

Colaboradores recebem Código de Conduta



O Código de Conduta da Avibras, importante instrumento de alinhamento organizacional da empresa, foi entregue aos colaboradores entre junho e julho.

Mais um passo dado pela organização, que busca melhorar a sua competitividade e a sua perenidade

no mercado.

Em reunião de coordenação com os gestores, o presidente Sami Hassuani reforçou a importância de integrar a sustentabilidade nos processos de gestão, fortalecendo a cultura corporativa.

Pág.3

Ministro da Defesa ressalta qualidade do profissional Avibras



O Ministro da Defesa Jaques Wagner esteve em junho na Avibras para conhecer os projetos estratégicos da empresa. O presidente Sami Hassuani apresentou ao Ministro e à sua comitiva vários departamentos, demonstrando o potencial tecnológico e a alta capacidade de produção da Avibras.

Pág.5

Avibras é destaque nos Jogos das Indústrias



Pág.6

Workshop para fornecedores é sucesso



Pág. 4

Wellington: pai e profissional em constante sintonia



Pág. 7

Instalação em Lorena promove Sipat



Pág. 4



Mensagem
do Presidente

Promoção da integridade na cadeia de valor

Uma empresa de defesa sólida deve manter o foco contínuo em inovação e competitividade, além de agir com ética e transparência. É com este objetivo que a Avibras tem pautado sua gestão e a sua governança corporativa.

Estamos atuando fortemente junto ao Programa de Defesa e Segurança da Transparência Internacional UK (TI-DSP), que trabalha para fomentar a integridade e reduzir a corrupção nas empresas de defesa e segurança de todo o mundo. O programa é responsável pelo Índice Anticorrupção, que avalia a transparência e a qualidade dos programas de ética de 163 empresas de 47 países.

A Avibras elevou a sua pontuação e figura entre as três empresas da América Latina listadas no Índice. Desde o ano passado estamos realizando uma série de ações para melhorar o nosso programa, entre elas, o lançamento do Código de Conduta, a criação da Comissão de Ética para implantar a agenda anticorrupção na empresa, a criação da Ouvidoria, mobilização e treinamento dos gestores sobre o tema, além da renovação do site da Avibras com foco nas diretrizes da GRI (Global Reporting Initiative), que em breve estará no ar.

Também estamos nos preparando para elaborar o nosso Relatório de Sustentabilidade, que é um relato financeiro acrescido de informações de governança, informações sociais e ambientais. Este é o caminho: investir em ações estruturantes que promovam o desenvolvimento sustentável da empresa.

Sami 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: 2.000 exemplares. Fechamento da edição: 24/07/2015

Avaliação de desempenho inicia neste 2º semestre

As ações de Gestão de Pessoas continuam em desenvolvimento pela Área de Recursos Humanos, com apoio de consultoria externa especializada. Está em fase final o mapeamento das atividades e das competências necessárias a cada cargo. As ações fazem parte do Programa Avibras + 50.

Neste segundo semestre será realizada a Avaliação de Desempenho para identificar e analisar o desempenho dos colaboradores, em todos os níveis da empresa, oferecendo ferramentas que promovam o desenvolvimento dos profissionais e da organização ao longo do tempo.



A meta é identificar oportunidades de crescimento profissional e pessoal, estimulando a produtividade e melhorando o relacionamento interpessoal.

Benefícios

Colaborador tem serviço de exame laboratorial na fábrica

Para facilitar a vida dos colaboradores, o ambulatório médico da Avibras recebe todas as terças e quintas-feiras, a equipe do laboratório Quaglia/Sabin com o objetivo de coletar amostra para exames laboratoriais. As coletas são realizadas das 7h30 às 9h.

Podem ser feitos quase todos os tipos de exames. É importante consultar o ambulatório. Os resultados dos exames são encaminhados ao ambulatório médico da Avibras e o colaborador pode retirá-los pessoalmente ou recebê-los via malote.

