

Brasil de Fato

UMA VISÃO POPULAR DO BRASIL E DO MUNDO

Edição
Especial

Junho / Julho 2019
Circulação nacional
Distribuição gratuita

AFP



**COM ALTA DOS
COMBUSTÍVEIS,
PREÇO DOS
ALIMENTOS
DISPARAM**

ENTENDA.
ESPECIAL, PÁG 5.

**SAIBA PORQUE O
GÁS DE COZINHA
FICA CADA VEZ
MAIS CARO**

Elevação dos preços chegou
a 20% nos últimos dois anos.
ESPECIAL, PÁG 3.

**REFINARIAS
BRASILEIRAS
ESTÃO
PRODUZINDO
COM 70% DA
CAPACIDADE**

Decisão política da Petrobras
aumentou valor dos
combustíveis. ESPECIAL, PÁG 4.

**O QUE
ACONTECEU
COM A SELEÇÃO
BRASILEIRA?**

Sinônimo de glórias, vitórias
e lendas, escrete canarinho
enfrenta crise desde 2013.
ESPORTES, PÁG. 8

Do petróleo ao plástico: entenda como é o processo de refino

O petróleo cru passa pelas refinarias para ser transformado em combustíveis e em matéria-prima para roupas, cosméticos e remédios

► Uma metáfora bastante difundida nas últimas décadas caracteriza o petróleo como o ouro moderno. Entretanto, enquanto o minério dourado se restringe aos cofres e joias de poucos, pode-se afirmar sem risco de exagero que o petróleo chega a praticamente toda população mundial.

Embalagens plásticas, roupas, cosméticos, remédios, tintas, borrachas, gás de cozinha, lubrificantes e combustíveis.

Nos dias atuais, praticamente todos os produtos disponíveis ao redor do mundo têm o petróleo na sua constituição - ou pelo menos contaram com essa matéria-prima para serem transportados até os seus consumidores.

Até mesmo a comida não está alheia a essa cadeia produtiva. Isso porque a maior parcela da produção nacional e internacional de alimentos utiliza grandes

quantidades de fertilizantes, que tem o petróleo como principal base constituinte.

E para gerar essa enorme quantidade de produtos, muito diferentes no formato e funcionalidade, é necessário realizar um processo físico-químico chamado refino. Após a retirada do petróleo cru debaixo da terra ou do fundo dos mares, essa é a etapa que separa o líquido pastoso nos seus derivados.

Processos do refino

► O petróleo extraído das camadas subterrâneas é transportado até as chamadas refinarias. Basicamente, o que é realizado nesses locais é uma divisão das substâncias que formam o petróleo bruto, como: gasolina, diesel, querosene, gases liquefeitos, óleos lubrificantes, etc.

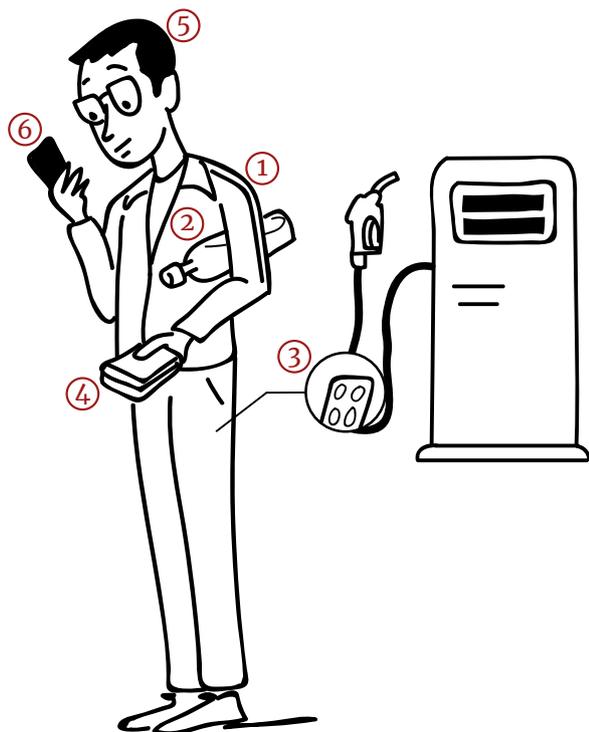
A lógica de produção pode parecer complexa, mas não é. Cada uma dessas substâncias tem um ponto de ebulição específico e, por isso, coloca-se todo o petróleo numa grande fornalha, que se assemelha a um caldeirão, aquecido à temperatura de 400 graus Celsius.

