

Editorial

Prezado(a) leitor(a):

O Jornal Delícias inicia sua edição de 2009 com muitas novidades. Agora, o Delícias tornou-se um portal integrante do novo website das Massas 'DE' com um espaço exclusivo, com um novo layout, trazendo uma série de dicas, artigos e notícias que integram uma rede de interesses e relacionamentos entre todos os envolvidos com nossos produtos: fornecedores, colaboradores, gestores, vendedores, instituições filiadas, clientes, supermercadistas e consumidores.

Novo Delícias, um portal feito especialmente para você!

Um forte abraço,

Débora Roberta Evangelista – Equipe do Suplemento “Delícias”

Estação

Delícias - Outono 2009.

A entrada do Outono - que se iniciou na segunda quinzena de Março, precisamente no dia 20 às 8:44 horas - é o período quando a vida está entrando nos eixos e as atividades já possuem um ritmo dentro da rotina e inicia-se a queda gradativa da temperatura, o cair e o amarelar das folhas. O Outono representa a necessidade de recolhimento e seus efeitos são a tendência a uma introspecção positiva, trazendo um tempo de olhar para dentro e viver com maturidade os desafios relacionados aos ciclos de vida pertinentes a idade que se possui. Como toda mudança de estação, é um bom tempo de listar tudo aquilo que não serve mais, que não é útil e doar. Desfazer-se da bagagem desnecessária inclusive os sentimentos e desafetos que pesam impedindo a felicidade e a leveza.

Neste período é importante cuidar da alimentação e respiração. O excesso de líquidos e alimentos frios consumidos no verão darão lugar a uma alimentação mais aquecida para garantir energia nos dias mais frios. A transição desta estação pode trazer resfriados, devido ao esfriamento do clima. Para a prevenção é oportuno conforme a entrada da nova estação caprichar nos agasalhos e nos alimentos fortes como o gengibre, o agrião, os cogumelos, o rabanete, as abóboras que auxiliarão o bom funcionamento dos pulmões e intestinos, órgãos relacionados ao elemento metal, que na medicina tradicional chinesa é o elemento correspondente ao Outono.

Nesta edição, muitas receitas para fazer seu Outono mais saudável!

Empresa > Fábrica de Massas

Macarrão Caseiro 'DE'

Marca presente no mercado de massas alimentícias desde 1971, o Macarrão Caseiro 'DE' tem como tradição a garantia da qualidade na fabricação de seus produtos oferecendo uma linha diversificada atendendo a todas as exigências dos mais variados consumidores.

Os produtos são fabricados através de técnicas especiais que tornam a massa autenticamente caseira durante as etapas de laminação, corte e formatação.

Durante todo o processo, são cumpridas as boas práticas de fabricação desde a seleção de matéria prima, fabricação, empacotamento, armazenamento e distribuição.

Os diferenciais dos produtos com a marca caseira "DE" são justamente a fabricação com matérias-primas naturais e sem aditivos químicos, além da textura da massa que permite rendimento comprovadamente superior, melhor absorção a molhos e a facilidade em se adquirir um produto com características de caseiro nas prateleiras dos mercados.

Toda a equipe envolvida passa por treinamentos e desenvolvimento nas diversas áreas para que o resultado final a qualidade de seus produtos e serviços seja garantida.

O macarrão caseiro 'DE' possui em seu website o Suplemento Informativo Delícias que oferece informações de forma a integrar toda a comunidade envolvida com a nossa marca.

Também temos disponibilizado o serviço de atendimento treinado para atender as solicitações de clientes, parceiros e consumidores.

Com distribuição nas principais cidades do país e em todo o estado de São Paulo, o Macarrão Caseiro 'DE' está presente e atende a todos os pontos de vendas com presteza, qualidade e confiabilidade, estabelecendo excelentes relações comerciais e parcerias estáveis.

Visite o website www.massasde.com.br e seja também nosso parceiro.

Empresa > Acontece!

Massas 'DE' na Apas 2009 em parceria com ABIMA.

O Macarrão caseiro "De" em parceria com a ABIMA, estará presente na Feira Apas 2009, cujo tema será "De pessoas para pessoas" –

Novas competências para atender ao consumidor, de 18 a 21 de maio na Expocentre Norte.

Venha visitar nosso stand!



Clique e veja o mapa 01.



Clique e veja o mapa 02.

Aulas de Culinária.



As aulas de culinária estão fazendo o maior sucesso. Venha também participar, como aluno(a) ou parceiro(a)!

Fale conosco: massasde@massasde.com.br

Lançamento do novo website.



Lançamento de website - também neste mês, lançamos o novo website. Novo lay out facilitando a sua busca de receitas, dicas e informações sobre nossos produtos e serviços .

www.massasde.com.br

Chef Antonello.



Em Março deste ano, firmamos parceria com o Chef Antonello que nos representará em eventos e colaborará na elaboração de deliciosas receitas com nossos produtos.

www.chefantonello.com.br

Empresa > Entrevista

Entrevista com a presidente da APAS - Mulher.

Por Débora Roberta Evangelista – Equipe do Suplemento “Delícias”

Em Fevereiro fomos gentilmente recebidos na sede da APAS –Mulher em São Paulo para uma entrevista com a presidente Sra.Suzana Sanzovo. Agradecemos a ela e a sua equipe através da Rose Pavan e Fabiano de Oliveira pela atenção dispensada e oportunidade de conhecermos esse grandioso trabalho social desenvolvido pela diretoria voluntária



Suzana de Almeida Prado Pohl Sanzovo

Nascida em Jaú, cursou a Faculdade de Arquitetura da Universidade Mackenzie, em São Paulo, tendo interrompido seus estudos e se mudado para os Estados Unidos ao se casar com João Sanzovo Neto. De volta ao Brasil, formou-se em Letras pela Faculdade de Filosofia da Fundação Educacional Dr. Raul Bauab de Jaú e concluiu o mestrado em Lingüística na UNESP - Araraquara. Professora de línguas, hoje leciona inglês e português na Faculdade de Tecnologia de Jaú. Na área social, fez parte da Casa da Amizade, junto ao Rotary Jahu - Leste, desde o final dos anos 80, tendo sido presidente da instituição no ano rotário 94-95. Assumiu a presidência do Fundo Social de Solidariedade de Jaú no período de 2001 a 2008 e, juntamente com sua equipe e voluntários, foi responsável por um grande número de projetos, programas, ações e campanhas em conjunto com a administração municipal, com o apoio de entidades da comunidade e empresas privadas. Fundou o Centro de Voluntariado de Jaú em 2004, assumindo sua presidência de 2004 a 2008. A partir de setembro de 2006, assumiu a presidência da Mulher APAS – braço social da APAS.

A APAS – Associação Paulista de Supermercados - é uma entidade de classe que reúne empresários supermercadistas do Estado de São Paulo com o objetivo de integrar toda a cadeia do abastecimento. Tem como meta profissionalizar o setor e melhor atender os anseios do consumidor, além de buscar a excelência na operação, apontar as tendências do varejo e defender a justiça social e a sustentabilidade. Foi criada em 1971 por um grupo de empresários supermercadistas desejosos em organizar a distribuição de cotas de alimentos aos varejistas e disponibilizar os produtos de forma racional.

Delícias: Há quanto tempo a APAS-Mulher foi fundada e quais são os seus objetivos? Quem foi a idealizadora deste braço social da Apas?

Susana: A APAS-Mulher foi fundada no segundo semestre de 2002 pela então presidente Rosania Della Lunia, que era esposa do presidente Sussumu Honda - presidente da APAS na época. Ela foi fundada com o objetivo de fazer um trabalho social com as mulheres supermercadistas. A partir de 2007, a gente fez uma reformulação na capacitação das nossas diretoras, da nossa equipe, e aí instituímos a nossa missão, que é, na verdade, na área sócio. Nós estipulamos uma missão, uma visão, para gente poder ter um objetivo, um roteiro mais certo, incentivando a participação da mulher supermercadista ao proporcionar a sua integração nas ações de responsabilidade social e conscientizar os empresários do segmento supermercadista sobre a relevância das ações nessa área de retorno social. A nossa visão é que a gente sirva, futuramente, de modelo, de exemplo, não só para o setor, mas principalmente para o setor de supermercados nessa área de ações, projetos de responsabilidade social. Isso foi feito a partir de 2007 e é essa linha que a gente tem seguido.

Delícias: Como tem sido a sua experiência na presidência da APAS-Mulher? Como tem atuado na gestão desse grupo de mulheres que compõe a diretoria frente ao trabalho desenvolvido na capital e no interior?

