

# REVISTA **GENTE PROGEN**

Nº 4 AGO/SET

## REPORTAGEM

PÁG. 5

Mexa-se para ter uma vida com mais qualidade

Saiba o que os nossos colaboradores fazem para manter o corpo e a mente saudáveis.

## ENTREVISTA

PÁG. 3

Johnny Florense

A trajetória do gerente da Disciplina de Mecânica que, com apenas 31 anos, já soma sete na Progen.



## PROMOVENDO A INCLUSÃO SOCIAL

Veja o que a Progen tem  
feito nas páginas 8 e 9

Gente Progen é uma publicação da Progen Projetos, Gerenciamento e Engenharia Ltda destinada a todos os seus colaboradores.

Comitê de Comunicação  
Online  
Kaeser; Andréia Pereira dos Santos;  
Cláudia Figueiredo; Danilo Santos;  
Debora Maturana; Edison Oliveira;  
Flavia Amati Oliveira; Joelma Santos  
da Silva; Luiz Cesar Marchetti;  
Marcia Farias Mergulhão;  
Maria Luiza Pascuotti; Patricia  
Nascimento; Rodrigo Moralez

Redação Daniela Saragiotto – MTB  
nº 38.226

Diagramação Z+

Impressão PPG Gráfica e Editora

Tiragem 2.000 exemplares

Fale conosco envie a sua sugestão  
de pauta para:  
[comunicacao@progen.com.br](mailto:comunicacao@progen.com.br)

Este conteúdo pode ser reproduzido  
desde que citada a fonte.

Largo do Arouche 24 andar  
01219-010 São Paulo SP  
tel 55 11 3352 8000  
fax 55 11 3352 8004

[www.progen.com.br](http://www.progen.com.br)

Caros Colaboradores,

Esta edição traz as últimas novidades da Progen. Para nossa reportagem da página 5, conversamos com diversos funcionários que já incorporaram atividade física em seu dia a dia e hoje não conseguem mais viver sem esse hábito. Da prática profissional de esportes à caminhada ou mesmo o uso da bicicleta para ir e retornar ao trabalho, esses colegas, de diversas unidades da empresa, contam como sua vida hoje tem muito mais qualidade.

Nossa reportagem de capa também é imperdível, pois aborda os colaboradores com necessidades especiais da Progen e anuncia a contratação de mais 20 colaboradores pelo Programa de Inclusão de Pessoas com Deficiência. Serão contratados para atuar em diversas unidades da empresa e contribuir para nosso crescimento. O programa conta também com o suporte e parceria do Instituto Pró-Cidadania, uma ONG de São Paulo especializada na inclusão de pessoas especiais.

Ainda falando das pessoas que constroem esta empresa, destacamos as histórias das seções Perfil e Gente que mostram onde alguns dos funcionários encontram inspiração fora do trabalho para continuar a fazer da Progen uma grande empresa. Boa leitura.

Rodrigo Moralez.



**Nome completo:** Johnny Florense

**Idade:** 31 anos

**Formação:** Engenharia Industrial Mecânica pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP) e pós-graduação e MBA em Gerenciamento de Projetos pela Fundação Getúlio Vargas (FGV)

Para ele, desafio é sinônimo de crescimento profissional. Com apenas 31 anos e há sete na Progen, Johnny Florense, gerente da Disciplina de Mecânica, construiu uma trajetória vitoriosa na empresa e acumula um conhecimento de fazer inveja. Passou de fornecedor a funcionário, teve experiências em obras e, agora, no escritório, atua no Brasil e em projetos internacionais. Para quem está começando, seu conselho é ter um pouco de paciência, comprometimento com o trabalho e respeito ao próximo. “Sou a prova viva de que é possível crescer dentro da Progen”, afirma.

**GP: COMO FOI SUA ENTRADA NA PROGEN?**

JF: Em 2004 eu trabalhava na metalúrgica Quiminox Indústria e Comércio em Campinas (SP) e a Progen comprou desta empresa alguns equipamentos mecânicos para um projeto e gerenciamento na unidade industrial da Merial

Saúde Animal em Paulínia, interior do Estado de São Paulo. Entre os equipamentos havia um tanque atmosférico que seria montado no site da Merial e eu era responsável pela supervisão da equipe de montagem. Neste período convivi com alguns profissionais da Progen, entre eles Eduardo Barella (Diretor-Presidente da Progen), Nei Pereira, Bruno Carvalho, Paulo Tarso, entre outros.

