento, preparou um artigo especial sobre ocupação crítica. Entenda o conceito e saiba como ele pode impactar em uma organização.

E, por fim, mas não menos importante, o Secretário da STIC, Ricardo Negrão fala sobre um dos temas mais atuais do mundo da informática; Internet das Coisas (IoT). Já ouviu falar? Então vem com a gente!

Uma ótima leitura e nunca se esqueça: esta é a SUA revista!

## DESTAQUES



**Ocupação Crítica**  
Por Paulo de Tarso - COED



**Servidores: Ester Farias**  
A chefe de cartório poetisa



**12 mitos sobre nutrição**  
Adaptado de artigo do portal Business Insider



**Diário de Bordo**  
Entrevista com Mariana Coutinho, estagiária do TRE-DF



**Pais de segunda viagem**  
Entrevista em comemoração ao dia dos pais



**Crítica de cinema**  
Filme “Cézanne e eu”

### FICHA TÉCNICA

#### Editor

Fernando de Castro Velloso Filho

#### Reportagens e Revisão de texto

Karen Fontenele

#### Projeto Gráfico

Guilherme Alves

#### Fotos e decupagem

Mariana Coutinho Costa

#### Articulistas convidados desta edição

Paulo de Tarso

### ÍNDICE

00. Editorial.....	01
01. Ocupação Crítica.....	03
02. A chefe de cartório poetisa.....	05
03. 12 mitos sobre nutrição.....	07
04. A internet das coisas.....	11
05. Diário de bordo: Japão e Coreia .....	13
06. Pais de segunda viagem.....	15
07. Crítica de cinema .....	19

# OCUPAÇÃO

## *Crítica*

O que é e como isso impacta a organização?

POR PAULO DE TARSO, COORDENADOR DE EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

### O que é?

Ocupações críticas são as posições que, caso fiquem vagas, precisam ser ocupadas quase que imediatamente para assegurar a continuidade do bom desempenho da organização. Uma ocupação crítica combina duas importantes características: dificuldade de reposição (mantendo-se o mesmo nível de eficiência e eficácia) e influência direta no resultado do negócio da organização. É também conhecida como 'keypositions' (posições chave) e não se trata necessariamente de posições elevadas hierarquicamente.

### Qual a importância de se identificar e tratar a ocupação crítica?

A existência de uma ocupação crítica pode comprometer a execução de um processo ou atividade que é essencial para o Tribunal. O desempenho inadequado das atividades destas ocupações pode colocar em risco o funcionamento da organização. Por isso, é importante identificar e tratar a ocupação crítica de maneira que não haja impactos negativos para a unidade e para o Tribunal.

### Como identificar uma ocupação crítica?

A possibilidade de existência de uma ocupação crítica pode ser identificada por meio da percepção da ocorrência de eventos que possam desencadeá-la. Esses eventos podem ser, por exemplo: a distribuição inadequada de atividades na unidade; movimentação de servidores; alterações nos processos e atividades; aposentadorias e afastamentos prolongados de servidores. Uma das formas de identificar a ocorrência de uma ocupação crítica é observar a Matriz de Versatilidade da unidade que, sob a ótica da distribuição de atividades e da necessidade de capacitação, sinaliza sua existência.

### O que fazer para evitar uma ocupação crítica?

Após a identificação de um evento que possa desencadear uma ocupação crítica deve-se buscar meios para eliminar sua ocorrência que podem ser: ações de treinamento, documentação de processos de trabalho, análise e melhoria de processos, melhor distribuição das atividades na unidade, entre outras.

### O que o TRE-DF tem feito?

Atualmente, a Secretaria de Gestão de Pessoas está desenvolvendo um projeto para estabelecimento de critérios para a análise e o tratamento de ocupações críticas no Tribunal. Esse projeto terá como resultado a sua normatização e uma ferramenta para auxiliar os gestores na identificação, análise e tratamento de ocupações críticas com base em um modelo de análise de riscos. O projeto e a proposta de modelo podem ser consultados no PA nº 0003414-88.2019.6.07.8100 e, em breve, a regulamentação e a ferramenta serão disponibilizados a todos.



Você possui algum animal de estimação ou alguma história interessante envolvendo um pet e gostaria de contar?

Envie um e-mail para [ascom@tre-df.jus.br](mailto:ascom@tre-df.jus.br) que iremos conversar com você!

Queremos saber da relação dos servidores e colaboradores com seus animaizinhos.

# A CHEFE DE CARTÓRIO POETISA



Em sua obra A Vontade de Poder, o grande filósofo Friedrich Nietzsche disse a célebre frase: "Temos a arte para não morrer da verdade". O aforismo sintetiza o papel que as manifestações artísticas têm de transformar o cotidiano.

