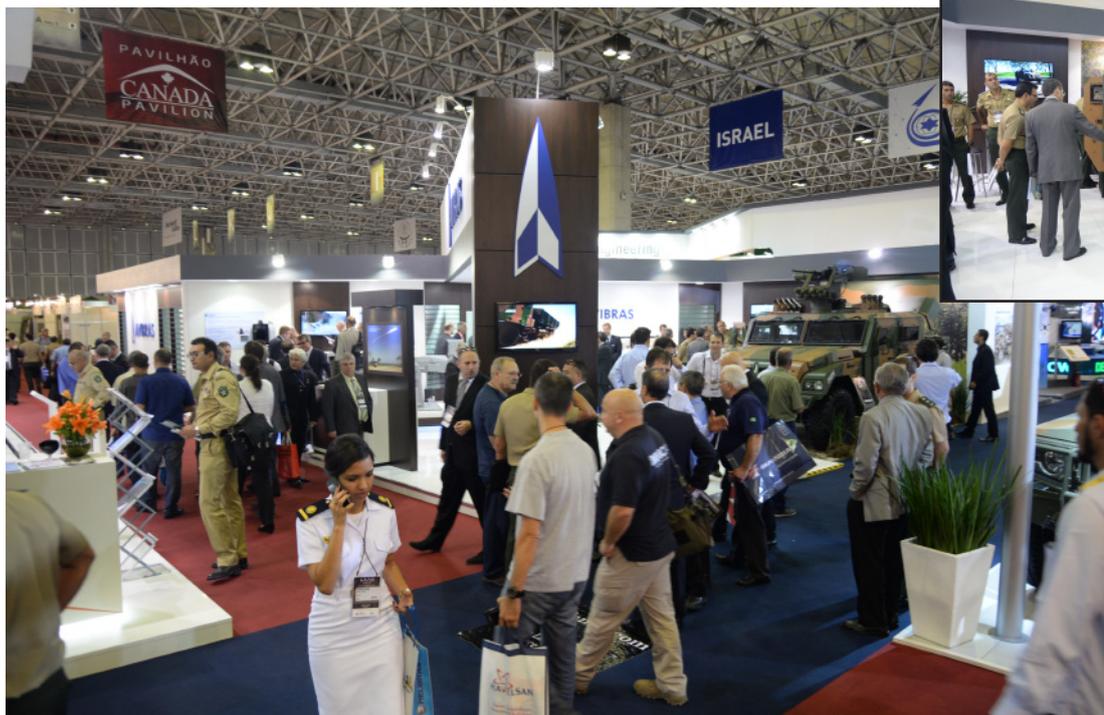


Viatura TUPI 4X4 é sucesso na LAAD 2015



Acima: Executivo da Avibras apresenta a viatura TUPI aos militares

À esquerda: Estande, que ocupou uma área de 209 metros quadrados, com inúmeros visitantes

O TUPI 4X4 – Viatura Blindada Multitarefa-Leve de Rodas, o mais novo produto da Avibras, foi um dos destaques da 10ª edição da LAAD Defence & Security 2015, no Riocentro, no Rio de Janeiro.

Além do TUPI, a Avibras expôs ou-

tros produtos inovadores na área de Defesa como o ASTROS 2020, o Sistema de Defesa Antiaérea, Aeronave Remotamente Pilotada (ARP) – modelo Falcão, Sistema de Comando e Controle Integrados, e mísseis.

O estande da Avibras recebeu a visita de várias delegações estrangeiras e autoridades. Para o presidente Sami Hasuani, a feira foi muito positiva para a empresa com a prospecção de negócios e a disseminação de novas tecnologias.

Pág.3

Projeto de incentivo à leitura ganha mais adeptos



Pág. 5

Márcia: Aprendizado em qualquer estágio da vida



Pág. 7

Jogos do Sesi: Avibras é 1º lugar na pesca



Pág. 6



Mensagem
do Presidente

Planejamento: peça-chave para o crescimento

Avibras vive hoje um cenário repleto de oportunidades. Com sólida carteira de clientes no Brasil e no exterior, a empresa continua com o foco na excelência operacional para enfrentar as atuais incertezas e as pressões do mercado econômico do Brasil.

Diante dessas perspectivas, reforçamos a importância de um planejamento adequado para se chegar aos objetivos e aumentar o desempenho da empresa. Trata-se de um instrumento de competitividade e sucesso empresarial, que nos possibilita a adaptação e a capacidade de resposta às mudanças de mercado.

