

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO IX - Nº 42 - Dez | Jan | Fev - 2018/19 do IPLEMG

## EDITORIAL

### Espaço do Segurado

#### ■ Acontece no IPLEMG

YOGA

#### ■ Dica Cultural

#### ■ Dica de Saúde

#### ■ Depoimento

Santa Chaves



### Saúde e Bem Estar

#### ■ Ansiedade: quando ela se torna um transtorno



### Comportamento

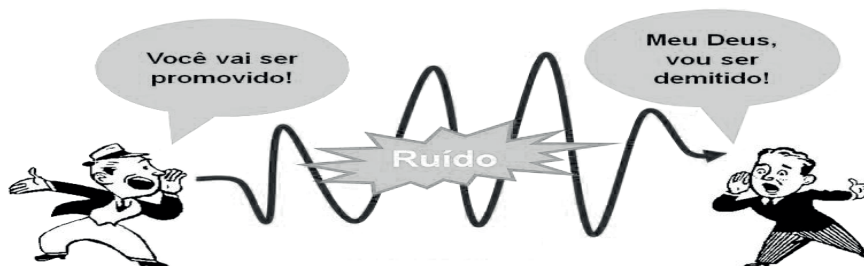
#### ■ Família é prato difícil de preparar



Comunicamos o tempo todo e esta forma de relacionamento vem dos primórdios. Na pré-história nos comunicávamos através de desenhos e gestos, depois evoluímos também para a fala e escrita. Os bebês se comunicam através do choro, expressões corporais e faciais. A partir do desenvolvimento da ciência e das novas tecnologias, os meios de comunicação têm avançado significativamente proporcionando difusão da informação e da comunicação no mundo. Os humanos se comunicam através da fala, escrita, gestos e expressões, símbolos, sinais, etc. Estando o indivíduo próximo ou à distância, a velocidade da comunicação e da informação é instantânea, hoje.

Um relatório publicado recentemente na revista *Você S/A* analisou dados de grandes empresas e instituições de renome, mostrando que a boa comunicação é a habilidade mais buscada por gestores para se trabalhar em empresas. No mundo corporativo tem-se valorizado muito a boa comunicação, mas qual o impacto dela para nossas vidas?

Comunicação é uma palavra derivada do termo latino "communicare", que significa "partilhar, participar algo, tornar comum". Significa tornar comum uma mensagem ou informação, constituindo um dos processos fundamentais da experiência humana e da organização social.



Como podemos verificar na figura, a informação mal transmitida e mal digerida causa conflitos e desgastes de todas as ordens para todos os envolvidos no processo. O ruído, caracterizado por tudo aquilo que afeta o canal de comunicação, faz com que a mensagem chegue distorcida à outra parte. Um dado curioso é que aproximadamente 80% de toda nossa comunicação é caracterizada como não verbal, ou seja, pode ser observada de diversas formas que não as palavras, como: expressões facial e/ou corporal, atitudes, postura e até pela forma de se vestir. Há pessoas que falam uma coisa, mas se expressam ou agem totalmente diferente e isto também causa ruído na comunicação. Passar a informação a diante parece não ser tão simples como parece. Esta gama de possibilidades de comunicação e informação, imbuídos em um mundo ultraconectado, imediatista e individualista faz com que atoplemos as palavras, fatos, atitudes e posturas. Faz com que não escutemos o outro. Uma boa comunicação começa a partir do momento em que entendemos o outro e isso ocorre quando efetivamente paramos para ouvir. Chamamos isto de escuta ativa. A partir daí estabelecemos uma melhor relação com o outro e o assunto ou problema tende a se desenrolar para uma solução. Relacionamentos entre pais x filhos, marido x esposa e no trabalho poderiam ser melhor resolvidos se todos se esforçassem para ouvir e compreender mais uns aos outros.

O JANELA DO IPLEMG é uma forma de comunicação com o segurado, mas não é a única. Conheça os diversos canais de comunicação do IPLEMG. Queremos disseminar informação e conteúdo de qualidade pensando nas necessidades do nosso associado. Comunique-se com a gente. Será um prazer escutar sua opinião para que possamos trabalhar ainda mais em benefício de quem realmente importa para o Instituto: Nosso Segurado! Temos uma equipe enxuta, porém bastante empenhada em desenvolver o melhor.

