

PARTICIPAÇÃO

"A ação da CIPA com a participação de todos"

SAÚDE

COMO DORMIR MELHOR SEM ESFORÇO – 10 DICAS PARA O SONO

Dificuldades em pegar no sono, sono de baixa qualidade, insônia e outros problemas relacionados a esta necessidade tão essencial do ser humano são razões associadas à redução da qualidade de vida,



perda de produtividade e até a problemas de saúde. Estima-se que 30 a 40% da população enfrenta dificuldades relacionadas ao sono, muitas vezes sem perceber.

Como em muitas dificuldades relacionadas a hábitos e necessidades básicas, não podemos oferecer receitas

milagrosas que sirvam para qualquer situação e indivíduo. Se você acredita estar sofrendo distúrbios do sono (como a apnéia do sono, da qual muito se tem falado recentemente), o melhor conselho é procurar um especialista apto a analisar e tratar seu caso especificamente.

Mas se o seu caso for simples, veja se as dicas a seguir se aplicam ao seu estilo de vida, ou procure adaptá-las.

Como dormir melhor

Muitas atitudes e hábitos podem interferir no seu sono. A maioria das dicas abaixo é pura aplicação do senso comum, mas (não surpreendentemente) muitas pessoas com dificuldades relacionadas ao sono ou ao horário de acordar não as seguem. Vamos a elas:

- **Tenha horários regulares:** não precisa cronometrar, nem transformar isto em obsessão (que poderia até ter o efeito contrário), mas o hábito facilita a criação de um ciclo saudável de sono. Neste sentido, se você está acostumado a ir dormir às 23h30 e acordar às 7h30, é muito provável que algumas noites seguidas ficando até um pouco mais tarde assistindo TV, ou algumas manhãs seguidas ficando na cama até mais tarde irão desregular o ciclo a curto prazo, causando diretamente problemas nos dias seguintes. Se você tem tido dificuldade regularmente para dormir, tente observar os horários de deitar com mais atenção.

- **Adote hábitos saudáveis:** Alimente-se bem, faça exercícios. Pessoas que fazem exercícios regularmente tendem a dormir mais profundamente. Mas isso não quer dizer que você deve fazer qualquer uma dessas 2 coisas imediatamente antes da hora de dormir, pois torna-se mais difícil relaxar e a qualidade do sono é reduzida. Exercite-se *antes* de jantar, e pelo menos 3h antes de dormir. **O que evitar ingerir antes de dormir:** refeições "pesadas", cafeína, nicotina e álcool.

- **Coma algo leve:** Refeições completas antes de dormir estão proibidas, mas dormir com fome também é um obstáculo. Coma uma fruta, meia tigela de cereais, um copo de leite, ou o que fizer bem a você.

- **Seja persistente mas não exagere:** Ficar na cama mais do que 40 minutos sem conseguir dormir pode acabar sendo contraproducente. Levante-se e escolha alguma atividade relaxante ou tediosa. Para mim, tomar um banho quente funciona bem, mas para outras pessoas o banho está associado ao ato de acordar, e deve ser evitado. Leia um livro, dobre roupas, ouça música calma, faça um chá (o ato de esperar a água ferver, sem ter mais nada para fazer, pode ajudar também). Resista à tentação de ligar a TV ou o computador.

- **Não tenha picos de concentração antes de dormir:** Não execute atividades complexas antes da hora de ir deitar. Você não conseguirá dormir facilmente logo depois de executar cálculos complexos ou planejar as finanças da família. Se você conhecer técnicas de relaxamento, meditação, exercícios respiratórios, etc.,

pratique-os! Senão, adote atitudes que você sabe que lhe ajudam a relaxar.

- **Esvazie o buffer:** Se você não está conseguindo dormir porque está com um problema ou idéias na cabeça, levante-se, saia do quarto e anote um sumário de suas idéias em um papel. E não o traga para o quarto! Ao retornar, procure não pensar mais no assunto, pois você já garantiu que poderá continuar amanhã.

