



Juntos pela Saúde e pela Segurança

págs. 4 e 5

Em abril, as unidades do Grupo Aperam ao redor mundo realizaram mais uma edição do Dia da Saúde e Segurança. No Brasil, a 'Percepção de Riscos' foi o tema principal dos debates, que contaram com a participação das lideranças da Empresa

Liga aperam

Ano 1 | N°9
Abril de 2018

A Rainha do Basquete

Uma entrevista exclusiva com Hortencia, que destaca os inúmeros valores que o esporte pode agregar na vida das pessoas

pág. 8

pág. 2

Missão cumprida

O time de Manutenção não poupou esforços durante a reforma do Alto-Forno II - e compartilha aqui os resultados do trabalho em equipe!



Caminhões de lixo com inox

Conheça o projeto liderado pelo time do MTP Kg Per Capita que já está gerando um reflexo positivo nos negócios da Aperam

pág. 3

A evolução apenas começou

Realizados no início de abril, primeiros workshops do programa Evoluir geraram mais de 2.600 ideias de melhorias para a Empresa

pág. 3

Programa de Aceleração de Carreira

Um novo ciclo do CAP acaba de começar e dois profissionais foram selecionados para atuar nas áreas de Auditoria da Aperam do Brasil e da Europa

pág. 7

Conversa franca

Segurança é a palavra de ordem

Em abril, as unidades do Grupo Aperam realizaram uma reflexão com as equipes em mais uma edição do Dia da Saúde e Segurança. O evento é uma oportunidade para refletirmos sobre a importância do comportamento seguro e reforçarmos, perante a equipe, a importância de manter a segurança como nosso primeiro valor.

O cuidado com a saúde e a segurança é constantemente estimulado na Aperam, com a abordagem dos temas nos mais diversos momentos. Ainda assim, não é raro que as pessoas se habituem às atividades e, gradativamente, reduzem a atenção ao realizá-las.

Justamente por isso, um evento como este nos ajuda a lembrar que não, nós não estamos 100% seguros, a menos que mantenhamos uma postura cautelosa durante todos os momentos da nossa vida (dentro ou fora da Empresa).

Este ano, a 'Percepção de Riscos' foi escolhida como tema central do Dia da Saúde e Segurança, já que essa foi a principal causa de acidentes na Aperam nos últimos anos. Entre 2016 e 2017, por exemplo, registramos 19 ocorrências motivadas pela ausência da percepção de riscos, e o único acidente SPT registrado na Usina em 2018 também está ligado a esse fator.

Outra novidade deste ano foi o fato de as lideranças da Aperam participarem das reuniões na Usina, em um esforço para que as mensagens chegassem a todo o público da Empresa.

Nas páginas 4 e 5 você conhece em detalhes o que foi feito e encontra relatos de colegas que se tornaram referência na forma como cuidam da segurança.

Elvira Nascimento



Boa leitura!

Robson Machado,
Gerente executivo de Saúde, Segurança, Meio Ambiente e Excelência Operacional da Aperam South America

Misto quente



O impossível não tem vez



Com quase 400 ordens de serviço criadas, trabalho do time da Manutenção na reforma do Alto-Forno II foi concluído sem acidentes e dentro do prazo e orçamento estipulados. \o/

Missão dada é missão cumprida. Essa é uma regra para a equipe de Manutenção da Usina de Timóteo, que implementou um número recorde de melhorias no Alto-Forno II durante a parada para reforma do equipamento, entre dezembro de 2017 e fevereiro de 2018.

O gerente de Manutenção da Redução, Antônio César, conta que a equipe faz revisões preventivas na estrutura, a cada três meses. Mas essas revisões apresentam uma série de limitações em razão do pouco tempo (48 horas) disponível para os ajustes.

Por isso, a oportunidade

de parada da operação por quase 50 dias foi aproveitada ao máximo pela área. "Nosso objetivo era eliminar as pendências para maximizar a confiabilidade dos equipamentos. A área se estruturou para acompanhar as atividades 24 horas por dia, sete dias por semana, até a conclusão do projeto, inclusive durante os feriados de Natal e Ano Novo", lembra Antônio César.