Na conclusão dos trabalhos, soube do contrato que a Progen havia firmado com a Andritz e que precisariam de um Inspetor de Equipamentos Mecânicos. Lembro que fui sondado do meu interesse na vaga e depois recebi uma ligação de Eduardo Barella me convidando. Porém, eu tinha de me apresentar na semana seguinte no escritório da Andritz em Curitiba (PR) e eu estava em Toronto, no Canadá, fazendo um intercâmbio com duração de dois meses. Mesmo com o curso pago, optei por cancelar e aceitar o emprego.

**GP: COMO FOI SUA EXPERIÊNCIA COM A PASSAGEM PELO GERENCIAMENTO, ACOMPANHANDO OBRAS?**

JF: Foi ótima, pois consegui agregar a experiência que adquiri no campo desenvolvendo projetos dentro do escritório. Comecei com um grande projeto de construção de uma fábrica de celulose chamada Veracel localizada em Eunápolis,

na Bahia, que chegou a ter 8 mil pessoas trabalhando. No início eu fazia o diligenciamento e a inspeção de todos os equipamentos da área de caustificação e forno de cal nos fornecedores nacionais.

Após concluída a fase de inspeção, fui para a equipe de campo da Progen como Engenheiro Júnior, atuando na fiscalização da montagem mecânica destes equipamentos. Concluída a montagem, fui para a equipe de comissionamento da unidade e posterior *start-up* da planta. Ou seja, tive a oportunidade de participar de todas as fases do empreendimento. Costumo dizer que cheguei quando ainda estavam fazendo a terraplenagem do terreno e só fui embora quando a empresa produziu seu primeiro lote de celulose.

**GP: POR QUAIS ESTADOS DO BRASIL VOCÊ PASSOU TRABALHANDO PELA EMPRESA?**

JF: No período que atuei como Inspetor de Equipamentos visitei fornecedores em estados como Espírito Santo, Rio de Janeiro, Santa Catarina, São Paulo e Bahia. Como engenheiro, trabalhei em projetos em conjunto com as unidades de Salvador (BA), Belém (PA), Belo Horizonte (MG) e também em projetos internacionais em Cuba e na Argentina. No segundo semestre de 2010 fui transferido temporariamente para a unidade de Vitória (ES), atuando na supervisão do Departamento de Mecânica de lá e também de São Luís, no Maranhão.

**GP: DEPOIS DO TRABALHO DE CAMPO, QUE ÁREA VOCÊ ASSUMIU?**

JF: Após concluído o projeto da Veracel, na Bahia, fui para o escritório de São Paulo como Engenheiro Júnior, convidado pelo departamento de Engenharia Mecânica. Esporadicamente, atuava como apoio no Departamento de Suprimentos fazendo o diligenciamento e a inspeção de equipamentos em nossos fornecedores.

**GP: QUANDO COMEÇOU NA PROGEN, VOCÊ JÁ TINHA DEFINIDO SUA ÁREA DE INTERESSE?**

JF: No início as oportunidades foram aparecendo, até que comecei a trabalhar no escritório. Foi nesse momento que consegui definir meu objetivo profissional de longo prazo. Lembro que estávamos na reta final dos trabalhos de campo, quando o Eduardo Barella, em visita à obra, conversou comigo e outros da equipe e nos fez o convite para atuarmos em outras frentes de trabalho. Como tinha experiência em fábrica e em obra, consegui me adequar à área de Projetos e a partir daí as oportunidades foram aparecendo, o que encaro sempre como desafio e crescimento profissional.

**GP: HÁ ALGUMA OUTRA ÁREA DA EMPRESA QUE DESPERTE SEU INTERESSE? QUAIS SÃO SEUS PLANOS PARA O FUTURO?**

JF: Acredito que ainda tenho muito a aprender e a desenvolver nesta nova função e, exatamente por isso, hoje não tenho interesse em atuar em outra área. Em 2009 concluí uma pós-graduação em Gerenciamento de Projetos. Para o próximo ano, pretendo iniciar um curso de MBA Executivo ou mestrado profissional focado na área administrativa para alinhar meus conhecimentos técnicos com o administrativo.

