

O Observador

ORGÃO INFORMATIVO DO DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO SOCIAL DA USINA DA PEDRA

ANO XXI

15 DE MARÇO À 15 DE ABRIL

NO. 244

EMPRESA & COMUNIDADE



Os alunos da Escola de Artes, Rodolfo Ikeda, Fábio e Elias Marcolino, conduziram a faixa. As funcionárias Valéria Geraldo, Conceição Teixeira da Costa, Elizabete Albano e Iraci da Rocha desfilaram no carro, conduzido pelo tratorista José Edmilson do Patrocinio.

Mais uma vez a Usina e Carpa participaram do desfile comemorativo ao aniversário de Serrana, dia 7, no domingo anterior ao 10 de abril.

Serviço Social e apresentou o tema:

**“ENERGIA E ALIMENTOS”
NOSSA CONTRIBUIÇÃO PARA O PROGRESSO DE
SERRANA**

*Parabéns Serrana!
O seu progresso é a recompensa ao trabalho de seu povo.*



FUTEBOL SOÇAITE

O Serviço Social comunica aos funcionários que os agasalhos de inverno para adultos e crianças já chegaram e estarão à venda nos seguintes locais:

Serviço Social em Serrana, nos dias 2 e 3 de maio, à noite, das 18:30 às 21:00 horas.

No Almoxtarifado da Fazenda da Pedra, a partir do dia 6, das 07:00 às 17:00 horas.

AGASALHOS DE INVERNO

(JÁ CHEGARAM)

Começou no sábado, 13 de abril, no Sítio Boa Vista o I Campeonato de Futebol Soçaite "Medida Provisória".

Participam do Torneio 8 equipes integradas por funcionários da Carpa e alguns da Usina.

Os jogos são sempre nas tardes de sábado com três jogos em cada rodada.

No final os participantes promovem uma confraternização gastronômica com chopinho e muito papo.

SALÁRIO, ABONOS, ANTECIPAÇÃO, ETC. (VAMOS ENTENDER A LEI)

Veja o que a Lei 8178 de 01/03/91 diz sobre o seu salário:

Os salários de março/91 serão iguais aos de fevereiro/91

Agora, preste atenção:

A. SE VOCÊ GANHA ATÉ CR\$ 170.000,00

1. Você tem direito a um abono de Cr\$ 3.000,00 a ser pago no dia 15 dos meses de maio, junho, julho, agosto e setembro.

2. Além desse, você tem direito a um outro abono que será pago no dia 15 dos meses de junho, julho, agosto e setembro.

O governo ainda não determinou o valor desse abono. Foi dito que ele será de acordo com a variação do

custo de uma cesta básica cujo valor será determinado pelo governo federal no final de maio e de agosto.

B. SE VOCÊ GANHA ACIMA DE CR\$ 170.000,00

1. Você receberá um abono de Cr\$ 3.000,00 no dia 15 de maio.

2. Depois receberá um outro abono fixo de Cr\$ 17.000,00, no dia 15 dos meses de junho, julho e agosto.

3. No dia 15 de setembro, você receberá mais um abono fixo no valor de Cr\$ 35.700,00.

O QUE A ANTECEU NA EMPRESA?

O que você leu até aqui é o que "manda" a Lei. Mas, a Empresa por livre iniciativa, fez o seguinte:

1. A partir de março/91 o salário de todos os funcionários foram reajustados. Nessa ocasião, todos receberam uma **antecipação salarial de 10%** que será compensada em futuros reajustes.

2. A Empresa também fez **antecipação de abonos**. Ficou assim:

A - Os que ganham até Cr\$ 170.000,00 receberam o abono fixo de Cr\$ 3.000,00 que deveria ser pago no dia 15 de agosto e 15 de setembro antecipado para 20 de março e 20 de abril, respectivamente.

B - Os que ganham acima de Cr\$ 170.000,00 receberam um abono de Cr\$ 3.000,00 dia 20 de março, e receberam outro igual em 20 de abril. Esses

abonos serão descontados do abono fixo de Cr\$ 17.000,00 e de Cr\$ 35.700,00 que vão ser pagos em 15 de agosto e 15 de setembro respectivamente.