Susana: Nós temos algumas diretoras que também são do interior, assim como eu também sou. Olha, acho que primeiro de tudo tem sido uma experiência bastante estimulante, bastante gratificante. Acho que também, além de tudo é um privilégio. É um privilégio estar à frente de uma diretoria que desenvolve um trabalho que eu julgo muito importante nessa área social, dentro de uma entidade representativa como a APAS. Então acho que é um prazer estar trabalhando junto com essa equipe de mulheres que também são

de garra, são mulheres dedicadas. Tem sido muito bom. Eu falo que é estimulante pelo seguinte: a gente está sempre com novos desafios; desafios de fazer projetos novos, projetos que dêem resultado e ao mesmo tempo manter aqueles que já existem também por que esse é sempre um trabalho constante: buscar novos parceiros, buscar novos apoios. Então é sempre um estímulo apresentar, sempre crescendo, vendo coisas novas e também é gratificante quando a gente verifica, constata os resultados. Tem havido muitos resultados positivos, milhares de pessoas que a gente já conseguiu atender. Então é muito bom e gratificante na hora que a gente vai colher os resultados e ver que o trabalho tem sido bastante positivo.

Delícias: Que atributos e habilidades pessoais esse grupo de mulheres desenvolveu por meio dessas experiências vividas ao longo dos processos de planejamento e implantação dos projetos?

Susana: Olha, eu acho que uma característica, um atributo básico, marcante, de todas elas é o comprometimento com o trabalho social voluntário. Isso é básico porque é uma diretoria voluntária, o trabalho delas é voluntário e elas todas são comprometidas com o trabalho social, o que significa que não só elas trazem as suas competências do setor - por que muitas delas são mulheres supermercadistas, mulheres que atuam na área, que doam uma parte do seu tempo e do seu talento e competência pra estar aqui com a gente - sobretudo são dedicadas, têm a dedicação e o amor pela causa, então isso é o que faz na verdade o sucesso do trabalho.

Delícias: Vocês têm alguma ação especial para ser realizada em 2009?

Susana: Na verdade a gente tem sim. Além de dar continuidade àqueles projetos e programas que a gente já realiza, como o “Mãos feitas”, um programa já bastante consolidado, que capacita mulheres para serem manicures. Como você deve ter visto, temos ações de arrecadação que ocorrem durante as feitas em maio. Temos o projeto “Casa, cozinha e roupa lavada”, que está passando por um processo de reformulação em busca de novos parceiros. Também estamos reformulando outros que já existem. Na verdade a gente está criando um novo a partir do que já existe. Não por que não está dando certo, mas porque a gente constatou que está na hora de avançar um pouco mais, poder ampliar mais a área de atuação. Tem o projeto, por exemplo, esse que era o “Entrevista que dá certo”. Na verdade a gente está mudando o nome do projeto - por que ele pode capacitar. Era um dia de treinamento para pessoas que estão à busca de emprego, e como o primeiro emprego, oferece capacitação para a entrevista e também na hora de formulação de currículo. As pessoas já saem inclusive com o currículo pronto. Nossa idéia era ampliar isso, já que a gente atua no setor de supermercado, que é varejo, comércio, e temos pela Escola Paulista, que é a Escola Paulista de Supermercados que é aqui das APAS, que tem treinamentos nos vários setores de supermercado. Nós estamos pegando um módulo - que é aquele de atendimento na frente de caixa, que na verdade não serve só para supermercado e adaptando. Ele serve pra todo comércio em geral - então nós aumentamos esse conteúdo no programa. Assim, o projeto passa a atender não só na entrevista, no currículo, mas também treiná-los pra trabalhar no comércio como frente de caixa, sabendo recepcionar nessa área. O projeto passa a se chamar “Vaga certa” e aliás, está tudo pronto. Nós pretendemos fazer o primeiro projeto-piloto funcionar agora a partir de março e, se Deus quiser, acho que vai ter sucesso porque vai ampliar o treinamento dessas pessoas e assim aumentar logicamente a oportunidade de arranjar emprego. Outro projeto que está pronto pra começar é “Aprender fazendo” que é um treinamento, que na verdade é uma parceria com os supermercados, que é um programa de conscientização do supermercadista dos seus clientes em loja, principalmente na área de segurança alimentar, como comprar adequadamente os alimentos, como armazenar os alimentos, manipulação,

higiene, toda essa parte é dada uma orientação enquanto o consumidor está fazendo sua compra na loja. Nós estamos pensando, ainda está em fase de projeto, de ampliar isso com informações sobre a sustentabilidade, além de informar, dar os conceitos sobre segurança alimentar, acrescentar, também, o de sustentabilidade, de consumo responsável, consciente, passando por uma reformulação pra ampliar esse tipo de trabalho, de conceito, associar também que, hoje em dia, vai conscientizando aos poucos. Ele está mais voltado pra dentro do supermercado, ou seja, a gente depende do supermercadista pra que esse projeto funcione, ou seja, ele vai estar lá com a pessoa atendendo dentro de cada loja. A nossa idéia é também, além disso, ampliar, por exemplo, dar esse tipo de orientação pra entidades, porque a entidade também precisa ter a noção de como manipular alimentos, a nossa idéia é passar talvez até escolas, então a gente quer também ampliar o alcance desse projeto, não ficar meramente só nas lojas, poder também fazer isso em outros lugares, principalmente para quem mais precisa. Muitas entidades precisam também dessa orientação, reaproveitamento de alimentos é essencial, muitas vezes eles recebem as sobras, pra não desperdiçar, usar de uma maneira bastante nutritiva coisas que normalmente são jogadas fora. Então é essa nossa idéia também com esse projeto, o “Aprender fazendo”, então esses dois é o que a gente está focando mais, seria, assim, uma reformulação e ampliação daquilo que já existe. Isso não quer dizer que não apareça coisa nova, está sempre surgindo idéias e mesmo os que já existem muitas vezes a gente amplia a idéia. Por exemplo, do interior, que começou alguns projetos, a nossa idéia esse ano é dar uma atenção maior, ver se muitos desses projetos que estão aqui a gente consegue levar para o interior. A gente sabe que é mais difícil por que depende dos multiplicadores, de capacitadores e não é tão fácil. Mas estamos estudando um jeito de poder estender mais ao alcance deles, pra atingir todo o estado.

Delícias: É mesmo um trabalho grandioso. As ações de arrecadação não são realizadas apenas na feira da APAS? Como funciona este processo?

Susana: A grande arrecadação é feita durante a feira, já que é a maior feira do setor, até em nível mundial. Já ultrapassou a americana em tamanho. A maior arrecadação nossa ainda ocorre durante as feiras. Há alguns anos isso não acontece somente nas feiras, pois temos a APAS também com sedes regionais e distritais, que representam o estado todo, totalizando 15 - entre distrital, que é mais próxima a São Paulo, e regionais dentro do estado. Há sempre os jantares nessas regionais, que é justamente para o lançamento da feira. Eles começam a ser promovidos a partir de agora, Março, Abril, até o dia da feira. Eles fazem os jantares em cada regional e cada regional é incentivada a fazer sua ação de arrecadação durante o jantar. Então com os recursos captados no jantar, não somente com a sobra do material do jantar (alimentos), mas, por exemplo, com a colaboração dos muitos patrocinadores que têm seus stands expostos (seria uma mini-feira dentro dos jantares), eles fazem a doação daquilo que sobrou, como fazem na feira. O que sobra que está lá no stand eles doam para as entidades. Também tem algumas regionais que pedem que os convidados tragam alimentos e isso retorna para alguma entidade da cidade. Nas ações na grande São Paulo, a gente tem parceria com o Banco de Alimentos. Eles atendem só com arrecadação nossa, mais ou menos cerca de 50 entidades durante a feira, com a doação que eles recebem. No caso, cada regional ou distrital ao arrecadar os alimentos distribui para alguma entidade ou mais das cidades onde são realizados os jantares. Então isso tudo vai aumentando a ação, e acaba envolvendo o estado todo. Essa tem sido uma tendência que cada ano vai aumentando também. Regionais que não participavam vêm que a outra faz e dá certo e acabam fazendo. Essa é a idéia de dar um destino mais nobre aos produtos que voltariam para as empresas.

Delícias: Você tem uma idéia, em números, de quantas pessoas e entidades foram beneficiadas?

Susana: Cada projeto tem um número, o projeto “Mãos feitas” eu tinha 1200 e já está em 1400 porque teve as últimas turmas do ano passado, então até agora mais de 1400 mulheres, a maior parte aqui na Grande São Paulo, acho que foram mais de 50 entidades atendidas. Os cursos dos “Mãos feitas”, a gente tem atendido mais porque como é mais conhecido, as entidades nos procuram. Aliás tem uma lista de espera para esse ano...

