

## CONTEÚDO

<b>Editorial</b> .....	2
Prezado(a) leitor(a): .....	2
<b>Estação</b> .....	2
Delícias - Outono 2009. ....	2
<b>Empresa</b> .....	3
Sugestões de Produtos .....	3
Fábrica de Massas .....	4
Acontece! .....	5
Entrevista .....	6
<b>Cozinha e saúde</b> .....	8
Chef & Cozinha .....	8
Receitas do Chef .....	9
Café .....	10
Saúde .....	12
Nutrição .....	13
<b>Gestão</b> .....	14
Terapia .....	14
Life Coach .....	15
Saia do Lugar .....	17
Supermercado & Cia .....	18
Trechos de Livros .....	24
Frases .....	25
Contato .....	26

# EDITORIAL

PREZADO(A) LEITOR(A):

Junho é um mês bastante festivo que traz boas oportunidades de nos aproximarmos com alegria das pessoas que amamos, uma boa oportunidade para aquecer nossos relacionamentos. Seja no romântico dia dos namorados ou nas fogueiras que comemoram os três santos: Santo Antonio, São João e São Pedro, este período que precede o Inverno - que chega no dia 21 de Junho - favorece os encontros e as reuniões com amigos.

Nestas ocasiões podemos servir bebidas e comidas mais fortes e aquecidas, vencendo o friozinho da noite e contribuindo com energias positivas nos causos e risos compartilhados junto à uma boa mesa ou fogueira.

Junho também é o mês que antecede as férias de inverno, onde os preparativos para viagem ou mesmo o contato mais constante com os filhos é acolhido

com alegria e ansiedade. As refeições acompanhadas e precedidas de sopas e caldos também entram com tudo nesta época, já que é importante manter-se saudável. Desejamos um mês repleto das sutis e sagradas energias dos três santos juninos!

O inverno chega este ano no dia 21 de Junho às 02:45 horas. Uma estação que pede cuidados adicionais com a saúde, já que estamos mais habituados com o clima quente e ensolarado. É conveniente procurar agasalhar-se, consumir produtos que propiciem mais energia. Aquecer-se e recolher-se é o grande segredo, para estar em harmonia com esta estação.

**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

### 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!



Parafuso

Massa Alimentícia Extrusada (Prensas Extrusoras), cortada (curta), com processo de secagem em estufas aquecidas, nos formatos de "Parafuso".



### Lasanha de Espinafre

A textura e o corte sinuoso das lâminas da lasanha permitem um cozimento perfeito e rápido não necessitando ser pré-cozida. A ondulação lateral se encaixa na forma de modo que molho e recheios se ajustam dando uma consistência especial e a massa fica umedecida e absorve totalmente o molho.



### Gravata

O macarrão tipo gravata caracteriza-se por ser uma massa cortada em formato que permite variações em receitas e uma apresentação diferenciada, permitindo inclusive o seu uso em saladas, maioneses e sopas.

Procure em nosso website as mais deliciosas receitas. [www.massasde.com.br](http://www.massasde.com.br)

## 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 <http://www.massasde.com.br> e seja também nosso parceiro.

## ACONTECE!

APAS 2009 - 25º Congresso de Gestão e Feira Internacional de Negócios em Supermercados, promovido pela Associação Paulista dos Supermercados

O Macarrão Caseiro DE participou da APAS – 2009 junto ao stand da ABIMA. A feira para nós foi avaliada como muito satisfatória pois além do networking que propiciará novos negócios, divulgamos a marca através da distribuição de amostras de nossos produtos para degustação especial na versão baby 100gr para o público. Segundo a Abima, o 25º Congresso de Gestão e Feira Internacional de Negócios em Supermercados, promovido pela Associação Paulista dos Supermercados, recebeu, entre 18 e 21 de maio, cerca de 70 mil visitantes, recorde histórico e frequência 13% superior à obtida em 2008. Segundo a organização foram gerados cerca de R\$ 4 bilhões em volume de negócios.

---

Revista Mercado Gastronômico

No mês de Junho, o Macarrão caseiro “De” estará presente na revista Mercado Gastronômico.

Confira na próxima edição!

---

ONG Florescer

Como acontece há alguns anos, Macarrão caseiro “De” através da assessora de imprensa Débora Garcia, estará contribuindo com a festa Junina da ONG Florescer liderada pela Sra Nádia Bacchi e sua filha a artista Karina Bacchi. Contribua você também com este belíssimo projeto!

GRANDE ATRAÇÃO DA FESTA JUNINA DA ONG FLORESCER SERÁ BANGALÔ CAIPIRA

Nádia Bacchi e voluntários iniciam arrecadação de prendas

Há oito anos a ONG Florescer, que trabalha em benefício de crianças e jovens carentes da comunidade de Paraisópolis, elegeu a Festa Junina como um de seus principais eventos anuais para arrecadação de fundos. E este ano não vai ser diferente.

