

# Bem estar

## Uma alimentação correta não é baseada somente em calorias. (por Clínica Asinelli)

Os princípios de alimentação são baseados na quantidade nutricional ingerida diariamente. Muitas pessoas procuram evitar comidas, que podem parecer prejudiciais, e se utilizam de alimentos alternativos, os quais parecem conter menos calorias.

De fato, os alimentos diet e light possuem menos calorias do que alguns alimentos normais, como o iogurte e refrigerantes. O problema, é que, em alguns casos, nem sempre a diferença de calorias é exorbitante, e o uso excessivo dessas comidas pode acabar engordando da mesma maneira.

Segundo o nutrólogo Maximo Asinelli, devem ser evitados excessos e sempre verificar a tabela nutricional dos alimentos. "O interessante é que a maioria dos produtos light e diet não têm uma redução grande de calorias, se comparada ao alimento normal", afirma ele. "A maioria das pessoas acaba cometendo este tipo de engano, e acaba também sofrendo as consequências", conta.

Preocupe-se com seu organismo, evite excessos. "Uma alimentação correta não é baseada somente em calorias. A pessoa deve estar sempre alerta aos nutrientes ingeridos. A descompensação desses pode ser mais prejudicial", explica o nutrólogo.

O correto é procurar um médico especializado que possa indicar uma dieta nutricional correta, a qual possa suprir as necessidades do seu próprio corpo.

## Cuide da alimentação na primavera e tenha um verão saudável.

(por Acontece Comunicação e Notícias)

O clima frio do inverno está chegando ao fim. Para quem ainda não mudou os hábitos de alimentação para perder os quilinhos a

mais e ficar bem no verão, a primavera é uma época excelente para começar uma dieta saudável e nutritiva. Há, inclusive, aumento na procura por ajuda nutricional para alcançar a boa forma neste período. De acordo com a nutricionista Renata Cristina Gonçalves, o aumento da atividade física nesta época é um dos agentes que propiciam o aceleração do metabolismo. "As pessoas fazem restrições dietéticas no inverno com o intuito de perda de peso, o que deixa seu metabolismo mais lento. Quando chega a primavera, é preciso ficar atento, por que a tendência é se libertar das limitações alimentares", explica Renata.

Como na estação das flores os dias são mais quentes e frescos, opte por uma dieta com muitas frutas, legumes e folhas, além de cereais integrais e líquidos para manter uma boa hidratação. Os alimentos típicos desta época do ano são os mais coloridos, como vermelho, laranja, roxo e verde, sendo os grandes hits a abóbora, a berinjela, a beterraba, a cenoura e o morango. Uma alimentação leve é mais indicada para esse período, uma vez que o organismo necessita de menos calorias para manter o corpo com a temperatura equilibrada.

"O ideal mesmo é manter sempre um padrão alimentar. Por isso, a importância de uma reeducação alimentar com o profissional nutricionista", orienta Renata. Segundo ela, uma boa dieta não precisa restringir tantos alimentos, mas sim a quantidade a ser ingerida e a sua qualidade.

## Sucos da Primavera. (por Alimentação Inteligente)

Uns sucos bons podem ser:

- 1 ou 2 Maçãs Fuji; aipo (folhas e talos); 1/2 limão (suco); uma rodela de gengibre fresco; 1 banana - bata tudo no liquidificador e tome.

- 5 Morangos orgânico; 1 manga; salsinha (meio molho); 1/2 limão (sumo); 3 ou 4 tâmaras sem caroço hidratadas em água filtrada por pelo menos 2 horas - bater tudo e se deliciar.

# Trabalhar com estratégia

Autor desconhecido

Um palestrante entrou num auditório para proferir uma palestra e, surpreso, se deparou com um auditório vazio. Só havia um homem sentado na primeira fila. Desconcertado, o palestrante perguntou ao homem se devia ou não dar a palestra só para ele. O homem respondeu:

- *Sou um homem simples, não entendo dessas coisas. Mas se eu entrasse num galinheiro e encontrasse apenas uma galinha para alimentar, eu alimentaria essa única galinha.*

O palestrante entendeu a mensagem e deu a palestra inteira, conforme havia preparado. Quando terminou, perguntou ao homem: - *Então, gostou da palestra?*

## Trabalhe conosco

Envie já seu currículo!

Será um prazer em tê-los em nosso banco de dados! Contamos com vários profissionais da área de engenharia civil Rodoviária como:

Topógrafos;  
Laboratorista de solos;  
Auxiliares de engenheiro;  
Auxiliares técnicos;  
Técnico de estradas;  
Fiscais e Inspetores de campo e outras.

