

# Folha da Embrapa

## Humm! Bom apetite!

Comida feita com muito carinho para agradar o paladar e atender às exigências nutricionais da alimentação dos empregados é a prioridade de Lorena Figueira da Silva, da Embrapa Clima Temperado. Como ela, dezenas de especialistas em cozinha prestam serviços nos restaurantes de Unidades Brasil afora. Páginas 5, 6 e 7



Foto: Paulo Lanzetta

# Sumário

03 | Biofortificados

04 | Notas

05 | Especial  
Alimentação

08 | Especial  
Transporte

10 | Novo maracujá

12 | Homenagem

## Cuidados com a Qualidade de vida

**A**limentar-se e locomover-se são atividades fundamentais para o ser humano. O ir e vir com tranquilidade e segurança e contar com a oferta de alimentos saudáveis e fresquinhos são fatores imprescindíveis para uma boa qualidade de vida em nossas casas ou no trabalho, onde passamos boa parte do dia.

Não é sem razão que a Embrapa é uma das empresas brasileiras que coloca à disposição de seus empregados ônibus e vans que percorrem milhares de vias das cidades em que se localizam a Sede, as Unidades Descentralizadas e seus campos experimentais para trazer ao trabalho e levar para casa quem precisa, ou prefere, utilizar o transporte oficial da Empresa.

Os cuidados com o fornecimento da alimentação também são outra preocupação dos restaurantes existentes na Empresa.

Alimentação e transporte no âmbito da Embrapa são os dois assuntos principais desta edição do Folha da Embrapa, que traz o depoimento de empregados que utilizam esses dois serviços. Traz também uma entrevista com uma nutricionista de Brasília, que faz uma série de recomendações para se ter uma alimentação saudável.

Você vai conhecer também as qualidades da BRS Pérola do Cerrado, a nova cultivar de maracujá lançada pela Embrapa Cerrados (Planaltina, DF) e que pode trazer uma série de benefícios aos produtores e aos consumidores brasileiros.

As contribuições do pesquisador Flávio Araújo Pimentel, da Embrapa Agroindústria Tropical (Fortaleza, CE) - que coordenava o Laboratório Multiusuário de Química de Produtos Naturais (LMQPN), daquela Unidade - são o destaque da página 12 desta edição.

Boa leitura.

*Os editores.*

### Participe do Folha da Embrapa

#### Pelo Malote

Envie sua sugestão para:

Editor-executivo do Folha da Embrapa  
Secretaria de Comunicação (Secom) Sala  
201, Sede da Embrapa

#### Por e-mail

Escreva para:

folhadaembrapa@embrapa.br



**EXPEDIENTE** - Folha da Embrapa é uma publicação editada pela Secretaria de Comunicação (Secom) da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), vinculada ao Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa). **Endereço:** Parque Estação Biológica s/nº Edifício Sede. **CEP:** 70.770-901 Brasília-DF. **Fones:** (61) 3448-4834 - **Fax:** (61) 3347-4860. **Presidente:** Maurício Lopes. **Diretores:** Ladislau Martin Neto, Waldyr Stumpf e Vania Castiglioni. **Chefe da**

**Secretaria de Comunicação (Secom):** Gilceana Soares Moreira Galerani. **Coordenadora de Relações Públicas:** Tatiana Martins. **Coordenadora de Articulação e Estudos de Comunicação:** Heloiza Dias da Silva. **Coordenador de Gestão da Marca e Publicidade:** Robinson Cipriano. **Coordenador de Jornalismo:** Jorge Duarte. **Supervisor de Divulgação Interna:** Fernando Gregio. **Fotolitagem, Impressão e Acabamento:** Embrapa Informação Tecnológica. **Fone:** (61) 3349-6530. **Editores-Executivos:** Sandra Zambudio, MTb: 939/81. **E-mail:** sandra.zambudio@embrapa.br. **Revisão final:** Marcela Esteves. **Editoração Eletrônica:** André Scofano, Bernardo Bhering Prates e Roberta Barbosa.

**Jornal impresso em papel feito a partir de madeira certificada e de fontes controladas.**



Baixe o aplicativo QR Code no seu celular e fotografe o código ao lado para acessar o PDF online do jornal.

# Para uma vida mais saborosa e nutritiva

Juliana Miura

**E** se os alimentos que consumimos no dia a dia – café da manhã, almoço e jantar – fossem mais nutritivos, ricos em vitamina A, ferro e zinco? E se lembrarmos que a desnutrição é um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil e que metade das nossas crianças apresenta algum tipo de deficiência de ferro?

Proporcionar uma dieta enriquecida com produtos que normalmente já são consumidos pela população brasileira e melhorar a qualidade nutricional da alimentação é o objetivo do projeto BioFORT, coordenado no Brasil pela Embrapa.

Atualmente, estão sendo divulgadas e distribuídas para produtores envolvidos no projeto cultivares, com altos teores de ferro, zinco e pró-vitamina A, de arroz, feijão, feijão-caupi, mandioca, batata-doce e milho, que também têm melhor qualidade agrônômica – são mais produtivas, tolerantes à seca e a pragas.

Esses alimentos estão sendo multiplicados em cerca de 80 escolas técnicas agrícolas do Semiárido brasileiro e, além do Nordeste, em Minas Gerais as crianças estão consumindo os biofortificados na merenda escolar.

A batata-doce tem cor alaranjada e é rica em betacaroteno. Ela pode ser usada em receitas de pães, pizza, bolos

e tortas, por exemplo. E é para melhorar o aproveitamento dos produtos enriquecidos e tornar seu consumo mais agradável que a Embrapa lança o livro “Receitas Biofortificadas”.

A publicação é resultado do projeto de transferência de tecnologia da rede de biofortificação, com lançamento em evento durante a Copa das Confederações, no Centro Aberto de Mídia, montado no Rio de Janeiro.