A complexidade do projeto pode ser medida pelo número de ordens de serviço criadas durante a execução - quase 400. Entre as inúmeras atividades, destacam-se a completa desmontagem e

reforma dos componentes do canhão e perfuratriz da área de corrida, a substituição de mais de 120 válvulas do sistema de refrigeração, recuperações estruturais e atualização tecnológica dos PLCs do Alto-Forno II. O sucesso do trabalho é celebrado pela equipe. "Atuar em um projeto como este é uma oportunidade rara, pois uma obra deste porte ocorre em média a cada 20 anos. Cada integrante da equipe deu o seu melhor e o resultado alcançado faz com que o sentimento de dever cumprido seja compartilhado por todos", finaliza Antônio César.

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, 23° e 24° andares, Belo Horizonte/MG • Endereço da Usina: Praça 1° de Maio, 9 - Centro - Timóteo/MG • Tiragem: 3 mil exemplares • Jornalista Responsável: Fernando Leijôto

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

O Liga Aperam de abril traz como destaque a Segurança, valor primordial e inegociável para a Empresa e que foi reforçado este mês durante mais uma edição do Dia da Saúde e Segurança. Você também encontra aqui algumas das principais novidades dos negócios da Aperam: em primeira mão, você saberá como se deu o desenvolvimento da aplicação de inox em caminhões de lixo e acompanha os primeiros passos da implantação do programa Evoluir na Usina. Tudo isso e muito mais! Vamos juntos?! =)



Workshop do Evoluir: ideias que agregam competitividade ao negócio

Arquivo Aperam

Força total no (evoluir >>

Quatorze encontros e 2.610 ideias de melhorias. Os números dão a dimensão do empenho dedicado pelos 231 profissionais que participaram dos primeiros *workshops* do programa **Evoluir**, realizados em Timóteo entre os dias 2 e 6 de abril.

Os encontros, promovidos para permitir a identificação de oportunidades de melhorias para o processo produtivo da Aperam, reuniram empregados das três áreas da Usina que estão sendo trabalhadas durante a primeira onda do Evoluir: a Laminação a Frio de Aços Elétricos, a Aciaria e a Laminação a Quente.

Finalizados os *workshops*, as ideias geradas pelos profissionais

Lançado em março, o programa visa a tornar a Aperam mais produtiva, competitiva e saudável, a partir de uma completa revisão dos processos, com foco especialmente na eliminação de desperdícios. Acesse a página do Evoluir na Intranet e fique por dentro do andamento das atividades.

- participaram gerentes executivos e de área, supervisores, engenheiros e técnicos - estão sendo avaliadas pelos Agentes de Evolução do programa. A tarefa agora é identificar aquelas com maior facilidade de implantação e potencialidade de ganhos para a Aperam, para que sejam priorizadas para a aplicação nas áreas.

Os workshops estão a todo vapor!

- **Laminação a Frio de Aços Elétricos:**
3 *workshops*, 62 participantes, 603 ideias geradas
- **Aciaria:**
8 *workshops*, 115 participantes, 1.317 ideias geradas
- **Laminação a Quente:**
3 *workshops*, 54 participantes, 690 ideias geradas

Lixo no seu devido lugar

Chorume escorrendo dos caminhões coletores e poluindo as ruas das cidades? Não pode! E nem vai mais acontecer, ao menos no que depender dos esforços da Aperam para disseminar pelo Brasil caminhões equipados com o piso das caixas coletores fabricado em aço inoxidável, em substi-

tuição ao aço carbono.

O primeiro veículo dessa modalidade já está sendo testado na cidade de São Paulo. A novidade resulta de um desenvolvimento conjunto da Aperam com o principal fabricante nacional de caminhões de lixo.

“As resistências mecânica e à corrosão fa-

zem do aço inoxidável uma excelente opção para esta finalidade, ampliando a durabilidade do equipamento e dispensando as constantes manutenções exigidas pelo aço carbono”, detalha Roberto Nardocci, responsável pelo MTP *Kg Per Capita*, programa que impulsionou o projeto.



#Aplauso

Elvira Nascimento

Pique de menino

Quem vê Vilmar Pereira dos Santos, operador da Laminação a Quente, correndo, cheio de disposição, pelas ruas de Timóteo e dos municípios da região, dá a ele muito menos que os 45 anos de vida completados no dia 5 de abril.

O pique, ele garante, não é por acaso: o esporte o acompanha desde a adolescência, quando chegou a disputar campeonatos de caratê em diversas regiões do Brasil.

Em entrevista ao Liga Aperam, o atleta, operador da siderurgia e pai de família (ufa!), compartilhou alguns dos acontecimentos que marcaram os últimos anos e o que espera do período que está por vir.

