

Jornal da

# ABRISA

edição 21 - abril / maio / junho 2008



## Whale Shark

Descobrimo o fundo do mar



Material produzido pela  
ABRISA com patrocínio da  
City of Melbourne

- O bebê chora: Como os pais devem reagir? ■
- Dia de Anzac ■
- Primeiro Mundo x Pátria Amada ■
- Síndrome de Burnout ■
- Como começar a gostar de ler, eis a questão! ■

# Índice

Carta da Presidente 2

**Turismo**  
Whale Shark 3

**Seção Pais & Filhos**  
O bebê chora: Como os pais devem reagir? 4

**Oi! Cultura Ozzy**  
Dia de Anzac 5

**Ponto de Vista**  
Primeiro Mundo x Pátria Amada

**Saúde**  
Síndrome de Burnout 6

**Dicas**  
Como começar a gostar de ler, eis a questão! 7

Classificados 8



**DÚVIDA, CRÍTICA OU SUGESTÃO?  
FALE JÁ !**

**Nosso endereço:**  
2-4 Ross House, 247 Flinders Lane, Melbourne,  
3000 - 9650 0538

**Informação geral ou para anunciar:**  
contactus@abrisa.org.au - www.abrisa.org.au /  
www.blogdaabrisa.blogspot.com

**Coordenadora de Comunicação e Vice Secretária** Roseli Diniz  
**Diagramação e Criação:**  
Gefferson P. Heemann

**Colaboraram nesta edição:**  
Alba Valéria, Michele Mattedi, Carolina Couto,  
Liana A. M. Guimarães, Ricardo Dill



## Queridos associados

Gostaria de começar essa primeira carta de apresentação do comitê administrativo 2008 agradecendo ao casal Alba e Roberto Chliakhtine pelo empenho de deixar "a casa arrumada" antes deles deixarem o Comitê 2007 e a Austrália. O compromisso que vocês tem mostrado com a ABRISA é um exemplo de cidadão consciente para toda comunidade brasileira aqui de Victoria. Que Deus proteja vocês nessa nova empreitada e que vocês possam levar essa luz maravilhosa àqueles que precisam também lá no Brasil. Muito obrigada mesmo.

Começarei me apresentando para quem não me conhece. Eu fui uma das mulheres voluntárias à participarem da pesquisa de Doutorado da Alcione. E vi como as demais a ABRISA nascer e me dando muito prazer de saber que contribui para que ela seja o que é hoje, ativa pelo sexto ano. Este foi um dos motivos que me levaram a me candidatar ao cargo de presidente de 2008 acreditando que as coisas da vida não acontecem por acaso e que nada acontece sem muito trabalho, sacrifício, superação e determinação. ABRISA é hoje um exemplo de que tudo é possível quando temos o compromisso de fazermos o nosso melhor e é o que foi feito dentro das administrações anteriores.

Imigrei com a minha família pela primeira vez em 1988 para Adelaide, apenas ficamos 3 anos e retornamos ao Brasil em 1991. E em janeiro de 2000 voltamos para a Austrália só que desta vez para Melbourne.

Chegando aqui pela segunda vez acabei direcionando profissionalmente para a área social. Onde trabalhei com idosos em Hostels, Nursing Homes, Day Care Centres e agora com a qualificação em Assistência Social estou trabalhando na agência "New Hope Migrant and Refugee Centre" trabalhando com idosos de diferentes nacionalidades, coordenando e desenvolvendo projetos na área de recreação, saúde e "fitness". Gosto de pessoas, gosto das diferenças, da diversidade e de saber que na essência somos todos iguais e a Austrália me proporcionou essa oportunidade única de poder dividir o meu espaço com tanta diversidade e diferenças.

Nós brasileiros somos minoria no estado de Victoria, o último Censo ficou constatado que somos apenas 1300 brasileiros. E como minoria precisamos de sermos vistos, ouvidos e reconhecidos pelas autoridades governamentais e não-governamentais.

Por isso que ABRISA existe também para ser a portadora de nossas necessidades aqui em Victoria. Nós brasileiros somos ainda minoria porém somos ativos e dinâmicos, Somos honestos e trabalhadores.

ABRISA nestes 5 anos de existência e de trabalho já realizou 4 Festivais Viva Brazil onde foi mostrado um pouco de quem somos através da nossa cultura, dança, música e comida.

ABRISA pode ser muito mais, mas para isso acontecer precisamos de voluntários para podermos realizar festivais, promover o bem estar da nossa comunidade através de projetos sociais para as idades específicas. Venha dividir suas experiências profissionais e/ou pessoais.

Sabemos que sozinho não somos capazes de nada. Somos seres sociais, que precisamos do convívio, da interação social, a nossa evolução não se fará sozinha precisamos um do outro. Venha. ABRISA é nossa.

O meu compromisso será de dar continuidade com os Projetos já em andamento e desenvolver trabalhos na área social com os imigrantes da língua portuguesa da terceira idade. E como falei acima preciso de vocês para realizar com sucesso a minha passagem pela ABRISA como presidente em 2008.