Envie já seu currículo para:

[rhdirecao@direcaobh.com.br](mailto:rhdirecao@direcaobh.com.br)

O homem respondeu:

- *Como eu lhe disse, sou um homem simples, não entendo dessas coisas. Mas se eu entrasse num galinheiro e só tivesse uma única galinha, eu não daria o saco de milho inteiro para ela.*

Uma das tarefas mais importantes na nossa vida profissional é saber mudar os planos quando uma determinada situação muda. Isso se chama trabalhar com estratégias, diferencial que todos os clientes buscam em seus parceiros e fornecedores.

**Lembre-se:** todos tem um plano, mas nem todos sabem o que fazer quando ele não dá certo.

## Nossos clientes

Veja quem confia na Direção!

- DNIT: MT/PA/PR/MA/AC/RO/MG/GO/TO/BA/RJ/DF
- DER/DF
- DER/MG
- DER/RO
- DER/TO
- DER/AC
- VALEC
- Prefeituras
- Sudacap BH

expediente



**Direção Consultoria e Engenharia Ltda.**  
Av. Contorno, 9636/6º e 7º andar - Prado  
Belo Horizonte/MG - CEP: 30110-130  
31 3298-6900 - Email: [www.direcaobh.com.br](http://www.direcaobh.com.br)

**Projeto Gráfico:** RLM Comunicação e Marketing  
**Impressão:** Gráfica Andréia  
**Tiragem:** 200 exemplares

filiais

**BRASÍLIA**  
SCN Quadra 5 - Bloco A - Sala 308  
Torre Sul - Brasília Shopping  
CEP: 70715-900  
Tel: (61) 3328-6707

**RONDÔNIA**  
Rua Castelo Branco, 1552  
CEP: 78950-000 - Porto Velho/RO  
Tel: (69) 3461-2084

**CUIABÁ**  
Rua São Benedito, 356 - 1º Andar  
Sala 6 - Bairro Lixeira  
CEP: 78008-405 - Cuiabá - MT  
Tel: (65) 3321-4533

# CAMINHO CERTO

EDIÇÃO 01 | AGOSTO 2010 | ANO 1 | [WWW.DIRECAOBH.COM.BR](http://WWW.DIRECAOBH.COM.BR)

## Direção Ambiental

Meio-ambiente em foco

por Fernando Coelho (Cedista formado em Gestão Ambiental)



cada dia que passa se ouve falar sobre o cuidado com o meio-ambiente. Mas o que isso significa? O meio-ambiente pode ser definido como tudo aquilo que nos rodeia, sendo ele natural ou não. De acordo com o CONAMA (Conselho Nacional de Meio Ambiente), "meio-ambiente é o conjunto de condições, leis, influência e interações de ordem física, química, biológica, social, cultural e urbanística, que permite, abriga e rege a vida em todas as suas formas". Assuntos que envolvem mudanças climáticas, desabamento de encostas, alagamentos em grandes cidades e poluição atmosférica estão em foco na mídia e na pauta dos governantes.

Estudos recentes apontam que minerais não renováveis que utilizamos no nosso cotidiano, como ouro e estanho, poderão ter

seu esgotamento em 2020. Não muito longe disso está o níquel, que poderá desaparecer por volta de 2025. Isso sem falar em energias fósseis como o petróleo, que demora milhares de anos para ser composto pela natureza.

A terra tem o poder de resiliência, está aqui a milhões e milhões de anos e teve que se recuperar de diversas mudanças climáticas. Segundo especialistas, o aquecimento e o resfriamento da terra, que são processos naturais, foram um dos grandes responsáveis pela extinção dos dinossauros.

O ser humano vem se conscientizando que não adianta só explorar o que a Terra nos oferece. É preciso que haja uma reestruturação no sistema em que vivemos, uma mudança brusca no processo produtivo das empresas. Explorar, reciclar e utilizar de forma consciente os recursos que temos.

nesta edição

**Página 02**

**Conheça mais sobre a Alltech.**

**Página 03**

**Cuidado com o que você come no inverno.**

**Página 04**

**Os novos contratos da Direção.**

# Parcerias

Restauração de rodovias é com a Alltech.



A Direção, em parceria com a Astec e a Alta Engenharia, formaram a Alltech, empresa de tecnologia em restauração de Rodovias, que conta com a tecnologia de ponta do FWD, Falling Weight Deflectometer, num investimento avaliado em torno de 1 milhão de reais.

