

# E-NEWS

Ano 3—39° Edição

21 de Dezembro de 2007.



## Nesta edição:

Perfil do Mês	02
Aniversariantes	03
Frente a Frente	04
Encontro de Mestres	05
Encontro de Engenheiros	06
Espaço do leitor I	07
Ponto de vista	08
Missa	09
Universidade Egelte	09
Confraternização	10
Saúde	11
Pesquisa de clima	12
Observatório da imprensa	12
Datas comemorativas	13
25/Dez—Natal	14
Humor	15

### Sobre o E-News:

E-mail:

Luiza.marques@  
egelte.com.br

Responsável pelas

Edições:

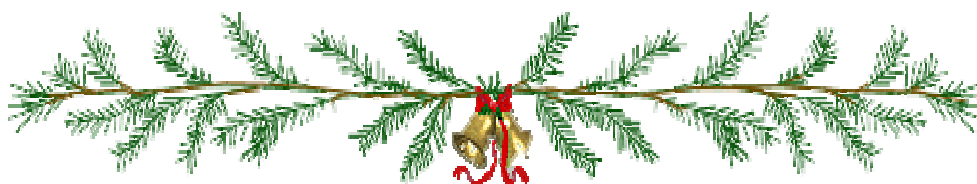
Luiza Alvarenga Marques

Assistente de RH

Você também pode encontrar todas as edições do E-News na nossa página da internet:

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

## PALAVRA DA REDAÇÃO



Chegamos ao final do ano, época em que é comum colocarmos na balança todas as nossas realizações pessoais e profissionais e principalmente, fazemos planos para o ano seguinte esperando que tudo seja melhor.

Em 2007, a Egelte Engenharia obteve muitas realizações: ampliamos nossa carteira de clientes com a aquisição de novas obras, aumentamos significativamente nosso parque de máquinas e equipamentos, e crescemos nosso quadro de colaboradores com profissionais capacitados, que se incorporaram ao nosso time de vencedores, entre outras conquistas.

Ficamos mais fortes e preparados para alcançar nossos objetivos nos próximos anos. Vamos continuar em busca de maiores e diferentes desafios que tenham como filosofia os valores da Egelte, e que também agreguem valor àqueles que nos acompanharão e contribuirão para o nosso sucesso.

Desejamos a todos os nossos colaboradores e a seus familiares, um natal com muita alegria, saúde e felicidade, e que em 2008 todos nossos sonhos e objetivos se realizem.

Uma boa leitura!

## PERFIL DO MÊS

**Nome:** André Sechini Volpato

**Data e local de nascimento:** 25/08/1980 – 27 anos, Loanda-PR

**Estado Civil:** Solteiro

**Profissão:** Engenheiro Civil

**Quantos anos na Egelte:** 08 meses

**O melhor momento da sua vida profissional:** Como engenheiro civil, sem dúvida hoje está sendo o melhor momento, pois até esse ano ainda não havia tido oportunidade de exercer minha profissão plenamente.

**O melhor momento da sua vida pessoal:** Entre 2004 e começo de 2007, período que tive ótimas experiências fora do Brasil, pude conhecer mais sobre mim mesmo, aprimorar meus conhecimentos e fazer ótimas amizades.

**O que você faria se não fosse proibido?** Viajaria pelo mundo sem nome e documento com uma mochila nas costas.

**Qual seu maior preconceito?** Contra o dinheiro e as pessoas que fazem dele sua maior prioridade, mais importante inclusive do que seu próprio tempo.

**Se você fosse Deus e só pudesse tomar uma decisão, qual seria?** Transformaria todo ódio do mundo em amor.

**Sonho de consumo:** Morar em um veleiro.



Engº André

Por: Eliza Pael

## ANIVERSARIANTES DO MÊS

### Escritório:

Nelson de Castro Junior	09/12
Ademir Marinho	10/12
Everaldo Moraes Ribeiro	23/12
Luiz Felipe do Nascimento	30/12
<b>Obra Louis Dreyfus Rio Brilhante/MS:</b>	
Abel Martins dos Santos	03/12
Damião Malaquias de Sousa	09/12
Angelo Silva Santana	10/12
Jose Maria R. Da Cunha	10/12
Anasion Moreira Batista	10/12
Marlon Francisco de Souza	13/12
Doralicio Arruda Frota	13/12
Neivaldo Dias Batista	13/12
Joaquim Alves da Silva Filho	21/12
João Estevão da Silva	26/12
Vanderlei Gomes Barbosa	28/12
Mario Junior Pereira	30/12

### Obra Amaggi Lucas do Rio Verde/MT:

Francisco de Assis R. Souza	01/12
Severino Inácio da Silva	02/12
Cláudio Bento Gomes	06/12
Francisco Chauly de Aguiar	08/12
Josivan Nunes da Silva	08/12
Antonio Rodrigues Claro	13/12
João Ednardo Ribeiro	13/12
Antonio Paulo de Souza	13/12
Benedito Gomes de Souza	14/12
Alexandre Campos Arruda	14/12
Manoel Laureano de Lemos	19/12
José Carvalho Sousa	24/12
João Batista de S. Filho	25/12
Francisco Angelo Ferraz	25/12
Vicente Rodrigues dos Santos	27/12

