

Prevenção ao câncer

Tudo o que você precisa saber sobre o câncer de mama e de próstata. Como se prevenir? Com que frequência fazer os exames? A partir de que idade? As respostas você encontra aqui!



pág. 6

Ritmo... é ritmo de festa!

Em celebração aos 73 anos da Aperam, empregados compartilham suas histórias na Empresa pág. 5



Fotos: Elvira Nascimento

Natal Solidário

O fim do ano se aproxima e você já pode contribuir com a campanha da Fundação

pág. 2

CCQ

Conheça o grupo vencedor de 2017 e saiba como foi o Seminário Geral em Timóteo

pág. 4

Água na boca



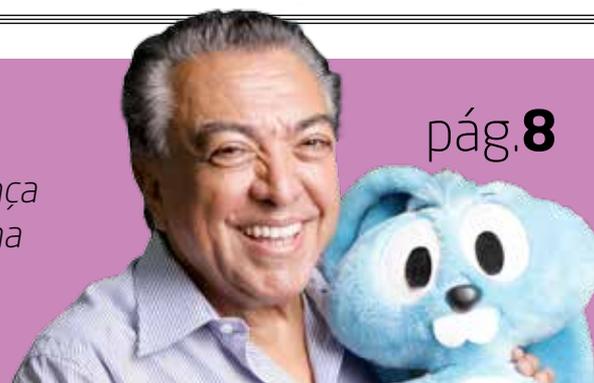
Conheça o 'locro', prato argentino que faz sucesso entre a equipe

pág. 8

Viaje na leitura

//
Ler é a melhor forma de exercitar a criação. Uma criança que não lê está perdendo uma experiência inesquecível.

- Maurício de Sousa



pág. 8

Conversa franca

Onde sonhos se realizam

Em 31 de outubro, a Aperam South America celebrou 73 anos e neste dia foi inevitável pensar na minha história na Empresa. Quando ingressei na Aperam, há 21 anos, como trainee, não poderia imaginar as portas que se abririam para mim com o passar do tempo. Hoje, quando caminho pela Usina e me deparo com o grande número de jovens empregados, vejo um pouco de mim em cada um deles. E não tenho dúvidas: assim como tive a chance de, com dedicação e esforço, abrir portas ao longo da minha trajetória na Aperam, todos os que estão aqui hoje podem construir uma carreira da qual se orgulharão.

Para celebrar o aniversário da Empresa, lançamos nossas páginas oficiais nas redes sociais (Facebook, Instagram e LinkedIn) e uma websérie, onde vários colegas compartilham suas experiências profissionais e pessoais. Essa foi a forma que encontramos de celebrar nossas conquistas, sem perder o foco e o desejo de fazer mais a cada dia, valorizando características como a nossa capacidade de inovação.

Ferramentas para vencer os desafios e manter nosso desempenho positivo não faltam: contamos com uma linha de aços especiais cada vez mais completa e temos ampliado nossa participação em mercados onde o aço inoxidável ainda aparecia timidamente - o sucroalcooleiro, a mineração e a construção civil, por exemplo.

Por tudo isso, olhamos confiantes para o futuro. Vamos juntos!

Frederico Ayres Lima,
Presidente da
Aperam South
America

Mariela Guimarães

Misto quente

Para ver, fotografar e guardar na memória



Thiago Fatichi

Quem visita o Allianz Parque, em São Paulo, costuma ter uma reação já esperada: queixo caído e perplexidade diante de uma das arquiteturas mais imponentes da cidade. O estádio do Palmeiras, inaugurado em 2014, tem autoria do arquiteto Edo Rocha e se destaca pelo uso do aço inoxidável em sua estrutura. Ao todo, cerca de 280 toneladas do material foram aplicadas nos 24 mil m² da fachada, formando seu inconfundível design.

E se engana quem pensa que o uso do material em pontos turísticos como este é raro. Em razão das propriedades do inox - durabilidade, beleza e facilidade de conformação -, ele está presente em inúmeros monumentos ao redor do mundo. Ali mesmo, em São Paulo, a Ponte Octávio Frias de Oliveira, também conhecida como Ponte Estaiada, também tem o inox em sua estrutura com dezenas de cabos presos ao monumento. Em cidades turísticas como Buenos Aires e Chicago, conhecidos pontos de visitação também são feitos do material (Floralis Generica e Cloud Gate, respectivamente).