Como passou seu aniversário?

Não sou adepto de festas, mas acredito que o aniversário é um bom momento para refletir sobre o período que passou e estar próximo da minha esposa, Patrícia, e dos meus filhos, Ana Luísa e Pedro. Este ano foi justamente assim: recebi o abraço da minha família e segui normalmente para o

trabalho no turno das 15h às 23h.

Quais acontecimentos marcam os últimos anos?

Desde que me mudei de Janaúba para Timóteo, em 1992, tive a felicidade de alcançar inúmeras conquistas: constituí minha família e também competi em campeonatos de caratê por diferentes estados e cidades do Brasil. No ano que passou, consegui ficar mais folgado financeiramente e pude passar os 30 dias de férias, entre dezembro e janeiro, na casa da minha mãe, Ameliana, em Janaúba. Toda a família conta os dias para esse período chegar e foi um momento especial.

E para o ciclo que está começando, o que espera alcançar?

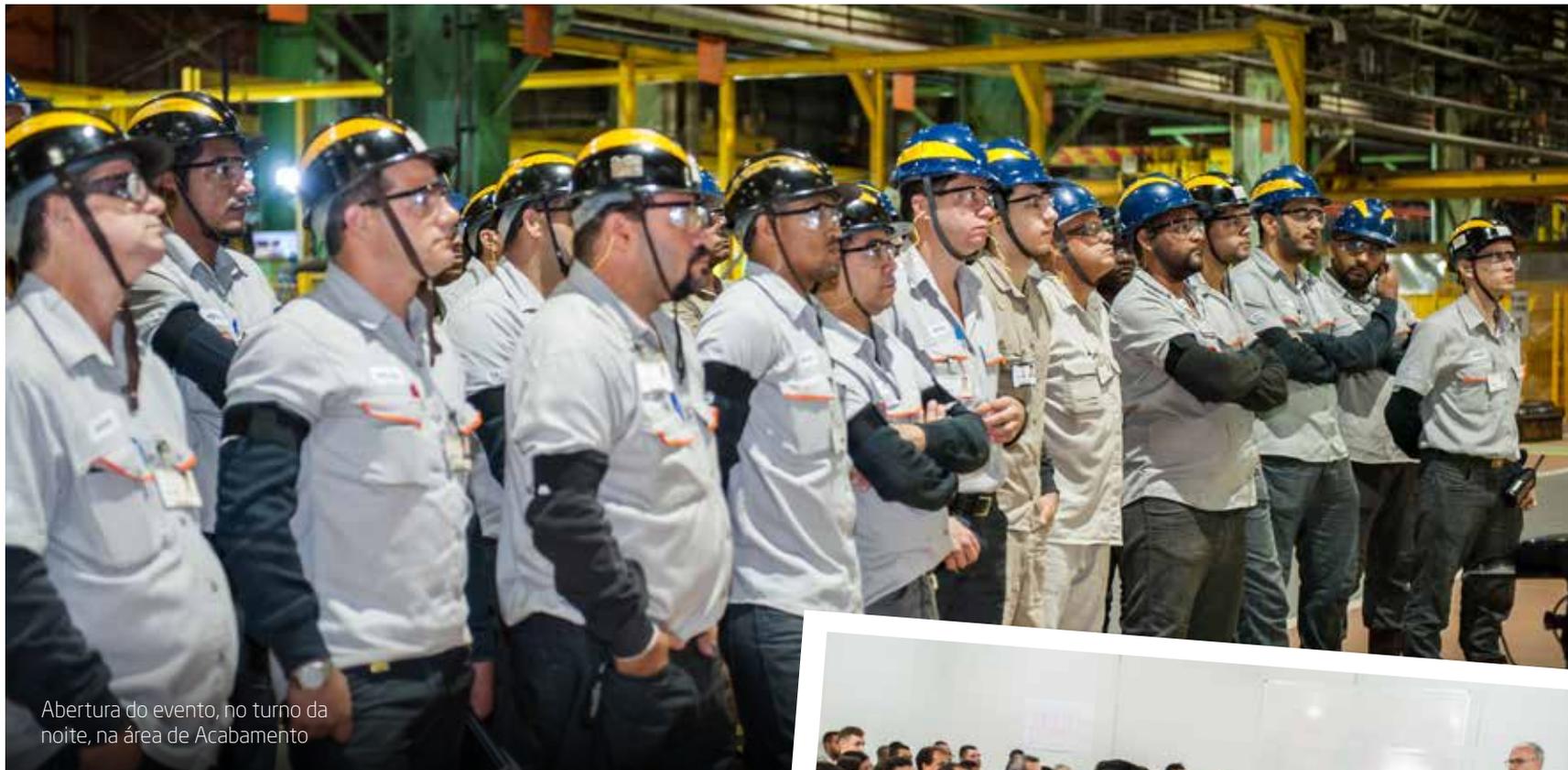
Quero ter saúde para continuar praticando caratê, mesmo que apenas amador, e também o atletismo, que treino ao menos três vezes por semana. Também sonho em ver meus filhos formados. Acho que a educação é o maior legado que vamos deixar para eles.



