



Pedra Agroindustrial S/A

Ano XXXVI Nº 429 29.novembro.2007



# Observador

## A energia que vem da cana

O Natal e a passagem para o novo ano acontecem entre uma safra e outra, quando nosso trabalho encerra um ciclo e iniciamos nova jornada.

E tempo de acreditar no futuro e de renovar energias. Em nossas empresas, a energia é diferente. Limpa e renovável, ela não acaba — vem do céu e da terra, brota nos canaviais com a força da natureza em benefício do homem.

Só quem aposta na energia renovável entende o seu significado pacífico. Enquanto proporcionamos e desejamos essa energia, que produz riqueza, trabalho e distribui renda, a energia fóssil é finita.

O símbolo da energia que se renova a cada safra pode estar numa criança.

Que neste Natal renovemos nossa fé e esperança num ano melhor com saúde e paz para todos.

Diretoria

# Sintonia com o meio ambiente

A preocupação com o Meio Ambiente foi sempre uma constante na Pedra Agroindustrial. A cada momento os trabalhos na área ambiental são intensificados através de ações direcionadas a minimizar impactos nos recursos naturais, cumprindo e superando todas as exigências legais, investindo recursos financeiros e tecnológicos disponíveis, tanto na área agrícola como na industrial.

## Principais ações de gestão ambiental

### ÁREA AGRÍCOLA



### RECUPERAÇÃO DAS ÁREAS DE PROTEÇÃO AMBIENTAL

Proposto pelo Programa de Adequação Ambiental, um diagnóstico ambiental das Áreas de Preservação Permanente -APPs, para as unidades Pedra, Buriú, Ibirá e Ipê, elaborado pelo Laboratório de Ecologia e Restauração Florestal – da ESALQ-USP/Praticaba.

Só neste ano, serão plantadas 100 mil mudas em áreas de APPs, das quais 70 mil sairão do viveiro da Empresa localizado na Fazenda da Pedra, que recebeu investimentos para irrigação e aperfeiçoamento do Programa de Coleta e Armazenamento de Sementes.



### APLICAÇÃO DE VINHAÇA

É realizada obedecendo critérios e procedimentos para a aplicação no solo, conforme recomendações da CETESB. Um destes critérios é a impermeabilização dos tanques de armazenamento e dos canais mestres e primários. A Empresa se antecipou nos prazos legais e concluiu a impermeabilização.

### COMBATE À EROSÃO DO SOLO

Esta é uma questão ambiental relevante, por isso, a Empresa através da equipe de preparo e conservação do solo das unidades faz a sistematização da área a ser plantada visando impedir a erosão.

### ÁREA INDUSTRIAL

#### RECICLAGEM

Os resíduos sólidos e orgânicos provenientes do processo industrial, como a torta de filtro e as cinzas, são tratados, reciclados e utilizados na lavoura.

#### MONITORAMENTO DO AR E DAS ÁGUAS

As unidades industriais monitoram periodicamente a qualidade do ar e das águas para garantir a preservação destes recursos.



#### PROGRAMA DE RESÍDUOS SÓLIDOS

Várias providências são tomadas para a correta destinação destes resíduos gerados na área agrícola e industrial das unidades, tais como: embalagens de agrotóxicos, reciclagem de óleos lubrificantes, descarte dos materiais contaminados com óleos, EPI's, lâmpadas fluorescentes e instalação de coletores seletivos.

#### DIMINUIÇÃO DO CONSUMO DE ÁGUA

A maior parte da água utilizada no processo industrial é reutilizada.

## Protocolo Ambiental do Setor Sucroalcooleiro

O Protocolo Agro-Ambiental é um acordo assinado no dia 4 de junho/2007, entre a indústria paulista produtora de açúcar, etanol e bioeletricidade e o Governo do Estado de São Paulo, que antecipa de 2021 para 2014 o prazo para erradicação da queima em áreas mecanizáveis e de 2031 para 2017 nas áreas de colheita manual. As novas áreas ocupadas pela cana a partir de novembro/2007 serão integralmente colhidas sem o uso do fogo. O Protocolo também proíbe a queima a céu aberto do bagaço da cana, ou qualquer outro subproduto.

O Protocolo dispõe sobre outros temas importantes como: conservação do solo e dos recursos hídricos, proteção de matas ciliares, recuperação de nascentes, redução de emissões atmosféricas e cuidados no uso de defensivos agrícolas.

#### SAIBA

A Pedra Agroindustrial aderiu ao Protocolo no dia 15 de outubro/2007 e apresentará seu Plano de Ação à Secretaria do Meio Ambiente até 13 de janeiro/2008.

#### ORIENTAÇÃO AOS FORNECEDORES

Em reunião dia 26 de outubro, a direção da Pedra esclareceu os fornecedores sobre as especificações do Protocolo e a necessidade de prepararem o canavial para a colheita mecânica.