E O VALE DE 25%

Todos os funcionários receberam um vale de 25% do salário no dia 15 de fevereiro/91.

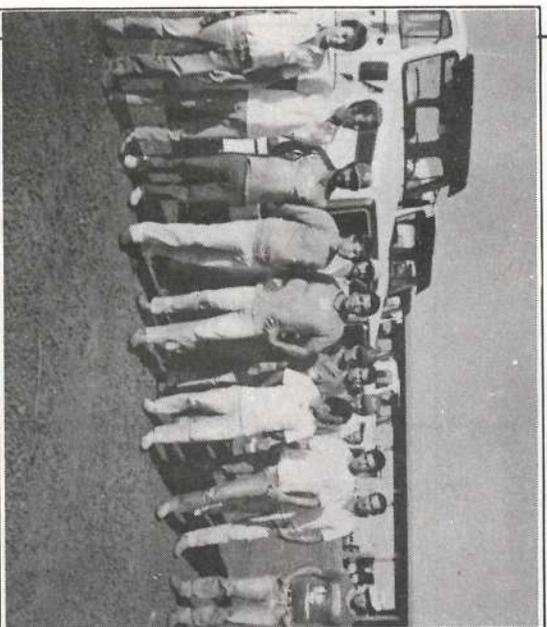
Esse vale deveria ser descontado no dia 6 de abril. Não foi isto que aconteceu. A Empresa decidiu que esses 25% serão descontados no próximo dissídio coletivo.

ATENÇÃO

Se você tem alguma dúvida, procure a Seção de Pessoal para esclarecimentos.

Treinamento

Treinamento para motoristas dos Volvos



Os motoristas, que trabalharão na próxima safra com os novos caminhões Volvo estiveram reunidos com o instrutor **José Mário Evangelista**, da Nórdica Volvo-Caminhões para a apresentação técnica do veículo, com o objetivo de prepará-los para a condução do caminhão, inclusive com operação prática, bem como a correta manutenção preventiva, afirm de que possam não só obter melhor desempenho como reduzir quebras por falhas operacionais.

Mecânicos e auxiliares fazem curso de Hidráulica



Primeira turma do Curso. Em destaque, os "meninos" da Oficina que prepararam as peças em corte para serem usadas por Rinaldo (à esquerda) como recurso didático.

Como as Colhedoras de Cana são totalmente comandadas por Sistemas Hidráulicos, é importante que as pessoas que fazem a manutenção destas máquinas, conheçam o funcionamento do sistema para que possam executar com maior eficiência. Por isso, o pessoal do Treinamento Carpa, desenvolveu o Ma-

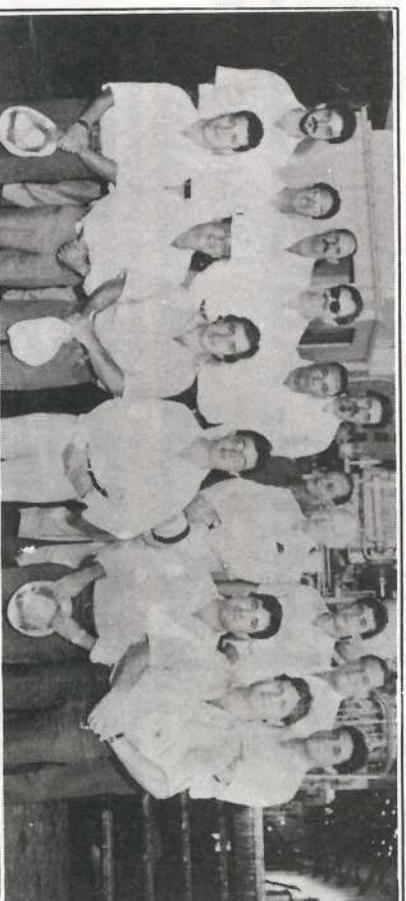
Líderes fazem curso

Todos os funcionários da Usina que exercem os cargos de liderança estão participando do Curso de Desenvolvimento para Média Chefia.

