

Saúde

Boa Páscoa!



Independentemente da religião, é difícil alguém ficar sem comer bacalhau ou outro peixe e chocolate na Páscoa. Esses alimentos, com moderação, trazem benefícios para os nossos organismos, como:

Bacalhau

É um peixe salgado, seco e naturalmente preparado, conservando todas as propriedades do peixe fresco. É nutritivo, saboroso, de fácil digestão, rico em vitaminas e minerais e com colesterol quase zero. A cada 100g, o bacalhau tem entre 160 e 170 calorias.

Peixes frescos

Em postas, são boas opções o Badejo e a Pescada. Saborosos, nutritivos, ricos em proteínas, fósforo, iodo, cobalto, vitaminas B, D e E, e ômega 3, que além de benéfico a nossa saúde, diminui os riscos de algumas doenças, como a cardíaca e o mal de Alzheimer.

Chocolate

O tipo amargo é o que mais pode trazer benefícios à saúde, principalmente ao coração. Basta 30g de consumo diário. Os flavonoides (antioxidante) presentes na semente do cacau reduzem a oxidação do colesterol ruim (LDL).

Os chocolates não-amargos são mais calóricos, aumentando a presença de outras gorduras saturadas e colesterol.

Os dietéticos apresentam apenas restrição de açúcar, mas a quantidade de gordura e calorias é maior que o tradicional.

Humor

Cuidados com os ovos

No ônibus, uma simpática velhinha está sentada com um pequeno saco de papel no banco ao lado. Um senhor distraído, entra e quando vai sentar-se, a velhinha percebe o movimento e adverte:
- Cuidado com os ovos ... Cuidado com os ovos! - e rapidamente retira o saco do banco.
O senhor senta-se, agradece e comenta:
- Ah... tem **Ovos de Páscoa** aí no saco...
E a velhinha responde:
- Não, tem pregos.



Expediente

Data: Abril de 2009 / **Tiragem:** 15 exemplares / Edição nº 03 - Ano - I / **Presidente do DAE:** Rafael de Almeida Ribeiro / **Jornalista responsável:** Fernando Oliver - MTb 51.766 / **Fotos:** Ricardo Ursulino - MTb 031.775
Projeto gráfico/diagramação: Fernando Alonso / **Chargista:** Esa / **Fontes:** Érica (Cadastro), Rosileide (Alimentação)

Departamento de Água e Esgoto de Bauru

daemural

Apresentação

Prazer em conhecê-lo!



Novo Presidente

Desde 30 de março, o advogado Rafael de Almeida Ribeiro é o nosso presidente. Formado em Direito pela ITE em 1997, aos 34 anos, Rafael é o presidente mais novo da história da autarquia. Diretor Jurídico por três meses, agora como presidente Dr. Rafael pretende melhorar o fornecimento de água à população bauruense e acelerar as obras de tratamento de esgoto. Boa sorte!

Avisos da Autarquia

Social



Aos quatro meses de idade, essa princesinha é a Letícia, orgulho do nosso colega Fernando Alonso (Geo) e da mamãe ex-daeana Flávia. O Daemural deseja todo o sucesso do mundo!

Vida nova

Depois de 13 anos de dedicação, chega ao fim a jornada de trabalho de Joel Xavier no DAE. Aposentou-se no mês passado aos 60 anos de idade. Agora, terá mais tempo para a caminhada e a leitura diárias, seus passatempos prediletos.



Alô, Regionais!



Colegas daeanos, não há distância entre nós. Reclamações, solicitações e sugestões envolvendo a autarquia podem ser transmitidas à Assessoria de Imprensa, através do e-mail imprensa@daebauru.com.br, pelo telefone 3235-6192 ou pessoalmente comigo (Fernando) ou com o Ricardo.

Segurança no Trabalho

Sede própria



Reivindicações antigas aos EPIs e outros equipamentos de trabalho dos servidores começam a ganhar força. Desde o início do mês, o Sandro e o Gilmar já estão em local próprio, na sede, em frente ao RH. Em pouco tempo será instituída a CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) no DAE, com as eleições dos futuros membros.

Interceptores



Pouca gente sabe o que é, quase ninguém vê, mas todos os bauruenses serão beneficiados com as tubulações assentadas pela cidade por meio das nossas equipes do sistema de tratamento de esgoto.

Funcionário do Mês

Sou DAEano!

Entre água e agulha



Há um ano, após uma tentativa frustrada de rasgar um tapete de crochê em sua casa, Valdeci de Oliveira Galvão, do Compras, não teve dúvida: aprendeu sozinho essa técnica, sem o auxílio

de nenhuma revista. De lá para cá, o horário de almoço no DAE nunca foi o mesmo. Parte dele, em seu Fusca, é dedicado ao crochê. Já fez redes, cadeiras de balanço, tapetes e chapéus. "É gratificante ver alguém usando um produto feito por mim", diz Val. Ele não faz para vender, e sim, como "terapia". Os dias de agitação e de pensamentos negativos ficaram para trás após o descobrimento do crochê. Não liga para o preconceito de outras pessoas sobre o seu gosto por trabalhos manuais.

Conta o apoio da esposa Célia, dos filhos João e Giovana e de todos os familiares. Inclusive, já ensinou crochê para outros três colegas do DAE. Utiliza da criatividade para alternar cores e linhas na hora da escolha do que vai fazer. Com quase metade de sua vida dedicada ao DAE (completará 47 anos no fim deste mês), Valdeci já até preparou uma rede, logicamente, de crochê, para curtir a aposentadoria quando ela chegar. Enquanto isso, continua na sua "segunda casa". "O DAE é tudo para mim", enfatiza o crocheteiro Valdeci. Parabéns pela personalidade.

Esporte

Vamos jogar?



O gramado parece um tapete verde. Mas faltam a bola e os jogadores. Além de desenferrujarmos, poderemos ainda curtir a beleza de toda a

Captação do Batalha. Que tal aos domingos de manhã? É só dar um toque na Assessoria de Imprensa. O Tio e o Ricardo já confirmaram presença...na arquibancada.