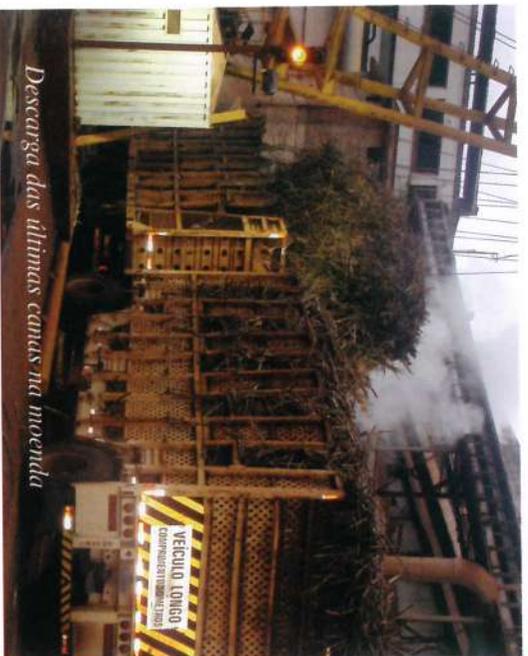
### Seja um Amigo da Natureza

Não jogue lâmpadas fluorescentes no lixo comum. Elas contém mercúrio, um produto altamente prejudicial à natureza. Na Pedra Agroindustrial as lâmpadas queimadas são encaminhadas para empresa especializada. Se na sua cidade não tem coleta seletiva, fale com as autoridades. A natureza agradece.

#### Expediente

Observador - Publicação Mensal de circulação interna das Usinas da Pedra, Buriú, Ibirá e Ipê. Criada em novembro de 1970. Redação, Edição: Dagna Cavalleiro Machado MTB17.092. Diagramação: Sheila Cristina Guimarães. Impressão: São FRANCISCO GRÁFICA. CORRESPONDÊNCIA: Cx. Postal 02, Serrana. CEP: 14150-000 FONE: (16) 3987-9000. Tiragem: 5000 exemplares. DISTRIBUIÇÃO GRATUITA. AUTORIZADA REPRODUÇÃO DE MATÉRIAS CITANDO A FONTE. JORNALOBSEVADOR@USPEDRA.COM.BR

## Resultado final do PPR - Safra 2007



# Terminou a Safra, tarefa cumprida

Terminou a Safra 2007 na Pedra Agroindustrial. Foram 218 dias de muito trabalho iniciados dia 10 de abril, na Buriti e finalizados em 22 de novembro, na Usina Ibirá. A produção total nas unidades Pedra, Buriti e Ibirá alcançou os seguintes resultados:

- Cana moída: 6.946.264,700 toneladas
- Cana moída comercializada - Ipê: 238.009,620 toneladas
- Açúcar: 5.420,940 sacas
- Alcool: 429.994.000 litros

### AUMENTO DA CANA CRUA

« Não há uma safra como a outra. Cada qual tem suas próprias características que evidenciam o seu desenvolvimento. Esta que terminou caracterizou-se pela queda na qualidade da matéria-prima na Pedra e Ibirá, o que influenciou o rendimento industrial (eficiência global). Na Buriti, a matéria-prima manteve-se como em anos anteriores, o que proporcionou boa recuperação industrial.

Um dos fatores que interferiram na qualidade da matéria-prima foi o aumento da cana crua entregue nas usinas, sendo esse um dos desafios que teremos nos próximos anos. Porém, com o entusiasmo, o comprometimento e a dedicação de todos encontraremos a melhor solução para enfrentá-lo. »

Luiz Roberto Kayssel Cruz, diretor Industrial.

O ritual se repete safra após safra: a chegada do motorista com o último caminhão de cana na Balança traduz o final da safra, com a agradável sensação do dever cumprido.



Pedra: Eidi Ribeiro Rocha



Buriti: Célio Precizo  
Observador • 29.novembro.2007



Ibirá: Júlio César de Andrade Araújo

USINA DA PEDRA	Índices	Distribuição	
		Grupo 1	Grupo 2
1- Eficiência Industrial	85,6%	38,00 %	53,00 %
2- Absenteísmo Trabalhador Rural	5,87 %	7,00 %	10,00 %
3- Terra na Cana- Kg/Ton.	4,8	11,10%	15,50 %
4- Rendimento Energético Colhedoras	1,1550	7,00 %	8,00 %
5- Rendimento Energético Caminhões	65,245	8,40 %	11,90 %
<b>Total</b>		<b>71,50 %</b>	<b>98,40 %</b>

USINA BURITI	Índices	Distribuição	
		Grupo 1	Grupo 2
1- Eficiência Industrial	87,8%	63,00 %	88,00 %
2- Absenteísmo Trabalhador Rural	7,85 %	4,00 %	5,00 %
3- Terra na Cana- Kg/Ton.	4,8	16,10 %	22,50 %
4- Rendimento Energético Colhedoras	0,9930	0,00 %	0,00 %
5- Rendimento Energético Caminhões	59,781	8,40 %	11,90 %
<b>Total</b>		<b>91,50 %</b>	<b>127,40 %</b>

USINA IBIRÁ	Índices	Distribuição	
		Grupo 1	Grupo 2
1- Eficiência Industrial	85,3 %	38,00%	54,00 %
2- Absenteísmo Trabalhador Rural	6,98 %	5,00 %	7,50 %
3- Terra na Cana- Kg/Ton.	4,6	16,10 %	22,50 %
4- Rendimento Energético Colhedoras	0,9820	1,00 %	2,00 %
5- Rendimento Energético Caminhões	58,015	8,40 %	11,90 %
<b>Total</b>		<b>68,50 %</b>	<b>94,90 %</b>

USINA IPÊ	Índices	Distribuição	
		Grupo 1	Grupo 2
1- Eficiência Industrial	86,7%	41,00%	57,00 %
2- Absenteísmo Trabalhador Rural	12,19 %	0,00 %	0,00 %
<b>Total</b>		<b>41,00 %</b>	<b>57,00 %</b>

Na Ipê, o PPR avaliou inicialmente os fatores Absenteísmo e Eficiência Industrial, que foi apurada mediante a média do resultado da Eficiência na Pedra e Buriti e contabilizou a participação de funcionários da Usina Ipê no seu resultado.