O Comitê Administrativo 2008 conta com a colaboração dos seguintes voluntários e membros da comunidade com seus respectivos cargos:

**Ester Weiss** - Public Officer

**José Gomes Ribeiro** - Secretário

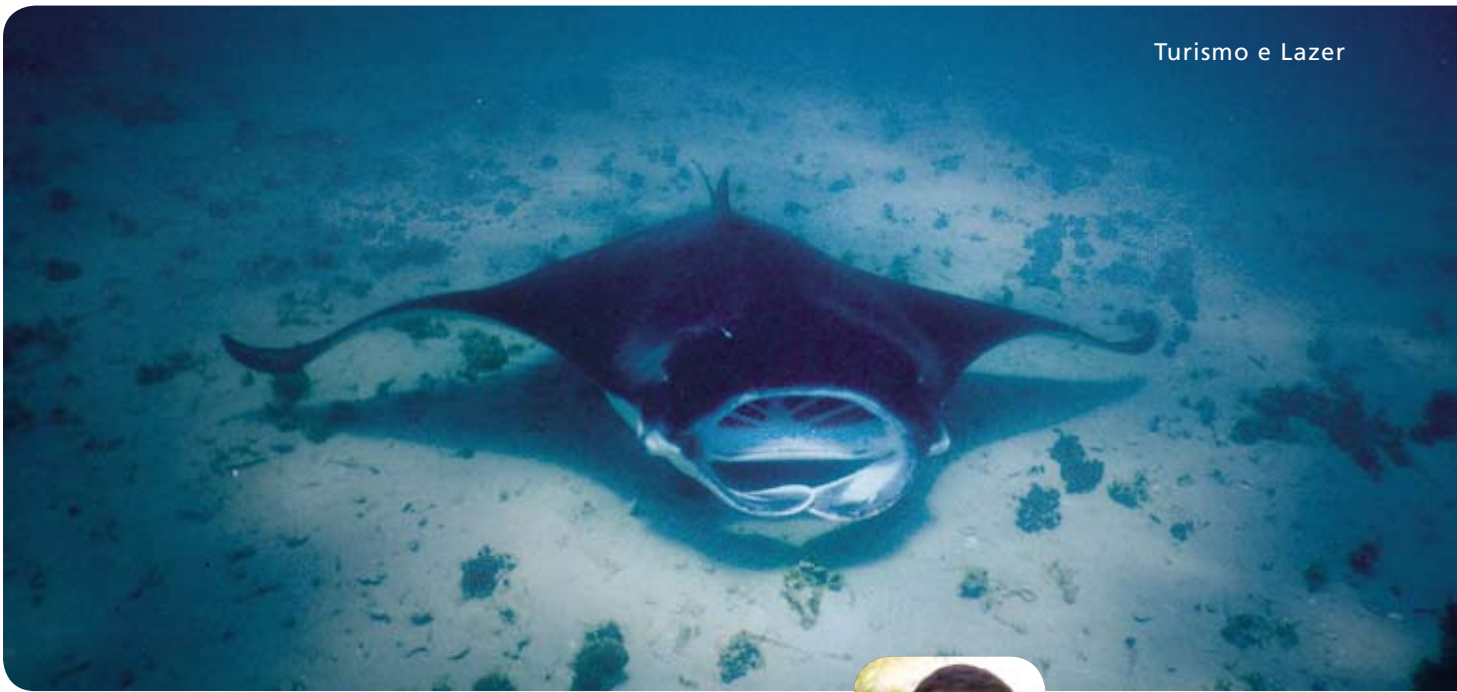
**Raquel Rodrigues** - Tesoureira

**Roseli Diniz** - Coordenadora de Comunicação e Vice Secretária

Contamos também com o trabalho administrativo voluntário no escritório da ABRISA do Sr. José Gomes Ribeiro todas as segundas-feiras das 13:00 às 16:00hs e de Suzana Alvarenga todas as terças e quintas-feiras das 13:00 às 16:00hs.

A toda comunidade um abraço sincero.

*Eliana Neiva*



# Whale Shark

Por Ricardo Dill



Aeroporto Internacional de Perth. Maio de 2003. Embarco no pequeno turbo hélice com destino a Exmouth e Coral Bay, Ningaloo Reef WA. Não sou um homem muito alto, 1.80 m mas mesmo assim para bem de poder sentar no meu assento preciso manter o pescoço inclinado. A altura da cabine é mínima! Será um prenuncio (mau agouro nesse caso) da aventura que se inicia? Espero que não...

Não muito tempo depois de o avião decolar e logo constato: estava enganado quanto a um possível mau agouro para a viagem; e deveria ter trazido minha câmara fotográfica na mão comigo! Sobrevoamos uma faixa de Western Austrália onde a variação de cores é intensa e linda. A imensidão do azul escuro do oceano profundo, uma pequena faixa verde turquesa das águas mais rasas e uma faixa branca de areia cristalina, seguidas pela imensidão do vermelho ocre do deserto. A foto fico devendo, quem sabe num próximo retorno.

A cidade de Exmouth cresceu em torno de uma base da Marinha, não tem em si grandes atrativos. Para mim a principal atração estava na Base da Marinha: mergulhar no Navy Pier. Até então eu também achava que mergulhos em piers são monótonos e tediosos, com pouco ou nada para ser ver. Bem esse local faz juz ao ser considerado um dos dez melhores pontos de mergulho na Austrália. Tão bom ou melhor do que a Grande Barreira de Corais. Não acredita? Vá lá e confirme!

No dia seguinte rumo a Coral Bay para o grande evento. A pequena cidade é um charme, muito mais pitoresca e acolhedora que Exmouth. E pode-se caminhar da beira-mar até os corais. Me encontro na operadora de turismo com os demais

membros da excursão, embarcamos e seguimos ansiosos para mar aberto.

Primeiro fizemos snorkel com Arraias-Gigantes enquanto pequenos aviões sobrevoam o mar aberto em busca do alvo principal. As arraias são extremamente graciosas, parecem 'voar' dentro d'água. Movimentos lentos, graciosos, repetitivos. Duas delas fazendo loops de costas e se alimentando do plancton abundante em determinado local. Estamos ainda na água com as arraias quando recebemos o aviso que nosso objetivo foi avistado. Saímos todos da água as pressas e o barco se dirige a toda velocidade ao ponto de encontro.

