

Rá-tim-bum!

Nossos colegas que celebram 30 anos de Aperam compartilham conosco seus momentos mais marcantes

págs. **4** e **5**



Liga aperam

Ano 2 | N°14
Setembro de 2018



Inovar é com eles

Brasileiros participam da grande final do *Boost Up!*, que acontece em Genk, na Bélgica

pág. **6**

Setembro amarelo

Vamos cuidar da nossa saúde mental! Veja o que fazer para deixar a rotina mais leve

pág. **3**

Sai, plástico!

Adote o canudo de aço inoxidável: uma opção mais sustentável e para toda a vida

pág. **3**

Cuidar é com a gente

Benefícios tornam a vida de empregados e familiares mais tranquila e segura

pág. **7**

Pense verde

// *Devemos buscar dentro de nós a decisão ética de ser sustentável."*

- **Victor Fasano**,
ator e ambientalista



pág. **8**

Conversa franca

Na contramão das estatísticas, com orgulho

N a Aperam, se há uma característica que se fortaleceu com o passar dos anos é a atratividade da nossa Empresa. Aqui, nós contrariamos as estatísticas que mostram que, cada vez mais, as pessoas permanecem menos tempo em um mesmo local de trabalho. Claro que isto só acontece porque temos excelentes oportunidades de desenvolvimento profissional, de construir uma carreira e de acompanhar de perto o sucesso dos negócios.

Minha trajetória é um dos muitos exemplos dessa tendência. Tenho a felicidade de ter ingressado na Aperam como *trainee*.

Sei que meu percurso aqui, como o de tantos outros colegas, é consequência de uma escolha mútua. A escolha da Aperam, de reconhecer nossos esforços e valorizar nossa contribuição para o desenvolvimento dos negócios; e nossa própria, de decidir permanecer em uma empresa que oferece desafios, oportunidades de aprendizado e um bom ambiente de trabalho.

Estamos aqui para comemorar essa bela história com 15 de nossos colegas que, este ano, completam três décadas de Aperam. Cada um deles é exemplo da importância de fazer sempre as melhores escolhas e de lembrar que, algumas vezes, o bom mesmo é estar na contramão das estatísticas.

As histórias de alguns desses jovens veteranos você conhece na reportagem das páginas 4 e 5.

Boa leitura!

Frederico Ayres Lima,
Presidente da Aperam
South America

Misto quente

Fábrica de ideias

Quem acompanhou a primeira onda do Evoluir, já sabe: os *workshops* de geração de ideias são uma importante etapa da aplicação da metodologia *Lean Manufacturing*. Eles são uma chance para que nossos colegas pensem juntos, desde o início, em oportunidades de eliminar desperdícios em suas rotinas.

Em agosto, foi a vez dos times da Infraestrutura/Utilidades e da Laminação a Frio de Aços Inoxidáveis, áreas trabalhadas na segunda onda, se reunirem para uma nova rodada de *workshops*. Nos **14 encontros** promovidos no Centro de Formação da Aperam, **2.699 ideias de melhorias foram levantadas**. “O número de sugestões surpreendeu a todos positivamente! O fato de termos nos dedicado por mais tempo ao



Um dos workshops que ocorreram em agosto, no início da segunda onda do Evoluir

mapeamento da estrutura das áreas e termos sido mais diretos na condução dos *workshops*, dois aprendizados que trouxemos da primeira onda, certamente colaborou para isso”, resume o agente de evolução Guilherme Augusto de Faria.

No encerramento dos *workshops*, a equipe do Evoluir faz uma triagem das propostas registradas e prioriza aquelas com maior potencial de ganhos para serem aprofundadas e implantadas ao final da onda.



“Participei de dois workshops da segunda onda e, de acordo com os organizadores, bati o recorde de sugestões de ideias: 1.271! Fiquei satisfeito com o resultado e acho que o

fato de trabalhar na área de Utilidades, que atende toda a Usina, colaborou para que eu pudesse contribuir com tantas propostas. Estou seguro de que o Evoluir trará muitos ganhos para a área!”

Geraldo Magela da Silva, operador de distribuição de fluidos da PAIU



“Participei do primeiro encontro da Laminação a Frio e, sem dúvida, foi uma excelente oportunidade de entender melhor o Evoluir e a

importância da geração de ideias! Lá, percebi que as oportunidades de melhorias estão por todos os lados e que nós podemos contribuir e muito para que a Empresa avance cada vez mais.”