**GP: QUE DICA VOCÊ DARIA A QUEM ESTÁ COMEÇANDO NA EMPRESA?**

JF: Vejo diversos profissionais com muito potencial, porém, muitos são focados no curto prazo. Acredito que essas pessoas devam refletir sobre a seguinte pergunta: Qual é meu objetivo profissional para os próximos 5 ou 10 anos e o que devo fazer para chegar lá? E a partir daí traçar seu plano de carreira. Com paciência, dedicação, comprometimento com o trabalho e sempre respeitando o próximo, é possível alcançar seu objetivo.



“O surfe é mais que um esporte, é um estilo de vida. Surfo quase todos os fins de semana”, diz Luiz Cesar Pimentel Marchetti, analista de Marketing da unidade São Paulo.

## Mexa-se para ter uma vida com mais qualidade

Não é preciso ser médico para saber que a prática adequada de atividade física melhora a qualidade de vida das pessoas. Mas se é assim tão bom, por que ainda há tanta gente que não faz nenhum exercício? Vivemos hoje o dilema tecnologia *versus* sedentarismo: muitas invenções, criadas para facilitar nossa vida, podem nos deixar dependentes, preguiçosos e até doentes. Tem muita gente que já acha normal ir até a padaria da esquina de carro ou subir um andar de elevador. Não se trata de voltar no tempo e lavar roupa na mão, ignorando os benefícios da modernidade, não é isso. Só queremos fazer um alerta: não caia nessa armadilha, pois a tecnologia, assim como a prática de exercícios, deve contribuir para uma vida melhor, não é mesmo?

Muitos funcionários da Progen já descobriram as vantagens de movimentar o corpo. Os engenheiros Alfredo Carlos de Aguiar Junqueira e Antonio Carlos da Silva Costa, da unidade de Vitória (ES), retornam para casa caminhando. Junqueira foi o primeiro: começou a caminhada de três quilômetros há quatro anos, para evitar o estresse do trajeto de ônibus ou de carro. “Minha pressão voltou ao normal e o cardiologista suspendeu meu remédio”, conta o Gerente de Projeto. Há quatro meses ele ganhou companhia, pelo menos três vezes na semana, do colega Antonio Carlos da Silva Costa, Projetista de Mecânica. “Fazendo esse percurso de 4,5 quilômetros me sinto mais disposto e evito o estresse do trânsito. A persistência, principalmente no início, é muito importante para vencer o sedentarismo”, diz Costa. Roberto Hauser, Coordenador de Engenharia Mecânica em Belo Horizonte, também deixou de usar o carro: vai e volta do trabalho

de bicicleta. Além de uma lista imensa de benefícios para a saúde, ele cita mais um: “ajuda a diminuir a poluição atmosférica e melhora o trânsito na cidade”, complementa.

Futebol sempre foi o esporte preferido de José Marcos Ferreira, Técnico de Planejamento em Vitória (ES). Em 2004, entretanto, começou a praticar o esporte “com a bola oval”, o futebol americano. Em 2007 entrou para o time profissional Vila Velha Tritões, que foi campeão nacional em 2010 e com grandes chances de conquistar o bicampeonato neste ano. “Os maiores benefícios são a saúde e o bem-estar psicológico. Eu recomendo para todos que buscam qualidade de vida”, conta ele. Quando foi entrevistado para essa matéria, Luiz Cesar Pimentel Marchetti, analista de Comunicação e Marketing, estava de férias em Maresias, litoral norte de São Paulo, surfando, esporte que pratica desde os 14 anos. Ele já viajou para a Costa Rica e para o Peru atrás das ondas, além de muitos outros “picos” brasileiros.



## Entre o popular e o erudito

“Não me considero um músico, mas dá para dar uma boa arranhada nas cordas.” É assim que Benedicto Lopes Macedo, projetista sênior na unidade de Vitória (ES), define seu talento musical. Seu primeiro interesse foi a música clássica, depois passou a estudar música popular. Hoje ele tenta conciliar os dois estilos musicais: faz parte do grupo coral Arcelor Mittal Tubarão, com ensaios toda semana e se apresenta sempre que pode com a banda Chico Brito em um bar em Camburi (ES).