O planejamento é tão importante quanto o processo produtivo, fase em que a Avibras está focada no cumprimento dos contratos. Com um planejamento adequado, poderemos aumentar a produtividade e reduzir custos operacionais.

Na busca pelo crescimento, destaque ainda o sucesso da participação da Avibras em mais uma edição da LAAD, considerada a principal feira dos setores de Defesa e Segurança da América Latina. A excelente projeção da empresa no evento é resultado de muito empenho e dedicação de todos os colaboradores.

Com foco na competitividade, vamos continuar trabalhando, firmes, com o propósito de ampliar as vendas e não ficarmos condicionados ao ritmo de crescimento da economia nacional.

Samir Hassuani
Presidente

E · X · P · E · D · I · E · N · T · E

Publicação bimestral da Avibras dirigida aos colaboradores.

Projeto gráfico e editorial: SCV (Setor de Comunicação Visual).

E-mail: gmarques@avibras.com.br. Ramal: 6347.

Supervisão: Paulo Sá.

Jornalista responsável: Graziela Marques - MTB 39686.

Diagramação: Carlos Souza.

Fotos: Comunicação Visual e departamentos.

Impressão: Gráfica Ibraphel - São Paulo. Tel: (11) 3256-1088.

Tiragem: 1.800 exemplares. Fechamento da edição: 08/05/2015

SulAmérica: ampla rede credenciada e abrangência nacional

Com o objetivo de oferecer aos seus colaboradores um convênio médico com maiores coberturas, ampla rede credenciada e abrangência nacional, a Avibras firmou em fevereiro convênio com a SulAmérica Saúde.

Com 119 anos de experiência, a SulAmérica é considerada a maior seguradora independente especializada em saúde. Foram oferecidos aos colaboradores dois planos: "Exato com internação em enfermaria" e "Exato com internação em apartamento", com coberturas idênticas, diferenciando apenas o tipo de acomodação hospitalar.

A contribuição mensal do colaborador (desconto em folha) é determinada de acordo com a faixa salarial e a escolha do plano (enfermaria ou apartamento), multiplicado pelo número de dependentes inscritos.

Conforme as regras do contrato há coparticipação de 30% (desconto em folha) nas consultas médicas realizadas em consultório, Prontos Socorros e nos exames simples (ex: laboratório, raio-x, ultrassonografias, eletros). A empresa, por liberalidade, subsidia parte desta coparticipação obedecendo às faixas salariais da tabela acima, até o limite de R\$ 240,00 por ano. Ex: Custo médio da consulta = R\$ 21,00. O valor de 30% incide sobre as tabelas que a SulAmérica remunera seus médicos e serviços referenciados.

Além das coberturas mínimas previstas, a seguradora oferece coberturas adicionais como tratamentos diversos, terapias e alguns transplantes.

O segurado do SulAmérica Saúde Empresarial dispõe também de uma ampla lista de descontos em serviços, com descontos de até 50% em medicamentos e dermocosméticos, vacinas, academias, materiais hospitalares, entre outros. A disponibilidade do desconto é concedida de acordo com a região.

Na próxima edição do **Nossa Gente**, a seção Benefícios trará dicas para o melhor aproveitamento de seu plano de saúde.

Todas as informações sobre o plano de saúde estão na intranet, no link Benefícios.



Colaboradores participam de palestra sobre o novo convênio

Os colaboradores também podem acionar a área de Benefícios nos ramais:

Os colaboradores também podem acionar a área de Benefícios nos ramais:

6144/6413

Uniodonto realiza palestra para gestantes

Uniodonto São José dos Campos promove no dia 28 de maio, às 19h, a palestra "Cuidados com a saúde da mãe e do bebê", destinada às gestantes. Trata-se de um evento exclusivo para beneficiárias do plano odontológico.

Várias profissionais da área da saúde falarão sobre temas diversos. A psicóloga Ana Mendes abordará os seguintes temas: gravidez; alterações psicológicas; o prazer da gestação e a chegada do bebê.

A nutricionista Bruna Cavallaro falará sobre alimentação saudável na gestação, no pós-parto e complementar, e cólicas do recém-nascido. A enfermeira

Adriana Cristina Rodrigues trará informações sobre alterações físicas na gestação; calendário nacional da gestante; tipos de parto; primeiros socorros e amamentação.

