

ALIMENTAÇÃO

A TPM e a nutrição

Irritabilidade, depressão, insônia, dores abdominais e de cabeça são apenas alguns dos sintomas que ocorrem para algumas mulheres na segunda metade do ciclo menstrual (por isso do TPM - tensão pré-menstrual). Alguns alimentos descritos pela nutricionista Rosi previnem e controlam os sintomas. São os ricos em ômega 3 e 6 (salmão e atum), em cálcio (leite), em magnésio (nozes, soja, amêndoas), em vitamina B6 (batata, banana, fígado de boi e aveia) e vitamina E (azeite de oliva, óleo de girassol e de soja, milho e amendoim). Hidratação constante e atividade física regular são bem-vindas em qualquer caso. Por outro lado, café, refrigerante, chás preto e mate, álcool, açúcar e sal em excesso e salgadinhos industrializados aceleram os sintomas, segundo Rosi.



SAÚDE

O fim da picada

O domingo transcorria normalmente quando, por volta das 22 horas, Agostinho Oliveira Pires (Seção de Limpeza) começou a ter febre alta e calafrios. Pensou que fosse apenas uma gripe forte e foi dormir. Não conseguiu. As dores generalizadas pelo corpo e náuseas não deixaram. Os sintomas eram idênticos aos da filha dias antes. Não teve dúvida: "Era dengue". Tentou trabalhar nos dias seguintes, mas o organismo não respondia. "Só tinha vontade de ficar deitado e beber grande quantidade de água", relembra Agostinho. O seu corpo foi se recuperar por completo após 15 dias. Os últimos sintomas foram as coceiras pelo corpo ("pinicação") e fraqueza. Hoje voltou aos afazeres diários. "A dengue derruba mesmo, por isso devemos nos conscientizar quanto à limpeza e acabar com esse mosquito na cidade", frisa Agostinho.



FUNCIONÁRIA DO MÊS

Mulher realizada

Filha da Rosa faz 49 anos, esposa do Aristides há 31 anos, mãe da Daniele (31), da Araceli (28), da Hellen (25), do Marcos Paulo (20) e do Pedro Lucas (10), e avó da Débora (11), do João Miguel (2 anos) e da futura Ana Laura. Essa é a bauriense Roseli Aparecida Lisboa Martins, servente de limpeza do DAE desde 1988. Contente e comunicativa, Rô diz que se sente realizada em termos de trabalho e família, mas conta que no começo tudo foi muito difícil. "Prestei o concurso porque minha mãe me convidou. Nós duas fomos aprovadas (a falecida dona Rosa trabalhou 10 anos no DAE) e, juntamente com a Marlene, limpávamos tudo. Depois a equipe foi aumentando", lembra Roseli. Mas o difícil mesmo era largar até então as filhas em casa. "Elas eram pequenas e temia que ficassem na rua ou fossem mal na escola. O meu marido não queria que trabalhasse fora e disse que não aguentaria 3 meses. Pensei, em alguns momentos, que não daria conta de tudo, mas 'Deus me sustentou' e também ajudou a Daniele, com 10 anos, a cuidar da casa e das irmãs", orgulha-se Rô. E a rotina é pesada. Acorda às 5 da manhã, deixa a comida pronta, arruma as mochilas de quem vai à escola e ao trabalho e chega ao DAE por volta das 7h45. Toma o café da manhã e "vai se produzir". "Os colegas dizem que sou muito vaidosa. E sou mesmo. Passo batom, sombra e ajeito o cabelo antes do serviço", sorri Roseli. E "veste a camisa" para que o ambiente de trabalho seja o melhor possível e as pessoas estejam sempre felizes. "O Eduardo (motorista) é meu genro (casado com a Araceli). Quando ele me vê no pátio, vem ao meu encontro para abraçar. O pessoal brinca dizendo que nunca viu um genro gostar da sogra desse jeito", sorri Rô. Nos fins de semana curte a família em casa (em



MEIO AMBIENTE

Olhar Verde Online

Os servidores do DAE podem acompanhar as transmissões simultâneas do Programa de Educação Ambiental Olhar Verde da própria sede. A 4ª edição desse programa, que visa à adoção de hábitos de vida sustentável, tem conferências uma vez por mês e vai até outubro. Informações com a Carmen (CPTP) e inscrições com o Anderson (Informática).



PATRIOTISMO

Por iniciativa do RH, há meses o hino nacional tem sido executado e as bandeiras hasteadas em frente ao DAE na última sexta-feira de cada mês. São pretendidos com tais atos o despertar nos legionários e o resgate nos servidores da importância dos valores cívicos e de cidadania.

Símbolos Nacionais



ESPORTE

Trabalhadores campeões

Em comemoração ao Dia do Trabalho, o time do DAE liderado pelo Cidão não se intimidou e conquistou o Torneio dos Servidores Municipais "1º de Maio", organizado pela Semel. Parabéns a todo o elenco, em especial aos novos craques Alexandre, Carlinhos, Gaúcho, Luciano, Alecio e o artilheiro Robson.

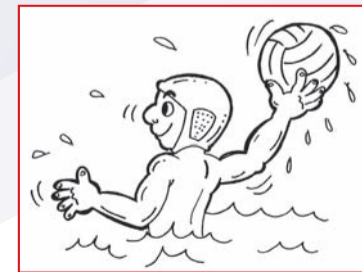


CHARGE



Bauri internacional

Nossa cidade é uma das candidatas para receber seleções que vão se preparar para a Copa do Mundo de 2014, para as Olimpíadas de 2016 e com possibilidades de ser a capital brasileira do pólo aquático.



AVISOS DA AUTARQUIA

Social

Para o orgulho do casal André (STAP) e Priscila, no dia 29 de abril nasceu a fofinha Bianca. Saúde, paz e felicidades a todos da família Ferreira.



Entram

Os engenheiros Carlos Henrique Merli de Oliveira e Luiz Gustavo Batista de Sousa e o geólogo Rafael Andreello Ruço assumiram no final de abril. Boa sorte aos três novos servidores.



dae Mural