Delícias: Quais os critérios utilizados para cadastramento das entidades beneficiadas?

Susana: O “Mãos feitas” hoje em dia tem sido assim: nos procuram porque já conhecem, já foi mais divulgado, então por esse número grande de pessoas que foram atendidas então se tornou mais conhecida. Hoje em dia tem a fila de espera para a gente, nós temos que organizar esse ano. Estamos fazendo uma parceria com a Niasi para esse projeto, uma parte do material que eles recebem, não só o treinamento como o kit no fim do treinamento, então elas já saem com o kit pronto pra começar a trabalhar. E esse kit uma parte do material é fornecido pela Niasi. Então a gente estimula, os parceiros que são muito importantes pra esse projeto. Então, só pra ter noção, o “Mãos feitas” atendeu 1400 mulheres, mas, por exemplo, o “Entrevista que dá certo”, que a gente está transformando no “Vaga certa” até agora foram 450 pessoas que participaram das capacitações. Então está sendo reestruturado e vai chamar “Vaga certa” agora. O projeto “Casa, cozinha e roupa lavada” que, na verdade, é um curso que eu acho que tem muito relacionado com a nossa área de atuação, assim, não em relação a comércio, mas por ser supermercado, isso aí é uma capacitação de pessoas, não é por que são mulheres, na área do serviço doméstico, de culinária, mais forte até em culinária, embora tenha noções de limpeza, arrumação de casa e também de lavanderia. Passando por esse curso já saem com outra visão, mais preparadas para mercado de trabalho e fica muito mais fácil de conseguir emprego. A nossa intenção é ir em alguns lugares da prefeitura, porque muitas vezes em bairros distantes é difícil a pessoa se deslocar pra vir até aqui, ainda mais se está procurando emprego, quando você não quer nem gastar, é complicado, então a nossa idéia é atender em alguns lugares, porque a prefeitura tem como, as pessoas procuram a Secretaria do Trabalho através do CATI pra um emprego, então como eles têm normalmente espaço lá dentro a idéia é dar alguns treinamentos nesses locais, é isso que a gente propôs para o secretário, poder fazer até dentro do próprio CATI fazer algumas, naqueles que tivessem estrutura pra isso, fazer lá. Então é importante essa parceria com o Poder Público nesse sentido, porque eles têm, eles precisam do serviço e nós precisamos do público, então é um jeito de combinar as duas coisas. O Poder Público tem essa capilaridade, ele chega na população e, pelo lado da empresa já é mais difícil, você não tem o acesso porque você não está em contato mesmo, por isso que é importante todas essas parcerias.

Delícias: Como que as pessoas e entidades podem colaborar com a APAS?

Susana: O que a gente está precisando sempre são parceiros, empresas parceiras, como nós temos muitas em vários projetos parceira pontual, em várias ações pontuais, então nós estamos sempre precisando de parceiros. A busca de parceiros, principalmente de empresas sempre é importante, por que é um jeito de a gente ampliar mais, quanto mais recursos a gente tiver, mais apoio, não só aumenta o trabalho, a gente num maior número de pessoas, como também dá pra ampliar, mais projetos a ser realizados. Então aqueles que quiserem ser parceiros, seja pessoa física, muitas vezes a gente tem doações de pessoas físicas que vêm o trabalho, que gostam e querem apoiar, isso é importante, colaboram, então isso é muito importante; fazemos algum evento, fazemos um chá da tarde aqui com o tema Foi uma iniciativa nossa, da mulher-APAS, que é aquele programa que é uma tendência de várias empresas, mas a gente não vê

muito aquilo “por que é tendência a gente realiza”, mas acredito que é aquilo que a gente chama de colaborismo social, ou seja, fazer as pessoas perceberem que cabe a cada um de nós também mudar a realidade, não só ficar esperando de um governo, de outro, cada um pode fazer sua parte, então, nós instituímos um programa de voluntário corporativo, começou com sensibilização, treinamento, palestras aqui com todos os funcionários daqui da sede da APAS e eu fiquei bastante surpresa ao ver que um grande número deles aderiram ao programa e a tendência é aumentar e já começou a partir do segundo semestre do ano passado, depois da feira, com as oficinas de sensibilização, depois, de treinamento, e hoje em dia esses funcionários da APAS estão fazendo algumas ações pontuais nas entidades, mas nas entidades próximas à nossa região, daqui da Lapa, pra facilitar também; eu acho que o certo é você estar próximo pra também ter o estímulo de continuar fazendo esse trabalho. Além dessas ações de festas ou algumas ações pontuais, é fazer com que as pessoas prestem esse trabalho voluntário continuamente, duas vezes por semana, também estar vendo os talentos de cada um, se é pra área de recreação, às vezes até alguma aula específica no esporte, na música, ou mesmo na área administrativa ajudando na organização de uma entidade, as várias competências, talentos de cada um e fazer disso também uma ação continuada, toda semana ou cada certo período essas pessoas estarem lá prestando esse trabalho voluntário. Você começa a envolver todo mundo e é gostoso por que você vê que os próprios funcionários aqui se envolvem.

Delícias: Deste universo todo que você vivencia na sua gestão, qual a experiência que a sensibilizou de forma marcante?

Susana: Eu já tive várias e até as confundo, por que eu já fui presidente do Fundo Social em Jaú por 8 anos e por isso que eu falo o Poder Público traz isso para gente: ficamos mais em contato com as pessoas. Então naquela época eu tive várias situações com crianças e principalmente, com as mulheres. Eu entendo o seguinte: o trabalho social tem que ser visto de duas formas, tem duas frentes de atuação, aquela mais tradicional, assistencialista, que é o caso da ação de arrecadação, aquela que você faz a doação pras pessoas, para entidades, você dá o repasse, dá o peixe direto, que eu acho que ainda é um trabalho que tem que ser feito, é necessário por que a carência é grande, em situações emergenciais não adianta você falar pra pessoa: “você tem que começar a trabalhar”, incentivar e tal por que ela está tão necessitada e tão por baixo que você tem que ainda fazer isso. Então esse repasse, por exemplo, dos alimentos para as entidades, é uma ajuda grande pra entidade por que é um dinheiro que ela deixa de gastar e pode usar em outros benefícios. Então acho que isso ainda, enquanto nosso país não tiver uma evolução maior vai precisar desse tipo de doação. Mas a gente tem dado prioridade à outra frente, e eu acho que é mais importante, que é realmente o verdadeiro trabalho de ação social que é aquele que provoca transformação, desenvolvimento social das pessoas, por isso que a nossa ênfase tem sido em programas de geração de renda, de formação por que aí é aquilo, não é só dar o peixe, você ensina a pescar, você até dá o peixe quando precisa mas ensinar, abrir a oportunidade, então toda vez que a gente tem um projeto novo nessa área de treinamento, de capacitação, estamos abrindo um leque de oportunidades para as pessoas crescerem. Crescerem e ter oportunidade, e quando elas conseguem ganhar seu próprio sustento a realidade é outra, então é um prazer a gente ver a alegria delas por que vem a auto-estima, auto-confiança, elas confiam que elas são capazes de realmente passar aquela fase mais difícil e eu vi isso muito. Em Jaú tem uma moça que trabalha no supermercado. Outro dia mesmo eu passei lá, e ela fez questão- ela trabalha na confeitaria - e ela me chamou no vidro para me cumprimentar. Era uma pessoa que estava, para você ter idéia, naquele programa do bolsa-família, aquele negócio de R\$ 60,00 mensais o que para ela era uma ajuda grande. Ela participou de vários programas, tem hoje em dia a casa dela, por que a

gente tinha um projeto de fazer casa lá. Ela fez a casa dela, fez todos os programas de capacitação, padaria, culinária, hoje em dia ela trabalha na confeitaria do supermercado e não fui eu quem deu emprego para ela não. Ela foi lá, arrumou e eu nem sabia que ela havia sido contratada. Agora ela tem agora a casa dela, evoluiu bastante, e o vínculo com dinheiro, com repasse só de verba não são mais suficientes. Ela pode ver o trabalho dela, o que ela é, é muito mais importante e isso é fundamental.

Delícias: Considera que as empresas e instituições brasileiras estão conscientes da importância da responsabilidade social?