“Todas as receitas foram testadas com o material biofortificado, para verificar possíveis diferenças no preparo”, ressalta a publicitária Luciana Leitão Mendes, da Embrapa Agroindústria de Alimentos, componente da rede BioFORT. As receitas foram fornecidas por Embrapa Arroz e Feijão, Embrapa Meio-Norte, Embrapa Agroindústria de Alimentos, Universidade Federal de Sergipe e Prefeitura de Itaguaí.

Com as receitas em mãos, as merendeiras poderão introduzir as cultivares enriquecidas nas escolas e ainda diversificar os pratos servidos às crianças. A publicação será distribuída para as escolas participantes do projeto e as merendeiras receberão treinamentos.

Mas, para quem quiser provar pratos nutritivos, saborosos e ainda de fácil preparo, o Folha da Embrapa separou duas receitas. ■



Foto: Wanilda Arrais



Foto: Conceição Araújo Nunes

Foto: Conceição Araújo Nunes

Em sentido horário, pudim de macaxeira, pizza de batata-doce e pães de batata-doce

## MINI-PIZZA DE BATATA-DOCE

### >> Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de água morna ou leite
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 batatas cozidas
- Farinha de trigo até dar o ponto
- 2 ovos inteiros

### >> Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture o fermento, a água morna e o açúcar, deixe fermentar por 10 minutos. Acrescente o restante dos ingredientes. Por último a farinha de trigo, aos poucos, até dar o ponto. Sove bastante e deixe descansar até dobrar de volume. Modele as mini-pizzas e espalhe o molho e o recheio de sua preferência, polvilhe com orégano e leve ao forno pré-aquecido, por 15 minutos.

Essa massa também pode ser utilizada em diversos salgados, por exemplo: esfirra, pastel assado, bomba, enrolado, língua de sogra e pãezinhos.

Porções: 20 unidades

Tempo de Preparo: 60 minutos

## PUDIM DE MACAXEIRA

### >> Ingredientes:

- 1 kg de macaxeira
- 1 litro de leite
- 6 ovos
- 250 g de margarina derretida
- 4 xícaras de açúcar
- 200 ml de leite de coco (opcional)

### >> Modo de Preparo:

Colocar tudo no liquidificador. Bater por 5 minutos. Despejar em forma untada e polvilhada. Levar ao forno durante 60 minutos.

Porções: 16

Tempo de Preparo: 1h15 minutos

do livro “Receitas Biofortificadas”.



Foto: Vinícius Braga

## Mais dez mil mudas

A Embrapa Amazônia Oriental (Belém, PA) contribuiu para a Semana do Meio Ambiente com a distribuição de mais de dez mil mudas para apoiar as campanhas de arborização de diversas instituições da capital e do interior do Pará. O trabalho contou com apoio da Sociedade de Preservação aos Recursos Naturais e Culturais da Amazônia (SOPREN).



Foto: Vivian Chilez

## Programa de biodiesel na Alemanha

A experiência brasileira com o Programa Nacional de Produção e Uso de Biodiesel (PNPB) e os trabalhos desenvolvidos pela Embrapa para atender à cadeia desse biocombustível foram destaque na Conferência sobre Mudanças Climáticas, em Bonn, na Alemanha, em junho. A Embrapa Agroenergia (Brasília, DF) apresentou palestra no evento.

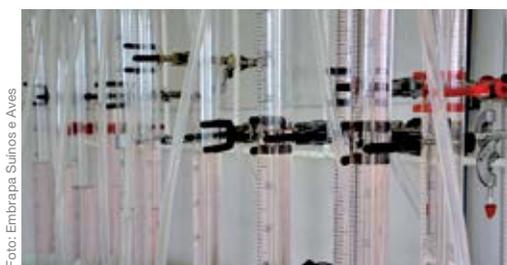


Foto: Embrapa Suínos e Aves

## Pesquisa sobre biogás

A Embrapa Suínos e Aves (Concórdia, SC) conta com um novo laboratório: o Laboratório de Estudos em Biogás de Santa Catarina, cuja estrutura faz parte do Laboratório de Análises Físico-Químicas daquela Unidade. O novo laboratório é resultado do convênio com a Companhia de Gás de Santa Catarina.

### Minibiblioteca rural

A Embrapa Cocais (São Luiz, MA) entregou recentemente na Secretaria de Meio Ambiente e Recursos Naturais do Maranhão (Sema) 14 kits da “Minibiblioteca Rural”. Com isso, foram beneficiados diversos órgãos e instituições, tanto estaduais quanto municipais. Desde que a Embrapa Cocais se instalou no Maranhão, em 2010, promoveu a doação de um total de 86 kits de minibibliotecas, sendo 50 pela própria Embrapa Cocais e mais 36 como parte do programa Brasil Sem Miséria.

### A energia do tucumã

O tucumã (*Astrocaryum aculeatum*), palmeira encontrada principalmente no Amazonas, no Pará e no Amapá, é uma das frentes de estudos da Embrapa para se tornar uma fonte de energia renovável. Em uma grande rede, coordenada pela Embrapa, cientistas estão trabalhando para tornar o tucumã comercialmente viável. O fruto do tucumazeiro é tradicionalmente utilizado na alimentação humana, tanto in natura (consumo da polpa do fruto), quanto para fabricação de sorvetes, cremes e doces.

### Laboratório estratégico

O Laboratório Nacional de Nanotecnologia para o Agronegócio (LNNA) da Embrapa Instrumentação (São Carlos, SP) ganha um reforço para o fortalecimento e avanço da pesquisa científica brasileira com a inauguração do Módulo de Integração, em 10 de junho. Com isso, o LNNA passa a integrar o SisNANO, sistema de laboratórios multiusuários direcionados à pesquisa, desenvolvimento e inovação (P,D&I) em nanociências e nanotecnologias do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI).

### Nova alternativa para os pastos

A BRS Paiaguás é a mais nova cultivar de *Brachiaria brizantha*, que a Embrapa Gado de Corte (Campo Grande, MS) lança para os sistemas de produção integrados, especialmente, na modalidade lavoura-pecuária, sendo de fácil utilização com milho safrinha e uma boa alternativa na entressafra da soja. Critérios como produtividade, vigor e produção de sementes foram destacados no processo de seleção que deu origem à cultivar.