### Obra Agreco do Brasil S/A Alto Araguaia/MT

Tarcisio Batista Paixão	01/12
Pedrinho Cesar G. Lucas Leal	01/12
Francisco Valdo de Souza	01/12
Edgar Barbosa de Souza	02/12

Francisco Gomes de Carvalho	07/12	Osmar Candido da Silva	31/12
Fernando Dias dos Santos	09/12	<b>Obra UTE Cubatão - SP</b>	
Antonio Jerônimo P. C. Filho	09/12	Fabio Gomes da Costa Cruz	01/12
Roberto Antonio da Costa	10/12	Osmar Ferreira da Silva	01/12
Rosembergue P. Guimarães	10/12	Edvaldo da S. Batista	02/12
Carlos Henrique dos Santos	11/12	Francisco Almeida de Carvalho	02/12
Fernando Soares de Sousa	11/12	Edison Araújo de Carvalho	02/12
Francelio Lira Gomes	13/12	Lazaro Santos de Medeiros	02/12
Wilson Lucas Correia	13/12	Francisco Paulo de Souza	03/12
Julio Cesar M. dos Santos	14/12	Antonio Nogueira Varela	04/12
Francisco José de Almeida	14/12	Alex Roberto de S. Lopes	04/12
Benedito José de Almeida	14/12	Mario Dias Arantes	06/12
Elivan Braga da Silva	16/12	Antonio Reiber C. da Silva	08/12
Carlos Tadeu L. de Matos	16/12	Nerivaldo Monteiro da Silva	09/12
Dielse Pereira Ribas	17/12	Leandro Figueiredo Gomes	10/12
Benedito Raimundo Costa	18/12	Bartolomeu do N. S. Filho	12/12
Esperidião Floriano Correa	18/12	Wagner Souza Rocha	12/12
Francisco da Silva Costa	18/12	Paulo Cesar da Silva Melo	17/12
Edson Lira Victor	20/12	Expedito Duarte Sobrinho	20/12
João Evangelista M. Arruda	21/12	Zenilton de Jesus Silva	21/12
Francisco Vagner C. de Souza	23/12	Suderlan de A. Cavalcante	21/12
Arnaldo Fraga Teles	24/12	José Maria Lucio do Nascimento	25/12
Misael Pereira dos Santos	26/12	Manuel do Nascimento	25/12
Juarez Lopes da Rocha	27/12	Edmilson Castro Araújo	29/12
Nelcindo Alves da Silveira	30/12	Luiz Carlos Mendes Souza	30/12
João Carlos de Araújo	30/12	Anylson B. de Rezende Junior	31/12
Marcio Carlos C. Vieira	31/12	<b>Agreco do Brasil S/A Marialva - PR</b>	
<b>Obra Agreco do Brasil S/A Caarapó/MS</b>		Manoel Francisco Soares	03/12
Abelio Sanches Lopes	02/12	Dermiro Bubira Domingues	11/12
Elizeu Brites	02/12	Marcos Marques	18/12
Marcos Souza Cabral	03/12	Adelmo Lopes da Silva	21/12
João Nascimento da Silva	06/12	<b>C.P.A. Armazéns Garais LTDA</b>	
Vanilton Fernandes Espindola	06/12	Erich Aparecido Fausto	01/12
Oswaldo Pereira da Silva	08/12	Francisco Raimundo Moreira	04/12
Antonio Alves Ferreira	11/12	Getulio Rocha Rodrigues	04/12
Mario Afonso	15/12	Pergentino Alexandre Cardoso	06/12
Walmir Alves de Oliveira	16/12	Gerson Luis Andrade dos Santos	21/12
Silvio Raul S. Espindola	21/12	Adauto Alves de Siqueira	23/12
José Cleber de Sousa	22/12	Marcos Antonio da Silva	23/12
Alexandro Vicente da Silva	22/12	Reginaldo de Souza Matos	23/12
Valdemir dos S. Rodrigues	23/12	Afonso Detoni	27/12

José Arlindo Vieira	28/12
João Carlos dos Santos	18/12
Ilmar Aparecido Rodrigues	29/12

## NOVOS COLABORADORES

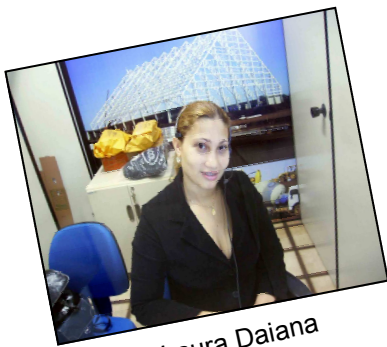
Sérgio Cardoso Laraya	Engº Orçamentista
Rafael V. P. Messias	Aux. Administrativo
Luiz Carlos Charão	Aux. Administrativo

**Desejamos boas vindas e sucesso a todos!!!**

## FRENTE A FRENTE

### VOCÊ EM DESTAQUE!!

Vamos saber mais sobre Laura Daiana Mantovani Freitas, solteira, sem filhos, 02 meses de empresa. Exerce a função de recepcionista/telefonista.