Essa fornalha é ligada a uma torre de destilação, que é um grande cilindro metálico, com diversas temperaturas de acordo com a sua altura. Em cada altura, extrai-se uma determinada substância, de acordo com o seu ponto de ebulição. Por exemplo: asfalto (400°C), óleo diesel (300°C), gasolina (150°C).

Outro processo realizado nas refinarias é o craqueamento térmico ou catalítico. Diferentemente das etapas anteriores que foram físicas, esse é um procedimento químico. "Craqueamento" vem do inglês "crack", que significa quebrar em português, e é exatamente isso que é feito: quebram-se as moléculas mais longas de hidrocarbonetos em moléculas menores. Com isso, pode-se transformar subprodutos de menor interesse comercial, como a querosene, em outros de maior valor de mercado, como a gasolina.

No que o petróleo é transformado?

Os derivados mais comuns são gasolina, diesel e GLP; veja abaixo alguns exemplos de outros produtos que têm derivados em sua constituição.



- ① **Roupa (tecido sintético):** Os tecidos sintéticos (como náilon, acrílico, spandex e poliéster) são largamente usados tanto em roupas quanto em produtos "de casa", como cortinas e carpetes.
- ② **Garrafa de água (ou copo plástico):** Um dos usos mais conhecidos de derivados de petróleo é a produção de plástico - encontrado em garrafas d'água, caixas de DVD e nos copos descartáveis.
- ③ **Remédios:** Muitos remédios (em especial os analgésicos e, curiosamente, até mesmo os homeopáticos) contêm benzeno, um derivado do petróleo.
- ④ **Comida/sanduíche:** Os derivados também são usados direta (em corantes, flavorizantes e conservantes) ou indiretamente (em fertilizantes artificiais e pesticidas) na produção de alimentos.
- ⑤ **Maquiagem:** Óleos, perfumes, ceras, shampoos, condicionadores e tinturas para cabelo também devem sua existência ao produto.
- ⑥ **Celular:** Tem em sua composição plástico resistente que também é originado do petróleo.

Você Sabia?

A maior parte do petróleo que é refinado no Brasil, quase 60%, é transformado em combustíveis, principalmente diesel e gasolina. Em seguida vem o óleo combustível, GLP, nafta, querosene de avião e, por último, os outros derivados que dão origem aos plásticos, lubrificantes e borrachas.

CHARGE | Helô D'Angelo



Senge RJ
Sindicato dos Engenheiros no Estado do Rio de Janeiro

FUP
FEDERAÇÃO ÚNICA DOS PETROLEIROS

SINDIPETRO CAXIAS
Sindicato dos Petroleiros de Duque de Caxias

Sindipetro NF
Sindicato dos Petroleiros do Norte Fluminense

Conheça histórias de quem tem sentido no bolso o aumento do gás

Elevação dos preços chegou a 20% nos últimos dois anos e foi causada por uma mudança na política de preços da Petrobras

LEONILDO CLARO, 73 ANOS, PADEIRO DE LIMEIRA (SP).



O custo de vida aumentou e você tem que aumentar o preço da mercadoria também.”



Praticamente todos os moradores do bairro Boa Vista, localizado no município paulista de Limeira (SP), já se depararam com Leonildo Claro. Isso porque há 20 anos ele oferece sua mercadoria de porta em porta: pães caseiros.

ANTES

Em meados de 2017, a produção de Leonildo chegava a 500 pães por semana. O preço de cada unidade era vendido por R\$ 8. Ele recorda que na época pagava pelo botijão de gás entre R\$ 38 e R\$ 40.

HOJE

As vendas de Leonildo caíram para uma média de 400 pães por semana e ele se viu obrigado a aumentar o preço de cada unidade para R\$ 10. Um dos motivos foi o preço do gás, já que está desembolsando cerca de R\$ 65 pelo botijão, uma elevação de 62%. Além disso, o padeiro afirma que as matérias-primas para fabricação dos pães subiram, assim como todo o custo de vida.

SANDRA MARIA MESQUITA, 60 ANOS, DONA DE CASA DO RIO DE JANEIRO (RJ).



Hoje em dia, as donas de casa precisam fazer malabarismos.”



Sandra Maria vive no bairro Anchieta, na zona norte do Rio de Janeiro, com seu marido. Além de cuidar das tarefas domésticas, também é responsável há alguns anos por cuidar da mãe idosa, que mora sozinha a poucos minutos da sua casa.