### Canola no Centro-Oeste

A canola é uma cultura típica de clima temperado, cultivada na América do Norte, Europa, Ásia e Austrália. No Brasil, o cultivo está concentrado na Região Sul, onde as temperaturas amenas favorecem o desenvolvimento das plantas. Agora a pesquisa está avaliando a viabilidade do cultivo da canola em regiões tropicais do País, como uma segunda safra na rotação com milho e soja, uma oportunidade para aumentar a produção de óleos e energia.

### Borracha no Amazonas

O Programa Estratégico para Transferência de Tecnologia/Pró-Rural (Residência Agrária) está em fase de implantação no Estado do Amazonas, por meio da Embrapa Amazônia Ocidental (Manaus, AM). Tendo como uma das linhas temáticas a heveicultura, a ação busca quadruplicar a produção anual de borracha natural, passando das atuais 1,2 mil toneladas produzidas para cinco mil toneladas, atendendo a um número de seis mil heveicultores amazonenses.

# O arroz e o feijão de cada dia

Juliana Miura

**A**o viajar pelo País, é possível notar a diferença na culinária de cada região. De norte a sul, há pratos, bebidas e sobremesas típicas que fazem referência a um certo local, por influência da colonização em determinada cidade ou mesmo por aquelas tradicionais receitas que são passadas de geração para geração.

Na Embrapa, nos restaurantes que prestam serviço a diversas Unidades, principalmente naquelas mais afastadas dos centros urbanos, também é possível observar a presença da cultura regional nos pratos servidos aos empregados.

O suco de cupuaçu é presença certa e agrada a todos nos eventos da Embrapa Amapá (Macapa, AP). Já em Bagé, nos dias frios, uma sopa de entrada aquece e dá energia para o restante do dia. E como não poderia deixar de ser, na Embrapa Hortaliças (Brasília, DF), o almoço traz grande variedade de verduras e saladas.

Os restaurantes *self-service* têm se tornado opção de refeição rápida e diversificada em todo o País, para atender a todos os gostos, inclusive nas Unidades da Embrapa. Mas, ao mesmo tempo, o que se mostra como vantagem pode se tornar um vilão. “A maioria das pessoas não sabe combinar os alimentos no prato. Então, a diversidade, que é uma coisa muito positiva, pode se tornar um problema. Além disso, muito frequentemente acontece de as pessoas se servirem com quantidades maiores do que estão acostumadas a comer justamente pelo excesso de variedade”, diz a nutricionista Maíra Attuch, de Brasília.

Escolher o que comer torna-se um desafio. Uma grande ajuda é conhecer antecipadamente o cardápio que será servido. Para isso, algumas unidades utilizam a intranet, outras colocam o cardápio à vista na entrada do espaço. Assim, fica mais fácil definir o almoço e não ser surpreendido por uma combinação nada convencional, como macarrão e estrogonofe.



Foto: Juliana Miura

## Afinal, o que comer?

Há alguns tipos de alimentos que não devem ser misturados a outros, por serem da mesma família. Por exemplo, o arroz, o milho, a aveia, o trigo e a quinoa não devem ser consumidos juntos. O arroz e o feijão são uma ótima combinação, já que o feijão pertence ao grupo da lentilha, da ervilha, do grão-de-bico e da soja.

As batatas são um caso atípico – assim como o cará, o inhame, a mandioca e a batata-doce – e não se recomenda estar no mesmo prato junto com arroz ou feijão. “A batata, seja ela cozida, frita ou na forma de purê, só combina com carne e verduras”, explica Maíra.

A nutricionista chama atenção ainda para o consumo das massas: “Essas devem ser consumidas com moderação, pois não possuem muitas vitaminas e são pobres em fibras, o que vai gerar uma sensação de fome em pouco tempo”. Outra orientação é diversificar a escolha dos alimentos disponíveis no *self-service* para a composição das refeições: “Na salada, por exemplo, se hoje pegou alface e rúcula, amanhã escolha alface e agrião e sempre que tiver uma folha diferente, acelga ou couve, também pode experimentar”, completa.

*Maíra é nutricionista e atua em Brasília. Em breve, ela lançará o livro “Você é o que você não come: escolhas saudáveis no mundo industrializado”. Você pode conferir mais dicas sobre alimentação saudável em seu blog [dahoraculinaria.blogspot.com.br](http://dahoraculinaria.blogspot.com.br)*

## Um pouco além

Sempre que puder, opte pelo arroz integral, que, além do carboidrato, mantém fibras, vitaminas, minerais e proteínas que são perdidos durante o processamento para se obter o arroz branco. Mas se a opção for pelo arroz branco, uma forma de suprir a falta desses componentes é combiná-lo com muita verdura ou fazer um arroz colorido, arroz com brócolis, arroz com cenoura...

O açúcar deve ser consumido com moderação, principalmente após as refeições. As sobremesas podem sobrecarregar o sistema digestivo, principalmente as tortas e os cremes. Mas se você é daqueles que não consegue dispensar um docinho, o melhor é o chocolate amargo, com pelo menos 70% de cacau, pois ele mantém os benefícios do cacau e tem pouco açúcar, sem adição de leite.

## E depois do almoço, nada de sono ...

Dietas saudáveis e equilibradas, além de manterem bem nutrido o organismo, evitam a sobrecarga do sistema digestivo, promovendo uma boa absorção dos alimentos, boa digestão e eliminação eficaz dos excessos. Também deixa a pessoa bem disposta para trabalhar no segundo turno do dia, evitando fadiga, cansaço e desconforto digestivo.

Para uma boa digestão, Maíra aconselha não tomar líquidos 30 minutos antes ou depois das refeições. Se realmente for necessário beber líquidos durante a refeição, prefira água. “Os sucos e principalmente os refrigerantes atrapalham a digestão. O organismo vai digerir primeiro o líquido e isso vai retardar a digestão dos alimentos”, explica Maíra.