E aí, se lembrou daquela viagem inesquecível onde uma obra em inox foi pano de fundo da sua foto de recordação? Envie seu registro para comunicacao@aperam.com, conte para a gente a história da sua imagem e compartilhe suas memórias com todos nas próximas edições!

Gente que faz o bem

Ho, ho, ho... Quem quer ser Papai Noel?

A primeira experiência de **Marlyane Heiloisa Soares**, técnico de Distribuição de Fluidos da Aperam, com o voluntariado ocorreu há pouco mais de um ano, durante a campanha do Outubro Rosa de 2016. O resultado daquela experiência? Uma mudança em sua vida e a certeza de que não deixaria mais de ajudar o próximo. Agora, ela se prepara para, mais uma vez, integrar a campanha Natal Solidário e garante: não há satisfação maior do que ver o sorriso no rosto de uma criança.

"Em 2016, além de sensibilizar voluntários para doar presentes, fiz questão de participar da entrega de brinquedos e foi uma experiência única. Há muitas crianças próximas a nós que vivem em uma realidade extremamente difícil e é comovente ver como elas reagem a um gesto de carinho como a doação de um presente. Este ano, espero contribuir ainda mais, envolvendo o maior número de colegas nessa causa."



Vera Dutra

O mês de dezembro se aproxima e o Natal é uma boa oportunidade para fazer o bem e a alegria da criançada! Este ano, a Fundação Aperam Acesita espera superar as mil crianças atendidas em 2016 e a sua contribuição pode fazer a diferença. Interessado em ajudar? Entre em contato com Vera Antunes (vera.dutra@aperam.com) e colabore com a mobilização!

Para nós, que produzimos o Liga, cada edição tem sido especial: por meio do jornal, compartilhamos as novidades da Aperam e mostramos os rostos que integram o nosso time e fazem a diferença dentro e fora da Empresa. Essa edição, no entanto, já pode ser considerada nosso xodó! O motivo? É mês de aniversário!!! \o/ Além dos 73 anos da Aperam, celebramos o Dia Nacional do Livro, o lançamento da campanha Natal Solidário, a premiação do CCQ e muito mais. Vem com a gente!

Para sonhar acordado

Ei, você aí! O que acha de fazer uma viagem de última hora?! 'Ah, mas eu não estou de férias'. Tudo bem! Esse convite é um pouquinho diferente e dispensa malas e até mesmo botar o pé na estrada. A proposta aqui é se entregar às folhas dos livros e, através da leitura, conhecer as mais diferentes pessoas e lugares. Gostou da ideia? Então aproveite as dicas dos colegas da Aperam e embarque nessa jornada!

"Li recentemente a obra 'A Amiga Genial - Série Napolitana', da escritora italiana Elena Ferrante. Ela conta a jornada de duas amigas, desde que se conhecem na infância até ficarem idosas. É tudo relatado de um jeito cativante, que nos prende do começo ao fim da leitura. Além deste, também comecei a ler o autor português José Saramago e tenho me encantado."

- **Débora Sesti,**
analista de
Marketing
(São Paulo)



"O hábito da leitura me acompanha desde a infância e vem de família: é assim com todos os meus oito irmãos. Gosto especialmente dos livros de ficção, de autores como Paulo Coelho e Agatha Christie, mas uma obra que me marcou e que indico a todos que querem tomar gosto pela leitura é a série Harry Potter. É um tipo de leitura que acho que deve agradar aos públicos de todas as idades."

- **Maria de Souza Lima,**
técnico de programação
da Produção (Timóteo)



Minha foto



Fábio Souza

No início de outubro, 80 empregados da Aperam se reuniram no Campestre, em Timóteo, para celebrar um marco mais que especial: 30 anos de Empresa! \o/ A festa do Jubileu contou com a presença dos familiares e gestores da Aperam, e, como não poderia deixar de ser, foi recheada de homenagens.