Para fazer os exames no ambulatório, é necessário comunicar a equipe da ASO

com antecedência para que seja providenciado o café da manhã. No caso de exames solicitados por médico credenciado a convênios é importante apresentar a carteirinha e a guia. O jejum normalmente deve ser de 12 horas.

Para os exames de urina, é possível retirar o frasco no ambulatório e trazer a amostra colhida na residência ou coletar no momento do exame. Todas as amostras para exames laboratoriais periódicos também são colhidas na empresa.

É importante ressaltar que a Unimed não mantém convênio com o laboratório Quaglia/Sabin.



Mais informações pelo R: 6227

Cooperativa

Cooperativa distribui material escolar aos associados

A Cooperativa da Avibras distribuiu 1.235 kits de material escolar aos seus cooperados e dependentes entre janeiro e abril. Esta ação faz parte das atividades de cunho social promovidas pela entidade todos os anos.

Foram distribuídos cinco kits diferentes, de acordo com a faixa etária. Podem receber o material escolar os filhos de associados nascidos entre 1995 a 2011 (que irão completar 4 anos e 20 no ano da distribuição) e os associados que estudam.



Distribuição de material escolar faz parte das ações sociais realizadas pela cooperativa

Os associados, que iniciaram algum curso recentemente e ainda não retiraram o material escolar, podem procurar a cooperativa. "Tivemos uma sobra e os itens disponíveis podem atender as necessidades do cooperado. Também tivemos sobras

do Kit 1 (4 a 5 anos - masculino) e Kit 2 (6 a 9 anos - feminino)", destacou Fábio Gomes, presidente da cooperativa.

Mais informações
no ramal 6379

Avibras entrega Código de Conduta aos colaboradores

Os colaboradores receberam em junho um exemplar do Código de Conduta da Avibras. Depois de um ano do seu lançamento, o Código passou por uma revisão e a nova versão também será disponibilizada aos terceiros e aos fornecedores. O documento também está disponível na intranet e no site da Avibras nos links Governança Corporativa.

O presidente Sami Hassuani reforçou, em recente reunião de coordenação, o compromisso da empresa em conduzir os negócios com integridade, aplicando efetivamente o seu Código de Conduta e aprimorando o programa de compliance com políticas, procedimentos e práticas anticorrupção.

De acordo com Sami, uma empresa ética e transparente tem maior credibilidade nos negócios, aumentando o seu nível de inves-



Gestores recebem o Código de Conduta no auditório Avibras

timentos. Também tem oportunidade de influenciar positivamente o mercado, criando um ambiente de confiança.

“Reunimos em um único documento os padrões de ética e de conduta que são aplicados e esperados no dia a dia de trabalho dos colaboradores, independentemente do nível

hierárquico. É de vital importância para a Avibras que todos compreendam os valores corporativos e procedam em conformidade com os mesmos”, destacou Sami.

Em caso de dúvidas de interpretação, o colaborador deve procurar o gestor da área ou a ouvidoria.

Ao receber o exemplar do Código, o colaborador assina um termo, assumindo o compromisso de cumpri-lo e respeitá-lo em todas as suas atividades na empresa.

Comissão – Durante a reunião com os gestores, Sami destacou a criação da Comissão de Ética e de Conduta formada por colaboradores de áreas estratégicas. A comissão é responsável pela implantação da agenda anticorrupção na empresa, pela gestão e revisão periódica do Código de Conduta, pelos treinamentos sobre o tema, entre outros.

Cliente comprova capacidade técnica e de produção em PSI

Avibras realizou em junho o 2º PSI (Pre-Shipment Inspection) contratual, que corresponde à entrega do segundo lote de viaturas ASTROS ao cliente (Indonésia). Trata-se da aceitação por parte do cliente da mercadoria (19 viaturas e dois simuladores) que embarcou no final de junho, além da liberação das verbas que se referem a este embarque.

O gerente de Vendas da DCI (Diretoria Comercial Internacional) Hans Kristensen explica que o contrato prevê quatro aceitações no Brasil (PSI) e quatro na Indonésia – ICA (In Country Acceptance), sendo que o 2º ICA deve acontecer entre agosto e setembro.