Na área odontológica, a cirurgiã dentista Camila Hardt falará sobre pré-natal odontológico; saúde bucal da gestante; formação do bebê e de seus dentes, e saúde bucal do bebê. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas pelo e-mail: eventos@uniodontosjc.com.br.

A palestra será realizada no auditório da sede da Uniodonto na Praça Presidente Kennedy, 24, centro, em São José dos Campos.



TUPI é atração na LAAD 2015

Avibras participou entre os dias 14 e 17 de abril da 10ª edição da LAAD Defence & Security 2015, no Riocentro, no Rio de Janeiro. O TUPI 4X4 – Viatura Blindada Multitarefa-Leve de Rodas, o mais novo produto da empresa, foi um dos destaques da feira.

A viatura, desenvolvida em parceria com a Renault Trucks Defense, ficou exposta no estande da Avibras, que ocupou um espaço de 209 metros quadrados, na área interna. O espaço foi projetado para alcançar a excelência no atendimento aos visitantes.

Além do TUPI, a Avibras expôs outros produtos inovadores na área de Defesa como o ASTROS 2020, o Sistema de Defesa Antiaérea, Aeronave Remotamente Pilotada (ARP) – modelo Falcão, Sistema de Comando e Controle Integrados, e mísseis.

A LAAD é considerada uma excelente plataforma para disseminação de novas tecnologias, equipamentos, serviços e conhecimento voltados para esses segmentos, além de ser um espaço estratégico para o fomento de negócios junto às Forças Armadas (Marinha, Exército e Aeronáutica).

A Avibras recebeu a visita de várias delegações estrangeiras e autoridades, entre elas o Ministro da Defesa Jaques Wagner, acompanhado do comandante do Exército Brasileiro (EB) General-de-Exército Eduardo Dias Costa Villa Bôas.

O presidente da Avibras Sami Hassuani mostrou o potencial tecnológico da em-



O Ministro da Defesa Jaques Wagner e o comandante do Exército General Eduardo Dias Costa Villa Bôas

presa por meio de seus produtos de defesa.

Outros dois militares de alta patente do Brasil também marcaram presença no estande da Avibras, entre eles, o comandante da Marinha Almirante-de-Esquadra Eduardo Barcellar Leal Ferreira e o comandante da Aeronáutica Tenente-Brigadeiro-do-ar Nivaldo Luiz Rossato.

De acordo com Sami Hassuani, a feira foi muito positiva para a Avibras. Segundo ele, Defesa é um segmento de grande relevância no mercado global e os investimentos

militares no Brasil e em toda a América Latina cresceram nos últimos anos.

“Consolidar vendas no Brasil e no exterior, em paralelo, traz excelentes perspectivas para a empresa. A LAAD é um evento de grande abrangência, ótimo para a prospecção de novos negócios e a difusão do conhecimento”.

Este ano a LAAD teve a presença de mais de 30 mil visitantes e 600 expositores de 45 países. O evento também recebeu 158 delegações oficiais.



O presidente Sami Hassuani na abertura oficial da LAAD



Sami apresenta os produtos da Avibras ao Ministro



Visita do Comandante da Marinha e de sua comitiva



ASTROS-CFN presente na área externa da feira realizada no Rio de Janeiro



Visita do Comandante da Aeronáutica e de sua comitiva



Equipe Avibras: trabalho conjunto

Conheça o trabalho da SPLE

A Supervisão de Planejamento/ Controle Engenharia (SPLE), subordinada à Diretoria de Engenharia (DE), é responsável pelo gerenciamento dos programas de desenvolvimento da engenharia, pelo planejamento das atividades das gerências da engenharia, pelo planejamento da fabricação de protótipos de desenvolvimento e pela coordenação administrativa dos ensaios de voo.

A área também é responsável por todos os protótipos veiculares/ vant da empresa, priorizando a sua manutenção e o atendimento às solicitações de visitas da área comercial. Atualmente a SPLE está gerenciando o desenvolvimento de muitos projetos, alguns de iniciativa da própria Avibras



A SPLE é composta por 23 colaboradores, a maioria engenheiros e planejadores

e outros para atendimento de contratos nacionais e internacionais.

De acordo com o supervisor Thiago Moreira, o maior desafio é fazer com que todos os recursos de engenharia trabalhem

ordenadamente para atender as prioridades da empresa. “Temos ainda que trabalhar sempre em conjunto com os recursos da área industrial, que são imprescindíveis para o desenvolvimento de produtos”, destacou.