- **Associe a cama ao sono:** Não assista TV nela (especialmente antes de dormir), não leve o notebook para o quarto, evite até mesmo ler deitado nela. Se você já tem o hábito de ver TV na cama, mas ultimamente tem tido insônia, tente passar uns dias sem ligar a TV no quarto.

- **Capriche nos equipamentos:** Um quarto confortável é um facilitador do sono. Vire seu colchão regularmente, elimine desníveis e rangidos, tenha lençóis e fronhas confortáveis, troque-os com regularidade suficiente, tenha um despertador que permita dormir sem a preocupação de que irá perder a hora, ajuste a temperatura como necessário para ter conforto térmico.

- **Evite iluminação desnecessária:** Uma boa cortina ou blackout é um investimento na qualidade do sono – luz do ambiente externo pode ser um fator importante para atrapalhar o sono. Se você tem aparelhos eletrônicos no quarto, desligue todos. Os leds dos computadores, estabilizadores, impressoras etc. produzem luz suficiente para atrapalhar.

- **Ruído branco:** Caso os sons externos (trânsito, vizinhos, animais, etc.) estejam atrapalhando seu sono, procure cancelá-los com ruído branco produzido intencionalmente por você. Um ventilador apontado para a parede produz um som constante, por exemplo. Existem CDs de sons da natureza (vento soprando, chuva caindo, etc.) geralmente usados para compor ambientes para meditação, mas que também podem servir muito bem para cancelar o barulho externo que impede que você pegue no sono.

- **Não durma durante o dia:** uma sesta ou soneca de até 15 minutos depois do almoço podem fazer maravilhas pela sua produtividade. Se você pode se dar este luxo, faça-o sempre que tiver vontade! Mas não durma por longos períodos durante o dia, isso prejudica o sono noturno e ajuda a aprofundar crises de sono continuadas.

- **Remédios para dormir:** evite soníferos e calmantes, mesmo sob orientação médica – primeiro discuta bem outras alternativas. De modo geral, medicamentos para dormir deveriam ser usados apenas a curto prazo – o uso freqüentemente geralmente acaba se tornando ineficaz após algum tempo. Nunca se automedique, e se você sentir que sua medicação está perdendo o efeito, procure o seu médico – não aumente a dose sozinho.

Fonte: <http://www.efetividade.net>

A FELICIDADE É CONTAGIOSA

Por Giuliano Agmont

Você já deve ter ouvido falar da teoria dos seis graus de separação. É aquela que nos coloca a uma distância de até meia dúzia de pessoas do resto do mundo. Pela hipótese, qualquer um é capaz de apertar as mãos, por exemplo, dos vencedores do Prêmio Nobel de Medicina 2008 — os franceses Françoise Barre-Sinoussi e Luc Montagnier, que descobriram o vírus causador da AIDS, o HIV — acionando apenas alguns poucos contatos. Entre os matemáticos, ainda restam cálculos que comprovem tal fenômeno, que eles chamam de pequenos mundos. Já no campo da cura e da prevenção de doenças, os pesquisadores somam cada vez mais evidências de que essa mesma rede de amizades funciona como um poderoso canal de contágio de bom humor, bem-estar e até felicidade.

O que pesquisas recentes mostram é que, assim como vírus e bactérias, a saúde também é transmissível — só que por meio dos laços afetivos criados entre nós. Na prática, quem se aproxima de gente que faz ginástica, por exemplo, tende a espantar o

sedentarismo sem sofrimento. Aqueles que presenciam a decisão de um amigo de parar de fumar têm mais chances de largar o cigarro. E os que preferem conviver com pessoas alegres acabam tornando-se mais satisfeitos com a vida. De acordo com um estudo assinado pela Harvard Medical School, nos Estados Unidos, se um grande amigo seu ficar contente, a probabilidade de você começar a rir à toa só por conviver com ele é de 60%.