### Boletim final da Pedra Agroindustrial

USINA DA PEDRA	USINA BURITI	USINA IBIRÁ
Período: 23/4 a 10/11	Período: 16/4 a 18/11	Período: 02/5 a 22/11
203 dias de safra	218 dias de safra	205 dias de safra
Moagem: 3.878.452,580 ton.	Moagem: 1.875.282,990 ton.	Moagem: 1.192.529,130 ton.
Açúcar: 3.755.900 sacas	Açúcar: 1.682.210.000 litros	Açúcar: 1.665.040 sacas
Alcool: 209.330.000 litros		Alcool: 52.454.000 litros

## 2.798 estudantes visitaram a Pedra Agroindustrial em 2007

Alunos do ensino fundamental, médio e superior de várias cidades visitaram as unidades Pedra, Buriti e Ibirá para conhecer o setor sucroalcooleiro e o processo de fabricação do açúcar e do álcool



### Agronegócio na Escola

A maioria dos alunos veio através do Programa Agronegócio na Escola, parceria da Empresa e ABAG-RP Associação Brasileira do Agronegócio - Ribeirão Preto.



### Da capital para o interior

De São Paulo, vieram 78 crianças integrantes das “Caravanas do Conhecimento - Redescobrimdo o Interior”, programa da Secretaria Estadual da Educação, que visa promover o intercâmbio de crianças da capital com o interior para conhecerem os meios de produção agrícola, inclusive o funcionamento de uma agroindústria.



### Uma aula prática para futuros engenheiros

Estudantes do 3º e 4º ano da Escola de Engenharia Mauá - SP estiveram na Usina da Pedra para uma visita de estudo. Acompanhados pelo professor Edson Paulo de Ros Triboli os alunos passaram o dia na indústria, conhecendo vários setores, processos e equipamentos.

## Parceiros e fornecedores na Pedra Agroindustrial



### Fermentec

Um grupo de funcionários e estagiários da área administrativa e de pesquisa da Fermentec - Empresa de assessoria na área de Controle de Laboratórios e Fermentação, visitaram a Usina da Pedra no final de setembro. Recebidos por Daniel Pacheco e Renato Cavalcanti, do Departamento Técnico, os visitantes conferiram na prática seus conhecimentos teóricos sobre os processos de produção de açúcar e álcool.



### Goodyear

Dirigentes da Goodyear Pneus estiveram na Usina da Pedra dia 18 de outubro. Acompanhados por Herbert Trawitzki e Airton Gilberto Rodrigues, os visitantes conheceram o processo agrícola e industrial para a fabricação de açúcar e álcool.

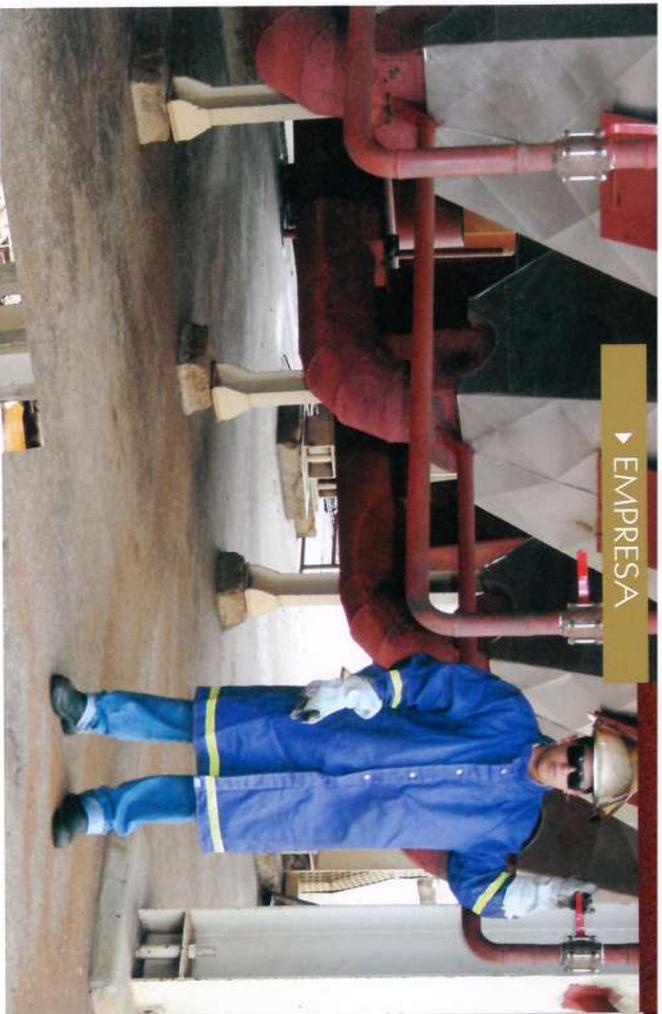
# Melhorias em Segurança

Os setores de Segurança e Higiene do Trabalho da Pedra Agroindustrial continuam incentivando a realização de melhorias diversas nos ambientes de trabalho, visando o controle dos riscos e dessa forma aumentar o conforto e a segurança operacional.

