

## ALIMENTAÇÃO

### Pão não engorda



Quem garante isso é a nossa nutricionista Rosi. O que eleva o peso, segundo ela, é o recheio e a quantidade. Abaixo, algumas dicas da nutricionista:

**Recheio:** margarina light, queijo branco, peito de peru light e presunto magro;

**Miolo:** possui mais concentração de água e ar, enquanto a casca tem mais nutrientes. É que tirando o miolo há uma tendência da pessoa consumir menos pão, mas por outro lado, a fome não será saciada;

**Integral ou Francês:** o primeiro é menos calórico e mais nutritivo, pois no francês as fibras se perdem no processo da farinha comum.

Rosi recomenda o consumo do pãozinho francês todos os dias no café da manhã como a primeira fonte de energia do nosso organismo, por conter carboidratos e ser o "combustível" para o cérebro e glóbulos vermelhos. Aos que puderem intercalá-lo com pão integral, melhor ainda. "Mas sempre na porção correta", finaliza Rosi.

## FUNCIONÁRIO DO MÊS



### O legítimo Paraguuaio

Ele não nasceu no país vizinho, mas as constantes viagens ao Paraguai em busca de produtos para revenda na cidade acabaram rendendo-lhe o apelido. "Se falar só João, ninguém vai saber que sou eu", adianta João Ferreira de Sousa, ou melhor, o João Paraguuaio. E o comércio de antiguidades (panelas, pneus, bicicletas, ferramentas e qualquer outra coisa que pintar) na "Feira do Rolo" aos domingos manteve o chamamento em alta. "Vim de uma família humilde com outros 7 irmãos e meu pai tinha que sustentar todos. Por isso, desde pequeno, tenho que correr atrás do dinheiro, porque se não nos esforçarmos ele não vem sozinho", relembra o nosso motorista. Nascido em Piratininga/SP, João veio aos 7 anos com a família para morar na Vila Independência. Gostava de jogar peão e bola na rua à tarde, pois de manhã trabalhava carregando sacolas na feira. Antes de ser aprovado como motorista do DAE em 1989, Paraguuaio também trabalhou num depósito de bananas e foi motorista de empresas da cidade e de Jundiá. Casado há 28 anos com a Fátima, pai do Nicolas, Jhonatas e Agner, João adora criar animais e plantar no seu terreno ao lado da residência, no mesmo bairro de quando chegou por aqui. "É o melhor passatempo", sorri João, que também sente prazer em passear com a família, frequentar o "Clubinho" para sauna e cervejinhas, bem como para pescar em Tibiriçá e em Arealva/SP nos ranchos de amigos. Católico praticante e frequentador de igreja, João entende que "a religião ajuda na aproximação com Deus e na retirada das coisas ruins da vida da gente". Conduzindo o pessoal da Equipe II por toda a cidade, João ressalta a amizade dos colegas do DAE e a rápida passagem do período daeano: "Não tenho o que reclamar do DAE, sempre foi muito bom para mim". Aos 52 anos de idade e a 3 anos da aposentadoria, João pretende no futuro "viver a vida e se dedicar ainda mais à casa e aos filhos". Quanto ao apelido, João Paraguuaio diz que é justo e até agradece: "dá para tirar uma graninha boa, graças a Deus, vendendo os produtos".



## ESPORTE

### Segunda chance

Para a alegria geral dos craques do DAE, vai começar no fim do mês a 2ª Copa Servidor Municipal de Bauru. Com a presença garantida da autarquia, o time do Tiguirá, Cutuba, Idalcio & Cia. quer tirar o nó da garganta desde a perda do título no campeonato anterior e finalmente gritar: É CAMPEÃO!!! A torcida alviceleste já está convocada para dar aquela força.



## HOMENAGENS

### Doando alegria

Pelo 6º ano consecutivo, o operador de retro Aparecido Alves Pereira e sua esposa Edna arrecadam brinquedos e montam sacos com balas e doces para distribuição às crianças carentes dos bairros Beija-Flor, Pousada da Esperança e Santa Luzia, entre outros. Belo exemplo, Cidadão.



### 28 de outubro

É a data mais importante do funcionalismo público. Aos colegas de cada uma das divisões, que não tão distante foram crianças, a poesia do Fiscal de Águas Pluviais, Aureo Cagliostro de Oliveira Sampaio.



### Outubro Feliz

Outubro abriga a doce Primavera, expandindo as cores vivas! E traz com ela os dias mornos, cheios de aromas... e nos cativa! Nesse mês tão alegre e reflexivo, comemoramos um dia tão feliz, É o dia da Criança, tão festivo, Um sonho vivo, todo mundo diz.

Também nesse mês tão sorridente, mais uma data vamos festejar, O dia feito pro Funcionário Público que trabalha bastante, pra prestar um serviço de muita importância; a captação, o tratamento e distribuição, da boa água, pra qualquer distância, que atende a toda essa população.

Vamos festejar as duas datas, bater mais forte o coração; Nosso AMOR a todas as crianças e no TRABALHO de servir, nossa atenção.



# dae mdae mdae

## PARABÉNS

### Administrando com prazer

Entre todos os alunos (quase 400) do curso de Administração da FIB, o Agente de Administração do RH Carlos Eduardo da Cruz, que cursa o 3º ano, obteve o 1º lugar. Orgulho da filha Lavínia e da esposa Lara, Carlos recebeu juntamente com os 2º e 3º colocados uma calculadora HP 12C e uma placa comemorativa do "IV Consulmente". E o vencedor não quer parar nessa conquista. Almeja outra vitória no ano que vem e depois de formado seguir na área de Finanças e Administração Pública. O DAEMURAL enaltece essa conquista e o esforço dos servidores que trabalham o dia todo e têm forças para estudar após o expediente.



## AVISOS DA AUTARQUIA

O auxiliar mecânico Edson Rodrigo Dias Silva assumiu no Centro de Manutenção e disse que, além de máquinas e veículos, entende de futebol e quer uma vaga no time do DAE. Por outro lado, Leonildo Richieri desfalca a DAO depois de 18 anos como motorista (estava na Eletromecânica) e na aposentadoria pretende dedicar-se exclusivamente à netinha Carol, aos filhos e à esposa Maria de Jesus. Boa sorte a ambos nos novos afazeres.



### Entra / sai



### Social

O Controlador de Unidades Oseas (R-4), a mamãe Luciana e a irmã Natali estão felizes e mais acordados do que nunca com a chegada do Samuel no dia 17 de setembro passado. Boêmio, o garotão não gosta de posar para as fotos de dia, mas mesmo assim consegue exibir o seu charme. Paz, saúde e alegria a todos da família Almeida da Silva, em especial ao recém-chegado.



### Aniversário

O respeitado Antonio Carlos Fressato está prestes a completar 21 anos... de DAE. Atualmente na Seção de Cadastro de Fornecedores do Compras, era Leiturista e Entregador de Avisos II até a extinção do cargo. Aos 56 anos de idade (aparenta menos), Fressato foi ferroviário (auxiliar de trem) no trajeto Bauru/Campo Grande/Ponta Porã e prestou serviços de segurança, vigilância e transporte de valores numa empresa da cidade antes de ingressar na autarquia.

