

SAÚDE/ ALIMENTAÇÃO

Hipotireoidismo: "Fenômenos" e Normais



Seis por cento da população tem esse distúrbio. O agora ex-jogador Ronaldo faz parte desse percentual. A tireóide é uma glândula situada no pescoço e regula várias funções, como coração, rins, e cérebro, entre outras. Com o metabolismo do corpo lento por causa da perda de produção de hormônios, pode bater o cansaço inexplicável, a depressão, a sonolência e o ganho de peso, decorrente da retenção de líquidos. A nutricionista Rosi, que conhece servidores com esse problema, diz abaixo o que é bom e ruim para o funcionamento da tireóide:



- iodo, que é encontrado nas algas, peixes de água salgada, frutos do mar, leite e gema de ovo, e selênio, com abundância na castanha do Pará, nozes, grãos integrais, carnes magras, pepino, alho, cebola, laranja;



- consumo excessivo de repolho, couve de bruxelas, peras e pêssegos.

Dicas:

- diariamente, no café da manhã, uma porção de aveia com banana;
- não fumar;
- beber bastante água;
- atividade física regular.

SOLIDARIEDADE

Conscientização

Preocupadas com a situação de cães e gatos abandonados ou perdidos nas ruas, a Cris Burin (Jurídico) e a Rose Simonetti (Patrimônio) batem-papo com o DAEMURAL e alertam os colegas para os cuidados que devemos ter com os nossos bichinhos.



DM - Por que temos vistos tantos animais pelas ruas da cidade?

Cris e Rose - É crescente o número de animais que são abandonados por estarem ficando velhos, doentes, dando trabalho ou simplesmente porque seus donos não os querem mais. Isso é preocupante, pois podem sofrer e causar acidentes graves, transmitir doenças e procriar de maneira descontrolada.

DM - O que devemos fazer quando nos deparamos com essa situação?

Cris e Rose - Qualquer pessoa pode ajudar resgatando o animal. Se necessário, deve levá-lo ao veterinário e buscar o seu dono encaminhando a foto do animal para os meios de comunicação e seus contatos por e-mail, Orkut, Facebook, Twitter, entre outras redes sociais.

DM - E quando aparece "mais de um" dono?

Cris e Rose - Nesse caso, o animal só deverá ser entregue mediante comprovação de propriedade, como por exemplo, carteira de vacinação, foto com o animal ou algumas características únicas que ele possua e que o dono deve saber.

DM - E se o dono não for localizado?

Cris e Rose - Talvez seja a hora de adotar esse animal ou procurar um lar que o adote com os cuidados que ele merece e que lhe garanta uma vida digna. Neste caso é necessário analisar o perfil da família e se certificar que ele se encaixa com o perfil do animal a ser doado.

DM - Como evitar que o animal de estimação se perca?

Cris e Rose - Pode-se gravar o nome do animal e telefone do dono numa medalha (comprada facilmente em petshop) e colocá-la na coleira, passear somente com a guia, evitar deixar o cão sair sozinho para passear, manter portões bem fechados e, se possível, muros altos.

DM - Há algum período que esse número é maior?

Cris e Rose - Nas datas festivas por causa dos fogos. Nesses dias, os cuidados devem ser redobrados, e caso necessário, deve-se colocar o animal dentro de casa ou em um local seguro até que cesse o barulho. Nunca desista de encontrá-lo em caso de fuga, pois ele poderá voltar a qualquer momento.

DM - O que é conviver com um animal?

Cris e Rose - É um privilégio e pode mudar a nossa vida para muito melhor.

Os e-mails das entrevistadas para divulgação nos casos acima são: crisburin@ig.com.br e roseassimonetti@ig.com.br, que serão repassados às ONG's e meios de comunicação competentes.

**Pititica antes:
encontrada na rua**



**Pititica depois:
bem tratada no novo lar**



HONESTIDADE

Em extinção



Após pagar algumas contas no início deste mês, o auxiliar de encanador da R-6, Elias Moreira da Silva, o Pitanga, encontrou, próximo à Praça Rui Barbosa, uma carteira caída no chão, com documentos pessoais, cartão e senha do banco, R\$ 800,00 em espécie e uma carteirinha do SESC. Pensou em entregá-la na Polícia ou nos Correios, mas graças ao SESC, conseguiu o telefone da pessoa. Uma semana depois, Leandro, o nome do felizardo, retornou o contato, momento em que Elias, que é evangélico, estava na igreja. Agradecendo muito, Leandro, disse que não tinha feito Boletim de Ocorrência e "algo lhe dizia que iria encontrar a sua carteira". Teve os seus bens restituídos na totalidade. "Em nenhum momento pensei em recompensa. Apenas me coloquei no lugar do Leandro e imaginei a falta que o dinheiro poderia causar a ele e a sua família. Fiquei com o coração apertado enquanto não devolvi a carteira", emociona-se Elias. Para aqueles que se valem da "Lei de Gérson", Elias, servidor do DAE há 2 anos e meio, deixa o aprendizado herdado há 45 anos: "a maior recompensa é o exemplo de honestidade que podemos dar às pessoas. O jeitinho brasileiro nunca teve lugar comigo". Orgulho da esposa Osmarina, dos filhos Jaqueline e Danilo, e dos leitores do DAEMURAL. Parabéns!