Essas melhorias estão ocorrendo simultaneamente nas áreas industrial e agrícola de todas as unidades. Elas são frutos de sugestões e parcerias com todos os seguimentos da Empresa, lideranças, funcionários em geral, CIPAs e profissionais do SESMT- Serviço Especializado de Segurança e Medicina do Trabalho.

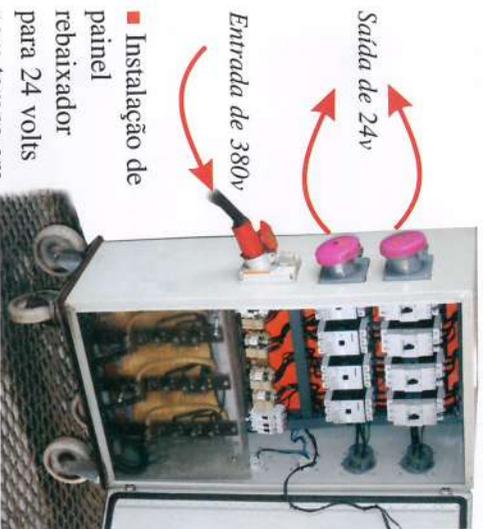
Em 2007, algumas realizações trouxeram melhorias significativas para os ambientes de trabalho.

## Conheça as principais melhorias e benefícios proporcionados



▶ EMPRESA

■ Individualização das bicas de limpeza da caldeira 09. O novo sistema aumentou consideravelmente a margem de segurança dos funcionários, facilitando a operação e melhorando a performance da caldeira.



■ Instalação de painel rebaixador para 24 volts com tampa em acrílico para permitir a visualização dos comandos para redução de riscos elétricos no acionamento de equipamentos na limpeza de pré evaporadores.



■ Novos vestuários para a equipe de queima de cana e combate a incêndios: em tecido de algodão antichama, na cor laranja, com tarjas refletivas, essa vestimenta aliada a outros EPIs, proporciona mais conforto e segurança aos trabalhadores desta área.



■ Adequação do transporte de pessoas e materiais – Veículo com cabine estendida dotada de assentos individuais, cintos de segurança, comunicação com o motorista e demais requisitos, adaptado para o transporte com conforto e segurança, em conformidade com requisitos legais.

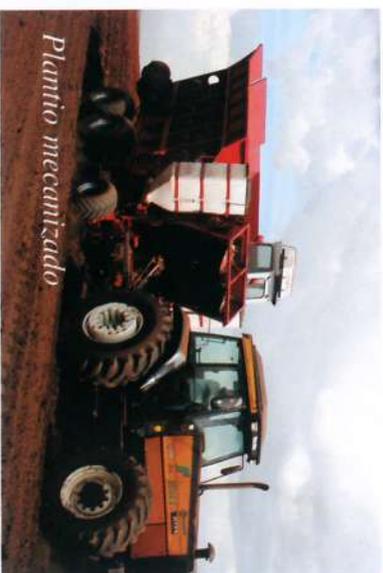


■ Perneira reforçada com 5 talas e sistema de fixação- aumenta a área da proteção, melhora o sistema de proteção do joelho, oferecendo mais segurança e conforto para o cortador de cana. Antes as perneiras tinham três talas.



■ Continuidade nas adequações para NR10 - Segurança em Serviços com Eletricidade, especialmente com sistemas de bloqueio, de etiquetagem, documento prévio do prontuário e novos modelos de EPIs vestuários.

# O Plantio de Cana começou



*Plantio mecanizado*

Com o final da safra, o plantio da cana é a atividade que se destaca no setor agrícola. Nesta entressafra, o plantio na Pedra Agroindustrial será de 21.890 hectares, assim distribuídos:

■ Pedra: 7.070 ■ Buriti: 5.000 ■ Ibirá: 3.820 ■ Ipê: 6.000

Marco Bidóia, gerente do Departamento Técnico Agrônômico explicou que, a exemplo de anos anteriores, serão plantadas as variedades que mais se adaptem às condições e necessidades de cada Unidade. “Atualmente são cultivadas aproximadamente 40 variedades de maneira comercial e 15 ocupam 85% dos nossos canaviais”, acrescentou Bidóia.

## Saiba



IACSP 933046  
variedade  
originária  
da seleção  
realizada na  
região de Jaú-SP

Embora todos os canaviais pareçam iguais, eles são diferentes, porque existem inúmeras variedades de cana, que diferem entre si em vários aspectos:

- Cor do colmo: branco, verde e roxo são as mais comuns;
- Tonalidade do verde e formato das folhas;
- Variedades que emitem flor ou não;
- Resistência à doenças e pragas;
- Adaptação aos diferentes tipos de solo;
- Canas com maior ou menor teor de açúcar;
- Canas mais adaptadas à colheita e plantio mecanizados;
- Canas adaptadas à colheita em início, meio ou final de safra.

A busca por melhoramento é constante. No Brasil, três programas são responsáveis pelo estudo e obtenção de novas variedades de cana-de-açúcar:

- **CTC** – Centro de Tecnologia Canavieira, responsável pelas variedades de siglas SP e CTC
- **IAC** – Instituto Agrônômico de Campinas, responsável pelas variedades de sigla IAC
- **RIDESA** – Rede Interuniversitária para Desenvolvimento do Setor Sucroalcooleiro – um conjunto de universidades federais como a de São Carlos e Maceió - variedades com sigla RB.