Susana: Tem muito pra avançar nessa área social para as empresas mesmo estarem mais conscientes. É como eu disse, a nova cultura demanda tempo, o período da sensibilização já aconteceu mas agora tem que envolver, ter o envolvimento e o comprometimento, isso ainda eu acho que nós estamos passando por essa fase. Ainda tem muito para as empresas aderirem. Se for comparar com dez anos atrás nós já avançamos bastante. Há dez anos atrás, não se falava nada sobre responsabilidade social, ação social em empresa, e agora, pelo menos nas palestras - vieram uns americanos fazer umas palestras na feira - e hoje em dia fala-se do triple bottom, a empresa, a estratégia do ganho, da economia da empresa está associada a ações sociais e ambientais. Isso é uma coisa que se está pregando, que já está dentro da estratégia de ação das empresas, o lado social e ambiental. Mas nem nos Estados Unidos ainda está assim.

Delícias: Você acredita que através das certificações para garantia da qualidade, existindo uma obrigatoriedade legal com as questões ambientais e de sustentabilidade, a consciência sobre a importância das ações sociais e ambientais poderão ser modificadas?

Susana: Isso sim, quando começa uma cobrança maior, legal, mais ainda e quando mexe no bolso... mas acho que ainda é uma coisa muito nova e também acho que nem dá para exigir ainda mais com a crise agora. Se isso significar um aumento de custo, daí que eles não vão exigir já. Eles estão agora muito mais preocupados com a crise, em resolver isso, com o desemprego grande, tudo isso. Embora seja interessante, pelo menos na feira que foi feita, a NRF, National Retail Federation, que é uma grande feira de varejo que acontece em Nova York todo ano, que não é só supermercado, mas é o varejo como um todo, o presidente do Wal-Mart fez um discurso que eu achei interessante, por que todo mundo só falava em crise, o tópico dominante foi esse. E ele falou para usar a crise como algo para se fazer uma reflexão importante em termos de pensar em mudança de valores. Eles fizeram uma pesquisa - acho que quando começou a crise - para mostrar que o pessoal que já está acostumado com o consumismo, e comprar mesmo sem ter crédito. Disse que a geração mais nova, já está vendo diferente, eles já não estão comprando se não têm, se não tiver dinheiro não compram, já estão tendo novos hábitos de consumo, de não sair tanto, de não gastar tanto, parte de diversão, de cinema, de restaurante fora, isso é refletido até nos alimentos que se vendem nos supermercados. No caso deles, estão vendendo mais comida pronta, mais comida congelada, justamente por que não tem isso de consumo fora. E uma série de outras coisas decorrentes disso aí também, então mostrando que eles já estão com essa idéia de consumo mais consciente, só podem gastar o que têm e novos valores, a idéia de sustentabilidade também, de não ter esse consumismo de desperdício. Então talvez a crise seja um momento de a gente refletir e ver que talvez o mundo não vai agüentar do jeito que está indo, nesse ritmo louco. Vem uma geração mais nova, talvez investir nisso, as empresas repensem à sua maneira, talvez já pensando no consumidor e, principalmente, pensando no mundo, num mundo socialmente melhor, mais sustentável mentalmente. Então foi interessante de ver que ele colocou essa posição, ver o lado da crise nesse sentido, saber que

isso não podia mais continuar, que uma hora iria estourar. É mais animador se você pensar, ainda mais o americano, que são os maiores consumistas estavam lá.

Delícias: Como presidente de uma entidade que beneficia tantas pessoas, qual a sua opinião a respeito do futuro da humanidade, das famílias?

Susana: Quem de nós não sonha com um mundo melhor, mais humano, sem guerras, sem conflitos, sustentável, sem desigualdades sociais como estas? Que haja mais harmonia, respeito entre as pessoas, acho que todo mundo sonha, não é mesmo? Só que eu acho que não basta só sonhar, nós temos que trabalhar, que arregaçar as mangas, agir para que realmente essa realidade aconteça, esse mundo melhor aconteça e eu acredito que esse trabalho nosso, junto com esse grupo de mulheres também dedicadas e comprometidas, eu acredito que temos feito a nossa parte, temos dado a nossa contribuição para constituição desse futuro melhor.

A entrevista foi longa e alguns trechos foram suprimidos. No final, o Macarrão Caseiro “De” representado pela equipe do Delícias deixou algumas propostas para parcerias com A Apas Mulher. Durante o relato, a Sra. Suzana Sanzoto citou alguns parceiros dos projetos APAS Mulher como: Niasi, Selmi, Walita, Ong Florescer, Ong Doutores Cidadãos, Fundação Cafu e Cati- SP.

Siga você também o exemplo destas empresas e pratique já o trabalho social voluntário.

Colabore com a APAS-Mulher

Contato:

<http://www.portalapas.org.br>

Telefone: (11) 36475039

E-mail: mulherapas@apas.com.br

Empresa > Sugestões de Produtos

Na próxima saída às compras, não deixe de colocar em sua lista os produtos de nossa linha de massas. Aproveite para marcar um almoço ou jantar gostoso com a família e amigos. Bom apetite!



Talharim

Massa caseira com ovos, achatada, laminada e cortada em tiras formatadas em meadas.

Na próxima saída às compras, não deixe de colocar em sua lista o Talharim 'DE' e outros produtos de nossa linha.



Canelone

A massa para Canelone 'DE' vem cortada em formato retangular, no tamanho ideal para que após seu cozimento, o recheio seja adicionado com maior facilidade e os rolinhos sejam formatados no tamanho e espessura que o consumidor considerar ideal para a decoração de seu prato.

Você poderá criar receitas delicadas, como os mini canelones, cortando a massa na metade do tamanho disponibilizado. Na próxima saída às compras, não deixe de colocar em sua lista o Canelone 'DE'.



Lasanha Tradicional

Sabendo que nossos consumidores desejam rapidez no preparo de alimentos unida à qualidade, nós desenvolvemos essas massas especiais de lasanhas que são opções perfeitas para um dia especial. Temos a tradicional, a instantânea e a de espinafre.

Nossa tradicional lasanha que há 38 anos sendo a líder em preferência dos consumidores nas refeições dominicais, tem rendimento incomparável. Procure em nosso website as mais deliciosas receitas.

www.massasde.com.br



A gastronomia mundial está crescendo muito e conseqüentemente, a variedade de opções de lugares e tipos de comida que podemos escolher, cresce na mesma velocidade. Mas o importante é não esquecermos da essência principal da gastronomia, que seria a reunião das pessoas, da família à mesa todos juntos, como fazíamos antigamente com nossas nonas e mães. Por isso nunca deixe de adquirir um macarrão de qualidade e chamar sua família e amigos e preparar um belo e inesquecível almoço ou jantar. Nesta coluna idéias e sugestões para que você se anime e ponha a mão na massa. Massas "De", claro! O **chef Antonello** está há 10 anos na área de gastronomia, tempo suficiente para ter trabalhado ao lado de grandes chefs e ter acumulado vasta experiência no ramo.

Formado em Gastronomia pela Faculdade Anhembí Morumbi, estagiou com importantes nomes da gastronomia nacional como Alex Atala e Allan Espejo.

Pode colocar seus conhecimentos em prática na Churrascaria Dinho's Place e também já cozinhou nos camarotes da Fórmula 1.

Comanda atualmente um Programa na TV a Cabo, canal 08 chamado Programa Chef Antonello que vai ao ar duas vezes por semana, exibida para toda RMC. Tem sido convidado, com frequência, para participar de programas em rede nacional, como Bem Família, da Rede Bandeirantes e Mulher. Com da TV século 21.

Receitas do Chef:

Salada de Talharim 'DE' ao pesto com rúcula.

Saltimboca de mignon com Talharim 'DE' na manteiga de ervas.

Pudim de queijo e goiabada.



Rua: Sir Alexander Fleming, n.117 Nova Campinas - Campinas/ SP

Telefones: 3237-9724 | 7803-5431

Nextel: 80*11692

Email: buffet@chefantonello.com.br
chef@chefantonello.com.br

Cozinha & Saúde > Receitas

SALADA DE TALHARIM 'DE' AO PESTO COM RÚCULA

500g Talharim 'DE'
1 maço de Rúcula
500 ml de Azeite
100 g de Nozes
200g de Parmesão
1 maço de Manjericão
½ maço de Salsinha
Sal à gosto

Modo de preparo:

Em uma panela funda com muita água,cozinhe o Talharim 'DE' com indicado na embalagem,retire e resfrie.

Em um liquidificador,adicione o azeite,as nozes,o manjericão e o parmesão,bata até obter o molho pesto .Misture ao farfalle frio,rasgue a rúcula com as mãos e envolva na massa com o molho,corrija o sal e sirva em uma saladeira.