O FWD é um simulador de impacto que tem como finalidade coletar e registrar o comportamento elástico de pavimentos flexíveis e rígidos. Permite o registro dos valores das deflexões reversíveis externadas pelo pavimento, quando o mesmo é solicitado por uma carga dinâmica da ordem de 41KN e tempo de aplicação de 2/100 de segundos. As deflexões são traduzidas graficamente por meio das linhas de influência dos assentamentos reversíveis (bacias de

deformação).

Os ensaios se processam por meio da medição das deflexões em 7 pontos de contato com o pavimento, o primeiro localizado sob o centro de aplicação da carga (deflexão reversível máxima) e os demais distribuídos ao longo de distâncias variáveis entre 1,00 e 1,50m, em função das especificações para a coleta dos dados.

Estes ensaios são realizados com elevada precisão e produtividade, conferindo grande confiabilidade às avaliações estruturais efetuadas.

Nossos clientes solicitam cada vez mais prazos menores para a confecção dos projetos. Este equipamento reduz substancialmente o tempo de coleta dos dados para a efetiva elaboração dos projetos.

# Motivação no trabalho

**Faleceu ontem a pessoa que atrapalhava sua vida... (por Luiz Fernando Veríssimo)**

Um dia, quando os funcionários chegaram para trabalhar, encontraram na portaria um cartaz enorme, no qual estava escrito: *“Faleceu ontem a pessoa que atrapalhava sua vida na Empresa. Você está convidado para o velório na quadra de esportes”.*

No início, todos se entristeceram com a morte de alguém, mas depois de algum tempo, ficaram curiosos para saber quem estava atrapalhando sua vida e bloqueando seu crescimento na empresa. A agitação na quadra de esportes era tão grande, que foi preciso chamar os seguranças para organizar a fila do velório. Conforme as pessoas iam se aproximando do caixão, a excitação aumentava:

*– Quem será que estava atrapalhando o meu progresso ?  
– Ainda bem que esse infeliz morreu !*

Um a um, os funcionários, agitados, se aproximavam do caixão, olhavam pelo visor do caixão a fim de reconhecer o defunto, engoliam em seco e saíam de cabeça abaixada, sem nada falar uns com os outros. Ficavam no mais absoluto silêncio, como se tivessem

sido atingidos no fundo da alma e dirigiam-se para suas salas. Todos, muito curiosos mantinham-se na fila até chegar a sua vez de verificar quem estava no caixão e que tinha atrapalhado tanto a cada um deles. A pergunta ecoava na mente de todos: *“Quem está nesse caixão?”* No visor do caixão havia um espelho e cada um via a si mesmo... Só existe uma pessoa capaz de limitar seu crescimento: **Você mesmo!** Você é a única pessoa que pode fazer a revolução de sua vida. Você é a única pessoa que pode prejudicar a sua vida. Você é a única pessoa que pode ajudar a si mesmo.

*“Sua vida não muda quando seu chefe muda, quando seus pais mudam, quando seu(sua) namorado(a) muda. Sua vida muda quando você muda! Você é o único responsável por ela”*

O mundo é como um espelho que devolve a cada pessoa o reflexo de seus próprios pensamentos e seus atos. A maneira como você encara a vida é que faz toda diferença. A vida muda, quando “você muda”.

# Estórias da engenharia

por Frederico Peçanha Couto (presidente).

Esse é o primeiro jornal de nossa empresa, que alcançou a maioria ao chegar aos seus 21 anos de existência. Em primeiro lugar, gostaria de homenagear as pessoas que fizeram e continuam a fazer parte da história da Direção desde sua fundação até os dias de hoje. Rendo minhas homenagens a engenheiros como Afonso Nei e Helio Arruda. A minha esposa, Solange Rolla, com quem me casei (o motivo de tanta gente achar que nasci no interior de Minas, em São Domingos do Prata) fica aqui minha homenagem. Faço minha saudação também ao laboratorista Ricardo Augusto Carneiro de Souza, pessoa que conheci logo que me formei, que vem acompanhando meus 33 anos de trabalho em engenharia consultiva e é um grande companheiro de aventuras. Por fim, fica também minha homenagem aos 350 colaboradores da nossa empresa, cujo trabalho se distribui por 7 estados do nosso país. Esta coluna é dedicada a todos vocês. Aqui você não vai ler nada a respeito de política, de processos e avanços da engenharia, nem tampouco do momento atual do Brasil – já existe gente de sobra, com um maior conhecimento que o meu para escrever sobre isso. Esta é uma coluna de estórias simples e divertidas, que fazem parte da vida de gente como a gente. **Espero que gostem!**