ANTES

Há pouco mais de dois anos, antes dos aumentos do preço do gás de cozinha, Sandra pagava R\$ 27 pelo botijão, que era consumido em média a cada dois meses. O mesmo acontecia para a casa da sua mãe.

HOJE

Atualmente, Sandra tem a sorte de seu marido ser amigo de infância de um entregador de gás, o que possibilita comprar o botijão por “apenas” R\$ 65, para a sua casa e a da mãe. Os vizinhos que não têm a mesma sorte são obrigados a desembolsar R\$ 70. Para economizar, Sandra tem utilizado diversas técnicas como cozinhar com a panela de pressão e fazer comida para durar dois dias. “Eu achei que como foi muito aplaudida a entrada de um certo presidente as coisas melhorariam, mas só piorou, é unânime”, opina.

Por que o preço do gás de cozinha disparou nos últimos anos?

Com a chegada de Michel Temer (MDB) ao governo, após o golpe de 2016, o conselho da Petrobras mudou o comando da companhia. Desde então, a Petrobras passou a adotar uma política de preços dos derivados atrelada às variações do mercado internacional. Em relação ao gás liquefeito de petróleo (GLP), mais conhecido como gás de cozinha, essa mudança passou a ser adotada em julho de 2017.

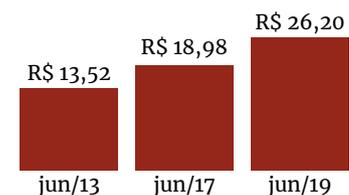
Como resultado dessa medida, apenas nos seis primeiros meses houve um aumento de 37% do preço do GLP nas refinarias. Já nos postos de venda do botijão de gás, entre julho de 2017 e junho de 2019, o botijão sofreu um aumento de 20%, passando de R\$57 para R\$69, respectivamente, de acordo com dados divulgados pela Petrobras.

Segundo o economista do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), Cloviomar Caranine, esse modelo se contrapõe com o anterior, que manteve o preço do gás nas refinarias praticamente congelado durante 13 anos, entre janeiro de 2003 e agosto de 2015.

“As pessoas perderam renda nos últimos anos por diversos motivos e, no mesmo período, houve aumento do preço do gás. Eu digo que essa combinação é explosiva porque você penaliza os mais pobres duas vezes. O botijão de gás ser comercializado a R\$ 100 é um absurdo”, acrescenta Caranine.

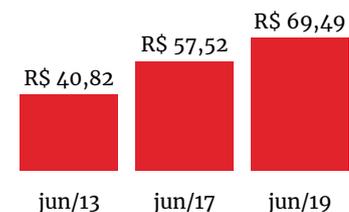
Variação do preço do gás de cozinha

Preço do botijão de 13kg nas refinarias:



Variação: 94%
Inflação no período (IPCA): 41,80%

Preço do botijão de 13kg nos postos de venda:



Variação: 70%
Inflação no período (IPCA): 41,80%

Fonte: ANP



Você Sabia?

Entre 2016 e 2018, o número de famílias brasileiras que utilizam lenha para cozinhar pulou de 11 milhões para 14 milhões, um aumento de 27%. No Sudeste, o crescimento foi de 60%. No mesmo período, a taxa de desemprego no país passou de 11,5% para 12,3%, segundo o IBGE.

Refinarias brasileiras estão produzindo com 70% da capacidade

Decisão política da Petrobras aumentou valor dos combustíveis e diminuiu espaço de concorrência no mercado

► Das 17 refinarias em funcionamento no Brasil, 13 são da Petrobras e têm capacidade instalada de refino diária de 2,4 milhões de barris. Entretanto, apenas 70% da capacidade dessas refinarias foram utilizadas durante o ano passado. Isso se explica por uma mudança, ocorrida em 2017, na política de preços que a Petrobras vinha praticando anteriormente.

Essa decisão obrigou o país a importar por volta de 280 mil barris diariamente para suprir o consumo interno, que variou em torno de 2 milhões de barris diários no ano passado. Além disso, a Petrobras também atrelou o preço dos derivados vendidos nas refinarias aos valores cobrados internacionalmente.

Segundo o economista do Instituto de Estudos Estratégicos de Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis Zé Eduardo Dutra (INE-EP), Rodrigo Leão, os resultados dessas decisões foram os aumentos nos preços dos combustíveis, que chegaram a ser diários em alguns períodos desde 2016, e a perda de espaço da Petrobras no mercado consumidor brasileiro de refino.