Como humores e hábitos se tornam contagiosos? Os mecanismos que permitem a propagação de algo que não cabe em um tubo de ensaio ainda pedem mais esclarecimentos. Os cientistas, porém, têm algumas pistas. “Os animais sociais, como é o caso do homem, nascem com a capacidade de imitar seus pares mesmo sem ter consciência disso. É o efeito camaleão” explica a neurocientista Eliane Volchan, professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro. “Fazendo isso, o indivíduo consegue incluir-se no grupo e obter a necessária proteção para sua sobrevivência.” Seria como uma mímica involuntária ou instintiva, a mesma que nos rege toda vez que presenciamos um bocejo — quando nos damos conta, já estamos com o bôcão aberto. Mas o trabalho do pessoal de Harvard vai ainda mais longe: sugere que a transmissão pode se dar entre desconhecidos, e a distância. De acordo com os pesquisadores, existem até três graus de contágio social. Ou seja, o amigo do vizinho de porta do seu melhor amigo tem influência sobre sua felicidade.

Outro aspecto que reforça a importância dos nossos relacionamentos é o papel das amizades na conquista da saúde. Um artigo do jornal americano The New York Times publicado em abril mostra que o amparo emocional do amigo é capaz de prolongar a vida, renovar a memória, combater o câncer, proteger o coração e até evitar a obesidade. A neurocientista Eliane Volchan complementa: “Temos evidências de que a amizade acelera o tempo de cicatrização de uma lesão e também ajuda a reduzir o estresse”.

Universidade Federal de São Paulo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas

Fonte: <http://saude.abril.com.br>

MEIO AMBIENTE

22 DE SETEMBRO: DIA MUNDIAL SEM CARRO

O dia mundial sem carro foi criado como forma de reflexão sobre a poluição do meio ambiente e como podemos buscar soluções para o transporte dos grandes centros urbanos, mostrando para a população que existem outras formas de se locomover.

A idéia do “Car Free Day” foi criada na França e entrou em ação no ano de 1998, sendo adotada por trinta e cinco cidades do país. Rapidamente a idéia foi difundida em vários países da Europa e outros continentes.

O objetivo da comemoração é de que o dia 22 de setembro seja um manifesto contra a poluição ambiental e os problemas que o dióxido de carbono (CO₂) tem trazido para a camada de ozônio, o efeito estufa, poluição do ar, doenças respiratórias, poluição sonora, irritabilidade, acidentes com mortes, etc.

Três anos depois, surgiram no Brasil as primeiras manifestações de adesão ao manifesto, chegando ao número de cem cidades engajadas na ação. Porto Alegre, São Paulo, Belo Horizonte, Salvador, Natal, Belém e Campo Grande são algumas delas.

É preciso enxergar que pequenas ações podem transformar o mundo. Existem pessoas que não vão a uma farmácia, na esquina de sua casa, a pé. Isso é um absurdo, pois poderia aproveitar esse momento para fazer uma pequena caminhada, além de economizar combustível e não poluir o planeta.

Ao contrário dessas, outras pessoas têm adotado a bicicleta como meio de transporte. O problema do uso das bicicletas é que não existem bicicletários (estacionamentos próprios para as mesmas) distribuídos pelas cidades. Mas a idéia de usá-la é ótima, pois é um meio de transporte sustentável. Além disso, seria necessário que houvesse mais ciclovias, a fim de facilitar o trajeto dos ciclistas.

Na França, o governo promove aluguel de bicicletas a preços bem baixos, a fim de incentivar a população a utilizá-las com meio de transporte. Montam-se estandes de locação, distribuídos por vários pontos de uma mesma cidade. Além disso, é uma forma de o governo aumentar sua arrecadação.

O rodízio de carros também é uma excelente forma de diminuir a poluição atmosférica e os engarrafamentos das grandes cidades. Porém, a única cidade brasileira que adotou a rotatividade seletiva foi São Paulo. O rodízio foi implantado através da Lei nº 12.490/97 e funciona nos horários de pico. Toda segunda-feira, carros com placas de final 1 e 2 são proibidos de circular entre as 7h e 10h e depois no período das 17h às 20h. As regras são seguidas em todos os dias da semana, trocando apenas os finais das placas dos carros. Os motoristas que não respeitam as leis são multados, perdem quatro pontos na carteira.