Geisiel Natan Santos, mecânico soldador da OTIM

Esta edição do Liga traz as histórias dos colegas que completam 30 anos de Aperam. Por isso, prepare seu coração, porque você vai se emocionar! Você ainda encontra aqui informações sobre a final do Boost Up! e sobre a campanha Setembro Amarelo. O meio ambiente também é destaque: conheça nas páginas a seguir os canudos em aço inoxidável e celebre o Dia da Árvore com uma entrevista exclusiva com o ator Victor Fasano. Imperdível! /o/

Sou+

Precisamos falar sobre saúde mental

Você tem cuidado da sua saúde mental? Nas últimas semanas essa pergunta norteou os debates em torno da campanha Setembro Amarelo e nos convidou a refletir sobre o aumento dos casos de suicídio no país – são cerca de 12 mil mortes por ano – e as medidas que podem ser tomadas para preveni-los.

A psicóloga clínica Bárbara Carneiro descreve os fatores que colaboram para o desencadeamento da depressão e dos transtornos de ansiedade. “A predisposição genética, o consumo de álcool e drogas e nossas rotinas excessivamente atribuladas são alguns aspectos que aumentam a propensão a essas doenças”, explica.

Nesse cenário, é preciso priorizar a qualidade de vida. “Devemos buscar o equilíbrio, tanto na vida profissional quanto na pessoal”, afirma.



Como fazer? Corpo saudável, mente idem!

Inclua uma atividade que considere prazerosa em sua rotina! São boas pedidas, por exemplo, exercícios aeróbicos, como a natação ou a corrida, ou os que trabalham o condicionamento físico e a respiração, como o pilates e a yoga. Combinados com uma alimentação saudável, eles trazem bem-estar e melhoram a qualidade do sono, favorecendo o equilíbrio emocional.

Cuide do ambiente à sua volta!

Respeite opiniões e posicionamentos diferentes do seu e deixe o ambiente mais leve, reduzindo os conflitos.



Precisa de ajuda? Na Usina, há uma equipe de profissionais da área da saúde (médicos e psicólogos) apta para o acolhimento psicológico no Posto Médico (ramal 8744). Você também pode realizar uma consulta pelo plano de saúde da Empresa e, se julgar necessário, o médico o encaminhará para acompanhamento com um psicólogo da rede credenciada.

Menos plástico, mais sustentabilidade

O aço inoxidável ganhou mais uma aplicação: canudos alimentícios! Além da bela estética e da facilidade de limpeza, os canudos em inox são uma opção que respeita o meio ambiente. Eles substituem com vantagem os canudos plásticos, que têm vida útil estimada em 4 minutos, mas que podem levar até 400 anos para se decompor.

A novidade já está disponível no Brasil e em pelo menos três



Canudos em inox: o brinde oficial da Aperam na Rio Oil & Gas

modelos: o tradicional (reto e mais fino), aqueles com leve curvatura e os mais grossos, ideais para líquidos espessos, como *milk shakes* e vitaminas!

O processo de con-

servação dos canudos é simples: basta utilizar uma escovinha ou deixá-los por alguns minutos de molho no vinagre – e é só: as peças podem ser reutilizadas para sempre!

✚ Em setembro, a Aperam levou canudos em inox à 29ª Feira Nacional de Saneamento e Meio Ambiente (Fenasan), em São Paulo (SP); e à Rio Oil & Gas, no Rio de Janeiro (RJ). Eles foram distribuídos como um brinde exclusivo da Empresa, reforçando o nosso compromisso com a sustentabilidade.

#Aplauso

Dia de festa

Em 3 de setembro, nosso colega Marney Magno Derje, inspetor mecânico da Laminação a Quente, comemorou mais um ano de vida e aproveitou o dia do jeito que gosta: ao lado da família, com direito a bolo e “parabéns”!

Ele bateu um papo com a gente sobre a celebração.

Como você gosta de celebrar seu aniversário?

Para mim, é uma data que não pode passar em branco! Faço questão de comemorar, mesmo que seja somente com um bolinho. Este ano foi assim: meus pais, que moram próximos a mim, vieram se juntar à minha família – minha esposa, Adriana, e meus dois filhos, Cauã e Enzo. Foi um momento especial. Na Usina, é uma prática da área que os colegas assinem um cartão, que é entregue ao aniversa-

riante. Recebi o deste ano e já juntei aos demais, que guardo com muito carinho.