Além da Quadrilha de Famosos, a festança liderada por Karina Bacchi que será realizada no Jóquei Clube de São Paulo, 18/06/09, a partir das 19:30 hs conta com apresentações de grupos de forró e música sertaneja, comidas típicas da época e muito vinho quente e quentão para aquecer os convidados.

Uma novidade na festa junina da Ong Florescer é o Bangalô Caipira, local onde os convidados poderão comprar “os presentes dos noivos” em lindas caixas decoradas. O que tem dentro da caixa é uma surpresa e sua empresa pode fazer a alegria de muita gente.

## ENTREVISTA



### Mitie Kawano

Entrevista com Mitie Kawano, Diretora Técnica do laboratório Cerelab por Débora Roberta Evangelista da equipe DELícias

Nesta edição o Jornal Delícias traz a entrevista com Mitie Kawano, Diretora Técnica do laboratório Cerelab que presta serviços ao Macarrão caseiro “De” há mais de 13 anos. O CERELAB é uma empresa que presta serviços

de laboratório na análise de alimentos, bem como auditorias e consultorias. Alinhado com as crescentes

necessidades de seus clientes no mercado interno e em novos mercados no exterior, busca um contínuo aprimoramento de seus padrões de qualidade atendendo as exigências de órgãos oficiais brasileiros e internacionais. Confira essa parceria de qualidade!

**Delícias:** Há quantos anos o Cerelab atua no mercado de tecnologia para o setor alimentício?

**Mitie:** A CERELAB atua no mercado de tecnologia para o setor alimentício há 25 anos desenvolvendo serviços especializados e customizados às necessidades de cada cliente, visando facilitar e agilizar a rotina das áreas de Controle de Qualidade e do Serviço de Inspeção Federal. Voltada para o Setor Alimentício e, também, ao Agronegócio, é um dos maiores e mais bem estruturado centro especializado

em análises de alimentos, possui laboratórios e uma ampla grade de produtos e serviços diferenciados..

**Delícias:** Quais as principais mudanças ocorridas no mercado e em consequência, na prestação de serviços Cerelab durante estes anos?

**Mitie:** As principais mudanças ocorridas foram: as exigências do consumidor e dos mercados nacional e internacional. Em função destas mudanças, com maturidade a CERELAB investe em uma política de qualidade contínua, em tecnologia, treinamentos e atendimento personalizado.

**Delícias:**Quais são as certificações e qualificações que o Cerelab conquistou?Quais são os diferenciais do Cerelab?

**Mitie:** Ao longo destes anos conquistou credenciamentos junto à Organizações Oficiais nacional e internacional como: Ministério da Agricultura, Saúde, FDA dos E.U.A. e da Comunidade Européia. Tem como diferencial sua Visão: Ter capacidade de percepção das tendências e mudanças do mercado para empreender ações rápidas, efetivas, impactantes com resultados positivos.

**Delícias:** O Cerelab tem parceria com associações e instituições? Quais são elas?

**Mitie:**Sim. Destacam-se ABIMA, ABITRIGO, ABRAS entre outras.

**Delícias:** Como tem evoluído os programas de controle da qualidade dentro das indústrias de massas e biscoitos? Que produtos e serviços são contratados?

**Mitie:** Sempre atualizada das exigências oficiais e necessidades de seus clientes para oferecer produtos de qualidade ao consumidor, oferece serviços de análises laboratoriais, suporte e assessoria ao cliente no diagnóstico do monitoramento da qualidade de produtos. Para isto, mantém constantes investimentos em recursos técnicos e sistema de informatização de dados que garantam rastreabilidade, confiabilidade, segurança e agilidade em todo o processo da análise dos produtos.

**Delícias:** Quais são as perspectivas para o Cerelab em 2009?

**Mitie:** Em comemoração aos 25 anos da CERELAB, desenvolvemos e estamos disponibilizamos novos Serviços no Portal 100% on line, para maior agilidade dos processos, integração com o cliente de forma efetiva e segura. Aumento na prestação de serviços ligados a qualidade de origem, tanto para a exportação como para a importação dos produtos alimentícios.

**Delícias:** O Cerelab tem parceria com associações e instituições? Quais são elas?

**Mitie:** Sim. Destacam-se ABIMA, ABITRIGO, ABRAS entre outras.

**Delícias:** Como tem evoluído os programas de controle da qualidade dentro das indústrias de massas e biscoitos? Que produtos e serviços são contratados?