## A culinária como terapia

Quando era estudante na Universidade de Campinas (Unicamp), José Carlos Bortoloni, gerente de engenharia na unidade de Vitória (ES), trabalhava em um restaurante para ajudar a pagar os estudos. Fez de tudo um pouco: foi garçom, cozinheiro e gerente. Dessa época veio o interesse pela culinária, que hoje não é mais uma obrigação e sim uma terapia. “Não sigo receitas, gosto de cozinhar de forma intuitiva. E gosto de fazer porções maiores, um costume que ficou da época do restaurante”, conta.

## Mestre de bateria



O gosto pela bateria é antigo e vem da época em que o gerente administrativo do gerenciamento Pedro Paulo Pyramo Novaes, da unidade de Belo Horizonte (MG) morava em Timóteo, no mesmo estado. “Fundamos uma escola de samba com 1.500 integrantes e eu era mestre de bateria”, conta ele. Desde 1998 morando na capital do estado, ele participa de um grupo de roda de viola que se reúne toda semana. “É muito bom para extravasar”, garante.

## Mistura explosiva

Rock, jazz, reggae, salsa, afro e punk de raiz são alguns dos estilos tocados pela banda Seminal, do engenheiro e baixista Denis Molla, Engenheiro do Centro de Competência de Gestão de Materiais. “Tocamos o que gostamos de ouvir e essa mistura acaba refletindo nas músicas, que são compostas por nós”, diz ele. Eles se apresentam em locais que dão espaço para bandas com repertório próprio na capital e interior de São Paulo “A música faz parte da minha vida. Ela exercita a criatividade além de habilidades que facilitam a convivência em grupo”, diz Molla.



## Dupla afinada

Entre painéis e coloridas colchas de *patchwork* eis que surge uma requintada receita de polenta com molho de camarão seco ou creme de cupuaçu, entre muitas outras delícias. A inusitada mistura de artesanato e culinária pode ser encontrada no blog Confraria do Patchwork, resultado de uma parceria de sucesso: Celso Dutra, Gerente da

Disciplina de Engenharia Elétrica e Instrumentação na unidade de São Paulo da Progen, e sua esposa Monica Hering, artista e professora de *patchwork*



A ideia de unir os dois assuntos veio das aulas de *patchwork* no ateliê da esposa em Moema, bairro da capital paulistana.

“As alunas sempre fazem um intervalo com direito a lanche e conversas, muitas vezes sobre culinária. Pensamos que criar o blog seria interessante para compartilhar as receitas com todos e também para postarmos comentários de outros temas que temos interesse, como nossas viagens”, explica Celso Dutra. E a partir daí o tema culinária evoluiu muito, com direito ao teste das receitas dos mais variados livros nacionais e estrangeiros, busca por ingredientes diferenciados e espera ansiosa da família pelo próximo prato. “Não inventamos receitas, só testamos. E o meu papel é o de ajudar a Monica no preparo, fazer as fotografias, postar no blog e dar sugestões”, explica Celso.



O blog Confraria do Patchwork foi ao ar em 2006 e a culinária só entrou nele um pouco depois. “Hoje o endereço virou referência nos dois assuntos e a Monica até recebe convites de multinacionais para fazer parcerias, mas esse não é nosso objetivo. O que queremos é que ele continue sendo uma coisa prazerosa e não uma ferramenta comercial”, conta o gerente, que trabalha na Progen há 12 anos.



Para quem se empolgar com as lindas imagens das receitas feitas pelo casal e decidir se aventurar no fogão, clicando em “Na minha Estante” é possível conhecer os livros que servem de inspiração para o casal. O blog, que recebe atualização semanal, também fornece, obviamente, muitas informações sobre *patchwork*, com história, tendências, movimentos, entre outras dicas para



quem quer conhecer a arte ou mesmo aprofundar seus conhecimentos. E expõem as coloridas obras feitas pela artista e suas alunas – painéis, colchas, mantas, bolsas, capas, entre muitas outras que não são vendidas. “A Monica não faz peças sob encomenda, ela ensina a fazer. Somando todas as suas turmas, ela deve ter quase 150 alunas”, explica Celso Dutra. Você encontra as receitas das fotos e outras no endereço <http://confrariadopatchwork.blogspot.com/>.