Bidóia informou que anualmente os Programas de Melhoramento colocam à disposição do Setor as novas variedades de cana superiores a existentes.

## Café e laranja

### fim da colheita na Pedra Agroindustrial

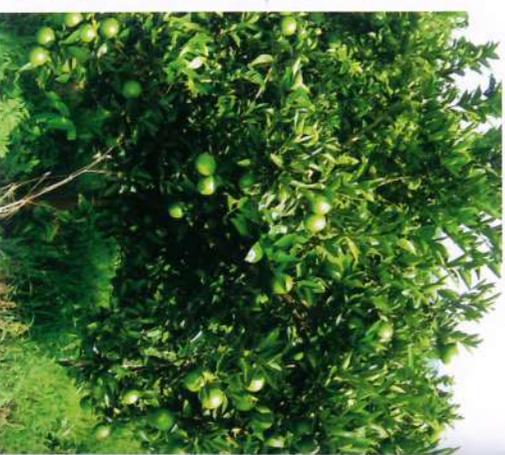
#### Café

Foi um ano de baixa produção, fator já conhecido por se tratar de uma cultura bianual. O final da colheita ocorreu em julho e alcançou 744 sacas beneficiadas. Para a próxima safra, a expectativa de produção é boa, pois apesar da seca prolongada, o café suportou e floresceu de forma satisfatória.



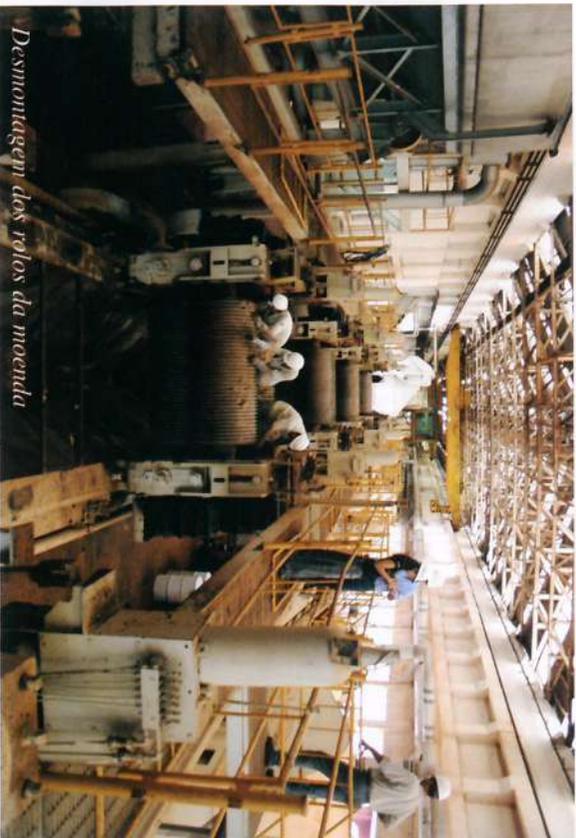
#### Laranja

A colheita terminou em outubro, totalizando 33.300 caixas colhidas, com média de 2,2 caixas por pé. Apesar do pomar estar em processo de reforma, a produção foi acima da média dos anos anteriores.



# Entressafra, novos desafios

Terminada a safra, começa a entressafra, um novo período de desafios em que a antecipação dos serviços é fundamental para contornar as dificuldades que possam surgir.



Desmontagem dos rolos da moenda



Desmontagem das correntes da mesa alimentadora

## Área Industrial

Para Walisson Rodrigues, engenheiro mecânico, coordenador Planejamento/Manutenção, em cada período de entressafra, há um novo aprendizado e a cada ano surgem dificuldades que traçam um novo cenário, cabendo à equipe da manutenção mapear as interferências e reduzi-las ao máximo. Por isso, o planejamento antecipado é essencial para evitar transtornos como falta de materiais, ferramentas, maquinários para transporte de

peças, itens importantes para garantir os serviços de reestruturações, avaliações, reformas, melhorias e adaptações que corrigiam anomalias ou desgastes sofridos pelos equipamentos durante a safra.

“O Planejamento de Manutenção é uma ferramenta extremamente eficiente para equalizarmos e racionalizarmos custos, tempo, mão-de-obra e materiais.” Antônio Carlos Martini – Gestor de Calderaria.



## Área Agrícola

A manutenção no período de entressafra também acontece na área agrícola. Além dos equipamentos utilizados durante a safra, são realizadas as manutenções nos equipamentos de plantio da cana, como colhedoras de mudas, empilhadeiras, caminhões e plantadoras.

Dessa forma, um ciclo de atividades oposto ao da safra, torna a utilização dos equipamentos mais intensa e consequentemente, a manutenção da frota deve procurar recursos para atender a esta nova necessidade, já que a maior parte do plantio de cana na Empresa, é mecanizado.

“Por isso, o Controle e Planejamento de Manutenção Agrícola utilizará o SIMAN – Sistema Informatizado de Manutenção, já usado na Indústria e que possibilita otimizar os controles, custos e os tempos



de intervenções das máquinas, disponibilizando ainda mais a frota aos usuários do transporte e mecanização agrícola”, explicou José Paulo Voi, gerente Manutenção Agrícola. Paralelo a este planejamento algumas

atividades permitem adiantar a manutenção, tais como os investimentos nas oficinas volantes que possibilitam avaliar a real condição das máquinas evitando a compra antecipada de peças para reposição e manutenções desnecessárias.