Caminhão de lixo com caixa de carga em inox, fabricado por empresa do Rio de Janeiro

Divulgação/Arquivo Aperam

Tamanha é a confiança do cliente na ideia que, mesmo com os testes do protótipo em estágio inicial, já adquiriu da Aperam 20 toneladas do aço inoxidável. O material será destinado à fabricação de peças que irão equipar 47 caminhões de lixo. \o/



Abertura do evento, no turno da noite, na área de Acabamento

Olho vivo, atenção concentrada

24 de agosto de 2017. Era um dia comum na vida de Bryan Peter de Faria Barros, operador do Acabamento Final da Aperam. Com mais de dois anos de experiência na Usina, ele trabalhava no turno da noite quando um acontecimento mudou sua vida e seu modo de perceber a segurança.

"Precisava abastecer a área com o papel utilizado para embalar as bobinas de aço e me dirigi ao depósito onde o insumo fica armazenado. Estava com os EPIs necessários para pegar o material e, aparentemente, não havia com o que me preocupar", recorda.

Dois detalhes, no entanto, passaram despercebidos pelo operador: a bobina de papel encontrava-se no final, o que dificultava sua retirada, e um drum de aço posicionado próximo à bobina limitava o deslocamento de

Bryan. Enquanto era manuseada pelo operador, a bobina de papel caiu e prensou sua mão. O resultado? Uma fratura exposta.

Após o acidente, ele passou por uma cirurgia e permaneceu internado por 13 dias. Depois da alta, retornou aos poucos ao trabalho, com o auxílio de quatro meses de terapia ocupacional.

"Já me restabeleci completamente, mas foi um susto enorme. Imagina como ficaram meus pais quando receberam a notícia do acidente? Eu sofri e minha família também", relembra Bryan.

Hoje, ele não abre mão da análise dos riscos durante a jornada de trabalho. "O que ocorreu comigo poderia ter acontecido com qualquer colega, com consequências ainda mais graves. Não podemos deixar nenhuma brecha para o acidente acontecer", ensina.



Diretor de Produção do Circuito a Quente, Ilder Camargo conversou com a equipe da Redução

Percepção de riscos

A análise do ocorrido mostrou que houve ausência da Percepção de Riscos, principal causa dos acidentes na Aperam South America nos últimos três anos (*veja quadro*). Justamente por isso, o tema foi o destaque da edição brasileira do Dia da Saúde e Segurança 2018, entre os dias 12 e 13 de abril.

"A Percepção de Riscos está diretamente ligada às escolhas individuais: se, por algum motivo, o empregado abre mão do comportamento seguro para percorrer um caminho mais rápido, por exemplo, está se submetendo aos riscos que o mesmo pode lhe oferecer e, desse modo, a probabilidade de um acidente passa a existir. Pare, observe e, se tiver dúvidas quanto à segurança, não faça. Esse é o caminho para zerarmos os acidentes na Aperam", reafirma Rodrigo Dutra, gerente de Segurança do Trabalho e Meio Ambiente.

No Brasil, uma novidade do Dia D em 2018 foi uma maior proximidade das lideranças da Empresa, que foram às áreas da Usina participar pessoalmente das Reuniões Relâmpago especiais do evento.

Além da conversa com os líderes, as equipes tiveram a oportunidade de assistir a vídeos produzidos especialmente para o evento, nos quais empregados que já se envolveram em acidentes relatam os comportamentos que levaram às ocorrências e os aprendizados adquiridos. Após a exibição, houve espaço para debates sobre os impactos dos acidentes na vida das pessoas e as ações de prevenção que podem ser adotadas na rotina.