Vera Lúcia A. Fidelis, encarregada

do Laboratório de Açúcar elaborou a apostila e está ministrando o curso que se realiza no período de 8 à 26 de abril, com duração de 12 horas para cada uma das três turmas.

VISITA



No último dia 11 de abril estiveram em visita na Usina da Pedra o presidente da EUTETIC - GASTOLIN o professor dr. René Wiersman, juntamente com o vice-presidente Dr. Jean Louis Fuchsleger e demais diretores da empresa. "A ocasião marcou mais uma etapa para o fortalecimento das relações entre as empresas que buscam o desenvolvimento técnico de processos de manufatura com diminuição de custos", como ressaltou Pedro Blagji Neto.

EXPEDIENTE

O Observador: Publicação interna dos funcionários da Usina da Pedra e Carpa - Cia. Agropecuária Rio Pardo - Serrana - SP, Fundado em novembro/70. **Editora e Redatora Responsável:** Dagna MTh 17092.

Ilustração: Pedrinho, Prof. Milton. **Colaboração:** Funcionários da Usina e Carpa.

Diag. e arte: Coriolano José Neves

Impressão: "Jornal de Ribeirão". **Tragem:** 4000 %exemplares - Distribuição gratuita.

Enderço: Usina da Pedra - C.P. 02 - Serrana - S.P. Autorizada a reprodução de matérias, desde que citada a fonte. Filiado à ABERJUE.

Elas nem o útil ao agradável

(O RESULTADO É SEMPRE BOM)



Elas trabalham durante o dia e frequentam o Clube de Moças, às 4a. feiras.

Quando se pode unir o útil ao agradável, o resultado é sempre bom. Foi pensando nisso que o Serviço Social ampliou o esquema de funcionamento das reuniões dos Clubes Educacionais e do Curso de Corte e Costura.

Agora as participantes que quiserem podem aprender os trabalhos utilizando material próprio. O resultado é que muitas descobriram seus talentos e fizeram disto uma fonte de renda a mais para a família, já que não só deixam de comprar, como ganham algum dinheiro com a venda dos trabalhos. Quem preferir pode utilizar o material fornecido pelo Serviço Social, e nesse caso, os trabalhos estarão à venda na Exposição, onde elas têm preferência de compra.

Assim é que no próximo inverno muitos maridos e filhos estarão bem agasalhados com a blusa ou pulover feito pela mamãe no Clube. E por baixo deste agasalho, provavelmente estará vestindo uma camisa ou blusa feita pela costureira da casa, no Curso de Corte e Costura.

Aracy e Joana, orientadoras dos Clubes não imaginavam que as aulas de tricô seriam tão bem recebidas. Tem mãe que já está na segunda peça.

"Elas fizeram a conta e viram que comprar a lã e fazer a blusa, sai por me-

nos da metade do preço de uma blusa na loja", comentou **Ci**.

No Corte e Costura não é diferente. Muitas preferem trazer o tecido e aprendem costurando para a família. Há aquelas que aproveitam para reformar roupas e nesse caso com criatividade e bom gosto a calça se transforma em short ou mini-saia ou a saia vira uma blusa, sempre com a orientação da **Carminha**.

E a idéia não pára por aí. As moças e senhoras que trabalham durante o dia, também estão animadas com seus trabalhos no Clube da noite. O primeiro do ano foi a boneca em rafia, um enfeite bonito e barato. Umaz fizeram para si, outras para presentear, enquanto outras já tem encomendas de fora.

Além desses, continuam as aulas em crochê, pintura em tecido, flores, bordados, inclusive nos Clubinhos, onde as menininhas de 7 a 8 anos se empenham nos bordadinhos e as mais velhas no crochê.

A Assistente Social, **Sônia**, explicou:

"Este é o lado útil das reuniões. O agradável continua sendo a oportunidade que tem de sair da rotina cansativa da casa para o convívio social possibilitando a amizade, o companheirismo e fazendo-as crescer como pessoas".