A criação americana dos carros flex também foi um avanço tecnológico que favoreceu o meio ambiente, pois o álcool etílico é menos poluente que a gasolina. Mas a intenção dos Estados Unidos não foi essa, na verdade buscavam uma forma de não ficarem na dependência da aquisição de petróleo da OPEP (Organização dos Países Exportadores de Petróleo), principalmente os da região do Golfo Pérsico.

No dia mundial sem carro, algumas cidades brasileiras têm utilizado as áreas de estacionamento como local de lazer, sendo chamadas de áreas verdes. Em Belo Horizonte fecham-se ruas, exclusivamente para os pedestres.

Brasília também adota essa medida, não somente no dia 22 de setembro. Todos os domingos o eixo rodoviário é fechado para o tráfego de carros, tornando-se numa enorme área de diversão para crianças, jovens, adultos e idosos, o eixo do lazer.



Fonte: <http://www.brasilecola.com>

O QUE É A REGRA DOS 3 Rs?

O problema do lixo é um problema sério que, por enquanto, não tem solução. Cada paulistano produz por dia uma média de 1,05kg de lixo, um pouco acima da média nacional, que é de cerca de 800 gramas por dia. Pode-se calcular então que um paulistano irá produzir até o fim de sua vida cerca de 25,68 toneladas por dia. Os números do lixo são ainda maiores em países desenvolvidos, onde o consumo é maior, um nova-iorquino produz em média 1,77 kg por dia (40 toneladas até o fim da sua vida). Onde colocar todo esse lixo? A resposta é: Não existe onde. Dentro de poucos anos, se for mantida a produção atual de lixo, não haverá mais local onde colocar tanto lixo!

A solução então é simples, vamos reciclar! Essa pode parecer a solução ideal para o problema, mas não é. O lixo deve sim ser reciclado, mas antes de reciclar devemos tentar diminuir ao máximo a quantidade de lixo que produzimos reutilizar tudo o que pudermos e então reciclar.

Isso deve ser feito pois quanto maior a quantidade de lixo reciclado, maior será a quantidade de lixo produzido e de recursos naturais utilizados. E nem todo o tipo de lixo pode ser reciclado, assim a solução mais eficiente por enquanto para o problema do lixo são os três “Rs”. Não é porque um material é reciclado que vamos consumir cada vez mais dele, a reciclagem não é uma solução total para o problema do lixo. Ela apenas minimiza as consequências.

"R" de Reduzir

O primeiro passo para diminuir a quantidade de lixo é sem dúvida reduzir o que consumimos. Consumir não é necessariamente adquirir alimentos, e sim produtos para qualquer finalidade. Muitas vezes compramos coisas das quais não precisamos, e ficamos dias, meses e anos acumulando "tranqueiras" quando um belo dia decidimos renovar tudo (principalmente na passagem do ano, não é?) e jogamos todas as nossas "tranqueiras" fora.

Uma outra forma que aumentamos o lixo de casa sem muitas vezes perceber é comprando produtos revestidos com muitas embalagens que no final jogamos fora, ou com embalagens não-recicláveis, por exemplo o isopor.

Então por que não pensamos um pouquinho mais quando fazemos compra, se realmente precisamos das coisas que compramos, pois além de diminuir o lixo, muitas vezes estaremos economizando!

"R" de Reutilizar

Após pensarmos em reduzir o que consumimos podemos agora procurar reutilizar as coisas antes de jogá-las fora. Podemos reaproveitar os potes de sorvete para guardar comida, fazer arte com garrafas de refrigerante ou jornal, por exemplo papel machê. Imagine se conseguirmos usar pelo menos mais uma vez as coisas que consumimos, o quanto estaríamos diminuindo o lixo de casa!

"R" de Reciclar

Após evitar consumir coisas desnecessárias, reaproveitar outras, agora é hora de pensar em reciclar. Muitos materiais podem ser reciclados e cada um por uma técnica diferente.

