



# **FAZENDO O BEM-ESTAR ACONTECER**

**AABB - PLANTANDO QUALIDADE DE VIDA**  
**Comitê de Responsabilidade Socioambiental**

# Participe!

**A** campanha tem por objetivo valorizar iniciativas que brotam dentro e fora do Clube, trazendo à tona a participação dos funcionários e parceiros para difundir conhecimentos, atitudes e exemplos cotidianos que agregam qualidade e bem-estar à vida de quem está, de alguma maneira, ligado à AABB. Se você tem idéias, gostaria de sugerir, participar, avaliar e construir um ambiente de trabalho e de convivência mais harmônico e prazeroso, junte-se a nós.

# Comunique!



**A**s reuniões do comitê de responsabilidade socioambiental têm a participação voluntária de seus integrantes e ocorrem quinzenalmente para debater e propor ações nos temas relacionados. Qualquer um pode participar com idéias, sugestões e críticas. Para entrar em contato, informe-se com os participantes, na intranet, pelo Fala Sério ou escreva um e-mail para [socioambiental@aabbportoalegre.com.br](mailto:socioambiental@aabbportoalegre.com.br).

**[socioambiental@aabbportoalegre.com.br](mailto:socioambiental@aabbportoalegre.com.br)**

## O que é a campanha?

Uma forma de reunir esforços já existentes, informar sobre novidades e benefícios e provocar atitudes construtivas. Com esses objetivos, pretendemos sensibilizar os funcionários e parceiros do Clube para pensar e repensar sobre a qualidade de vida, tornando-a uma realidade dentro e fora da AABB e atingindo indiretamente os associados. Esta campanha é, na verdade, uma continuação da série de ações que já foram iniciadas há algum tempo por diversos líderes, funcionários, grupos, associados e visitantes que por aqui passaram e deixaram suas marcas. É um convite à observação mais profunda, à proposição de novas idéias, à criação de ações, à participação nos eventos e à reflexão sobre este processo.

## Logotipo

Esta é a marca da responsabilidade socioambiental, que o Clube apresenta desde o início do ano letivo, é uma forma ilustrativa de reunir e sintetizar algumas iniciativas e estratégias que visam contemplar causas sociais e questões mais humanas. Diz respeito às ações em prol da saúde, cidadania, educação, cultura, meio ambiente, esporte e lazer dos funcionários, associados e da comunidade.



## Melhor idade para ganhar saúde

*Antidepressivo natural, a ginástica ajuda a prevenir doenças e manter a forma física e mental*

**D**esde maio de 1984, Plínio Assis Brasil é o professor da Ginástica para o pessoal do Departamento de Aposentados. O grupo, que recebe cerca de 40 pessoas, tem participantes dos 50 aos 80 anos.

O professor conta que, primeiramente, o objetivo dos encontros é o convívio social, possibilitando uma vivência que ajuda a manter bem o lado psicológico. Além disso, a ginástica proporciona o bom funcionamento dos órgãos (controlando o apetite, o sono, a digestão e dando mais imunidade), estimula a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora. Funciona ainda como um antidepressivo, pois a liberação de endorfinas causa a sensação de bem-estar. Para que tenha efeito, a regularidade é essencial: a frequência ideal é de 50 minutos, pelo menos, três vezes por semana.

As atividades aeróbicas e de baixo impacto evitam dores musculares, quedas (pois aumentam o equilíbrio) e a perda de massa óssea, prevenindo doenças como a osteoporose. Além da prevenção, ajuda na reabilitação de quem já teve alguma problema de saúde. .

Praticante de ginástica há 16 anos, o presidente do Conselho Fiscal, Osair Kiesling, é um exemplo de que o exercício é o melhor remédio para o corpo. Começou quando jogava futebol, no ano em que se aposentou, com o intuito de melhorar o seu condicionamento. Em 2002, foi vítima de um AVC, superado sem seqüelas devido à prática constante do exercício físico. “Foi graças a isso que sobrevivi e também melhorei meu desempenho e saúde.” Além da ginástica, ele continua abastecendo sua paixão pelo futebol. Joga todas as terças e quintas-feiras, em períodos de 20 minutos. Os motivos que lhe fazem gostar tanto? Ele elige como benefícios o bem-estar, a satisfação pessoal, a integração com o grupo, a diminuição das doenças e a sensação de “cuca fresca”. E para quem ainda não tem o hábito e se sente enferrujado, ele dá a dica: fazer ginástica, independentemente da idade, é um remédio para os aspectos físico e psicológico. “Nunca é tarde para começar, e sempre é tempo de recuperar a saúde, a respiração e a elasticidade.”