Antes de mais nada somos orientados detalhadamente no que podemos e no que não podemos fazer, no que devemos e não devemos fazer. E somos lançados na água. Segundos viram minutos, minutos viram muitos minutos quando de repente, a menos de dez metros de mim, surge do azul escuro uma enorme boca de quase dois metros de largura seguida pelos quase 12 metros de comprimento do Tubarão Baleia! Difícil decisão a ser tomada entre sucumbir ao medo e sair o mais rápido possível do caminho do bicho ou atender a excitação e adrenalina e ficar onde estou e deixar o bicho passar bem pertinho.

Passamos boa parte do dia repetindo a experiência, nadando ao lado desse que é o maior peixe do mundo. Um animal extremamente gracioso e dócil, ameaçado de extinção.

Quase todos os lugares merecem uma visita. Alguns poucos lugares e experiências nos cativam de forma especial. Ningaloo Reef, Coral Bay, Navy Pier em Exmouth, Tubarões Baleia e Arraias-Gigante, qualquer dia volto lá



Photo: Ehsan Namavar



# O bebê chora:

## Como os pais devem reagir?

Por Jan Hunt, Psicóloga Diretora do "The Natural Child Project"

Imagine por um instante que você foi levado por uma nave espacial a um planeta distante, onde está cercado de gigantes estranhos cuja língua você não entende. Dois desses estranhos decidem cuidar de você. Você é totalmente dependente deles para a satisfação de todas as suas necessidades - fome, sede, conforto e - principalmente - para assegurá-lo de que não corre perigo nesse lugar estranho. Imagine então que alguma coisa vai mal - você está com dor, ou com muita sede ou precisando de afeto. Mas os responsáveis ignoram seus gritos de desespero e você não consegue fazê-los compreender de quê você precisa. Agora você tem um problema a mais, pior que o primeiro: sente-se totalmente desamparado e sozinho num mundo estranho.

Com toda a inocência, o bebê parte do pressuposto de que nós, seus pais, estamos certos - e que fazemos tudo o que deveríamos fazer. Se não fizermos nada, o bebê só pode concluir que não é amado porque não merece nosso amor. Ele não é capaz de entender que nós estamos ocupados, distraídos, preocupados, mal orientados por "especialistas", ou que simplesmente somos pais inexperientes. Não importa o quanto amamos nosso bebê, o que ele entende são as manifestações externas desse amor. Ninguém gosta que sua comunicação seja ignorada. Ser ignorado desperta sentimentos de desamparo e raiva que inevitavelmente prejudicam

o relacionamento. Todos os adultos sentem isso e não há porquê imaginar que seja diferente com bebês e crianças. Pouca gente ignoraria um adulto que repetisse: "Você poderia me ajudar? Não estou me sentindo bem." Ignorar esse pedido seria considerado bem pouco gentil. Mas um bebê não pode falar assim; ele só pode chorar e chorar até que alguém o atenda - ou até desistir, desesperado. A reação imediata ao choro de uma criança não foi questionada durante milênios, até nossos dias. Em nossa cultura, assumimos que o choro do bebê é normal e inevitável. Mas em sociedades naturais onde os bebês são carregados junto aos adultos na maior parte do dia e da noite durante seus primeiros meses de vida, o choro é incomum. Ao contrário do que se acredita em nossa sociedade, bebês tratados assim tornam-se auto-suficientes mais cedo do que os bebês que não recebem esses cuidados.

Pesquisas sobre as primeiras experiências da infância mostram que as crianças que receberam cuidados mais amorosos nos primeiros anos de vida tornam-se adultos mais amorosos e confiantes. Os bebês obrigados a ser submissos desenvolveram ressentimentos e raiva que podem ser manifestados de forma nociva mais tarde.

Apesar dessas pesquisas, a maioria dos argumentos para se ignorar o choro se baseiam no receio de "estragar com mimos" o bebê. Um livro clássico

de cuidados ao bebê adverte os pais a "deixar o bebê lidar com seu problema". Embora a primeira infância seja uma época de desafios para os pais, um bebê é muito novo e inexperiente para "lidar" com a causa de seu choro, seja ela qual for. Ele não pode se alimentar, trocar de roupa ou se confortar do modo que a natureza pede. É evidente que é responsabilidade dos pais preencher as necessidades de alimento, segurança e amor do bebê, e não responsabilidade do bebê preencher as necessidades de paz e sossego dos pais.

Ignorar o choro de uma criança é como usar protetor de ouvidos para evitar o ruído desagradável de um detector de incêndio. O som de um detector de incêndio serve para nos alertar sobre um assunto sério que exige uma atitude - o mesmo acontece com o choro do bebê. Como Jean Liedloff escreveu em 'The Continuum Concept', "o choro do bebê é um problema tão sério quanto o seu ruído sugere".

Por mais estressante que seja, o choro da criança não deve ser visto como uma medição de forças entre o pai ou a mãe e o filho, mas como um presente da natureza para assegurar que todos os bebês cresçam com uma capacidade generosa de amor e confiança.

*"Extraído da comunidade Soluções para noites sem choro: <http://solucoes.multiply.com>"*

ozzystudy.com.au

# Melbourne

lugar ideal para estudar e curtir a vida

**Cursos**  
As melhores opções de escolas de inglês, colleges e universidades de acordo com as preferências do estudante.