E é bom lembrar: “A hora da refeição é sagrada”, já diziam os mais velhos. E assim deve ser. Portanto, caminhar com calma até o restaurante e não falar sobre trabalho durante o almoço também ajudam a relaxar e podem facilitar a digestão. Com esses cuidados, as tardes de trabalho podem ser mais agradáveis.

Veja a seguir depoimentos de como são as refeições em algumas das Unidades da Embrapa.

## Café da manhã reforçado

Na Embrapa Acre (Rio Branco, AC), o café da manhã começa logo com “baixaria”, um prato típico, que mistura cus-cuz, carne moída e ovos. O prato é uma herança dos nordestinos que colonizaram o Acre e que transmitiram para o povo acreano o hábito de um café da manhã farto. Mas não é só isso, tem muito mais: tapioca, mingau de banana, mingau de farinha de tapioca, bolo de macaxeira, suco de cupuaçu e os itens tradicionais, como pão, café e leite.

Muitos colaboradores fazem o desjejum no restaurante que atende, dentro da Unidade, principalmente os 45 assistentes e técnicos em serviço de campo, laboratórios, manutenção e motoristas, para quem a Empresa oferece a primeira refeição do dia. O benefício está previsto em uma das cláusulas do Acordo Coletivo do Trabalho (ACT), que diz que a Empresa deve fornecer café da manhã com cardápio regional.

“Nós negociamos com a Chefia para que fosse servido um desjejum reforçado, que pudesse atender à necessidade daqueles empregados que realizam atividades que exigem maior esforço físico. São oferecidos dois tipos de líquidos e três alimentos sólidos”, conta o presidente da sessão sindical Acre do Sinpaf, Roberto Sampaio.

Para o assistente de pesquisa **Clóvis Santiago** da Silva, o café da manhã é bem farto. “Às vezes eu nem consigo comer tudo”, diz. (Colaboração: Priscila Viudes).



Foto: Priscila Viudes

## Hortaliças para todos os gostos

Em um centro que pesquisa hortaliças, seria no mínimo estranho se elas não fossem fartamente encontradas no cardápio do almoço. Diariamente, o restaurante da Embrapa Hortaliças (Brasília, DF) oferece variadas opções de saladas preparadas com folhosas, frutos, raízes e leguminosas. “Experimentamos receitas e combinações diferentes para testar quais são as mais aceitas. As saladas de pepino com tomate e de berinjela com pimentões são sucessos garantidos”, relata “Seu Zé”, que cozinha há seis anos para os empregados da Unidade.

E como não só de saladas se mantém uma alimentação saudável, o arroz integral é outro item com lugar garantido. Quando foi incluído no cardápio, houve várias manifestações positivas dos empregados, inclusive na página que o restaurante mantém na Intranet da Unidade. Lá tem até um espaço para sugestões que podem contribuir para a equipe saber o que agrada ao paladar dos funcionários e o que pode ser melhorado.

A pesquisadora Milza Moreira, por exemplo, usou o espaço para elogiar o ponto de cozimento das hortaliças e pedir a redução no uso do sal, tendo em vista os efeitos nocivos à saúde. “Quem gosta de comida mais temperada, pode adicionar ingredientes de seu agrado no seu prato”, sugere.

A nutricionista Lidiane Muniz desenvolve sua pesquisa de doutorado na Unidade e, em sua opinião, o cardápio apresenta uma boa diversidade de alimentos e um bom equilíbrio de nutrientes com a oferta de saladas, grãos, carnes e, ainda, frutas como sobremesa. “Embora o almoço seja balanceado, os empregados devem cuidar dos lanches ao longo do dia, que costumam ser industrializados”, alerta Lidiane.

A analista **Lenita Haber** sempre experimenta o peixe, mas confessa que almoçar no restaurante vale mesmo pela diversidade de hortaliças. “O cardápio atende bem minha preocupação em manter uma dieta equilibrada, até mais do que em casa, onde é inviável preparar tantos ingredientes”, pondera. Outra vantagem é o uso de hortaliças condimentares, como orégano e salsinha, que ajudam a realçar o sabor. A exceção à regra fica por conta do coentro, que não é unanimidade e, por isso, é servido em uma cumbuca à parte. Em todo caso, com ou sem coentro, na Unidade vestir a camisa é sinônimo de colocar hortaliças no prato, ainda que seja a figurante couve nos dias de feijoada. (Colaboração: Paula Rodrigues).



Foto: Paula Rodrigues

## Almoçando na Embrapa Pecuária Sul

Que tal uma comidinha caseira quentinha na hora do almoço hoje? Se para você isso só é possível nos fins de semana, para os empregados da Embrapa Pecuária Sul (Bagé, RS), essa é uma realidade todos os dias. Não só a comida é caseira, mas também a escolha do cardápio e a forma de preparo. Um dia antes, as duas cozinheiras **Alessandra Daneres**...

...e **Nirlete Rodrigues** planejam o que vão preparar. Separam a carne comprada para a semana e vão combinando com outros alimentos. Quando o frango é a vedete da semana, em um dia ele integra o risoto e em outro, acompanha a polenta com molho de tomate.

De acordo com as cozinheiras, as comidas prediletas são mesmo as típicas da cozinha gaúcha, como o arroz de carreteiro com charque e as sopas encorpadas para o inverno. “É ótimo chegar no refeitório em um dia frio de vento miniano e encontrar uma sopa quentinha para reanimar”, diz Márcia Silveira, pesquisadora mineira que trabalha na Unidade de Bagé. Outro prato concorrido é o doce feito com um tipo de abóbora, conhecida como mogango. Feita no açúcar caramelizado, é muito apreciada pelos gaúchos junto com o arroz e feijão, ou como sobremesa mesmo. E por falar em doce, não poderia ficar de fora o “arroz de leite”, que é o arroz cozido no leite produzido dentro da própria Embrapa. Com um pouquinho de canela, então, fica irresistível.