Laura Daiana

**01) Fale um pouco do seu dia-a-dia na empresa.**

Meu dia é muito corrido de tão agitado que quando vejo já é hora de ir embora, são muitas ligações e solicitações para atender.

**02) Quais seus pontos fortes e fracos.**

Ponto forte: Paciência e determinação.

Ponto Fraco: Autoritarismo.

**03) Qual o tipo de profissional que você admira?**

Aquele que com dedicação e humildade consegue se destacar e manter-se por muitos anos em uma empresa

**04) Você tem medo de quê?**

De não alcançar meus objetivos pessoais e profissionais.

**05) Qual foi a decisão mais difícil que tomou até hoje?**

Trancar a faculdade

**06) Se pudesse começar tudo de novo, que faria diferente?**

Teria mais paciência, dedicação, humildade, esforço e atenção com as situações passadas.

**07) Qual sua expectativa em relação ao seu futuro profissional?**

Concluir o ensino superior e me especializar em uma área de expansão em grandes empresas como a Egelte.

**08) O que você considera importante num colaborador?**

Ter humildade para reconhecer os erros, paciência para com os erros dos outros e dedicação com sua carreira e sua empresa.

**09) Fale-me de algum objetivo que você não conseguiu realizar e por quê?**

Não consegui terminar a faculdade por motivos financeiros.

**10) Para você o que é felicidade?**

Felicidade é o que sinto agora trabalhando e vivendo com simplicidade, mais com muito afeto de meus familiares e amigos, não menosprezando as coisas boas e simples que Deus me oferece com amor.

*Por: Eliza Pael*

## II Encontro de Mestres de Obra/2007

No II Encontro de mestres de obras/2007 que ocorreu no dia 24 de novembro ficou comprovado que a Egelte possui uma vasta diversidade cultural, que persevera graças a sua expansão. Mestres Campograndeses, Brasilienses, Paulistas, Gaúchos... tiveram a oportunidade de compartilhar momentos de intensa integração e crescimento.

Em clima de descontração, curiosidade e envolvimento, os colaboradores presentes tiveram suas características apresentadas por meio de slides, confeccionados exclusivamente para tal finalidade.

O evento marcou a introdução de temas acadêmicos no cotidiano de nossos mestres, como foi o caso da participação do Profº Claudionício Souza (Mestre em Estruturas e Profº UNIDERP), ministrando uma palestra de Leitura de Projetos.



Profº Mestre Claudionício ministrando palestra.

Intercalando entre um mestre e outro, todos puderam se expressar e representar suas obras, expondo dificuldades, superações e conquistas.



Apresentação dos mestres: Jair, Jesuíte e Altino

Além das informações técnicas, os mestres tiveram a oportunidade de conhecer todo investimento realizado durante o ano no que diz respeito a maquinários e ferramentas. Tal explanação possibilitou visualizar o quanto a empresa cresceu durante o ano, não apenas em Recursos Humanos, mas também em infra-estrutura.

Nenhum detalhe foi poupado. No horário de almoço os mestres se deliciaram na Churrascaria Boi de Ouro, onde além de comerem, riram a vontade das inúmeras histórias que foram surgindo.

Informação realmente foi a palavra chave de todo o Encontro. O Engenheiro Nelson Castro Júnior (matriz) não deixou por menos, apresentando aos participantes a aplicação de aditivos plastificados no concreto, adições minerais e controle da cadeia produtiva.

O Diretor de Administração e Finanças (Márcio Teixeira) fez uma explanação mais profunda do quesito segurança nas obras, incentivando a participação dos mestres nos DDS e promovendo reflexões acerca da prática de horas extras excessivas nas obras, haja vista que a presença ou ausência de tal procedimento pode elevar os índices de acidentes, além de interferir

de de vida de nossos colaboradores.

Tudo termina bem quando começa bem. Os mestres vivenciaram com harmonia cada momento preparado e neste encontro, não deixaram de aproveitar a confraternização final, que por sinal foi um evento a parte.



Teve uma sinuquinha!!



COMES...

M  
u  
i  
t  
o  
s



BEBES...



E teve muita descontração...

## II Encontro de Engenheiros/2007

A realização deste Encontro nos proporcionou a marca de 7 Encontros de profissionais executados em 2007, pouca coisa se não fosse o desenvolvimento e a continuidade de toda uma rotina que garantiu que 2007 fosse um de nossos melhores anos.

O Encontro foi realizado no Hotel Metropolitan, com toda a infra-estrutura necessária, em razão do porte do evento. Foram quarenta e cinco participantes, sendo trinta e oito engenheiros.



Auditório do Hotel Metropolitan

Nesse encontro nosso olhar se voltou para a realidade vivenciada de uma forma geral, buscando elementos iluminadores para a continuação de nossas ações, refletindo sobre a missão e o papel de nossos profissionais frente às novas conquistas, estabelecendo pistas e estratégias para o fortalecimento de uma ação conjunta.