## DICA CULTURAL



**Separamos três filmes baseados em fatos reais que realmente vale a pena assistir!**

### Discurso do Rei

O Duque de York precisou vencer um problema com a fala para assumir o trono após a morte de seu pai e a abdicação de seu irmão. Para isso, o futuro rei da Inglaterra contratou Lionel Lougue, um terapeuta de fala de técnicas nada ortodoxas. Em meio as sessões, nasce o indício de uma amizade verdadeira.

### Conduzindo Miss Daisy

No sul dos Estados Unidos, uma senhora judia de 72 anos reluta em contratar um motorista negro, mas com o passar dos anos e a convivência diária, eles se tornam grandes amigos.

### 100 metros

A história do homem que driblou a esclerose múltipla para disputar o campeonato de Ironman. O filme sintetiza a proposta idealizada pelo diretor: "render-se não é uma opção".

**Dê sua opinião sobre os filmes e indique outros através do nosso WhatsApp ou e-mail.**

## ACONTECE NO IPLEMG

### TEMOS NOVIDADES PARA VOCÊ!

#### YOGA NO IPLEMG

**Você pediu e nós atendemos!** A partir de 2019 o Programa de Qualidade de Vida, Sol na Janela - IPLEMG, terá o **YOGA** como atividade permanente.

As aulas serão realizadas na sede do IPLEMG às **sextas-feiras no período da manhã**.

Vivencie os benefícios do YOGA equilibrando corpo e mente!

Mais informações e inscrição pelo nosso site [www.iplemg.mg.gov.br](http://www.iplemg.mg.gov.br) ou pelo telefone (31) 3291 1944.

As vagas são limitadas!




### COMUNIQUE-SE COM A GENTE

É possível entrar em contato com o IPLEMG e com o Programa Sol na Janela por meio de diversos canais:

**Escolha abaixo o mais fácil para você. Será um prazer atendê-lo!**

 **TELEFONE**  
(31) 3291-1944

 **WHATSAPP SOL NA JANELA**  
(31) 98652-2459

 **E-MAIL**  
[redacao@iplemg.mg.gov.br](mailto:redacao@iplemg.mg.gov.br)  
[solnajanela@iplemg.mg.gov.br](mailto:solnajanela@iplemg.mg.gov.br)

 **SITE**  
[www.iplemg.mg.gov.br](http://www.iplemg.mg.gov.br)

## JANELA DIGITAL

### Seja Incrível na Internet

Uma pesquisa da [cetic.br](http://cetic.br) (Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação), revela que 49% dos internautas entre 9 e 17 anos já buscaram por marcas na internet, 41% foram expostos a algum tipo de discriminação na rede e 7% já foram alvos de cyberbullying.

Apesar da destreza de crianças e adolescentes com os aparelhos eletrônicos, muitos deles não possuem a consciência necessária para exercer sua cidadania digital com segurança, tornando-se alvos fáceis para criminosos.

Ciente desta fragilidade, o Google desenvolveu o projeto "Seja Incrível na Internet" para disponibilizar informações sobre educação digital infantil e ferramentas para auxiliar pais, educadores e responsáveis neste processo de construção da cidadania digital.

O projeto conta com um site interativo com diversos jogos, a "Interland", para as crianças aprenderem se divertindo e poder desfrutar da internet de forma segura e consciente.

Para saber mais sobre esse projeto acesse: [iplemg.mg.gov.br/sejaincrivel.php](http://iplemg.mg.gov.br/sejaincrivel.php)

Lá é possível ler este texto na íntegra e acessar todos os materiais disponibilizados pelo Google.

**Nilo Demetrio** - Professor de Tecnologia  
Programa Sol na Janela - IPLEMG

## EXPEDIENTE

**Presidente**  
Gerardo Renault

**Vice Presidente**  
Fábio Lúcio Rodrigues Avelar

**Diretor Financeiro**  
Mauro Lobo Martins Junior

**Vice Diretor Financeiro**  
Sebastião Costa da Silva

### Conselho Deliberativo

**Presidente nato**  
Deputado Adalclever Ribeiro Lopes

Lafayette Luiz Doorgal de Andrada  
Arlen de Paulo Santiago Filho  
Luiz Sávio de Souza Cruz

Hely Tarquínio  
Alencar Magalhães da Silveira Jr.  
Alberto Pinto Coelho Jr.  
Antônio Júlio de Faria  
Emílio Eddstone Duarte Gallo  
Durval Ângelo Andrade  
Marcio Luiz Murta Kungussu