A Manutenção Agrícola conta com o empenho de uma equipe treinada e comprometida com os resultados esperados.



## PHB: certificação internacional como material biodegradável e compostável



Em 2007, a PHB Industrial S/A deu continuidade a suas pesquisas para o desenvolvimento do BIOCYCLE®, nome comercial do PHB e PHB-HV.

Atualmente o BIOCYCLE® já pode ser aplicado em diversos produtos, de caneta a tampa de motor de automóvel, bem como em embalagens de iogurte, cartões de crédito e espumas, como o isopor.

Neste ano, o BIOCYCLE® foi certificado internacionalmente como material biodegradável e compostável, pelos maiores órgãos de certificação: a Din Certo- Alemanha e AIB- Vingotte - Bélgica.



*A planta piloto da PHB foi instalada na Usina da Pedra em 1994. Em 2000 foi criada a PHB Industrial S/A, uma joint-venture entre a Pedra Agroindustrial e o Grupo Balbo.*

**Saiba:** A PHB Industrial S/A, inaugura dia 4 de dezembro, o Centro de Pesquisas de Biopolímeros, no campus da Ufscar- Universidade Federal de São Carlos. A unidade, construída e doada pela Empresa, em parceria com a Ufscar, atrairá empresas interessadas em expandir as pesquisas de aplicação do BIOCYCLE®.

## Grande participação no Projeto Pequeno Artista 2007

Foram enviadas mais de 500 cartas convidando as crianças de 5 a 12 anos, filhas de funcionários, para participarem do 3º Projeto Pequeno Artista 2007.

Foi gratificante para os responsáveis pelo Projeto, porque 90% das cartas enviadas retornaram, e melhor ainda, com desenhos que mereceram elogios da Comissão Julgadora formada por funcionários.

A premiação acontecerá no dia 7 de dezembro, às 13h20, junto com a entrega dos presentes, no Salão Paroquial de Buritizal.



Gabriel Barbara Dutra - 5 anos



Ryan Aparecido Lima Cassiano - 6 anos



Dayana Beatriz Lima Branquinho - 7 anos



Make Rodrigues Correa - 8 anos



Raiana de Oliveira Cardoso - 9 anos



Matheus Felipe F. de Oliveira - 10 anos



Vinicius Fernando Thomazelli - 11 anos



Marjorie Cristiana Barros - 12 anos

# Jogos Inter-Turmas

## Integração e Amizade

**R**ealizado nas dependências do Departamento de Promoção Social, em Serra, os 8º Jogos Inter-Turmas aconteceram no período de setembro a outubro.

Participaram 184 funcionários de diversos setores da Usina da Pedra, divididos entre as modalidades Dominó, Truco - duplas, Sinuca e Futsal.

Além de promover a integração entre os funcionários, os jogos são também uma boa oportunidade para fazer novas amizades, principalmente com funcionários de outras cidades.



**Bi-campeã, Turma 52**  
**Vice-campeã, Herbícida** - agachados



**3º colocado: Turma 03**  
**4º colocado: Experimento-agachados**

## De olho na SÃO SILVESTRE

Fique atento: dois funcionários participaram da tradicional Corrida de São Silvestre no dia 31 de dezembro: **Renato do Bem, do Escritório Central e Marcus Ramos, da Motomecanização.** Quem sabe eles aparecerão num flash da "telinha."



## Amadeu campeão

O funcionário Amadeu Dutra, venceu a 1ª Corrida Pedestre Moura Lacerda, no dia 21 de outubro, em Ribeirão Preto, na categoria 50 a 54 anos. Amadeu completou os 7,5km em 25min50s. "*Fiquei muito feliz com o resultado porque a prova foi muito difícil por causa do calor de Ribeirão*".



**Artilheiro - José Monteiro da Silva, Herbícida.**  
**Marcou 19 gols**  
**Goleiro Menos Vazado - Francisco dos Santos, Herbícida.**  
**Sofreu 19 gols**



**Campeões Jogos de Mesa**



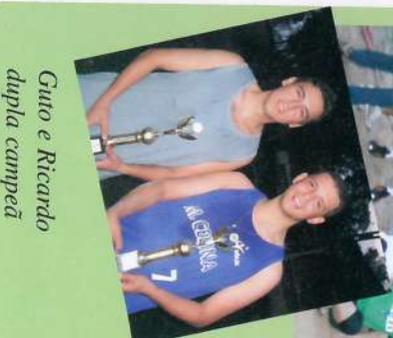
## Torneio de Voleibol "Dagna Cavalheiro Machado"

Alegria e descontração no Torneio de Voleibol "Dagna Cavalheiro Machado", realizado na quadra de areia da Fazenda da Pedra, e disputado entre funcionários de diversos setores, inclusive da Usina Ipê, com destaque para a participação feminina que aumenta a cada ano.

Um momento especial foi a homenagem para a jornalista Dagna Cavalheiro Machado. Em nome de todas as equipes, ela recebeu de José Carlos Cònsoli, uma placa em comemoração aos 37 anos de dedicação ao jornal *Observador*.

Dagna resolveu se desligar da Empresa para iniciar um novo ciclo de vida junto à família.

Valeu, Dagna! Felicidades nessa nova etapa.