Não diferente dos demais Encontros, este também foi muito aguardado, e de frente a uma caminhada envolvente, deu para reencontrar e conhecer muita gente.....

Incitando os participantes a lançarem suas redes em águas mais profundas, a manhã do dia 01/12/2007 proporcionou a todos momento de reflexões profissionais e muito conhecimento, fazendo com que os presentes observassem como anda o desenvolvimento tecnológico na constru-

ção civil de hoje e na própria Egelte.

Os palestrantes convidados (Engº Markus Rebmann, Ger. João Carlos, Ger. Lomi, Ger. Valdinei Jacques, Profº Sidiclei Formagini, Engº Nelson de Castro, e Profº Claudionício Souza), não apenas abrilhantaram, mas também fizeram a grande diferença para que o evento transcorresse de forma interessante.

De uma forma ampla podemos afirmar que este Encontro teve um resultado bastante significativo, em que tivemos a oportunidade de socializar os trabalhos que foram, são e serão desenvolvidos em vários aspectos para o fortalecimento de toda empresa.



Participantes



Palavras de agradecimento do Diretor Presidente Egídio Comin

Após discussões e trocas de idéias, saímos de lá na certeza de que “querer é poder” e que todos somos capazes de encontrar possibilidades para realizar aquilo que desejamos individual e coletivamente.

## PRÓXIMO ENCONTRO DE PROFISSIONAIS

E ainda não acabou não, estamos apenas dando um fôlego para fechar o ciclo com o Encontro de Administrativos. Aguardem!

## Espaço do Leitor

### Você sabe o que é tautologia?

É o termo usado para definir um dos vícios de linguagem. Consiste na repetição de uma idéia, de maneira viciada, com palavras diferentes, mas com o mesmo sentido.

O exemplo clássico é o famoso 'subir para cima' ou o 'descer para baixo'. Mas há outros, como você pode ver na lista a seguir:

- elo **de ligação**
- acabamento **final**
- certeza **absoluta**
- quantia **exata**
- nos dias 8, 9 e 10, **inclusive**
- juntamente **com**
- **expressamente** proibido
- em duas metades **iguais**
- sintomas **indicativos**
- há anos **atrás**
- vereador **da cidade**
- **outra** alternativa
- detalhes **minuciosos**
- a razão é **porque**
- anexo **junto** à carta
- de sua **livre** escolha
- superávit **positivo**
- **todos** foram unânimes
- conviver **junto**
- fato **real**
- encarar **de frente**
- multidão **de pessoas**
- amanhecer **o dia**

- criação **nova**
- retornar **de novo**
- empréstimo **temporário**
- surpresa **inesperada**
- escolha **opcional**
- planejar **antecipadamente**
- abertura **inaugural**
- **continua a** permanecer
- a **última** versão definitiva
- **possivelmente** poderá ocorrer
- comparecer **em pessoa**
- gritar **bem alto**
- propriedade **característica**
- **demasiadamente** excessivo
- a seu critério **pessoal**
- exceder **em muito** .

Note que todas essas repetições são dispensáveis.

Por exemplo, 'surpresa inesperada'. Existe alguma surpresa esperada? É óbvio que não.

Devemos evitar o uso das repetições desnecessárias. Fique atento às expressões que utiliza no seu dia-a-dia.

Verifique se não está caindo nesta armadilha.

Gostou?

Repasse para os amigos amantes da língua.

*Enviado por: Luiza*

*Fonte: Estudando Português/2006.*

## PONTO DE VISTA

### Guerras simbólicas

Os livros de história estão abarrotados de guerras entre impérios. E há as guerras puramente simbólicas, como o choque entre o mundo ocidental e os muçulmanos, sugerido por Samuel Huntington. Mas há também pequenos baronatos ideológicos que se digladiam com obstinação. Examinemos um caso presente: educadores versus economistas. Tenho participado de inúmeras conferências de educadores em que borbulham sempre as acusações ao neoliberalismo e outras palavras do mesmo naipe (como FMI, Banco Mundial, etc.). Além das erupções tupiniquins, já ouvi isso na Argentina, na Colômbia, no Chile e até na Inglaterra. Aliás, "neoliberalismo" é puro xingamento, pois ninguém se classifica como neoliberalista.

Vejam as colisões no caso brasileiro, cujas origens já têm quase meio século. Antes disso, os educadores (de múltiplas origens profissionais) eram donos da educação e falavam de pedagogia. Na década de 60, os economistas ganharam visibilidade, sobretudo os do Ipea, pregando idéias tão heréticas quanto calcular custos do ensino, avaliar, medir a eficiência das escolas e estimar taxas de retorno do investimento, como se educação fosse uma fábrica de pregos. Enfim, tudo quantificado e medido. Pior, passaram a elaborar os orçamentos do MEC, tentando alocar recursos de acordo com os princípios de eficiência. Provocaram a ira incontida e diuturna dos pedagogos puros-sangues, pois essas heresias colidem com as visões do "homem integral", do "saber pedagógico", da primazia do "afeto", e reinvidicações de um monopólio de tudo o que tem a ver com educação e escolas.