Segundo Hans, o evento foi um sucesso com todas as etapas cumpridas. Durante uma semana a Avibras recebeu uma equipe estritamente técnica composta por 12 oficiais, chefiada pelo vice-comandante de

Artilharia da Indonésia.

O cliente assinou o Certificado de PSI, condição necessária para a liberação das verbas.



Mais uma vez o cliente teve oportunidade de comprovar “in loco” a capacidade técnica de desenvolvimento e de produção do ASTROS na Avibras

Avibras na Mídia

Avibras foi destaque na mídia nacional em dois importantes veículos de comunicação. Recentemente foi capa da Revista Isto É Dinheiro, que abordou a indústria nacional de Defesa e exportação. Também saiu na Edição Especial da Revista Exame – 1000 Melhores e Maiores de 2015.

A publicação de julho traz as melhores e maiores empresas do Brasil, que se destacaram entre seus concorrentes em cada um dos 18 setores analisados.

A Avibras está na 875ª posição no quesito Vendas.

Ambas as revistas estão disponíveis para consulta na biblioteca da fábrica.



Avibras reúne fornecedores em workshop de Supply Chain



Fornecedores tiveram oportunidade de conhecer o protótipo da viatura AV-VB4 e nova fábrica de blindados



Palestra destaca nova política de suprimentos



Fornecedores recebem o Código de Conduta



O ex-piloto de rali André Azevedo e Flávio Cunha

Mais de 50 fornecedores da Avibras participaram no dia 16 de julho do Workshop de Supply Chain. O objetivo foi apresentar a nova política de suprimentos da empresa, que visa contribuir para a construção de um relacionamento de qualidade e de longo prazo.

“Incentivamos de forma permanente a coparticipação, a cocriação e a co inovação de fornecedores chaves para o fornecimento de produtos e serviços com elevado valor agregado, preservando sempre a ética nas relações de negócios com a Avibras”, disse o gerente de Suprimentos e Materiais, Carlos Alberto Silva.

Carlos Alberto também falou sobre os princípios da gestão de Supply Chain

da Avibras, com destaque para os temas: Sustentabilidade, Política de Suprimentos, Requirements of Procurement (Requisitos de Fornecimento), Código de Ética da Avibras, Fatores Críticos de Sucesso, SRM (Suppliers Relationship Management) – Gestão de Relacionamento com a Cadeia de Fornecimento, e Ferramentas de Engenharia Simultânea de Fornecimento.

O gerente de Tecnologia da Informação Elton Brito destacou o processo de comunicação da Avibras com os seus fornecedores. Está em fase de elaboração o Portal dos Fornecedores, que resultará em melhorias na comunicação como rapidez, padronização e segurança. A previ-

são é que o portal esteja em funcionamento até dezembro.

Após as explanações, os fornecedores receberam um exemplar do Código de Conduta da Avibras e o Requirements of Procurement.

Visita – Os fornecedores também tiveram oportunidade de conhecer o protótipo da viatura AV-VB4 com a presença do renomado ex-piloto de rali André Azevedo. A viatura é resultado de um projeto inovador com tecnologia 100% nacional, atestado por Azevedo, que já participou de 25 edições do Rally Paris Dakar.

Os fornecedores conheceram ainda a fábrica de containers lançadores e a nova fábrica de blindados.

Notícias da Cipa

Instalação 3 promove Sipat com palestras variadas

A Instalação 3 em Lorena realizou de 29 de junho a 3 de julho a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (Sipat) 2015 com o tema “Trabalhar com Segurança: ato inteligente de quem ama a vida”.

A Sipat é uma atividade obrigatória para todas as Comissões Internas de Prevenção de Acidentes (Cipas) e tem por objetivo conscientizar e prevenir acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, melhorando a qualidade de vida do trabalhador.

Os colaboradores participaram de palestras sobre ergonomia, combate a incêndio, meios de prevenção aos animais peçonhentos, primeiros socorros, doenças sexualmente transmissíveis (DSTs)/Aids e tabagismo.

