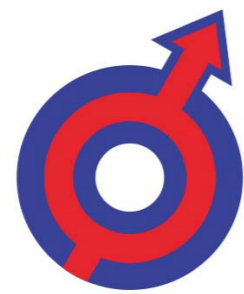


Avisos da Autarquia

Promoção Social

No dia 17/11 é comemorado o Dia Nacional de Combate ao Câncer de Próstata. O Instituto Bauru de Saúde realiza exames preventivos e gratuitos para os servidores a partir dos 40 anos. Mais informações com a Sônia, da Promoção Social (r. 6153).



Nos dias 25/11, na sede, e no dia 26/11, na ETA, das 6 horas às 7 horas, a auxiliar de enfermagem Sônia vai realizar testes de glicemia. É recomendado estar em jejum. O Dia Mundial do Diabetes é comemorado no dia 14/11.

De 16 a 20/11, o DAE estará arrecadando macarrão e molho/extrato de tomate para o **Natal com Alimentos**, campanha que será realizada em toda a cidade no dia 21/11. Os postos de arrecadação estarão espalhados pela sede, regionais, ETA e Centro de Manutenção.

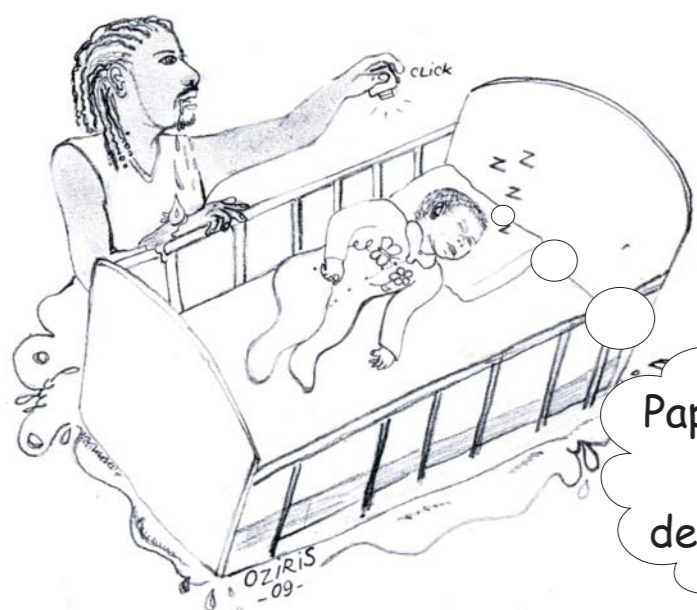


Social



A bonequinha Letícia chegou no dia 1º deste mês para alegrar ainda mais a vida do papai Oziris (Funilaria e pintura) e da mamãe Viviane. Tranquila e dorminhoca, ela só chora para mamar. Uma vida cheia de alegrias, fofinha. Abaixo, a homenagem do papai-coruja.

Charge



Papai, vai jogar bola e me deixa dormir...

Expediente

Data: Novembro de 2009 / **Tiragem:** 16 exemplares / Edição nº 10 - 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:** Oziris / **Fontes:** Sandro (Segurança do Trabalho); Sônia (Promoção Social); Rosi (Alimentação)

Departamento de Água e Esgoto de Bauru

daemural

Alimentação

Pele de pêssego

Quem não gostaria de ter uma pele lisinha e aparentando menos idade. A nutricionista Rosi, que participou de vários cursos sobre alimentação saudável, dá dicas dos alimentos que podem deixar sua pele mais bonita e protegida:

Contra o envelhecimento: Por ser antioxidante, a vitamina C conserva a beleza da pele: Acerola, Laranja-lima, Laranja-bahia, laranja-pera, limão, caju, morango, tangerina e pimentão amarelo;

Para proteção: Betacaroteno e licopeno protegem a pele contra o câncer e são encontrados na batata-doce, manga, mamão, pêssego, cenoura, abóbora, milho, tomate, espinafre, rúcula, couve, brócolis e melancia;

Ômega 3 na pele: Boas fontes vegetais podem ser encontradas nas nozes, amêndoas, castanhas, linhasas, semente de girassol, milho e soja.



