

Que país é este?

NELSON CILO

Reparem na cara dos possíveis culpados e dos eventuais inocentes. Se liquem na face dos manjados heróis e dos vilões das pilantragens. Notem se os atores do circo exercitam as verdades ou as mentiras. Se interpretam as farsas que iludem, mas não convencem... Resumo do mais recente balaio político: Luiz Inácio Lula da Silva disse nesta sexta-feira (11) que se considera vítima de um “pacto quase diabólico” entre o juiz federal Sérgio

Moro, a imprensa, a Polícia Federal e o Ministério Público. Que, em outras palavras, cometem uma tremenda injustiça contra ele. Ou, se preferirem, leiam como tentativa de colocá-lo na cadeia. Ao tomar conhecimento do comentário do coitadinho, o procurador-geral da República, Rodrigo Janot, adotou o tom diplomático que convém à sensatez. “Não sou religioso”, desconversou Janot, um dos implacáveis algozes deste réu da Lava Jato. “Vivemos num país livre em que ele (Lula) tem o direito de se

manifestar”, observou.

Pois bem ou mal: como não vou me intrometer no bate-boca, darei alguns dados aparentemente reais. Um deles: em delação premiada, o executivo Marcelo Odebrecht confirmou repasses R\$ 8 milhões (em dinheiro vivo) entregues pessoalmente ao senhor Lula. Raciocinem comigo: vocês acham que o executivo da empreiteira, atualmente preso, diria bobagens milimetricamente detalhadas apenas para prejudicar o mocinho? Parem...

A farra do boi é muito

mais horrorosa do que os leitores poderiam imaginar. O mesmo Odebrecht entregou a ex-presidente Dilma Rousseff como intermediária no recebimento de propinas no âmbito da Petrobras. Isso no contexto do caixa dois na campanha de 2014. Replay: o sucessor dela, Michel Temer, teria embolsado R\$ 1 milhão. As mil suspeitas vão além de Lula, Dilma e Temer, mas ainda respingam no comandante do Senado, Renan Calheiros. O ex-porta-voz palaciano, Romero Jucá, grudadíssimo em Temer, continua enrolado.

Agora, o Supremo Tribunal Federal acaba de abrir um inquérito no terreiro da senadora Gleisi Hoffmann (o marido Bernardo Cabral já havia caído nas implacáveis armadilhas). Há fortes indícios de trambiques praticados pelo famoso casal. O deputado federal Andrés Sanchez, ex-presidente do Corinthians, é um dos atuais investigados no contexto da Lava Jato. As obras da Arena – cenário de abertura da Copa do Mundo - só deram complicações. E mais isso e aquilo que nem daria para gravar. Sobram

escândalos. Quantos pesadelos, meu Deus. Que país é este?



NELSON CILO
*é jornalista desde 1970
Cobriu quatro Copas
do Mundo e
uma Olimpíada.*

Estratégias para ter mais foco no dia a dia

CHRISTIAN BARBOSA

Quando pensamos em produtividade no ambiente de trabalho, um dos principais fatores que devem ser levados em consideração é saber como está o nosso nível de foco. Em outras palavras, é preciso entender que, para ter energia e concentração na realização das atividades diárias, é necessário estar com o corpo preparado. Do contrário, a pessoa passará o dia indisposta e acabará fazendo uma série de pausas que vão prejudicar o andamento daquilo que realmente é importante.

Acredito que existe uma tríade de ações capazes de ajudar a melhorar o foco: descansar da maneira adequada, realizar as refeições da forma cor-

reta e fazer exercícios físicos regularmente. Claro que há outras estratégias para aumentar o foco - como saber definir prioridades e fugir das interrupções desnecessárias -, mas quero ressaltar essas três ações, pois muitos enxergam apenas a ponta do problema e priorizam somente o que é mais importante.

No entanto, em determinados momentos, a ausência de concentração está relacionada a uma noite mal dormida, por exemplo. Ou seja, a pessoa não descansa e no dia seguinte fica sonolenta, sem disposição para realizar todas as ações planejadas.