Há, porém, algumas pessoas que, acostumadas com buffets comerciais, comuns da área urbana, reclamam um pouco da falta de variedade. “Sinto falta de mais opções de saladas, mas como o restaurante é gerido pela Associação dos Empregados da Embrapa, podemos dar sugestões e dicas para as cozinheiras. Dessa forma, temos planos de incrementar o menu”, conta Ana Cláudia Campos, técnica do Setor de Gestão de Pessoas. Outros, entretanto, se dizem muito satisfeitos com as opções, principalmente com as massas. (Colaboração: *Manuela Bergamim*).



Foto: Manuela Bergamim



Foto: Manuela Bergamim

## Um pouco de Minas no Sul

A Clima Temperado (Pelotas, RS) possui dois locais que fornecem lanches rápidos e refeições. O restaurante local, Trem Bão - Comida Mineira, funciona há três anos na Unidade e traz um pouco do gosto mineiro de apreciar uma boa comida. Entre as novidades instaladas no local, além de pratos típicos como vaca atolada, frango com quiabo, feijão tropeiro, costelinha de porco, feijoada, canjicada e arroz-doce que trazem o Estado mineiro mais próximo do Sul. O ambiente também ganhou atrativos, como mobília para melhor acomodação e permanência de aquecimento aos pratos e talheres. Além de decoração rústica, que exaltou as abóboras ornamentais, foco de trabalho de pesquisa da Unidade, e um som ambiental para fazer deste período um tempo de prazer.

**Ricardo Valgas** é pesquisador e almoça praticamente todos os dias no restaurante Trem Bão. Além da praticidade de se ter um local para almoçar no trabalho, também nos traz conveniências como comida feita na hora. Além disso, dá para relaxar e conversar com os colegas. “É unir o útil ao agradável”, diz.

O Setor de Gestão de Pessoas oferece o serviço nutricional, com a presença de uma profissional em nutrição para orientação de uma dieta adequada e equilibrada para cada caso. Na época dos exames periódicos, o empregado poderá ser convidado a conversar com a nutricionista para que seja alcançada melhor condição de saúde. “Temos 39 pacientes que estão realizando controle nutricional, destes mais de 50% tiveram resultados positivos na mudança de hábitos”, confirma a médica do trabalho Ana Iara Liebercknech.

O Bar e Lancheria Recanto, funcionando há oito anos na Unidade, oferece lanches rápidos. Gisely Corrêa de Moura e Juliano dos Santos são bolsistas de mestrado e pós-doutorado, respectivamente. Eles dizem que o bar é uma forma de variar o cardápio. “A gente também vai no restaurante, e a escolha sempre recai para a combinação feijão e arroz”, destaca Gisely. “Eu quase não escolho frituras”, enfatiza. (Colaboração: *Cristiane Betemps*) ■



Foto: Paulo Lanzeretta

Ainda está com dúvida sobre o que deve estar no seu prato? Aqui vão algumas dicas:

A salada crua (folhas, raízes e legumes crus) pode ser servida à vontade.

Os frios (queijos, presuntos e outros embutidos) e os ovos não devem fazer parte das refeições que já têm outra proteína animal.

A carne, um tipo por refeição, deve ser do tamanho da palma da mão. O ideal é escolher as carnes mais magras.

Os enlatados (milho e ervilha) também devem ser evitados, pois, além de fazer parte do grupo do feijão, contêm muito sódio nesse tipo de conservação.

Apenas um carboidrato (arroz, milho, batata ou macarrão) deve compor cada refeição.

# Comodidade e segurança de casa para o trabalho

*Transporte oferecido pela Embrapa garante segurança e tranquilidade aos empregados*

Cristiane Vasconcelos

**E**m meio às dificuldades crescentes no trânsito das grandes cidades, poder contar com alternativas de transporte no caminho de casa para o trabalho e vice-versa faz toda diferença para os trabalhadores. A Embrapa é uma das poucas empresas no País que mantém um serviço de transporte para deslocamento de empregados no início e no fim do expediente. Além de evitar o estresse com o trânsito cotidiano, o serviço beneficia ainda empregados que trabalham em Unidades distantes do centro das cidades e proporciona momentos de interação entre eles.

## Serviço essencial

O transporte de empregados é oferecido pela Embrapa desde a década de 1980, quando linhas de ônibus já transportavam aqueles que trabalhavam no conhecido prédio Venâncio 2000, primeira sede da Embrapa em Brasília. De lá pra cá, o serviço foi sendo aperfeiçoado e se consolidou como essencial para os empregados, seja nas Unidades instaladas no campo ou nas cidades. Cláusula do Acordo Coletivo de Trabalho (ACT), o transporte aos empregados é oferecido nas Unidades da Embrapa, com ônibus próprio ou terceirizado. Segundo a chefe do Departamento de Administração do Parque Estação Biológica Embrapa (DAP), Mairma Alves de Farias, o funcionamento do serviço segue o mesmo padrão em todas as Unidades, com horário de chegada às 8h e saída às 17h. “Os usuários sabem que chegarão no horário e voltarão para casa na hora certa, todo dia. Da mesma forma, a Empresa sabe que poderá contar com seus empregados, pois está garantindo o acesso deles ao local de trabalho”.

## Exemplo brasileiro

Em matéria veiculada no Correio Braziliense em 27/05/2013, o jornal cita o bom exemplo do transporte de empregados feito pela Embrapa. Na opinião do especialista em políticas públicas para transportes Artur Morais, ouvido pela reportagem, a oferta de ônibus exclusivos para fazer o transporte de funcionários é uma maneira eficaz de manter a saúde deles, dos negócios e do tráfego urbano. “As pessoas trabalham mais satisfeitas quando não têm de se preocupar se o ônibus vai ou não quebrar, ou se, indo de carro, vão conseguir estacionar em uma vaga perto do escritório”, garante.