**Mitie:** Sempre atualizada das exigências oficiais e necessidades de seus clientes para oferecer produtos de qualidade ao consumidor, oferece serviços de análises laboratoriais, suporte e assessoria ao cliente no diagnóstico do monitoramento da qualidade de produtos. Para isto, mantém constantes investimentos em recursos técnicos e sistema de informatização de dados que garantam rastreabilidade, confiabilidade, segurança e agilidade em todo o processo da análise dos produtos.

**Informações:**

<http://www.cerelab.com.br>

## COZINHA E SAÚDE

### CHEF & COZINHA



Chef Antonello

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

Entrada:

### **BRUSCHETTA POMODORO, CHANTICLICHE E PARMA CRISP**

1 filão de pão Italiano  
200 ml de Azeite  
2 dentes de Alho  
4 Tomates maduros  
200 g de Cebola  
200 g de Parmesão  
1 pitada de Sal  
1 unidade de Chanticliche  
½ maço de Manjeriço  
200 g de Presunto Parma

#### **Modo de preparo:**

Passar o azeite com alho no pão Italiano, tostar na frigideira anti aderente Le Creuset, reservar.  
Pique os tomates, cebola, alho, misture com o azeite, parmesão. Faça uma base com o chanticliche amassado com azeite, coloque os tomates por cima, e leve ao forno.  
Coloque as fatias de Parma no microondas, deixe secar e reservar.  
Retire a bruschetta do forno, coloque o Crisp de Parma, manjeriço e azeite. Sirva com folhas verdes.

Prato principal:

### **TALHARIM “ DE” AO MOLHO DE PARMESÃO E PEITO DE FRANGO RECHEADO COM RICOTA E PROVOLONE**

250 g de ricota amassada  
2 colheres (sopa) de requeijão  
4 colheres (sopa) de queijo provolone ralado grosso  
1 dente de alho amassado  
Sal e pimenta a gosto  
Salsa picada a gosto  
2 peitos de frango sem osso e sem pele (800 g)  
4 colheres (sopa) de farinha de rosca  
2 colheres (sopa) de margarina derretida  
500g de Talharim Caseiro DE  
Creme de leite fresco  
Parmesão

#### **Modo de preparo:**

Em uma tigela, coloque a ricota, a maionese, o queijo provolone, o alho, o sal, a pimenta e a salsa. Misture bem até formar uma pasta. Corte os peitos de frango em duas partes cada. Com uma faca, faça um corte em cada parte, com cuidado para não chegar até o fim. Recheie com a mistura de ricota, passe na margarina derretida e na farinha de rosca. Coloque em uma assadeira untada e asse no forno pré aquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar dos dois lados. Cozinhe a massa, depois de cozida, adicione o molho de creme de leite e parmesão. Fatie o frango e sirva com a massa.

Sobremesa:

### **CREME DE QUEIJO, UVA ITÁLIA E AVELÃ**

12 gemas  
200g de açúcar  
700 g de cream cheese  
½ fava de baunilha  
1 pitada de raspas de limão

100 g de creme de avelã  
50 ml de leite  
100 g de uva Itália, partida ao meio e sem caroço  
1 colher de chá de Amaretto  
100g de bolacha champagne  
20 ml de café pronto  
50 g de chocolate meio amargo ralado

**Modo de preparo:**

Bata os ovos e o açúcar, até o creme encorpar. Adicione o cream cheese e a baunilha e bata mais até incorporar ao creme, junte as raspas de limão. Molhe a bolacha no café pronto e o amaretto. No microondas, derreta o creme de avelã com o leite. Coloque um pouco do creme na travessa, em seguida a bolacha, o creme novamente, o creme de chocolate e as uvas, termine com o restante do creme e com o chocolate ralado.



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

**Telefones:** 3237-9724 | 7803-5431

**Nextel:** 80\*11692

**Email:** [buffet@chefantonello.com.br](mailto:buffet@chefantonello.com.br)

[chef@chefantonello.com.br](mailto:chef@chefantonello.com.br)

## CAFÉ



“O Café pelo mundo” - algumas curiosidades

Após uma deliciosa xícara de um café muito especial vindo da região de Carmo de Minas, me surgiu a idéia de falar um pouco sobre a presença do café mundo a fora.

Existem catalogadas hoje centenas de espécies de plantas pertencentes ao gênero “coffea”, entretanto apenas duas apresentam importância econômica, são elas arábica e robusta. Essas plantas se desenvolvem principalmente em zonas tropicais como a Ásia, África e América, sendo em torno de 50 os países produtores no mundo.

Fatores climáticos e de altitude determinam as regiões produtoras. Os cafés do tipo Arábica produzem uma bebida de melhor qualidade, com aromas mais intensos e maior variedade de sabores, podendo ser cultivado apenas em altitudes superiores a 800 metros. Já o café Robusta é muito utilizado pela indústria de café solúvel e pode ser cultivado inclusive ao nível do mar.