Nesta edição, conversamos com a Chefe de Cartório da 6ª Zona Eleitoral (Planaltina), Ester Farias de Oliveira, que concilia as atividades profissionais com seu trabalho na poesia. Autora dos livros "Sentimentos em Poesia" e "Rumo ao Paraíso", ela nos falou sobre a importância da arte em sua vida. Confira:

## 1. Como surgiu a paixão pela poesia?

Surgiu com o estímulo do meu pai. Ele gostava muito de poesia, era um grande poeta. E eu sempre gostei muito de ouvir e acompanhá-lo nas leituras. E ele fazia muitas reuniões e gostava de muito de ler poesia para a família.

## 2) Qual é a sua formação?

Bacharel em Direito, com pós em Direito Constitucional e Eleitoral pela Universidade de Brasília (UnB).

## 3) Já pensou em cursar letras ou sempre viu esse mundo como um hobby?

Uso a poesia como um meio de liberdade de expressão e não cumpro todas as regras quando escrevo. É, decerto, uma maneira de me divertir e relaxar.

## 4) Quais são os poetas brasileiros que mais te inspiram? E no cenário internacional?

O meu brasileiro favorito é o poeta barroco Gregório de Matos. Gosto muito do Padre Antônio Vieira também. Eu tenho várias inspirações, principalmente dos poetas portugueses. Luís de Camões é o preferido.

## 5. Você poderia nos dar uma ideia do que era a produção da adolescente Ester?

Foi a fase mais produtiva. Pena que morria de vergonha e destruí tudo. Não mostrava pra ninguém. Vivía em uma família grande e cresci com sete irmãos, quase na mesma faixa etária. A competição entre nós atrapalhou um pouco.

## 6. Você acha que essa vergonha era de expor seus sentimentos, a sua técnica ou proveniente de um medo de não impressionar seu pai? Afinal, ele era um grande poeta?

Eu admirava tanto meu pai que não ousava competir com ele.

## 7. Fale um pouco sobre seus irmãos. Eles também seguiram o caminho da poesia?

Alguns sabem tocar instrumentos e cantar muito bem, compor. Minha mãe tinha uma voz linda e cantava como passarinho. Ela colocava música nos salmos, mesmo sem nunca ter aprendido. Minha irmã Raquel compõe e canta divinamente. Ganhou alguns festivais em igrejas.

## 8. Uma família de grandes talentos, que bacana. A arte então sempre esteve à mesa de vocês. Para finalizar, eu queria que você dissesse o que a arte representa na sua vida.

Sim. Todas as sextas fazíamos reuniões. Eu gostava de declamar poesias. Eu aprecio todo tipo de arte. Viajei para todos os cantos do Brasil. Fui ao Canadá e à Flórida. Sempre visito os recantos de artes. Manifestações artísticas hipnotizam e trazem sentimentos de paz. Sou inquieta e hiperativa. Uso a arte para preencher os vazios.

### FELICIDADE

Olho as montanhas revestidas,  
Lindamente esverdeadas.  
As nuvens dançam e vejo frestas.  
O sol aquece mas não queima.  
Não vejo... Mas sinto Deus.  
Vejo além das montanhas.  
E sinto as profundezas.  
Queria que todos sentissem.  
O amor de Deus é tão real.  
Minhas lágrimas confirmam.  
São gotas de alegria do sentir.  
Do saber que ele existe... pois sinto.  
Lamento por aqueles que não sentem.  
A felicidade que sinto agora é essa:  
De ver essa paisagem tão linda;  
De sentir a presença perfumada;  
de perceber o abraço deste Ser.  
Tão magnífico e amoroso.  
Sim! Sinto e exemplifico:  
Quando respiro e arpejo,  
homenageio em adoração;  
E, então, declaro o meu amor.  
É assim que eu também sinto.  
Lamento por tantos que não sentem.

(Ester Farias de Oliveira)  
30/03/18

# 12 MITOS SOBRE NUTRIÇÃO

Por Guilherme Alves

Com base em pesquisa realizada pelo portal americano Business Insider, a EntTReTenimento selecionou alguns mitos sobre nutrição que você ouviu no seu passado e que, talvez, acreditava até agora. Algumas dessas informações foram desmascaradas por pesquisas científicas, outras se mostraram táticas de marketing de grandes empresas.

## MITO 1: Você deve "reabastecer" com eletrólitos após um treino.

Desculpe, amantes do Gatorade e outros isotônicos, mas eletrólitos e bebidas de desempenho não fazem nada de especial para o seu corpo. De acordo com a jornalista científica Christie Aschwanden, autora do livro "Good to Go", que fala sobre a ciência da recuperação de atletas de alto rendimento, atletas que perdem mais massa corporal durante as maratonas, ultramaratonas e triatlons são geralmente os mais bem-sucedidos. Isso sugere que as perdas de fluidos não estão tão intimamente ligadas ao desempenho como afirmam os fabricantes de bebidas esportivas.

A publicação mostra ainda que, apesar da necessidade de líquido e eletrólitos suficientes no sangue para que as células funcionem adequadamente, esse equilíbrio é rigidamente regulado por um ciclo de feedback natural do corpo humano.

## MITO 2: Seu xixi deve estar claro e você deve beber oito copos de água por dia.

Na nossa infância, fomos acostumados a ouvir falar que o xixi deveria estar clarinho mas a verdade é que se ele estiver limpo, isso significa que você está super hidratado.