*“Do latim. salute, salvação, conservação da vida. Estado do indivíduo cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em situação normal. Força, robustez, vigor. Estado do que é sadio ou são”.*

## Saúde

Cuidando do corpo e da mente

### O que já acontece na AABB:

- ❖ Convênio odontológico – Odontoprev.
- ❖ Convênios com farmácias – Medex, Panvel e Telemed.
- ❖ Convênio médico – Golden Cross e Policlínica Central.
- ❖ Prevenção de doenças /obesidade.
- ❖ Rancho mensal.
- ❖ Alimentação para os funcionários.
- ❖ EPI – Equipamento de Proteção Individual.
- ❖ CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.
- ❖ Fisioterapia, Acumpuntura, Drenagem Linfática.

### Faça Acontecer!

- ❖ Tome muita água. Este é o melhor hidratante que seu corpo pode receber.
- ❖ Consuma alimentos mais saudáveis. Faça pratos coloridos e evite o excesso de frituras, gorduras, sal e açúcar. Prefira frutas, saladas, cereais e legumes.
- ❖ Exercite-se e descontraia sua vida.
- ❖ Faça visitas periódicas ao seu médico e dentista.
- ❖ Informe-se sobre campanhas, descobertas, epidemias, novas formas de prevenção e tratamentos que podem auxiliar no cuidado com a sua saúde.
- ❖ Comece o dia sentando com a coluna ereta. Perceba sua respiração, os batimentos de seu coração, suas tensões, seus pensamentos. Fique assim por alguns minutos, depois respire fundo e vá para o mundo disposto a aceitar o dia como ele vier.
- ❖ Procure dormir pelo menos oito horas por dia.

### Informe-se!

- ❖ Secretaria Municipal da Saúde – 3289 2899 ou 2105 2899
- ❖ Hospital Pronto Socorro – 3289 7999
- ❖ Vigilância em Saúde – 3289 2400
- ❖ Centro de Saúde Modelo – 3223 9290
- ❖ Samu - 192
- ❖ Unidade Básica de Saúde Tristeza – 3268 8703
- ❖ Unidade Básica de Saúde Ipanema - 3246 7099
- ❖ Unidade Básica de Saúde Vila Cruzeiro – 3255 5065
- ❖ Medex – 4002 4102
- ❖ Panvel - 3218 9000
- ❖ Telemed – 2126 2126
- ❖ Odontoprev – 0800 7029922
- ❖ Golden Cross – 4004 2001
- ❖ Policlínica Central – 3284 1000

## Voluntariado nutritivo

*Colaboraçaõ espontânea enriquece carreira da nutricionista*

**F**ormada em Nutriçaõ pela Unisinos desde agosto passado, Mariana Gonçaves dos Reis sempre teve o desejo de fazer trabalho voluntário. Conheceu o AABB Comunidade através da prima Fernanda, a coordenadora do projeto. “Uma vez perguntei sobre o cardápio das crianças e ela me disse que não havia, que as refeições eram montadas de acordo com a disponibilidade de alimentos.” Foi então que resolveu dar a sua contribuição para melhorar a alimentação das 120 crianças que participam do projeto, oferecendo-se como nutricionista voluntária.

Quando chegou aqui, quis saber sobre os ingredientes disponíveis para planejar as refeições. Sem muitas opções de carne, virou-se com os legumes, as frutas e os cereais. Como fez um estágio no Banco de Alimentos (entidade fornecedora), Mariana teve facilidade em saber quais itens seriam encaminhados.

Ciente da dificuldade das crianças no acesso aos alimentos saudáveis (por desconhecimento ou falta de hábito), a voluntária está elaborando um plano de educação alimentar no qual será abordado o valor nutricional da comida. Ela acredita que é necessário iniciar desde cedo a conscientização. “O trabalho de educação é difícil porque exige mudança. Mas uma dica é ir experimentando novos tipos de comida, incluindo alimentos saudáveis junto aos pratos tradicionais e substituindo aos poucos.”

