

ALIMENTAÇÃO

Vida salgada

A medida certa torna a comida e demais alimentos apetitosos. A ausência e, principalmente, o excesso de sal no organismo, podem acarretar danos à saúde. O sal, segundo a nutricionista Rosi, é conhecido como cloreto de sódio e apenas sódio. O primeiro, é o famoso sal de cozinha, por conter adição de cloro na sua composição. O sódio é encontrado, por exemplo, no macarrão instantâneo, refrigerantes, biscoitos, azeitonas e linguiças. Rosi esclarece que o ideal por dia é o consumo de até 6 gramas de cloreto de sódio e no máximo 2,5 gramas de sódio. Rosi recomenda a substituição desse último produto por ervas frescas durante o tempero dos alimentos. Perda óssea e hipertensão estão diretamente relacionadas ao consumo excessivo de sal. Quanto menor o consumo, melhor qualidade de vida, frisa Rosi.



APRESENTAÇÃO

Diretores de Divisão



PRODUÇÃO
Igor



PLANEJAMENTO
Ricardo



DAO
Francisco



ADMINISTRATIVO
Janete



JURÍDICO
Leandro

SAÚDE / SEGURANÇA DO TRABALHO



Pele protegida

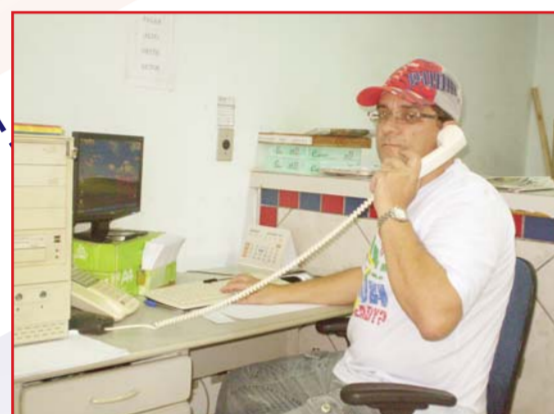
Uma hora a chuva vai parar. E depois dela, intensos raios solares. Por isso, a utilização de protetor solar é mais que necessário àqueles servidores que trabalham a céu aberto no período compreendido entre 10h e 16h. Infelizmente o câncer de pele é um dos mais fatais do país. Sandro Flores, chefe da Seção de Segurança do Trabalho, esclarece que "devido à destruição da camada de ozônio, a luz solar está sendo emitida em intensidades superiores". Segundo Sandro, o DAE disponibiliza aos servidores na sede, em todas as regionais, no Centro de Manutenção e nas viaturas o filtro solar com proteção 58. Sandro ressalta a importância dessa utilização juntamente com os demais protetores, como óculos de sol e bonés.



FUNCIONÁRIO DO MÊS

Solidão, pela profissão

A cada 36 horas, ele passa 12 horas apenas aos sons dos telefonemas. Essa é a rotina nos últimos 4 anos do auxiliar de encanador Carlos Aparecido Ferreto. Paranaense de Londrina, Ferreto veio morar na nossa cidade quando tinha 4 anos de idade. Hoje, aos 43, agradece aos pais por residir e trabalhar em Bauru. Casado há 18 anos com a Neusa e pai do Bruno e do Vitor, Ferreto morou no Jardim Cruzeiro do Sul, depois no Mary Dota e faz 5 anos que habita "graças a muito esforço" o Jardim Europa, na zona sul da cidade. Foi repositor do antigo/atual Supermercado Santo Antônio e também do Confiança antes de ingressar na autarquia. Trabalhou nas Regionais 4 e 6 e no plantão noturno, na época em que a viatura ainda era caminhão (hoje é uma picape). Um acidente gravíssimo na Avenida Nuno de Assis anos atrás o desviou para o 0800. Ferreto lembra do triste episódio: "Conduzia a motocicleta num dia chuvoso. Estava de folga e alcoolizado. Entrei na traseira de um caminhão. Fraturei expostamente a perna, o que me obrigou a ficar com a 'gaiola' por 6 meses, quebrei a clavícula, sendo necessário a colocação de um pino, e carrego um problema no nervo do braço, que me restringiu na função de encanador. Sorte que estava devagar e de capacete, senão tinha morrido". Sincero, atribui o fato "as más amizades que o levavam ao álcool e às apostas em jogos de sinuca". A família sofria, mas lutava para tirá-lo "dessa errada". "Se não fosse minha mulher, hoje estaria na roça", sorri Ferreto, que "não aconselha isso a ninguém". Outro susto em sua vida pode-se afirmar que foi bem mais tranquilo. E foi por causa de um gato, que despencou do telhado próximo ao STAP, durante uma fria madrugada. Desconhecido pelos novos servidores, Ferreto teve que se identificar junto ao Protocolo quando foi pedir férias. Mas isso não impede a sua preferência por trabalhar à noite: "De dia tem mais cobrança, depois do expediente normal é bem mais calmo". Com exceção de uma noite no ano passado, quando houve um problema na região da Vila Falcão. "O telefone tocou de ponta a ponta, todo mundo perguntando sobre a falta de água". Palmeirense, há um ano e meio coordena voluntariamente no campinho de terra do bairro um bate-bola entre as crianças das imediações. "O objetivo era tirar a molecada da rua e evitar que soltassem pipas com cerol", orgulha-se Ferreto. O hoje operador de telefonia do 0800 lembra-se com prazer do campeonato interno de futsal e das festas do DAE em dias especiais. Para o futuro ingresso numa faculdade de Computação, Ferreto voltou a estudar e cursa o supletivo no Parque Vista Alegre, além de frequentar uma escola de informática. Hoje caseiro, Ferreto adora assistir a filmes de ação e terror com os familiares. Alguma preocupação? Ferreto disse ter apenas uma: "Espero que o DAE não seja privatizado nunca!".