SALTIMBOCA DE MIGNON COM TALHARIM 'DE' NA MANTEIGA DE ERVAS

04 escalopes de mignon (200 g)
02 fatias de presunto
1 colher de café de óregano
1 colher de sopa de requeijão cremoso
1 colher de sopa de manteiga
100 ml de caldo de carne
50 ml de vinho tinto
20 ml de creme de leite fresco
farinha de trigo quanto baste
sal à gosto
Massa:
200 g Talharim
100 g de Manteiga

4 folhas de Manjericão
2 talos de Tomilho
2 talos de alecrim
½ maço de cheiro verde picado
100g de parmesão

Modo de preparo:

Bater os escalopes com o martelo entre 02 sacos plásticos.

Colocar 02 fatias de presunto, folhas de óregano e o requeijão cremoso. Cobrir com outro escalope e fechar.

Passe o filet levemente pela farinha de trigo e coloque em uma frigideira aquecida com a manteiga. Logo após, adicionar o vinho. Deixe evaporar e adicione o caldo de carne e o creme de leite.

Para a massa:

Em uma panela com bastante água e sal, cozinhe a massa com indicado na embalagem, retire e escorra, em uma frigideira antiaderente, aqueça a manteiga e as ervas, em seguida adicione a massa, corrija de sal e salpique o parmesão.

Sirva a carne e ao lado a massa.



PUDIM DE QUEIJO E GOIABADA de queijo e goiabada

500G DE QUEIJO FRESCO
1 LATA DE LEITE CONDENSADO
1 LATA DE CREME DE LEITE
1 LATA DE LEITE
2 ENVELOPES DE GELATINA INCOLOR
1 XÍCARA DE CHÁ DE GOIABADA CREMOSA

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador, enformar e colocar no centro o creme. Sirva com um sorvete de creme.



Macarrão Talharim

Massa caseira com ovos, achatada, laminada e cortada em tiras formatadas em meadas. Na próxima saída às compras, não deixe de colocar em sua lista o Talharim 'DE' e outros produtos de nossa linha.

Cozinha & Saúde > Café

O Café e suas origens.

É com grande prazer que iniciamos nessa edição do JORNAL “Delicias” uma série de textos sobre o também delicioso mundo do café.

Essa bebida tão tradicional entre nós brasileiros, carrega por trás de si um universo imensamente complexo e apaixonante, e é sobre ele que iremos falar a partir dessa edição.

Apaixonados por café, nós da equipe Cafemaq (empresa que comercializa máquinas para café espresso), vamos tentar mostrar através desses editoriais toda a riqueza que existe por trás de cada xícara de café e torcer para que você vire um fã cada vez maior dessa bebida que nos dá acima de tudo muito prazer !

Para começar, vamos contar um pouco de história ...

Existem algumas lendas a respeito da origem do café.

A mais conhecida data de mais de mil anos atrás, quando na Abissínia (hoje, Etiópia), um Monge observava Kaldi, um pastor de ovelhas e seus animais. Notou que eles ficavam mais animados, mais excitados ao comerem de uma frutinha vermelha e das folhas de uma árvore que tinha próxima ao pasto. Resolveu então provar um pouco dessa tal frutinha e se sentiu mais vivaz, com mais energia. Foi então que os monges começaram a consumir esse fruto em forma de infusão para que pudessem permanecer acordados durante a noite para orar. Até que um dia, acidentalmente alguns grãos de café caíram sobre uma brasa, e levantaram um aroma maravilhoso. A partir daí mudou-se a maneira de se preparar o café, sendo então, torrado e macerado.

Nessa época, como toda novidade, o café gerou muita polêmica e ganhou muitos inimigos. A igreja chegou a proibir o consumo do café, acreditando que ele alterava o estado de espírito das pessoas. Até que um dia, o papa Clemente VIII, ao provar a bebida, sugeriu que ela se tornasse uma bebida cristã, dizendo ainda que o café deveria ser sempre “puro como um anjo e doce como o amor”. Entretanto os seus apreciadores também queriam o café “quente como o inferno e preto como o carvão”.

Daí pra frente, o café começou a sua peregrinação pelo mundo e foi conquistando fãs de todos os tipos, aristocratas, artistas, músicos, poetas,

filósofos, cortesãs e libertinas que faziam dos cafés da Europa seu ponto de encontro ao final das tardes , para discutir política, ciência e literatura, sempre estimulados pelo café.

O café realmente entrou na moda dessa época. Pra se ter uma idéia, ele até se tornou tema de uma obra de Johan Sebastian Bach, a “Cantata do Café”. Obra criada a pedidos de Zimmermann, dono de

um café em Leipzig, que trata em seu enredo do preconceito que existia contra o consumo do café pelas mulheres. Para quem se interessar a cantata pode ser ouvida em

<http://www.youtube.com/watch?v=9TUWI9U2CLO>

No Brasil, o café chegou pelas mãos de Francisco de Mello Palheta e encontrou aqui as condições ideais para o cultivo, se tornando então um dos maiores produtores de café do mundo.

Graças ao café muitas de nossas famílias encontraram fonte de trabalho e sustento, por isso essa bebida também faz parte da historia de quase todos nós.

Enfim, pra quem ficou com vontade de café, vai aí uma dica de uma forma diferente de apreciar essa bebidas dos anjos:

Coffee Shake:

Ingredientes:

3 bolas de sorvete de creme

60 ml de café bem forte e adoçado

Modo de Preparar:

Bata no liquidificador e sirva em uma taça decorada com calda de chocolate. Se preferir cubra a bebida com chantily ou marshmellow.

Até o próximo café !

Fontes : Bressani, Edgard - “Guia do barista, da origem do café ao espresso perfeito”- Café Editora



Coffee Shake (foto ilustrativa)

Cafemaq - Valorizando a cadeia produtiva de ponta a ponta.

Fornecedores de máquinas para café espresso?

Não, isso não é tudo o que queremos...

Toda a experiência adquirida nos últimos 30 anos atuando no mercado de café espresso nos obriga a oferecer muito mais que isso a você!

Estamos no século XXI , vivemos a era da qualidade, por isso, quando o assunto é café, vivemos a era do

Espresso!

Italiano em sua origem e hoje totalmente adaptado ao paladar brasileiro, vivemos o grande momento do nosso café.

Graças a isso, finalmente o Brasil coloca a disposição dos brasileiros o melhor de seu café, e nós brasileiros, passamos a exigir e apreciar cada cada vez mais essa bebida dos Deuses.

E é exatamente aí que a CafemaQ pretende atuar cada vez mais : possibilitar que todo o trabalho gerado desde o plantio dos grãos seja coroado através de cada xícara de espresso consumida.

Com esse objetivo e amando o que faz, a CafemaQ convida a juntar-se a ela, todos aqueles que desejam oferecer ou simplesmente saborear tudo o que de melhor o café Brasileiro tem a oferecer!

Contato: **Cafemaq**

Fone: **19 3272.2777**

E-mail: **info@cafemaq.com.br**

Cozinha & Saúde > Saúde

Qualidade de vida no olhar da medicina tradicional Chinesa.

A busca de qualidade de vida não é fruto dos tempos modernos, já a muito outras culturas também se preocuparam com esta questão.

Os criadores da medicina chinesa, por exemplo, desde a antiguidade vem estudando o modo como nosso organismo responde ao stress e como manter a saúde e um bom potencial de vitalidade, para desfrutar melhor a vida.

Há um conceito implícito na filosofia chinesa e presente nas suas práticas de autoconhecimento, que diz: “devemos existir na existência”, isto quer dizer que podemos participar ativamente da construção de um modo de vida saudável.

As muitas formas propostas para isso são acessíveis a qualquer pessoa e podem ser utilizadas no dia a dia com pouco comprometimento de tempo.

Para a manutenção da saúde e o seu aprimoramento é necessário conhecer nossas necessidades individuais e para isto, a medicina chinesa desenvolveu uma metodologia que nos dá consciência e acesso ao equilíbrio entre corpo, emoção, e mente.

O mestre Taoísta Liu Pai Lin ensinava que para se ter boa saúde é preciso que em 5 quesitos do nosso dia-dia se tenha uma especial forma de atenção e auto-cuidado, no respirar; comer, dormir, movimentar e o mais importante de todos serenar.

Através de exercícios físicos especializados, práticas de relaxamento e estudo do que nos é saudável individualmente, pode-se traçar o caminho de uma vida mais harmônica.