Dentre os países produtores de café destacam-se no mercado internacional os cafés provenientes da Etiópia, Quênia, Colômbia, Vietnã, Índia, Jamaica que produz o café “Blue Mountain” nas

montanhas mais altas do caribe, com sabor suave e ausência de amargor, características que o transformou em um dos cafés mais caros do mundo.

Por falar em cafés caros e raros, é em Sumatra – Indonésia que se produz o café conhecido como Kopi Luwaki, que recebe o título de café mais caro do mundo. Isso porque os seus grãos são submetidos a um processo um tanto quanto exótico. Uma espécie de gato-do-mato (o Kopi Luwaki) se alimenta dos melhores grãos de café que se encontram ainda no pé. Os grãos passam por um processo de fermentação dentro do sistema digestivo do bichinho e são eliminados pelas suas fezes. Esses grãos eliminados são capazes de produzir uma bebida com um sabor realmente especial.

Aqui também temos uma versão brasileira do Kopi Luwaki, onde os grãos são ingeridos por uma ave típica da Mata Atlântica, o Jacu e seguem o mesmo processamento. Trata-se portanto do Jacu Luwaki, assim batizado em referência ao café da Indonésia.

Mas muito mais do que café exótico, o Brasil é hoje o maior produtor de café no mundo, representando 30% da produção mundial. Entretanto ainda somos o segundo país consumidor, portanto a maior parte da nossa produção é exportada. Porém os brasileiros estão cada vez consumindo mais café, sendo o país cujo consumo mais cresce no mundo, isso se deve a vários fatores mas sem dúvida o aumento do número de cafeterias com seus ambientes propícios para trabalhar, navegar na internet ou simplesmente para um bom bate papo, está sendo um marco na mudança de hábito de consumo dos brasileiros, que tem incluído cada vez mais jovens nessa estatística.

A boa notícia é que, diferente do que acontecia no passado, apesar de termos a maior parte da produção exportada, o café que fica no Brasil para ser consumido não é só de baixa qualidade como era comum ocorrer, estamos tendo cada vez mais acesso aos cafés de altíssima qualidade, os chamados cafés especiais, mas isso é assunto para uma próxima conversa. Fica então aqui mais uma dica para consumir o café de uma maneira nem tanto tradicional, porém não menos prazerosa ....

### **CAFÉ COM LARANJA:**

Ingredientes:

500 ml de suco de laranja 4 a 6 cubos de gelo de café

4 colheres de sopa de creme de leite

4 colheres de sopa de açúcar

Modo de Preparar:

Preparar o café (sem açúcar) e colocar para congelar em formas de gelo. Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Rendimento : 6 taças

Uma dica: sirva a bebida em taças bem bonitas, isso agradará também ao sentido da visão e você terá pelo menos 3 dos seus sentidos agradados !

Bom café !

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

**Texto:** Luciana Z Coelho

**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 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.

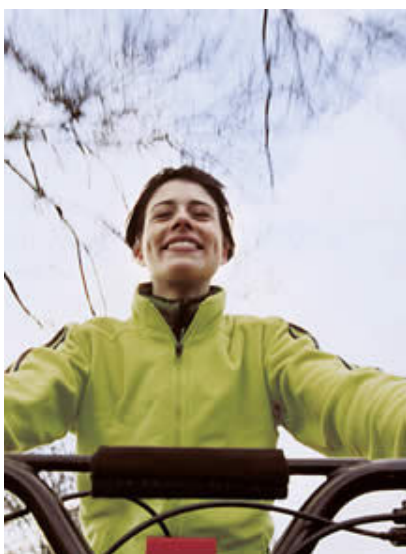
Com esse objetivo e amando o que faz, a CafemaQ convida a juntar-se a ela, todos aqueles que desejam oferecer ou simplesmente saborear tudo o que de melhor o café Brasileiro tem a oferecer!

Contato: **Cafemaq**

Fone: **19 3272.2777**

E-mail: [info@cafemaq.com.br](mailto:info@cafemaq.com.br)

## SAÚDE



A filosofia do Yin e do Yang.

Quando se fala em filosofia chinesa e na sua expressão em várias modalidades, como na medicina, alimentação, meditação ou movimento, sempre ouviremos as palavras Yin e Yang.

E o que elas significam?

Será algo universal ou restrito à cultura de um povo?

É comum o uso da terminologia chinesa, contudo poucos sabem que estas duas palavras estão presentes na vida de todos os seres humanos. Tanto na noite como no dia, no recolhimento e na expansão, no sono e na vigília, no frio e no calor, na água e no fogo, no feminino e no masculino, na Terra e no Céu; sendo assim todos nós podemos conhecê-las.