A verdade é que o corpo tem um "centro de sede" no cérebro que ajuda a regular a quantidade de líquido que precisamos e é impressionantemente sintonizado (embora tenda a se tornar menos eficaz à medida que envelhecemos). Portanto, a maneira mais importante de se manter hidratado é ouvir sua sede e beber quando tiver vontade.

Não se preocupe muito com a cor da sua urina. Uma cor amarela clara ou quase transparente pode indicar que você está bem hidratado mas a urina mais escura não é necessariamente um motivo para pânico. O xixi escuro pode significar que você está com pouco líquido, mas também pode significar que seus rins estão funcionando bem, mantendo sua osmolaridade plasmática sob controle conservando a água.

## MITO 3: O café da manhã é a refeição mais importante do dia.

Algumas empresas de cereais ganharam muito dinheiro com essa frase cativante.

A maioria dos estudos demonstrando que os consumidores de café da manhã são mais saudáveis e gerenciam melhor o peso do que os que não comem café da manhã foram patrocinados pela Kellogg's (produtora do sucrilhos e outros cereais matinais) ou outras empresas de café da manhã cujos negócios dependem de pessoas que acreditam que o café da manhã significa cereal pronto.

Estudos financiados independentemente tendem a mostrar que qualquer padrão alimentar pode promover a saúde se fornecer vegetais e frutas, equilibrar as calorias e não incluir muita junk food.

De fato, estudos mostraram que pessoas que trabalham de manhã com o estômago vazio podem queimar até 20% mais gordura corporal durante os treinos. Ainda assim, os nutricionistas costumam sugerir comer alguma coisa nas primeiras duas a três horas do dia, para evitar que fiquem irritados e mal-humorados.

## MITO 4: A margarina é melhor para você do que manteiga, e todo o óleo é ruim.

A margarina se tornou essencial nas mesas de café da manhã durante a mania de baixo teor de gordura nos anos 90. Feita a partir de óleos vegetais, como óleo de palma, óleo de canola e soja, foi comercializada como uma alternativa "mais saudável" às gorduras animais.

Mas a margarina costumava incluir gordura trans artificial e pesquisadores de Harvard estimam que, na década de 90, a presença excessiva dessa gordura na alimentação levou a cerca de 50.000 mortes evitáveis a cada ano somente nos Estados Unidos.

Felizmente, em 2018, a agência americana do departamento de saúde responsável por alimentos, implementou uma proibição quase universal das gorduras trans artificiais e a maioria das margarinas, hoje, no mundo, é isenta da substância. Só que isso não resolve o problema já que a margarina é altamente processada e os óleos vegetais que são aquecidos em laboratório para evitar a deterioração do produto podem ser sérios condutores de doenças.

## MITO 5: Despeje as gemas com alto teor de colesterol e coma apenas as claras.

Para a maioria das pessoas, não há evidências de que o colesterol nos ovos se traduza em colesterol sanguíneo mais alto. Há muito colesterol em uma gema de ovo de galinha: mais de 180 miligramas, mais da metade da dose diária recomendada. Mas isso não significa que devemos desconfiar de uma omelete amarela. "Na verdade, nunca houve um único estudo que mostrou que o maior consumo de ovos está relacionado ao maior risco de doença cardíaca", disse o pesquisador de nutrição de Harvard, Walter Willett.

## MITO 6: Você deve comer o mínimo possível de carboidratos.

Nem todos os carboidratos são ruins. Quinoa, bananas, maçãs, feijões e cenouras são todos alimentos relativamente ricos em carboidratos, e estudos mostram repetidamente que as pessoas que comem uma grande variedade desses alimentos, além dos grãos integrais, tendem a ter cintura mais fina e níveis mais baixos de pressão arterial.

É verdade, no entanto, que uma vez que os grãos são retirados de seu farelo e germe, eles não são ótimos para fornecer nutrientes essenciais ou saciar-nos por horas depois de comermos. É por isso que ainda é uma boa idéia evitar carboidratos refinados, que são usados para fazer itens como biscoitos e pão branco.

## MITO 7: Contar calorias é uma boa estratégia de perda de peso.

Uma caloria é uma caloria, certo? Errado.

Os nutricionistas recomendam cada vez mais que as pessoas avaliem os alimentos de forma holística, em vez de se basearem em nutrientes individuais ou contagens de calorias.

Tome abacates, por exemplo. Uma xícara tem 234 calorias e 14 gramas de gordura monoinsaturada, juntamente com doses menores de gordura poliinsaturada (2,7 g) e saturada (3,1 g). Mas um abacate também fornece boas doses de fibras, proteínas e potássio, o que pode ajudar a manter níveis saudáveis de pressão arterial. Ninguém sugeriria que você obteria os mesmos benefícios para a saúde ou permaneceria tão cheio depois de comer 234 calorias de batatas fritas (uma média de 25 batatas).

Estudos recentes mostraram que as plantas são a melhor escolha para a nossa saúde, e consumir mais alimentos processados - mesmo com a mesma quantidade exata de calorias oferecidas - pode levar ao ganho de peso.