Com as práticas do movimento – Tai Chi Chuan, saúde - Tui Na e serenidade -Tao In, desenvolve-se um programa completo e variado de atividades a serem escolhidas e distribuídas conforme a necessidade de cada um. Hoje em dia, o acesso a conhecimentos teóricos em relação à saúde ficou muito mais fácil.

Livros, revistas especializadas, reportagens em todas as mídias informam constantemente a pessoa leiga sobre variadas

metodologias para se obter saúde, tal qual este artigo. Porém, o conhecimento intelectual a respeito não é o suficiente para se ter bons resultados, o verdadeiro saber neste caso está no fazer e se aprimorar aos poucos no autoconhecimento e ser capaz de escolhas adequadas às próprias necessidades.

Um bom conselho para isso é começar alguma prática para saúde mesmo que seja pequena e depois ir aos poucos expandindo para outras mais. Se a pessoa começa com mudanças radicais, dificilmente vai ter fôlego para levar a diante e pior ainda, vai gerar resistência para que em outros momentos possa retomar. O nosso corpo por mais amortecido que esteja pela falta de atenção e cuidado, como também pelo uso exagerado de alimentos inapropriados e medicamentos paliativos, tem uma incrível capacidade de reconhecer o que lhe faz bem e ao ser estimulado pouco a pouco surge um desejo espontâneo de fazer escolhas saudáveis.

Ser constante e persistente é mais importante do que mudanças bruscas no modo de vida, a consciência corporal é construída e fortalecida pela continuidade.

Octávio Augusto Contatore:

Formado em Medicina Tradicional Chinesa nas áreas de Acupuntura, Tui Na (massagem), Tai Chi Chuan (movimento) e Tao In (meditação), pelo Instituto Pai Lin de Ciência e Cultura Oriental e pela CEMETRAC - Centro de Estudos em Medicina Tradicional Chinesa.

Começou a sua formação nesta área em 1982 com Mestre Chinês Liu Pai Lin.

Realiza cursos e palestras em empresas sobre qualidade de vida através da Medicina Chinesa, tendo ministrado curso de aperfeiçoamento profissional para auxiliares de enfermagem, enfermeiros e fisioterapeutas da Prefeitura Municipal de Campinas em massagem Tui Na.

Contato: (19) 32425605

Cozinha & Saúde > Nutrição

Nutrição e qualidade de vida.

As mudanças associadas com o envelhecimento geralmente começam assim que o desenvolvimento de um subsistema particular do corpo esteja completo. Em outras palavras, as pessoas não ficam em forma por 20 ou 30 anos e repentinamente envelhecem. Pelo contrário, a perda de função é uniforme até a oitava e nona décadas. As pessoas mais velhas estão perdendo funções na mesma velocidade que as pessoas jovens (Anderson, et al; 1988).

Com o passar dos anos algumas partes do corpo são afetadas e entre elas a pele, o tecido adiposo e massa magra. Entretanto, o aumento de pesquisas na área de nutrição, doenças crônico-degenerativas (obesidade, diabetes, hipertensão) e atividade física, tem mostrado que a boa saúde e forma física dependem da nossa conscientização e da importância do nosso estilo de vida, como reflexo de um envelhecimento natural e ao mesmo tempo sadio.

Mais o que fazer para se Ter uma boa saúde e uma boa forma física, que ajudariam a envelhecer com dignidade?

Primeiramente, uma alimentação equilibrada e atividade física praticada regularmente, seriam a base para uma boa saúde.

O Departamento de agricultura dos Estados Unidos (um dos países que mais se preocupa com a alimentação do homem moderno) estabeleceu quais quantidades e tipos de alimentos u indivíduo adulto sadio deve ingerir todos os dias. Dentre elas, de duas a quatro porções variadas de frutas (cerca de 10% de toda alimentação); de três a cinco porções de vegetais (cerca de 30% de toda alimentação; de duas a três porções de leite, ou iogurte ou queijo (cerca de 10% de toda alimentação); duas porções de carne, ou ave, ou peixe, ou grão (cerca de 10% de toda alimentação) e cerca de seis porções de pão, ou cereais (arroz, aveia, farelo de trigo), ou massa (cerca de 40% de toda alimentação). O consumo de óleo, gorduras e doces devem ser o mínimo possível, ou seja, consumo frugal.

Observe que é OU (um ou outro) e não E (um e outro).

O que se considera uma porção? Use o bom senso, lembrando que a variedade é mais importante que a quantidade. Quanto mais colorido for seu prato de saladas mais vitaminas e minerais você estará ingerindo. Pesquisas recentes indicam que o grupo de vitaminas antioxidantes desempenha papel de muita relevância para o ser humano, exercendo em particular, importante função protetora na prevenção da ocorrência de doenças coronarianas e conseqüentemente melhorando as condições de saúde e de vida.

Mas quais e qual a função das vitaminas antioxidantes? São elas: vitamina E, Beta-caroteno (que o organismo converte em vitamina A quando necessário) e vitamina C. Sua função dentro do organismo é neutralizar as moléculas potencialmente nocivas, chamadas de radicais livres, produzidas por processos como a digestão ou a respiração. Os radicais livres são responsáveis pelo envelhecimento dos vasos sanguíneos e da pele. As principais fontes de beta-caroteno são os vegetais de cores vivas (cenoura, brócolis, pimentão, mamão); as principais fontes de vitamina C são as frutas cítricas e os vegetais de folhas verdes escuras e as de vitamina E são os produtos de óleo de girassol, rotulados “ricos em poliinsaturados”, cereais integrais e oleaginosas (castanhas, avelãs, nozes).

Um outro nutriente que deve ser consumido durante todo o dia e a água. Ela é necessária para o funcionamento de cada órgão do organismo, pois é o componente estrutural de todas as células.

A água é mais importante para a vida do que os alimentos. As pessoas podem viver semanas sem comida, porém somente alguns dias sem água. Um indivíduo adulto deve ingerir cerca de dois litros e meio de água por dia.

Os alimentos e a água são o melhor remédio para a boa saúde. Alguns alimentos carregam verdadeiras armas contra o câncer e doenças cardiovasculares, como é o caso das frutas e vegetais, porém outros alimentos em excesso podem ser verdadeiras armas a favor destas doenças, como os alimentos de origem animal, ricos em gorduras saturadas (carnes gordas, manteiga, banha, queijos gordos), além dos açúcares e gorduras.

O excesso de gordura é a causa de muitos problemas e devem ser encarado com cuidados. Geralmente, mais gordura no corpo significa mais gordura no sangue, o que pode levar a um acúmulo dos depósitos de gordura nas artérias e a um aumento do risco de um ataque cardíaco, além da pressão arterial alta, diabetes e cálculo biliar.

Em relação a atividade física, se for praticada regularmente (no mínimo 3 vezes por semana) ajuda o indivíduo a manter seu peso ideal e suas condições de saúde. Caminhar, ou nadar, ou andar de bicicleta são boas opções que contribuem para a perda dos quilos extras.

O indivíduo deve ter consciência que o importante é modificar seu estilo de vida e, conseqüentemente seus hábitos alimentares, lembrando que qualquer processo de modificação deve ser gradativo e contínuo.

É importante ressaltar que não existe “dieta milagrosa” para perder peso e manter a saúde, de forma saudável, a curto prazo. As mudanças devem objetivar o envelhecimento com qualidade de vida, ou seja, com preocupação não sobre a quantidade de anos vividos, e sim com a qualidade com estes anos vividos, hoje um privilégio de poucos.

Consultoria Nutricional

Dra. Daniela Oliveira Magro – CRN 6216

Doutora em Saúde Coletiva FCM UNICAMP;

Pesquisadora do Departamento de Clínica Médica UNICAMP;

Nutricionista do Centro de Cirurgia de Obesidade de Campinas.

Contato:

Rua Frei Manoel da Ressurreição, 1487 Guanabara - Campinas/SP

Telefone: (19) 3243.2077

Av. Dr Heitor Penteado, 522 Taquaral - Campinas/SP **Telefone:** (19) 32123330

Gestão > Terapia

Pensamentos sobre Psicologia, comportamento e saúde "será?".

"Será?". Esta é uma das primeiras perguntas que as pessoas se fazem quando são convidadas a pensar na possibilidade de começar a fazer terapia.

É interessante isso. Muitos percebem o processo terapêutico como uma ameaça a sua segurança, ao seu status de dono de si mesmo. É como se o psicólogo os fragilizasse... Como se pudesse capturar uma parcela do outro e jamais devolver...