Na China antiga, um grupo de pensadores conhecidos como Taoistas, através da observação da natureza, notaram a existência de duas forças complementares em tudo que é vivo e que servem como parâmetro de equilíbrio e continuidade à própria vida. À essas forças deram o nome de Yin e Yang.

Unidos o Yin e o Yang sustentam a vida, separados a desagregam.

Ao longo da História várias formas foram usadas para falar da dualidade presente em todas as coisas e descrever a sua ação na criação do mundo. Uma delas diz que “o Yin é a matéria e o Yang o raio que vivifica”.

Do Tao nasce o Um

Do Um nasce o Dois

Do Dois nasce o Três

Do Três nasce as Dez mil coisas

O Tao é o princípio de todas as coisas, ele pode ser traduzido como o Absoluto, o Infinito, o Eterno, o Todo, a Fonte, a Causa, a Realidade Última, o Caminho, o Sentido, entre outras coisas

O Um descreve a força manifestada pelo Tao na criação do Universo.

O Dois é a dualidade presente na criação, o Yin e o Yang.

O Três representa as 5 energias, que do Yin e Yang, compõem e caracterizam a multiplicidade de formas expressas na vida. As 5 são: Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água. O Três representa também o Homem, que para os Taoistas é o ser mais completo da natureza, tendo em si os 5 elementos e a possibilidade de saber de si.

As Dez mil coisas é a maneira de nomear tudo que existe.

E traçando um caminho de volta por estas forças em seu equilíbrio, o ser humano consciente, pode retornar à origem.

#### **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

## NUTRIÇÃO



### Yakissoba.

O Yakissoba é um prato completo, pois encontramos em uma mesma preparação os nutrientes que constituem uma refeição saudável – carboidratos, proteínas e gorduras, além de fibras, vitaminas e minerais. Cada ingrediente deste prato possui uma função no nosso organismo. O macarrão é fonte carboidrato, que fornece energia para o nosso corpo e conseqüentemente garante o funcionamento orgânico. A carne (pode-se optar por frango ou peixe ou boi), é fonte de proteína de alto valor biológico, e tem como funções a construção e manutenção dos tecidos, O Yakissoba é um prato completo, pois encontramos em uma mesma preparação os nutrientes que constituem uma refeição saudável – carboidratos, proteínas e gorduras, além de fibras, vitaminas e minerais.

Cada ingrediente deste prato possui uma função no nosso organismo. O macarrão é fonte carboidrato, que fornece energia para o nosso corpo e conseqüentemente garante o funcionamento orgânico. A carne (pode-se optar por frango ou peixe ou boi), é fonte de proteína de alto valor biológico, e tem como funções a construção e manutenção dos tecidos, além de atuar no sistema imunológico e fornecer energia para o organismo. As carnes também são fonte de gordura, porém, a

escolha pelas brancas (frango ou peixe) garantem menos teor de gordura quando comparada a carne vermelha.

Os legumes e verduras são fontes de fibras, vitaminas e minerais. As fibras ajudam no funcionamento do intestino e garantem saciedade. As vitaminas e minerais são utilizados pelo nosso organismo para transporte de nutrientes, prevenção de doenças tais como os cânceres e doenças cardiovasculares. Os Yakissoba é um prato nutritivo e também pode ser feito na versão light, escolhendo carnes brancas, utilizando pouco óleo para refogar os ingredientes e caprichando na escolha dos legumes.

### **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



### “Compartilhar”

**“Compartilhar”** é dividir. É repartir com o outro alguma coisa. É conseguir subtrair a quantidade própria em prol da multiplicação ao universo alheio. Desde crianças, aprendemos que repartir é perder.

Quando a criança divide algo com seus irmãos ou primos, sente o mal estar egóico corroer por dentro.

Isso acontece porque a forma como nos é colocada a idéia de divisão faz com que acreditemos que necessariamente existirá perda. Mas, não é necessariamente assim. Compartilhar é aprender que sempre ou quase sempre - ganha-se mais do que se dá.

Temos muito a compartilhar nesta vida: coisas boas, coisas ruins, objetos, palavras ouvidas, receitas, histórias, alimentos.

Entretanto, só podemos compartilhar verdadeiramente o que

nos pertence. Não saímos por aí dividindo o que não é nosso. E se

o fazemos, agimos com leviandade.

O que é nosso pode ser partilhado a qualquer momento. Mas não sempre. Pelo menos deveria ser assim.

Há quem compartilhe tanto que se esvazia: transforma sua autonomia sobre determinada coisa em domínio público e acaba por não perceber mais o que é de quem ou quem é quem. Indivíduos assim tendem a querer encontrar respostas na boca de outras pessoas, sem perceber que o que precisam é escutar a voz interior.