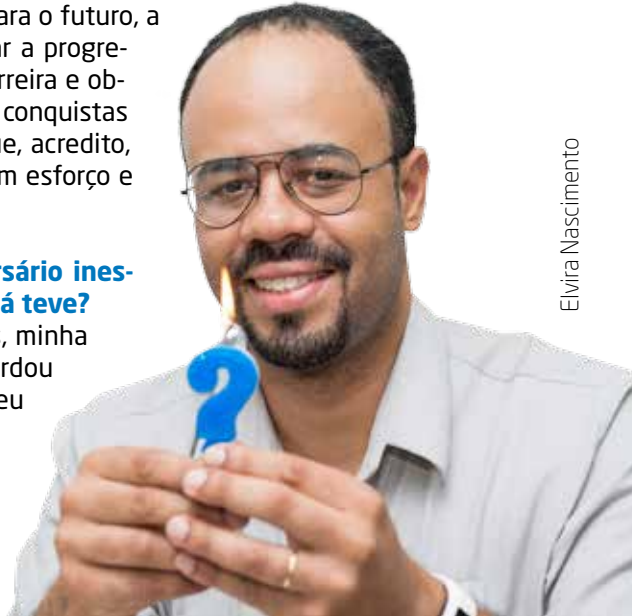
Quais foram as conquistas do último ano? E as metas para o futuro?

No final de 2017, concluí o registro da minha casa, que havia terminado de construir em 2013, e foi como um sonho realizado! Para o futuro, a meta é continuar a progredir em minha carreira e obter ainda mais conquistas na Aperam, o que, acredito, será possível com esforço e dedicação.

E um aniversário inesquecível, você já teve?

Há dois anos, minha esposa me acordou no dia do meu aniversário com uma cesta de café da manhã

daquelas, com meus filhos pulando e fazendo cosquinhas em mim. Foi um presente! Para completar, à noite, a família toda apareceu em casa e acabei tendo uma grande festa. Foi um dia marcante, ainda que todos sejam especiais.



Você sabia?

Todos os anos, cerca de 100 mil toneladas de canudos plásticos chegam aos oceanos, poluindo o planeta e causando a morte de animais. Assista ao documentário ‘Oceanos de plástico’, no Netflix, para saber mais sobre o tema.



quem faz

aperam Liga
aperam

Publicação da Aperam South America para empregados

Publicação da Aperam South America para empregados e comunidades • Presidente: Frederico Ayres Lima • Diretor de Produção do Circuito a Quente: Ilder Camargo • Diretor de Produção do Circuito a Frio: Paulo Novaes • Diretor Financeiro:

Rodrigo Villela • Diretor Comercial: Rodrigo Damasceno • Diretor de Recursos Humanos: Luiz Otávio Procópio • Gerente de Comunicação: Raquel Faria • Endereço da Sede: Av. Carandaí, 1.115, 23º e 24º andares, Belo Horizonte/MG • Endereço da Usina: Praça 1º de Maio, 9 - Centro - Timóteo/MG • Tiragem: 3 mil exemplares • Jornalista Responsável: Fernando Leijóto

Alves Corrêa (Mtb 11.580) • Produção Editorial: BH Press Comunicação • Produção de Conteúdo: Gabriel Assunção (Mtb 17.989) • Editoração: BH Press Comunicação • Edição: Ana Amélia Gouvêa • Fotos: Elvira Nascimento • E-mails para contato: comunicacao@aperam.com, inox.fundacao@aperam.com, inox.marketinox@aperam.com

A hora e a vez da turma de 1988

Já imaginou completar 30 anos de trabalho em uma única Empresa? Pois para 15 colegas da Aperam é hora de comemorar essa conquista e participar de nosso **Jubileu!** Conheça a seguir algumas dessas histórias.

Mais uma vez, o Campestre, em Timóteo, é palco para a celebração do Jubileu de 30 anos. No dia 6 de outubro, nossos homenageados comemoram ao lado de suas famílias e recebem, como lembrança dessa data, uma placa assinada pelo presidente e um relógio.

Um capixaba bem mineiro

Quando se mudou de Cachoeiro do Itapemirim (ES) para Coronel Fabriciano, em busca de um curso técnico na área de eletrônica, **José Augusto Rodrigues da Silva** não poderia imaginar o que o esperava no Vale do Aço.