“É como se a Havaianas chegasse para a Ipanema e falasse: ‘olha, eu tenho praticamente todo o mercado, mas eu não quero, toma aqui

metade pra você’. É isso [o que a Petrobras está fazendo]. ‘Eu não quero ganhar de você, eu quero que a gente concorra. No frigar dos ovos, a Petrobras está abrindo mão de mercado. Ou seja, a Petrobras tomou a decisão de se tornar uma empresa menor’”, opina Leão.

Riscos da privatização

Em maio deste ano, a direção da Petrobras anunciou que pretende vender oito refinarias até 2021. A expectativa é que o anúncio ao mercado e as negociações comecem ainda neste ano e se estenda para 2020, até a conclusão da venda em 2021.

“O atual presidente da Petrobras, Roberto Castello Branco, está mentindo para a sociedade brasileira quando diz que se privatizar as refinarias vai baratear o preço para o consumidor. Isso é uma mentira. Antes da mudança da gestão em 2016, a Petrobras tinha um compromisso social, hoje não, quer atender aos interesses dos acionistas. O resultado é que o preço dos derivados não param de aumentar e se concluírem a venda das refinarias vai aumentar ainda mais”, explica o coordenador geral da Federação Única dos Petroleiros (FUP), José Maria Rangel.

Refinarias no Brasil



Refino no Brasil por dia*



3,3 milhões é o total produzido de barris



2,4 milhões é a capacidade de refino



2 milhões é o total do consumo no país



1,7 milhões é a quantidade de produção



278 mil é o total importado

*Números referentes ao ano de 2018.

Fonte: ANP

Desenvolvimento regional

► A primeira refinaria do país foi criada três anos antes do surgimento da estatal do setor, a Petrobras. Inaugurada em setembro de 1950, a Refinaria Landulpho Alves (RLAM) está localizada no Recôncavo Baiano e abriu caminho para a construção de outros parques de refino nos anos posteriores.

De acordo com o economista do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), Cloviomar Caranine, os locais de construção das refinarias foram planejados estrategicamente ao longo do território nacional durante as décadas de 60 e 70. “As refinarias estão espalhadas pelo Brasil, de sul ao norte, sempre no litoral e onde estão os centros urbanos. E isso não foi realizado à toa. Ou seja, foi pensado com o objetivo de criar um modelo de desenvolvimento regional e visando a autossuficiência”, recorda Caranine.

Aumentos dos combustíveis impactam no prato do brasileiro

Os combustíveis estão presentes em toda a cadeia produtiva dos alimentos

► “Olha, tudo aumentou nos últimos anos, na feira e no mercado. Toda a despesa subiu, mesmo eu tendo tirado ou diminuído algumas coisas das compras”, afirma Magnólia Maria Santos Lima, 56 anos, moradora de Osasco (SP), município da grande São Paulo.

Magnólia é cozinheira na Barra Funda, em São Paulo (SP), e responsável pela compra dos alimentos que se tornam o almoço diário de aproximadamente 15 pessoas. “Há dois ou três anos, a gente pagava R\$ 1,90 no quilo do tomate, agora você não encontra por menos de R\$ 8,00. A batata eu pagava 59 centavos, no máximo R\$ 1. Hoje eu paguei R\$ 9,75 por um quilo e meio”, relata.

E a percepção dos aumentos no bolso da população, que gasta cerca de 25% da sua renda em alimentação, também podem ser verificados no balanço do Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) de 2018, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). No ano, houve um aumento de 4,04% no preço dos alimentos, com alguns produtos encabeçando a lista: tomate (71,76%), frutas (14,1%) e leite (8,43%).

Neste ano de 2019, nos cinco primeiros meses, o aumento acumulado no preço dos alimentos e bebidas chega a 3,15%, de acordo com dados do IPCA.

Impacto na produção de orgânicos

► Os combustíveis estão presentes em toda a cadeia produtiva dos alimentos, desde a sua utilização nos maquinários responsáveis semeadura, manejo e colheita, até o transporte rodoviário entre a roça e os consumidores.

Mesmo assim, de acordo com o representante comercial de produtores rurais, Daniel Oliveira Machado, o preço dos alimentos orgânicos não sofreram reajustes nos últimos anos. “Apesar dos preços para o consumidor estar igual há cinco ou seis anos, todos os custos para quem está envolvido na cadeia produtiva dos orgânicos aumentaram”, relata.