### Conselho Fiscal

Dalmo Roberto Ribeiro Silva  
Dilzon Luiz de Melo  
Nelson José Lombardi

**Superintendente Geral**  
João Alves Cardoso

### Janela do IPLEMG

**Editora Chefe**  
Leticia Pizzato

**Redação e Revisão**  
Adriana Carneiro, Carolina Rocha,  
Izabela Azevedo, Leticia Pizzato e  
Nilo Demetrio

**Projeto Gráfico e Diagramação**  
Nilo Demetrio

**Impressão**  
Gráfica Silveira | 400 exemplares

## DICA DE SAÚDE

### Festas de final de ano



As festas de final de ano estão chegando e são tipicamente conhecidas por serem recheadas com um cardápio bastante calórico, sendo comum sair-se da rotina. Mas é preciso moderação, para se evitar o ganho de peso nesta época e problemas como mal-estar, dor de cabeça e outros sinais de intoxicação do organismo. Para fugir das tentações, seguem algumas dicas:

- ▶ Caso você ganhe uma cesta de guloseimas, evite comer tudo sozinho! Divida o presente e procure consumir sua parte em pequenas porções;
- ▶ Evite ir para o evento com fome. Procure alimentar-se bem ao longo do dia e fazer um lanche leve antes de sair;
- ▶ Planeje um cardápio variado, reduzindo as opções com excesso de gordura, açúcar e produtos industrializados;
- ▶ Escolha porções menores e mais saudáveis. Sugestões: sementes oleaginosas, queijo branco, tomatinho cereja, palmito, ovo de codorna;
- ▶ Evite sobremesas ricas em calorias e açúcares. Dê preferência às frutas in natura, frutas secas, chocolate com maior teor de cacau ou doces de frutas.
- ▶ Evite bebida alcoólica, suco artificial ou refrigerante. Sugestões: água de coco, água aromatizada com frutas ou água com gás.

Essas celebrações são momentos de união e confraternização.

**Izabela Azevedo** – Nutricionista  
Programa Sol na Janela - IPLEMG – CRN 2553

## DEPOIMENTO

**Nossa entrevistada é a pensionista Santa Chaves, diretamente de Poços de Caldas. Confira!**

**Conte-nos sobre você. Qual a sua história?**

Resumo minha história como sendo uma história de amor e política. Fiz da política algo grandioso, uma razão da vida.

**O que é felicidade para você?**

Acredito que a felicidade está nas pequenas coisas, na simplicidade. Felicidade para mim é ouvir boa música, pois enche a alma de alegria e nos inspira. A leitura também me traz felicidade, principalmente livros de sociologia.

**Qual a importância da família para você?**

Ai, eu caio no lugar comum, sendo capital a importância da família. Diria mesmo que é vital.

**Você gosta muito de música. Tem algum cantor ou compositor em específico?**

Sem dúvida, Chico Buarque! Cantor e compositor. Chico faz da simplicidade canções que alegam os corações das pessoas sem se alienarem. Acredito muito no que ele fala.

**Se pudesse mudar alguma coisa no mundo, o que seria?**

Gostaria de mudar o olhar das pessoas para o problema social universal.

**Com o passar dos anos ocorrem alterações no corpo físico e a disposição nem sempre é a mesma. Como você lida com as mudanças causadas pelo tempo?**

Eu as aceito com um pouco de saudosismo. No entanto, não fico parada esperando a idade chegar. Tenho uma personal trainer que me acompanha, duas vezes por semana, na execução de exercícios que me proporcionam independência física. Além disso, mantenho meu cérebro ativo, estimulando minha memória. Leio, jogo paciência, assisto programas políticos. Além disso, gosto muito de conversar e escutar música.



**Você gosta de política? Qual a sua opinião da política atualmente?**

Da política vem tudo que acontece de bom e de ruim no mundo. As decisões são todas políticas quer queiramos ou não, gosto sim da política, muito. Atualmente estou bastante apreensiva.

**Existem mais mulheres que homens no Brasil. Qual a sua opinião sobre a representação da mulher na sociedade brasileira, de uma maneira geral?**

A representação é muito pequena. Gostaria de compartilhar uma experiência. Me candidatei a Prefeitura de Poços de Caldas – MG, há 30 anos, e percebi que, pelo menos naquele tempo, as mulheres não acreditavam nas mulheres. É preciso mais autoconfiança por parte da mulher e incentivo e valorização do trabalho feminino na sociedade brasileira. O pensamento feminino tende a acrescentar muito em nossa sociedade.

**A partir de seu ponto de vista, como o Programa de Qualidade de Vida do IPLEMG - Sol na Janela pode impactar na vida das pessoas?**

Impacta quando prova às pessoas a importância dos exercícios físicos, prestando aos associados um serviço de qualidade para a melhora da saúde.