Saúde

8 de abril — Dia Mundial de Combate ao Câncer

O QUE É CÂNCER?

A palavra Câncer ou tumor significa o aumento de um tipo de célula que cresce rápida e desordenadamente, provocando aumento do volume no local onde se desenvolve.

Os tumores podem ser benignos ou malignos, conforme suas características, reservando-se a palavra Câncer para o tumor de origem maligna.

A sua causa ainda é desconhecida, embora haja muitos processos de tratamento, algumas com sucesso e cura do mal.

No entanto, a melhor maneira de se combater a doença é através das medidas preventivas, como a detecção precoce, ou seja, em sua fase inicial. Para tal, visitas periódicas ao médico e exames preventivos são de fundamental importância.

CÂNCER DA MAMA (DOENÇA GRAVE QUE PODE SER PREVENIDA)

O Câncer da Mama é uma doença que atinge mulheres do mundo todo. No Brasil, calcula-se que o

Câncer da Mama representa 21,1% do total do Câncer na mulher.

Quanto mais cedo ele for descoberto, mais chance de cura existem. Descobrir muito tarde esta doença tem feito muitas mulheres perderem o seio e outras até a vida. Por isso, é importante fazer o exame preventivo para descobrir a doença antes que ela se desenvolva muito.

DEFENDASE

O auto-exame dos seios é um exame preventivo muito

simples, feito pela própria mulher, apalpando seus seios para ver se não tem nenhum caroço, modificação da posição do bico do seio, ferida, alterações no tamanho dos seios, secreções pelos mamilos ou caroço, duro nas axilas.

UMA VEZ POR MÊS

O auto-exame dos seios deve ser feito uma vez por mês. A melhor época é uma semana após a menstruação, porque durante a menstruação as mamas se modificam e é comum apare-

cerem os caroços.

As mulheres que estão na menopausa, devem fazer o exame sempre no mesmo dia de cada mês - (por exemplo: sempre no dia 10, ou no dia 10 de cada mês). Também toda vez que a mulher vai ao médico ginecologista, ele examina seus seios.

Outro exame preventivo muito importante é o Papapanicóu que verifica se a mulher está com câncer

no colo do útero. É um

exame muito simples de ser feito e não dói nada. É o chamado "exame de lâmina", o médico colhe um pouco (algumas gotas) da secreção do colo do útero, coloca numa lâmina de laboratório. Esse líquido vai ser examinado no Laboratório e pode-se descobrir a doença ainda bem no começo, antes da mulher sentir qualquer sintoma e quando ainda dá tempo de cura.

A Clínica Médica da

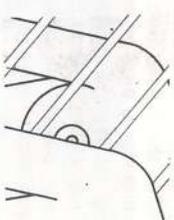
Empresa tem dois médicos ginecologistas: Dra. Miriam e Dr. Nelson. Eles estão à disposição das funcionárias e dependentes para quaisquer esclarecimentos ou para fazer esses exames. Se houver problemas eles orientarão o tratamento adequado.

mamas todo mês e o Papapanicóu uma vez por ano. Muitos tipos de câncer são curáveis quando descobertos no início da doença.

APRENDA A SE DEFENDER DO CÂNCER DA MAMA.

**NO BANHO**

Examine suas mamas durante o banho, pois as mãos deslizam mais facilmente sobre a pele molhada, ou ensaboadas. Com os dedos esticados, pressione suavemente toda a superfície dos seios procurando alguma saliência ou caroço. Verifique também as axilas.

**NO ESPELHO**

Levante e abaixe os braços, observando se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato dos seios, (poucas mulheres tem os seios exatamente iguais); procure observar inchaço ou saliência inclusive nos mamilos.

**DEITADA**

Deitada, com a mão direita atrás da cabeça, pressione suavemente o seio direito com os dedos indicador e médio da mão esquerda, com movimentos circulares, procurando nódulos (caroços). Faça a mesma coisa no seio esquerdo.