Mais tarde, apareceram as teorias construtivistas engalanadas em linguagem hermética e os slogans em prol de um ensino puramente artesanal. Muitas vezes, vem tudo mesclado ao marxismo e flertando com Gramsci.

Eis os exércitos simbólicos dos dois baronatos. Quem terá razão? A revolução científica iniciada por Francis Bacon, desembocou na ciência contemporânea tradicional. Segundo essa linha, mais cedo ou mais tarde é preciso consultar o mundo real para ver se a observação empírica conflita com a teoria. Ou seja, a sobrevivência da elaboração teórica está condicionada à sua aderência ao que se observa coletando sistematicamente dados, numéricos e fatos. Se falha o teste da realidade, a teoria vai para o "paredón". O novo credo é "educação baseada em evidência". Portanto, a ciência contemporânea é teórico-empírica. Desdenha quem não demonstra com dados as suas teorias. Porém, muitos educadores (não todos!) rejeitam os avanços das medidas quantitativas. Em vez de tentarem mostrar os limites dos números, que existem, refugiaram-se em formulações que se bastam na elaboração de teorias. Reagem com adjetivos ("neoliberal"), e não com ciência moderna.

Persistem os economistas com seus números. Na companhia de alguns educadores, quantificam o conhecimento, criam testes, avaliam a eficiência das escolas, publicam os seus "rankings", pregam a concorrência entre elas e propõem prêmios para os melhores. Avaliam também os procedimentos de sala de aula e a eficiência dos materiais didáticos. Resolve-se tudo com amostras aleatórias e testes estatísticos. A julgar pelo que acontece no mundo e mesmo no Brasil, ganha terreno a visão teórico-empírica, sempre acompanhada de números, mesmo dentro de ministérios com sabores de esquerda. Na França, o último reduto de muitos educadores, o ministro declara que todos os pais receberão os escores de seus filhos em testes padronizados.

Ganha vigência a percepção de que a sociedade tem o direito de saber a quantas anda a educação. No ardor das batalhas, os economistas exageram, medem sem entender o que está sendo medido e subestimam o peso do que não admite números. Educadores perdem a oportunidade de mostrar as falhas de certas pesquisas quantitativas. Ademais, não basta mostrar números. É preciso ir além e oferecer explicações, entender o porquê do encadeamento de causas e efeitos, complementando com boas análises qualitativas o que dizem os números.

Em vez de gastar energia perseguindo moínhos de vento, seria melhor concentrar os esforços para melhorar a educação. Perdem todos. Sobre tudo, os alunos.

*Fonte: revista Veja edição de 12 de dezembro de 2007. Autor: Cláudio de Moura Castro*

## MISSA NA MATRIZ

Em clima de contrição natalina a turma toda foi reunida a partir das 16h do dia 14/12/2007 para celebração de uma missa pelo Padre Washington.



Estacionamento, local onde foi rezada a missa



Momentos de celebração da missa campal.

O barracão do estacionamento ficou tão bonito, que até parecia que teríamos um casamento.



Benção do padre

A benção do padre Washington reavivou que Deus esteve e está ao nosso lado a todo momento, e que não devemos nos esquecer dele justamente por termos passado um ano de prosperidade, tendo motivado a todos a um instante de agradecimento pes-

soal, profissional tanto no posicionamento individual quanto coletivo.

Após a benção, o Padre Washington juntamente com toda diretoria seguiu aos escritórios para abençoar nosso ambiente físico, nos deixando protegidos. Que venha 2008!!!!

## UNIVERSIDADE EGELTE

“Universidade Egelte”, nunca nenhuma palavrinha de 20 letras gerou tantas emoções gostosas como esta. Para numerologia (ciência que estuda os números) 20 é a junção de  $2 + 0 = 2$ , que por sua vez sugere união, integração, sendo a essência de tudo que é U.E.

E foi exatamente isso que ocorreu no último dia 14/12/2007.

Como não podia deixar de ser, este mês o evento proporcionou muita alegria, descontração, mas também teve seus momentos de serenidade nos remetendo a reflexões quanto às nossas conquistas enquanto profissional, enquanto uma equipe, enquanto Egelte...., tudo simploriamente exaltado por Curumins Cia Teatral (ONG que está há 25 anos em atividade levando transmitindo mensagens sobre saúde, amizade, trabalho e qualidade de vida).



Momentos de interação do teatro



Thomaz dançando com a atriz



O Diretor de Administração e Finanças também caiu no samba.



Agradecimentos do Diretor Presidente Egídio Comin

## CONFRATERNIZAÇÃO

Após a Universidade Egelte a noite culminou com a realização da confraternização de final de ano.

A música rolou solta e a moçada seguiu animadíssima.



Momentos de muita dança



Mais dança...



Discurso de final de ano do Diretor Presidente Egídio Comin



Acessando a rede vocês encontrarão essas e muitas outras fotos da festa.

Até o ano que vem!!!!