CAUSA



OCORRÊNCIAS

Percepção de Riscos	2016: 12 2017: 7 2018: 1
Consignação de equipamentos	2016: 1 2017: 2 2018: 0
Veículos e direção	2016: 1 2017: 0 2018: 0



Depois do susto em 2017, Bryan se mantém atento à análise de riscos e está focado em um objetivo: retornar para casa em segurança para reencontrar os pais após o turno de trabalho

A segurança pensada para cada realidade

Além da Percepção de Riscos, outros três temas foram abordados durante a edição 2018 do Dia da Saúde e Segurança. A equipe da Usina debateu o tema 'Espaço Confinado', enquanto 'Segurança nas Estradas' e 'Uso do Celular' pautaram o diálogo nos escritórios de Belo Horizonte e São Paulo.

Na capital paulista, entre os empregados que participaram do evento estava o assistente técnico **Rafael Rezende**, que enfrenta o trânsito da cidade e as estradas do interior para visitar os clientes da Aperam.

Para se prevenir dos acidentes, ele assume uma postura cautelosa

quando está ao volante. "Sempre coloco o cinto de segurança com o carro ainda parado e ligo os faróis mesmo para dirigir dentro da cidade. Além disso, em hipótese alguma uso o celular quando estou dirigindo", garante.

Segundo Rafael, o estímulo ao comportamento seguro no trânsito é frequentemente reforçado para a equipe do escritório. "A Aperam nos fornece treinamentos de direção defensiva e, recentemente, também incorporou aos veículos um dispositivo de controle de velocidade, que nos permite delimitar o máximo que o carro pode alcançar durante o trajeto", ressalta.

Arquivo pessoal



Empregados da Redução se emocionaram com os relatos compartilhados durante o evento



O gerente Executivo da Redução, Sebastião Miranda, apresentou as estatísticas de acidentes na Usina ao time da área



Equipe do Acabamento assiste ao vídeo produzido para o Dia da Saúde e Segurança

O QUE VOCÊ FAZ PARA ECONOMIZAR ÁGUA?

Grave um vídeo respondendo a essa pergunta e concorra a três bicicletas, acompanhadas de capacete de segurança, para sair pedalando por aí!

As inscrições estão abertas até o dia **7 de maio** e podem participar empregados da Aperam South America, BioEnergia, Fundação Aperam Acesita e Aceprev - e as famílias estão mais do que convidadas a se juntar às gravações!

ACESSE A INTRANET E CONFIRA O REGULAMENTO COMPLETO DA PROMOÇÃO.



Um dia na vida de...

... Mateus Rocelis, operador principal de Lingotamento Contínuo da Aciaria

No galpão da Aciaria, na Usina de Timóteo, as máquinas de Lingotamento Contínuo são responsáveis por um dos processos produtivos mais complexos da Aperam: a transformação do metal líquido em placas sólidas, que ganham o aspecto inconfundível que todos reconhecemos nas mais diversas aplicações - desde itens de cozinha até transformadores, entre muitas outras.

No Lingotamento Contínuo II, Mateus Rocelis opera os equipamentos e apoia as equipes de Manutenção, Processos e Metalurgia do Produto.

O Liga Aperam passou um dia ao lado do profissional e conheceu as responsabilidades e os desafios que o acompanham nessa jornada. Veja como foi!

1

Chego à Usina por volta das 6h40 e me direciono para a Reunião Relâmpago da equipe de operação do turno. Esse é um momento de grande importância, pois colabora para mantermos a segurança como um valor primordial. Em seguida, praticamos a ginástica laboral, que nos dá energia extra para exercer as atribuições na jornada de trabalho!



2

Com os EPIs devidamente colocados - viseira, nuqueira, roupão de vaqueta, entre outros -, sigo para a área do Lingotamento Contínuo e encontro o operador principal do turno anterior. Ele faz um breve repasse de como se deu a produção na sua jornada, se houve algum evento anormal de segurança ou com os equipamentos, e me atualiza sobre o andamento da operação, para que eu possa dar sequência ao trabalho.



3

Na máquina de Lingotamento Contínuo II, atuo ao lado de mais três colegas. Somos responsáveis por diversas funções, dentre as quais estão o início do lingotamento, as trocas das placas e a retirada de amostras durante o lingotamento. Nossa meta é garantir que as corridas ocorram sem o registro de anormalidades, obtendo um produto de qualidade e os custos dentro do orçado. Um item fundamental, que colabora para obtermos um resultado positivo, são os bons **sequenciais** ao longo do dia.



