

**Mais uma caminhada sem tabaco,
para este Cidadão e/ou de Vocês Cidadanias**

“Navegar é preciso, viver não é preciso” faz lembrar das divertidas aulas do professor TITUS e/ou do 'demônio' FERIAN no histórico [AEROCLUBE DE SÃO PAULO](#), (ambos aparentemente dependem da nicotina para ir do ponto “A” até o ponto “B”!;-)

Para ir do ponto “A” até o ponto “B” aqueles professores e outros(as) daquela Escola de Utilidade Pública ensinaram a este Cidadão que é necessário planejar. Calcular rumos e rotas, distâncias, tempos de voo, combustível, reservas técnicas, ventos, verificar as condições meteorológicas, interpretar as cartas de voo (visual e/ou instrumentos), inspecionar a aeronave, bem como estar em [condições físicas e mentais](#) para a devida performance.

Ir de “A” para “B” pode ser uma complexa navegação ou pode ser um simples caminhar na vida deste Cidadão e de Vocês Cidadanias. Caminhar é preciso, viver não é preciso. Para um simples caminhar é necessário também planejar. O Egrégio Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios planeja mais uma caminhada sem tabaco para este Cidadão e Vocês Cidadanias, conforme transcrição a seguir do respectivo comunicado:

----- início da transcrição:

O Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, promove, dia 1º de setembro, sábado, caminhada “**TJDFT – com saúde, sem tabaco**”, em comemoração ao Dia Nacional de Combate ao Fumo, celebrado em 29/8. O evento acontecerá no Parque da Cidade, estacionamento 13, área próxima ao Quiosque do Atleta, com início às 8h.

A ação é uma iniciativa do TJDFT, por meio da Coordenadoria de Assistência Multidisciplinar - CAM da Secretaria de Saúde - SESA do Tribunal. A idéia é reunir magistrados, servidores, dependentes e a população que quiser aderir a caminhada voluntária, como ocorreu no ano de 2011. Neste ano, os primeiros 150 servidores do TJDFT que chegarem ao local receberão camisetas e vale água de coco.

A concentração será a partir das 8h, na seqüência, será realizado o alongamento e o aquecimento orientado por educadores físicos do TJDFT e, logo depois, a caminhada num percurso de 4 Km em sentido anti-horário pela ciclovia.

A caminhada conta com o patrocínio da Associação dos Servidores da Justiça do DF – Assejus e da Clínica Viver e com a parceria da Coordenação do Programa de Controle do Tabagismo do Distrito Federal.

Participe e fique atento à programação da Caminhada “TJDFT – com saúde, sem tabaco”.

----- término da transcrição (Fonte: “TJDFT – com saúde, sem tabaco” www.tjdft.jus.br acessado em 31.8.2012).

Boas caminhadas!

Carlos Perin Filho

E.T.:

I) Com destaque para o sétimo, os “10 Mandamentos” para largar o tabagismo estão publicados no seguinte pdf:

www.inca.gov.br/tabagismo/publicacoes/nicotina.pdf

II) MARCELINO (popular 'batatinha', Bacharel em Física e Mestre em Engenharia que literalmente ministra 'de cabeça' em modo acelerado Teoria de Voo de Baixa e Alta Velocidades no [AERoclube de São Paulo](#)) lembra que a popularmente tida por inofensiva maconha também afeta a capacidade de ir de “A” para “B”, pois podemos esquecer no meio do caminho de onde partimos e/ou para onde vamos... (cf. [Folha de S. Paulo](#), 28.8.2012, C11!;-)