## SAÚDE

### A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO TRABALHO

Embora as primeiras manifestações de atividades físicas em empresas datem de mais de 100 anos, a Ginástica Laboral é um ramo relativamente novo para a maioria das empresas.

A Ginástica Laboral começou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais, através de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho. A Ginástica Laboral não sobrecarrega nem cansa o funcionário, porque é leve de curta duração.

“A ginástica laboral traz, entre outras coisas, maior integração da equipe”

O objetivo da GL (Ginástica Laboral) é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos que:

Trabalham a reeducação postural,

Aliviam o estresse,

-Diminuem o sedentarismo;

-Aumentam o ânimo para o trabalho;

- Promovam a saúde e uma maior consciência corporal;

- Aumentam a integração social;

- Melhoram o desempenho profissional;

- Diminuem as tensões acumuladas no trabalho;

- Previnam lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Diminuem a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios.

Dentre as lesões mais freqüentes podemos citar:

- Na coluna cervical: síndrome da tensão cervical e síndrome do desfiladeiro torácico;

- No ombro: tenossinovite do bíceps e tendinite do músculo supra-espinhoso;

- No cúbito (cotovelo): epicondilites;

- No punho: tenossinovite dos flexores do punho e dedos, tenossinovite dos extensores do carpo e dedos, tendinite de Dequervain e síndrome do túnel do carpo;

- Na mão: fascite palmar e miosite dos lumbricais.

- Outros problemas na coluna como: hiperlordose torácica, hiperlordose, escoliose, entre outros.

- Encurtamentos musculares.

Para as empresas, a incorporação da Ginástica Laboral pode trazer muitos benefícios como:

- Redução de faltas dos funcionários;

- Aumento da produtividade;

- Redução de quedas;

- Maior integração da equipe etc.

Devido à importância da implantação da GL nas empresas resolvemos fazer esta matéria com mais alguns exercícios que podem ser feitos de duas a três vezes por dia e ajudá-los a uma qualidade de vida melhor.

### GINÁSTICA LABORAL É SAÚDE PARA QUEM TRABALHA

Evite a tensão e as lesões por esforço repetitivo, com boa postura e alguns exercícios.

É isto que a ginástica Laboral irá fazer por você. Muitas empresas têm investido em proporcionar atividades físicas para os seus empregados. Algumas chegam a montar uma academia dentro da empresa, tamanha a importância e necessidade de se fazer exercícios físicos, o que melhora o rendimento do trabalhador, além de evitar doenças e lesões.

Postura errada e esforço repetitivo podem afastar o profissional de suas funções.

Mas, se você não tem uma academia por perto, saiba que ainda assim, você pode e deve fazer alguns exercícios diariamente, no início, no meio e no final do expediente. Montamos assim, uma série curta de exer-

-cícios que irão te ajudar muito, aliviando a tensão do trabalho e mantendo a saúde do corpo.

Para você que trabalha em frente ao computador, cuidado com a postura. Uma postura errada continuamente traz sérios problemas à sua coluna:

- ✓ Mantenha a coluna o mais vertical possível e sempre apoiada no encosto da cadeira.
- ✓ É preferível ter uma cadeira com encosto e assento ajustável.
- ✓ Apóie os cotovelos, de preferência numa cadeira com apoio para os braços.
- ✓ Mantenha os pés apoiados no chão e um ângulo de 95 a 100 graus ao tronco.
- ✓ Digite com o maior número de dedos e com pouca força.
- ✓ A tela do computador deve estar na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo da linha destes, a uma distância de 60 cm.

**Ginástica Laboral é saúde para quem trabalha.**

*Fonte: [www.ginasticalaboral.com.br](http://www.ginasticalaboral.com.br)*

## **Ginástica laboral**

Nossa ginástica está completando 1 ano e dez meses durante este mês.

Tendo iniciado em fevereiro de 2006, o programa tem sido oferecido com o intuito de promover maior qualidade de vida para todos em nosso dia-a-dia profissional.

De 24/12/2007 a 06/01/2008 a ginástica entrará em recesso, mas retorna dia 07/01/2008 com força total.

Reforçamos e estendemos nosso convite, avaliando que muito já foi feito dentro desses últimos meses com o programa e muito ainda poderá ser feito, mas precisamos da participação mais ativa de toda equipe.

## **Pesquisa de clima/2007**

Como é de praxe, no início de dezembro iniciamos nossa pesquisa de clima anual a fim de identificarmos possíveis melhorias e fortalecermos aquilo que está dando certo, obtendo tais informações diretamente de nossos parceiros do dia-a-dia (cada um de vocês).

Este ano participam da pesquisa todos os colaboradores da matriz da empresa, e nas obras os engenheiros, técnicos de segurança, mestres e administrativos de obra.

O prazo de entrega encerrou-se dia 17/12/2007. Agradecemos a valiosa participação ativa de todos nesse processo.

Para quem ainda não entregou, corra, pois os dados serão apurados até o último dia do ano, não deixem de participar.