Ele ingressou na Aperam assim que concluiu o curso técnico, iniciando uma jornada cheia de conquistas. "Trabalhar aqui me permitiu cursar a faculdade de Engenharia Elétrica e formar minha

família. Foi sempre uma relação de troca, com muitos desafios, mas inúmeras alegrias", garante o arquiteto de sistemas da TI.

Na Empresa, participou ativamente da construção e modernização da maioria dos sistemas administrativos, como o registro de ponto e as folhas de pagamentos. "Me orgulho por, ao longo desse tempo, ter tido uma postura ética e comprometida com a Aperam, o que foi sempre reconhecido e incentivado pela Empresa!"



Sonho realizado

Aos 18 anos de idade, **Cássio Martins Pinheiro** deixou a casa onde cresceu, na zona rural de Raul Soares (MG), com uma meta traçada: ingressar em uma empresa de grande porte. O destino? O Vale do Aço, onde foi acolhido pela tia. O plano deu certo: um ano após a chegada, foi contratado pela Aperam.

Na Empresa, Cássio obteve diversas conquistas. A primeira? Um Fusca, para visitar a família em

Raul Soares. Nesse período, também construiu sua casa, onde vive com a esposa, Maria Rosa, e as filhas, Camila e Gabriela.

Três décadas depois, o olhar de sua mãe, Maria Zélia, sempre que reencontra o filho, diz tudo. "Ela se orgulha por ver que saí de casa em busca dos meus sonhos e me realizei na Aperam. No que depender de mim, ainda quero me dedicar por mais alguns bons anos à Empresa", garante o operador da identificação.



Segunda casa

Natural de Timóteo, o engenheiro **Valdeci Paula Alvarenga** começou a se interessar pela Aperam ainda na infância, já que seu pai e irmãos trabalhavam na Empresa. "O curso técnico em metalurgia foi a minha primeira formação e, já naquele momento, vi que a área me realizaria. Foi no curso, aliás, que conheci minha esposa, Li, que também trabalha na Aperam", lembra.

Nos anos que se seguiram, ele formou em Engenharia Industrial Mecânica, pós-graduou em Psicopedagogia, para ser professor, e se tornou mestre em Engenharia de Materiais pela UFOP. Na Aperam, a Aciaria se tornou sua segunda casa. "Nos anos de trabalho que tenho pela frente, quero bater recorde de segurança, qualidade e produtividade, e utilizar meu conhecimento para formar novos talentos", garante o "mestre" da Aciaria.



100% de entrega

Trabalho duro e postura ética. Para o pesquisador **Wiliam da Silva Labiapari**, essa foi a receita que lhe permitiu completar 30 anos de Aperam. "Acredito que devemos ser sempre o melhor que pudermos. E foi essa a postura que adotei na Empresa", revela.

Ele trabalhou até os 18 anos na lavoura com o pai, quando teve a chance de ingressar na Aperam como forneiro de panela da Aciaria.

Comprometido com os estudos, se tornou Mestre em Metalurgia (UFMG) e Doutor em Engenharia Mecânica (UFU) e, hoje, é responsável pela coordenação da equipe que se dedica ao desenvolvimento do aço inoxidável no Centro de Pesquisas.

Na Empresa, acredita que o cuidado com a segurança foi seu principal aprendizado. "Acompanhei de perto a evolução das normas de segurança e levo para a vida o que aprendi aqui", avalia.



O boa praça da Usina

"Gosto de conhecer as pessoas e ser o mais prestativo possível. Não consigo imaginar jeito melhor de me dedicar ao trabalho!" A frase de **Genaldo Pereira Santana** resume a postura adotada pelo analista técnico da Manutenção ao longo de três décadas de Usina. Como responsável pela iluminação da Empresa em Timóteo, ele acabou se tornando uma referência para a equipe. "Do

peçoal que está há mais tempo na Empresa, é raro alguém que não me conheça", garante.

Prestes a deixar o posto de trabalho para se aposentar, ele é só emoção e orgulho. "Depois que entrei na Aperam, me casei com a Eliane, minhas filhas, Luma e Layssa, nasceram e aprendi tantas coisas novas. Foi tudo inesquecível e sairei com a sensação de dever cumprido!"



Formador nato

A história de **Geraldo Magela da Silveira**, supervisor de Produção da Laminação a Quente, se confunde com a da própria Aperam. "Vim de Inhapim (MG) para Timóteo com três anos de idade. Desde então, como meu pai e tios trabalhavam aqui, sempre ouvi boas histórias sobre a Empresa".