No último dia do evento ocorreu a posse dos membros da Cipa – Gestão 2015/2016.



Atividades práticas também fizeram parte da programação da Sipat da Instalação 3

Instalação 2 – A unidade de Jacareí vai realizar a Semana Interna de Prevenção de Acidentes e Meio Ambiente (Sipat-Ma) em outubro com o tema “Qualidade de vida e bem-estar”. Aguardem!



Ministro da Defesa conhece projetos da Avibras

Avibras recebeu no dia 25 de junho a visita do Ministro da Defesa Jaques Wagner. O presidente Sami Hassuani apresentou ao Ministro e à sua comitiva vários departamentos da empresa, demonstrando o potencial tecnológico e a alta capacidade de produção da Avibras.

O Ministro caminhou por uma hora e meia para conhecer os produtos, entre eles o Falcão – Aeronave Remotamente Pilotada (ARP), os mísseis de tecnologia nacional e o Sistema ASTROS 2020. Também conheceu a nova fábrica de blindados e ressaltou a qualidade do profissional Avibras.

Para Sami, a Avibras teve oportunidade de mostrar ao Ministro a sua força de trabalho altamente capacitada. “A visita do Ministro foi muito importante para a



À esquerda: Sami apresenta ao Ministro a fábrica veicular. Abaixo: Ministro recebe homenagem do presidente da Avibras

empresa. O apoio governamental é determinante para o desenvolvimento da indústria de defesa, principalmente no que tange a infraestrutura, investimentos e demanda”, declarou.



Emprego do Sistema ASTROS na Defesa de Costa

O Comandante da Bateria ASTROS do Corpo de Fuzileiros Navais Rafael Pires fez uma palestra no dia 7 de julho, na Avibras, sobre o emprego de mísseis e do sistema de artilharia de foguetes na missão de Defesa de Costa.

O objetivo foi apresentar aos colaboradores do comercial e da engenharia a visão da Marinha para emprego destes materiais nesta missão. Para o Comandante Rafael é um prazer contribuir e trocar experiências com a Avibras. “O trabalho conjunto sempre traz resultados positivos”, destacou.

Segundo o gerente de Desenvolvimento de Negócios Elcio Costa, a palestra apresentou pontos interessantes, que serão utilizados nos próximos projetos da empresa.



Comandante Rafael Pires fez a palestra para colaboradores do Comercial e da Engenharia da Avibras

Avibras apresenta SITUAR ao Exército Brasileiro

Avibras apresentou no dia 20 de maio o Sistema Integrado Tático Universal de Artilharia (SITUAR) ao Exército Brasileiro (EB) no 32º Grupo de Artilharia de Campanha (GAC), em Brasília.

“Além de demonstrar o sistema, destacamos sua capacidade de colocar a artilharia de tubo do EB (obuseiros e morteiros) em novos patamares de rapidez, flexibilidade e precisão, mesmo utilizando os equipamentos mais antigos”, destacou o Gerente de Desenvolvimento de Negócios, engenheiro Marcos Agmar.

Segundo ele, a ideia é integrar os diversos subsistemas de artilharia, tais como Observadores Avançados, Centrais de Tiro, Meteorologia, entre outros, por meio de soluções modernas e seguras de digitalização. Assim como o Sistema ASTROS, o objetivo é garantir a segurança na operação, aumentar a rapidez e melhorar a precisão dos tiros.

Além disso, muitos dos equipamentos utilizados são os mesmos do Sistema ASTROS, cuja logística já está implementada no EB. Para o Oficial de Ligação do EB, Cap Art Villa, a atividade serviu para que o EB materializasse uma nova oportunidade de parceria com a Avibras. “A artilharia de tubo do EB precisa dar um salto tecnológico para fazer frente às ameaças atuais, o que será alcançado com a solução da empresa, que foi muito bem recebida pelos oficiais que prestigiaram o evento”, declarou.