## **Observatório da imprensa**

### **Sem retoques ou com retoques?**

Detesto o pessimismo e as lamúrias. Mas, às vezes, eu me sinto assim, quando penso um pouco sobre as notícias nossas de todo dia, que apresentam uma realidade em parte coberta por uma pesada maquiagem. Como agir nessa situação bipolar?

De um lado, ficamos alucinados e eufóricos, porque a Copa é nossa, as Olimpíadas serão nossas, o petróleo é nosso, a cultura é nossa, a educação e a saúde idem. A Copa é nossa fica ótimo. Desde que signifique atletas mais bem-cuidados, bem alimentados, tendo bons patrocínios que durem e perdurem bem depois desse grande evento. Novos estádios e reforma dos já existentes, animação do turismo, hotéis lotados, dinheiro circulando, muitos novos empregos.

Tudo bem. Desde que não haja também dinheiro escoando para bolsos indevidos.

Temos, por outro lado, um olhar lúcido que percebe que somos atraídos por miragens habilmente construídas. Os cientistas entrevistados sobre a monstruosa jazida de petróleo - que já foi anunciada um ano atrás, sem nenhum alarde - são, no mínimo, discretos: é quase uma hipótese ainda a possibilidade de explorar o que fica a uma profundidade nunca antes explorada. Precisaremos inventar novas tecnologias, preparar novos especialistas. Meu velho pai dizia: "Não conte com o ovo antes de a galinha bota-lo". Eis uma verdade eterna. O imenso ovo da nova jazida ainda está no quentinho de sua mãe.

Parece que a economia vai bem. Mas o que significa o índice Bovespa para quem ganha salário? A saúde receberá não sei quantos bilhões: quando, como, onde, na realidade real? O que vejo são hospitais pobres e podres, médicos desesperados ou demitidos, doentes atendidos em saguões (ou não atendidos), prateleiras de remédios vazias, consultas de casos graves marcadas para daqui a seis meses, um ano. Essa é a realidade real.

A notícia recente de que nosso PIB de 2005 foi maior do que disseram os resultados de então é, no mínimo, suspeita. O PIB era ou não era aquele? Se foi ruim, para nosso conforto, a gente manda recalcular e muda o resultado? Fazemos isso com a maior simplicidade, e meio mundo se regozija. Viva, como estamos bem! Mas vejo escolas vazias por falta de professores (quem ainda quer lecionar ganhando menos do que uma empregada doméstica mediana?), sem luz, sem merenda, sem a menor condição.

Boa parte da juventude brasileira está fora da escola, pedindo esmola nas esquinas, servindo de avião para os traficantes, assaltando com armas poderosas na mão ainda infantil.

Temos um boom imobiliário. Nunca se anunciaram e construíram tantos edifícios. Vamos voltar ao assunto daqui a dez, vinte anos, quando - como ocorre agora nos Estados Unidos - os compradores não puderem mais pagar as prestações, pois hoje se vende apartamento a um prazo insano. Nada de mais: já nos endividamos por um ano inteiro na festa de Natal, e daí?

Gosto de ser otimista. O pessimismo radical merece uma bala na cabeça, fim acabou-se a chaticice. Mas não posso perder a visão da realidade, e nela não vejo nada deslumbrante. É verdade que há coisas boas em curso. Nem todas as descobertas de corrupção foram definitivamente engavetadas, embora não se possa dizer que a impunidade é rara.

A revelação de trambiques, trapas e roubalheiras assustam pelo inesperado e pelas dimensões, mas nos dá certo alento. Em boa hora, pois a gente anda cansado de usar o nariz de palhaço e o cenário de papelão.

Que os deuses permitam que as autoridades tenham autoridade moral, que os governantes governem para o bem, que o povo não seja usado para melhorar o jardim das delícias alheio. Que, com ordem, se desfrute um progresso verdadeiro, generalizado, seguro e... sem retoques.

*Fonte: revista veja edição de 21 de novembro de 2007.*

## **Datas Comemorativas**

- 01 - Dia Internacional da luta contra a AIDS
- 02 - Dia Nacional do Samba
- 03 - Dia Internacional do Portador de Deficiência
- 04 - Dia da Propaganda
- 08 - Dia Mundial da Imaculada Conceição
- 08 - Dia da Família
- 09 - Dia do Fonoaudiólogo
- 09 - Dia do Alcoólico Recuperado

10 - Declaração Universal Direitos Humanos  
11 - Dia do Arquiteto  
11 - Dia do Engenheiro  
11 - Dia do Agrônomo  
13 - Dia do Marinheiro  
13 - Dia do Engenheiro Avaliador e Perito de Engenharia  
14 - Dia Nacional do Ministério Público  
16 - Dia do Reservista  
18 - Dia do Museólogo  
19 - Dia do Atleta Profissional  
20 - Dia do Mecânico  
21 - Dia do Atleta  
22 - Início do Verão  
23 - Dia do Vizinho  
24 - Dia do Órfão  
25 - Natal  
26 - Dia da Lembrança  
28 - Dia do Salva-Vidas  
31 - Dia de São Silvestre  
31 - Reveillon

Fonte: [www.arteducacao.com.br](http://www.arteducacao.com.br)

## 25 de Dezembro Natal

### O Significado do Natal

O Natal surge como o aniversário do nascimento de Jesus Cristo, Filho de Deus, sendo atualmente uma das festas católicas mais importantes.