Conforme a nutricionista, muitas pessoas vêm na comida uma compensação de frustrações, o que leva a exageros, cortes ou desequilíbrios prejudiciais à saúde. Além

das famosas obesidade e anorexia, doenças como diabetes, arteriosclerose e problemas renais também são causadas por maus hábitos alimentares. Por isso, ela propõe uma receita simples de saúde: encontrar o equilíbrio entre a dieta, o corpo e a mente.





*“Qualidade ou estado de cidadão. Cidadão é um indivíduo no gozo dos direitos civis e políticos de um Estado, ou no desempenho de seus deveres para com este. Habitante de uma cidade. Homem, indivíduo, sujeito”.*

## **Cidadania** Um exercício diário

### **O que já acontece na AABB:**

- ❖ Programa AABB Comunidade.
- ❖ Apostando no Futuro.
- ❖ Grupo Bem-Me-Quer.
- ❖ Participação no Conselho do Morro do Osso.
- ❖ Nasca Zona Sul.
- ❖ APABB.
- ❖ Comitê de Responsabilidade Socioambiental.
- ❖ Participação no Fórum de Responsabilidade Socioambiental do Banco do Brasil.
- ❖ Assistência a entidades filantrópicas através da cessão de espaços.
- ❖ Banheiros adaptados para portadores de deficiências.

### **Faça Acontecer!**

- ❖ Conheça seus direitos e deveres. Dentro da sua casa, de seu trabalho e da sua cidade, habitue-se a exigí-los e cumpri-los.
- ❖ Opine. A participação política nasce através da troca de opiniões e questionamentos. O embate de idéias fortalece pontos de vista e abre novos horizontes.
- ❖ Seja solidário. Energia que vai é energia que vem.
- ❖ Respeite às diferenças. Não menospreze a diversidade religiosa, étnica, política ou sexual como formas de expressão.
- ❖ Participe de processos de discussão. São através de debates, plenárias e fóruns que se estabelecem importantes decisões as quais influenciam diretamente na vida dos cidadãos.

### **Informe-se!**

- ❖ Disque PROCON - 151
- ❖ Tribunal Regional Eleitoral - 3230 9600
- ❖ Polícia – 190
- ❖ Delegacia da Criança e do Adolescente - 0800 541 6400
- ❖ Delegacia de Proteção para Idosos – 3226 7752
- ❖ Disque Denúncia – 3226 7752
- ❖ Disk Denúncia Violência Infantil - 100
- ❖ Conselho Municipal dos Direitos da Mulher – 3286 3692
- ❖ Ouvidoria da Justiça e Segurança Pública - 0800 999801
- ❖ Conselhos Tutelares – 3226-5788
- ❖ Comissão de Cidadania e Direitos Humanos da Assembléia – 3210-2095

# Educação e Cultura

## Educação Ambiental da AABB

*Eventos promovem educação ambiental.*

Foi em 1999 que a AABB iniciou uma campanha de conscientização sobre o lixo seletivo entre seus funcionários e associados. Em uma parceria que envolveu o DMLU, sua equipe de educação ambiental e o Departamento Sócio-Cultural, muitas atividades foram desenvolvidas para trazer à tona a questão do cuidado com a natureza e o reaproveitamento de materiais. Na divulgação da cultura ecológica, constavam palestras, panfletos, matérias nos jornais do Clube e da mídia e uma especial vinculação ao Carnaval Mirim, quando se realizou o Carnalixo. Foi dessa forma que se implantou a separação do lixo na AABB e iniciou-se a difusão da ecologia aqui dentro. A campanha estendeu-se também aos associados, que receberam panfletos informativos, além de saquinhos de lixo para carros e cartazes explicativos sobre a questão.



A questão do lixo e da preservação ambiental foram tratadas novamente em outro evento da AABB, chamado o Dia da Qualidade de Vida, em setembro de 2006. Além disso, outras ações foram realizadas, como a caminhada orientada, alongamento, consulta do índice de massa corporal, verificação de pressão e aconselhamento nutricional.