## Com a palavra, os empregados

Fugir do estresse do trânsito, menor gasto com combustível, chegar pontualmente e descansado, ler um livro ou escutar uma boa música durante o percurso no ônibus são definitivamente pontos positivos de se ter um serviço de transporte até o local de trabalho. “Para mim, a oferta do transporte é uma ótima ação da Embrapa. Com certeza faz toda a diferença para o empregado”, diz a técnica da Secretaria de Gestão Estratégica (SGE) Maria das Dores Amorim da Cruz.

Com competência para falar do assunto, já que utiliza a linha de Taguatinga (DF) desde que trabalhava no Venâncio 2000, ela relembra como conheceu e fez amigos nos trajetos de idas e vindas da Embrapa. “Chegávamos a fazer uma confraternização por mês dentro do ônibus”, que estacionava na chegada para realização das festinhas. Para ela, essa é uma das experiências mais gratificantes e que pretende manter, apesar da saída de muitos amigos que já não fazem mais a rota. “Você chega no trabalho muito melhor, descansada. Além disso, na correria do trabalho muitas vezes não conseguimos parar pra conversar com um colega, no ônibus temos esse momento de conhecer melhor uns aos outros”.

A boa convivência dentro dos ônibus é mais um fator positivo. Para Mairma, “o coleguismo que existe nas salas de



trabalho cabe também no convívio diário nos ônibus”. Tornar o ambiente mais amigável, com respeito aos motoristas e destes com os passageiros é fundamental para a integração dos empregados e um estímulo a mais para se usar o transporte da Embrapa.

Em Guaratiba (RJ), o analista Telmo Souza, da Embrapa Agroindústria de Alimentos, usa o transporte desde que chegou na Unidade há 20 anos. Lá funcionam duas linhas que fazem rotas vindas da Zona Sul e Zona Norte do Rio. A Unidade fica a cerca de 60km do centro do Rio de Janeiro e para Telmo a opção oferecida pela Embrapa “é bem confortável, útil e eficaz”. A Unidade já utilizou veículos próprios, mas há alguns anos optou pela terceirização, que, segundo o usuário Telmo, não deixa nada a desejar “na qualidade e na presteza do serviço”.

O trânsito do Rio de Janeiro vem ficando cada vez mais difícil, conta Telmo. Com o ônibus, além de fugir desse problema, ele chega e sai diariamente dentro do horário e desce na frente da Embrapa Agroindústria de Alimentos. Isso porque não existem linhas de ônibus urbano que cheguem até a Unidade. “A maioria dos empregados daqui usam o ônibus, por isso acho importante a manutenção desse serviço”. Dos 152 empregados, uma média de 100 usa o transporte.

## Embrapa Clima Temperado

O pesquisador José Maria Filippini Alba costuma acordar cedo para que às 7h25 possa embarcar em um dos ônibus que a Embrapa Clima Temperado (Pelotas, RS) disponibiliza todos os dias para ele e mais 350 funcionários. Uma das vantagens do deslocamento gratuito é a segurança. “Não corro risco na estrada. É bom estar seguro enquanto me desloco até a Unidade”, diz

O transporte também proporciona a sociabilidade entre todos os usuários. “Costumo revisar documentos, mas em geral converso com os colegas, boto o papo em dia. Sempre estamos fazendo brincadeiras uns com os outros. É uma forma de conhecer gente nova”, conta o pesquisador. E dentro do ônibus há todos os tipos de passageiros. A Unidade oferece quatro itinerários entre as três bases físicas e tem à disposição 12 motoristas aptos a dirigir e nove ônibus, sendo dois reservas. *(Colaboração: Giorgio Guedim)*

## Benefício consolidado

No Parque Estação Biológica, sede da Embrapa em Brasília, nove ônibus fazem nove diferentes linhas, com trajetos pensados de modo a atender o maior número de empregados possível em cada uma delas. Cada rota é registrada no Transporte Urbano do Distrito Federal (DFTrans) que autoriza apenas o transporte de empregados nos veículos. Daí o esclarecimento da chefe do DAP sobre a impossibilidade do transporte de colaboradores da Empresa, pois o fato se constituiria como concorrência ao transporte coletivo urbano, prática vetada pelo DFTrans. “Por isso a importância de os empregados utilizarem o crachá durante o percurso nos ônibus”, explica. Os 12 motoristas, todos do quadro de pessoal da Embrapa, passam por capacitação em direção defensiva e sobre o funcionamento do veículo que dirigem.

Mairma ressalta que o DAP está sempre aberto a sugestões e melhorias. As linhas, por exemplo, podem ter seus percursos alterados, sempre que isso permitir atender mais empregados, a cada seis meses, período em que são renovados os licenciamentos dos ônibus junto ao DFTrans. A atenção com a manutenção dos veículos é constante, com revisões mecânicas periódicas, um serviço de plantão mecânico, que vai ao local caso o ônibus tenha algum problema, e um ônibus reserva, tudo para garantir a segurança e a qualidade no transporte dos empregados.

A Embrapa continua investindo no serviço e com autorização da Diretoria de Administração e Finanças adquiriu este ano três novos ônibus para a frota do Parque Estação Biológica. Segundo Mairma, a intenção é de investir na renovação da frota, adquirindo micro-ônibus que podem tornar mais confortável as rotas que transportam menos passageiros. ■



# Da biodiversidade do Cerrado, um maracujá especial

Breno Lobato

A casca verde com listras brancas lembra a de uma melancia, mas o tamanho se assemelha ao de um limão. E basta cortar a fruta e provar a polpa amarela que o sabor adocicado cativa os paladares mais desconfiados. Acredite ou não, trata-se de um maracujá. Mais do que isso: é o fruto da primeira cultivar de maracujazeiro silvestre registrada e protegida no mundo, desenvolvida pela Embrapa e disponibilizada para a sociedade brasileira. A cultivar BRS Pérola do Cerrado foi lançada em maio na Embrapa Cerrados (Planaltina, DF).