Ao ingressar na Aperam, ele não se decepcionou com o que viu. "A Empresa sempre ofereceu as melhores condições de trabalho. Para mim,

é um orgulho estar em um lugar que é referência na siderurgia", garante.

Antes de deixar o posto de trabalho, no próximo mês de dezembro, ele busca compartilhar o que aprendeu com a equipe. "Montei um treinamento que está sendo desenvolvido com sete colegas, com o aval do RH, visando a mostrar como podem aproveitar com eficiência a estrutura com que contamos na Aperam. Não teria forma melhor de encerrar o ciclo. Saio feliz e realizado!"



Game of Thrones Inovação!

Desde o primeiro contato com o *Boost Up!*, assim que o *game* foi lançado pela Aperam, nosso colega Lucas Soares Cunha, auxiliar administrativo do Centro de Pesquisas, se interessou pela iniciativa. Criou seu perfil na plataforma e, sempre que surgia uma folguinha, propunha ideias de inovações ou sugestões para aquelas já cadastradas no site. "Aproveitava o fim do expediente ou até mesmo o final de semana para navegar pelo *Boost Up!*. Gostei do formato e me divertia enquanto contribuía com a Empresa", garante.

A participação era despretensiosa. Por isso, foi difícil acreditar quando recebeu uma ligação

informando que havia sido selecionado como um dos finalistas do *Boost Up!* e viajaria à Genk, na Bélgica, para acompanhar a última fase do programa. "Ir à Europa participar de um evento tão importante da Aperam é como um sonho!", comemora.

Em Genk, Lucas participará das apresentações de dois projetos finalistas do *Boost Up!*: um voltado a potencializar a identificação de talentos pela área de Recursos Humanos, e outro para o aumento da Segurança. "Mesmo que não seja campeão, essa é uma chance única que estou tendo. Sinto-me extremamente motivado a contribuir cada vez mais com ideias de melhorias para a nossa Empresa".



Alguns dos finalistas do Boost Up! no embarque para a Bélgica, no dia 30 de setembro

O Brasil arrasou!

Além de Lucas, outros seis colegas da Aperam South America e mais três do Brasil (dois de Campinas e um de Tubos), totalizando dez pessoas, chegaram à final do *Boost Up!*. Nos dias que antecederam a viagem, conversamos com mais dois finalistas e a expectativa estava a mil!

"Junto ao Felipe Guilherme Oliveira, que também atua no Brasil, e colegas da Bélgica e França, integro um grupo que apresentará um projeto com foco em eficiência energética na final do Boost Up!. Não é sempre que temos a chance de participar de uma competição de nível global, e, é claro, minha expectativa está lá em cima!"

Tiago Batista dos Santos, embaixador e finalista do *Boost Up!*

"Os últimos dias foram desafiadores e me dediquei bastante à elaboração do projeto, dos vídeos e da apresentação para a final do Boost Up!. No ranking geral, meu projeto, que propõe a localização de bobinas em tempo real, foi classificado em 4º lugar. Estou confiante de que a ideia será reconhecida na final!"

Thiago Menezes, analista de controladoria e finalista do *Boost Up!*

O Boost Up!

O que é:

Um *game* interativo, lançado em maio pela Aperam, que convidou 100% dos empregados, de todas as unidades do Grupo, a pensarem juntos em inovações para a Empresa.

1



Na primeira fase, os colegas que ingressaram na plataforma puderam cadastrar ideias ou dar suas contribuições para aquelas já publicadas.

2



Na sequência, ocorreu uma triagem das propostas: ideias semelhantes foram agrupadas e seus autores foram reunidos em times.

3



Três "rodadas de investimentos" permitiram que os participantes do jogo aplicassem dinheiro virtual naquelas que consideravam as melhores ideias.

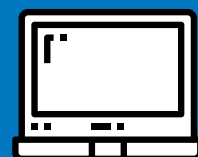
4



Os 40 projetos que mais receberam investimentos seguiram para a avaliação de uma comissão interna. A comissão elegeu dez para serem apresentados para a liderança do Grupo Aperam, no dia 4 de outubro, em Genk.