## Promovendo a inclusão social

Em meados de junho a Progen lançou o Programa de Inclusão de Pessoas com Deficiência, iniciativa estruturada para intensificar a contratação desses profissionais na empresa neste segundo semestre do ano, além de ter um acompanhamento de todo o processo feito por uma organização não governamental especializada na capacitação de pessoas especiais. Do lançamento do programa até hoje as contratações já estão sendo feitas e a meta da empresa é ter mais 20 colaboradores com diferentes tipos de deficiências e trabalhando em diversas filiais.

Além de cumprir uma exigência legal, pela qual as empresas são obrigadas a destinar um percentual de suas vagas para pessoas que nasceram com deficiência ou sofreram acidente e estão reabilitadas, a Progen pretende, com o programa, oferecer oportunidades para que esses novos funcionários encontrem seu espaço no mercado de trabalho, estimulando a diversidade

“Quero investir na carreira, pois gosto do que faço e o clima na Progen é muito bom. Aqui sempre fui tratado de igual para igual”, afirma Alex Santana Souza, Assistente Administrativo de Contratos na área de Planejamento da unidade de São Paulo (SP)





“Tenho que prestar muita atenção no que faço, mas já me acostumei. Minha rotina de trabalho é normal”, conta Clébio Souza da Silva, Assistente de Documentação na unidade de Vitória (ES)

e a convivência. O Instituto Pró-Cidadania, criado há quase vinte anos, é a ONG que está auxiliando nossa empresa em todo o processo e é responsável pelo recrutamento e seleção dos candidatos, adequando suas formações e perfis às vagas disponíveis, além, também, da importante tarefa de promover a sensibilização, realizando palestras com os gestores sobre o projeto para gerar a inclusão da melhor forma possível.

Entre os funcionários antigos da empresa há diversas pessoas especiais. Na Progen há quatro anos, Alex Santana Souza, que perdeu dois dedos da mão em um acidente de moto, é Assistente Administrativo de Contratos na área de Planejamento da unidade de São Paulo (SP). Com 25 anos, ele conta que a Progen foi a sua primeira experiência profissional com carteira assinada. “Acho projetos deste tipo muito importantes, pois ainda existe preconceito por parte das empresas”, diz ele. O jovem, que fez curso técnico e pretende ingressar na faculdade no próximo ano, diz que se identificou muito com o trabalho na área administrativa. “Quero investir na carreira, pois gosto do que faço e o clima na Progen é muito bom. Aqui sempre fui tratado de igual para igual”, afirma Souza. E ele não é o único da unidade de São Paulo: Daniel Franco e Silva tem deficiência auditiva e cumpre expediente no departamento de Recursos Humanos.

Clébio Souza da Silva, Assistente de Documentação na unidade de Vitória (ES), está na Progen desde 2007. Seu caso é um

exemplo de superação: ele tem deficiência visual e sua rotina de trabalho, organizando contratos e documentos em geral, inclusive na intranet, exige muito da visão. “Tenho que prestar muita atenção no que faço, mas já me acostumei. Minha rotina de trabalho é normal”, conta ele. Com 31 anos, Clébio não tem o perfil de quem fica esperando que as coisas aconteçam: está cursando faculdade de Biblioteconomia/Ciência da Informação e tem muitos planos para o futuro.

Outro exemplo em Vitória (ES) é Ricardo Xisto Corrêa, Projetista Júnior na Mecânica e, também, há quatro anos na Progen. Também depois de um acidente de moto, teve os movimentos de um de seus braços limitados e desde então ele usa diariamente uma tipoia para sustentá-lo. Com muito bom humor e criatividade, Xisto, como é chamado pelos amigos, segue sua vida fazendo adaptações para facilitar sua rotina de ter que usar o braço esquerdo para fazer todas as tarefas cotidianas.

## ERRATA

Diferentemente do que foi publicado na última edição na reportagem Construindo o futuro, Felipe Macedo não é mais aprendiz na unidade de Vitória. Foi efetivado e hoje é desenhista júnior na matriz, em São Paulo.