Outras atividades pertinentes à SPLE estão: Planejamento e controle das áreas de desenvolvimento mecânico/ eletrônico; Programação de fabricação de desenvolvimento via carga máquina; Administração de OSG's da Engenharia; Follow-up de suprimentos

e logística; elaboração de cronograma integrado de desenvolvimento de produto e sistemas; Evolução física de cronograma de desenvolvimento de produtos/sistemas e Apoio na elaboração de propostas comerciais.

Administração

Assistência Técnica em Formosa: sólida parceria com o EB

Avibras celebrou no dia 18 de dezembro um contrato de Assistência Técnica com o Exército Brasileiro (EB) para permitir a continuidade do apoio técnico e operacional às viaturas do Sistema ASTROS II e ASTROS 2020, que operam no 6º Grupo de Mísseis e Foguetes (6º GMF) em Formosa, Goiás.

Durante um ano, técnicos ligados à Supervisão de Assistência Técnica da Gerência de Atendimento ao Cliente (GAC/SAT) da Avibras, residentes em Formosa, serão responsáveis pelas se-



6º Grupo de Mísseis e Foguetes (6º GMF) em Formosa, Goiás

guintes atividades: apoio na manutenção orgânica dos equipamentos; manutenção de reparação dos equipamentos; treinamento prático de manutenção (On-the-Job

Training); apoio na formação e na organização do estoque de peças de reposição e acompanhamento das atividades operacionais da unidade.

“Esse apoio tem sido instrumental para que o Sistema ASTROS mantenha seu alto índice de disponibilidade e também para conservar forte e viva a ligação entre a empresa e esta importante Organização Militar do EB, onde as viaturas do Sistema ASTROS estão concentradas”, destacou o gerente de Desenvolvimento de Negócios, engenheiro Marcos Agmar (DCBA).

Meio Ambiente

Fauna na Avibras: Teiú

Os colaboradores da serralheria recebem com frequência a visita do Teiú (*Tupinambis merianae*), um dos maiores lagartos do Brasil. Normalmente o animal aparece na hora do almoço, próximo ao departamento e também na área do restaurante.

Um exemplar do réptil, com o tamanho máximo da espécie que é de 180 centímetros, pode pesar quase cinco quilos. O lagarto come frutas, insetos, ovos, carnes, vermes, aves e outros répteis menores. Vive em bu-

racos cavados na terra, nas florestas, nos cerrados e nas caatingas.

O Teiú torna-se um animal agressivo e voraz após atingir a maturidade. Defende-se muito bem quando atacado, utilizando principalmente a sua longa cauda.

A Avibras respeita e preserva o meio ambiente em suas instalações fabris, interagindo em perfeita harmonia com os animais. Ao avistar um animal, aproveite para apreciar a natureza, porém mantenha distância para não interferir em seu habitat natural e causar incidentes.



O Teiú é visto com frequência na área próxima à serralheria

Projeto de incentivo à leitura é ampliado

Os colaboradores da Avibras, instalação Jacareí, agora têm à sua disposição três Pontos Culturais do Projeto Abandone um Livro, Adote a Leitura. A iniciativa foi ampliada para atender um número maior de pessoas, que desejam compartilhar cultura, conhecimento e entretenimento.

Os pontos culturais estão localizados na saída do restaurante, na Área de Desenvolvimento Mecânico (GPMV/SDM) e na Fábrica de Blindados, no piso térreo (corredor interno de acesso à área de pintura).

Os livros e as revistas podem ser deixados (abandonados) ou pegos (adotados) nestes pontos fixos. A iniciativa é semelhante ao movimento BookCrossing, que teve origem nos Estados Unidos, em 2001. Os livros e as revistas ficam disponíveis em cada ponto cultural para que possam ser adotados (podem ser devolvidos ou não, após a leitura).



Projeto visa compartilhar cultura, conhecimento e entretenimento por meio da leitura

O colaborador Manoel Antonio do Nascimento Júnior (GPMV/ADP), um dos idealizadores do projeto, disse que o objetivo é propiciar ao colaborador acesso à literatura em seu próprio ambiente de trabalho. A leitura contribui para a formação do cidadão, amplia o seu conhecimento geral, desenvolve a capacidade de reflexão, a visão crítica, a criatividade e a imaginação, aumenta o vocabulário e facilita a escrita.