Se o gosto e a aparência bem diferentes dos maracujás comerciais (*Passiflora edulis*) podem surpreender os consumidores, as vantagens para os produtores são inúmeras. Após quase 20 anos de seleções de variedades silvestres de *Passiflora setacea* (popularmente conhecida como sururuca, maracujá-de-cobra ou maracujá-do-sono) de diferentes regiões de Cerrado, os pesquisadores obtiveram um material mais produtivo, com maior tamanho de fruto e resistente às principais doenças do maracujazeiro azedo comercial. Por ser silvestre, a planta é polinizada por morcegos e insetos notívagos, dispensando a polinização artificial, facilitando em muito o trabalho do agricultor.

Como se não bastasse, o maracujá BRS Pérola do Cerrado tem quádrupla aptidão. Além de poder ser consumido in natura, é uma alternativa para o mercado de frutas especiais destinadas a indústrias de sucos, sorvetes e doces. As belas flores brancas e a ramificação densa permitem o uso para o paisagismo de grandes áreas. De quebra, apresenta características funcionais: a casca tem alto teor de fibras, a polpa é rica em antioxidantes e o óleo das sementes contém ômega 6, importante na prevenção de doenças degenerativas.

## Produção

A produtividade anual pode variar de 20 a 35 toneladas por hectare, dependendo do sistema de condução das plantas. O índice é muito superior ao da média nacional, cerca de 15 toneladas/hectare/ano. As condições de cultivo e produção são semelhantes às do maracujazeiro azedo. A produção dos frutos começa a partir dos oito meses de vida da planta, que produz por pelo menos quatro anos, mas pode chegar a 15 com manejo adequado. O fruto pesa entre 50g e 120g, com rendimento de polpa em torno de 35%.

“O BRS Pérola do Cerrado produz o ano inteiro sob irrigação, com pico de produção na época das chuvas (dezembro a março) e uma segunda safra entre junho e setembro (período seco). Entre uma safra e outra, a produção diminui, mas não para”, garante a pesquisadora Ana Maria Costa, coordenadora da Rede Passitec - Desenvolvimento tecnológico para uso funcional das passifloras silvestres, que reúne mais de 100 pesquisadores de 27 instituições e gera informações sobre o uso e o aproveitamento de passifloras silvestres para o fortalecimento da cadeia produtiva.

“Esse maracujá já não vai competir com o azedo (comercial). É um fruto que veio para agregar valor e diversificar os sistemas de produção dos fruticultores”, explica o pesquisador Fábio Faleiro, responsável pelo programa de melhoramento genético do maracujazeiro silvestre da Embrapa. Isso porque a nova cultivar frutifica nas condições de outono-inverno do Brasil Central, possibilitando a produção na entressafra do maracujá azedo.

## Trabalho multidisciplinar

Para que a nova cultivar de maracujá pudesse ser desenvolvida e entregue aos agricultores, houve a integração de duas grandes redes de pesquisa coordenada pela Embrapa: a de melhoramento genético do maracujazeiro e a Rede Passitec. As redes contaram com o apoio das Unidades da Embrapa, instituições de ensino, extensão rural e assistência técnica, além de produtores do Distrito Federal e de sete Estados num esforço nacional para a geração rápida de conhecimento. A equipe tem avaliado desde os aspectos de produção até possíveis alegações medicinais, ainda em estudo.

Nos últimos cinco anos, Geraldo Magela, extensionista da Emater-DF, acompanhou o trabalho de validação a campo junto aos produtores do DF. Ele acredita que o BRS Pérola do Cerrado vai representar um avanço na cultura do maracujá no Brasil. “É um material rústico e que não precisa de polinização manual. Além de tudo, é muito saboroso. Será um sucesso”, aposta.

Os produtores que participaram da validação do novo maracujá também estão confiantes. “A produtividade é muito boa. Muita gente está me pedindo e logo vou ter as frutas para vender”, diz Lucília Evangelista, produtora em Planaltina (DF). “Minha expectativa é maravilhosa, e digo que a aceitação é total. Todos que provam, amam”, completa Leda Gama, que está produzindo o maracujá em sistema orgânico na chácara onde mora, em Sobradinho (DF).



## Mercado promissor

O Brasil é o maior produtor mundial de maracujá – foram 920 mil toneladas em 2010. Quase toda a produção é destinada ao mercado interno. Existem cerca de 200 espécies de maracujá no País, sendo 50 com potencial comercial. No entanto, apenas a cadeia produtiva do maracujá azedo comercial está estruturada. A Embrapa disponibiliza para o mercado as cultivares de maracujá azedo BRS Gigante Amarelo, BRS Ouro Vermelho, BRS Sol do Cerrado e BRS Rubi do Cerrado.

Com a chegada do BRS Pérola do Cerrado, já em produção em São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Tocantins e Distrito Federal, a Empresa aposta na boa aceitação do maracujá silvestre por agricultores e consumidores. “O posicionamento de mercado foi como fruta especial. Ela chega como oportunidade para os produtores”, explica a pesquisadora Keize Junqueira, supervisora de Sementes e Mudanças da Embrapa Produtos e Mercado (Brasília, DF).

Dois viveiristas foram credenciados para comercializar as mudas. Elas podem ser reservadas nos Viveiros Flora Brasil, pelo telefone (34) 3242-1357, e no Viveiro Tropical, pelo (61) 9997-1401. As sementes não são vendidas, pois precisam de tratamento com fitohormônios para aumentar o percentual de germinação e a uniformidade das mudas. ■



Foto: Fabiano Bastos

## Maracujá em música

É o maracujá  
(Geovane Andrade / Fábio Faleiro)

*Pinta com cores fecundas a mata perdida  
Frutos e flores exalam perfumes que a nós  
Levam além do Divino sabor  
É inspiração nos poemas de amor  
Brasileira espécie da flora que atrai atenção  
De cientistas, poetas e músicos e dos agricultores  
Do mais indefeso ao mais sábio e forte  
Planta lendária do Brasil Centro-Norte  
É o maracujá... É o fruto da paixão  
É o maracujá... É minha inspiração  
Encontrado em vales, montanhas, ladeiras e serras  
No Bioma Cerrado e em outras terras brasileiras  
Nobre componente da ecologia  
Sua rara beleza transcende a poesia  
Fruto dourado que encanta a população  
Que cura, alimenta, é produto de exportação  
Que gera empregos, riqueza e renda  
É da agricultura uma nobre oferenda  
É o maracujá... É o fruto da paixão  
É o maracujá... É minha inspiração*

O assistente Geovane Andrade e o pesquisador Fábio Faleiro, da Embrapa Cerrados, compuseram uma canção para demonstrar todo o carinho e dedicação pelo trabalho com o maracujá.