### **MITO 8: O suco de laranja irá ajudá-lo a superar um resfriado.**

O suco de laranja é rico em vitamina C, que ajuda a manter nosso sistema imunológico forte. Mas isso não significa que um copo vai combater um resfriado que você já tem, ou até mesmo que ele faça seu resfriado desaparecer mais rapidamente. Em vez disso, tente chupar uma pastilha de zinco - alguns estudos sugerem que tomar zinco pode levar os resfriados de algumas pessoas a terminar mais rápido.

### **MITO 9: Obter nutrientes de vitaminas é o mesmo que comê-los em alimentos, então um multivitamínico por dia mantém uma pessoa saudável.**

Os cientistas testaram os efeitos das multivitaminas e não encontraram boas evidências de benefícios reais para a nossa saúde. Contribui ainda o fato de que não existem estudos de melhoras em pessoas que fazem uso dessas pílulas. Na verdade, há evidências de que suplementos podem fazer mais mal do que bem. De acordo com Clifford Lo, professor de nutrição da Escola de Saúde Pública de Harvard, o ideal é obter vitaminas e minerais importantes de frutas e vegetais frescos. Suplementação extra como, por exemplo, as de vitamina A podem levar a níveis perigosos e tóxicos se usados com muita frequência.

### **MITO 10: O sal é ruim para você.**

Não há nenhuma evidência convincente de que o sal por si só aumente a pressão arterial ou contribua para mais ataques cardíacos ou morte. Pode ser o caso de pessoas que comem muito sal correm o risco de desenvolver problemas de saúde por uma série de outras razões, principalmente porque suas dietas e estilos de vida são menos saudáveis em geral. Por exemplo, o sal é um ótimo conservante, o que significa que há muito em alimentos processados, o que sabemos que não é bom para nós.

### **MITO 11: O café é perigoso para sua saúde.**

Durante décadas, pesquisadores investigaram se o consumo de café é ruim para a saúde e a resposta é não. Estudos científicos sugerem que beber café pode ajudar as pessoas a viverem uma vida longa. Talvez a melhor evidência para isso venha de dois estudos gigantescos: um entre mais de 400 mil pessoas nos EUA e outro de mais de 500 mil europeus. Ambos os estudos descobriram que os bebedores regulares de café eram menos propensos a morrer por qualquer causa do que as pessoas que não tomam uma xícara diária de café. Mas o café não é a bebida perfeita já que algumas pessoas ficam muito nervosas, agitadas, com dores de cabeça e até mesmo viciadas.

### **MITO 12: Você precisa beber muito leite para prevenir a osteoporose.**

Publicidades na década de 1990, para combater o declínio nas vendas de leite, sugeriram durante anos que há algo especial sobre o cálcio no leite que ajuda nossos ossos a permanecerem fortes. Mas não há realmente nenhuma evidência que sugira que o leite tenha vantagens sobre outros alimentos ricos em cálcio, como verduras e leguminosas. Precisamos de cálcio para construir ossos fortes, e há uma boa dose disponível em laticínios; mas também precisamos das vitaminas D e K para uma saúde óssea adequada.







# DIÁRIO DE BORDO

A estagiária do Tribunal Regional Eleitoral do Distrito Federal, Mariana Coutinho Costa, acaba de voltar de suas férias na Ásia. Aficionada pelo continente asiático, ela passou cinco dias no Japão e sete na Coreia. Fluente em inglês e autodidata em coreano, ela traz dicas e curiosidades sobre estes dois países nessa edição. Confira:

## 1. De onde veio esse seu interesse pela Ásia ?

M.C: Tudo começou quando eu estava mexendo no Facebook e vi um clipe de um anime japonês e me interessei em assisti-lo. Depois disso, comecei a ver filmes japoneses, coreanos e chineses, e fui me apaixonando pela cultura asiática. Fiquei encantada como eles respeitam as outras pessoas. Por exemplo, se a pessoa for um ano mais velha que você, você tem que tratá-la com respeito. E como as pessoas desde cedo aprendem a conviver em comunidade, sempre pensando no coletivo, e não só nelas.

## 2. E o que você achou de mais interessante nesses dois países?

M.C: A organização que eles têm para tudo. Por exemplo, no metrô, sempre que você estiver indo de uma estação para outra, você deve andar na esquerda para não atrapalhar as pessoas que estão vindo na direção contrária. E, na escada rolante, sempre permaneça na esquerda, para que a direita seja usada pelas pessoas que estão com pressa.

Os japoneses sempre estão seguindo a regra, tanto que eu me senti um pouco presa. Havia algumas horas em que me perguntava: "será que eu posso fazer isso?", ou "será que eu estou fazendo isso da forma certa?" E o fato de que, na Coreia, a maioria dos vagões têm um assento para grávidas e as pessoas não sentam nele, só se for no horário de rush e o vagão estiver muito cheio.