**Vistos**  
Orientação para renovação do visto do estudante.

**Total Assistência**  
Desde a escolha do curso até o auxílio personalizado durante toda a sua estadia.

**Ozzy Study Brazil**  
A sua agência de intercâmbio no Brasil e na Austrália

Suite 1107, level 11, 227, Collins St 3000. Melbourne, VIC  
Tel./Fax. (03) 9654 3920 melbourne@ozzystudy.com.au

### Centro Espírita Paulo e Estevão Paul and Stephen Spiritist Centre

No dia 9 de Fevereiro foi a Eleição do novo Comitê Administrativo do Centro Espírita Paulo e Estevão. O comitê administrativo de 2008 é composto pelos seguintes membros e seus respectivos cargos:

- Tarso dos Santos** – Presidente
- Ericka de Camargo** – Vice-Presid.
- Michelle Albuquerque** – Tesoureira
- Estefanie de Sousa** – Secretária
- Vanessa Dewes** – Vice-Secretaria

Durante a gestão de 2007 parte das doações arrecadadas foi feito o envio em dinheiro à LALEC, instituição que cuida de crianças portadoras do vírus da AIDS em São Paulo. Participamos também da coleta de alimentos e produtos de higiene juntamente com "The Leader Food for family Appeal-Wesley Mission Melbourne" pelo quarto ano consecutivo, onde são regularmente

assistidas várias famílias carentes em Melbourne.

Neste ano estaremos trabalhando para que possamos ajudar outras organizações de assistência social no Brasil e localmente. Caso tenham alguma instituição que gostariam que recebesse ajuda entre em contato conosco e submeteremos à direção para ser apreciado a possibilidade de ajuda.

As atividades para o primeiro semestre de 2008 em português serão todos os sábados às 16:00 horas com o estudo Doutrinário do "O Livro dos Espíritos". As 17:15 horas as Preleções Evangélicas baseadas em textos do livro "O Evangelho Segundo o Espiritismo". Das 17:45 as 18:00 horas os passes.

Todos são bem-vindos!

As Palestras Espíritas em Inglês são nas Terças-Feiras. Aberta à todos.

Datas e Horário	Temas
01 de Abril as 19:30 hs	Allan Kardec, O Codificador
06 de Maio as 19:30 hs	História do Espiritismo
03 de Junho as 19:30 hs	Diferença entre Espiritismo, Umbanda e religiões afro-indígenas

Local: 20 Murray Road, Cnr Elizabeth Street, COBURG (Newland Community Centre)

# Dia de anzac

Dia de ANZAC marca o aniversário da primeira grande ação militar pelas forças Australianas e da Nova Zelândia durante a Primeira Guerra Mundial. O acrônimo (ANZAC) significa Australianos e da Nova Zelandeses Forças Armadas, cujos soldados eram conhecidos como ANZACS.

Quando a guerra começou em 1914, a Austrália era uma federação por apenas treze anos. Em 1915, os soldados Australianos e Neo Zelandeses - fizeram parte de uma expedição para capturar a Península de Gallipoli e abrir o caminho para o Mar Negro, para as forças aliadas.

As forças ANZAC desembarcaram no dia 25 de Abril em Gallipoli, mas tiveram uma resistência feroz dos defensores Turcos. A campanha arrastou-se por oito meses. No final de 1915, as forças aliadas foram evacuadas após ambos os lados terem sofrido baixas pesadas. Durante este período 8000 e 2700 Australiano Neo Zelandeses morreram. Notícias do desembarque em Gallipoli tiveram um impacto

profundo nos Australianos e New Zelandeses e o dia 25 de Abril rapidamente tornou-se o dia em que lembra o sacrifício daqueles que morreram na guerra.

Embora o Gallipoli falhou na sua campanha militar e objetivos de captura, as ações das tropas Australianas e Nova Zelandeses deixaram, durante a campanha, um intangível, mas poderoso legado. A criação do que se tornou conhecido como a "lenda do ANZAC" que se tornou uma parte importante da identidade nacional de ambos os países.

A data, 25 de Abril, foi nomeada oficialmente Dia de ANZAC em 1916, no mesmo ano foi marcado por uma grande variedade de serviços e cerimônias na Austrália e na Nova Zelândia.

Durante a década de 1920, Dia de ANZAC ficou estabelecido como Dia Nacional para as Comemorações dos 60000 Australianos e 18000 New Zelandeses que morreram durante a guerra.

Australianos e New Zelandeses reconhecem 25 Abril como uma ocasião cerimonial. Serviços comemorativos são realizados ao amanhecer, o tempo original do desembarque em ambas as nações. É um dia em Australianos e New Zelandeses refletem sobre a guerra.

## Brasileiro que fez bonito

Mr Austrália 2007 (under 21s)

Em Outubro-07 Victor Iskandar ganhou o concurso de Mr Austrália 2007 pela NABBA/WFF (National Amateur Body Builders Association / World Fitness Federation). Victor Também competiu na categoria Junior (under 21s) pela NPFC-IFBB VICTORIAN CHAMPIONSHIS onde recebeu outro título de Mr Victoria 2007.

Victor Iskandar tem 20 anos de idade, nasceu em Melbourne (Pais de Goania Lenor e Michael Iskandar). Ele passou 12 ele passou no Brasil. Esta se formando como treinador pessoal pela Swinburne Tafe.

"No Pain no gain"! Nos meses que antecederam o concurso de body building ele manteve uma disciplina exemplar. O tipo de dieta exigidos neste tipo de competição e muito rígida. Na última semana, o cardápio do café da manhã, almoço e jantar era apenas peixe de água fresca, sem direito a óleo e nem mesmo sal. Durante meses ele fez caminhadas de até 5 horas por dia.

Em maio ele está indo para Londres onde pretende trabalhar como treinador pessoal.

Parabéns Victor!!! E boa sorte em Londres.



Ponto de Vista

# Primeiro mundo x pátria amada

by Michele Mattedi

Quem nunca se perguntou: "Onde serei mais feliz...no Brasil ou na Austrália?". Realmente deixar o seu país-mãe e ir para um outro, no qual você nem sabe o estilo de vida das pessoas, não é fácil. Mas optamos em sair do Brasil, que sempre nos falaram ser o país do futuro, para chegar na Austrália e descobrir que há muito mais perspectivas e oportunidades.

