

## EDITORIAL

Dando continuidade a série de assuntos sobre Reciclagem & Sustentabilidade apresentados mensalmente no nosso Boletim, este mês a matéria sobre Óleo doméstico encerrará as matérias mensais previstas inicialmente para a Introdução à Sustentabilidade.

Neste período abordamos a questão da Sustentabilidade de modo geral, com palestra e assuntos sobre coleta seletiva, utilização adequada dos recursos naturais, descarte do lixo eletrônico, e agora sobre o óleo doméstico.

As matérias sobre Sustentabilidade, continuarão sendo apresentadas, mas agora, de forma trimestral, através das edições do Boletim que também serão trimestrais.

Acreditamos que com as matérias de Introdução à Sustentabilidade que apresentamos nos últimos três meses, atingimos a consciência de cada Colaborador em suas ações diárias, dentro ou fora da FUSP, e conquistamos aliados nesta causa tão importante.

Aproveitamos também nesta edição, para mencionar contatos da Prefeitura e Cooperativas da região que poderão auxiliá-lo em suas iniciativas ou pesquisas sobre o andamento das coletas em seu bairro.

Agradecemos as colaborações que recebemos neste período e continuamos contando com estas e outras contribuições para as próximas edições.

Neuza Barros

## ÓLEO DOMÉSTICO

Um litro de óleo doméstico jogado no ralo da pia chega a contaminar de uma só vez um milhão de litros de água, quantidade suficiente para a sobrevivência de uma pessoa - desde banho, comida e consumo - por até 40 anos.

Ao ser despejado no ralo, o óleo vai formando crostas de gordura na tubulação, um "manjar dos deuses" para ratos e baratas, que acabam invadindo a casa sem que os moradores saibam o verdadeiro motivo. A mesma gordura que se acumula na tubulação, pode acumular nas artérias coronárias, principalmente se o óleo for reutilizado. É que, após a queima (uso), ele se transforma em saturado, na temida gordura trans, responsável por problemas que afetam o coração.

Os componentes do óleo de cozinha são muito agressivos e chegam aos rios, onerando em 100% o tratamento do esgoto.



## Dicas para reciclar:

\* Após usar o óleo, espere esfriar e despeje-o num vasilhame bem fechado, que pode ser uma garrafa Pet.

\* Leve o óleo ao posto de reciclagem mais próximo da sua residência e coloque-o no lugar indicado. A Rede Pão de Açúcar é um posto de coleta de óleo doméstico.

\* A ONG TREVO atende a prédios e condomínios instalando coletores. A coleta é gratuita. O condomínio paga apenas pelo coletor: [www.trevo.org.br](http://www.trevo.org.br)

Fonte: <http://www.biodieselbr.com>

## COLETA SELETIVA EM SEU BAIRRO

Para saber como anda a coleta seletiva em seu bairro ( SP ), consulte o site:

[http://www3.prefeitura.sp.gov.br/limpeza\\_urbana/FormsPublic/LimpezaRua.aspx](http://www3.prefeitura.sp.gov.br/limpeza_urbana/FormsPublic/LimpezaRua.aspx)

Verifique se este serviço faz parte da sua região e em que dias da semana. Caso não exista, entre em contato com o telefone indicado na tela de consulta do site, ou procure uma cooperativa mais próxima de sua região. As cooperativas costumam atender as regiões não cobertas pela Prefeitura, quando há disponibilidade. Coleta seletiva da Prefeitura de SP: (11) 3397.1754 e (11) 3397.1755

Relação de Cooperativa em SP: [http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/servicos/limpurb/coleta\\_seletiva/index.php?p=16512](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/servicos/limpurb/coleta_seletiva/index.php?p=16512)



## PACIÊNCIA

Colaboração: César Armando

Ah! Se vendessem paciência nas farmácias e supermercados... Muita gente iria gastar boa parte do salário nessa mercadoria tão rara hoje em dia. Por muito pouco a madame que parece uma "lady" solta palavrões e berros que lembram as antigas "trabalhadoras do cais"... É o bem comportado executivo? O "cavalheiro" se transforma numa "bestaselvagem" no trânsito que ele mesmo ajuda a tumultuar... Os filhos atrapalham, os idosos incomodam, a voz da vizinha é um tormento, o jeito do chefe é demais para sua cabeça, a esposa virou uma chata, o marido uma "mala sem alça". Aquela velha amiga uma "alça sem mala", o emprego uma tortura, a escola uma chatice. O cinema se arrasta, o teatro nem pensar, até o passeio virou novela. Outro dia, vi um jovem reclamando que o banco dele pela internet estava demonstrando a dar o saldo, eu me lembrei da fila dos bancos e balancei a cabeça, inconformado... Vi uma moça abrindo um e-mail com um texto maravilhoso e ela deletou sem sequer ler o título, dizendo que era longo demais. Pobres de nós, meninos e meninas sem paciência, sem tempo para a vida, sem tempo para Deus. A paciência está em falta no mercado, e pelo jeito, a paciência sintética dos calmantes está cada vez mais em alta. Pergunte para alguém, que você saiba que é "ansioso demais" onde ele quer chegar? Qual é a finalidade de sua vida? Surpreenda-se com a falta de metas, com o vago de sua resposta. E você? Onde você quer chegar? Está correndo tanto para quê? Por quem? Seu coração vai agüentar? Se você morrer hoje de infarto agudo do miocárdio o mundo vai parar? A empresa que você trabalha vai acabar? As pessoas que você ama vão parar? Será que você conseguiu ler até aqui? Respire... Acalme-se... O mundo está apenas na sua primeira volta e, com certeza, no final do dia vai completar o seu giro ao redor do sol, com ou sem a sua paciência...