Acesse a Intranet para conhecer o resultado da grande final do *Boost Up!*



Arquivo Aperam

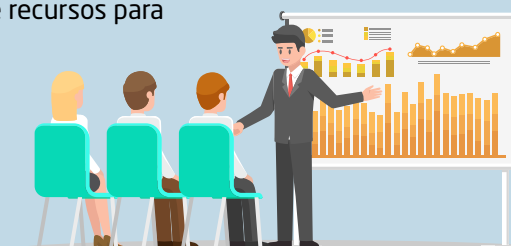
Seu bem-estar, nosso compromisso

Para a Aperam, o cuidado com a equipe e com seus familiares é um compromisso. Essa postura faz parte do Jeito de Ser da nossa Empresa e pode ser observada nos mais diversos momentos. "Os empregados são o maior patrimônio da Aperam. Cuidar bem deles e mantê-los motivados é algo que faz parte da nossa história e do qual a Empresa não abre mão", garante Jane Barrilao, especialista de Remuneração e Benefícios. "Como um diferencial, as famílias sempre estão no radar e também são uma prioridade para a Empresa", acrescenta Selma Martins, analista de Recursos Humanos.

Veja alguns números que comprovam essa dedicação!

1

Capacitações - A Empresa destina um grande volume de recursos para ações de desenvolvimento. Em 2018, a previsão de investimentos com esse foco é de R\$3,7 milhões.



2



Bons vizinhos - Dos insumos utilizados pela Aperam em 2017, 36% foram adquiridos no próprio Vale do Aço.

3



Encontro Aperam - Integração e diversão para as famílias! Três edições ocorreram em 2018, reunindo cerca de mil participantes.

4



Oportunidades - Somente em 2018*, já foram 195 progressões de carreira, 600 progressões por mérito e 55 novas admissões.

5

+ saúde! - Este ano, mais de 6 mil pessoas (entre empregados e dependentes) foram atendidas pela Abertta Saúde. No período, os Centros de Promoção da Saúde já registram mais de 9 mil consultas, além de 200 mil exames e mais de 5 mil atendimentos odontológicos.



6



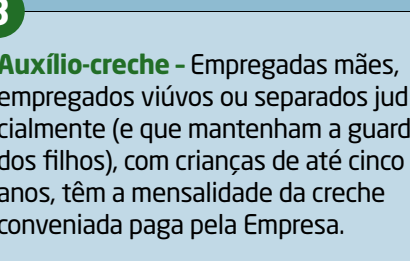
Mais economia - Convênio com a e-Pharma garante lista de medicamentos, de marca e genéricos, com subsídio da Aperam em 70% do valor.

7



Visão em dia - Uma vez por ano, se for preciso adquirir óculos ou lentes de contato, um reembolso de até R\$330 é garantido por empregado e dependentes.

8



Auxílio-creche - Empregadas mães, empregados viúvos ou separados judicialmente (e que mantenham a guarda dos filhos), com crianças de até cinco anos, têm a mensalidade da creche conveniada paga pela Empresa.

9

Ho, ho, ho! - Cesta de Natal distribuída a todos os empregados em dezembro. Este ano, a previsão é de 2.400 kits.



10



Volta às aulas - Nossos filhos têm o retorno às aulas com materiais novos garantidos. Para 2019, estão previstos 1.300 kits escolares.

11



Seguro de vida - Por um valor diferenciado, a equipe está protegida 24 horas por dia, dentro e fora da Empresa.

12



Previdência privada - Também chamada de previdência complementar, é uma poupança de longo prazo, que visa a garantir uma renda adicional na aposentadoria.

*Números de 2018 referentes ao período de janeiro a agosto.



O verde é a minha vida

No auge da carreira de ator nas telenovelas da Rede Globo, Victor Fasano foi convidado para participar do programa Jô Soares e surpreendeu com o tema tratado na conversa: a sustentabilidade e defesa de espécies ameaçadas. "Há 30 anos, era raro alguém se manifestar sobre o assunto, mas a causa ambiental já estava há muito tempo na minha vida", garante. O interesse foi despertado na infância, quando a avó reunia os netos para contar histórias sobre formigas e

outros insetos. Na fazenda da família, uma mudança na rotina foi definitiva para que a causa ambiental entrasse de vez em sua vida. "Sempre que ia pegar jabuticaba no pé, os pássaros vinham disputar a fruta comigo. Depois de um tempo, eles simplesmente sumiram. Vi que havia algo de errado, eles deveriam estar ali". Hoje, Victor é ambientalista dedicado à defesa da fauna e da flora. Aproveitamos a celebração do Dia da Árvore (21 de setembro) para conversar com ele sobre o tema.

Qual a importância de viver de forma sustentável?