Dono da empresa Atrix, com sede em Curitiba (PR), Machado revela que muitos dos agricultores que representa estão com dificuldades financeiras. “Eu conheço diversos produtores de orgânicos que estão pensando em mudar para outra cultura, na linha de monocultura tradicional, para conseguir manter o negócio de pé. Em Tijucas do Sul [no Paraná], diversos produtores de hortaliças não estão conseguindo se sustentar”, exemplifica.

A mesma situação é relatada pelo dono da distribuidora de orgânicos Nativa, com sede em Limeira (SP), Francisco Gagliardi. “Não foi possível repassar ao preço final na mesma proporção dos aumentos no combustível, porque o orgânico já é mais caro. Eu conheço muitos produtores que tiveram que aumentar o preço dos produtos ou diminuir o tamanho da roça porque não estavam dando conta”, revela.



Você Sabia?

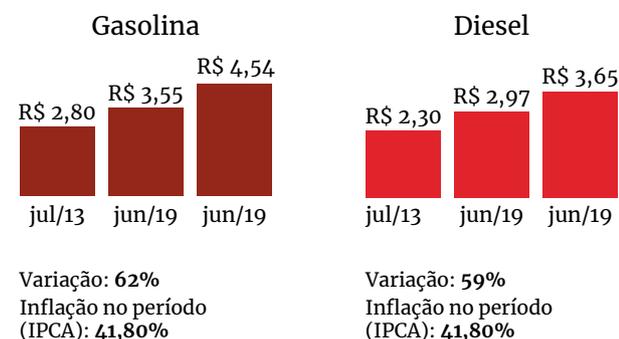
Para a produção de alimentos convencionais, outro derivado do petróleo que interfere no custo de produção é o fertilizante, que também subiu de preço nos últimos anos. Um dos motivos é a baixa participação da Petrobras no setor. Atualmente, apesar de ser o quarto maior consumidor de fertilizantes do mundo, o Brasil importa cerca de 75% dos insumos nitrogenados. Além disso, em junho, a Petrobras anunciou que retomará o processo de venda da sua participação nas fábricas de fertilizantes Araucária Nitrogenados (Ansa) e Unidade de Fertilizantes Nitrogenados III (UFN III).



Yasuyoshi Chiba / AFP

Variação do preço dos combustíveis

Postos:



Fonte: ANP

Reajuste dos combustíveis

► Um dos fatores que puxaram o preço dos alimentos nos últimos anos foi a mudança na política de preços dos derivados de petróleo nas refinarias da Petrobras. A partir de 2016, com a mudança na direção da estatal, os preços dos derivados passaram a ser reajustados de acordo com a cotação internacional do barril do petróleo e da variação do dólar.

Como o valor do barril de petróleo disparou desde junho de 2017, os combustíveis passaram a sofrer reajustes diários nas refinarias e, consequentemente, nas bombas dos postos de gasolina. Nos últimos dois anos, o preço da gasolina subiu 35% nas refinarias e 28% nos postos. Já o diesel apresentou alta de 38% nas refinarias e 22% nos postos.

Anteriormente, entre 2011 e 2015, a Petrobras manteve uma política de controle dos preços, subsidiando as variações internacionais e repassando os aumentos de forma defasada ao consumidor.

De acordo com o integrante do Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA), Humberto Palmeira, essa é uma escolha política equivocada. “Uma empresa pública e estatal, com os preços regulados pelo governo e não pelo mercado internacional, significa a gente ter um custo de produção de alimentos mais barato, tanto na produção como na distribuição. Com o golpe [de 2016], o que se verificou foi exatamente o oposto”, explica.

Para William Nozaki, os impactos já podem ser percebidos no aumento do desemprego e na perda da arrecadação dos estados e municípios

► Desde início do mês de junho, quando o portal *The Intercept Brasil* publicou reportagens que indicam a interferência do ex-juiz Sérgio Moro na condução da Operação Lava Jato, a discussão sobre o caráter parcial das investigações voltou ao noticiário. Em entrevista ao **Brasil de Fato**, o cientista político e professor da Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (Fesp), William Nozaki, afirma que a denúncia explicita o direcionamento da Lava Jato: criminalizar uma força política. Junto com esse objetivo, dissolveu-se um projeto de desenvolvimento que tinha a Petrobras no seu centro. “Os impactos disso tudo a gente pode ver com o aumento do desemprego e uma perda de arrecadação dos estados e municípios”, explica.

Confira a entrevista completa:

Brasil de Fato: Na sua avaliação, qual o grau de influência do petróleo e do pré-sal nas crises econômica e política estabelecidas no Brasil atualmente?