Quase dez anos após esta primeira empreitada, a AABB volta a chamar a atenção para a problemática do lixo e a necessidade de uma constante conscientização ambiental. Qual é a melhor forma de difundir essa idéia? Investir em cultura e na educação, disseminando valores do bem em conjunto com as práticas de outros setores. Invente a sua forma: divulgue suas idéias, troque informações, crie formas de transmitir o que sabe para transformar realidades! es, crie formas de transmitir o que sabe para transformar realidades!



## Educação e Cultura Ação e evolução

*“Educação representa o processo de desenvolvimento da capacidade física, intelectual ou moral da criança e do ser humano em geral, visando a sua maior integração individual e social. Já a Cultura representa o complexo de padrões de comportamento, das crenças, das instituições e outros valores espirituais e materiais transmitidos coletivamente e característicos de uma sociedade e civilização”.*

## O que já acontece na AABB:

- ❖ Cursos de formação e capacitação dos funcionários.
- ❖ Facilidade de acesso à cultura através da Biblioteca.
- ❖ Convênio para descontos no cinema.
- ❖ Semana cultural.
- ❖ Inclusão digital.
- ❖ Encontro de formação para educadores.
- ❖ Convênio para cursos Sesc e Senac.
- ❖ Desconto para cursos de línguas no Senac.

## Faça Acontecer!

- ❖ Leia tudo o que estiver ao seu alcance. A informação desperta novos interesses.
- ❖ Faça arte. A música, o teatro, a literatura e as artes visuais ensinam a ver o mundo com outros olhos.
- ❖ Valorize a diversidade para manter uma convivência pacífica. Todas as formas de vida merecem respeito.
- ❖ Garanta o acesso à escola e uma educação de qualidade para as crianças à sua volta.
- ❖ Qualifique-se. Procure, dentro das suas possibilidades, fazer cursos, aprender idiomas, estudar uma nova área do conhecimento ou aperfeiçoar seu desempenho na sua área.

## Informe-se!

- ❖ Biblioteca Pública – 3224 5045 e 3225 1124
- ❖ Centro Municipal da Cultura - 3221 6622
- ❖ Theatro São Pedro - 3227 5300
- ❖ Casa de Cultura Mário Quintana – 3221 7147
- ❖ Cine Satander Cultural – 3287 5718
- ❖ Museu de Arte do RS - 3227 2311
- ❖ Museu Antropológico – 3228 7664
- ❖ Secretaria Municipal de Educação – 3289 1788 e 2105 1788
- ❖ Secretaria Estadual de Educação – 3288 4700
- ❖ Cinemas: GNC, Guion, Unibanco Arteplex, Cinesystem (Shopping Total) e Casa de Cultura Mário Quintana.

# Meio Ambiente

## Não basta plantar, tem que cuidar!

*Além do plantio, a manutenção da paisagem requer atenção às podas, solos e clima*

**N**em só de mudas e terras vive o paisagismo. Esta arte envolve o cuidado com elementos como as épocas em que se pode plantar, como efetuar as podas, os tipos de solo mais adequados para cada planta.... Além disso, as composições são fundamentais para fazer um belo jardim. Para se tornar um jardineiro profissional, Miguel Francisco Abel Bernardes, paisagista da Floricultura Vitória Régia e da AABB desde 1997, não fez faculdade para entender do tema. Ele ficou 5 anos pesquisando dentro de uma estufa para saber como reconhecer tipos de solos, ventos e estrutura das plantas. “O principal é saber observar a natureza e respeitar os espaços físicos.”

Miguel falou que realizar podas é importante pela renovação das células e pela fortificação da raiz. Deu a dica sobre como efetuar os cortes: “É preciso saber as épocas e maneiras de realizar. As árvores frondosas (de grande porte, que geram sombras) devem ser cortadas todos os meses que não têm R (de maio a agosto). Já os arbustos (cerca viva, hibisco, pingo d’ouro) são como fios de cabelo: quanto mais são cortados, mais crescem. Neste caso, a poda deve ser feita todos os meses.”