O processamento do metal líquido na máquina, resultando na formação de uma placa, é chamado de lingotamento. O tempo de lingotamento de uma corrida com 90 toneladas de aço na placa dura, em média, 60 minutos. O sequencial, por sua vez, nada mais é que a realização de várias corridas ininterruptas, sem a necessidade de parada do equipamento para *setup*.

4

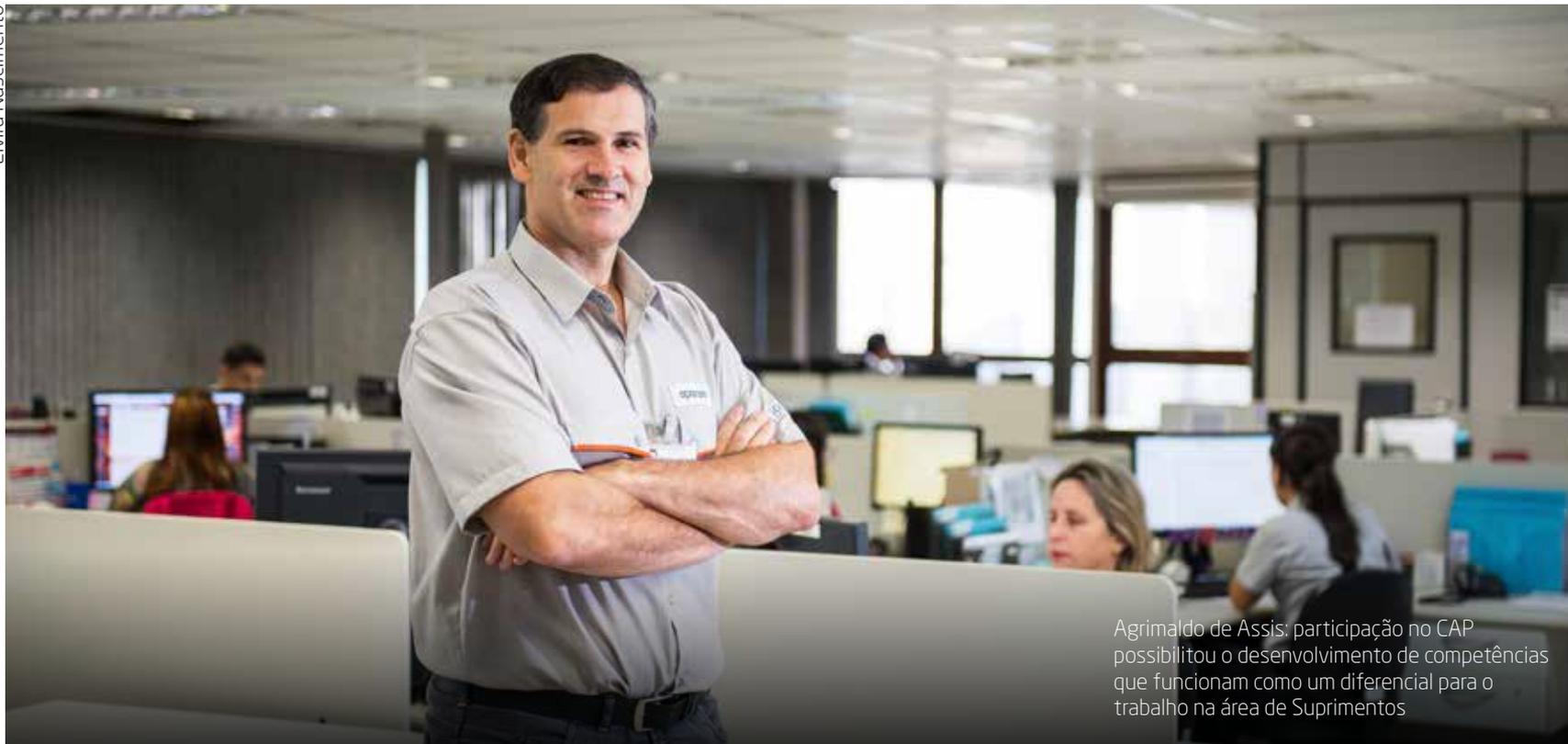


Com a conclusão do sequencial, fazemos o *setup* na máquina, que consiste em atividades de operação e pequenas intervenções para que ela volte a operar. O *setup* dura cerca de 75 minutos e inclui atividades como a troca de distribuidores e o ajuste da largura (bitola) do molde utilizado para lingotar. Só então, a máquina está pronta para iniciar as próximas corridas.