A reciclagem permite uma diminuição da exploração dos recursos naturais e muitas vezes é um processo mais barato do que a produção de um material a partir da matéria-prima bruta.

A lata de alumínio é um exemplo do dia-a-dia de qualquer um, pois vemos que mal acabamos de tomar o refrigerante e já tem alguém interessado na latinha. Isso porque o Brasil é o número 1 em reciclagem de latinhas, e o valor do alumínio é bem atraente para aqueles que não possuem outra fonte de renda.

Fonte: www.ib.usp.br

SEGURANÇA

DICAS DE SEGURANÇA

Nas ruas:

- Previna-se contra a ação dos marginais não ostentando objetos de valor como relógios, pulseiras, colares e outras jóias de valor.

- Evite passar em ruas ou praças mal iluminadas.

- Se sentir que está sendo seguido, entre em algum estabelecimento comercial ou atravessa a rua.

- Não saia com grandes quantias de dinheiro ou cartões de crédito se não houver necessidade.

- Não abra a carteira ou a bolsa na frente de estranhos.

- Ao sair sozinho, procure sempre ficar no centro da calçada e na direção contrária ao trânsito. Fica mais fácil perceber a aproximação de um veículo suspeito.

- Não deixe de comunicar a presença de elementos suspeitos nas proximidades de sua casa.

- Ao retornar, notando algum sinal estranho (porta aberta, luzes acesas, etc.), não entre em casa. Chame a polícia.

Nos Bancos:

- Evite conversar com pessoas estranhas dentro ou fora do banco.

- Proteja bem o dinheiro ou cheques na hora que for ao banco fazer depósitos.

- Ao sair do banco olhe bem para todos os lados para ter certeza de que não está sendo seguido.

- Nunca aceite ajuda de estranhos ao utilizar os caixas eletrônicos.

Nas Praias:

- Nunca leve objetos de valor para a praia.

- Cuidado com vendedores ambulantes.

- Nunca deixe seus pertences sozinho. Peça a alguém de confiança para olhar enquanto você vai tomar banho de mar.

- Não aceite bebida de estranhos. Pode estar adulterada com algum tipo de narcótico.

- Evite tomar banho de mar em locais que você não conhece.

Nas Compras:

- Procure não ir às compras sozinho. Se possível leve alguém para acompanhá-lo, é mais seguro.

- Nunca deixe sua bolsa ou compras em locais onde possam ser roubados.

- Prefira pagar suas contas com cartão ou cheque. Assim você não precisa conduzir grandes quantias em dinheiro.

- Procure não entrar em lojas muito cheias. Faça suas compras em horários de menor movimento.

- Evite carregar muitos pacotes para não ocupar as duas mãos.

- Nunca mostre dinheiro em lugares públicos, especialmente em bares, restaurantes, cinemas, lojas, barracas de camelôs, etc.

- No caso de furto ou qualquer ocorrência policial, não perca tempo, comunique imediatamente à Delegacia de Polícia mais próxima da área.

No Transporte Coletivo:

- Dentro do coletivo mantenha a bolsa, carteira, pacotes ou sacolas na frente do seu corpo.

- Em ônibus com poucos passageiros, procure viajar próximo ao motorista.

- Ande sempre com o dinheiro da passagem contado ou dê preferência aos vales transporte.

- Evite ficar sozinho em pontos de ônibus isolados.

No Carro:

- Onde estiver, tenha cuidado com o seu carro. Não existem locais totalmente seguros.

- Nunca deixe documentos, talões de cheques, objetos de valor dentro do carro.

- Ao sair do carro mesmo que por alguns minutos, levante os vidros, tranque as portas e o porta-malas e se possível ligue o alarme.

- Nunca deixe as chaves sobressalentes dentro do carro.

- Procure estacionar em locais vigiados por pessoas de confiança e se possível em locais iluminados e visíveis.

- Em locais que você não consegue, procure não hostilizar os guardadores. Seu carro pode sair arranhado.