Para nosso jardineiro, um dos sinais mais evidentes da perfeição da natureza é a mudança que ocorre nas árvores de acordo com as estações. “Quando chega o outono, a seiva concentra-se na raiz, de modo que o galho fica seco e pronto para ser cortado. Já na primavera, a seiva sobe pelos galhos e, chegando nas extremidades, alimenta o nascimento das flores.” E a propósito de flores, ele contou que as árvores mais comuns no terreno da AABB são aroeira, figueira, tarumã, topete de cardeal (caliandra), salso chorão, camboim. Miguel disse ainda que, na AABB, todo o lixo orgânico é reaproveitado, em forma de adubo. Os restos de alimentos são encaminhados para o Lixão da Serraria, que fica próximo ao quartel. Para lá, são levados também restos de plantas, cascas de alimentos, terra, madeira, caliça, e os trituradores se encarregam de transformar e reciclar tudo. O adubo e a serragem são os principais produtos finais desse processo.

O que se poderia fazer de forma simples para cuidar da natureza? “Seria bacana se, ao invés de esperar que as autoridades tomem medidas em relação ao meio ambiente, cada um adotasse uma árvore, sendo responsável por limpar, podar e molhar ela. As ruas cheias de verde apontariam uma grande diferença”.



**Meio Ambiente**  
Consciência e preservação

“Tudo o que envolve os seres vivos e as coisas por todos os lados; lugar, sítio, espaço, recinto. A esfera social em que se vive; o ar que se respira”.

## O que já acontece na AABB:

- ❖ Separação e venda de lixo seco para reciclagem (folhas, jornais, garrafas).
- ❖ Aquecimento solar – Bomba de calor para esquentar água dos chuveiros e piscina sem a emissão de gases poluentes.
- ❖ Atividades de educação ambiental no AABB Kids (limpeza da orla, horta).
- ❖ Plantio de árvores.
- ❖ Parceria com entidades ecológicas para campanhas.
- ❖ Secador de mãos nos banheiros e torneiras eficientes.

## Faça Acontecer!

- ❖ Cuide da água. Não desperdice nem polua durante seu consumo profissional e doméstico.
- ❖ Encha sua vida de verde. O oxigênio liberado pelas plantas purifica ambientes e o carbono absorvido ajuda a diminuir o aquecimento do planeta.
- ❖ Reaproveite, recicle e reduza tudo que estiver ao seu alcance. Desenvolva o hábito de descartar menos e reutilizar mais seus objetos de consumo (de roupas à comida).
- ❖ Apague a luz, a tv, o ar-condicionado e o computador quando não estiver utilizando.
- ❖ Saiba mais sobre as vantagens econômicas e os impactos ambientais dos seus hábitos. Se valer a pena, divulgue!

## Informe-se!

- ❖ Ecoagência – [www.ecoagencia.com.br](http://www.ecoagencia.com.br)
- ❖ Secretaria Municipal do Meio Ambiente (Smam) – 3289 7500
- ❖ Secretaria Estadual do Meio Ambiente (Sema) – 3288 8100
- ❖ Fundação Estadual de Proteção Ambiental (Fepam) – 3225 1588
- ❖ Departamento Municipal de Água e Esgotos (Dmae) – 3289 9696
- ❖ Departamento Municipal de Limpeza Urbana (Dmlu) – 156 ou 3289.6999
- ❖ Greenpeace - 3246.3454
- ❖ Fundação Gaia - 3331 3105
- ❖ Núcleo Amigos da Terra – 3332 8884
- ❖ Reserva Biológica do Lami José Lutzenberger – 3258 1314
- ❖ Parque Morro do Osso – 3263 3769
- ❖ Parque Itapuã – 3227 6516
- ❖ Parque Marinha do Brasil – 3289 4872
- ❖ Parque Farroupilha (Redenção) – 3286 4458

# Esporte e Lazer

## Bons exemplos começam no dia-a-dia

*Colegas espantam a preguiça e botam o corpo para funcionar mesmo antes de chegar ao trabalho*

**C**iclismo, futebol, caminhadas e academia são alguns dos esportes preferidos do colega Luís Fernando de Abreu, da Portaria. O incentivo para tudo isso foi o contato com a natureza e a qualidade de vida que a AABB proporciona. Além disso, o convívio com associados e demais colaboradores que praticam esportes também influenciou. “Sempre gostei de jogar futebol, mas não costumava praticar outras modalidades. Agora que trabalho aqui, tudo mudou. Venho de bicicleta para o trabalho, faço academia no mesmo local e ainda posso jogar bola com o pessoal aqui do Clube, e tudo isso está me fazendo superbem”, afirma o colega orgulhoso.