Um dos participantes, Edson Miranda Carlos, laboratorista químico, contou como se sente ao completar três décadas de trabalho na Aperam. Ele comemorou a data ao lado da esposa, Monalisa, e das filhas, Dafne, Tayná e Eloá.

"Meu pai, Anísio, e meu irmão, Edmilson, se aposentaram na Aperam e sinto um orgulho imenso por trilhar o mesmo caminho percorrido por eles. Já vivi momentos inesquecíveis aqui, como quando participei de um processo seletivo interno muito disputado e fui aprovado para vir trabalhar na Metalurgia. Para os próximos cinco anos, antes de me aposentar, quero dar minha máxima contribuição no desenvolvimento dos novos aços da Empresa que, certamente, darão a ela um futuro sensacional!"

+ Quer ver mais fotos da festa e conhecer todos os homenageados?! Acesse a Intranet e veja tudo o que rolou por lá!



Em campo

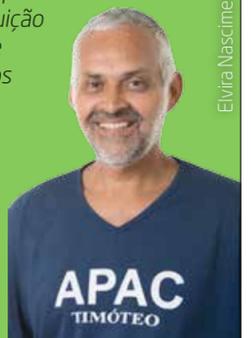
Fornecer a assistência necessária e assegurar a confiabilidade dos processos. Esses são os objetivos das visitas realizadas pela Aperam aos clientes. Em outubro, empregados da área de Desenvolvimento de Mercado & Assistência Técnica e do Centro de Pesquisas estiveram no Rio Grande do Sul para prestar consultoria a empresas da área de Utilidades Domésticas (Mundial, Tramontina Farroupilha e Brinox).

#aplauso

De mãos dadas para fazer o bem

"Pelo segundo ano consecutivo, a Associação de Proteção e Assistência aos Condenados (Apac) de Timóteo está entre as instituições escolhidas para receber recursos do Edital de Projetos da Fundação Aperam Acesita. Em 2016, o montante destinado pela Aperam nos permitiu montar um laboratório de informática, onde os recuperandos passaram a ter aulas com professores voluntários. Agora, vamos dar mais um grande passo, colocando para operar nossa fábrica de blocos com o dinheiro destinado pelo Edital. Ela terá um papel importantíssimo para a Associação, na medida em que gerará recursos para que possa se manter sozinha, além de acabar com a ociosidade e colaborar para a reinserção dos recuperandos na sociedade. No futuro, nossa expectativa é de que ocorra uma diminuição na reincidência de novos crimes pelos participantes do projeto."

José Carlos de Paula,
presidente
da Apac de
Timóteo



Elvira Nascimento

A iniciativa da Apac se soma a outras 13 contempladas na 6ª edição do Edital de Projetos da Fundação Aperam Acesita. Elaborada por instituições com sede no Vale do Aço e no Vale do Jequitinhonha, os projetos têm foco em áreas como a educação, o meio ambiente, a cidadania e a geração de trabalho e renda. Cerca de R\$131 mil serão investidos nas ações, com execução prevista ao longo dos próximos nove meses. Mais de 2 mil pessoas devem ser beneficiadas pelas iniciativas. Para conhecer os demais projetos selecionados, acesse brasil.aperam.com.

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 • Conselho Editorial: Cleonice Maria Alves Freitas, Fernando Leijóto Alves Corrêa, Flávia Souza da Silva Soares e Shirlleny Garcia • Endereço da Sede: Av. Carandá, 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

Explosão de ideias

Os Círculos de Controle de Qualidade (CCQ) vieram com tudo em 2017! Implantado há 34 anos pela Aperam, o programa, que busca a colaboração da equipe para identificar oportunidades de melhorias nos processos da Empresa, alcançou um índice importante esse ano: de janeiro a outubro, foram 3.190 projetos implantados, quase oito vezes o total das iniciativas realizadas ao longo de todo o ano de 2016. \o/

Os motivos dessa turbinada? No final de 2016, o CCQ foi revitalizado, com um grande número de capacitações focadas na filosofia e na metodologia do programa e as lideranças da empresa passaram a acompanhar ainda mais de perto o desempenho dos grupos. Além, é claro, do retorno do Seminário Geral, onde um projeto de cada Gerência foi apresentado em uma grande cerimônia, com a participação dos familiares.