**Guto e Ricardo**  
**dupla campeã**



**Prof. Adilson, coordenador do Torneio, entrega a bola autografada pelos atletas aos "meninos" da Ipê**



## Dengue

As chuvas já começaram. Redobre os cuidados, porque é nessa época que a

**Dengue** mostra a cara.

Elimine os criadourros de sua casa e peça para seu vizinho fazer o mesmo

**LEMBRE-SE:**  
Para vencer a dengue, você e a água não podem ficar parados.

# Vale a pena ler de novo

Recomendações da nutricionista da Empresa, Carla Gonçalves, para não perder a linha nas festas de final de ano.

- Não economize calorias deixando de comer antes das festas. Coma frequentemente por todo o dia, pouco, mas coma.

- Faça uma pequena refeição uma hora antes das festas.

- Beba muita água por todo o dia, até quando não sentir sede e tome alguns goles d'água entre cada drink ou cerveja.

- Bebida alcoólica também é calórica. Cuidado com a cerveja. Acompanhada pelos "engordativos" petiscos (salaminho, provolone, amendoins, salgadinhos e outros) tira qualquer barriga da linha.

**Recado final: depois da natural comilança de fim de ano, é importante retomar logo no início do ano novo, as práticas alimentares saudáveis do dia-a-dia.**

- Consuma mais frutas, legumes e verduras, cereais integrais, preferindo as carnes magras e laticínios desnatados.

- Evite embutidos: salsicha, linguiça, presunto, mortadela, salame; dê preferência às carnes magras.

- Assar ou grelhar as carnes, retirando a pele das aves que são ricas em colesterol.

- Utilize pouco óleo para cozinhar e tempere suas saladas com vinagre ou limão.

- Substitua: queijos amarelos por queijos brancos (quanto mais amarelo maior o seu teor de gordura); o sorvete

em massa pelo picolé de

fruta; o amendoim pela soja torrada; o pastel frito pelo assado; a maionese por molho à base de iogurte natural.

- Alimente-se com calma, sem pressa, mastigando bem os alimentos.

- Evite as gorduras saturadas como manteiga e frituras.

- Utilize pouco óleo para cozinhar e tempere suas saladas com vinagre ou limão.

- Não faça suas refeições quando estiver nervoso, cansado ou agitado.

- Evite ler ou ver televisão quando se alimenta.

- Não lambisque entre as refeições.

## ▶ DPS

### COMUNICADO - Saiba quais serviços funcionarão

durante as férias coletivas

#### SERVIÇO SOCIAL

##### DPS SERRANA

Expediente normal

De segunda a sexta-feira, das 7h às 11h30 das 13h às 17h

#### SERVIÇO MÉDICO

Ambulatório UNIMED:

fechado nos dias 24 e 25/dezembro; 31/12 e 1º/janeiro. Nestes dias, para urgências e emergências, procurar a Santa Casa de Serrana.

#### SERVIÇO DENTÁRIO

De 17/dezembro a

12/janeiro, a Clínica funcionará às segundas-feiras de manhã e de terça a sexta-feira, no período da noite.

## ▶ REFLEXÃO



### Castelos de areia

Num dia de verão, duas crianças brincavam na areia da praia. Elas trabalhavam muito construindo um castelo de areia com torres, passarelas e passagens internas.

Quando estavam quase acabando, veio uma onda e destruiu tudo, reduzindo o castelo a um monte de areia e espuma. Depois de tanto esforço e cuidado, as crianças, ao invés de chorar, correram pela praia, fugindo da água, rindo de mãos dadas e começaram a construir outro castelo.

Que bela lição para a vida! Obstáculos sempre existem para quem se dispõe a construir algo. Superá-los com alegria é a melhor maneira de recomeçar.

### Um barato só

**Durante o passeio no parque ou os passos na pista de dança, você pode derreter as gordurinhas e não custa nada. Confira:**

- Dançar animadíssima: 360 cal./1h
- Caminhar na praia com água até os tornozelos: 360 cal./1h.
- Passear com o cachorro: 150cal./20min.
- Andar de bike: 300cal./30 min.
- Passear no shopping: 250 cal./ 1 h.
- Brincar de patins: 420 cal./1h



# Programa de Viagem



O Programa completa 34 anos em 2007.

São seis grupos em dezembro, sendo um para a Europa e um em janeiro, para Maragogi. Confira no mapa os roteiros escolhidos.

**SUBSÍDIO DE 30% DA EMPRESA  
PAGAMENTO EM SETE VEZES**

**843 participantes**

■ Natal  
35 participantes.

■ Porto de Galinhas  
41 participantes.

■ Maragogi  
10 participantes.

■ Porto Seguro  
64 participantes.

■ Pousada do  
Rio Quente  
66 participantes.

■ Praia Grande - Santos  
641 participantes.



## A MELHOR HORA

Pela manhã, até as 10h e à tarde, depois das 15h, são os melhores horários para tomar sol e pegar um bronzeador tranquilo. **Fora disso é fria, porque favorece o aparecimento de câncer de pele.**

## Dai viajar? Então não esqueça:

- Confira a documentação e cuidado com as passagens.
- Não seja rabujento e mal humorado, mas também não exagere nas brincadeiras e seja tolerante.
- Sem estresse! Contratempos acontecem. Com paciência e boa vontade tudo se resolve.
- Não seja inconveniente. Respeite os horários e não incomode as pessoas com som alto.
- Leve em uma bolsa de mão, todos os medicamentos que possa precisar em caso de mal-estar durante a viagem e se tiver problemas de circulação, levante-se e ande pelo ônibus ou avião de vez em quando.
- Vai de avião? Então vá com roupas e sapatos ou tênis confortáveis. Não exagere na bagagem de mão, porque o espaço disponível é limitado e não abuse das bebidas alcoólicas porque a altitude e a pressurização da cabine, triplicam o efeito da bebida.