Demonstração feita pela Avibras e apoiada pelo Oficial de Ligação do EB, Cap Art Villa, foi um sucesso

Diploma Amigos da Brigada Aeromóvel

Os colaboradores Eduardo Ávila e Luciano Sirino (DCBA/AMC) receberam em junho o diploma “Amigos da Brigada Aeromóvel”, pelos relevantes serviços prestados à 12ª Brigada de Infantaria Leve Aeromóvel – Caçapava. A homenagem ocorreu durante a solenidade em comemoração aos 96 anos de

criação da Brigada de Infantaria Aeromóvel.

O diploma é concedido a oficiais e a praças de outras organizações militares e civis em geral, que tenham se destacado na consolidação e no desenvolvimento das relações de amizade entre a 12ª Brigada e as suas unidades diretamente subordinadas.



Eduardo Ávila e Luciano Sirino e foram homenageados com o diploma “Amigos da Brigada”

Conheça o trabalho da GED

A Gerência de Engenharia de Desenvolvimento (GED) é estratégica e fundamental para Avibras, pelo seu importante papel nas atividades de desenvolvimento de produto, com elevado grau tecnológico.

Dentre as principais atividades destacam-se o desenvolvimento de propelentes compósitos, materiais compósitos estruturais, seleção de ligas metálicas especiais, composições específicas de blindagem, tintas e revestimentos especiais para aplicações Aeroespaciais e de Defesa, cálculo de balística interna de motor foguete e sistemas propulsivos, projeto de motores foguete, sistemas de atuação para mísseis e foguetes, projeto e cálculo de superfícies móveis de controle, desenvolvimento de subsistemas eletromecânicos junto aos fornecedores nacionais e internacionais, desenvolvimento e ensaios de turbojatos e seus acessórios, integração final de mísseis e foguetes guiados.

A GED também é responsável pelo desenvolvimento de explosivos, cabeças de guerra, munições, composições pirotécnicas



O departamento é composto por 33 profissionais, sendo 21 engenheiros, oito técnicos, uma secretária e três estagiários de engenharia

e ignitores. Os laboratórios de ensaios e desenvolvimento também são de responsabilidade da gerência.

Outro papel importante é a responsabilidade técnica junto aos projetos que envolvem parceiros internacionais e as Forças Armadas (Marinha, Aeronáutica e Exército), além do suporte

técnico à Área Comercial.

A equipe da Engenharia de Desenvolvimento trabalha através de áreas de conhecimento específico, sempre integrada com as demais engenharias que compõem a Diretoria de Engenharia, como Eletrônica, Software, Projeto Mecânico, Desempenho e Controle, Sistemas e Planejamento.

Notícias da ADC

Jogos do Sesi: Avibras está em 1º lugar na classificação geral

Avibras está em primeiro lugar na classificação geral dos Jogos das Indústrias (Sesi). A excelente posição da empresa é resultado do empenho e da dedicação dos colaboradores durante as competições.

Das modalidades finalizadas, a Avibras conquistou o 1º lugar na Pesca, Futebol Society Master, Tênis Sênior e Tênis de Mesa. Na Natação, no Atletismo, no Boliche e no

kart, a empresa obteve o 2º lugar. No Futsal Principal, a Avibras ficou com o quarto lugar. Parabéns a todos os atletas!

Os jogos prosseguem até o final de agosto. Ainda dá tempo de fazer a inscrição para as seguintes modalidades: Damas, Dominó, Sinuca e vôlei de areia feminino e masculino. Os interessados devem entrar em contato com a ADC no ramal 6349. Participe!



ADC promove melhorias no clube de campo

Associação Desportista Classista (ADC) Avibras fez uma série de melhorias no clube de campo. O lago com peixes ornamentais é uma das atrações. O objetivo é oferecer aos associados um espaço mais aconchegante e com visual mais atrativo.

Foi substituído o piso da lanchonete, tornando o ambiente mais agradável. Também foram adquiridas duas mesas de petolim, mais uma opção de entretenimento para os associados.