'We are the champions'

Realizado no dia 18 de outubro, o Seminário deste ano não foi o primeiro em que esteve presente, mas, certamente,

O grupo Tecno Steel, vencedor do Seminário Geral 2017



Elvira Nascimento

será inesquecível para o analista de Gestão da Laminação a Frio de Aços Elétricos, Fernando Barcelos. Com 20 anos de Aperam, ele participa do CCQ desde que ingressou na Empresa e viu pela primeira vez um grupo sob sua orientação ser anunciado como o grande vencedor do evento. "Há alguns colegas novatos, mas, de modo geral, é um grupo de veteranos no CCQ, com um amplo histórico de contribuição para o programa. Fomos todos tomados por uma euforia muito grande com o anúncio do resultado", contou o analista.

O projeto apresentado pelo grupo 'Tecno Steel' solucionou um problema dos sistemas de exaustão da decapagem da Laminação a Frio de Aços Elétricos. O projeto reduziu custos - a economia anual estimada é de R\$600 mil - e proporcionou ganhos ambientais, de saúde e segurança para as equipes.

A escolha do projeto vencedor considerou três aspectos: os resultados gerados para a Aperam e para os empregados da área, a fidelidade na aplicação dos métodos de análise e solução de problemas, e também a

apresentação no palco do Seminário, auxiliada por uma comissão de especialistas externos.

Como recompensa pelo projeto que gerou resultados extraordinários para a Empresa e para as pessoas, os participantes do time vencedor ganharam uma viagem com tudo pago para conhecer uma unidade da Aperam na Europa, em 2018. Além do grupo vencedor, o segundo colocado também foi premiado e cada participante recebeu uma TV de 40" em reconhecimento pelos resultados alcançados.

O balanço do CCQ 2017

220
grupos ativos, sendo cada formado por, no máximo, oito empregados



3.190
melhorias implantadas de janeiro a outubro de 2017

O número é quase **oito vezes maior** que o total de projetos implantados em 2016 (405)



Nesta data querida

Outubro foi de festa na Aperam! No dia 31, a Empresa completou 73 anos e a data foi celebrada durante todo o mês. Motivos para comemorar? Não faltam! A idade avançada traz experiência e maior conhecimento do

segmento; por outro lado, não falta fôlego para inovar, ir em busca de novos produtos, clientes e mercados - com a animação de uma jovem empresa, não é exagero dizer!

Mas a festa não ficaria completa sem a cere-

ja do bolo: o time da Aperam, responsável pelas muitas conquistas que temos para serem celebradas. A seguir, nossos colegas contam os marcos da jornada na Empresa e o que esperam dos próximos anos.

" Em mais de 41 anos de trabalho na Aperam, tive a chance de ver nascer muito do que hoje está consolidado na Usina. Quando entrei na Empresa, em 1976, não poderia imaginar a quantidade de projetos importantes do qual faria parte. Esse também foi um tempo de grande desenvolvimento pessoal, com especializações e cursos diversos que me foram proporcionados pela Aperam. Para a Empresa, só enxergo boas perspectivas e um mercado cada vez mais abrangente, especialmente em razão do consumo crescente de aço inoxidável que vemos por todo o mundo."

- Marcos Sávio da Silva, gerente de Projetos da Engenharia



Fotos: Elvira Nascimento

" Ingressei na Aperam há cerca de seis meses, após realizar, em 2016, o curso de Operador Siderúrgico. Apesar do pouco tempo, já me sinto em casa. Tenho conhecidos que trabalham aqui e sempre falaram muito bem da Aperam, mas a experiência está superando as expectativas. Pelo que vi até hoje, a equipe está muito preparada para avançar e conquistar cada vez mais espaço nos próximos anos. No que depender de mim, estarei presente nessa jornada e poderei olhar para trás, daqui a alguns anos, celebrando cada novo aniversário com uma carreira bem bacana construída na Empresa."