Arnaldo Jabor

## SAÚDE

### Adoçantes: Sucralose x Aspartame

É comum num dia de trabalho tomarmos entre 4 à 6 xícaras de café ou chá, entre uma atividade e outra, e para adoçá-lo, alguns utilizam adoçante como alternativa ao açúcar.

Se você é um consumidor de adoçante, fique atento a composição do adoçante que você vem utilizando.

Muitos produtos foram lançados usando o aspartame como adoçante artificial. Mas essa substância não é uma opção saudável e pode trazer inúmeros malefícios ao nosso organismo.

Na verdade, o aspartame é uma bomba relógio armada para explodir de vez com a saúde! Tontura, fraqueza, dormências e problemas de visão podem sinalizar envenenamento por metanol que pode ocorrer graças ao consumo constante e em longo prazo de produtos com aspartame.

Um dos maiores perigos do aspartame é que sua ingestão, normalmente feita em pequenas quantidades, mascara problemas que podem se tornar sério para o organismo. Se você tem os sintomas, procure logo seu médico. Se o problema for o aspartame, prepare-se para um tratamento que pode ser intensivo e, em casos mais extremos, incluir anticonvulsivantes e sessões de hemodiálise, já que o metanol afeta o funcionamento dos rins.

Essa quebra do aspartame na digestão é o grande problema. O metanol pode causar danos ao organismo, bem como a fenilalanina isolada.

O aspartame é derivado de uma combinação de dois aminoácidos: o ácido aspártico e a fenilalanina. Ele foi descoberto em 1965 pelo químico Jim Schlatter, da Companhia Farmacêutica G. D. Searle. Esse adoçante é cerca de 200 vezes mais doce que o

açúcar. Quando digerido, o aspartame se quebra em três componentes: ácido aspártico, fenilalanina e metanol. Essa quebra do aspartame na digestão é o grande problema. O metanol pode causar danos ao organismo, bem como a fenilalanina isolada. Para a maioria das pessoas, a fenilalanina é processada por meio de enzimas, mas pessoas portadoras de fenilcetonúria não conseguem produzir enzimas suficientes para quebrar a fenilalanina. O acúmulo dessa substância no corpo pode ocasionar doenças mentais e danos cerebrais.

A sucralose, por outro lado, não é digerida, devido a sua estrutura molecular. Ela não é metabolizada pelo organismo, por conta das moléculas de cloro em sua composição. Por isso ela não tem calorias e nem restrições. Ela adoça 600 vezes mais do que o açúcar, mas entra e sai do corpo da mesma maneira, sem sofrer alterações.

Retirado e adaptado dos sites:

[www.minhavidade.com.br](http://www.minhavidade.com.br)

[www.entrenalinea.com.br](http://www.entrenalinea.com.br)



## AMIGO CHOCRETO



Como já é de tradição há alguns anos aqui na FUSP, nossos colaboradores promovem o "Amigo Chocreto", uma brincadeira muito divertida para confraternizar a páscoa e presentear os amigos.

Assim como o famoso "Amigo Secreto", a brincadeira é uma troca de presentes, nesse caso, troca de ovos de chocolate. Neste ano a brincadeira aconteceu no dia 20/04 e envolveu 24 colaboradores.

## TREINAMENTOS

### Setor de Licitação

Jaqueline

Curso sobre o Processo de Contratação Direta, Dispensa e Inexigibilidade de Licitação - 25 /03  
Curso de Redação de Editais para o Gestor Público - 19/05

Eveline:

Curso Prático de Licitação e Pregão Eletrônico para Gestor Público - 27 e 28/04

Daniela:

Curso de Redação de Editais para o Gestor Público 19/05

Treinamentos efetuados pela empresa: RHS Licitação.

### Setor de Informática:

Marcelo

SQL Server 2008 Modulos I, II e III- Aproximadamente 4 meses

Treinamento efetuado pela empresa: Impacta Tecnologia.

## ANIVERSARIANTES

Janis 01/04

Daniela 07/04

Vicente 11/04

Jéssica 12/04

Adriana Decário 20/04

Edicarlos 30/04



## UNIVERSITÁRIOS na FUSP

A colaboradora Jaqueline Álvares ingressou na Faculdade de Farmácia e Bioquímica na Universidade Anhembi Morumbi.

## VACINAÇÃO

FUSP contra a gripe

Há quatro anos a Fundação oferece aos seus colaboradores vacinação contra gripe.



A vacinação é gratuita e opcional. Neste ano a vacinação é contra os vírus Influenza H1N1 Cepa A e Influenza Sazonal.



A vacinação ocorreu no dia 12/03/11, e 71 colaboradores foram vacinados.

## EDITORIAL

**Revisão e Editoração: Neuza Barros**  
**Edição e Diagramação: Ana Carolina Rodrigues**