Foi construída uma calçada na entrada da quadra até o quiosque 8 para a seguran-



O lago com peixes ornamentais é uma das atrações

ça das crianças. Várias árvores frutíferas foram plantadas. Em breve a ADC fará melhorias no parquinho e aquisição de ventiladores para o salão de festas.

Vem aí Balada Retrô

Os salões de festa da ADC também continuam em alta. No dia **15 de agosto**, a partir das **20h**, acontecerá a 1ª Balada Retrô no salão com a presença do DJ Luiz Carlos e Convidados, tocando os maiores sucessos das décadas de 60,70, 80 e 90.

A entrada é gratuita para os associados e seus dependentes. Visitantes (familiares e amigos do associado) pagam **R\$ 15,00** com desconto em folha de pagamento do associado. É importante retirar o convite com antecedência na ADC.

Serviço de bar à parte (bebida e alimentação) – também com desconto em folha ou à vista.



Mais informações nos ramais:
6349/6330.

Colaborador dedica-se ao exercício pleno da paternidade

Determinação e persistência para superar os desafios no dia a dia. Este é o lema do colaborador Wellington Mariano dos Santos (GFA) não só no trabalho, mas também na vida pessoal.

Como em agosto é comemorado o Dia dos Pais, o **Nossa Gente** faz uma homenagem especial a Wellington, que assumiu a guarda da filha Tauane quando ela tinha um ano de idade.

“É um sentimento inexplicável. Ela é minha amiga, companheira e meu braço direito”, declarou. Apesar de ser apaixonado pela filha, Wellington garante que age com firmeza quando necessário.

Para ele, ser pai atualmente é muito difícil e exige muita paciência e dedicação. Segundo Wellington, com as redes sociais em alta, principalmente entre os adolescentes, o desafio é ainda maior, devido a uma grande quantidade de informações boas



Com 14 anos na Avibras, Wellington valoriza o relacionamento interpessoal

e ruins à disposição dos jovens. “Graças a Deus sempre tive apoio dos meus pais. Também faço questão que a minha filha tenha a mãe sempre presente ao seu lado”, declarou. Wellington disse que o seu maior sonho é ver o crescimento da filha em todos os aspectos, principalmente na área profissional.

Experiência de vida - Pode-se dizer que Wellington aplica em seu dia a dia de trabalho a paternidade em sua plenitude.

Todas as experiências vivenciadas como pai, principalmente a dedicação e a

busca constante por uma convivência harmoniosa, são integradas em seu cotidiano, principalmente no relacionamento interpessoal.

Wellington atua há 14 anos na Avibras como técnico mecânico, trabalhando na elaboração de folha de processo e folha de operação de materiais ativos produzidos na empresa.

Também atua na integração dos mísseis e foguetes, desde os protótipos (em desenvolvimento) até os produtos homologados (família ASTROS

em geral).

Com o objetivo de melhorar o seu desempenho profissional, Wellington está prestes a concluir a faculdade de Engenharia de Controle e Automação. Em sua trajetória na empresa, o colaborador ressalta que o momento mais marcante foi almoçar na mesma mesa que o engenheiro João Verdi, fundador da Avibras, que morreu em 2008, vítima de um acidente de helicóptero. “Eu ficava impressionado com a humildade e o respeito que ele tinha pelos funcionários. Foi um grande homem”, declarou.

Gente em destaque

José Olympio: música para elevar o astral

Presença constante nos eventos da Avibras, o colaborador José Olympio (GFV) dedica-se à música desde a infância. Aos 12 anos, ele começou a tocar violão profissionalmente por incentivo do seu pai.

Com raízes no samba, Olympio aprecia grandes nomes da música popular como Cartola, João Bosco, Beth Carvalho, Martinho da Vila, entre outros músicos da MPB. Inspirado pelo seu pai e pelo violonista Dilermando Reis, o músico já participou de vários festivais de música, principalmente católicos com composições próprias e tocou em bares, festas de casamento e de aniversário.