Ter medo da terapia é normal. Pelo menos muitos pacientes chegam a mim com esse receio. Fazer terapia é um ato de coragem, em primeiro lugar. É ter a humildade de assumir que alguma coisa, em algum ponto da vida, não funciona mais do jeito que gostaríamos que funcionasse.

Mas, diferente do que se pensa, a terapia não fragiliza. Ao contrário. Ela fortalece. E fortalece de uma maneira tão absoluta que lá no meio do processo a pessoa começa a pensar: "- Nossa, como eu sou forte". E aí, a segurança pessoal passa a ser o carro chefe da história de vida: nada mais existe que não possa ser resolvido com uma pitada de auto-consciência e de tranquilidade.

Terapia é assim. Mas não é só isso. Ela é única, singular. E não porque são pessoas diferentes. Mas porque cada encontro semanal é diferente. São duas pessoas (terapeuta e paciente) que se renovam numa relação de desconstrução e construção. E ali, ninguém manda mais que o outro. Ninguém sabe mais que o outro. São companheiros. Caminham juntos.

Para um processo terapêutico dar certo, tem que existir entrega. De ambas as partes. Nenhum pode achar que conhece a si mesmo ou o outro o bastante para julgar ou o encaixotar em padrões. Na terapia, tudo é revelação.

Ao se descobrir o caráter revelador do processo se descobre também que o rumo de nossa vida é a gente que dá. As rédeas - antes nas mãos do mundo - caem diretamente nas nossas mãos. E o caminho passa a

ser uma responsabilidade pessoal prazerosa.

Isso é um pouco do que é fazer terapia. Mas é só um pouco. O resto, você vai ter que descobrir sozinho...

E espero que descubra!

Luz e Paz!

Pedrita Celcí Evangelista - *psicóloga clínica graduada pela Universidade Paulista (UNIP). Sua atuação abrange o atendimento psicoterapêutico individual e em grupo de adultos, adolescentes e famílias.*

<http://pedrita.evangelista.blogspot.com>

Gestão > Qualidade de Vida

Pessoas & Organizações.

A importância da Gestão Comportamental por: Débora Roberta Evangelista.

Conforme caminhamos nos processos de evolução e aprendizagem, cada um de nós, de acordo com seu modelo mental, reage a determinados estímulos de modo muito diferente. Essas reações são chamadas de comportamentos e, na maioria das vezes, somos “julgados” a partir deles. O comportamento valida nosso desempenho pois não somos analisados apenas pelo nosso conhecimento, mas principalmente pelas nossas ações e pelos resultados que elas provocam no meio em que atuamos e nas pessoas com quem convivemos.

“O comportamento é definido como o conjunto de reações de um sistema dinâmico em face às interações e realimentações propiciadas pelo meio onde está inserido” Wikipédia

Possuímos mapas mentais cognitivos que auxiliam a navegação por todas as essas interações. Estes modelos funcionam como filtros e estão relacionados com as histórias, estímulos, contextos e aprendizagem vivenciados durante nossa vida.

Conforme as experiências evoluem, cada um de nós se vê obrigado a reciclar ou descartar esses modelos. Normalmente isso ocorre em situações de perda, estresse ou doença. Algo de fundamental muda as posições deste jogo e as novas regras pedem grandes transformações. Reagir da mesma maneira, ter o mesmo comportamento frente a múltiplas situações que acontecem, resulta na estagnação do processo criativo. A estagnação provoca a paralisia das forças criativas que sustentam um organismo vivo. A organização, tal qual a natureza e nosso copro, precisa de reciclagem e movimento.

Respostas diferentes às mesmas perguntas ou novas reflexões frente a novas propostas é vital para indivíduos e organizações.

Através das transações de seus colaboradores e negócios, as próprias organizações temem a expressar necessidades e situações que requerem uma nova ordem.

A transformação exige muita coragem e boa vontade para abandonar comportamentos e hábitos arraigados que não funcionam mais. Voltar a ser aprendiz em algum ponto da vida mexe muito com o ego dos gestores e colaboradores. A maioria ainda prefere contar com o conhecido e com o conquistado, mas

a era das receitas prontas e das posições eternas se foram e o novo cenário exige outras respostas. Apesar da luta ser árdua para conquistar posições, uma forte mudança sempre traz o sentimento de que algo não deu certo, ou que os esforços na construção de uma carreira foram em vão.

Aqui, a inovação, a capacidade de renovar-se e de sustentar as novas realidades que se apresentam perante o grupo de trabalho são muito importantes. Os gestores que pretendem sucesso precisam ser criativos, flexíveis e ousados. Sobretudo necessitam desenvolver um feeling para fazer a leitura através dos comportamentos constelados por seus colaboradores durante os diversos processos de mudanças para evitar resistências, sabotagens, boicotes e outros derivados.

Essa leitura relacionada aos comportamentos e motivações de sua equipe auxiliará na gestão de pessoas e, aqueles que souberem fluir com todas as mudanças necessárias dentro dos novos contextos terão a capacidade de acompanhar o ritmo proposto.

Na era da informação e do conhecimento, onde tudo acontece com muita rapidez - inclusive os processos reativos e contrários a nova ordem- é preciso que haja essa predisposição para perceber a importância das pessoas e de suas colaborações nos processos.

As transformações no universo macrocósmico da organização afetam particularmente os indivíduos que fazem parte dela. Podemos perceber isso com clareza nos atendimentos e workshops ministrados. A devolutiva é sempre semelhante: “a empresa está implantando qualidade e eu estou fazendo um 5S na minha vida” ou este projeto trouxe tanta rivalidade no ambiente de trabalho que acabei ficando doente várias vezes durante o ano”.

Neste momento, os gestores devem estar muito atentos. De uma hora para outra a sua equipe pode estar envolvida numa verdadeira torre de Babel. Uma lacuna será aberta entre o passado e o futuro. Ele deverá estar preparado para desafios e terá que contar com a confiança de seu grupo mostrando que a instabilidade presente é na verdade, um grande presente para o desenvolvimento de novos saberes e ações.

Os conflitos poderão ser convertidos em conflitos criativos, novos desafios, capacidade de transcendência. Para isso o gestor e o grupo deverão trabalhar o domínio pessoal através do treinamento interior e fortalecimento de valores que lhes permitirão melhor desempenho e consciência das motivações pessoais e transpessoais que envolvem os processos.

Assim, a adesão dos colaboradores aos novos processos será realizada de forma criativa, natural e espontânea, onde cada indivíduo sentirá que é reconhecido e que poderá crescer como profissional e ser humano em uma ambiente de aprendizagem e realizações.

Débora Roberta Evangelista é terapeuta de desenvolvimento pessoal (Life Coach) com formação e prática em terapias complementares. Administradora de Empresas graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCAMP), trabalhando gerencialmente no setor industrial, na área de RH em programas para Qualidade de Vida. Extensão em Inteligência Estratégica e Competitiva pela Associação dos Diplomados da Escola Superior de Guerra (ADESG). Instrutora e consultora na área corporativa prospectando treinamentos e desenvolvimento em valores humanos nas organizações.

Informações e Agenda: lifecoach@uol.com.br

Celular: 55 (19) 9762.0846

Telefone: 55 (19) 3254.2714

Gestão > Saia do Lugar

Um blog simples e desenrolado feito pro empreendedor que não tem tempo a perder.

Quais são as características do empreendedor?

Existem milhares de características que podem ser apontadas como importantes para um empreendedor, tais como:

- Auto-confiança
- Foco em oportunidade
- Conhecer muitas pessoas
- Saber calcular e minimizar os riscos
- Paixão pelo que faz
- Poder de persuasão
- Liderança
- Visão

Nós da Empreendemia concordamos com todas essas características, mas para nossa definição do empreendedor reuniremos 6 pontos que acreditamos ser vitais e que englobam as características acima. Saber aprender:

Existe uma quantidade infinita de informação no mundo e sempre haverá conhecimento que te fará um melhor empreendedor. Nossas principais fontes de aprendizado são: internet, livros, revistas, pessoas mais experientes (mentores) e a própria experiência. Saber onde encontrar o conhecimento e conseguir absorvê-lo é vital para qualquer empreendedor que não queira ficar pra trás.

Expressar idéias de forma clara e objetiva:

O empreendedor estará sempre em contato com clientes, funcionários e parceiros. Caso ele não domine a arte da comunicação verbal e escrita, surgirão muitos problemas. Afinal de contas, quem quer fazer negócio com alguém que seja altamente prolixo e confuso?