DAE mural

MELHORIAS

Conectados

A Construção Civil pode agora acessar a rede de computadores. A internet do Almoarifado foi compartilhada com os colegas "vizinhos" através de cabo subterrâneo.



Ilhados

Os servidores do 0800 se concentrarão ainda mais com as ligações telefônicas e os registros das ocorrências. Após solicitação, estão sendo instaladas divisórias entre eles pela carpintaria da autarquia.



FUNCIONÁRIO DO MÊS

Gosto muito de te ver...



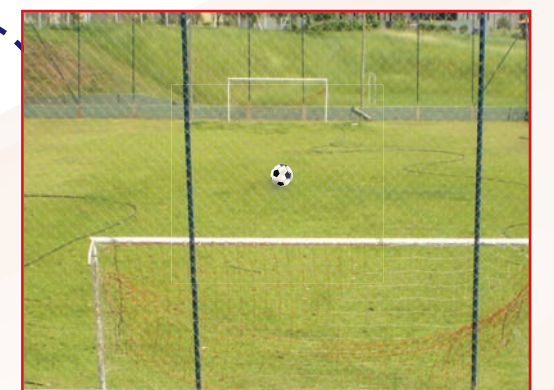
Com certeza não foi nele que Caetano se inspirou para escrever um dos seus sucessos, mas foi o "Trator" que deu ao auxiliar de encanador Claudio Sergio de Lima o apelido de Leãozinho. "Deve ter sido por causa da barba e da fome que tenho durante as refeições", explica, sorrindo, o "tranquilo" Claudio. Aos 36 anos, casado com a Suzana e pai do garotão Vitor, de 4 anos, Leãozinho deixou a sua terra natal Lucianópolis há 3 anos para ingressar na autarquia. Trabalhou a maior parte do tempo na manutenção de redes (R-2) e há alguns meses está na Construção Civil, reparando passeios e PVs com a Pampa 93. Desde os 12 anos de idade Claudio trabalha nesse ramo. "Meu irmão era construtor, aprendi com ele esse ofício. Aos 16 anos, já levantava casa", diz o servidor. Trocar uma cidade pacata com de menos de 3 mil habitantes por outra "cem vezes maior" foi a diferença sentida por Claudio: "Lá, todo mundo se conhece, o povo é acolhedor, mas a estabilidade no emprego e o desejo de trabalhar no DAE foram os fatores decisivos para a mudança". Mas engana-se quem pensa que o custo de vida em cidade pequena é menor: "Os preços das mercadorias são caros, assim como a tarifa de água", ressalta Claudio. A correria do dia a dia daeano e os "bicos de vez em quando" o impedem de uma permanência constante com a família durante a semana. Porém, aos domingos, quando está de folga, não abre mão do descanso em sua casa na Vila Dutra e das brincadeiras com o "senhor Vitor", que ajudou a superar a perda da mãe há um ano e meio atrás, vítima de negligência médica na sua cidade. O pai dele também é falecido. Evangélico e professor de escola bíblica, Cláudio acredita na valorização do ser humano mediante o esforço profissional: "Trabalhei para todo mundo na minha cidade, fiz muitos favores inclusive. Sempre procurei fazer a minha parte e ajudar os demais companheiros". Humilde, fez questão de deixar um agradecimento aos colegas da Divisão Técnica, em especial aos da viatura 100 "que sempre deram a maior força". Para desentristecer... Leãozinho!



ESPORTE

Bola rolando

O Clube dos Servidos promoverá a partir do mês que vem o 3º Campeonato de Futebol Society. Para se inscrever até o dia 21 de fevereiro, há necessidade de ser sócio ou dependente e utilizar chuteira society. Mais informações com o Cido da SEMEL através do telefone 3232-4343 ou diretamente no clube. Bons jogos aos nossos atletas.

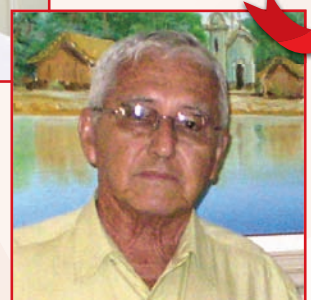


AVISOS DA AUTARQUIA

O Auxiliar de Administração Danilo Albiéri Pereira começou a trabalhar conosco no dia 13/01/11, na Seção de Pessoal (RH).

Ele só nos deixou pela "expulsória". Duplamente aposentado, Ilario Ancelmo da Silva quer agora "cuidar da família, divertir-se com os netos e trabalhar para Deus".

Sucesso a ambos.



Entra / sai