Há também aqueles que não compartilham nada. São fechados, ávaros, acumuladores de tudo. E quando se dão conta, transbordam de tanto excesso. Excesso por não conseguirem dividir sentimentos, coisas, conquistas e idéias com o vizinho do lado. Como tudo na vida, o compartilhar tem que ter medida: nem tão ao céu, nem tão à terra.

Mas o mais importante é que na medida certa, este pode ser um exercício libertador. Ao dividir com o outro, conseguimos colocar em palavras ou gestos tudo aquilo que permeava simplesmente nosso universo interno. É como se conseguíssemos enxergar de fato o objeto compartilhado e ele ganhasse cor, forma e até mesmo novos significados.

Assim como compartilhamos exercendo o papel de quem dá, também compartilhamos exercendo o papel de quem recebe. Receber é tão delicado neste contexto quanto dar. É preciso que também saibamos a medida do receber, pois não queremos roubar o que um dia foi só do outro nem tão pouco ganhar bagagens extras desnecessárias nesta nossa caminhada. Receber é conseguir abarcar o que o outro nos oferece e devolver- de forma assertiva e terna, numa nova roupagem - o resultado da nossa impressão pessoal.

Todos aqueles que praticam o ato de compartilhar certamente posicionam-se diante da vida de forma mais autoral, com menos receios, com mais vitalidade e com a segurança tranquilizadora de que movimento é transformação!

Luz e Paz!

**Pedrita Celcí Evangelista** - *é Psicóloga e atua em Psicoterapia Clínica, Psicodiagnóstico, Avaliação Neuropsicológica, Orientação profissional, Orientação a Pais e Consultoria Organizacional.*

<http://pedritaevangelista.blogspot.com>

**Contato:** (19) 3254.2714/ (19) 8195.0070

**e-mail:**[pedrita.evangelista@gmail.com](mailto:pedrita.evangelista@gmail.com)

## LIFE COACH



**Pensamento – o significado das coisas**

O desenvolvimento pessoal é um processo natural e dinâmico que acontece durante nossas vidas. Como seres humanos, ganhamos um presente do Criador que é a capacidade de pensar. O pensamento é a capacidade que temos de criar, julgar, selecionar e ter idéias sobre algo - seja uma pessoa, uma experiência ou sobre nós mesmos - através da observação, interação e aprendizagem. Existe um pensamento coletivo sobre como as coisas funcionam, este pensamento é o resultado de todas as crenças que o homem vivenciou até hoje e que oferece um ordenamento à sociedade regularizado pelas leis que regem cada grupo.

Durante sua evolução, a humanidade criou formas e estilos de vida, realizou descobertas, descartou antigos dogmas, adotou

novos, desenvolveu-se tecnologicamente buscando constantemente soluções para viver bem. Sabemos que o conceito de viver bem e com qualidade de vida difere de grupo para grupo e de pessoa para pessoa. Podemos então afirmar que cada indivíduo traz dentro de si uma sabedoria inata que o guia em sua evolução para a conquista de uma vida bela, boa e ajustada. Estamos constantemente envolvidos em um intenso processo de aprendizagem pessoal e coletiva e buscamos transformar as condições de nossas vidas através de trocas de idéias e experiências nos relacionamentos que acontecem em nossa primeira família, na escola, no trabalho e nos grupos os quais optamos por participar ao longo de nossas vidas. Diante desta miríade de energias, crenças e influências que recebemos do pensamento coletivo e das crenças que nos auto impomos, nossos comportamentos são pautados naquilo que consideramos como adequado. Esse comportamento aprendido - embora ofereça uma segurança de que tudo se desenvolve dentro de uma ordem e de que seremos aceitos se assim prosseguirmos - nos torna muitas vezes autômatos. Neste processo, não sabemos optar por novas oportunidades no sentido de ousar se auto conhecer, ousar criar e participar de experiências necessárias à nossa evolução. Optamos por repetir padrões perpetuando ciclos, estagnando o processo de transformação pessoal. Despidos de nossa naturalidade e perdendo o contato com o que nos é essencial, somos presa de agente estressores e adoecemos, perdendo o propósito de vida e a alegria de viver. Retomar o pensamento próprio, reavaliar as crenças, trabalhar a si mesmo no sentido de auto conhecer-se e integrar-se ao contexto a partir de escolhas, significa tornar a encontrar o propósito de vida e consequentemente a saúde integral. Assim, a cura da percepção é realizada e o estado de harmonia, equilíbrio e bem estar passa a estar nas nossas mãos e não nas situações externas. As escolhas e os ciclos de vida são vivenciados de maneira consciente e dinâmica criando novas possibilidades de crescimento e interação. O trabalho sobre a matriz mental, sobre as crenças cristalizadas, propõe o encontro de novos e verdadeiros significados, através da transformação pessoal e auto realização. A partir da verdade interior - que se revela diante da aceitação de novos desafios e do conhecimento de si mesmo - um novo caminho é evidenciado e grande alegria despertada.