5



Mais um dia de trabalho concluído com sucesso, sem ocorrência de acidentes e com o cumprimento do programa de produção para atender aos nossos clientes! É hora de ir para casa e descansar. Amanhã quero estar motivado para iniciar um novo dia de trabalho, com novos desafios a serem vencidos.



Agrimaldo de Assis, participação no CAP possibilitou o desenvolvimento de competências que funcionam como um diferencial para o trabalho na área de Suprimentos

Know-how: o melhor para poder crescer

Começou um novo ciclo do Programa de Aceleração de Carreira (CAP) da Aperam e, nos próximos dois anos, dois profissionais selecionados - um no Brasil e outro na Europa - serão desafiados a desenvolver competências para assumir posições estratégicas no negócio, seja na carreira técnica ou na gerencial. O resultado é garantido por meio de uma imersão na área de Auditoria Interna da Empresa, onde os participantes do CAP fortalecem habilidades como gerenciamento de riscos, controles internos e *Compliance*.

As inscrições foram abertas para todo o público interno da Aperam e os candidatos passaram por uma avaliação que considerou as análises de desempenho ao longo da carreira na Empresa, competências requeridas e a fluência em inglês.

"O CAP oferece uma oportunidade para que os profissionais selecionados aprofundem o conhecimento sobre o negócio e ampliem a visão sobre controles e *Compliance*, entre outros temas que compõem a rotina da Auditoria. Além disso, eles fortalecem habilidades comportamentais e técnicas para desempenhar o trabalho transversal", explica Joyce

Gomes, analista de Recursos Humanos da Aperam.

Uma vez no programa, os participantes conhecem a metodologia utilizada pela área de Auditoria Interna da Empresa; aprendem, na prática, a identificar riscos operacionais e de fraude; e potencializam a capacidade de recomendar oportunidades de melhoria para os processos, entre outros aspectos.

No segundo ano do CAP, os integrantes têm a chance de realizar auditorias em diferentes unidades da Aperam no Brasil e no mundo, o que os permite atuar em processos variados e conhecer melhor o negócio da Empresa.

"Como resultado, formamos profissionais cientes dos benefícios de se ter os controles internos bem estabelecidos, e com pleno domínio das ferramentas que podem ser aplicadas para mitigar riscos capazes de impedir que a Aperam alcance seus objetivos. Quando retornam às áreas de origem, eles estão prontos para colocar o aprendizado em prática e agregar resultados positivos ao negócio", conclui Isabel Santiago, responsável pela Auditoria Interna do Grupo Aperam nas Américas.

Aprendizado colocado em prática

Ao conhecer o CAP, o atual especialista de Suprimentos da Aperam, Agrimaldo de Assis Pinto, fez questão de se candidatar ao programa. Ele já estava há mais de 20 anos na Empresa e acumulava passagens pelas áreas de Almoxiado, Suprimentos, Logística Interna e Contratos e Serviços quando foi selecionado para integrar a iniciativa, em 2013.

A participação no CAP foi uma nova oportunidade para aprender atividades diferentes das que havia realizado na Aperam até então. "Conduzi auditorias em todas as unidades da Aperam no Brasil e também nas plantas do Uruguai e da Inglaterra. Com o apoio dos auditores mais experientes da área, me habilitei a produzir relatórios consistentes e que trazem dados realmente úteis para as áreas auditadas", comenta Agrimaldo.

De volta à área de Suprimentos, ele coordena atualmente uma equipe de sete profissionais e está sempre colocando em prática o conhecimento adquirido no programa. "Hoje, ocupo uma função de grande responsabilidade e fundamental para que a empresa alcance suas metas financeiras e se mantenha sustentável. Utilizo o que aprendi no CAP e tenho a segurança de que estou dando a minha máxima contribuição para o negócio", conclui Agrimaldo.