mae mural

PARABÉNS

Abertura necessária

Graças ao empenho do servidor Robson Alves de Souza (Robinho) e demais colegas do Centro de Manutenção, começou há alguns dias a construção da vala para troca de óleo e reparos nas viaturas. Reivindicação antiga, ela está sendo caprichosamente aberta pelos servidores da Construção Civil, irá facilitar os trabalhos dos mecânicos e propiciar uma melhoria também ao Meio Ambiente, preocupação constante da autarquia. Mais uma bela conquista!



EXPEDIENTE
Data: janeiro de 2011 / Tiragem: 16 exemplares / Edição nº 24 - Ano III / Presidente do DAE: André Luiz Andreoli
Jornalista responsável: Fernando Oliver - MTb 51.766 / Fotos: Ricardo Ursulino - MTb 031.775 / Projeto gráfico e diagramação: Carolina Favinha / Fontes: Carlos (RH) e Misson (DAO).

LADO B

Canos, contas e futebol

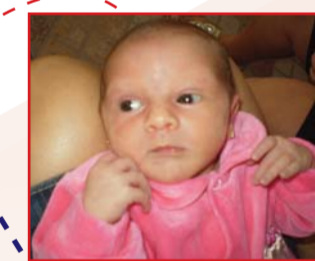
Pelo nome é difícil alguém conhecê-lo: Paulo Sérgio Guimarães. Mas pelo apelido, não tem jeito: Cutuba. Auxiliar de encanador há 18 anos (R-5), Cutuba resolve de dia os problemas das redes do DAE e ainda tem pique para encarar os professores da Unesp (Universidade Estadual Paulista) de Bauru, onde cursa o segundo ano de Licenciatura em Matemática. E o futebol? Boleiro dos bons, além do time da autarquia, defende outros pela cidade. Haja fôlego...



AVISOS DA AUTARQUIA

Social

Ceias de fim de ano inesquecíveis para a família Scarel. Dias antes (23/12), veio ao mundo a gatinha Bianca, filha da Janaína (Técnica) e do Rogério. Se não bastasse tanto charme, ela é a primeira filha, neta, sobrinha... mimo merecido.



A torcida palmeirense aumentou neste início de ano (09/01) com a chegada do fofinho Murilo. Filho do colega Francisco (CTPT) e xodó da mamãe Lucilene, o garotinho ainda não acompanha o papai no Milano's. Saúde e paz a todos.



Um para o outro

Depois de um ano de estágio, Paulo Corral (Informática) e Elleni Toassa documentaram o enlace e pretendem continuar vivendo felizes para sempre.

Entra / sai

O Auxiliar de Administração Wagner Ferreira dos Santos foi nomeado no mês passado para a Receita (Setor de Contas e Lançadoria). Vera Lúcia Almeida (Alimentação), depois de quase 21 anos anos preparando comidas gostosas para os colegas, deixou a autarquia há poucos dias. Quer agora descansar, passear, se divertir e cozinhar... apenas para o papai. Boa sorte a ambos.