- Nunca dê carona a estranhos.

- Procure usar dispositivos de segurança como: sistema de alarme, corrente de direção, chave geral interruptora e tranca de direção.

- Ao perceber alguém lhe seguindo insistentemente dirija-se a um posto ou cabine policial.

- Não entregue seu carro a manobristas ou lavadores.

- Procure não se aproximar do seu carro e bem entrar nele se perceber a presença de pessoas suspeitas nas proximidades.

- Não jogue lixo pela janela do veículo.

Nos Terminais Rodoviários, Ferroviários, Cais do Porto e Aeroportos

- Não aceite ajuda de pessoas não credenciadas interessadas em carregar sua bagagem.

- Nunca deixe a sua bagagem sem ninguém de confiança olhando.

- Cuidado com menores no aeroporto ou na rodoviária.

- Ao despachar qualquer bagagem, inclusive de mão, verifique se estão muito bem fechadas.

- Coloque identificação visível em todas as suas bagagens.

- Ao viajar de ônibus, evite carregar objetos de valor e principalmente grandes quantias em dinheiro.

- Nos ônibus interurbanos, desconfie de passageiros que sobem fora dos pontos de parada e sem bagagem.

Fonte: www.defesasocial.al.gov.br

ENTRETENIMENTO

TASQA – UGQ – Unidade Garantia da Qualidade

A UGQ – Unidade da Garantia da Qualidade é o setor de apoio a todas as áreas da TASQA, com relação ao Sistema de Qualidade da Empresa. É definido pela Alta Direção e apresentado no Manual da Qualidade, que contempla as políticas, missão e visão de futuro.

Tem sob sua responsabilidade a garantia de nossos trabalhos e a representação do sistema perante a Alta Direção, Órgão Acreditador (CGCRE antiga CGCRE/INMETRO), Credenciador (MAPA) e, principalmente, os Clientes.

A UGQ está dividida em 08 grupos:

SAC (Sistema de Atendimento ao cliente): responsável de receber, registrar e retornar a todas as solicitações, reclamações e contato com o cliente interno e externo, realizando controle e divulgando mensalmente através de gráfico solicitação x reclamação e número de não conformidade de cada setor oriundo destes contatos, sendo muitas vezes apoio técnico para a áreas administrativa e técnica. Também realiza pesquisa de Satisfação do Cliente que é compilada anualmente, sendo avaliada a qualidade de nossos serviços na opinião do cliente.

Qualidade Analítica: responsável em avaliar e definir, em conjunto com as áreas técnicas, controles que garantam e demonstrem nossa capacidade analítica, utilizando algumas ferramentas como participação de ensaios de proficiência analítica, avaliação de resultados de controle analítico e materiais de referencia certificados. Também é apoio técnico para as demais áreas e auxilia na manutenção do escopo analítico no sistema myLIMS e na CGCRE.

Equipamento: responsável por identificar e cadastrar, no sistema myLIMS, controlar a frequência de calibração, estabelecer o contato técnico e comercial com os fornecedores de calibração e disponibilizar para a área técnica os certificados de calibração dos equipamentos existentes na Empresa.

Descarte: responsável em apoiar os laboratórios nos descartes de seus resíduos, oriundos de sobras de amostras, materiais e reagentes utilizados na execução dos ensaios.

Materiais, reagentes e equipamentos utilizados na amostragem: responsável pelo controle e separação de frascos, soluções, reagentes e equipamentos utilizados nas amostragens realizadas pela TASQA.

Acreditação e Credenciamento: responsável em gerenciar e garantir todos processos de solicitação, manutenção de acreditação e credenciamento junto aos órgãos competentes, utilizando algumas ferramentas como: Auditorias Internas, Controle de Documentos, Controle de Trabalhos Não-Conformes, Análise Crítica pela Alta Direção, Controle de Treinamento.