Você pode ver uma fila enorme e ter certeza que não vai demorar que você vai conseguir entrar, eles fazem de tudo para facilitar sua vida e para que você tenha a melhor experiência com o que eles têm a oferecer, principalmente em restaurantes, museus e parques de diversão.

## 3. E como foi a comunicação? Você tem uma certa facilidade por entender um pouco o coreano, mas como foi a abordagem das pessoas com você na rua, elas te respondiam?

M.C: Assim, eu fiquei até feliz porque lá as pessoas fazem de tudo para te ajudar. No Japão teve um dia em que eu passei o cartão do metrô duas vezes seguidas e ele acabou travando. Então pedi ajuda a uma japonesa e ela fez de tudo para me ajudar.

Na Coreia, eu estava no metrô e um senhor viu que eu estava com duas malas e levou uma mala minha escada a cima, isso sem eu ter pedido. Lá, se a pessoa pode ajudar a outra, eles vão ajudar. Como eu falei antes, eles sempre pensam nas outras pessoas. Mesmo que você pergunte alguma coisa que eles não sabem, eles procuram te responder, perguntando para outra pessoa ou até pesquisando.

## 4. Quais são os pontos turísticos que você considera imperdível nos dois países?

M.C: No Japão eu acho que é a Disney, os bairros famosos como: Asakusa, Shibuya, Shinjuku, Harajuku, Akihabara; e os templos, como o templo Sensoji em Asakusa, onde você consegue ver a devoção das pessoas a uma religião, que é o budismo. É algo que a gente não vê muito aqui no Brasil, e é uma coisa muito bonita de se presenciar.

Na Coreia, você tem que conhecer a parte da cultura coreana que restou, porque, infelizmente, teve uma época em que a Coreia foi invadida pelos japoneses e eles destruíram uma grande parte da cultura local. Então ver os palácios que ainda restam é algo muito bonito, como o Palácio Gyeongbokgung e a Villa Namsangol Hanok, que tem algumas últimas casas com o estilo da época da Dinastia Joseon. Também indico ir à ilha Namiseom, que é um local onde filmaram filmes e séries coreanas. É muito legal!

## 5. Você teve algum contratempo na viagem?

M.C: Contratempo que eu tive foi só na ida, porque, desde São Paulo, a Ethiopian Airlines estava atrasada. Quando chegamos à Etiópia para pegar um voo para a Coreia, eles atrasaram para embarcar os passageiros na aeronave. E, quando estávamos dentro da aeronave, o avião estava demorando para decolar. Aí avisaram que a turbina do avião tinha quebrado e que voltaríamos para tentarem consertar.

Nós ficamos duas horas dentro do avião, e eles tentando consertar a turbina. Nisso, dava para ver pela janela que tinha chegado dois caminhões do bombeiro.

Depois de eles tentarem consertar e não conseguirem, a companhia resolveu tirar os passageiros da aeronave e nos levaram a um lounge, onde recebemos comida e água. Somente uma hora depois, eles falaram que conseguiriam outro voo, que sairia às 6 da manhã.

Então o voo da Etiópia para a Coreia atrasou umas 7 horas, e acabamos perdendo o voo para o Japão. Nós achávamos que a companhia iria arrumar outro voo para nós, mas como não compramos um pacote de viagem, e sim as passagens separadas, tivemos que comprar outra passagem para o Japão.

Nessa, tivemos de esperar até dar 6 horas da manhã, porque o aeroporto da Coreia já tinha fechado. Somente então pudemos comprar os bilhetes de ida e volta para o Japão.

## 6. E o que você vai levar de mais importante dessa viagem para sua vida?

M.C: Como cada país tem uma cultura que pode ser totalmente diferente da sua e você tem que respeitar isso. Porque, quando você vai para outro país, você tem que levar em consideração que eles podem ter uma rotina totalmente diferente da sua, o jeito de pensar, ou até o de comer. Então, se você já não for com isso na cabeça, você não vai aproveitar a viagem maravilhosa que tem à sua frente e a oportunidade de conhecer uma cultura e pessoas diferentes.

E isso você leva para a vida toda, não só em relação a outros países porque pessoas que moram no mesmo país e vivem na mesma cultura pensam diferente. Por isso você tem sempre que lembrar que ninguém é igual a ninguém, e sempre levar em consideração as diferenças.

## 7. E quais são seus planos para a Coreia?

M.C: Meu plano é voltar à Coreia para fazer pós-graduação em Broadcasting - que é mexer com programas de tv na área de produção. Quero aproveitar para conseguir um trabalho e ficar lá.



# PAIS DE SEGUNDA VIAGEM

**Ter mais um filho após os 40 anos parece que está na moda entre os homens deste Tribunal. Veja o que alguns colegas têm a dizer sobre o assunto.**

Agosto é o mês dos Pais e o momento certo para as homenagens a este importante personagem de nossas vidas. Aqui no TRE-DF, alguns colegas parecem ter gostado tanto da primeira experiência que resolveram recomeçar aos 40.