**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](mailto:lifecoach@uol.com.br)

**Celular:** 55 (19) 9762.0846

**Telefone:** 55 (19) 3254.2714

## SAIA DO LUGAR



As 11 perguntas para responder antes de começar  
Provavelmente vocês devem imaginar que aqui eu falo sobre os passos para fazer um plano de negócios.

Certo?

Errado. As perguntas abaixo ajudarão você a estruturar minimamente sua ideia e a sair do lugar sem escrever um documento formal. Nota: uso "coisa" ao invés de produto/serviço.

**1)** Sua ideia causa um impacto positivo? Para merecer o dinheiro do seu cliente, você deve fazer a vida dele melhor. Ninguém vai te pagar simplesmente porque você é "engraçadinho", a não ser que você seja comediante.

**2)** Sua empresa tem um mantra? Não gaste tempo fazendo uma missão longa, chata e inútil, faça um mantra pra sua

empresa: uma frase curta que estabelece o que ela faz. Exemplo Empreendemia:

"empreendedorismo sem enrolação". (Saia do Lugar escreveu mais sobre mantra aqui)

**3)** Você já saiu do lugar? Planejar é muito importante, mas se você não tentar fazer a bola rolar, você nunca saberá se ela rola ou não. Faça testes, coloque sua "coisa" na praça e adquira feedbacks. Como diria nosso mestre Guy, "no começo: don't worry, be crappy".

**4)** Você tem um modelo de negócios? Saber como sua ideia vira dinheiro é essencial, por mais espetacular que ela seja, ela também precisa ser sustentável. Seja simples e específico. (Saia do Lugar explica como fazer um aqui)

**4.1)** Já sabe como ganhar dinheiro enquanto sua "coisa" não gera receitas? Lidar com produtos normalmente requer mais capital - para adquirir fundos pra financiar isso, preste um serviço ligado à área (empreendedor alça-de-bota) e, com isso, aumente seus contatos na área.

**5)** Você tem uma lista com marcos, tarefas e premissas? Abrir uma empresa não é só difícil conceitualmente, mas na prática também. Uma lista com esses 3 pontos visando o curto prazo te ajudará a manter tudo na cabeça e analisar o andamento da abertura do seu negócio (aprenda sobre ela aqui).

**6)** Você já tem um nicho de mercado? Saiba quem é teu cliente. Depois disso, vá conversar com ele e veja se ele realmente precisa da sua "coisa" e quanto pagaria por ela.

**7)** Você tem uma apresentação com 10 slides que gaste menos de 20 minutos? Um bom empreendedor apresenta sua ideia para todos (amigo, investidor, possível sócio, empregado etc.). Não gaste o tempo dos outros falando: seja conciso e gaste o resto ouvindo.

**8)** Você está disposto a contratar pessoas "imperfeitas", mas apaixonadas pelo sua "coisa", e pessoas melhores que você? Ignore o irrelevante e evite uma avalanche de imbecis - leia mais dois posts abaixo "Pessoas: como contratar e demitir".

**9)** Sua coisa é fácil de ser entendida e usada? Ser simples e rápido faz com que você receba rápidos feedbacks. Além disso, não entre em pânico porque sua "coisa" é vendida para um fim não previsto, simplesmente continue vendendo e não reclame (saber o porquê pode ajudar).

**10)** Os imbecis estão te desanimando? Muitos têm medo de empreender ou mesmo não conseguem e falarão que você é igual. Não desanime, confie nos seus passos e siga em frente.

**11)** Você está disposto a fazer o que é certo? Riscos de multas, prisão ou mesmo a consciência pesada não compensam fazer coisas de forma errada/ilegal. Empreendedores têm caráter e se importam em fazer o que é certo - fazemos parte da sociedade, devemos contribuir para ela.

É isso. Em próximos posts explicaremos mais a fundo alguns dos pontos citados aqui, como a apresentação de 10 slides, diminuição de barreiras para adoção de serviço/produto e outros. Abraços, Luiz Piovesana (a favor das perguntas certas)

**Contatos:**

<http://saiadolugar.blogspot.com>

**Luiz Alberto Piovesana** (19) 9289.0687

## SUPERMERCADO & CIA



### **Susana 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.

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

**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 ideia de dar um destino mais nobre aos produtos que voltariam para as empresas.

