

Ela voltou

Experiência

Ela entrou como comissionada (Secretária de Divisão) no DAE em 2005 e permaneceu até o início de 2009. Foi o primeiro contato com o serviço público de Cinzia Ferrari, 48 anos. "Ainda que na época estivesse desempenhando um cargo político, nunca me preocupei com a instabilidade, e sim, em desempenhar um bom trabalho para o DAE e para a comunidade". Retornou ao DAE através de concurso público (Auxiliar de Administração) em meados de 2009 e trabalha atualmente no Serviço de Receita.



Alimentação

Inimigas das mulheres

Certamente três assuntos são temidos e indesejados pelas mulheres: celulite, estria e gordura localizada. O trio assusta as magras e gordinhas, mães ou solteiras. A Rosi (Alimentação) dá algumas dicas para prevenir (ou minimizar) os efeitos:

Bom

- Ingerir no mínimo 02 litros de água (do DAE) por dia, evitando o consumo durante as refeições;
- Chá verde;
- Azeite extra-virgem e de linhaça;
- Folhas verdes escuras e frutas vermelhas;
- Vinho tinto.



Ruim

- Evitar frituras e carnes gordas;
- Alimentos em conservas, embutidos e enlatados;
- Comidas com exagero de sal;
- Excesso de açúcares, como refrigerantes, doces e chocolates;
- Carboidratos (macarrão, pão branco e biscoitos recheados).

Rosi recomenda às mulheres o controle do peso para evitar o efeito sanfona (emagrece/engorda), a regular atividade física e sempre uma alimentação saudável, preferencialmente prescrita por uma nutricionista. Para o almoço do Dia das Mães, Rosi passou a receita de uma sobremesa "Exótica de Frutas" ("um pouco calórica" - mas justificada pela ocasião) de um restaurante paulistano:

Ingredientes

- 4 bolas de sorvete de creme;
- 1 manga pequena descascada e cortada em fatias;
- 8 morangos lavados e cortados em fatias;
- 2 kiwis descascados e cortados em fatias.

- Suco de 8 laranjas;
- 2 xícaras de chá de açúcar;
- ½ xícara de chá de água.

Modo de Preparo

Mexa em fogo baixo o açúcar e o suco de laranja. Aos poucos, despeje o cravo, a canela e o anis. Não pare de mexer. Quando a calda engrossar, desligue o fogo. Separe quatro taças, coloque uma bola de sorvete e após distribuir as fatias das frutas, banhe com a calda.

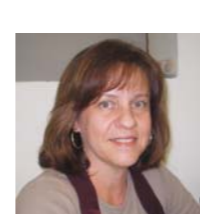
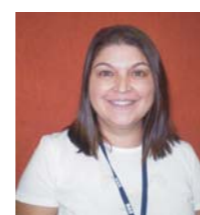
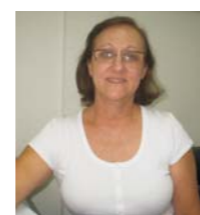


Calda

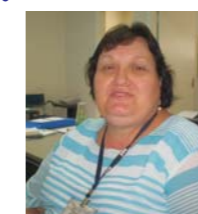
- 6 unidades de cravo;
- 3 pauzinhos de canela (aproximadamente 10 cm);
- 6 anis estrelados;

Homenagem

Parabéns, Mães!



Aureo Cagliostro
Fiscal de Águas Pluviais II



Ah! As Mães...
Vamos festejar
O Amor mais puro.
Maio, mês das Mães,
Presente e futuro.
Do Amor que envolve
Aos filhos queridos
Incondicional,
Mesmo dolorido...
Às Mães Daeanas
Com quem convivemos,
Desejamos tudo
Do que mais queremos;
Harmonia e Paz
Saúde e carinho
E um afago doce,
Do doce filhinho!