O blog www.abandoneumlivro.blogspot.com.br traz mais informações sobre os outros pontos culturais do projeto, que está presente em Jacareí, São José dos Campos, Caçapava, Tremembé, São Bento do Sapucaí, no Estado de São Paulo, além de Boa Nova (BA) e Nova Xavantina (MT).

Os colaboradores também podem doar livros. Basta entrar em contato com Manoel e ou César (GPMV/ADP) no ramal 5172.

Segurança

Rinem homenageia Avibras com o prêmio Empresa Destaque 2014

Avibras recebeu no dia 27 de abril, o prêmio Empresa Destaque 2014 pelo comprometimento com a Rede Integrada de Emergência do Vale do Paraíba e Litoral Norte (Rinem). O técnico de Segurança do Trabalho Ednauro Diniz (AET), representante da Avibras, recebeu a homenagem durante as festividades de aniversário de 23 anos da Rinem, no 11º Grupamento de Bombeiros da Vila Industrial em São José dos Campos.

O reconhecimento deve-se às participações assíduas da Avibras em eventos, treinamentos e reuniões mensais.

Outras 11 empresas também foram homenageadas.

A Avibras está entre as 40 empresas participantes da rede e é uma de suas fundadoras. A rede possui um sistema com 102 pontos de rádio de comunicação exclusiva, que integra as empresas da iniciativa privada, hospitais e vários órgãos do poder público, em um esforço dedicado a salvar vidas.

O objetivo é realizar de forma integrada projetos, programas e atividades voltadas à prevenção, ao combate e ao controle de ocorrências de qualquer natureza.



O Comandante do Corpo de Bombeiros de São José dos Campos Major Silva, Ednauro Diniz (Avibras) e o secretário de Segurança e Defesa do Cidadão de Jacareí Osvaldo Luiz Sorge

Notícias da Cipa

Gestão mais participativa com a unificação das Cipas

Com a transferência da fábrica de blindados para a planta de Jacareí, as Comissões Internas de Prevenção de Acidentes (Cipas) das Instalações 2 e 4 foram unificadas.

O objetivo é fazer uma gestão participativa, estabelecendo metas preventivas e eficazes na área de segurança e qualidade de vida do trabalhador. Foram criados quatro grupos de trabalho para cumprimento das metas deste ano.

O novo presidente da Cipa da instalação de Jacareí é o colaborador João Ricardo de Carvalho Costa (SDM), que foi indicado pela empresa após a saída do colaborador Luiz Henrique F. Santos, por motivos de saúde.



João Ricardo é o novo presidente da Cipa da Avibras - Instalação Jacareí

De acordo com João Ricardo, o grupo 1 é responsável pelo mapeamento de riscos das áreas e pelos registros, de acordo com as disposições físicas da empresa. O grupo

2 é responsável pela criação e promoção de campanhas, pelos eventos de conscientização sobre diversos temas, além do planejamento e da execução da Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho e Meio Ambiente (Sipat-Ma).

O grupo 3 faz o acompanhamento dos acidentes/acidentados como também o seu histórico. Já o grupo 4 é responsável pelo recebimento e pelo acompanhamento das sugestões e reclamações em diversos setores como trânsito de pessoas e veículos, e circulação interna.

“Vamos atuar de forma segmentada para alcançar os melhores resultados”, destacou João Ricardo.

Ser mãe: um eterno aprendizado

Para muitas mulheres, a maternidade representa um momento único da vida. Não importa a profissão, a idade, se elas são mães de primeira viagem ou experientes, a maioria delas concorda que gerar um filho é uma experiência transformadora, onde os sentimentos mais nobres são aflorados.

Sete colaboradoras da Avibras estão vivenciando este momento tão especial, algumas delas pela primeira vez. Em nome dessas valerosas mãezinhas, a Avibras parabeniza todas as mamães pelo seu dia (10 de maio).



Irati e Cauã

Vanessa e Luiz Felipe



Augusta e Carolina

Márcia e Maria Eduardo



Gislaíne e Brenda



Elis e Daniel



Patrícia e Samuel

Notícias da ADC

Salão de festas da ADC está de “cara” nova

O salão de festas da ADC Avibras recebeu uma série de melhorias. Com dois ambientes amplos, o salão tem capacidade para 200 pessoas e está com nova fachada, forro, pintura, textura e vidros, valorizando ainda mais os eventos realizados no local.