E, embora não exista uma idade certa para ter um filho, é normal que cada fase da vida apresente certas vantagens e desvantagens. O nascimento de uma criança, seja pela primeira vez ou não, traz desafios sempre diferentes, pois cada criança tem uma personalidade e requer atenção especial em questões distintas, não é mesmo?

Para saber mais sobre algumas das vantagens da paternidade nessa época, a EnTREtenimento foi conversar com quatro colegas da casa que estão experimentando novamente o momento especial da paternidade. O Diretor-Geral, Eduardo de Castro, tem 41 anos, é pai de Matheus com 21 anos e agora será pai da Mariana que deve nascer neste mês. Secretário da STIC, Ricardo Negrão, tem 52 anos. É pai de Guilherme (24 anos) e de Amanda (19 anos) e de Pedro, atualmente, com 4 anos. Fábio Moreira Lima (44 anos), Secretário da SJU, é pai da Ana Beatriz, que tem 19 anos, e da Maitê, agora com 11 meses. O Coordenador da COIE, Andrey Bernardes, (46 anos), tem o Lucas (10 anos) e, agora, de Giovanna, com 7 meses.

Alguns, já com os primogênitos crescidos, estão se reacostumando com as rotinas e desafios da primeira infância. Mas, quais serão as vantagens de ser pai com mais maturidade? E os medos e as inseguranças? E as alegrias e as recompensas? Vem que a gente te conta no caminho:

## 1. Qual foi o impacto da descoberta de que seriam pais novamente?

**Eduardo Castro** – No meu caso, foi muito diferente, porque quando o Mateus (primeiro filho) nasceu, eu estava na faculdade. O primeiro foi um grande susto, mas a melhor de todas as surpresas. Nós construímos uma relação de muita amizade em casa. Eu o tive quando tinha 20 anos e, quando eu fiz 26 anos, ele começou a morar comigo, então a gente cresceu junto.

À medida que eu fui amadurecendo, ele foi crescendo também. Hoje ele faz a mesma faculdade que eu fiz (Direito), ele tem uma personalidade muito parecida com a minha. Realmente ficamos muito amigos.

Eu acho que só agora vou ter essa experiência de ter a paternidade mais madura, ser realmente o pai, porque do Matheus eu fui amigo e pai ao mesmo tempo. A gente foi meio que irmão, né? Mas hoje ele é o meu melhor amigo, há uma relação de confiança, de confidencialidade. A gente troca experiências. Tudo que ele vai fazer na vida, ele me consulta. Eu gostaria de ter uma relação parecida com a Mariana, que nasce agora, mas eu sei que não vai ser possível, porque a diferença de idade vai ser muito grande. Mas eu vou tentar construir isso.

**Ricardo Negrão** – Eu tive uma situação um pouco parecida. O meu filho morava comigo quando eu conheci a Karla (esposa). E ela decidiu ter filho um pouco mais velha. Porque ela tem a Sofia, que tem 7 anos, e agora o Pedro. Eu vim de outro casamento, que durou 13 anos, e fiquei por um bom tempo solteiro. E, metade desse tempo solteiro, o Guilherme morou comigo.

E a Karla passou por vários problemas, porque ela não tinha uma trompa. E o médico havia dito para ela, que seria muito difícil ela ter outro filho. Tanto é que a gente apelidou o Pedro de Trompinha. E aí foi uma surpresa para todo mundo.

**Fábio Lima** – A experiência foi muito boa, mas não houve nenhum planejamento. Eu e a Klíssia já vínhamos de um relacionamento há nove anos, então aconteceu. Mas a gente recebeu de uma maneira muito positiva. Eu vejo que era aquilo que a gente precisava para selar um relacionamento que já vinha de longa data. Então foi uma experiência ótima.

**Andrey Bernardes** – Está sendo ótimo lidar novamente com a paternidade, apesar de ser mais cansativo do que foi na época do Lucas. Naquela época, eu tinha 35 anos e eu acho que a gente era mais disposto. A idade é algo que nos deixa mais cansados, por exemplo, para acordar no meio da madrugada. Mas tem sido uma felicidade. Lidar com ela no dia a dia foi uma renovação na nossa vida. A gente já tinha esquecido o que é trocar uma fralda, acordar à noite, lidar com a logística de ir a um restaurante. Mas está sendo super gratificante para a nossa família ter uma pequenininha aqui com a gente.

## 2. Como tem sido lidar com a paternidade novamente?

**Eduardo Castro** – Lá em casa está assim: os avós estão tão alucinados com a gravidez da Ana, que eu tive que pedir para eles pararem de comprar presentes. Eles compraram tantas roupinhas pequenas, que eu falei que a criança vai ter que trocar de roupa a cada duas horas. Não dá tempo, não adianta vocês ficarem comprando. A mãe da Helen (esposa) toda hora aparece com uma roupinha diferente.

Eu acho engraçadas as mudanças que surgem ao redor. A avó da Ana parou de fumar. Eu voltei às atividades físicas. Todos começaram a falar: você precisa voltar, porque vai vir uma criança e você precisa estar bem. E agora é: alimentação saudável, exercício físico, etc. Muda tudo em volta. Então não é só a criança, né?