# Parabéns, Progen

Para o aniversário de 24 anos da nossa empresa, celebrado em 23 de julho, foi lançado um concurso cultural. Todos os funcionários poderão participar com desenhos e fotografias que, ao final do concurso, serão usados para ilustrar cadernos e calendários da empresa em 2012. O concurso se encerra em 7 de outubro. Para mais informações, procure o departamento de Comunicação e Marketing. Participe.

## Unidades de Vitória realizam a 4ª SIPAT

Durante os dias 13 e 17 de junho as unidades de Vitória (ES) organizaram a Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT). Na programação, palestras sobre alcoolismo, drogas, doenças sexualmente transmissíveis, AIDS, intoxicação, envenenamento, cidadania no trânsito, sorteio de brindes, além de uma programação de saúde feita pela empresa OIKOS Saúde. O evento também contou com a palestra "Como Perder o Pânico de Falar em Público", ministrada por funcionários da disciplina de estrutura metálica.

## Calor humano

Mesmo com todas as unidades da empresa aderindo à campanha de inverno para doação de agasalhos, a arrecadação foi pequena. A unidade de São Luís, no Maranhão, teve uma iniciativa muito interessante: como no estado quase não faz frio, foi organizada uma campanha para doação de alimentos que se mostrou muito mais eficiente. Aos funcionários que não puderam aderir às campanhas, fica nosso pedido para que participem das próximas.



## Revistas com desconto em BH e ES

A parceria entre a Progen e a Editora Abril, que já vale para funcionários de São Paulo, chegou também para Belo Horizonte (MG) – unidades da Avenida do Contorno e da Bernardo Guimarães – e para Vitória (ES), no mês de junho. Entre os títulos oferecidos estão revistas como Veja, Exame, Viagem e Turismo, Você S/A e Claudia, alguns deles com descontos que chegam a 50%. Esse benefício já vale para todos os colaboradores da Progen e da R.Peotta. Solicite o login e senha ao departamento de Comunicação e Marketing e acesse o site [www.parceirosempresariais.com](http://www.parceirosempresariais.com) para ter seu desconto.

## Integração entre Progen e Vale

Como o próprio nome já adiantava, o evento Integra Barão de Cocais, realizado no dia 8 de junho, em Belo Horizonte (MG), de fato promoveu a integração entre funcionários da Progen e da Vale. Com a participação de 75 funcionários no encontro, ambas as companhias fizeram apresentações contando suas histórias, políticas de RH, metas, estrutura, organograma e outras informações importantes. A Progen foi homenageada pela Vale pelos excelentes serviços prestados e muita gente se emocionou.



# Sustentabilidade, mundo atual e a sociedade de consumo

A ideia central deste artigo é abordar um dos grandes dilemas do mundo moderno: sustentabilidade *versus* resíduo sólido urbano (RSU) ou o lixo, e tentar incluir noções de boa convivência com o meio ambiente em nosso dia a dia.

Há 50 anos não existia essa quantidade tão grande de embalagens não retornáveis que vemos hoje, como fraldas descartáveis, sacolas plásticas, embalagens PET, entre outras. Antigamente, a composição majoritária do lixo era residencial (orgânico) ou industrial. Hoje, com o aumento na industrialização de alimentos, houve crescimento exponencial no consumo e no volume de embalagens e o lixo migrou de orgânico para não degradável, impactando gravemente o meio ambiente.

As variáveis mais comuns que surgem para a solução deste problema são reciclagem e novas tecnologias, métodos de produção alternativos ou mesmo mudança nos hábitos de consumo. Esses são temas muito discutidos nas mídias tradicionais e no universo on-line. Mas é a real discussão sobre o resíduo sólido urbano e suas políticas públicas que o tornam um problema difícil de ser solucionado. Como alavancar projetos sociais com base no reaproveitamento dos resíduos em detrimento de interesses econômicos?