A cozinha também está equipada com geladeira e forno elétrico. Os banheiros foram reformulados. Um banheiro foi adaptado para cadeirantes.

“O salão está mais clean e confortá-



O salão de festas está mais atrativo, valorizando ainda mais os eventos realizados no local

vel, despertando o interesse dos associados”, destacou José Eustáquio, presidente da ADC.

Lembrando que o salão de festas é para uso exclusivo dos associados e de seus dependentes. Basta fazer a reserva do espaço pelo ramal 6349 ou pelo e-mail jmsantos@avibras.com.br.

Não há cobrança de taxa para utilização do salão e o horário de atendimento é até às 23h.

Avibras começa Jogos do Sesi com vitória

Avibras começou os Jogos do Sesi com o “pé direito”. A equipe, formada pelos colaboradores Anderson Clayton Domingues (STI), Antonio Rogério Machado (GFV) e Clayton Moritani de Oliveira (GPMV), ficou em primeiro lugar no torneio de pesca.

A equipe, formada por Carlos Aparecido Malfati (GEIN), Robson Barreto dos Santos (STI) e Romeu Pavani Tamanhini (GFV), ficou em terceiro lugar na pesca.

Para o presidente da ADC José Eustáquio, o objetivo é atrair cada vez mais colaboradores para as competições e buscar uma boa classificação no final do evento esportivo.

Além da pesca, a Avibras está concor-



Colaboradores Romeu, Carlos e Robson: terceiro lugar na pesca

rendo nas modalidades: Dama, Dominó, Futebol de Campo Principal, Futsal Principal, Futebol Society Principal, Natação Principal e Veterano, Sinuca, Tênis de Campo Principal, Tênis de Mesa, Truco e Xadrez.

Corrida – No dia 26 de abril um grupo de colaboradores participou da Corrida de Rua promovida pelo Sesi. Os atletas tiveram o acompanhamento do coordenador de esportes da ADC Myrculys Oliveira.



Avibras presente na Corrida de Rua

Márcia Nunes: valorização do conhecimento em qualquer época da vida

“O conhecimento lapida a personalidade humana, o lado profissional, a visão do mundo, das coisas e das pessoas”. É assim que a analista de Suprimentos Nacional Márcia Nunes (GSU) define o seu retorno à faculdade depois de 15 anos.

Márcia aguarda ansiosa a finalização do curso de Gestão Financeira, que acontecerá em três meses. “Não voltei para a faculdade só para conseguir um diploma, mas pelo conhecimento. O objetivo é melhorar o meu desempenho em qualquer área da vida”, declarou.

Para ela, a diferença de retornar à faculdade, em uma idade mais madura, está no foco, na objetividade, na experiência pessoal e profissional que tornam o aprendizado mais claro e fascinante.

De acordo com Márcia, o estudo tem contribuído para a sua atividade atual na Avibras, na GSU, uma área dinâmica onde, segundo ela, é possível ter uma visão ampla da empresa. Com 27 anos de atuação na Avibras, a colaboradora iniciou a sua carreira na área de Benefícios.

Fez cursos de curta duração, atendendo as necessidades das áreas em que passou, como secretariado e vendas.



Márcia: “Acredito que fiz um bom trabalho e quero passar adiante o que aprendi”

Em 1997 começou a faculdade de Administração de Empresas, mas não pôde concluí-la por questões financeiras. “Com dois filhos para criar, eu precisei fazer escolhas e definir prioridades”, disse Márcia.

Em sua trajetória na empresa, Márcia teve vários momentos marcantes, entre eles, a sua participação na comercialização do projeto Saga (fogete antigranizo) e na informatização dos processos da área de Suprimentos. Para ela, trabalhar na área ativa e acompanhar o desenvolvimento de vários produtos civis também foram essenciais para sua carreira, bem como todos os conhecimen-

tos adquiridos na secretaria da vice-presidência.

Outro momento importante foi a sua participação no projeto “Dia da Família”, que abriu as portas da Avibras aos familiares dos colaboradores.

Sonhos – Comunicativa e detalhista, Márcia já realizou vários sonhos pessoais, sobretudo os relacionados à família, e está prestes a concretizar mais uma realização: concluir a faculdade.