Olympio também já fez apresentações nas festas da ADC, de confraternização de final de ano e nos eventos da Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (Sipat). No ano passado, por exemplo, fez uma parceria musi-



Valdemir e José Olympio: dupla é atração na confraternização de final de ano da Avibras

cal com o colaborador Valdemir Ferreira de Oliveira (GFV), mais conhecido como Buiú, para uma apresentação na Sipat da antiga Instalação 4.

Autodidata, Olympio disse que a música eleva o astral e melhora o humor. Também agrega em seu dia a dia de trabalho, trazendo pontos positivos para a sua carreira na Avibras, onde atua desde 1972. Hoje, ele trabalha no setor de calderaria veicular no processo de soldagem da chapa blindada

cinco milímetros. “Tenho muito orgulho em trabalhar com essa tecnologia. Também sou muito grato pelo respeito e a amizade dos colaboradores de outros setores da Avibras”, disse.

Sempre bem humorado, reflexo da música em sua vida, Olympio disse que canta até em “pensamento”. “Quem canta, os males espanta. Sigo esse ditado popular em minha vida e é muito saudável”, concluiu.



Cuide da sua alimentação no inverno

No inverno o nosso organismo gasta mais energia para manter-se aquecido e, como forma de compensar, pede alimentos que são fontes de energia rápida. Desta forma, os pratos mais leves são substituídos pelos calóricos.

A nutricionista Bruna Lopes Shah explica que o gasto de energia no inverno é mínimo perto da quantidade de calorias que são ingeridas habitualmente. "Assim engordamos sem ao menos perceber. O inverno também exige cuidados redobrados com a saúde, já que é um período com maior incidência de gripes e resfriados", destacou.

Segundo Bruna, para fortalecer o sistema imunológico é importante o consumo de vitamina C. Ela tem a propriedade de ativar e aumentar a capacidade proliferativa das células imunológicas, preparando o organismo para se defender das doenças.

As frutas frescas, principalmente as cítricas, são grandes fontes de vitamina C. Laranja, acerola, manga, limão, maracujá, abacaxi, kiwi e morango são ricas nesta vitamina.

Evite os quilinhos indesejáveis

- Consuma laticínios com baixos teores de gorduras: leite desnatado ou semidesnatado;
- Troque os queijos amarelos (cheddar, queijo prato) pelos queijos brancos tipo cottage, ricota e queijo minas frescal;
- Reduza o consumo de sal e a quantidade de óleo e frituras;
- Prefira as sopas de legumes com carne magra;
- Abuse de temperos naturais como coentro, cominho, curry, páprica picante, gengibre, cebola e canela, que são capazes de aquecer o corpo e aumentar o gasto calórico;
- Consuma hortaliças e legumes, refogados, grelhados ou no vapor;
- Cuidado com ingredientes como creme de leite e queijos, pois aumentam o teor de gor-

dura e as calorias da preparação;

- As sopas industrializadas não devem ser consumidas. Fazem mal à saúde, são ricas em conservantes e corantes, em aditivos químicos e glutamato monossódico;
- Para as sobremesas, o ideal é prepará-las com frutas como banana, abacaxi e maçã ao forno;
- As frutas secas (uva passa e damascos) também são ótimas opções;
- Prefira alimentos ricos em fibras como aveia, pão e arroz integral;
- Não pule o café da manhã. Desfrute-o de forma completa;
- Beba dois litros de água por dia;
- O frio é um convite para deixar os exercícios físicos de lado. Pratique algum esporte, pois aquece o corpo, melhora a disposição, contribui para a prevenção e a cura de muitas doenças.



Colaboradores avaliam saúde dos ossos

Com o objetivo de diagnosticar e prevenir a deficiência de vitamina D, além de doenças como a Osteopenia e a Osteoporose, a Avibras realizou em julho uma campanha sobre a saúde dos ossos, oferecendo o Teste do Calcâneo aos colaboradores.

Foram realizados 284 testes em três dias. O Teste do Calcâneo é feito por meio



de um aparelho de ultrassom que monitora a densidade óssea através do calcânhar. O resultado sai em menos de dois minutos.