Com apenas 220 anos, a Austrália já é o terceiro país mais desenvolvido do mundo, ou seja, um dos melhores lugares para se viver. Enquanto isso, o Brasil está junto dos países da África, sendo deixado para trás inclusive pelos vizinhos, como Argentina, Chile e Uruguai. A Austrália é uma ilha com dimensões continentais parecidas com as do Brasil, ambos ricos em fauna e flora. Também foi escolhida para abrigar escravos, prisioneiros e rejeitados, ou seja, não muito diferente do que aconteceu com o nosso país.

Pode-se perceber que a Austrália é muito parecida

com o Brasil em vários aspectos. E até demais em alguns, como apreciar praias, festas e ter um esporte como paixão. Mas agora questiono... por que aqui as coisas deram certo e lá não? Essa pergunta não perturba apenas a mim, mas também ao Ministro do Superior Tribunal de Justiça, Humberto Martins, que declarou ser "conveniente, de maneira sistemática, aos nossos governantes, saber porque o progresso e o desenvolvimento ocorrem com tanto vigor naquela nação, enquanto custam tão caro a nós brasileiros."

Na Austrália, praticamente toda casa recida ou reusa algum tipo de lixo. Nove em cada dez famílias têm acesso a internet. O transporte público é acessível e funciona de uma maneira grandiosa. Em média, cada australiano tem mais de 450 mil dólares quando se aposenta, e o melhor, trabalha menos. Apenas 1% das pessoas tiveram seu carro roubado em 2007. O custo de vida certamente é alto e os impostos mais ainda,

mas o australiano, pelo menos, tem a sensação que recebe de volta o que paga, principalmente na educação e na saúde gratuita.

Já no Brasil, além de não haver muita honestidade e investimento por parte dos governantes, as pessoas estão desorientadas. Já não são mais rurais, mas não sabem como se comportar como urbanos; já não se escreve a mão, mas não se tem acesso a computador (apenas 22,4% em 2006, segundo IBGE); já não se anda mais de burro, mas o trânsito continua um caos. Claro que também há o lado positivo, como a abundância de água doce, "facilidade" de adquirir um imóvel e a comida (simplesmente insubstituível).

Novamente lhe pergunto: Brasil ou Austrália? O primeiro é a nossa paixão, é onde crescemos e podemos ter o nosso jeitinho brasileiro. No segundo, teremos que se habituar a não chegar atrasado, a pagar os impostos e não ir ao shopping depois das cinco da tarde. "It's up to you, mate!"

# Síndrome de Burnout

Por Liliana A. Magalhaes Guimaraes



Como mencionamos em nosso último artigo denominado Estresse Ocupacional (EO), dessa vez abordaremos a Síndrome de Burnout (SB), um quadro clínico mental extremo que pode se desenvolver, caso haja a cronicidade do EO.

O termo Burnout deriva do idioma inglês e é uma composição de **burn=queima** e **out=exterior**, que a pessoa com esse tipo de estresse consome-se física e emocionalmente. O termo "burnout" descreve portanto, a sensação de exaustão da pessoa acometida.

Inicialmente este quadro foi observado em profissionais que desenvolvem funções de ajuda, relação constante e direta com outras pessoas, contato interpessoal mais exigente (médicos, psicólogos, enfermeiros, professores, assistentes sociais, carcereiros, assistentes sociais, comerciários, policiais, bombeiros, pessoal de resgate, professores, atendentes públicos, enfermeiros, funcionários de departamento pessoal, telemarketing, bancários entre outros). Hoje, entretanto o risco a exposição a SB estende-se a todas as profissões que interagem de forma direta e ativa com pessoas, que cuidam e/ou solucionam problemas de outras.

A instalação da Síndrome de Burnout ocorre de maneira lenta e gradual, acometendo o indivíduo progressivamente. Existem três momentos para a manifestação da síndrome: 1) quando as demandas de trabalho são maiores que os recursos materiais e humanos, o que gera um estresse laboral no indivíduo.

Neste momento, o que é característica é a percepção de uma sobrecarga de trabalho, tanto qualitativa quanto quantitativa; 2) quando fica evidente um esforço do indivíduo em adaptar-se e produzir uma resposta emocional ao desajuste percebido. Aparecem então, sinais de fadiga, tensão, irritabilidade e ansiedade. Assim, essa etapa, exige uma adaptação psicológica do sujeito, que se reflete no seu trabalho, reduzindo o seu interesse e a responsabilidade por sua função; 3) finalmente, ocorre o enfrentamento defensivo, ou seja, o sujeito muda atitudes e condutas com o objetivo de defender-se das tensões experimentadas, havendo distanciamento emocional, isolamento, cinismo e rigidez.

Quanto aos fatores determinantes da SB, considera-se a combinação de variáveis físicas, psicológicas, sociais e organizacionais, descritos a seguir:

**1)-Desencadeantes sócio-organizacionais:** disfunção de papel: conflito, ambiguidade e sobrecarga; problemas de desenvolvimento na carreira: impossibilidade de promoção, falta de segurança na função; clima organizacional negativo: falta de participação nas decisões, falta de autonomia, excessivo formalismo, falta de apoio por parte da direção, condições de risco no trabalho, nível salarial insuficiente; novas tecnologias; dimensões estruturais da organização; competição, falta de apoio percebido, de participação nas decisões e assédio moral (mobbing) por parte do grupo, da chefia ou supervisão;

**2)-Desencadeantes ambientais:** Ambiente físico: ruído, calor ou frio excessivo, umidade, iluminação inadequada, trabalho noturno, exposição a riscos; sobrecarga de trabalho; Conteúdo ambiental: desempenho de papéis, relações interpessoais e desenvolvimento da carreira;

**3)-Desencadeantes relativos as relações interpessoais:** relações tensas conflitivas e prolongadas com usuários ou companheiros de trabalho, isolamento, falta de apoio no trabalho, excessiva identificação com os usuários;

**4)-Facilitares do Burnout: Personalidade:** Indivíduos empáticos, sensíveis, humanos, dedicados profissionalmente, idealistas e altruístas excessivamente, obsessivos, entusiastas, excessiva autocrítica, rigidez, dificuldade em lidar com situações ambíguas; Indivíduos com padrão de personalidade Tipo A: impacientes, extremamente rápidos, urgência temporal, esforçados, competitivos, agressivos, de fala e gestos bruscos, muito

comprometidos com o trabalho.