Avisos da Autarquia

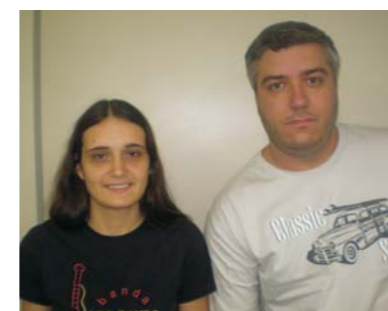
Social

Esse lindo bebê é o Juninho, primeiro herdeiro do casal Alexandre Almagro (Centro de Manutenção) e Tatiana. Ele nasceu na Maternidade Santa Izabel no feriado de 21 de abril e encheu a residência da Bela Vista de orgulho, amor e carinho. Saúde e Paz, garotão e família.



Entram

Os Operadores de Computador Carolina Favinha e Paulo Domingos Corral são daeanos desde 22 de abril passado. Estão lotados na Informática. Boa sorte aos dois.



Um para o outro

Para melhorar o relacionamento de mais de 20 anos, Paulo (motorista) e Izabel casaram-se no dia 10 de abril. Felicidades ao casal, aos filhos Fabíola e Lucas e todos da família Hojas.



Solidariedade

Proteção

A telefonista Dora Canaver tem 5 gatos (Princesa, Manuela, João, Samuka e Tchuca), os dois primeiros encontrados abandonados pelas ruas do Jardim Araruna. "Eles são mais sábios que a gente, pois agem por instinto", acredita Dora. Várias vezes, ao presenciar pessoas (em alguns casos, os próprios donos) castigando animais, ela não se conteve e foi defendê-los. Para a nossa telefonista, o ser humano tem muito que aprender com os animais. Apesar de considerar custosas as despesas com alimentação e veterinário dos bichinhos, Dora é favorável à adoção de animais abandonados pela cidade.



Funcionária do mês – Sou DAEana!

Mamãe limpeza

Convidada há 2 anos pela amiga Vera para prestar o concurso de servente de limpeza do DAE, a dracenense Leonice Aparecida de Almeida aceitou para não desanimá-la. Resultado: passou em primeiro lugar, enquanto a amiga foi a última classificada. "Não sabia se comemorava ou a consolava", lembra Leo, que não esperava a aprovação. E esse tem sido o seu cotidiano profissional, após ter trabalhado como babá, empregada doméstica e faxineira em algumas empresas privadas da cidade. "Não senti diferença da iniciativa privada para a pública. O DAE é bom para se trabalhar. Nas empresas particulares, os funcionários temem a demissão. No público, a estabilidade acaba por acomodar algumas pessoas. Por isso, devemos nos superar a cada dia", pensa Leo. Aos 40 anos de idade e residente no Parque Vista Alegre, divorciada por duas vezes, é mãe dos filhos Mayara (19), Marcel (17) e Maeli (16), resultantes do primeiro casamento que durou 12 anos. "Sempre tive vontade de ser mãe, são os meus filhos que movem a minha vida", orgulha-se Leonice. Reconhece que a figura paterna é importante, mas na medida do possível supre essa ausência. "É complicado cuidar da casa e dos filhos sozinha, mas sou uma pessoa abençoada. A felicidade vem do nosso interior, têm pessoas com bastantes recursos e não são felizes. Minha família é!", sorri Leo. Filha mais velha do casal Almeida (tem outras 2 irmãs), Leonice se recorda com carinho e respeito da avó paterna, falecida há 12 anos. "Foi minha grande perda. Viajava todas as férias a Curitiba para vê-la", lamenta a nossa servente. Considerando-se muito tímida e quieta, Leo conta que "na escola era difícil fazer amizade". No DAE também tem dificuldade para novos contatos. As mais próximas são as colegas da limpeza Andréa, Deolinda, Cecília e Roseli. Caseira, gosta nos horários de folga, de ler (revistas e livros de romance), assistir a filmes alugados e navegar na internet. O sonho não realizado do magistério poderá no futuro ser concretizado com uma faculdade de Pedagogia. "Em 2009, quase ingressei num curso superior, mas optei pela entrada da minha filha. Quero voltar a trabalhar com crianças, dessa vez, formada", acredita Leonice. Mas não pensem que a limpeza do nosso local de trabalho vai piorar. Ela pretende conciliar as duas atividades.

