

Alimentação

O Homem moderno



Abuso, "barriguinha" e obesidade são coisas do passado. Assim como o sexo oposto, o Luiz (Cozinha) e os demais homens se preocupam cada vez com o físico e com a saúde. Segundo a nutricionista

Rosi, para evitar o abuso, a palavra-chave é moderação e não privação. Quanto à "barriguinha", ela esclarece que não decorre necessariamente da famosa cervejinha, mas pode estar relacionado aos petiscos calóricos (batata, linguiça e frango fritos). Por isso, Rosi recomenda no máximo 2 latinhas de cerveja, sempre alternando com água para a diluição do álcool, e acompanhados com queijos branco e azeite ou soja salgada (em vez de amendoim). Outro fator benéfico à saúde masculina é o "licopeno", incluso nos alimentos avermelhados como mamão, beterraba, melancia, goiaba, pimentão vermelho e tomate, que reduz o risco de câncer da próstata e problemas cardiovasculares. O aumento do consumo de frutas, vegetais e cereais integrais ricos em fibras também contribui para a diminuição de outros fatores de risco. Por fim, não podemos esquecer da caminhada, dança, bicicleta, futebol...

Avisos da Autarquia

Entram

As mais novas daeanas trabalham na Receita e na Cozinha. Valéria Soares Martins Francisco e Eliene Marisa da Silva assumiram no final de julho.



Sai

Cristovão Gonçalves Corral, após 26 anos de DAE, quer agora se dedicar exclusivamente ao seu veículo e principalmente aos seus familiares.

Sucesso a todos.

Charge

Revitalização da Praça do Penta



Homenagens

Parabéns, Papais!



Os cumprimentos ao encanador de manutenção Antonio Rodrigues de Souza (R-6), que tem o privilégio de trabalhar no DAE com os filhos Antonio Marcos (Tratamento de Esgoto) e Marcio Roberto (R-6), são estendidos a todos os papais daeanos.

Agradecimento aos Servidores

Bauru completou no dia 1º deste mês 114 anos de progresso constante, fazendo parte dessa história desde 1962 o nosso glorioso DAE. A grande festa de aniversário da cidade ocorreu no Parque Vitória Régia, com um público estimado em 70 mil pessoas. Certamente esse evento popular não teria o mesmo brilho sem a contribuição dos servidores da autarquia, que trabalharam antes, durante e depois dos festejos para bem atender a todos que lá estiveram. Assim, em nome do prefeito Rodrigo Agostinho, esta Presidência agradece a todos os valiosos servidores pela dedicação e profissionalismo demonstrados.



Rafael de Almeida Ribeiro – Presidente/DAE

Lado B

Num dia, ETA. Noutro, esportista



O sonho dele, como o da maioria dos moleques, era ter sido jogador de futebol. Com o incentivo do pai (Sr. Waldomiro) chegou a jogar nas categorias de base do Norusca, porém o trabalho acabou falando mais alto. Mas nada que

impedisse a conciliação do serviço e do esporte pelo operador da ETA há 14 anos, Waldomiro da Silva Junior. Faz um ano que é um dos responsáveis pela educação e preparação física do Nafa7 (Núcleo Avançado de Formação de Atletas), projeto esportivo desenvolvido para crianças e jovens que pretendem ser futuros jogadores. Aficionado pelo esporte e estudante do segundo ano de Educação Física, Wal entende que a atividade física "é um prazer, um bem para o resto da vida, que inclusive aproxima a família". Conseguiu transmitir ao filho Arthur (agachado, o primeiro à esquerda), a cultura esportiva. Vice-campeão da Copa Servidor de 2009 pelo DAE, o santista Wal pretende depois de formado dar continuidade nas áreas esportiva e da saúde.



Funcionário do mês – Sou DAEano!

O maior pai do DAE



Ezequiel, João Otávio, Fernanda, Rafael, Sandra, Elidines e Thais são os seus filhos. Com exceção do primeiro, os demais nasceram junto ao Rio Batalha. Mais precisamente, na Captação de Água do DAE, o "melhor lugar em que o pai deles

poderia ter vivido nos últimos 34 anos", dois anos após ingressar na autarquia. Antes, era um "bóia-fria" nas fazendas da região de Piratininga/SP, sua terra natal. Aos 54 anos, o operador de captação João Rubin, casado com a Cristina, se considera um "verdadeiro caipira" e só vai "rapidamente à cidade para fazer compras". A família não reclama de morar distante de "quase tudo". "Na minha época estudávamos a pé, hoje eles vêm buscar em casa, o pão está na boca, se morrer de fome é porque não quis comê-lo", costuma dizer aos filhos. Outro fator contributivo para a residência no local são os demais companheiros das outras 5 famílias. "Vivemos como familiares, nunca tivemos problemas um com o outro", ressalta João. Lembra com saudades das primeiras árvores plantadas na área rural: "Quando ficarmos velhos, a sombra delas vão nos agasalhar". Hoje são inúmeras. Reconhece a importância de sua atividade na autarquia. Em torno de 140 mil pessoas são abastecidas pela água bruta captada no local onde mora. "Fico feliz pelo fato do meu trabalho proporcionar esse bem para tanta gente", diz Rubin. São-paulino, gosta nos horários de folga de um churrasco e de bater uma bolinha. Como pai, entende que a melhor maneira de educá-los é por meio do diálogo. "O pai tem que ser amigo dos filhos e vice-versa, não pode ser carrasco", frisa João. O método tem dado certo: "Meus filhos nunca me deram trabalho, gostam de estudar e ficar em casa, não são de baladas", agradece Rubin. Sustos, no Batalha, só com os animais que de vez em quando "fazem umas visitas". Cobras e até jacaré já foram visto por lá. A única tristeza que se recorda foi no ano de 2003, durante uma estiagem: "O rio naquela época estava secando, mas hoje não temos mais esses problemas", sorri Rubin. Por fim, o simpático, educado e alegre "paizão" João Rubin enaltece o DAE e convida os demais servidores da autarquia a conhecerem o lago próximo a sua residência e tomarem no local um "café de macho". É isso aí Sr. João, distante da sede, mas próximo do coração de todos.



Saúde/Esporte

Ginástica laboral



Preocupados com a saúde e a prevenção de doenças ocupacionais, os servidores da Receita iniciaram há alguns dias durante o expediente e no próprio local de trabalho a prática de exercícios físicos. Alongamento e relaxamento muscular são orientados pela Vera por 10

minutos no período da manhã e pelo mesmo tempo à tarde. Segundo a diretora Marcia, "a ginástica tem proporcionado mais disposição e motivação a todos".