Sem dúvidas, dormir bem é o fator mais importante para a produtividade e, infelizmente, alguns não conseguem enxergar isso. Tem gente que já

acorda cansada e começa o dia sem disposição, afinal é impossível ter condições de produzir no trabalho sem descansar o corpo e a mente.

Além disso, outro fator que merece atenção é a alimentação. Muitas vezes, a pessoa está indisposta no trabalho porque não comeu direito. Uma refeição pesada demais perto da hora de dormir, por exemplo, pode prejudicar a sua produtividade. O ideal é fazer um lanche leve, como um chá com bolachas, enquanto algo mais pesado é indicado para, no máximo, três ou quatro horas antes de se deitar.

Comer de três em três horas também é uma excelente estratégia, pois ajuda a manter o nível de metabolismo e os nutrientes necessários para

abastecer o cérebro - o que, consequentemente, ajuda a aumentar a produtividade. Há também estudos que defendem períodos mais longos de jejum, no qual o mais importante não é o tempo entre as refeições, mas a qualidade daquilo que se come. Nesse sentido, tanto faz qual caminho seguir, o importante é ter energia e disposição.

No entanto, antes de iniciar qualquer mudança nos seus hábitos alimentares, sugiro que você consulte um nutricionista ou um nutrólogo, afinal só um profissional será capaz de elaborar uma refeição ideal para o seu organismo.

Por fim, invista em um esporte. Quando digo isso, não é para ter um preparo de atleta, mas para tomar algu-

mas atitudes simples, como trocar o elevador pelas escadas no prédio do trabalho. Isso já faz com que o corpo entre em movimento, ajuda a aumentar a disposição e melhorar a vitalidade. O esporte em nossa rotina proporciona inúmeros benefícios.

Além de todas essas dicas, considero que o mais importante é entender que, quando queremos aumentar o nosso nível de foco, é preciso olhar para dentro de nós e não nos preocuparmos apenas com as ações externas. Acima de tudo, devemos cuidar do corpo para que ele esteja preparado para as tarefas diárias. A disposição é o primeiro passo para termos um dia com mais foco e produtividade!

Christian Barbosa é o

maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da TriadPS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?".

Sua mais recente obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo". www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br

A biorrefinaria como caminho

ADILSON ROBERTO GONÇALVES

A conversão da biomassa vegetal em produtos de forma eficiente e sustentável tem sido buscada sistemática e cientificamente em todo o mundo ao longo do último século. O uso dessa fonte renovável é estimulado quando comparada com matérias-primas fósseis (petróleo e carvão, principalmente) devido a fatores externos, como crises de abastecimento, instabilidade política nas regiões produtoras ou mesmo sobrevalorização de commodities, bem como pela introdução das questões ambientais nas decisões econômicas e políticas, uma vez que reconhecidamente adentramos o Antropoceno, era de forte impacto das ações humanas em todo o planeta.

Como termo moderno, o conceito de biorrefinaria

pressupõe o processamento de um material de origem biológica – comumente vegetal – em larga escala para a obtenção de uma gama de produtos, combustíveis aí incluídos. A semelhança é estabelecida com a refinaria do petróleo da qual se obtêm nafta, gasolina, diesel, gás liquefeito de petróleo, asfaltenos, piche, dentre outros.

No Brasil, a biorrefinaria da cana-de-açúcar adentra seu quinto século de existência, sem o saber e sem ter o devido auto-conhecimento. Produzimos intensamente açúcar (sacarose) e álcool etílico (etanol anidro e etanol hidratado) em volumes imensos de forma competitiva, quaisquer que sejam os cenários econômicos, internos ou externos, para comparação. Fazemos isso sem competição entre alimento e combustível. Há, porém, impactos sociais e de mudança do

uso da terra, assuntos que fogem à discussão presente, mas abundantes na literatura especializada. Além dos dois produtos, há a obtenção do bagaço e da palha da cana, materiais de natureza celulósica, predominantemente sólidos, que são – ou podem ser – usados como combustível, tanto para dar a sustentabilidade energética para a obtenção do açúcar, após evaporação da água onde é contido, e para a destilação do etanol formado após a fermentação da sacarose. Ao longo do tempo, especialmente nos últimos vinte anos, a eficiência dos processos de conversão e de queima fez com que houvesse excedentes de bagaço e de palha que podem ser usados para a co-geração, obtendo-se também energia elétrica. Independentemente da logística para usar essa energia, bagaço e palha não podem ser

desconsiderados em uma usina.