**Quais suas perspectivas para o futuro?**

Viver com saúde em um mundo sem tanta discórdia.

**Bate bola. Dê respostas curtas (poucas palavras) às palavras abaixo: OK!**

**Saudade:** Dos meus 20 anos;

**Virtude:** Não guardo rancor;

**Livro:** 100 anos de solidão;

**Filme:** E o vento levou;

**IPLEMG:** Gratidão.

**Gostaria de deixar uma mensagem aos nossos leitores?**

Confie em si mesmos, pois nossa força interior é que nos salva.

## ANSIEDADE: QUANDO ELA SE TORNA UM TRANSTORNO

Por: **Carolina Rocha** - Fisioterapeuta  
Programa Sol na Janela - IPLEMG

O fim do ano é uma época cheia de compromissos - organizar eventos de confraternização com amigos e família, comprar presentes, planejar uma viagem de férias... E aí? Todos esses preparativos te deixam ansioso(a)? É comum e natural se sentir assim em algumas situações. **A ansiedade é um mecanismo de antecipação dos aborrecimentos futuros, serve para que você se prepare para o que está por vir.** O problema é quando ela passa do ponto, se torna recorrente ou, pior: te impede de viver normalmente, prejudicando fortemente a qualidade de vida.

**O Brasil tem a maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, 9,3% dos brasileiros sofrem de alguma condição deste tipo, segundo divulgação da Organização Mundial da Saúde em 2017.** São 18 milhões de brasileiros diagnosticados, e os números podem ser bem maiores se considerarmos as pessoas que não têm acesso a um diagnóstico específico. Pesam, nesse cenário, fatores socioeconômicos, como pobreza e desemprego, e ambientais, como o estilo de vida em grandes cidades. Vamos conhecer um pouco mais sobre essa condição tão prevalente.

Os distúrbios de ansiedade são condições médicas reais e sérias, tanto quanto doenças cardíacas ou diabetes. O termo "transtorno de ansiedade" refere-se a condições de medo ou preocupação extrema e inclui: ansiedade social, fobias, ataque de pânico, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo compulsivo e estresse pós-traumático.

### COMO LIDAR COM ESTRESSE E ANSIEDADE

Quando você estiver se sentindo ansioso ou estressado, as estratégias listadas abaixo podem ajudá-lo a lidar com o problema.

#### MENTE

##### ACEITE QUE VOCÊ NÃO PODE CONTROLAR TUDO



Coloque seu estresse em uma nova perspectiva: a situação que você está vivendo é realmente tão ruim quanto você pensa? Existe algo que você possa fazer para melhorá-la?

##### FAÇA O SEU MELHOR



Almejar a perfeição é receita certa para frustração. O perfeito é inalcançável, por isso procure focar no que você é capaz de fazer e orgulhe-se disso.

##### TENHA UMA ATITUDE POSITIVA



Quando perceber que pensamentos ruins estão ameaçando tomar conta de você, faça um esforço para pensar no que há de bom, substituindo pensamentos negativos por positivos.

##### IDENTIFIQUE O QUE TE DEIXA ANSIOSO



O trabalho, a família, a escola, ou alguma outra coisa que você consegue identificar? Faça um diário e escreva quando você se sentir estressado ou ansioso e tente encontrar um padrão.

#### CORPO

##### REDUZA O ÁLCOOL E A CAFÉINA



A bebida alcoólica e o cafézinho são agravantes da ansiedade e podem até ajudar a desencadear ataques de pânico. Sempre que possível, faça um esforço e prefira beber água.

##### FAÇA REFEIÇÕES BALANCEADAS



A ansiedade pode tirar ou aumentar o apetite. Tome consciência disso, não pule refeições e fique atento para perceber se você está comendo por fome ou nervosismo. Além disso, opte sempre por alimentos saudáveis.

##### DURMA O SUFICIENTE



Quando está estressado, seu corpo precisa de mais descanso. Para dormir bem, além de um bom colchão e travesseiro, você pode tomar um chá calmante, evitar uso de eletrônicos (celular, televisão e computador) uma hora antes de dormir e exercitar durante o dia.

##### EXERCITE-SE DIARIAMENTE



Pesquisas recentes são promissoras e acenam para a utilização de exercícios físicos como auxiliares das terapêuticas tradicionais no tratamento dos transtornos de ansiedade, pois te ajudam a se sentir bem e manter sua saúde.

### SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM CARACTERIZAR O TRANSTORNO DE DE ANSIEDADE:



- ✓ Sentir-se nervoso e irritado;
- ✓ Sensação de perigo iminente ou pânico;
- ✓ Aumento da frequência cardíaca (coração acelerado);
- ✓ Respiração rápida (hiperventilação), sudorese e / ou tremor;
- ✓ Sentir-se fraco ou cansado;
- ✓ Dificuldade de concentração;
- ✓ Dificuldade para dormir;
- ✓ Problemas gastrointestinais.

Se você ou alguém que você conhece expressar um ou mais sintomas, procure ajuda profissional.

### A importância do tratamento

Pesquisas sugerem que pessoas com transtorno de ansiedade correm um risco maior de ter problemas de saúde física também. Então, **quando você gerencia sua ansiedade, você também cuida da sua saúde física.**

Se você tem estresse diário, ansiedade cotidiana ou um transtorno de ansiedade, você pode aprender estratégias importantes para ajudá-lo a gerenciar e seguir em frente. A maioria das pessoas que procura tratamento experimenta uma melhoria significativa e desfruta de uma melhor qualidade de vida.

Transtornos de ansiedade são tratáveis em duas linhas: psicoterapia e medicamentos. Algumas pessoas respondem ao tratamento após algumas semanas ou meses, enquanto outras podem demorar mais tempo. Quem tem mais do que um distúrbio de ansiedade ou sofre de outras condições coexistentes, poderá ter um tratamento mais longo. Um profissional experiente realizará uma avaliação abrangente antes de discutir um plano de tratamento individualizado.

Vários tipos de psicoterapia podem ajudar com o transtorno de ansiedade. Tratamento comportamental cognitivo, abordagens baseadas em mindfulness e Terapia de Compromisso de Aceitação são algumas das modalidades que apresentam resultados positivos. Todas as terapias (às vezes de maneiras diferentes) ajudam as pessoas a mudar sua relação com os sintomas e entender a natureza da ansiedade em si. Ter menos medo da presença de ansiedade e fazer escolhas independentemente da presença de ansiedade. Técnicas de relaxamento, meditação, Yoga, exercícios e outros tratamentos alternativos também podem se tornar parte de um plano de tratamento.

Os tratamentos abordados anteriormente precisam ser associados à modificação de alguns hábitos e pensamentos. **Exercício físico, boa nutrição, sono adequado e tentar reduzir o estresse contribuem para o seu bem-estar e afastam a ansiedade.**

### Encarando o problema

Controlar a ansiedade pode trazer benefícios, como aumento da produtividade ou uma rotina mais organizada. Que tal adotar uma agenda para anotar todos os compromissos, projetos, aflições e questões existenciais que te deixam ansioso(a)? Assim, você encara o problema de frente e tem a oportunidade de refletir sobre o que te aflige. O objetivo não é se livrar desse sentimento, a ansiedade sempre estará presente, mas sim encará-la como uma ferramenta essencial para sua sobrevivência. As experiências do passado e as preocupações futuras são parte da história de cada um. Aceitá-los é o primeiro passo para ter uma vida plena, feliz e com a dose certa de ansiedade.

### AÇÕES

#### RESPIRE FUNDO



Inspire e expire devagar nos momentos em que você se sentir estressado. Faça uma pausa. Conte devagar até 10.

#### COLABORE COM A SUA COMUNIDADE



Faça trabalho voluntário ou encontre alguma outra maneira de ser ativo em sua comunidade. Isso cria uma rede de apoio e te ajuda a dar um tempo dos momentos estressantes do dia-a-dia.

#### TIRE UM TEMPO PARA VOCÊ



A prática de atividades como ioga, ouvir música, meditar, fazer uma massagem e aprender técnicas de relaxamento é muito benéfica e ajuda a clarear sua mente.

#### CONVERSE COM ALGUÉM



Fale com amigos ou família sobre os seus sentimentos, quando estiver se sentindo sobrecarregado, para que eles possam te ajudar. Para ajuda profissional, procure um psicólogo ou psiquiatra.

#### VOCÊ É ANSIOSO DEMAIS?

Acesse o site [www.iplmg.org.br](http://www.iplmg.org.br) e faça o teste.

