

ALIMENTAÇÃO

Festas dos Santos

Quem não gosta de canjica, bolo de fubá e doces de leite, batata e abóbora? E aquela pamonha ou espiga de milho? Tem ainda quentão, vinho quente, pipoca, amendoim e outros pratos típicos. Essas doçuras podem prejudicar a saúde? A nutricionista Rosi explica que essas comidas são nutritivas e benéficas, mas o preparo é rico em açúcares e gorduras, que, em excesso, podem prejudicar o organismo. O ideal, para Rosi, é não ultrapassar a quantidade diária recomendada de gordura (70g), gordura saturada (20g) e açúcar (90g), e consumir até 2.000 calorias, de acordo com a pessoa e seu trabalho.



Abaixo, as calorias de algumas delícias juninas:

suspiro (1 un) 41 kcal	queijadinha (1 un) 301 kcal
pé de moleque (20g) 88 kcal	quindim (1 un) 108 kcal
paçoca (30g) 115 kcal	espiga de milho (1 un) 132 kcal
maçã do amor (150g) 432 kcal	pipoca salgada (1 xíc. chá) 103 kcal
pamonha (100g) 195 kcal	pinhão (1 un) 12 kcal
pipoca doce (1 xíc. chá) 177 kcal	churrasco no espeto (1 un) 200 kcal
cuscuz (1 pedaço) 190 kcal	cachorro-quente (1 un) 191 kcal
canjica (1 colher) 40 kcal	quentão (1 copo peq.) 280 kcal
bolo de fubá (1 fatia média) 220 kcal	vinho quente (1 copo peq.) 180 kcal
arroz doce (1 xíc. chá) 330 kcal	doce de mamão verde (1 colher) 78 kcal
cocada (70g) 400 kcal	doce de abóbora c/ coco (1 colher) 83 kcal
doce de leite (1 colher) 116 kcal	



SAÚDE

Passos firmes

Recuperando-se do grave acidente ocorrido no domingo de Páscoa, o Fiscal de vistoria Leonardo Lima dos Santos está seguindo à risca o tratamento médico para retornar o mais rápido possível às funções daeanas. "Nesses momentos difíceis, o amparo dos familiares e dos amigos do DAE tem sido fundamental", ressalta o esperançoso Léo. Volta logo, nosso amigo.



FUNCIONÁRIO DO MÊS

Direção certa

Quem teve o prazer de andar ao lado do Silvio Campos Pereira nas viaturas do DAE passa a admirá-lo. Não somente pela habilidade na condução dos automóveis, mas também pela sabedoria e pertinência de suas declarações. Paulista de Santo André e residente na cidade por mais de 20 anos, Silvio, ou para alguns, "Chocolate", sempre trabalhou como motorista, cargo que também exerce na autarquia. O interesse pela mecânica, e consequentemente, por carros, foi despertado pelo seu pai, Mário, que trabalhou como ferramenteiro durante quase 24 anos na Volkswagen e gostava de ficar explicando sobre sua profissão. Antes de chegar ao DAE há 3 anos, Silvio trabalhava no Fórum. Formado em Tornearia Mecânica no Senai, Silvio diz que não precisou aprender a gostar da profissão, como algumas pessoas têm que fazer, pois gosta muito do que faz. "Gosto de trabalhar na rua, vendo e conhecendo as pessoas. Conheci boa parte do Brasil através do trabalho como motorista. Conheço os estados de Mato Grosso, Paraná, Rio de Janeiro e o nosso estado de São Paulo praticamente inteiro". Nas viagens que faz a trabalho levando os colegas daeanos aos cursos, às vezes tem a oportunidade de participar também. No DAE, Silvio trabalha mais com a caminhonete, mas está apto a dirigir qualquer veículo: "Estamos aqui para o que precisar". É verdade. Há algumas semanas, com a Toyota da autarquia, ajuda a SUCEN (Superintendência do Controle de Endemias do governo estadual) no controle da dengue na cidade, percorrendo possíveis criadouros do mosquito. Casado com a Rosineia e pai da Nathalya, de 13 anos, Silvio diz que nos fins de semana gosta de reunir a família para um bom churrasco e algumas cervejinhas. "A casa está sempre cheia. Graças a Deus, minha família é muito harmoniosa", enaltece o espírito Silvio. Torcedor não fanático do Corinthians, o nosso motorista gosta também de pescar e dançar (disse que é "pé-de-valsa"), mas faz algum tempo que não sai para



isso. No futuro, Silvio pretende cursar uma faculdade, mas somente depois da conclusão do curso superior pela filha. Enquanto isso, Silvio continuará nos transportando com alegria, competência e orgulho por trabalhar no DAE e contribuir na prestação dos serviços de água e esgoto à comunidade bauruense.



mae mural

SEGURANÇA DO TRABALHO

Momentos da SIPAT

A 3ª Semana Interna de Prevenção de Acidentes que aconteceu no início do mês foi considerada, pelos membros da CIPA, um sucesso de público e de conteúdo. Voltadas exclusivamente aos servidores da autarquia, as palestras versaram principalmente à saúde e à segurança dos mesmos. Segurança, SEMPRE!



MELHORIAS

Novo Visual

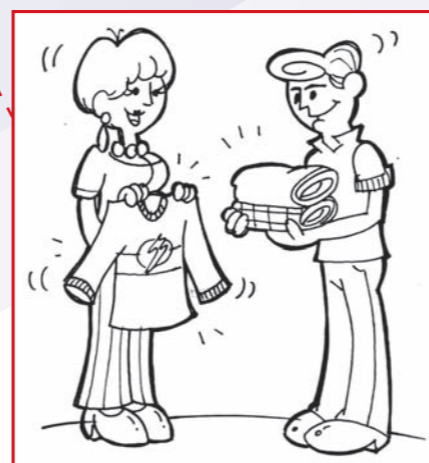
A equipe de Máquinas e Veículos (DAO) comandada pelo Misson, além das manutenções diárias, tem arrumado tempo para reformar e pintar máquinas. A retro 17 foi a primeira. Parabéns a todos.



CHARGE

Campanha do Agasalho

Pontos de coleta de agasalhos estão espalhados pelo DAE, na sede, nas regionais, na captação do Batalha e na ETA. Faça sua doação!



AVISOS DA AUTARQUIA

Social

O João Pedrou chegou no dia 16 de maio, para a alegria do casal Humberto (Informática) e Orli. Felicidades a todos da família Antico.

