

## ALIMENTAÇÃO

### Manual para a Folia

A nutricionista Rosi sintetiza dicas para o físico e a mente saudáveis nesses dias:

#### Antes:

- Não vá em jejum, evite alimentos condimentados (com pimenta) e gordurosos;

#### Durante:

- Modere no consumo de bebidas alcoólicas;  
- Não misture bebidas destiladas e fermentadas;  
- Beba muita água (do DAE ou de coco);

#### Depois:

- Consuma frutas, sucos, legumes e verduras;  
- Durma no mínimo 8 horas.

*Invista no seu organismo!*



## HOMENAGEM

### É o dia delas!

Homens do DAE, atenção: Dia 8 é o Dia da Mulher. Também é terça de Carnaval, já deu pra ver, não é um dia qualquer.

Porque, sabe como é, Carnaval é quase nada, sem Mulher.

Vamos lá sorrir pra elas, simpáticos, cavalheiros, durante toda semana, ou melhor, o mês inteiro!

**Parabéns a todas as Mulheres Daeanas e boa folia!**

*Aureo Sampaio*

# dae mural

## FUNCIONÁRIA DO MÊS

### Amiga de todos

A natureza de comerciante a trouxe a Bauru há 25 anos. Deixou o seu bar em Pederneiras, sua cidade, e decidiu montar, juntamente com a sua "alma-gêmea" Antonio Simão Solana, um "mercadinho" no Beija-Flor, bairro em que vive até hoje. Feliz por aqui, a família da Técnica em Administração e responsável pela Portaria principal do DAE, Márcia Alonso Solana, vai crescendo. Além dos filhos Elizabeth, Eloísa e Paulo, é avó da Vitória, do Davi e da Louise. "Naquela época, não havia esse tipo de comércio para suprir a demanda local", comenta Márcia. Mas os maus pagadores levaram o casal a outros negócios. "Como vendíamos fiado e muitas pessoas não pagavam, vendemos aquele mercadinho", esclarece Márcia. E o lado comercial continuava sendo desenvolvido. "Depois disso, compramos uma casa e transformamos numa lanchonete, grande sucesso no bairro: sempre estava lotada, tinha música ao vivo", diz Márcia. Foi fechada após o "comércio chegar ao Mary Dota", lamenta Márcia. Pensando na família, optou trabalhar no serviço público, onde, além da estabilidade, teria também outros benefícios, como convênio médico e dentista para todos. Foi então que ela prestou o concurso no DAE e foi aprovada há 17 anos. "Descobri no DAE a minha realização profissional. Adoro trabalhar aqui", frisa Márcia. Trabalhou na Receita por 3 anos (diz ter "ótimas recordações"), ficou 10 anos no Compras, passou um ano no Protocolo, mas a realização veio no atual posto, ou seja na Portaria. "Adoro trabalhar com o público, me dou bem com todos", sorri a nossa técnica. O entra e sai diário não assusta a calma e simpática Márcia: "Trabalhando na portaria acabo conhecendo todo mundo. Procuo atender bem todas as pessoas, pois a portaria é 'a cara do DAE'". Nos fins de semana, Márcia e o marido estão se dedicando à construção de uma chácara no Vale do Igapó. "Eu o ajuda na construção, mas a dedicação maior é à família. Os filhos moram todos perto, a casa está sempre cheia, como casa de avó mesmo, eles ficam debaixo da asa da mãe", brinca Márcia. "Bem-casada", Márcia pensa mudar para a chácara tão logo aposentar-se, sonho compartilhado pelo marido. Até lá, muitos "bom dia" e "bom descanso" diários por nós servidores.



## ENTREVISTA

### "O Carnaval é a minha alegria!"

Com uma frase desta, o DAEMURAL não poderia deixar de entrevistar a digitadora e carnavalesca Rochele Cristina Prudente Tragante, 21 anos de Informática do DAE e muito mais de folia.

**DM** – Em poucas palavras, como você resume essa data?

**Rochele** - Um momento de descontração, onde todos podem extravasar a alegria.

**DM** – Quando o Carnaval entrou na sua vida?

**Rochele** - Pulo Carnaval desde os 15 anos nos clubes da cidade, como no Bauru Country Club, BTC e na Hípica, sempre acompanhada dos meus pais, marido, sogros, primos, enfim, a família inteira unida no salão.

**DM** – Você pula fantasiada?

**Rochele** - Sim. Já fiz parte do bloco "Alta Tensão", que tinha em média 20 integrantes e sempre foi premiada nas categorias "Luxo, Originalidade e Animação". A cada ano, um novo troféu. Atualmente faço parte de um bloco formado por amigas, que também foi premiada.

**DM** – A quem se deve esse sucesso?

**Rochele** - À dedicação e à união dos componentes, que se esforçam para alcançar a perfeição em cada detalhe das fantasias.

**DM** - Pelo visto, se preparam bem antes...

**Rochele** - Começamos em novembro, costurando e pintando cada detalhe. Até em São Paulo já fomos buscar fantasias e adereços.

**DM** – Alguma fantasia merece destaque?

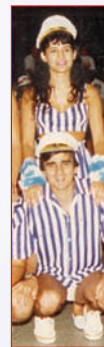
**Rochele** – Várias. A de Gladiador (preferida), e também a de Cowboy, que me proporcionou o troféu na categoria "Luxo", foram as mais marcantes. No ano passado a fantasia teve o tema "Copa do Mundo", também premiada na categoria "Luxo".

**DM** – Um sonho carnavalesco ainda não realizado?

**Rochele** - Assistir, e quem sabe desfilar no carnaval do Rio de Janeiro.

**DM** – Qual o conselho para os foliões daeanos?

**Rochele** - A diversão é o mais importante, curtindo as quatro noites com a família e amigos sempre com responsabilidade, sem bebidas, brigas ou confusões.



## SAÚDE

### Prevenção total

Dias antes da folia, a auxiliar de enfermagem Sonia esteve no pátio realizando exames de glicemia e aferindo a pressão arterial dos servidores. Além disso, Sonia passou informações gerais sobre a AIDS e as DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis) e distribuiu preservativos. Mais informações e retiradas dos folders explicativos e camisinhas na Promoção Social (6153).



## AVISOS DA AUTARQUIA

### Social

Desde o início do mês passado ele mudou a rotina do Rinaldi (Produção) e da Daniella. Primogênito, Pedro Henrique, além de "guloso, dorme que é uma beleza... de dia", lembra o cansado, mas muito feliz, Rinaldi. Saúde e Paz ao garotão e aos papais.



Acabou de ser nomeada na Seção de Pessoal (RH) a auxiliar Amanda Carolyn Costa da Silva.



### Entra / sai

Os legionários Luciano e Felipe cumpriram com determinação os dois anos de contrato no DAE. O "Protegido" passou pela Presidência, Receita, Compras, RH, e Protocolo. Felipe ficou o tempo todo na Informática.