**SENTADA**

Sentada, aperte suavemente o mamilo de cada seio, com os dedos polegar e indicador, para ver se há perda de sangue ou líquido escuro. **Importante: Procure imediatamente o médico se observar caroço, saliência ou secreção no mamilo; prevenir é melhor que remediar.**

**O ASSUNTO É: DISTENÇÃO MUSCULAR**

Durante os jogos do Inter-Sec, muitos funcionários sofreram distensões musculares. O professor e preparador físico **Adilson** que organizou e acompanhou os jogos falou ao Observador sobre este tipo de lesão, cujo nome correto é **Futura Muscular**, muito frequente nos campos de futebol. **Adilson** acredita que muitas dessas lesões poderiam ser evitadas com a informação correta do que é as causas e como evitar a distensão.

O QUE É?

A distensão muscular se caracteriza por rupturas ou rompimentos de fibras musculares, geralmente devido a movimentos fortes, rápidos ou muito amplos.

Tais lesões podem ser classificadas em três grupos: 1. **Distensão de 1º. Grau** - Também chamada de estiramento muscular. Neste caso a quantidade de fibras musculares rompida é pequena. O atleta tem dor sempre que usar o músculo lesionado e, se ele persistir em jogar, pode piorar a lesão.

2. **Distensão de 2º. Grau** - Mais grave que a anterior. Neste tipo de lesão a dor e a incapacidade de movimento do músculo atingido é imediata. Tem-se a impressão de que o músculo está se rasgando.

3. **Distensão de 3º. Grau** - É o caso mais grave: ocorre ruptura total do músculo e rapidamente aparece uma reação de depressão, como se fosse um buraco no músculo.

AS CAUSAS

Os fatores predisponentes mais comuns são:

- Falta de aquecimento;
- Preparação física (muscular) deficiente;
- Fadiga muscular.

COMO EVITAR

Antes de iniciar o jogo, faça um bom aquecimento, de 10 à 15 minutos, incluindo alguns exercícios de alongamento sugeridos pelos desenhos. O aquecimento

feito com massagens com "Óleo Elétrico", além de insuficiente é ultrapassado.

2. Se você está fora de forma, ou há muito tempo sem jogar, comece devagar. Não queira fazer hoje o que você fazia anos atrás. Tome cuidado. As distensões ocorrem com mais frequência quando você está exaustivo.
3. Se lhe ocorrer algum tipo de lesão, seja qual for, pare imediatamente e nas primeiras 24 horas faça somente aplicação de gelo. Dependendo do grau da distensão procure um médico.

ONDE E QUANDO

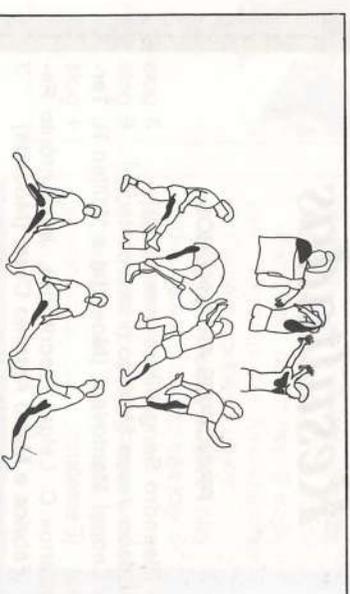
Veja agora os locais mais frequentes de ocorrência de distensões musculares no jogador de futebol e quando elas ocorrem:

LOCAIS

- Músculos Posteriores da Coxa
- Músculos Posteriores da Perna (Panturrilha)
- Músculos Anteriores da Coxa (Quadríceps)
- Músculos Adutores (Virilha)
- Músculo Grande Pectoral e Posteriores dos Ombros

CAUSAS

- Corridas em velocidade
- Corridas em velocidade
- Chutes fortes
- Movimentos amplos
- Arremesso fortes (goléis ros e laterais)

**SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO**

- Primeiro aqueça o corpo e aumente a circulação sanguínea através de corrida lenta para frente, para trás e lateral.
- Inclua movimentos como: tocar calcanhares, elevar joelhos etc.
- Faça estes movimentos de 5 à 10 minutos e em seguida faça alguns dos exercícios de alongamento indicados.
- Assuma a posição estendida e relaxada em cada exercício e depois vá alongando devagar até o seu limite natural (antes de sentir dor).
- Mantenha esta posição de 10 à 30 segundos e repita os exercícios de 3 à 4 vezes.

