

## Alimentação

### Arroz com Feijão

De longe é o prato preferido e o mais consumido pelos brasileiros. Mais do que sabor, a dupla se completa e é rica em nutrientes, como aminoácidos. O arroz branco (polido) contém ferro, carboidrato, cálcio e vitaminas do complexo B. O feijão apresenta proteína vegetal, vitaminas B e minerais, além de ser ótima fonte de ferro. É de grande importância o consumo destes dois alimentos juntos, pois sozinho o feijão não digere as proteínas e com o auxílio do arroz o organismo consegue fazer a digestão total, inclusive das vitaminas. Os dois produtos ainda beneficiam o equilíbrio glicêmico e para o diabético mantém a glicose estabilizada. Visando uma completa e saudável refeição a nutricionista Rosi recomenda que mesmo nas dietas o arroz e feijão não devem ser retirados do cardápio, e sim consumidos juntos com os legumes, verduras e frutas. Como substitutivos do arroz polido, o arroz parbolizado e o integral. O grão de bico, a soja, as ervilhas e lentilhas são alternativas do feijão.



## Avisos da Autarquia

### Social



Depois de 11 anos, o papai Luciano (Encanador / R-5) e a mamãe Vanuza foram agraciados com outra menina. A fofinha Ana Laura veio completar a alegria do casal e da irmã Bruna. Felicidades e Saúde a todos, em especial a essa linda gatinha.

### Entram

Há alguns dias assumiram no RH e no Centro de Manutenção, respectivamente, os Auxiliares de Administração André Victor do Valle Iguera e Marcio Vidotti de Castro.



### Sai



Quem trafega por uma nova estrada é o José Carlos Ariedi. Motorista do DAE por quase 27 anos, agora quer mais é "curtir a netaiada", entre eles o pequeno Luiz Henrique.

## Parabéns

### Mentes brilhantes



Os servidores da ETA Eleazar Antonio da Silva e Renato Araújo Castro, após constatarem vazamentos nas saídas de 8 filtros de água tratada, agiram rápido. Usando da criatividade, cortaram a lateral e retiraram o fundo de tanques plásticos

de produtos químicos não mais utilizados e revestiram todos os filtros com os mencionados materiais. Resultado: vazamentos contidos e economia de água, uma vez que com os procedimentos tomados a mesma deixou de retornar ao rio. Belo exemplo!

## Lado B

### Operador, de dia e à noite



Faz mais de 5 anos que Osvaldo José Pedro é Operador de Máquinas do DAE. Há 3 anos, iniciou a realização de um sonho de criança: se tornar um operador do Direito. As poucas horas de sono nunca foram empecilho para conciliar trabalho e estudos. "Acordo às 5h e

entro no DAE às 7h. Quando retorno por volta das 22h50 a minha residência, ainda tenho ânimo para estudar até à meia-noite", ressalta o esforçado Osvaldo. Mas, aos fins de semana, dedica algumas horas à esposa e sua grande incentivadora, Edite. Somente após 1990 veio do sítio para a cidade. Mas as constantes viagens para fora do estado pela empresa que prestava serviços o impedia de concluir o ensino médio. Já no DAE, em 2007, ele deu um passo fundamental para o ingresso na tão desejada faculdade: se formou no CEJA da Escola Ernesto Monte. "O DAE respeita o horário de trabalho, e, além disso, tem um convênio que possibilita um desconto nas mensalidades com a faculdade por mim escolhida pela praticidade do local central de sua localização", esclarece o universitário Osvaldo. Estudioso, o bauruense tem cada dia mais a certeza que optou pelo curso correto. Gosta de todas as matérias, mas prefere o Direito Civil e o do Trabalho. Com a formatura prevista para 2013, Osvaldo deseja após se formar seguir carreira no Ministério Público do Trabalho. "Na vida, não há dificuldades que não possam ser superadas. Quanto ao conhecimento e diploma, esse ninguém tira da gente", acredita Osvaldo. Boa sorte, futuro doutor.



## Funcionário do mês – Sou DAEano!

### Tecnologia total



Desde a infância ele gostava de tecnologia. Uma de suas primeiras experiências foi desmontar (e não conseguir remontar) a máquina de costura de sua mãe. Mas nada que impedisse as brincadeiras de rua nas cidades de Promissão, Barra Bonita e, a partir dos 12 anos, nas proximidades do estádio do Noroeste, na Vila Falcão.

Nascido em Fernandópolis/SP, Luís César Yoshinori Miyazaki é Programador de computador lotado no Geoprocessamento (GEO) há 12 anos. Casado com a Marcelli e pai da Bianca, João e Raphaela, poucos o veem ou o conhecem, fato corriqueiro envolvendo os servidores de seu local de trabalho. "Mas sempre estamos abertos às necessidades dos demais colegas da autarquia", ressalta Luís. E é verdade. Várias são as funções do GEO, ajudando, não somente os diversos setores do DAE, mas inclusive outras secretarias. Recentemente foram virtualizados todos os servidores da Divisão de Planejamento, gerando benefícios como redução no consumo de energia e otimização do uso do equipamento. Luís executa a parte de análise e programação de sistemas computacionais, da infraestrutura e suporte da daeweb (site interno do DAE). Humilde, Luís se considera mais um curioso do que estudioso dos avanços tecnológicos. Técnico em processamento de dados pelo CTI da Unesp e formado em Administração de empresas com especialidade em Geoprocessamento e Banco de dados, Luís entende que o GEO do DAE é o órgão público municipal mais avançado em tecnologia, "de um modo geral pelos equipamentos, mas muito mais pelo esforços pessoais dos servidores que lá desempenham suas funções". Um dos segredos do GEO, segundo o programador, é a verificação do que acontece nas empresas privadas e a posterior adaptação à realidade do órgão. Aos 33 anos de idade, Luís gosta nas horas de folga de ficar com a família, jogar videogame com o filho, assistir documentários na Discovery Channel e descansar na chácara do seu pai. A maior democratização das informações armazenadas pelo GEO, como localizações e definições de logísticas de ruas e de redes, é um dos aperfeiçoamentos buscados por Luís e seus colegas. Um dos implementadores das mudanças no site externo do DAE, Luís destaca a atuação dos demais servidores do GEO e de sua Divisão (Planejamento): "É uma equipe e todos concorrem para o êxito das atribuições". Prazer em conhecê-lo!



## Associados

### Nova sede



A servidora do RH e presidente da SICOOB Crediserv, Simone Cury, informa que a sede da Cooperativa mudou para a Rua Antônio Alves, 19-26, na quadra de baixo da portaria de viaturas do DAE. Simone adianta que o local é amplo, confortável e ainda conta com estacionamento próprio. Outras

informações pelo telefone 4009-0200 ou no próprio local.