Fernando confessa que os benefícios trazidos pela prática esportiva superaram as suas expectativas. Ao pedalar, por exemplo, o colega se distrai durante o percurso, exercita o corpo, economiza passagens de ônibus e ainda tem o prazer de andar de bicicleta todos os dias, sem interferir em sua rotina diária. Na musculação, Luís Fernando também encontra vantagens: o amplo horário de atendimento, o desconto no valor para funcionários, a qualificação dos profissionais e os benefícios trazidos pelo esporte – queima calórica, condicionamento físico e tratamento de lesões. Porém, não só o Luís Fernando representa os funcionários-atletas da AABB. Além dele, muitos outros colegas são adeptos ao esporte.

Para Juvenil Silveira, também da Portaria, a caminhada é o hábito mais acessível e saudável. Nosso colega adaptou essa prática a suas rotinas diárias. “Quase sempre venho caminhado, pois moro a apenas 3 km do Clube. Meu horário de trabalho permite

que eu me exercite um pouco durante o dia, resultando numa caminhada de quase 40 minutos”, afirmou. Assim como Luís Fernando e Juvenil, muitos outros colegas também podem ser encontrados por aí, caminhando, andando de bicicleta, malhando na academia, jogando futebol no final do expediente ou em outras modalidades esportivas. Aproveite as brechas do dia-a-dia para agregar mais qualidade à sua vida e pratique você também o bem-estar!





Esporte é o conjunto de exercícios praticados com método, individualmente ou em equipes. Lazer vem do latim, licere, e quer dizer ser lícito. Ócio, descanso, folga, vagar. Senso de prazer e passatempo.

**Esporte e Lazer**  
Movimento é a melhor atitude

## O que já acontece na AABB:

- ❖ Casa dos funcionários.
- ❖ Cedência da quadra de areia e campo de futebol quinzenalmente.
- ❖ Cedência de um salão de festas por ano.
- ❖ Subsídio para atividades esportivas.
- ❖ Assinatura de jornais.
- ❖ Sesc – descontos em hotéis, excursões, piscinas, restaurante, academia...

## Faça Acontecer!

- ❖ Alongue-se. A cada hora trabalhada em uma mesma posição, procure caminhar, circular pelo seu local de trabalho ou pelos espaços verdes do Clube.
- ❖ Use mais a bicicleta. Além de fazer mexer o corpo, você aproveita mais os espaços e ruas de sua cidade e ajuda a diminuir a poluição atmosférica.
- ❖ Habitue-se a usar mais a escada. É um exercício simples para manter a forma.
- ❖ Dance. A dança é uma forma de expressão que desenvolve habilidade do corpo, do ritmo e da sociabilidade.
- ❖ Procure reservar pelo menos um dia na semana para fazer algo que lhe de prazer.

## Informe-se!

- ❖ Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer – 3289 4850
- ❖ Sport Club Internacional - [www.internacional.com.br](http://www.internacional.com.br)
- ❖ Grêmio Football Portoalegrense - [www.gremio.net](http://www.gremio.net)
- ❖ Secretaria Municipal de Turismo – 3212 3464 ou 3212 2432
- ❖ Jardim Botânico – 3320 2024
- ❖ Parque Zoológico – 3474 1499
- ❖ Sesc – [www.sesc.com.br](http://www.sesc.com.br)

# FAZENDO O BEM-ESTAR ACONTECER



## Saúde

Cuidando do corpo e da mente



## Cidadania

Um exercício diário



## Educação e Cultura

Ação e evolução



## Meio Ambiente

Consciência e preservação



## Esporte e Lazer

Movimento é a melhor atitude

**Plantando Qualidade de Vida**

Comitê de Responsabilidade Socioambiental





# **Sua idéia pode fazer tudo acontecer.**

Todo mundo sabe que a gente faz de tudo para as coisas acontecerem, e hoje queremos fazer mais por você. Então não deixe de contribuir com idéias e sugestões para a gente melhorar nosso dia-a-dia e o de nossos sócios.

**AABB**  
PORTO ALEGRE



[socioambiental@aabbportoalegre.com.br](mailto:socioambiental@aabbportoalegre.com.br)