Os sonhos não param por aqui. Márcia deseja cursar uma pós-graduação, assim que concluir o ensino superior. Ela disse que ainda tem muito a contribuir com o mercado de trabalho. “O maior naufrágio na vida de uma pessoa, seja ele pessoal ou profissional, não é quando um projeto não dá certo, mas quando não começamos, quando não tentamos, quando não seguimos em frente”, concluiu Márcia.



Márcia com as amigas da faculdade

Gente em destaque

Colaboradora revela sua paixão pela dança do ventre

Com um rico repertório de movimentos, a dança do ventre tem por objetivo resgatar a essência feminina. A arte milenar, tradicionalmente difundida em grande parte do Oriente Médio, ganhou muitas adeptas, entre elas a colaboradora Fabíola Lima (GQ), que há 11 anos se dedica à modalidade.

Estudos apontam que a origem da dança é atribuída ao Egito, em agradecimento à fertilidade feminina e às cheias do rio Nilo, que representavam fartura de alimentos para a região. Apaixonada pela história do antigo Egito, desde a época em que cursava o Ensino Médio, Fabíola já praticava dança de salão quando teve oportunidade de conhecer a dança do ventre.

“Foi paixão à primeira vista. É mais do que um simples hobby, pois há uma dedicação maior do meu grupo”, destacou. Ela frequenta há oito anos a mesma aca-



Foto: Edson Borges

Fabíola: “A dança une música, movimentos e expressões, que traduzidos em sentimentos pela bailarina, são compartilhados com pessoas ao redor”

demia, que privilegia aulas de musicalidade, de expressão, ballet e apresentações anuais.

De acordo com Fabíola, a dança do ventre traz inúmeros benefícios. No aspecto físico melhora o funcionamento cardiorrespiratório, aumenta o tônus muscular, a flexibilidade, a coordenação motora, corrige a postura e contribui para a irrigação sanguínea da região pélvica.

Já no aspecto emocional, a dança desenvolve a autoestima e alivia o estresse, além de ser terapêutica e relaxante. “Proporciona felicidade e cria um ambiente propício para novas amizades”, destacou Fabíola.

Segundo ela, a dança agrega muito em seu dia a dia de trabalho, melhorando a concentração, a disciplina e a agilidade mental, além de aliviar dores lombares. O relacionamento interpessoal também é fortalecido.

Doe sangue e salve vidas

Um gesto simples que pode salvar vidas. Em muitas situações, a transfusão de sangue significa a diferença entre a vida e a morte de alguém e muitos pacientes dependem da doação de sangue para dar continuidade a um tratamento de saúde.

A doação é segura e demora em média 50 minutos. Todo material utilizado na coleta de sangue é descartável, garantindo a segurança do doador.

O Hemocentro de São José dos Campos atende 33 hospitais de cidades como Jacareí, São José, Caçapava, Taubaté, Pindamonhangaba e Caraguatatuba. São realizadas três mil transfusões de sangue por mês.

Podem doar sangue pessoas entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até os 60 anos, homens com mais de 50 quilos e mulheres acima de 55.

É necessário estar em boas condições de saúde, apresentar documento oficial com foto e ter repousado por no mínimo seis horas. Não estar em jejum, mas evitar alimentos gordurosos como leite, ovos, frituras e frios nas três horas que antecedem a doação.

Algumas condições impedem a doação temporariamente, como gripe, resfriado, infecção, febre, diarreia ou alergia, ingestão de bebida alcoólica nas últimas 12 horas,



Importante!

A doação de sangue pode ser feita no Hemocentro na rua Antonio Sais, 425 (ao lado da Santa Casa de São José dos Campos), de segunda a sexta-feira das 7h às 12h30.

Doadores de sangue têm estacionamento gratuito na rua das Monções (ao lado do banco de sangue).

Você pode agendar sua doação pelo telefone

(12) 3519-3766

vacina para gripe (somente 30 dias após ter tomado) e Hepatite (48 horas após a vacina), transfusão de sangue e tatuagem nos últimos 12 meses, comportamento de risco para doenças sexualmente transmissíveis, endoscopia e colonoscopia - somente após seis meses da realização do exame. No caso de gravidez, aguardar três meses após parto ou aborto. Mulheres, que estão amamentando, só devem doar 12 meses após o parto.