Para ter uma visão abrangente do assunto, tive a oportunidade de participar, pela Progen e em parceria com a Vale, de um projeto envolvendo os resíduos sólidos de diversos municípios. Discuti-se toda a estratégia para elaboração de um grande e pioneiro projeto nacional para erradicação do lixo e resíduos industriais com envolvimento da sociedade, cadenciado, então,

pelo “Projeto de Lei de Resíduo Sólido Urbano”. Com esse trabalho e pela experiência adquirida, concluo que os aterros sanitários são artifícios paliativos que a sociedade moderna encontrou para dar um destino que degrade “menos”, em detrimento dos milhares de lixões espalhados pelo Brasil. Reforço que é urgente que se encontre um equilíbrio entre produção e escoamento dos resíduos, levando em conta a limitação geográfica e evitando a contaminação do solo e a degradação ambiental.

No entanto, iniciativas sociais efetivas de coleta seletiva do lixo despontam como solução viável para este problema. E este é o caminho: conscientização e envolvimento, distribuição equitativa das responsabilidades e busca de soluções. Nesse processo, o envolvimento de todos é fundamental. Podemos, neste momento, responder afirmativamente a quantas das seguintes perguntas: faço coleta seletiva em casa? Reduzi meu tempo no banho? Prefiro embalagens sustentáveis? Evito o desperdício de papel na impressora usando os dois lados? Estimulo pequenas mudanças de comportamento no prédio onde moro e no trabalho?

O que quero dizer com isso tudo é que realmente as pequenas atitudes fazem diferença. Discutindo esse problema, mudando nossos hábitos e cobrando das autoridades soluções que não cabem a nós tomar, estamos no caminho certo e seguro de um mundo melhor e mais equilibrado, ambientalmente falando, e positivamente sustentável.

Por: Maria Luiza Pascuotti, Gerente de Sustentabilidade na Progen



## Vila na montanha

Paisagem branca, com casinhas cheias de neve no telhado, é o local perfeito para quem quer descansar, certo? Bem, em parte.

A Vila de Caviahue, na

província de Neuquén, na Patagônia Argentina, também é perfeita para quem busca muita adrenalina. Lá é possível encontrar 10 pistas de esqui, que somam 25 quilômetros, além de locais para prática de alpinismo ~~snowboard~~ e mesmo aluguel de motos de neve. Quando cansar, relaxe tomando um banho termal – quentinho – em Copahue, distante 16 quilômetros de Caviahue.

## Passeios pela Cidade Maravilhosa



O Grupo de Caminhadas Ecológicas Amigos da Zona Oeste foi criado para reunir pessoas que tem em comum o amor pela caminhada e pelo Rio de Janeiro. Eles organizam passeios a diversos pontos turísticos na cidade do Rio de Janeiro e arredores. Inscrições pelo site: <http://www.azo.tur.br>.

## Turismo ecológico no Maranhão

A Lagoa da Jansen é um parque ecológico em torno da mais famosa lagoa de São Luís, no Maranhão. O complexo de 6 mil metros quadrados é formado por restaurantes, bares, quadras poliesportivas, ciclovias e pistas de cooper, ponto de encontro diurno e noturno. Tem também o Mirante da Lagoa, de onde se pode ter uma visão privilegiada de toda região.



## Parabéns, Vitória

Vitória, capital do Espírito Santo, faz 460 anos no dia 8 de setembro e a cidade toda celebra a data com a Festa da Cidade. Trata-se de uma programação com shows musicais, de circo, desfiles militares, teatro, exposições e eventos esportivos. A festa acontece nos pontos mais conhecidos da cidade, como o Parque Moscoso, Enseada do Suá e a famosa Praia de Camburi.



## Aquário de São Paulo



Localizado no bairro do Ipiranga, na capital paulistana, o Aquário de São Paulo é o maior da América Latina, com mais de dois milhões de litros de água. Lá é possível ver tubarões, arraias, peixes de água doce e salgada, lagartos, iguanas, serpentes, além de pássaros. Eles também programam visitas noturnas. Vale a pena fazer uma visita virtual pelo site: <http://www.aquariodesaopaulo.com.br>.

## Lagoa da Pampulha

Uma das atrações mais curtidas pelos moradores de Belo Horizonte (MG) é a Lagoa da Pampulha. Construída na década de 1940, sua orla é formada pelo Ginásio do Mineirinho, o Zoológico, o Centro de Preparação Equestre, além de pistas para ciclismo e caminhada.

Uma atração muito concorrida é o aluguel de bicicletas com um, dois e até três lugares, que tornam qualquer passeio muito mais divertido.