Para ouvir a música e saber mais sobre o maracujá BRS Pérola do Cerrado, acesse: [www.cpac.embrapa.br/lançamentoperola/](http://www.cpac.embrapa.br/lançamentoperola/).



Foto: Breno Lobato

# Uma vida de lutas e grandes vitórias

Verônica Freire

“Qual o impacto disso?” Essa era uma frase usada com frequência pelo pesquisador Flávio Pimentel, quando conversava com os colegas de trabalho sobre os projetos e rumos da Embrapa Agroindústria Tropical (Fortaleza, CE). Exigente, perfeccionista, determinado e dedicado à Empresa, o pesquisador - que faleceu no último dia 2 de junho, vítima de um câncer de pulmão - deixou como legado para os colegas o exemplo de dedicação ao trabalho.

Flávio Pimentel coordenava o Laboratório Multiusuário de Química de Produtos Naturais (LMQPN), inaugurado em 2012 na Embrapa Agroindústria Tropical. Todo o projeto do laboratório, os equipamentos e concepção do modelo de gestão foram particularmente influenciados por ele. O chefe da Secretaria de Negócios (SNE), Vitor Hugo de Oliveira, que ocupava o cargo de chefe-geral da Embrapa Agroindústria Tropical durante a construção do laboratório, acredita que o LMQPN talvez tenha sido o maior “projeto-sonho” do pesquisador.

“Ele conseguiu nos contaminar e embarcamos nesse sonho. Juntos, movemos mundos: falta de recursos financeiros, abandono de obra, atraso de fornecedores, incompreensões de toda a sorte... mas ele conseguiu. Conseguimos. Os detalhes mínimos do projeto, posso dizer, todos, saíram em grande parte de sua cabeça. Todo o desenho... especificação de equipamentos... impressionante o seu domínio sobre o projeto. Sua obstinação era uma constante, traduzida por cobranças à administração, colegas de equipe, telefonemas diários, muitas vezes fora do horário normal de expediente, sempre em busca do melhor para o laboratório”, disse o chefe da SNE em mensagem enviada aos colegas, logo após o anúncio do falecimento do pesquisador.

O trabalho de construção do LMQPN também foi acompanhado de perto pelo chefe-adjunto de administração da Em-

brapa Agroindústria Tropical, Cláudio Torres, que interagiu com o pesquisador desde a discussão do projeto básico até os detalhes da inauguração do laboratório. “Ele se destacava pela ansiedade, inquietude e obstinação para que as coisas dessem certo nos mínimos detalhes. Mais que construir um laboratório juntos, construímos uma grande amizade”, revela.

Uma outra característica marcante de Flávio Pimentel era o foco no desenvolvimento de tecnologias, processos e produtos direcionados ao mercado. “Sempre estava preocupado com o foco da Embrapa, comprometido com a missão da Empresa”, explica a chefe-adjunta de P&D da Embrapa Agroindústria Tropical, Andréia Hansen.

## Pioneirismo na pesquisa

O chefe-geral da Embrapa Acre (Rio Branco, AC), Judson Ferreira Valentim, diz que o pesquisador deixou, como marcas na Empresa, todo o processo inicial de coleta, caracterização e constituição do Banco de Germoplasma de Pimenta-Longa.

O pesquisador Murilo Fazolin, da Embrapa Acre, diz que foi testemunha das lutas e vitórias do pesquisador. Segundo ele, a morte de Flávio Pimentel aumenta a responsabilidade e compromisso dos demais pesquisadores para encaminhar o conhecimento científico dos óleos essenciais utilizados nos estudos, na busca pela geração de produtos que possam ser úteis ao desenvolvimento tecnológico do País.

Nos últimos anos, Flávio Pimentel esteve envolvido com projetos para o desenvolvimento de biopesticidas, fitoterápicos, aromas, fragrâncias e outros produtos com princípios ativos naturais. Como lembra o chefe-geral da Embrapa Agroindústria Tropical, Lucas Leite, uma das particularidades de Flávio Pimentel é que ele dominava bem duas das três principais etapas do desenvolvimento de um produto com princípio ativo natural. A primeira é a agrônômica, que envolve a identificação das espécies, domesticação e definição do sistema de produção no campo, e a segunda é a fitoquímica.

“Para realizar a terceira etapa dos trabalhos, a clínica, ele lançava mão de parcerias com empresas para realizar os testes toxicológicos e o desenvolvimento do produto”, diz Lucas Leite. Um exemplo desse modelo de trabalho foi o projeto “Avaliação do Potencial de Plantas Aromáticas do Semiárido Brasileiro de Interesse da Indústria de Aromas e Fragrâncias”. A ação, que deve ser apropriada por um outro pesquisador, busca identificar e mapear plantas que contenham aromas de interesse da indústria de fragrâncias para a fabricação de perfumes, cosméticos, detergentes e alimentos. O projeto é realizado em parceria com duas gigantes do ramo, a IFF e a Mane.

Essa lógica de parceria com o mercado e de foco na inovação está presente na concepção do Laboratório Multiusuário de Química de Produtos Naturais. ■

*Flávio Pimentel era agrônomo, mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Viçosa (UFV-MG) e doutor em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Lavras (UFLA). No passado, quando trabalhou na Embrapa Acre, dedicou-se, entre outras atividades, às pesquisas com a pimenta-longa.*

Foto: Cláudio Torres