William Nozaki: A descoberta do pré-sal está diretamente relacionada com a maneira como o Brasil, a partir de então, começou a entrar no cenário geopolítico, geoeconômico e energético internacional. Isso nos colocou na lista dos 10 maiores países com reserva de petróleo. Portanto, na rota de interesses internacionais em torno dos nossos recursos naturais estratégicos o que mobilizou um conjunto de interesses internacionais, empresariais e políticos, que em certa medida jogaram água no moinho da instabilidade política que a gente vive na conjuntura hoje. Então a minha impressão é de que não é possível apontar toda a instabilidade política que o país vive nos últimos anos sem levar em consideração o tabuleiro geopolítico do petróleo como algo fundamental para isso.

A operação Lava Jato prejudicou a Petrobras?

A Lava Jato instaurou um conjunto de procedimentos de investigação que foi no sentido de criminalização da política e das empresas

“A Lava Jato criminalizou a Petrobras e prejudicou o desenvolvimento nacional”, avalia cientista político

Divulgação Petrobras



Para William Nozaki, medida aprovada pelo Supremo Tribunal Federal dá aval para as privatizações sem controle público

estatais, que foi muito além da busca de corrupção no interior da Petrobras. Ao organizar seu modus operandi por meio das delações premiadas, dos vazamentos seletivos, e diversas formas de acordo não convencionais, a Lava Jato acabou criminalizando ou ajudando a criminalizar o investimento público e o papel das empresas estatais. E, com isso, prejudicou o arranjo institucional que havia viabilizado o desenvolvimento econômico brasileiro.

As denúncias divulgadas pelo The Intercept evidenciam alguma coisa nesse sentido?

Os vazamentos que já foram publicizados até aqui vão cada vez deixando mais explícita a parcialidade e um certo direcionamento na condução desse processo. Ao criminalizar uma força política e específica durante a investigação, junto se criminalizou um projeto de desenvolvimento que tinha a Petrobras no centro. Isso surtiu seus efeitos na perspectiva de que a Petrobras deveria ser uma empresa privatizada, enxugada e desmontada.

Como você avalia a última decisão do Supremo Tribunal Federal (STF) de permitir a venda de subsidiárias de

no que diz respeito ao parque de refino, [não privatizar] é fundamental não apenas do ponto da segurança energética nacional, mas também para manter a própria lucratividade da empresa.

Quais os impactos que já podem ser sentidos com a mudança na política de gestão da Petrobras nos últimos anos e quais serão os impactos futuros para a população?

Já existe um desmonte que afeta as áreas de exploração e produção, gás, biocombustíveis e fertilizantes, e agora isso caminha para a privatização do refino da empresa. Os impactos podem ser divididos em diretos e indiretos. Vender a Petrobras significa diminuir o investimento feito no país, porque a lógica histórica mostra que os níveis de investimentos privados não acompanham os níveis de investimentos de uma empresa gerida com um espírito público. Essa diminuição do investimento vem acompanhada com o aumento do desemprego e uma perda de arrecadação por parte da União, estados e municípios. Além disso, você tem uma espécie de efeito dominó que faz com que o desmonte da Petrobras também produza o próprio desaquecimento na economia.

Na sua opinião, existiu uma influência de atores estrangeiros nos acontecimentos políticos dos últimos anos?

Desde a descoberta do pré-sal nós temos notícias de intensas pressões das petrolíferas, sobretudo norte-americanas, e das grandes empresas fornecedoras de máquinas e equipamentos, para que houvesse mudanças regulatórias do setor. Tem aí um conjunto de interconexões entre os interesses das petrolíferas estrangeiras e o desmonte da Petrobras e do marco regulatório do pré-sal que acontecem desde 2006. Também é importante chamar a atenção para três contradições do discurso atual da Petrobras. Primeiro porque defende a concorrência de mercado, mas abre o Brasil para a criação de oligopólio internacional. Segundo que é contra empresa estatal brasileira, mas abre o mercado para a entrada de empresa estatal estrangeira. Terceiro porque é contra a concepção de empresa integrada e abre o mercado brasileiro para que as petrolíferas estrangeiras se integrem na cadeia produtiva.



Você tem uma espécie de efeito dominó que faz com que o desmonte da Petrobras também produza o próprio desaquecimento na economia?"

estatais sem a necessidade de licitação ou autorização do poder legislativo?