**Delícias:** Você tem uma ideia, 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 ideia 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 ideia 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 instituimos 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](mailto:mulherapas@apas.com.br)

## TRECHOS DE LIVROS



O Mestre da Chuva

**Carl Jung, o principal aluno de Sigmund Freud no campo da psicanálise, costumava contar esta história ao falar do poder dos milagres**

“Um vilarejo enfrentava uma seca há cinco anos seguidos. Muitos mestres da chuva de renome haviam sido chamados, mas nenhum deles conseguia fazer chover. Na última tentativa, os moradores chamaram um famoso Mestre da Chuva de muito longe. Quando chegou ao vilarejo, ele montou uma tenda e lá ficou por quatro dias. No quinto, a chuva começou a cair e saciou a sede da terra árida. Os moradores perguntaram ao Mestre da Chuva como ele realizara tal milagre. O Mestre respondeu: "Eu não fiz nada". Estarrecidos com a resposta, os aldeões disseram: " Mas como? Quatro dias depois que você chegou começou a chover.". O Mestre da Chuva explicou: " A primeira coisa que notei quando cheguei aqui foi que tudo nesta aldeia estava em desarmonia com o céu. Por isso fiquei quatro dias harmonizando-me com o sagrado. Então veio a chuva".

### **Faça menos e conquiste mais**

Quando o Mestre da Chuva chegou à aldeia, a seca era grave e catastrófica. Se ele fosse como eu ou você, logo estaria bastante ocupado: conversaria com os aldeões para descobrir o histórico dos padrões pluviométricos e montaria um altar sagrado onde rezar pela chuva - mas ele não se ocupou com nada.

A palavra chinesa para "ocupado" tem duas partes. Uma parte simboliza o coração humano, a outra representa a morte. O significado que se pode inferir é que quando uma pessoa está excessivamente ocupada, seu coração está morto. Em nossa sociedade entretanto, todos louvam as virtudes de se estar atarefado. Quando as pessoas lhe perguntam

"você está ocupado?", você provavelmente responde: "Sim, estou muito ocupado, não tenho tempo para conversar". Você nunca dirá "não, não tenho nada para fazer", mesmo que isso seja verdade. Associamos o fato de se estar atarefado ao sucesso; só as pessoas não-tão-bem sucedidas não estão ocupadas.

Na verdade, descobrimos que há muitas pessoas ocupadas, no entanto, não estão indo a lugar algum. Estar "ocupado" nem sempre é uma virtude; muitas vezes significa que o coração está sendo deixado de lado. O objetivo do nosso Mestre de Chuva é fazer chover, não montar um espetáculo. Ele não precisa fingir que está atarefado para impressionar ninguém. A fim de dar origem ao resultado que deseja, ele faz muito pouca coisa - instala-se em uma tenda e passa gradualmente à meditação. Ao fazer muito pouco, ao acolher a tranquilidade, ele gera um estado de harmonia dentro de si que se espalha por toda a aldeia. Fazendo menos, o Mestre conquista mais. Um dos princípios ensinados na hatha ioga, o sistema indiano de posições corporais, consiste em permitir que o corpo relaxe em um determinado alongamento ioga em vez de forçá-lo a ficar na posição desejada. Se você estiver ansioso para se esticar ao máximo e forçar seu corpo na posição, ele inevitavelmente resistirá. Quando se está receptivo e relaxado, trabalhando sem esforço, sem tentar chegar a um determinado lugar, o corpo se abre naturalmente e permite se mover devagar até um alongamento profundo e completo. Nossas atitudes frente ao sucesso e a conquista de símbolos de realização funcionam de maneira bem semelhante.

Bibliografia: **"Faça menos e Conquiste mais - descubra o poder completo da complacência"**  
Chin-Ning Chu - Editora Rocco

### **FRASES**



**"Onde quer que você veja um negócio de sucesso, pode acreditar que ali houve um dia uma decisão corajosa."** (PETER DRUKER)

**"A persistência é o caminho do êxito."**  
(CHARLES CHAPLIN)

**"Nunca ande pelo caminho traçado, pois ele conduz somente aonde outros já foram."**  
(ALEXANDER GRAHAM BELL)

**"Cada homem deve inventar o seu caminho."**

(JEAN-PAUL SARTRE)

**"Grandes realizações não são feitas por impulso, mas por uma soma de pequenas realizações."**

(VINCENT VAN GOGH)

**"A verdadeira sabedoria consiste em saber como aumentar o bem-estar do mundo."**

(BENJAMIN FRANKLIN)

**"Há uma força motriz mais poderosa que o vapor, a eletricidade e a energia atômica: a vontade."**

(ALBERT EINSTEIN)

Visite Também

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.



<http://www.massasde.com.br>

## CONTATO

### **Indústria de Massas Alimentícias 'DE' Ltda.**

Rua Alexandre H. Moleta, 782 Jardim Pinheiros - Valinhos - SP

Caixa Postal 151

Fone: **(0xx19) 3869 3655**

Fax: **(0xx19) 3869 1823**

Email: [contato@jorhaldelicias.com.br](mailto:contato@jorhaldelicias.com.br)