Rosi destaca que as frutas e verduras ingeridas regularmente são benéficas à saúde. A nossa nutricionista ressalta que os alimentos devem ser evitados quando desaconselhados por médicos ou nutricionistas.

História



Dias atrás foi comemorado os 20 anos da queda do muro de Berlim (Alemanha), uma das causas que representou o fim da "Guerra Fria" entre EUA e URSS (União das Repúblicas Socialistas Soviéticas). José Roberto Batista, o Beto do 0800, guarda os fragmentos do muro recebidos de uma amigo, mas pretende doá-los ao Museu Municipal, para que outras pessoas possam observar e relembrar esse marco histórico.



Saúde

Nervos à flor da pele



Por que alguns seres humanos perdem o controle em determinadas situações? Quais fatores levam ao descontrole emocional? A estagiária do RH e graduanda em psicologia pela Unesp/Bauru, Camila Fabre, entende que as "frustrações do cotidiano de cada um, como os problemas familiares, profissionais e financeiros, são represadas dentro de cada indivíduo, e, quando surge um espaço, acabam sendo extravasadas". A futura psicóloga esclarece que nos esportes coletivos, como o futebol, "o contato corporal, a imposição e os meios de coação para inibir o adversário fazem parte do contexto, mas isso não quer dizer que os atos agressivos possam ser aceitos ou justificados, tanto que há regras punitivas para desestimular tais atos". Mas para Camila, não basta punir. Deve-se dar atenção ao fator desencadeante, trabalhar essa "raiva" (geralmente causada pelas nossas frustrações), e agir na causa para evitar a reincidência de novos atos inoportunos. Segundo a estagiária do RH, é possível a exposição da raiva pelo ser humano, sem agir de maneira agressiva, como nas danças, músicas e nos esportes, desde que direcionada para algo e não contra alguém.

Funcionário do Mês

Sou DAEano!

O Ambiente é o seu Meio



Desde quando deixou Reginópolis e chegou a Bauru com dois anos de idade, José Lázaro Pinheiro sempre teve uma preocupação especial com a preservação do Meio Ambiente. Hoje, com 41 anos, os seus atos pessoais

e profissionais cada vez mais solidificam esse relacionamento. Ele é o chefe da Equipe I do Tratamento de Esgoto do DAE. Filho de um daeano aposentado (José Pinheiro) e casado com a Sueli (Geo), Pinheiro ingressou na autarquia há 18 anos, trabalhando na expansão da rede de esgoto pela cidade. Doía seu coração ao ver os dejetos serem lançados nos rios e córregos do município. A realidade hoje é outra. Sente satisfação a cada tubulação assentada, que futuramente conduzirá o esgoto até as Estações de Tratamento.

"Destruímos bastante a natureza, mas a conscientização ambiental vem aumentando com as novas gerações", frisa Pinheiro. Tem um exemplo na prática. Seu filho Anderson, de 12 anos. "Ele é exemplar em tudo, inclusive nessas questões ambientais", gaba-se Pinheiro. Católico praticante e defensor da união familiar, o santista Pinheiro gosta de pescar nos Rios Tietê e Batalha e jogar um futebol com os amigos, no qual brinca como zagueiro. Formado em edificações, ele pretende brevemente ingressar em alguma faculdade relacionada ao Meio Ambiente.

Em relação ao DAE, Pinheiro considera que a autarquia está em constante evolução e considera os servidores que diariamente trabalha como uma verdadeira família. "Trabalho contente, o respeito é mútuo, a solidariedade está sempre presente. Ajudamo-nos constantemente", orgulha-se o chefe da Equipe I. O Daemural parabeniza seus pensamentos e atos ambientais.

Segurança do Trabalho

Responsabilidade e proteção



A Seção de Segurança do Trabalho, através do Sandro e do Gilmar, tem promovido a política de segurança através da conscientização quanto à importância e à correta utilização dos equipamentos. Na foto, o operador de equipamentos, Carlos Roberto Pereira, devidamente equipado com os EPIs, fundamentais para a preservação da integridade física do servidor no exercício das funções.