Acho que, atualmente, essa é uma responsabilidade ética. Vivemos em um mundo nada sustentável, onde muitas pessoas não têm sequer a chance de pensar sobre essa condição, pois se encontram em uma posição de extrema pobreza e lutam pela sobrevivência. Nós, que temos acesso à informação, devemos buscar dentro da gente a decisão de ser sustentável. Basta se perguntar: "É ético deixar a luz acesa, desperdiçar água e comida, enquanto tantos não têm?". A resposta é óbvia e a mudança de postura pode surgir daí.

Você tem uma atuação bem abrangente na defesa do ambiente. No que está focado hoje em dia?

Dirijo uma empresa que atua no restabelecimento do equilíbrio da fauna e da flora: plantamos árvores e, em paralelo, enquanto elas crescem, criamos aves nativas em cativeiro, para serem reintroduzidas nessas localidades. Também sou conselheiro da Fundação Amazonas Sustentável e faço parte do grupo Mudar para Preservar, que trata da proteção dos oceanos e da necessidade de reduzir o consumo de plástico, entre outros projetos.

Como percebe a importância do Dia da Árvore?

Há alguns anos, escrevi um manifesto junto aos colegas Juca de Oliveira e Christiane Torloni, que terminava com a seguinte frase: "É hora de enxergar as árvores como monumentos da nossa cultura e história, porque somos povos da floresta". E é justamente isso. As árvores fazem parte da nossa sobrevivência. Devemos entender o seu papel para a biodiversidade e buscar nos informar para podermos utilizá-las corretamente e garantir a sua preservação.



aperam
made for life

Ana Kellen Silveira,
Bruna Fernandes,
Rodiney Patrick Ribeiro e
Arthur Barros

Estágio 2019

Comece sua trajetória profissional em uma das melhores empresas para iniciar a carreira*.

*Pesquisa Você S/A: As 45 Melhores Empresas para Começar a Carreira

Inscreva-se já: **1º a 24 de outubro de 2018**

» www.estagioiel.com.br/aperam

» Vagas para pessoas com deficiência

Timóteo

Cursos técnicos: Administração | Edificação | Eletrotécnica | Informática
Mecânica | Metalurgia | Química | Segurança do Trabalho

Cursos superiores: Administração | Ciências Contábeis | Ciências da Computação
Direito | Engenharia Civil | Engenharia da Computação | Engenharia de Controle e Automação | Engenharia de Produção | Engenharia Elétrica | Engenharia Mecânica | Engenharia Metalúrgica | Engenharia Química | Psicologia | Sistemas de Informação | Tecnologia em Normalização e Qualidade Industrial

Belo Horizonte

Cursos superiores: Ciências Contábeis | Publicidade e Propaganda

Mais informações: (31) 3274.1672

#ládecasa

Para comer sem culpa

Quando se trata de alimentação balanceada, nossa colega Maria de Souza Lima, técnica de programação da produção, é uma verdadeira referência. Tão grande é a sua preocupação com a saúde que, há pouco mais de um ano, ela se tornou vegetariana e já colhe os benefícios da mudança, realizada com a ajuda de uma nutricionista. "Meu colesterol está muito melhor!", conta.

De quebra, os novos hábitos alimentares permitiram que ela descobrisse inúmeras receitas saudáveis. Seu queridinho do momento é o *cookie* de chocolate. E a receita ela divide com a gente. Anota aí!

INGREDIENTES:

- 2 colheres (chá) de chia
- ¼ xícara (chá) de leite
- 5 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de açúcar demerara ou cristal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 3/4 de xícara de chocolate picado ou gotas (opcional)



Elvira Nascimento

MODO DE PREPARO:

Junte a chia com o leite e deixe descansar por 15 minutos. Na sequência, acrescente os açúcares, o óleo e a baunilha e misture bem.

Em outra vasilha, peneire a farinha, o cacau, o bicarbonato e o sal e misture os ingredientes.

Junte a pasta aos itens secos e misture com as mãos, untadas por um fio de óleo, até obter uma massa uniforme.

Coloque o chocolate e espalhe-os pela massa.

Modele os *cookies* e coloque para assar em um forno pré-aquecido a 180°, em uma forma untada, deixando um espaço de dois centímetros entre eles.

Asse por 15 minutos ou até a superfície ficar rachadinha.

Após desligar o forno, espere por cinco minutos e, pronto, os *cookies* podem ser servidos!