**Como fatores (salutogenicos) que protegem contra o Burnout:** 1) Locus de controle interno (o indivíduo sente que podem controlar e resolver por si mesmos os eventos estressantes da vida); 2) Variáveis do self: auto-confiança, auto-estima, auto-eficácia; 3) Personalidade Resistente (Hardiness)- um conjunto de características de personalidade que funciona como fonte de resistência frente a acontecimentos estressantes.

**Como combater esta síndrome?** A prevenção é o único meio. O Centro de Promoção à Saúde do Hospital das Clínicas de São Paulo vem realizando um interessante trabalho de prevenção:

**1) Identificação dos agentes:** Os agentes estressores podem ser a empresa como um todo, o trabalho que se executa, o chefe ou um colega de trabalho;

**2) Avaliação das mudanças possíveis implementadas:** uma vez identificados os agentes, planejar e executar as mudanças possíveis. O que não for possível exigirá uma melhor adaptação por parte da pessoa;

**3) Estabelecer limites:** Ajudar colegas de trabalho pode ser louvável, porém deve-se estabelecer limites para não prejudicar o andamento de seu próprio trabalho;

**4) Definição de prioridades:** Ao chegar ao local de trabalho, definir as prioridades do dia, não perdendo muito tempo com tarefas que podem ser adiadas ou delegadas sem maiores conseqüências;

**5) Prioridades da vida:** Família, estudos, trabalho - o que vem primeiro? Questionar se itens pessoais importantes têm recebido a devida prioridade ou têm sido relegados a segundo plano;

**6) Não sobrecarregar a agenda:** Manter flexibilidade nos horários agendados para atender as emergências que surgem no trabalho.

**7) Aproveitar os momentos de descanso:** Evitar falar ou pensar em assuntos do trabalho nos momentos de descontração.

**8) Cuidar de si próprio:** Praticar exercícios, esportes ou meditação, uma destas atividades todos os dias.

Concluindo, o bem estar, a saúde, a segurança física, mental, social e o bom uso da energia pessoal garantem uma melhor qualidade de vida pessoal, familiar e profissional.

# Como começar a gostar de ler, eis a questão!

Por Carolina Couto



Uma das teorias a respeito do assunto diz que é preciso encontrar um livro arrebatador. Qual é o seu? Talvez a história recente mais fantástica não seja o Código da Vinci, mas só poderemos saber se realmente nos entregarmos ao ato da leitura. Numa época em que os livros parecem empreender uma árdua batalha contra as forças do Orkut, do You Tube e da televisão, a idéia de uma pessoa conseguir, tão rapidamente, passar da indiferença literária para uma paixão devoradora é, infelizmente, algo improvável.

Uma pesquisa Americana constatou que adolescentes e jovens adultos do mundo todo - estão lendo menos a título de diversão. Ao mesmo tempo, entre aqueles que lêem, a quantidade de leitura também está diminuindo. E entrevistados em cargos de chefia revelaram que seus subordinados são cada vez mais fracos quando se trata de citar uma leitura básica ou da compreensão de um assunto.

Mas o que leva alguém a amar tanto um livro que decide querer mais e mais leituras? Não existe uma resposta empírica. Se houvesse, mais livros seriam vendidos tão bem quanto a série de Harry Potter ou o Código Da Vinci.

A gestação de um leitor fiel e comprometido é, em alguns aspectos, um processo mágico, formado em parte pelas forças externas, mas também por uma centelha dentro da imaginação. Uma família que lê muito ajuda, professores e amigos devotados também podem influir. Mas, apesar da proliferação de grupos de leitura e blogs literários, no final das contas ler é um ato pessoal.

Para nos Brasileiros que moramos no exterior, ler

um livro é mais que um prazer é um estudo, é uma maneira de aprimorar nosso inglês, conhecer novas palavras e desenvolver fluência na leitura e na escrita.

Tente, mesmo que timidamente, começar a ler um livro. Leve o tempo que for para escolher uma história ou um autor que lhe agrade, porque no fim das contas como já dizia o poeta: ...não somos nós que escolhemos os livros, são eles que nos escolhem para nos contar aquilo que precisamos e queremos saber...

Algumas ideias para quem quer começar ou já está nessa a muito tempo:

**The Stories of Eva Luna** - Isabel Allende. Livro de pequenas histórias, fácil de ler, conta a vida de aventuras de uma pobre mulher latino-americana que encontra amizade, amor e sucesso através do dom de contar histórias. Amor, vingança, nostalgia, compaixão como só Isabel Allende sabe escrever.

**The Kite Runner** - Khaled Hosseini. Aclamado livro que virou filme. Uma das histórias mais bonitas e bem contadas dos últimos tempos. É sobre a vida de 2 meninos que crescem juntos no Afeganistão e seguem caminhos bem diferentes no decorrer da vida. Não se deixe levar pela ideia de que pode ser um livro chato, na segunda página você não consegue mais parar de ler.

**Harry Potter** - J K Rowling. Estamos falando aqui de uma série de 7 livros. O ideal seria começar pelo primeiro, mas na verdade qualquer um deles vai ter o mesmo efeito porque você vai querer ler mais e mais Harry Potter. Quando você acabar todos os

livros vai ficar aquela sensação de saudades porque esse encanto e magia ficarão em sua memória por muito e muito tempo. Um investimento para a família inteira.