Inicialmente, a Igreja Católica não comemorava o Natal. Foi em meados do século IV d.C. que se começou a festejar o nascimento do Menino Jesus, tendo o Papa Júlio I fixado a data no dia 25 de Dezembro, já que se desconhece a verda-

data do Seu nascimento. Uma das explicações para a escolha do dia 25 de Dezembro como sendo o dia de Natal prende-se como facto de esta data coincidir com a Saturnália dos romanos e com as festas germânicas e célticas do Solstício de Inverno, sendo todas estas festividades pagãs, a Igreja viu aqui uma oportunidade de cristianizar a data, colocando em segundo plano a sua conotação pagã. Algumas zonas optaram por festejar o acontecimento em 6 de Janeiro, contudo, gradualmente esta data foi sendo associada à chegada dos Reis Magos e não ao nascimento de Jesus Cristo.

O Natal é, assim, dedicado pelos cristãos a Cristo, que é o verdadeiro Sol de Justiça (Mateus 17,2; Apocalipse 1,16), e transformou-se numa das festividades centrais da Igreja, equiparada desde cedo à Páscoa.

Apesar de ser uma festa cristã, o Natal, com o passar do tempo, converteu-se numa festa familiar com tradições pagãs, em parte germânicas e em parte romana. Sob influência franciscana, espalhou-se, a partir de 1233, o costume de, em toda a cristandade, se construir presépios, já que estes reconstituíam a cena do nascimento de Jesus. A árvore de Natal surge no século XVI, sendo enfeitada com luzes símbolo de Cristo, Luz do Mundo. Uma outra tradição de Natal é a troca de presentes, que são dados pelo Pai Natal ou pelo Menino Jesus, dependendo da tradição de cada país. Apesar de todas estas tradições serem importantes (o Natal já nem pareceria Natal se não as cumpríssemos), a verdade é que não nos podemos esquecer que o verdadeiro significado de Natal prende-se com o nascimento de Cristo, que veio ao Mundo com um único propósito: o de justificar os nossos pecados através da sua própria morte. Nesses tempos, sempre que alguém pecava e desejava obter o perdão divino, oferecia um cordeiro em forma

de sacrifício. Então, Deus enviou Jesus Cristo que, como um cordeiro sem pecados, veio ao mundo para limpar os pecados de toda a Humanidade através da Sua morte, para que um dia possamos alcançar a vida eterna, por intermédio Dele, Cristo, Filho de Deus.

Assim, não se esqueçam que o Natal não se resume a bonitas decorações e a presentes, pois a sua essência é o festejo do nascimento Daquele que deu a Sua vida por nós, Jesus Cristo.

Fonte: [www.espirito.org.br](http://www.espirito.org.br)

## HUMOR

O rapaz vai ao cinema com um amigo e, a certa altura, o desafia:

- Duvida eu dar um tapa na cabeça deste careca?

E o amigo, mais que depressa:

- Duvido!

O rapaz lasca um tapa no careca e diz:

- Ô Manuel! Quanto tempo... puxa, que saudades!

E o careca:

- Que é isso, rapaz?! Eu não sou o Manuel e não te conheço!

- Puxa, mil desculpas! É que o senhor é a cara do Manuel.

Passados cinco minutos, o rapaz vira-se para o amigo novamente e diz:

- Duvida eu dar outro tapa na cabeça deste careca?

- Duvido!

O rapaz lasca um outro tapa no careca e diz:

- Ô Manuel, deixa de frescura... eu sei que é você...

Aí o sujeito se enfeza, levanta-se e, com o dedo em riste, dispara:

- Escuta aqui, ô seu sujeitinho safado, se você tocar em mim novamente eu vou chamar a polícia!

- Pô, desculpa mesmo! É que o Manuel é muito brincalhão e eu pensei que...

- Não me interessa o que você pensou! Me deixe em paz, senão vou chamar a polícia! Então, o careca saiu e foi sentar lá na frente. Aí o rapaz vira-se para o amigo e diz:

- Duvida eu dar outro tapa na cabeça deste careca?

- Duvido.

Ele vai lá, tasca um tremendo tapa na cabeça do coitado e diz:

- Ô Manuel, você tá aqui! Puxa, te confundi com outro cara ali atrás e quase que eu apanho!



**Confirmam nossos endereços:**

Rua Apepinos, nº 911—Conj 102 - 10º Andar  
Bairro Paraíso—São Paulo/SP  
Tel: (11) 5549.5079  
Fax: (11) 5549.2537

Br.364/163—Km 431,2  
Bairro Mundo Novo—CEP 78.115-200  
Várzea Grande—MT

Rua. Joaquim Murtinho nº 3.339  
Bairro Tiradentes - CEP 79041-903  
Campo Grande - MS  
Tel: (67) 3348-3535