POP CONTINUA

O Programa de Odontologia Preventiva - POP - continua.

Se você ainda não participou, aguarde! No próximo dia 25 de abril haverá reunião no Serviço Social em Serrana para escalação de novos participantes.

Para isso chegará até você um comunicado. É importante que você ou sua esposa compareça para conhecer o funcionamento do Programa e inscrever seus filhos no horário que lhes for mais conveniente.

I - Inter-Sec/91



A Torcida prestigiu o Inter-Sec, principalmente na final.

Prof. Adilson.

No último domingo, dia 14/04, foram realizados os jogos finais da I Inter-Sec/91 - Campeonato de

Futebol Inter-Secções. O primeiro jogo, válido a terceira colocação do certame não se realizou porque a equipe do Es-

critório não compareceu completa para jogar e perdeu por W.O., sendo assim, a equipe da Fábrica ficou com o terceiro lugar.

A não realização da primeira partida não tirou o brilho da rodada final da competição. Instrumentação e Moenda fizeram um jogo vibrante, cheio de lances emocionantes. Instrumentação esteve melhor e venceu a Moenda por 5 x 1, ficando com o título do I Inter-Sec. Vale ressaltar o espírito esportivo da equipe da Moenda que mesmo perdendo por um placar elevado, em momento algum partiu



Campeão: Instrumentação.

para o jogo violento ou reclamações contra a arbitragem.

No final do jogo, no momento da premiação,

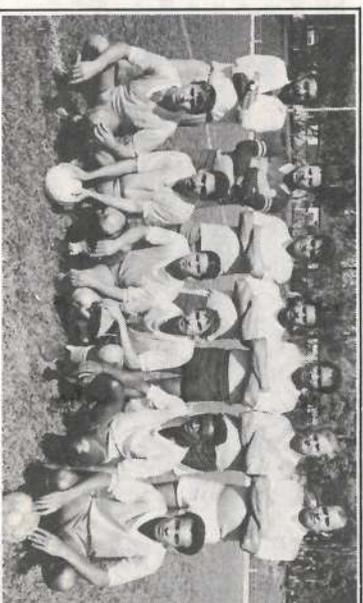
houve uma verdadeira confraternização entre jogadores, torcedores e Comissão Organizadora, que culminou com uma

homenagem prestada ao Sr. José Capilelli, Zelandor do Campo e pessoa muito querida e respeitada por todos.



Vice: Moenda

Goleiro menos vazado: Arlindo P. Santos (Veludo), Instrumentação, levou 7 gols.
Artilheiro: Eleanandro Sangalli (Gral), Instrumentação, com 8 gols.
Troféu Disciplina: Destilaria e Oficina Mecânica.
Melhor Ataque: Instrumentação, 26 gols.



A equipe da Fábrica ficou em 3o. lugar.

O I INTER-SEC acabou assim:
Campeão: Instrumentação
Vice: Moenda
3o. Lugar: Fábrica

Resultados

PRINCIPAIS ARTILHEIROS:

- 10.) Eleanandro Sangalli (Instrumentação) 8 gols
- 20.) Edson Jesus Máximo (Instrumentação) 6 gols
- 30.) Leonel Mantovani (Moenda) e Willian R. Terçariol (Escritório) 4 gols
- 40.) Carlos C. Leighi (Escritório), Jair Antônio Pedro (Fábrica e Mário Antonio Corsi (Moenda) 3 gols

MELHORES ATAQUES:

- 10.) Instrumentação 26 gols
- 20.) Moenda 15 gols
- 30.) Escritório 13 gols
- 40.) Fábrica 7 gols
- 50.) Destilaria 5 gols
- 60.) Oficina Mecânica 2 gols