Essa medida deu o aval para que as privatizações aconteçam sem o controle público e político que deveria ser exercido pelo legislativo e sem os procedimentos transparentes da condução da gestão pública. Isso tudo cria uma possibilidade de aceleração da venda de ativos importantes da Petrobras, como aqueles relacionados não só ao pré-sal, mas também ao refino e à distribuição. E essa possibilidade é um ataque frontal contra a Petrobras porque, sobretudo



Divulgação

O segredo da boa dieta

▶ Quer saber o segredo para uma dieta saudável e que você pode seguir a vida inteira? A resposta é tão simples quanto profunda: priorizar na sua alimentação os alimentos in natura, ou seja, frescos – como frutas, carnes, legumes – e minimamente processados (como arroz e feijão). Essa e outras preciosas dicas estão no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde. O guia valoriza muito as formas como os alimentos são produzidos e distribuídos e ainda traz dicas sobre preparo e escolha das refeições. Em linguagem acessível, está disponível gratuitamente no link: <https://tinyurl.com/jhme2y4>

Desfrute o que você come

▶ Tente o seguinte exercício: escolha uma refeição do seu dia (vale até algum lanche mais rápido) e se dedique a prestar atenção nela. Nada de celular, livro ou televisão. Sente-se num lugar apropriado para comer, observe a comida antes de ingerir, busque perceber suas cores, cheiros, pensar de onde vieram aqueles alimentos. Quando for comer, desfrute, sinta o gosto, explore as texturas. Feche os olhos se for o caso, mude o talher de mão. Não fique pensando em calorias ou quantidade, mas perceba o que a comida faz no seu corpo. Além de relaxar e trazer muito prazer, a prática pode ajudar – e muito – no processo de uma alimentação mais saudável.

DICAS MASTIGADAS

Mingau de milho verde (ou curau)

Ingredientes

- ▶ 4 espigas de milho
- ▶ 2 xícaras (chá) de leite
- ▶ Meia lata de leite condensado
- ▶ ¾ de xícara (chá) de açúcar
- ▶ Canela em pó a gosto para polvilhar

Modo de preparo

▶ Descarte a palha e o cabelo e lave bem as espigas de milho sob água corrente. Retire os grãos do milho com uma faca e bata no liquidificador com o leite até triturar bem. Sobre uma panela, passe o leite batido por uma peneira, extraindo todo o líquido – o bagaço pode ser usado depois na receita de um bolo. Misture o açúcar, leve ao fogo médio e mexa com um batedor de arame até começar a ferver. Abaixar o fogo e continue mexendo por mais 5 minutos, até formar um creme grosso. O curau engrossa de repente, se começar a empelotar ou grudar no fundo da panela, retire do fogo e mexa vigorosamente com o batedor. Com uma concha, distribua o creme em seis tigelas individuais e leve para a geladeira. Deixe esfriar por pelo menos 1 hora. Sirva polvilhado com canela em pó.



Reprodução

TIRINHA | André Dahmer



♈ Áries 21/03 a 19/04

Os entes queridos são fundamentais para o suporte emocional e prático. Seu lar lhe acolhe e ajuda na sua estabilidade interna.

♉ Touro 20/04 a 20/05

Sua mente se amplia junto com sua habilidade de comunicação, o que beneficia as relações. Estudos, trabalho e cultura em alta.

♊ Gêmeos 21/05 a 21/06

Aumenta a consciência sobre as finanças, e você ganha discernimento para investir e ultrapassar os percalços. Foque no fundamental.

♋ Câncer 22/06 a 22/07

No comando da sua vida, você precisa investir em práticas corporais para dar vazão a todo o entusiasmo presente. Invista na autoestima.

♌ Leão 23/07 a 22/08

Ficam claras suas vulnerabilidades e as grandes dificuldades, o que você pode usar para fazer melhorias e transformações, e amadurecer.

♍ Virgem 23/08 a 22/09

Priorize ações em conjunto, já que você está mais sociável e alegre. Os amigos são fonte de diversão e suporte, pois há cumplicidade.

♎ Libra 23/09 a 22/10

Com o empreendedorismo em alta, as dinâmicas do trabalho são favorecidas. As oportunidades e aptidões estão exaltadas para melhorar sua vida.

♏ Escorpião 23/10 a 21/11

Momento de dar valor ao conhecimento e à generosidade. Você se aprofunda na rotina e na convivência, e ganha compreensão dos acontecimentos.

♐ Sagitário 22/11 a 21/12

Coloque seu foco em solucionar os problemas e eliminar da sua vida o que lhe atrapalha em todos os âmbitos, incluindo os bens e a sexualidade.