- Pedro Henrique dos Santos Silva, operador mantenedor eletricista

" Lembro-me de quando conheci a Aperam, ainda durante a faculdade de Engenharia, e me fascinei pelo aço inoxidável nos antigos vídeos da Empresa, apresentados pelo Pedro Bial. Isso ocorreu quase dez anos antes do meu ingresso na Aperam, em 2008. De lá para cá, só aumentou minha admiração pelos aços que a Empresa produz, inclusive os elétricos e carbono especiais, que estão em linha com os valores de sustentabilidade. Tenho orgulho por trabalhar com algo que está no dia a dia das pessoas e contribui para a sustentabilidade do planeta."

- Daniel Rodolpho Domingues, gerente executivo de Vendas de Aços Elétricos e Carbono

" Tive meu primeiro contato com a Aperam trabalhando em um cliente. Foi quando comecei a me interessar pela Empresa e tive despertado o sonho de um dia estar aqui. Fui contratada no último mês de fevereiro e a experiência tem sido muito positiva e surpreendente! Se eu já via a Empresa como uma das melhores da região, isso se confirmou aqui dentro: as ações visando à sustentabilidade e a preocupação com o meio ambiente são um destaque para mim, além do fato de a Aperam estar sempre buscando inovar e agregar novas tecnologias ao seu portfólio."

- Raveny Francisquini, operador siderúrgico



Arquivo pessoal



O caminho da prevenção

De uma hora pra outra, a vida vira de cabeça para baixo. A rotina tranquila dá lugar ao medo, a atenção se volta totalmente a ele. Se você já teve ou conviveu com um parente ou amigo próximo vítima de um câncer, certamente se identificou com essa situação. É verdade que as novas tecnologias trazem boas perspectivas ao tratamento e a maior conscientização das pessoas aumenta o número de

diagnósticos no início da doença, com maiores chances de cura; os números, entretanto, seguem alarmantes.

Somente no Brasil, quase 120 mil novos casos de câncer de mama e próstata - respectivamente, dois dos que mais atingem as populações feminina e masculina no País - foram registrados em 2016. Dentre as políticas públicas que visam a enfrentar as doenças, as

campanhas do Outubro Rosa e Novembro Azul ganham a cada ano mais espaço e estão aqui para lembrá-lo: a prevenção e a atenção ao seu corpo são os caminhos para vencer a doença.

Com o auxílio do coordenador médico da Aperam, Evonei Melquiades Xavier Pereira, a equipe do Liga montou um guia rápido com tudo o que você precisa saber sobre a doença. Fique por dentro!

Elvira Nascimento



// *Tinha 35 anos quando notei um nódulo na minha axila, mas acabei não me preocupando naquele momento. Dois anos se passaram até que, percebendo que ele havia aumentado, fiz uma mamografia, um ultrassom e uma biópsia daquele fragmento, recebendo o diagnóstico de câncer. Além da retirada do nódulo, minha mama esquerda havia sido comprometida e precisei retirá-la. O período que se seguiu foi doloroso, de cirurgias, quimio e radioterapia. Por todo o tempo, tive o apoio do meu marido, Wesley, e dos meus filhos, Victor e Esther, que me deram ainda mais força para enfrentar a doença. Hoje, levo uma vida normal e, em 2016, consegui reconstituir minha mama. Do câncer, levo uma lição para a vida: devemos nos cuidar, realizar os exames conforme orientação médica e buscar ajuda profissional no mínimo incômodo que notamos em nossos corpos.*

- **Alexandra Alves Silva de Andrade**, técnico de Enfermagem do Trabalho da Aperam

VENCENDO O CÂNCER

Fatores de risco

Mama: a partir dos 50 anos, aumentam as chances de as mulheres desenvolverem câncer de mama. Somados à idade, fatores como a ocorrência da primeira menstruação menor que 12 anos, menopausa após os 55 anos e primeira gravidez após os 30 anos podem interferir na possibilidade de aparecimento da doença. Já os fatores genéticos e hereditários correspondem de 5% a 10% dos casos deste tipo de câncer.

Próstata: para eles, os 50 anos também são o momento em que se deve redobrar a atenção, levando em conta que a incidência e a mortalidade em razão do câncer de próstata aumentam significativamente quando se completa a idade. Para quem tem pai e/ou irmão que tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, as chances de desenvolvê-lo são de 3 a 10 vezes maiores. A doença afeta em maior frequência a população negra.