**Ricardo Negrão** – Acaba que você vive para escanteio, né? Quando você fala com a sua mãe ou com a sua sogra, ela não pergunta de você, pergunta do bebê. Já perguntam: como está o Pedro? E eu retruco: Você não quer saber de mim, não, mãe?

**Fábio Lima** – Não é nenhum bicho de sete cabeças. É como se houvesse um botãozinho na gente e ele disparasse. Eu acho que eu era um cara frustrado, só que eu não trabalhava isso, porque a minha vida inteira eu falei: um filho é muito pouco. Aí eu me casei e tive a Ana Beatriz. Aí chegamos a uma certa altura que nem eu, nem minha ex esposa quisemos mais tocar no assunto. Mas, no fundo, eu tinha esse trauma. Então, com a vinda da Maitê, a surpresa sarou esse trauma. Não foi traumatizante porque eu acho que tinha que ter passado por isso de novo. Eu estou me amarrando.

**Andrey Bernardes** – A gente já estava tentando há muito tempo ter outro bebê. E, como a Bárbara tem uma doença autoimune, tinha dificuldade de engravidar. Então, ela entrou em um processo: começou a fazer uma dieta rígida – cortou glúten, lactose e outras coisas indicadas pelo nutricionista – e a gente conseguiu engravidar. Foi uma felicidade essa descoberta, porque a nossa ideia era não deixar o Lucas sozinho nesse mundo, mas dar uma irmãzinha a ele. Então foi um impacto muito positivo na nossa vida.

## 3. Acha que estão mais preparados para serem pais após os 40 anos do que estavam nas primeiras experiências?

**Fábio Lima** – Para o lado da criança, eu não vejo desvantagem nenhuma você chegar numa família com um pai de 40 anos, eu acho que só é vantagem para a criança, porque os pais são emocionalmente mais equilibrados, mais estáveis. Financeiramente também. E a parte de experiência de vida é maior.

Hoje, quando eu me deparo com uma situação simples com a Maitê, eu me lembro como se fosse ontem. Então eu só vejo vantagens. Se essa mesma situação acontecesse há 19 anos, você pode ter certeza de que eu estaria me descabelando.

Eu acho que uma criança que chega a um lar dessa forma, ela tem um terreno melhor para se desenvolver. Eu só vejo vantagem.

**Eduardo Castro** – Acho que não é só volume de trabalho. Tem isso também, mas há a experiência como um todo. Você faz um melhor planejamento do tempo, dá importância devida à família. Você sabe que não adianta você ficar se matando no trabalho, se você não der assistência em casa, porque você vai sofrer mais.

**Ricardo Negrão** – Eu estou curtindo muito mais o Pedro do que eu curti o primeiro, porque era outra época. Hoje estou mais sereno, a rotina é melhor. O Guilherme nasceu no plebiscito da monarquia, do regime de governo. E aí, imagina, eu lá no TSE, naquela loucura da eleição, do plebiscito, e o meu chefe falando: você está bem, né? Porque eu tinha passado duas noites no hospital. E entre eleição e menino, era uma loucura total.

**Andrey Bernardes** – Com certeza, estou muito mais preparado agora, no segundo bebê. O primeiro é de cristal, o segundo menino é, digamos assim, de borracha, né? A gente já não precisa se preocupar com um

monte de coisa com que a gente se preocupava no primeiro filho. A gente tinha vários medos e agora vê que algumas coisas são excesso de cuidados.

#### 4. O que mais preocupa vocês na criação dos filhos?

**Eduardo Castro** – Eu acho que a velocidade das transformações está cada vez maior. Então o que a gente viveu há 20 anos, não é o que a gente vive hoje e certamente não será o que viveremos daqui a 20 anos. Só que a velocidade das transformações faz com que a gente não tenha nem projeção do que vai ser. Então a questão do campo profissional preocupa, a saúde, como vai ser o mundo, se vai ter mais violência ou não. As relações pessoais estão se transformando, e isso faz com que a gente se preocupe mesmo pelo que vem pela frente.

**Ricardo Negrão** – Eu acho que o mundo de hoje é muito complicado por conta do crescimento populacional. A gente que é do Distrito Federal, quase todos são servidores públicos ou trabalham em alguma coisa que atende aos servidores públicos. Então a gente começa a notar que estagnou. Os filhos da gente não têm mais tanta facilidade de emprego quanto a gente tinha no passado, porque não tem emprego. Num país em que há 14 milhões de pessoas desempregadas, isso me dá um pouco de preocupação.

Então isso me preocupa muito, em relação a mercado de trabalho. Eu me pergunto como é que eles vão viver daqui a alguns anos, porque só cresce, né? Você vê que Brasília virou um caos, até no trânsito.