Homens podem fazer até quatro doações por ano e mulheres até três. Não podem doar sangue pessoas com hepatite viral após os 11 anos de idade, que tiveram Malária, Doença de Chagas, Epilepsia e Câncer, e que usaram drogas injetáveis ilícitas, além de evidência clínica ou laboratorial das seguintes doenças infecciosas transmissíveis pelo sangue: Hepatites B e C, Aids, doenças associadas aos vírus HTLV I e II.

CLASSIFICADOS



DIVERSOS

JOGO DE RODAS ARO 17

C/ 2 pneus novos. Rodas 5 furos, furação volks.
R\$ 1.300,00. **Ronaldo - R: 5169. Cel: 9-82128737.**

POTÊNCIAS PARA CARRO

BANDA 9.8 - R\$ 400,00 e ROADSTAR 840 -
R\$ 200,00. **Ronaldo - R: 5169. Cel: 9-82128737.**

VIDEOGAME XBOX 360

Com controle e seis jogos.
Rafael - R: 6225. Cel: 9-9705-7118.

CELULAR MOTOROLA RAZR MAXX

Androide 4.2, câmera HD. Pode ser ligado direto na TV. R\$ 600,00. **Luiz Fernando - R: 5170.**

CÂMERA FUJIFILM FINEPIX S2800 HD 14 MP

Zoom de 18x, cart. mem, pilhas recar; case.
R\$ 350,00. **Bruna - R: 5135. Cel/whats. 9-8251-7992.**

LENTE NIKON 75mmX300 - Revisada

Modelo - AF Nikkor - R\$ 600,00
Carlos - R: 6255.

GUITARRA DOLFYN E CUBO SHELDON

Suporte, capa e correia - R\$ 400,00
Cesár Ribeiro - R: 5172.

MOTOS

MOTO CG TITAN 150 FAN ESI FLEX ANO 2012

Part.el. R\$ 5.100,00. Ac. troca CBX 250 Twister,
Fazer 250 ou CB 300. **Ronaldo - R: 6173.**

MOTO CB 500 F 2014/2014 VERMELHA

4.000 km rodados.
Fábio - Cel: 9-9793-1639 / 9-8305-9019

MOTO XT660R, PRETA, 2013, ABAIXO DA TAB

25000 km, pneus zerados, docs ok, nota fiscal, chav.res.
R\$ 22.000,00, ipva pago. **Wilson - 9-8800-6236.**

IMÓVEIS/VENDE/ALUGA

VENDO CASA EM COND. JACAREÍ - Jd. Califórnia

3 dorm, 1 ste, área total: 198,42 m²; área construída
113,64m². **Emília - R. 6245 / 12 - 99187-7064.**

CARROS

CELTA 1.0, 2001, PRATA, IMPECÁVEL

2º dono, 137km, Completo - 04 Pneus Novos.
R\$ 10.500,00. **Allyson - R: 6367.**

VENDO OU TROCO RENAULT DUSTER 2013

Techroad, 2.0, automática, completa. R\$ 56.900,00.
Rodrigo - R: 5162.

FIESTA HATCH ROCAM 1.6 2012/2013 PRETO

Km 65.000, completo. R\$ 30.900,00.
Estevan - R: 6323.

CORSA SEDAN 1.0 2006 FLEX

R\$ 14.000,00 (ab.tab). **Hamilton - R: 5108.**

CORSA HATCH PREMIUM 2009

Vermelho, completo.
Deniset - R: 5126. Cel: 9-8127-1183.

CELTA LIFE 1.0 FLEX, 2007/2008 PRETO

85.000 Km, Rádio/CD/MP3/USB. Alarme.
R\$ 14.500,00. **Ana Carolina - R: 5124.**

MX-3 VERMELHO MAZDA 1.6, 97 COMPLETO

16V, roda de liga leve. R\$ 14.000,00
Elecler - R: 5125.

CHEVROLET CORSA 1.4, FLEX, 2012

29.000 km, 5 portas, DH, TE e VE. R\$ 24.300,00.
Bruna - R: 5135. Cel/whats: 9-8251-7992.

FIAT PUNTO ATTRACTIVE 1.4 FLEX-12/12

Completo/Bancos de Couro - Único dono
R\$ 32.500,00. **Paulo Sá - R: 6245**

PAJERO 2013/2014 FLEX, ÚNICO DONO

R\$ 57.000,00. Banco de couro, cinza.
Diniz - R: 6007.

Mande seu anúncio
para o Nossa Gente
através do e-mail
gmarques@avibras.com.br