Como me prevenir?

Mama: estudos recentes afirmam que, juntos, uma alimentação balanceada, atividades físicas e gordura corporal adequada, são capazes de reduzir em até 30% o risco de câncer de mama. Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro e amamentar também são pontos positivos para evitar a doença.

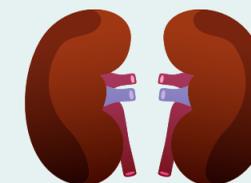
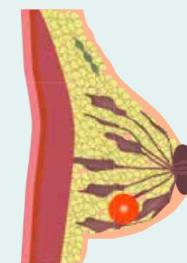
Próstata: uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais ajuda a diminuir o risco de os homens desenvolverem a doença. Exercícios físicos também fazem a diferença aqui: incorpore ao menos 30 minutos de atividades, todos os dias, à rotina. A redução no consumo de álcool e cigarro é outro fator positivo para quem quer se proteger.



Sintomas

Mama: um elemento costuma estar presente em 90% dos casos de câncer de mama descobertos pelas mulheres, por isso, fique atenta se notar um nódulo fixo e indolor na mama. Outros fatores que funcionam como um alerta são a pele da mama avermelhada, retraída ou com aparência similar à casca de laranja; alterações no mamilo; pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço; e saída de líquido anormal das mamas.

Próstata: no caso da próstata, não é rara a ausência de sintomas ou o aparecimento de incômodos leves, como dificuldade de urinar ou a necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite. Quando já encontra-se em estágio avançado, pode causar dor óssea ou até mesmo uma infecção generalizada e insuficiência renal.



Tratamento

Mama e próstata: os tratamentos podem envolver cirurgias e medicação com quimioterapia e/ou radioterapia, por exemplo. Atualmente, no entanto, ele tende a ser cada vez mais individualizado, levando em conta o estágio da doença e as características de cada paciente.



Com que frequência realizar os exames preventivos?

Mama: o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS) possuem a mesma orientação: as mamografias de rastreamento devem ser feitas, na ausência de sintomas, uma vez a cada dois anos em mulheres de 50 a 69 anos. Para as mulheres que já tiveram casos na família, a indicação é de que os exames sejam feitos a partir dos 40 anos.

Próstata: a indicação da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) é de que homens a partir dos 50 anos conversem com seu urologista para incluírem em suas rotinas os exames de detecção do câncer de próstata. Para aqueles nos grupos de risco (com histórico na família, negros e obesos), a pesquisa deve ser feita a partir dos 45 anos.



Pala aplender a gostar de ler*

Um sucesso que atravessa gerações! Na literatura brasileira, o cartunista Maurício de Sousa ocupa posição rara, como alguém que, contando histórias da vida cotidiana, vem introduzindo o mundo mágico dos quadrinhos na vida de milhões de crianças brasileiras. Em entrevista exclusiva ao Liga Aperedam, ele celebra o Dia Nacional do Livro (29 de outubro) e conta o segredo do sucesso de sua personagem mais conhecida – você certamente já sabe quem ela é, não é mesmo?!

Muitas vezes, há o desafio de despertar o gosto pela leitura nas crianças. Você acredita que os quadrinhos são uma boa forma de começar?

Não só acredito, como já é uma constatação. Nos lançamentos e palestras, é comum

muitos pais dizerem que seus filhos aprenderam a ler com a Turma da Mônica. O lúdico sempre foi fonte de interesse da criança e a linguagem dos quadrinhos é especial, pois trabalha a memória visual juntamente com a de leitura. O resultado é alguém

interessado em ler, apesar das diversões modernas que tiram o tempo de leitura.

A Mônica (e a Turma da Mônica) é certamente seu personagem mais conhecido. Quais fatores, em sua opinião,

fizeram com que ela tivesse tanto sucesso com o público?

