

## Avisos da Autarquia

### Almoço com Festa



No dia 22/12 (terça-feira), no refeitório da sede, das 12h às 14h, vai ocorrer o "Almoço de Confraternização" dos servidores do DAE. O cardápio especial está sendo preparado com muito carinho pelos colegas da Alimentação. Haverá também sorteio de brindes. É a oportunidade para reencontros e boas conversas.

## Saúde

### Não ganhe peso nessas Festas



A maratona de comemorações no fim de ano pode significar para muitos o aumento dos números na balança. Rosi, da Alimentação, esclarece que para controlar a "gula", os melhores conselhos são a moderação e um cardápio especial, conforme dicas abaixo:

- Troque a leitoa e o pernil pelo peru, o tender bolinha e o chester;
- A farofa natalina com abacaxi, passas, cenoura e pimentões é menos calórica do que com *bacon* e nozes;
- Prefira um arroz branco com brócolis e gergelim branco;
- Coma salada de folhas verdes, tomates e ricotas, com pouco azeite e limão em vez de maionese;
- É melhor sobremesa que tenha frutas como abacaxi, nectarina, pêssago, evitando as calóricas nozes, castanhas, amêndoas, pavês e *mousses*;
- Na hora do brinde, prefira o vinho branco e tinto seco ou o espumante;
- Quanto ao panetone, o indicado é uma fatia fina de frutas ao de chocolate.

Rosi recomenda também que deve ser evitado ficar em jejum até a hora da ceia, pois com fome você irá comer além da conta. Nos dias que antecedem as festas, Rosi recomenda manter uma alimentação suave e fracionada ao longo do dia e bastante ingestão de líquidos, preferencialmente água, após as mesmas. Assim, o Natal e Ano Novo serão leves, na balança e na consciência.

## Expediente

**Data:** Dezembro de 2009 / **Tiragem:** 16 exemplares / Edição nº 11 - 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:** Elton (RH); Clodoaldo (Manutenção); Rosi (Alimentação)

# daemural

...que venha 2010!!!

## Parabéns

O sucesso do DAE também passa por esses homens e pelas equipes das regionais. Sob chuva ou sol, frio ou calor, eles consertam os vazamentos e desentopem as redes de esgoto. Em nome do Vidélis (R-2), Ubirajara (R-4), Santana (R-5), Nelson (R-6) e José Mendes (R-12), cumprimos todos servidores das regionais pelos serviços prestados.



## História



Mateus, de 13 anos, filho do Moisés Venâncio (Fiscalização), conta com suas palavras a passagem natalina: "Neste dia de Natal aconteceu um nascimento de uma criança especial, quando Deus enviou um anjo a Maria dizendo que ela teria um filho e o chamaria Jesus. A mãe, impressionada, perguntou ao anjo como seria isso se ainda não era casada, e o anjo respondeu que o

Espírito Santo viria sobre ela e o poder de Deus a envolveria. Depois disso, José e Maria foram até Belém para a contagem da população e, como não encontraram um lugar para se hospedar, se estabeleceram numa estrebaria. Maria, já grávida, deu à luz ali mesmo naquele lugar humilde, em uma manjedoura. Lá, os pastores foram o adorar e voltaram cantando hinos de louvor, e os três reis magos, guiados por uma estrela, presentearam o menino com ouro, incenso e mirra. Sabendo dessa história, desejo um Feliz Natal e espero que todos que se lembrem da comemoração desta data".

## Editorial

O ano de 2009 está chegando ao fim. Nele, tivemos a oportunidade de conhecer melhor a autarquia e principalmente aqueles que enobrecem o DAE: os servidores. E foi justamente pensando em vocês que o DAEMURAL nasceu e vem buscando constantemente o reconhecimento, a integração e a valorização de cada servidor. Por isso, permanecemos sempre à disposição dos daeãos para as informações, sugestões e críticas que entenderem necessárias. Um Natal de paz e um 2010 maravilhoso para todos.

## Boas Festas!



O presidente, Rafael de Almeida Ribeiro, e os Diretores de Divisões, Isaar (Produção), Manuelino (Técnica), Carlinhos (DAO), Nucimar (Planejamento), Adriano (Administrativa), Célio (Jurídico) e Walker (Financeiro) agradecem os servidores do DAE pelo empenho e dedicação demonstrados neste ano e desejam a todos um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de realizações.

## Esporte

### Em busca do ouro



A perda do campeonato ainda está engasgada, mas todos aqueles que fizeram parte do grupo vice-campeão da 1ª Copa Servidor merecem os aplausos. Foram dois meses de muita garra e busca pelas vitórias. Ganhamos 5 jogos, empatamos 2 e fomos vencidos apenas na final. Tiguira (Plantão - Técnica) foi o artilheiro e melhor jogador do time na competição. Juntos pelo DAE esportivo e com títulos em 2010.

## Funcionário do Mês Sou DAEano!

### O Bruxo das Águas



O apelido do motorista Sebastião Lucio Pereira surgiu assim que ele entrou no DAE há mais de 17 anos, como auxiliar de encanador. E não tem nada a ver com feitiçarias ou mandingas. Foi o fato de usar o cabelo comprido e um chapéu "pontudo" para cima, que mantidos até hoje. Bruxo gostou de ser chamado assim e poucos sabem o seu nome. Casado mais de 30 anos com a Sonia, com 3 filhos e 2 netos, João Vítor e Murilo, suas "paixões", Bruxo ressalta a importância do DAE na criação de todos. Comunicativo, Bruxo reconhece que é "bocado" com os colegas, mas sempre objetivando o melhor para todos. Fica "estressado" quando observa pessoas desperdiçando água potável nas calçadas e nas ruas. A iniciativa da autarquia com o caminhão-pipa de água não potável foi considerada muito boa por ele. Bruxo considera o DAE a "Mãe da Administração", pelo fato de ajudar todos os demais órgãos municipais. Sente saudades dos cursos e das festas realizadas no DAE. "A autarquia teve um Coral muito bonito, admirava as vozes da Carmen (Fórum) e do Marcelão (motoqueiro do Compras). Gostava também de ouvir as músicas cantadas pelo Vô (Hidrojat), Zé Conde (R-12) e Iza (Ligações). O DAE está cheio de artistas", enaltece Bruxo. Santista não fanático, quando está fora do DAE Bruxo gosta de curtir a família, pescar no Rio Jacaré (perto de Bariri) e no Rio Tietê (em Arealva e Iacanga) e de beber cervejinha e comer um churrasquinho. Acostumado a se vestir de Papai Noel nas festas da autarquia, Bruxo lembra com saudades de uma passagem engraçada com a ex-presidente Nilcéia, falecida neste ano e a quem tem o eterno respeito: "Eu estava fantasiado, ela veio até mim se apresentar e falei que era o Bruxo. Ela nem acreditou e ficou brava quando soube". Que a magia do Bruxo recaia sobre os daeãos e todos tenham um ótimo Natal e um próspero Ano Novo.



## Charge