Valores que vêm das quadras

Hortencia dispensa sobrenomes. Com uma carreira de sucesso no basquete – que inclui conquistas como o ouro nos Jogos Panamericanos de Havana (1991) e a prata nos Jogos Olímpicos de Atlanta (1996) – seu nome é sinônimo de vitórias e figura entre os mais importantes do esporte nacional. O esporte entrou em sua vida na escola, assim como acontece com a maioria das crianças no Brasil, e rapidamente se transformou em paixão e profissão. Por meio do basquete, ela conheceu o mundo e aprendeu valores que a acompanham no dia a dia e faz questão de compartilhar com quem está à sua volta. Confira o que rolou no bate-papo da atleta com a equipe do Liga Aperam!

Como o esporte entrou em sua vida?

Venho de uma família humilde e sempre brinquei muito na rua. Mas descobri o esporte como realmente é, com regras e as diversas modalidades, nas aulas de educação física na escola. O desejo de competir era algo que me preenchia e

vi no esporte uma oportunidade de colocar isso em prática. Da escola para o profissional foi um caminho rápido: tinha 16 anos quando, após ingressar em uma escolinha de basquete em São Caetano do Sul, fui descoberta e escalada para jogar como titular da Seleção Brasileira.

Por sua experiência, qual a importância do esporte na formação de crianças e adolescentes?

O esporte, seja praticado de forma amadora ou profissional, proporciona aprendizados que levamos para a vida. Nas quadras, desenvolvi valores que, por mais que fossem ensinados pela minha família,

só o esporte conseguiu de fato despertar.

Pode dar exemplos nesse sentido?

Claro! Com o esporte, aprendemos a ganhar e a perder, a tomar decisões – afinal de contas, não podemos parar o jogo para perguntar aos pais se devemos ou não ar-

remessar, não é mesmo? –, a dividir e a somar, e a ter equilíbrio emocional. Ele também nos ensina a nunca desistir e a lutar pelo o que desejamos alcançar. Esses são apenas alguns de muitos aprendizados que o esporte proporciona e engrandecem o caráter de uma pessoa.

Caça-palavras

Encare o frio com saúde

Outono apenas começou e, em muitas regiões do Brasil, já é hora de tirar os casacos do armário e se preparar: segundo as previsões meteorológicas, a temporada promete ser gelada!

Para quem gosta do frio, o momento é oportuno para caprichar no visual e aproveitar as inúmeras festas que acontecem no período. Mas tudo fica melhor, é claro, quando se está com a saúde em dia, mantendo afastadas as doenças que procuram uma brecha para aparecer nesta época do ano.

No caça-palavras a seguir, você encontra alguns alimentos que aumentam a imunidade nos dias frios.

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

#ládecasa

Cadê o queijo que estava aqui?

Alerta de *spoiler*: se ainda não terminou o caça-palavras ao lado, sugerimos que o faça antes de prosseguir com a leitura, já que as respostas do jogo aparecem ao longo desta receita. ~_("/)~/~

Se já concluiu, prepare-se para conhecer um pão de queijo diferente, que certamente fará com que muitos mineiros abram mão da tradição.

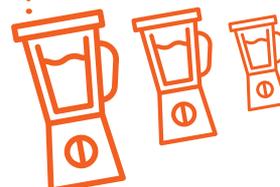
Mais leve e saudável, ele substitui o queijo por ingredientes que aumentam a imunidade no inverno. A sugestão vem da nutricionista da Abertta Saúde, Milyane Nicolini Jorge.

Ingredientes

- 1 xíc. (chá) de polvilho azedo
- 2 xíc. (chá) de polvilho doce
- 150 ml de azeite extra virgem
- 4 colheres de gergelim preto ou branco tostado
- 2 xíc. (chá) de inhame cozido e amassado
- 2 xíc. (chá) de abóbora cozida e amassada
- Água
- 1 colher (sobremesa) de açafrão
- 3 colheres (sobremesa) de sal de ervas desidratadas

Modo de preparo:

Cozinhe o inhame e a abóbora sem casca, escorra ainda quente e amasse bem. Reserve a água para utilizar na massa. Num recipiente, misture os ingredientes secos (polvilho e **sal de ervas**) com o azeite até formar uma farofa. Junte o inhame e a abóbora e acrescente água aos poucos, até a massa ficar no ponto de enrolar e desgrudar das mãos. Acrescente o gergelim e misture bem. Molde as bolinhas e asse em forno médio, por aproximadamente 40 minutos.



Bata no liquidificador 1 medida de alecrim, 1 de manjericão, 1 de salsa, 1 de orégano, 1 de alho desidratado e 1 de sal grosso. A mistura pode ser utilizada na rotina em substituição ao sal tradicional.