**Tell no One** - Harlan Coben. Um thriller daqueles que te faz perder a estação do trem porque você não consegue levantar o olho do livro. Conta a história de um marido que teve a mulher sequestrada e dada como morta. Oito anos depois ele recebe um e-mail dela... Crime e suspense de boa qualidade. Confesso que foram livros assim que me motivaram no começo a ler muito em inglês. Por ser de mistério e suspense você fica grudado no livro e por ter muita ação a leitura se torna fácil e gostosa.

Para terminar uma dica para quem gosta de crime, mistério ou suspense: escolha pelo autor. Existe vários no gênero: James Patterson, Jeffery Deaver, Henning Mankell, Patricia Cornwell, Harlan Corben, Matthew Reilly... quando você se identifica com o jeito do autor e gosta de como ele conta o suspense você acaba lendo todos os livros dele que por muitas vezes tem o mesmo personagem principal.

Boa leitura nesses próximos meses de inverno.



## De cara nova!

Uhuuu! Finalmente o nosso jornalzinho esta com novo visual. Muito mais atraente, mais bonito, mais jovem. Tava na hora! O responsável por essa mudança radical é o competente designer gráfico Gefferson Heemann. Gefferson é brasileiro, acabou de mudar pra Austrália com sua mulher Fernanda e os dois já arregaçaram as mangas! Além de um ótimo diretor de arte o rapaz também arrebeta nas quadras de vôlei e já esta dando uma mãozinha pro time de vôlei "Rapadura". É disso que a gente gosta: de ver o envolvimento da comunidade, de ver a ABRISA com sangue novo, novas idéias, novas propostas. É isso que nos motiva

Falando em sangue novo também damos as boas vindas a Zulei Carolina e ao Ricardo Dill, que agora fazem parte do nosso "quadro efetivo" de redatores voluntários. Com isso, o JÁ ganha não apenas no visual como também no conteúdo! Muito obrigada, pessoal. Se você quer fazer parte de algum projeto da ABRISA, não se acanhe não! Mande um email com sugestões, participe das nossas reuniões, traga sua proposta, arregace as mangas você também. A ABRISA precisa de gente como você. Em nome a nova equipe do JÁ, desejamos uma boa leitura. Nos 'falamos' de novo na próxima edição. **Um abraço, Roseli**

Gefferson



Roseli



## Anuncie no Jornal da ABRISA

### Classificados: texto apenas

Membro/Negócio: de graça  
Não membro e membro individual:  
\$20 por edição ou \$50/ano

### 1/4 de Página: 10cm x 14cm

Membro/Negócio: \$40 por edição ou \$110 ano.  
Não membro e membro individual:  
\$60 por edição ou \$170/ano

### Rodapé: 18cmx6cm

Membro/Negócio: \$30 por edição ou \$80/ano  
Não membro e membro individual:  
\$50 por edição ou \$140/ano

### Meia Página: 19cmx14cm

Membro/Negócio: \$80 por edição ou \$250 ano  
Não membro e membro individual:  
\$100 por edição ou \$190/ano

### Página Inteira: 19cmx25cm

Membro/Negócio: \$100 por edição ou \$290 ano Não membro e membro individual:  
\$130 por edição ou \$380/ano

## [ Profissionais de Saúde ]

### CLINICO GERAL

#### Jose de Menezes

Athol Road Medical Centre - 175 Athol Road - Springvale South 3172  
Fone: 9574 1718

#### Julia Vaquinhas Holgerl

Cove Family Medical Centre - Shop 7, Harbour Plaza - Thompson Road - Patterson Lakes 3197 - Fone: 9776 2700

#### Paulo Morais

Melbourne Therapy Centre - 221 Wonga Rd Warranwood - Fone: 9876 3011

### GINECOLOGIA & OBSTETRICIA

#### Marcia Bonazzi

St. Vincents & Mercy Private Hospital - Suite 3 Level 1 - 77 Victoria Parade Fitzroy - Fone: (03) 9419 5601

### ODONTOLOGIA

#### Dr Paulo Pinho

North Richmond C.C. - Emergencia, odontologia geral, cirurgia oral (esp. dentes siso impactados). 23 Lennox Street-Richmond - VIC 3121  
Fone: (03) 9420 1302  
Mobile: 0415 066 258  
email: paulohenriquesp@yahoo.com

### PSICOLOGIA

#### David Chong

9 Glenlyon Rd, Brunswick  
Mobile: 0413 423 595  
email: dchong@infochange.net.au

## [ Contatos Úteis ]

#### Bracca - Assoc. Brasileira em Sydney

Hut 45, 142 Addison Road Marrickville, NSW 2204 - Fone (02) 9294 0999

#### Consulado do Brasil

L17, 31 Market St, Sydney 2000  
Fone: (02) 9267 4414  
Fax: (02) 9267 4419  
E-mail: consulado@brazilsydney.org  
Site: www.brazilsydney.org

#### Embaixada do Brasil

19 Foster Cres, Yarralumba 2600  
Fone: (02) 6273 2372  
email: brazil@connect.net.au  
Site: www.brazil.org.au

## [ Serviços Espirituais ]

#### Centro Espirita Paulo e Esteveo

20 Murray Road, Coburg 3058  
Coburg Community Center  
Melway 17K10

#### Igreja Catolica, Apostolica Brasileira

Bispo Rodrick James Gow 53 41 5544  
Bispo David Anderson 53 48 1086

St' Michaels Hermitage 2720 Ballan Road, Muskvale, Vic, 3461

#### Igreja Messianica Melbourne Johrei Centre

Rev Horacio Godoy, 81 Princes St., Carlton  
Fone/ Fax (03) 9347 3927  
Mobile 0421 991 369  
godoyhoracio@aol.com