## Primeiro, os óculos

Engenheiro só não viaja mais que chofer de caminhão. Ao longo destes 21 anos, já perdi a conta dos quilômetros que percorri. Pois bem. Quando ia para o trecho, minha mulher Solange, para não ficar sozinha, costumava me acompanhar. Foi numa dessas viagens, há um bom tempo atrás, quando viajávamos de Cuiabá até Pontes

Lacerda, que algo engraçado aconteceu. Na época o asfalto era raro e as estradas eram bem precárias. Eu dirigia devagar e com cuidado, mas ao tentar desviar de um buraco que mais se parecia com uma cratera, perdi o controle do carro, que capotou e fez com que eu e Solange fôssemos de cabeça para baixo dentro do automóvel. Assim que foi possível, segui meu instinto de sobrevivência e sai estabonado de dentro do carro, sem nem mesmo me lembrar da patroa. Quando me dei por conta da situação, me vi aos berros:

*– Nossa senhora, onde está a Solange? Dentro do carro? Solange, onde está você?  
– Dentro do carro, uai! – ela respondeu.  
– Então sai logo desse carro, mulher!  
– Espera um pouco...*

Nesse momento eu vejo um braço se estender para fora do carro capotado. Solange segurava um par de óculos.

*– Pega meus óculos que senão eles podem se arranhar.  
– Como é que é? Você quer que eu salve seus óculos primeiro? – perguntei.  
– É! São os óculos da vovó... Eu não posso arranhá-los!  
– Mas, Solange, esse carro pode pegar fogo!  
– Fred! Já falei que é para você pegar os meus óculos e depois eu saio. E cuidado com eles!*

Graças a Deus, no fim das contas, deu tempo de salvar o par de óculos e também a patroa.

# Novos contratos

**A Direção está crescendo! Fique por dentro dos nossos novos serviços:**

Iniciamos em 08/04/10 a Supervisão da Travessia Urbana de Sorriso, denominada como Centro de Custo 2033. Esta obra teve início em conformidade com os padrões ISO 9001 e vem sendo coordenada pelo engenheiro Dirceu Ramos.



Supervisão em Caratinga, que teve início em 25/05/10 e está sendo coordenada pelo engenheiro Edson Nunes.

## Serviços que serão realizados em breve:

- Supervisão de obras da Travessia Urbana de Nova Mutum para o DNIT de MT com extensão de 7,78 km – Rod. BR-163/MT – Trecho: Divisa MS/MT – Divisa MT/PA.

- Elaboração de Projeto de Engenharia Rodoviária para Melhoramento e Pavimentação, Lote Único, Rod. MG-161 – Trecho: Pedras de Maria da Cruz – São Francisco para o DER-MG com extensão de 64,0 km.

- Elaboração de Projeto de Engenharia Rodoviária para Melhoramento e Pavimentação, Lote Único, Rod. LMG-670/MG-161 – LMG-673 – Trecho: Santa Fé de Minas – Cachoeira do Manteiga Para o DER MG com extensão de 61,0km.

# Eventos

**Arraia da Direção!**

O primeiro Arraia da Direção foi realizado no dia 26/06. A festa foi até tarde, regada a muita dança e diversão.



Da esquerda para direita: Suellen, Alfredo, irmão da Lucélia e Lucélia.



Da esquerda para a direita: visitante, Suellen, Marienni e Daniel. Atrás: Rayane.



Da esquerda para direita: Pricila, filho da Adélia, Adélia, Milton e namorada, Regina e namorado e Magna.



Da esquerda para direita: Rogério, Pricila, Suellen, Marienni e Rayane.



Alfredo e Daniel



Marina e Namorado.

# Reforma

Depois da reforma no sétimo andar, visando atender melhor aos clientes e recebê-los em nossa sede, a Direção investe novamente em infra-estrutura com a conclusão da reforma do sexto andar, que agora conta com mais dezoito novos postos de trabalho para o setor Administrativo e uma ampla sala de reuniões e negócios.

# Você sabia?

Segundo estimativas recentes, mais de oito mil pessoas morrem diariamente devido aos efeitos da poluição atmosférica, a mesma poluição que contribui para o aquecimento global. E aí? Você continua achando que não tem nada a ver com as mudanças que estão ocorrendo no mundo?