### **FAMÍLIA É PRATO DIFÍCIL DE PREPARAR**

*Família é prato difícil de preparar. São muitos ingredientes. Reunir todos é um problema — principalmente no Natal e no Ano-Novo. Pouco importa a qualidade da panela, fazer uma família exige coragem, devoção e paciência. Não é para qualquer um. Os truques, os segredos, o imprevisível. Às vezes, dá até vontade de desistir. Preferimos o desconforto do estômago vazio. Vêm a preguiça, a conhecida falta de imaginação sobre o que se vai comer e aquele fastio. Mas a vida — azeitona verde no palito — sempre arruma um jeito de nos entusiasmar e abrir o apetite. O tempo põe a mesa, determina o número de cadeiras e os lugares. Súbito, feito milagre, a família está servida. Fulana sai a mais inteligente de todas. Beltrano veio no ponto, é o mais brincalhão e comunicativo, unanimidade. Sicrano — quem diria? — solou, endureceu, murchou antes do tempo. Este, o mais gordo e generoso, farto, abundante. Aquele o que surpreendeu e foi morar longe. Ela, a mais apaixonada. A outra, a mais consistente.*

*E você? É, você mesmo, que me lê os pensamentos e veio aqui me fazer companhia. Como saiu no álbum de retratos? O mais prático e objetivo? A mais sentimental? A mais prestativa? O que nunca quis nada com o trabalho? Seja quem for, não fique aí reclamando do gênero ou do grau comparativo. Reúna essas tantas afinidades e antipatias que fazem parte da sua vida. Não há pressa. Eu espero. Já estão aí? Todas? Ótimo.*

*Agora, ponha o avental, pegue a tábua, a faca mais afiada e tome alguns cuidados. Logo, logo, você também estará cheirando a alho e a cebola. Não se envergonhe se chorar. Família é prato que emociona. E a gente chora mesmo. De alegria, de raiva ou de tristeza.*

*Primeiro cuidado: temperos exóticos alteram o sabor do parentesco. Mas, se misturadas com delicadeza, essas especiarias — que quase sempre vêm da África e do Oriente e nos parecem estranhas ao paladar — tornam a família muito mais colorida, interessante e saborosa.*

*Atenção também com os pesos e as medidas. Uma pitada a mais disso ou daquilo e, pronto, é um verdadeiro desastre. Família é prato extremamente sensível. Tudo tem de ser muito bem pesado, muito bem medido. Outra coisa: é preciso ter boa mão, ser profissional. Principalmente na hora que se decide meter a colher. Saber meter a colher é verdadeira arte. Uma grande amiga minha desandou a receita de toda a família, só porque meteu a colher na hora errada.*

*O pior é que ainda tem gente que acredita na receita da família perfeita. Bobagem. Tudo ilusão. Não existe “Família à Oswaldo Aranha”, “Família à Rossini”, “Família à Belle Meunière” ou “Família ao Molho Pardo” — em que o sangue é fundamental para o preparo da iguaria. Família é afinidade, é “à Moda da Casa”. E cada casa gosta de preparar a família a seu jeito.*



*Há famílias doces. Outras, meio amargas. Outras, apimentadíssimas. Há também as que não têm gosto de nada — seriam assim um tipo de “Família Diet”, que você suporta só para manter a linha. Seja como for, família é prato que deve ser servido sempre quente, quentíssimo. Uma família fria é insuportável, impossível de se engolir.*

*Há famílias, por exemplo, que levam muito tempo para serem preparadas. Fica aquela receita cheia de recomendações de se fazer assim ou assado — uma chatice! Outras, ao contrário, se fazem de repente, de uma hora para outra, por atração física incontrolável — quase sempre de noite. Você acorda de manhã, feliz da vida, e quando vai ver já está com a família feita. Por isso é bom saber a hora certa de abaixar o fogo. Já vi famílias inteiras abortadas por causa de fogo alto.*

*Enfim, receita de família não se copia, se inventa. A gente vai aprendendo aos poucos, improvisando e transmitindo o que sabe no dia a dia. A gente cata um registro ali, de alguém que sabe e conta, e outro aqui, que ficou no pedaço de papel. Muita coisa se perde na lembrança. Principalmente, na cabeça de um velho já meio caduco como eu. O que este veterano cozinheiro pode dizer é que, por mais sem graça, por pior que seja o paladar, família é prato que você tem que experimentar e comer. Se puder saborear, saboreie. Não ligue para etiquetas. Passe o pão naquele molhinho que ficou na porcelana, na louça, no alumínio ou no barro. Aproveite ao máximo. Família é prato que, quando se acaba, nunca mais se repete.*

**Trecho retirado do livro *O Arroz de Palma*, de Francisco Azevedo**