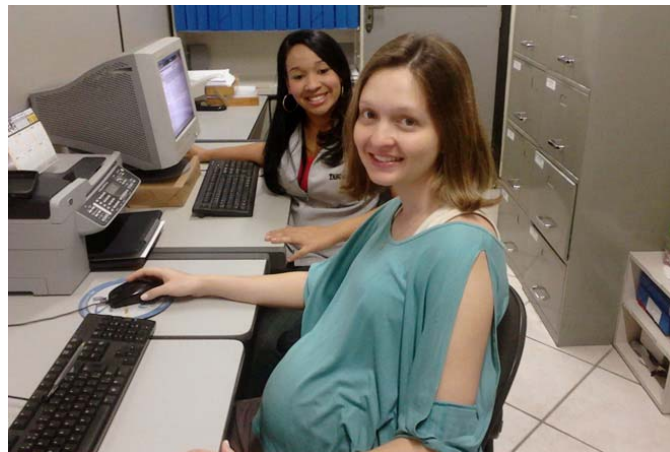
Treinamento: responsável em gerenciar todos os treinamentos realizados internamente na Empresa e compilação do plano anual de capacitação de pessoal, em conjunto com a Alta Direção e os Líderes de cada área.

relatórios técnicos e partes de documentos. Trabalhando, por tanto, com a informação que é a chave para o negócio.

A equipe da UGQ é formada por: Aline, Daniela, Fabiano, Gabriel Moda, Gabriele, Jaqueline, Leandro, Marcelo Miachiro, Wagner e Wellington.

Lembrando que para manter o sistema de qualidade eficiente é necessário o comprometimento e envolvimento de todos os colaboradores com a política de qualidade.

O reflexo deste comprometimento são: credenciamentos nos maiores órgãos ambientais do país, maior escopo analítico da CGCRE, participação no PNCRC (Programa de Nacional de Controle de Resíduo e Contaminantes) do MAPA e muitas outras conquistas que realizamos em conjunto.



De frente para trás: Daniela e Aline

Equipe UGQ

RECEITA DO MÊS

Petit Gateau

por Marina Moino Pires



Ingredientes:

250g de chocolate meio amargo
1 xícara de margarina sem sal
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
4 ovos
1 litro de sorvete de creme (ou o sabor que preferir)

Preparo:

Em uma vasilha derreta o chocolate (no microondas ou em banho-maria). Quando ele estiver completamente derretido junte a margarina que deverá estar em temperatura ambiente. Misture bem (ficará com aspecto de uma ganache), reserve.

Em uma outra vasilha junte a farinha, o açúcar e os ovos ligeiramente batidos, até ficar na consistência de um bolo. Agora junte aos poucos o chocolate a essa massa e misture muito bem.

Coloque essa massa em forminhas individuais untadas com margarina e enfarinhadas. Levar ao forno já pré-aquecido em temperatura alta por 10 a 15 minutos, dependendo da potência do forno.

Desinforme e sirva com sorvete de creme e calda de chocolate.

Pulo do gato: O segredo do ponto é sempre desenformar para saber se está bom, ele tem que estar com as laterais assadas e o meio molinho, mas não pode desmoronar.



Da esquerda para direita: Fabiano, Gabriel, Leandro, Wagner, Marcelo e Wellington. A frente da esquerda para direita: Jaqueline e Gabriele

Centro de Documentação (CEDOC): responsável em oferecer suporte no arquivamento de documentos internos e externos a todas as áreas da TASQA, garantindo a rastreabilidade e confiança de nossos serviços. As atividades desempenhadas são: Gerenciamento de toda documentação produzida e recebida, conforme periodicidade estipulada na Tabela de Temporalidade – TSQ-283. Realiza-se o processo de recebimento; organização; registro; arquivo; elaboração do dossiê de funcionário e currículo; atualização das listas mestras de POPs e Legislação; empréstimos e consultas. Pesquisa para obtenção de cópias de documentos técnicos – científicos disponíveis nos acervos das principais bibliotecas brasileiras e em serviços de informação internacionais. Entre os documentos acessíveis via COMUT – Comutação Bibliográfica encontram-se periódicos, teses, anais de congressos,