#### Rev Pe Guadalupe Igreja de S. Marcos

543 Lygon St. Nth Carlton 3054  
wolf-lupi62@yahoo.com.mx  
http://capelportmelb@yahoo.com.mx  
Fone.: 9482 5362 - 9489 6906

## [ Tradutores e intérpretes ]

#### Carmen Lindemann - tradutora

Cel : 0409 530 688  
e: carmen\_fontes@hotmail.com

#### Inha Pizzorno - intérprete

Mobile: 0413 048 662

#### Interhealth

(Interpreter and Health Services)  
Contact Anete da Silva  
Mobile: 0410 522 157

#### Juliana Frantz Tradutora e intérprete

creditada pelo Naati / Cel: 0404 640 771  
e: julianafrantz@hotmail.com

#### Mecia Freire - tradutora

Fone.: 9742 6435

#### Stella Motta - intérprete

Mobile.: 0419 560 561

## [ Produtos & Serviços ]

### AGENCIAS DE VIAGEM

#### Brazilian Travel Centre

Contato - Ester Weiss 223 / 55  
Flemington Road North Melb  
Tel.: 1300 132 636  
www.globetravel.com.au/cms/index.php

### AULAS PARTICULARES DE PORTUGUES

#### Ana Paula Prado

Tel: 9484 6998 - Cel: 0448 332 885  
e: anapaula\_prado@hotmail.com

### CULINARIA / BARES E

### RESTAURANTES

#### Edna's Cuisine

Comida congelada, sobremesas e acompanhamentos. Salgadinhos brasileiros em geral. Para contactar Edna ligue: 9311 1913

#### Copacabana Internacional

Bar, restaurante, entretenimento  
139 Smith St, Fitzroy Tel.: 9417 7099  
www.copacabanaint.com.au/

#### Chorioz - Beef Chorizos

Contatos Cristina & Tony Carraturo  
Tel: (03) 5942 9116  
www.monteallegro.com.au/chorioz.html

#### Latin' Oz - Churros

Contato: Suzana Salazar  
Tel.: (03) 8768 7443  
sidmasalazar@hotmail.com

#### Salgadinhos do Lou

Salgadinhos e comidas em geral.  
Encomendas com o Lou  
Tel.: 9366 7245 ou Cel: 0418 994 115

#### Salgadinhos da Vera

Salgadinhos e culinaria brasileira em geral. Encomendas com a Vera.  
Fone 9729 1976

#### Picanha Australia

Encomendas ligue 0411 833 606 ou  
0412 353 618 / www.picanha.com.au  
email: info@picanha.com.au

#### Tapioca Brasil

Contato: Maria Helena Vieira  
e: mhv62@hotmail.com  
Tel.: 9386 5571 / Cel: 0411 779 010

### ESCOLAS

#### BRASAUST International - Khalil Wehbe

Tel/Fax: (03) 9372 0802  
Cel: 0411 434 367  
brasaust@bigpond.com

#### Brazilian Soccer Club

Contato Peter Kurg  
Cel: 0434 868 468  
http://bfsa.com.au / Peter Kurg

#### Go Study - Student Services

Contato Silvia Rossetto  
Suite 7, Level 5 River View Building  
2-26 Elizabeth St Tel: 9650 1199  
www.gostudy.com.au

#### Ozzy Study

Suite 1107, level 11, 227 Collins St  
Telephone/Fax: (03) 9654 3920  
melbourne@ozzystudy.com.au

#### Produtos Natura - Veneta Grivas

Cel: 0412 278 149  
e: venetagrivas@hotmail.com

#### Visacorp - Vistos Permanentes e Temporarios

Contato - Thaise Ferreira  
Suite 7, Level 5 River View Building 2-26  
Elizabeth Street Tel: 9663 9551  
e: www.visacorp.com.au

### MODA FEMININA

#### Sacred Feminine

Contact Ligia Semmer  
sacred\_feminine@optusnet.com.au

### PRODUTOS IMPORTADOS

#### Glenulla Ptg Ltd and Ultramarinos Espana

Retail & wholesale Distributor of Imported Fine Foods Spain, Portugal, South and Central America, Mexico and USA. Tel.: 9370 2818  
Cel: 0417 508 583

### SERVIÇOS ELÉTRICOS

#### AllBiz Automation Electrical Services

\* Domestic \* Industrial \* Comercial  
Manoel da Silva 0407 557 509  
Alex da Silva 0403 010 934  
Reg. N 17238 - Telephone: 0407 557 509 - Fax: 9331 4014  
E-mail: allbiz1@bigpond.net.au

### SERVIÇOS DE BELEZA

#### Tatiana Mendes

Depilacao, manicure, pedicure e limpeza de casa em geral. Atendimentos em domicilio ou no trabalho.  
Fone: 0400 367 899

ANUNCIE OS SEUS SERVIÇOS OU PRODUTOS NESTE ESPAÇO, SEJA UM AFILIADO COMERCIAL. PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTRE EM CONTATO COM A ABRISA.

### SINTONIZE:

## SBS Radio - 93.1 FM

Programa toda Quinta, Sexta e Sabado 11AM. Quarta-feira 9PM.

## Como ficar membro da ABRISA

Solicite o formulário via email e faça o pagamento via: Depósito direto transferência pela internet ou cheque nominal para: National Bank BSB 083-269, a/c # 55-653-5633. Envie o formulário e comprovante de pagamento para nosso endereço.

### PREÇOS PARA INCLUIR LOGOMARCA NO WEBSITE E ANUNCIAR NO JA

Para incluir logomarca no site da Abrisa: Membros/Negocio: \$50 por mês ou \$550 por ano. Não membros: \$60 por mês ou \$720 por ano. Para inserção de banner no nosso website ou inserção de material gráfico no nosso jornalzinho, entre em contato: contactus@abrisa.org.au. Valores para anunciar no Jornal, consulte a tabela abaixo!