**Fábio Lima** – Eu penso muito no básico da criação: o que eu quero que a Maitê tenha aquilo que toda criança tem que ter: ela se sentir amada, cuidada. Eu não me preocupo muito com o que vai acontecer amanhã. Eu penso no que eu tenho que fazer agora, nesse aspecto. Agora, para que isso aconteça no dia a dia, é que com a gente o relacionamento com os pais era muito mais simples, porque não tinha tanta distração. Era muito simples: me dá o seu caderno aí, deixa eu ver. Tudo acontecia naturalmente. Hoje, eles entram naquele mundo paralelo do tablet, do computador, e ele está em um lugar que você não faz ideia do que tenha.

Então as distrações são muito grandes e corremos o risco de essas informações mais simples não chegarem até elas. Acho que a minha grande preocupação hoje é de como manter esse vínculo com o filho nesse mundo meio maluco que a gente vive.

**Andrey Bernardes** – Acho que o que mais nos preocupa é a educação. Nós temos colocado em bons colégios, porque eu acho que uma parte muito difícil em cuidar de crianças é educá-las. E educar não é uma coisa fácil. Você tem que ensinar o que é correto, mostrar os bons hábitos.

#### 5. Com o dia dos pais chegando, gostaríamos de saber qual é o melhor presente que um pai pode ganhar de um filho?

**Eduardo Castro** – A minha filha está para nascer, então é capaz de que ela nasça no dia dos pais. Seria um grande presente.

**Fábio Lima** – A minha filha nasceu no dia dos pais, no ano passado, no dia 12 de agosto. Eu ganhei, literalmente, um presente. Então eu acho que o melhor presente para um pai é a saúde do filho.

**Ricardo Negrão** – Eu lembro que, na época do Guilherme, eu ganhei um presente no dia dos pais que foi ele falar papai. Então eu achei massa. Eu estava com ele no colo e foi a primeira vez que ele falou “papai”. Isto emociona, né? O moleque sabe que o pai está aqui, cuidando, tomando conta.

**Andrey Bernardes** – O maior presente que um pai pode receber é um sorriso e o reconhecimento de estarmos juntos. A segurança que ele sente de a gente estar junto dele.

#### 6. Ser pai após os quarenta anos é:

**Eduardo Castro** – É reexperimentar o maior amor do mundo com a experiência.

**Ricardo Negrão** – É a união da experiência com uma injeção de juventude.

**Fábio Lima** – No meu caso, é a realização de um sonho de ter uma família maior, de ter uma família completa. É a completude dessa família que eu sempre sonhei.

**Andrey Bernardes** – Ser pai aos 40 anos é renovação. É saber se reinventar.



# Cézanne e eu

CRÍTICA CINEMATOGRAFICA

Por Karen Fontenele

## O impressionismo do prosaico: cinema francês e o culto ao personagem

A produção francesa “Cézanne e eu” (Cézanne et moi) retrata a intensa amizade entre o pintor impressionista Paul Cézanne e o escritor Émile Zola. Produtos da França do Século XIX - marcada pelas diferenças sociais - os artistas se conheceram no Colégio Saint Joseph. Paul é filho da burguesia francesa e despreza veementemente seus críticos. Zola atravessa por dificuldades financeiras e, com humildade e gentileza, busca a aprovação da elite. E, nos desafios que ambos enfrentam na vida e no campo da arte, o espectador é convidado a repensar sobre os conceitos de amizade e de sucesso.

No antagonismo da relação entre esses dois personagens, viajamos no tempo e mergulhamos nas angústias da classe artística do final do século XIX. A aparição de grandes referências na obra, tais como Édouard Manet, Camille Pissarro e Auguste Renoir, realizam um sonho bem explorado por Woody Allen no filme “Meia noite em Paris”: o poder que o cinema tem de recriar, diante de nossos olhos, os grandes ídolos de uma vida. E, nessa experiência quase mística, há uma quebra de sacralidade, pois ao retratar seus vícios, erros e degradações, revela o aspecto demasiado humano dos gênios.

No entanto, há que se lembrar ao espectador inserto na lógica hollywoodiana de produção cinematográfica, que a proposta de Danièle Thompson se coaduna com o ritmo típico do cinema francês para dar velocidade à trama. Seus personagens verbalizam abrupta e eloquentemente seus pensamentos e sensações, o que mantém a obra no plano psicológico.

Isso só foi possível porque a corrente impressionista francesa inaugurou uma nova visão que leva o público a não apenas ver e sentir o personagem, mas, muitas vezes, ser ele próprio o centro das atenções. Abandonaram a “câmera espectador” e entraram na cena com ela, penetrando na própria mente do personagem e exteriorizando seus sentimentos, sentidos, anseios. Nesse contexto, a ação não cumpre o papel principal na narrativa.

Dito isso, aquele que espera um filme com muitos pontos de virada, ações homéricas ou grandes efeitos visuais deve buscar uma outra alternativa em cartaz. A beleza da obra está justamente em seu caráter prosaico, na construção dos personagens, na revelação de suas controvérsias.

O espectador deve ir ao cinema como um entusiasta das artes plásticas se dirige a uma exposição: com serenidade e olhar de contemplação. Pois, assim como Cézanne, a diretora do filme utilizou-se de pinceladas livres: excluiu as linhas e os contornos para tentar captar a luz de uma amizade histórica.