Ter vontade de trabalhar muito:

É possível que exista uma forma de ter sucesso com pouco esforço, mas pelo menos nós não conhecemos. O empreendedor precisa ter em mente que haverá momentos em que ele fará trabalhos extremamente chatos, porém necessários. Se a pessoa não tiver condições de se esforçar muito para realizar as tarefas do cotidiano será BEM difícil ser bem sucedido como empreendedor.

Conseguir resolver problemas:

Em vários momentos vão acontecer coisas que farão o empreendedor pensar "Acasalou!" (censurado). Nessas horas será necessário muita criatividade, controle emocional e frieza para criar soluções que resolvam o problema e evitem que ele apareça de novo.

Querer crescer sempre:

Por ser uma jornada extremamente árdua e cheia de obstáculos, um empreendedor que busca o sucesso precisará ser incansável. Estagnação não é uma opção.

Ser ingênuo ao ponto de achar que pode mudar o mundo:

Como já diria a Apple, "Aqueles que são loucos ao ponto de achar que podem mudar o mundo são os que o fazem". Normalmente as empresas são criadas com o objetivo de dar dinheiro. Nós acreditamos que os empreendedores devem pensar em como causar impacto. Caso eles consigam isso, a tendência é que os clientes fiquem felizes e conseqüentemente paguem pelo produto. Uma política apenas de ganhar dinheiro pode até trazer resultados no curto prazo. Mas na estratégia de longo prazo, conseguir preços que prejudiquem o fornecedor, forçar o cliente a comprar algo que ele não precisa e/ou usar de artifícios não-éticos ou contra a lei tendem a manchar a imagem da empresa e conseqüentemente diminuir os lucros. Enfim, ainda não podemos afirmar por experiência própria que esse é um caminho certo para o sucesso. Mas com certeza é o caminho que vimos nas empresas as quais mais admiramos e acreditamos que fazem do mundo um lugar melhor.

Este texto foi escrito no blog Saia do Lugar por Millor Machado e Luiz Piovesana que são dois jovens empreendedores com uma missão em mente: facilitar a vida do micro e pequeno empresário brasileiro. Eles criaram uma empresa chamada Empreendemia destinada desmistificar o conhecimento de gestão e servir como um portal para facilitar negócios entre empreendedores.

Contatos:

<http://saiadolugar.blogspot.com>

Luiz Alberto Piovesana (19) 9289.0687

Gestão > Supermercado & Cia

Desenvolvimento Sustentável

“O futuro que se faz no aqui e agora através de suas decisões e atitudes.” .

O termo “trabalhar” em japonês (*hataraku*) significa “dar conforto ao próximo”. Oferecer bem estar e qualidade aos que se encontram à nossa volta é a missão de toda organização e dos seus colaboradores também.

O desenvolvimento sustentável é um processo divulgado e praticado de forma a conquistar um equilíbrio entre a tecnologia e o ambiente, buscando equanimidade e justiça social para todos.

Esse processo criativo exige do elemento humano uma performance e práticas muito distantes do padrão adotado no último século. Hoje, a busca constante de novos valores e competências é uma realidade que exige um novo tipo de consciência de indivíduos e organizações.

Através de muitos equívocos e sofrimentos que afetam toda a população do planeta e o meio ambiente, redescobrimos um axioma muito antigo que é a lei de ação e reação que enuncia que: “para cada ação nossa, uma reação é gerada”. E os resultados das práticas econômicas e sociais deste nosso passado, traduzem a necessidade de uma mudança de visão.

Resumindo: o ser humano é um co-criador com seu ambiente e deve responsabilizar-se por suas ações. Deve ter como objetivo não só a sua sobrevivência pessoal e/ ou familiar, mas trabalhar para propiciar qualidade para toda a sociedade.

As organizações (empresas, escolas, comércios, indústrias, governos) são os ambientes onde existem recursos e uma reunião de talentos humanos para a aprendizagem e a prática do desenvolvimento sustentável. É no ambiente de trabalho - através das inúmeras relações que ele propicia - que as ações individuais e coletivas podem fazer uma grande diferença.

Além dos serviços ou produtos que fabricamos, dos cuidados que dispensamos aos nossos consumidores e clientes em relação a atendimento, saúde, segurança e inovação, devemos acrescentar a essas práticas o respeito ao meio ambiente.

Devemos observar também nossas reais motivações nas práticas econômicas e comerciais que adotamos, no impacto que elas ocasionam na sociedade. Como o desenvolvimento sustentável é um processo onde tudo é interligado, as relações humanas são de extrema importância.

Observar a prática dos valores humanos, a conduta ética nas situações complexas e o respeito ao próximo em suas diversas crenças, culturas e expressões, sem esquecer de quem está mais próximo nestas relações: nosso grupo de trabalho ou lazer, funcionários, chefes, familiares.

A consciência que colabora com o desenvolvimento sustentável começa dentro de cada um, naquilo que temos como competência essencial e como ideal de vida. Compartilhar suas idéias e expandir esses conceitos fará toda a diferença.

Débora Roberta Evangelista é terapeuta de desenvolvimento pessoal (*Life Coach*) com formação e prática em terapias complementares. Administradora de Empresas graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCAMP), trabalhando gerencialmente no setor industrial, na área de RH em programas para Qualidade de Vida. Extensão em Inteligência Estratégica e Competitiva pela Associação dos Diplomados da Escola Superior de Guerra (ADESG). Instrutora e consultora na área corporativa prospectando treinamentos e desenvolvimento em valores humanos nas organizações.

Informações e Agenda: lifecoach@uol.com.br

Celular: 55 (19) 9762.0846

Telefone: 55 (19) 3254.2714

Gestão > Trechos de Livros

A Lei do Vácuo da Prosperidade.

O Universo não pode colocar coisas boas na sua mão enquanto você não soltar o que está segurando

Quando você anda pela praia, você deixa pegadas na areia. Mas, se você der ao vento e as ondas alguns minutos, esses rastros serão preenchidos. Assim como a vegetação cobre um campo e uma determinada programação se expande para se encaixar no tempo designado para a reunião.

Certa noite, no final da aula de prosperidade que eu estava ministrando, uma das alunas aproximou-se de mim, confusa. Ela queria saber como toda “essa coisa de prosperidade” poderia estar funcionando, visto que ela recentemente perdera o emprego e o namorado.

O interessante é que, há meses, ela vinha se queixando do emprego. O salário era minúsculo e a função

parecia não oferecer nenhum espaço para ela progredir. E várias vezes havíamos conversado sobre o seu namorado, que a maltratava tanto física quanto verbalmente.

Por conseguinte, eu disse a ela que seria bastante provável que ela estivesse num caminho bastante positivo rumo à prosperidade. E foi exatamente o que aconteceu.

À medida que a consciência dela se desenvolvia, o emprego não conseguiu mais satisfazê-la e o namorado deixou de sentir-se à vontade ao lado dela.

No final, ela conseguiu um emprego muito melhor e conheceu um homem que gostava realmente dela e não a maltratava.

Se você está apegado a algo negativo, não há espaço para que o positivo entrar em sua vida. Portanto, quando as pessoas me procuram em busca de conselho porque não estão manifestando prosperidade em todas as áreas da vida, a primeira pergunta que faço a elas é a seguinte:

A que você está apegado? O que você precisa soltar?

Mas a prática dessa lei exige uma certa quantidade de fé. Você precisa estar disposto a abrir mão das coisas. Quando você percebe que o universo é inerentemente bom, torna-se mais fácil confiar nos resultados justos. Você deixa de ter medo de soltar as coisas porque sabe que elas serão substituídas por algo de valor igual ou até mesmo superior.

Você está cercado pelo bem por todos os lados. A única carência é da sua mente. Esteja aberto para manifestar a prosperidade, crie um vácuo para recebe-la e você certamente a atrairá.

Extraído de "As Sete Leis Espirituais da Prosperidade" – R. Cage

Gestão > Frases

"Identifique-se com as soluções e não com as confusões" *Lama Gangchen Rimpoche*

"É durante as fases de maior adversidade que surgem as grandes oportunidades de se fazer o bem a si mesmo e aos outros." *Dalai Lama*

"É possível tirar tudo de um homem, menos uma coisa: a última das liberdades humanas - escolher a própria atitude diante de qualquer conjunto de circunstâncias, escolher sua forma de ser" *Viktor E. Frankl*

"Jogadores vencem partidas, mas equipes vencem campeonatos" *Bill Taylor*

"A verdadeira prova de estar a vontade com outra pessoa é a habilidade de compartilhar o silêncio"

Frank Tyger

"O tempo que você gosta de perder não é tempo perdido" *Bertrand Russell*

"Que ninguém se engane, só se consegue a simplicidade através de muito trabalho" *Clarice Lispector*