Desde meu início como desenhista, gostava de criar personagens que tinham a ver com minha convivência. Sempre achei que assim ficariam mais reais na

cabeça das pessoas. Mônica e Magali são minhas filhas, Cebolinha, Cascão e Chico Bento são lembranças de meus amigos de infância. O Chico Bento, por exemplo, tem muito de minha infância em Mogi das Cruzes, interior de São Paulo.

O que muda na vida de uma pessoa que incorpora a leitura à sua rotina?

A leitura é a melhor forma de exercitar a criação. É participativa e educativa. Uma criança que não lê está perdendo uma experiência inesquecível.

*Referência ao personagem Cebolinha, criado por Maurício de Sousa em 1960, conhecido por trocar o 'R' pelo 'L'.

Caça-palavras

Inox e blindagem

A violência cresce nas grandes metrópoles brasileiras e, junto dela, aumenta o número de carros blindados circulando pelas ruas.

O que muita gente não sabe é que um elemento presente em 100% das blindagens nível IIIA, a mais procurada no País, é o aço inoxidável, do tipo 304L. Incorporado nas partes estruturais do veículo, ele é combinado com outros materiais para resistir a tiros dos mais variados calibres.

Curioso para saber onde o inox é aplicado nas blindagens de veículos? As respostas você encontra no caça-palavras abaixo.

O	A	S	T	Q	G	C	B	P	T	C	U	P
F	E	X	M	I	C	F	Y	Ç	L	A	Y	T
D	U	O	L	A	H	V	Q	Q	Y	B	F	O
O	I	R	O	D	A	S	U	V	G	E	J	M
R	N	D	K	Z	G	T	R	Q	C	A	O	C
I	S	A	I	K	A	I	H	H	H	F	H	A
A	A	T	J	X	E	Y	A	W	O	U	N	L
G	L	E	R	C	F	D	J	Z	B	I	M	T
T	A	J	A	E	U	G	I	A	Y	M	A	I
W	M	Y	N	R	F	H	N	X	N	E	G	T
F	A	C	A	R	L	H	T	E	R	G	I	K
H	T	S	H	J	I	A	U	M	U	F	B	U
G	R	V	O	D	O	B	S	R	E	T	P	J
L	O	G	Y	H	F	H	I	D	I	Y	A	E
A	P	Q	I	F	J	S	A	T	R	O	P	M
V	B	S	G	U	S	N	O	A	J	K	U	V

#ládecasa



Elvira Nascimento

À moda argentina

Quase 20 anos se passaram, mas Reginaldo Barbosa, pesquisador da Aperedam, não se esqueceu do sabor do prato argentino 'Locro', que lhe foi apresentado pelo então colega de trabalho, o saudoso Juan Giosa, assistente técnico já falecido. Hoje, a especiaria é conhecida por muitos colegas da Usina e o chef das horas vagas garante: "quem experimenta não se arrepende!". Tire a prova!

Ingredientes

- 1 kg de feijão branco
- 500 g de milho branco
- 1,5 kg de pernil sem osso
- 350 g de bacon
- 1,2 kg de alcatra
- 3 unidades de paio
- 600 g de linguiça defumada
- 1 abóbora moranga
- 300 g de repolho
- 3 cebolas e 4 dentes de alho picados
- 5 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 6 pimentões coloridos cortados em tiras médias
- 3 colheres (sopa) de páprica doce ou picante
- 500 ml de polpa de tomate
- Cebolinha e salsa picadas

Modo de preparo

Na véspera, coloque de molho o feijão e o milho. No dia seguinte, cozinhe-os, separadamente, em panela de pressão, juntamente com a moranga descascada e cortada em cubos e reserve. Corte as carnes (alcatra, pernil, bacon) em cubos e a calabresa em pequenas rodélas. Tempere a gosto e frite-os separadamente. Numa panela grande, junte o azeite e refogue a cebola e o alho. Despeje o feijão branco e o milho já cozidos (com os caldos). Adicione água e deixe em fogo brando, por 15 minutos. Acrescente as carnes e a polpa de tomate e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Por fim, misture o repolho picado e os pimentões em tiras e tempere com páprica e sal. Ferva por mais meia hora e, pouco antes de desligar, acrescente a cebolinha e a salsa picadas. Sirva com arroz branco.