♑ Capricórnio 22/12 a 19/01

Você está mais afável e cuidadoso com quem ama, e entende melhor o que os demais precisam. Os desentendimentos diminuem.

♒ Aquário 20/01 a 18/02

Sua percepção sobre as demandas da rotina se eleva junto com sua saúde. Foque no que é fundamental e busque eficácia em seus hábitos.

♓ Peixes 19/02 a 20/03

Melhora sua performance em geral, ainda mais no social, porque você está mais criativo e altruísta. Divirta-se e acesse conhecimento.

PAPO ESPORTIVO

Luiz Ferreira

O que fizeram com a Seleção Brasileira?

► Essa é a pergunta que eu, você e todo mundo anda se fazendo nesses últimos anos. O que aconteceu com a Seleção Brasileira? O que fizeram com o famoso e querido escrete canarinho? Onde anda aquele time que fazia o país inteiro parar em cada convocação, em cada amistoso, em cada Copa do Mundo? Perdeu o encanto? Perdeu a emoção? A identidade? O rumo? A vergonha?

São muitas perguntas sem resposta. Certo é que, parafraseando Chico Buarque na belíssima canção “Quem te viu, quem te vê”, a Seleção Brasileira era a “a mais bonita das cabrochas dessa ala”. O escrete canarinho era sinônimo de glórias, vitórias, lendas e grandes momentos do velho e rude esporte bretão. No entanto, de 2013 para cá (ano da conquista da Copa das Confederações pelo time então comandado por Luiz Felipe Scolari), só tivemos insucessos na disputa das principais competições do planeta. Sim, tivemos a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos Rio 2016, mas o Brasil venceu com uma equipe Sub-23, não é?

Outras seleções evoluíram muito

► A coisa fica ainda mais complicada se o assunto for Copa do Mundo. Desde 2002 (ano do pentacampeonato), a Seleção Brasileira não passou das quartas de final em 2006, 2010 e 2018. Em 2014, quando o Mundial foi disputado aqui tivemos o famigerado 7 a 1 nas semifinais lá no Mineirão. Lembranças bem amargas...

Certo é que não temos mais medo como antigamente. Primeiro porque outras seleções também evoluíram muito (vide a atual vice-campeã mundial Croácia e a atual terceira colocada Bélgica). E depois, por que resolvemos sentar em cima dos nossos cinco títulos mundiais repetindo frases como “bom era antigamente” e “hoje não se joga mais como no meu tempo”.

Time distante dos torcedores

► Nossos dirigentes estão mais sujeitos que diálogo de juiz no Telegram vazado para a imprensa. Nossos melhores jogadores estão lá fora. Nossa imprensa esportiva (em sua maioria) prefere reclamar dos cabelos e das chuteiras coloridas. E quem sofre? O torcedor que precisa fazer das tripas coração para ver seus jogadores preferidos em campo. Seja com a cara colada na TV ou dividindo preço de ingresso em suaves prestações.

A Seleção Brasileira hoje é um time qualquer. Algo desconhecido e distanciado do seu público. Dos verdadeiros torcedores. E enquanto treinadores e dirigentes vêm a público falar difícil para despistar as perguntas e cobranças, o famoso escrete canarinho segue relegado a “espectadores” que entram nos estádios apenas para “mostrar que são brasileiros” travestidos com a camisa amarelinha. E meu maior receio é o que ainda está por vir...

Nelson Almeida/ AFP



A Seleção Brasileira hoje é um time qualquer, algo desconhecido e distanciado do seu público

A tal da globalização

► Ao mesmo tempo temos uma grande falta de identificação do torcedor com a Seleção Brasileira. E a tal da globalização é a grande culpada por isso. Logo que surge um grande jogador, ele é logo negociado com o exterior. Vinícius Júnior, Paulinho, Rodrygo, João Pedro, Lucas Paquetá... Todos eles. Nem dá tempo desses jovens jogarem por aqui e se transformarem em algo que possamos chamar de ídolos. Aliás, ídolos como Bebeto, Romário, Rivaldo, Ronaldo e outros não são vistos por aqui faz muito tempo. Os bons estão simplesmente indo embora. Ponto.

E aí temos a Dona CBF. Mesmo há 10, 15 anos ainda era possível ver a Seleção Brasileira jogando por aqui no Maracanã, no Pacaembu, no Mineirão ou na Fonte Nova. Hoje, o time joga em Londres, Praga, Lisboa ou qualquer outra cidade do exterior por força de contrato com empresas que nunca ouvimos falar na vida. É a tal da globalização...