## Férias, hora do relax

**Momento para descansar.**

**Existem muitas maneiras para aproveitar as férias. Viajar é só uma delas.**

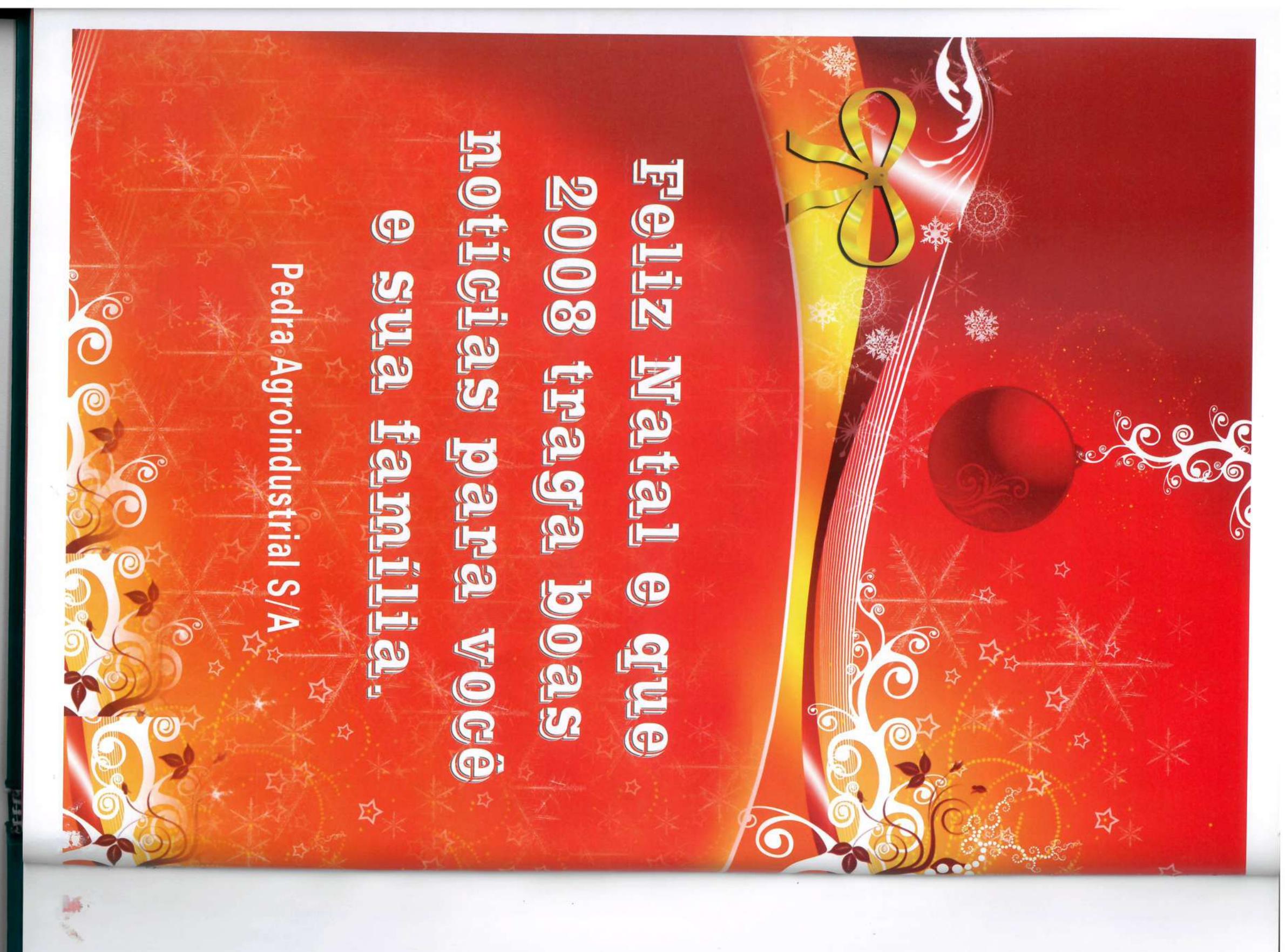
Programa atividades diferentes com a família: pescaria, piquenique na Gruta de Altinópolis ou nas cachoeiras de Cássia, passeios em Brodowski para conhecer as obras de Portinari, fazer o Caminho da Fé.

Aproveite para colocar em dia o papo com a esposa e filhos, visitar parentes e amigos, fazer aqueles pequenos concertos na casa, assistir os programas de TV que os filhos gostam e assim avaliar se são bons para eles. Enfim, saia da rotina e faça alguma coisa gostosa e divertida para você e sua família.

## Caminho da Fé

É uma trilha de peregrinação, com cerca de 430 km de extensão, que vai de Tambaú- SP até Aparecida do Norte- SP, com pousadas e modestos operadores de máquina na Usina da Pedra, realizou o sonho de conhecer Aparecida percorrendo o Caminho da Fé. "Me preparei bastante e depois de 16 dias de caminhada, consegui. Foi uma experiência fantástica e emocionante. Gostei muito".





**Feliz Natal e  
2008 traça boas  
notícias para você  
e sua família.**

Pedra Agroindustrial S/A