DEFESAS MENOS VAZADAS

- 10.) Moenda 10 gols
- 20.) Instrumentação 7 gols
- 30.) Escritório 7 gols
- 40.) Fábrica 12 gols
- 50.) Oficina 14gols
- 60.) Destilaria 18 gols

ÍNDICE INDISCIPLINA:

- 10.) Oficina e Destilaria 3 gols
- 20.) Fábrica 6 gols
- 30.) Moenda 7 gols
- 40.) Instrumentação 14 gols
- 50.) Escritório 14 gols

É preciso amadurecer

A realização do I Inter-Sec deixou uma certeza: **tem gente que ainda precisa amadurecer mais para que os objetivos propostos com a realização de eventos esportivos possam ser plenamente alcançados.**

É preciso compreender que tais eventos são promovidos com o intuito de propiciar momentos de lazer e entretenimento, estreitando os laços de amizade entre os funcionários. Sendo assim, não se justifica a ocorrência de jogadas mais violentas, uma vez que o jogador da outra equipe antes de ser um "adversário" é um companheiro de trabalho, e, uma lesão mais séria poderá prejudicá-lo na profissão, e, conseqüentemente, no sustento de sua família.

Outro aspecto a considerar é que assim como os jogadores, os árbitros também são amadores. Para quem este detalhe é insuficiente, basta se recordar da última

Do Leitor.

Eficiência ao seu alcance

"Hoje ser eficiente é fundamental", tanto para as empresas quanto para nós trabalhadores que somos parte dela. Para alcançarmos a eficiência podemos começar com a organização do nosso ambiente de trabalho.

O excesso de material acumulado ao nosso redor, seja pasta e documentos ou parafusos e porcas, só atrapalha o nosso desempenho.

COMO ORGANIZAR NOSSO AMBIENTE

Comece colocando cada objeto em seu devido lugar, mantendo a limpeza e trabalhando em apenas um projeto ou tarefa de cada vez.

Nunca faça duas coisas ao mesmo tempo porque as duas podem acabar erradas.

Ordene sempre suas tarefas por ordem de importância: primeiro as mais importantes que devem ter uma atenção maior, e não o contrário.
"Nunca deixe para amanhã o que pode ser feito ho-

Copa do Mundo, onde os melhores árbitros da FIFA também cometeram erros. É que independente de serem amadores ou profissionais, eles são seres humanos e portanto, mercedores de todo o respeito, apesar dos erros, que possam cometer. Afinal, "errar é humano".

Ao longo do Torneio, houve constante comentários de que uma ou outra equipe seria "protegida" por terem em seus quadros determinados jogadores. Para os que ainda pensam dessa forma ultrapassada e sem fundamento, vale lembrar que neste I Inter-Sec, a "suposta equipe protegida" não chegou sequer a disputar a final.

Este Torneio não foi o último. Outros irão e para que não se percam os objetivos e, principalmente, para que prevaleça o espírito esportivo nas competições, é preciso que haja maior participação. Sugestões e críticas são contribuições muito úteis e serão sempre bem recebidas pela Comissão Organizadora que tem como propósito, fazer o melhor para todos.

je", essa frase bem conhecida também se encaixa em nosso caminho na busca da eficiência.

Salva que:

- Estabelecer prazos para iniciar e terminar uma tarefa é uma maneira de alcançarmos a eficiência;
- Se existe uma tarefa complexa a ser executada, fica mais fácil desdobrá-la em sub-tarefas;
- Às vezes por esperarmos a inspiração, atrasamos as tarefas. Lembre-se de que a inspiração é 90% transpiração;

- Para melhor eficiência e crescimento devemos procurar conhecer tudo que envolta a tarefa em andamento;
- Evite sempre a indecisão. Torne a decisão certa e vá em frente;

- Evite também o perfeccionismo. Lembre-se que o ótimo é inimigo do bom, valem 5 bons que 1 ótimo.

(Colabor. João César, do DRH/Usina)