O exame avalia o grau e a intensidade da saúde dos ossos, verificando se estão normais ou se apresentam deficiência em vitamina D, Osteopenia ou Osteoporose. Os níveis adequados de vitamina D contribuem para uma melhor qualidade de vida e a prevenção de várias doenças. Também previnem a depressão, o câncer de mama e melhoram os níveis sanguíneos.

Os testes foram realizados no ambulatório médico em horário administrativo, em mulheres acima de 30 anos e homens acima de 50 anos.

CLASSIFICADOS

DIVERSOS

VENDO TV E MONITOR 13" EM LCD
C/ controle remoto, manual, entrada AV, da Disney Toy Story. R\$ 280,00. **Rodolfo - R: 6213. Cel: 9-8134-8474.**

LAPTOP LENOVO
Na caixa, pouco uso. R\$ 550,00.
Vagner - R: 5157. Cel: 9-9666-4259.

CAVAQUINHO CLAVE - R\$ 180,00
Vagner - R: 5157. Cel: 9-9666-4259.

QUATRO PNEUS MEIA VIDA RANGER
Aro 255/70/15. R\$ 600,00.
Vagner - R: 5157. Cel: 9-9666-4259.

POTÊNCIA (AMPLIF. DIG.) FALCON HS1500-D
3 canais estéreo e 1 subwoofer. R\$ 50,00. Canal Sub não está funcionando, apenas os estéreos. **Bruno - R: 5155.**

IMÓVEIS/VENDE/ALUGA

VENDO APTO NO JARDIM SATÉLITE
2 dorm, completo. R\$ 230.000,00. **Luiz - Cel: 9-8208-6547.**

ALUGO OU VENDO APTO COND. CITTÁ DI ROMA
Excelente localização. 63 m², 2 dorm. c/sl ampl. ste, ws soc, coz. planej. Área de lazer compl. R\$ 245.000,00 (compra) e R\$ 1.150,00 (locação). **Fernando - R: 6343.**

VENDO CASA EM COND. JD. CALIFÓRNIA JACAREÍ
3 dorm, lste, área total: 198,42 m²; área construída 113,64 m².
Emília - R: 6245. Cel: 9-9187-7064.

VENDO TERRENO DE 150 M²
Jd. Nova República, SJC. **Luís Henrique - R: 5170.**

VENDO CARTAS DE CONSÓRCIO IMOBILIÁRIO
Contempladas. Ótimas taxas.
Cap Villa - R: 6158. Cel: 9-9710-8088.

MOTOS

HONDA XRE 300, PRETA, 2010
Km 27.700, doc. 2015 td ok, mecânica em dia. Acompanha manual, ch. res; alarme pósitron, baú e capacete norisk novo. R\$ 10.800,00. **Luís Otávio - R: 6392**

CB 500 F, 2014, MOTO NOVINHA
C/ 4.500 Km, cor vermelha s/detalhes.
Fábio Costa - R: 5164. Cel: 9-9793-1639.

KAWASAKI NINJA 300, 2014M, COR VERDE
7.500km rodados. R\$ 17.200,00 na tab. Ac. moto menor valor (até R\$ 6.000,00), preferência por Titan e Fazer 150.
Júnior - Cel: (12) 9-8202-5000.

CARROS

CORSA WIND 2001 PRATA
R\$ 10.000,00. **Tais Landim - R: 5116**

I30 2010 PRATA
Autom., teto solar, rev., 4 pneus novos. R\$ 39.000,00.
Thiago Rocha - R: 6194.

BMW 325i, ANO 2007, PRATA
Km baixa. R\$ 62.000,00. **Jander - Cel: (12) 9-8816-9874.**

FIAT IDEA ELX, FLEX 2006, PRETO, COMPLETO
Com bancos de couro. R\$ 20.000,00.
Willian - Cel: (12) 9-9726-7271. Graziela - R: 6347.

FORD KA 12/12, PRETO, ÚNICO DONO
28.800 Km rod, licenciado 2015. R\$ 19.000,00.
Nilvan - Cel: 9-9772-0434.