Entende-se, porém, que a biorrefinaria deva promover mais produtos, especialmente com o advento do chamado etanol de segunda geração ou etanol celulósico, obtido a partir da fermentação da glicose e de pentoses (açúcares com cinco átomos de carbono), por meio de uma etapa preliminar de hidrólise dos carboidratos constituintes da biomassa vegetal. No entanto, são grandes as dificuldades para tornar viável a biorrefinaria com essa concepção moderna. Usinas de açúcar e álcool não são entendidas necessariamente como instalações químicas, tal como é uma petroquímica.

Já o processamento da madeira para obter polpa celulósica é o exemplo mais eficiente de biorrefinaria, pois movimenta quantidades enormes de biomassa – ca-

vacos oriundo de árvores de reflorestamento, especialmente eucalipto – em reatores em condições de altíssima consistência, ou seja, com grande massa de sólido frente a pouca quantidade de líquido. Não apenas polpa e papel são assim obtidos, como também é possível a conversão em outros produtos, como a lignina, macromolécula de alto conteúdo de carbono e propícia à queima para o balanço energético do processo. Hoje a lignina já é comercializada em quantidades módicas, sendo considerado o produto da biorrefinaria com maior oportunidade para conversão em outros compostos de interesse da indústria química já instalada. Oportunidade que não esconde o desafio, dada a grande heterogeneidade da lignina, que requer procedimentos de refino mais sofisticados que os inicialmente elaborados

para os derivados do etanol de segunda geração.

Refinar uma matéria-prima bruta requer o uso de catalisadores para diminuir a energia necessária e otimizar a seletividade do processo. A indústria de polpa e papel é a que está mais próxima dos processos químicos e apta para esse desafio, ou para capitanear a constituição de uma nova empresa dela derivada. O refino do petróleo passou por evolução análoga na metade do século passado, quando substituiu o carvão como base química.

Por fim, pedindo a devida vênia para parodiar o filósofo, não existe caminho para a biorrefinaria, a biorrefinaria é o caminho.

Adilson Roberto Gonçalves, doutor em química pela Unicamp, livre-docente pela USP e pesquisador do Instituto de Pesquisa em Bioenergia da Unesp - Rio Claro

VOZ DA TERRA
VT JORNAL DIÁRIO ASSISENSE LTDA. - EPP

Avenida Rui Barbosa, 1291 - Entrada principal - Rua Fernão Dias, 461
CEP 19.800-270 - Assis - SP • CNPJ 09.543.191/0001-02 • FONE: (18) 3302-3444

ADJORI-SP
Associação dos Jornais do Interior do Estado de São Paulo

Assinatura
A PRAZO EM 6 X R\$ 50,00 - (R\$ 300,00)
A VISTA R\$ 270,00

www.jornalvozdaterra.com.br • e-mail: terranel@femanet.com.br • jornalismo@jornalvozdaterra.com.br

Diretor Fundador:
Egydio Coelho da Silva

Jornalista Responsável
Odair Macedo Pereira
DRT - SP nº 9.455

Voz da Terra on line
Vanuza de Souza Alves

Se você se sentir prejudicado com qualquer matéria publicada no VOZ DA TERRA, impresso ou virtual, poderá oferecer a sua versão, que será publicada

Os conceitos e críticas contidos em colunas e artigos assinados não expressam necessariamente a opinião de Voz da Terra

DEPARTAMENTO COMERCIAL

FÁTIMA GONÇALVES NOGUEIRA
(18) 99798-7925
e-mail: fatima@123assis.com.br
GINA FORNASIER FIORI
(18) 99728-3608
e-mail: gina@jornalvozdaterra.com.br

Distribuição: As edições do **Jornal Voz da Terra** são entregues em domicílio aos assinantes, durante os dias que constam no cabeçalho