

OBSEQUIADOR

Ano XXIV - Órgão Informativo do Departamento de Promoção Social da Usina da Pedra - nº 293 - 15 de abril a 15 de maio de 1995

Página 12

VENM AÍ UM PROGRAMA ESPECIAL PARA O SEU BEM ESTAR:

Exercícios, Nutrição e Qualidade de Vida.

ABRIGOS E JAQUETAS:

Vendas em Junho

Página 5

SEGURANÇA

▪ A mensagem da CIPA aos funcionários

▪ Uma cervejinha nem sempre é um bom negócio



Cerca de 1200 funcionários passaram pelo setor Treinamento & Desenvolvimento da Empresa, preparando-se para mais uma safra.

A meta é envolver a todos na busca de mais qualidade em todas as operações, no campo e na indústria. Página 2

VARIEDADES E LAZER: Páginas 6 - 7 - e 8

✓ Você é maior ou menor de idade?

✓ Você sabe qual é o fim da picada? E qual é o tipo de alimento que os políficos mais gostam?

✓ Tenha azulejos, vidros e espelhos limpos e brilhantes.

BOA SAFRA



Em dezembro, antes de sair para as festas coletivas, este pessoal brindou o final de 94 e início de 95.

Que agora em maio, ao iniciar a safra/95, os funcionários da Usina da Pedra, EBO e Carpa, erguendo os olhos ao céu, possam no seu coração, fazer um brinde

à Vida,
ao Trabalho,
à Amizade,
ao Companheirismo,
à Alegria,
ao Esforço,
à União,
à Boa Vontade,
à Responsabilidade,
ao Otimismo,

à Dedicção e ao Entusiasmo de todos para que esta seja mais uma safra abençoada por Deus.

Ao finalizar esta edição, ultimavam-se os preparativos para o início da safra.

SAÚDE

Página 3 e 4

MULHER :

O CÂNCER DE MAMA tem aumentado muito nos últimos anos. Saiba que a prevenção está em suas mãos.

T P M - VOCÊ SABE O QUE ISTO SIGNIFICA?

PNEUMONIA

Um dos graves problemas das vias respiratórias, provocados pelas mudanças de temperatura. **O que é e como prevenir complicações**



UMA FESTA

PARA A
"RAINHA
DO LAR"
NO DPS.

Página 11



A PREPARAÇÃO PARA A SAFRA

Dezenas de Cursos, Palestras e Reuniões foram programadas pelo Setor Treinamento & Desenvolvimento, visando capacitar os funcionários cujas atividades estão direta ou indiretamente ligadas à safra, a iniciar-se em 23 de maio.

Foi um trabalho que envolveu apro-

ximadamente 1200 pessoas. Além de fornecer-lhes instruções específicas sobre o COMO FAZER as tarefas, os Treinamentos, sem exceção, tiveram a preocupação de valorizar o COMO FAZER BEM FEITO, com QUALIDADE e SEGURANÇA, demonstrando como a qualidade da cana que chega na Usina

pode interferir e, até comprometer a qualidade dos produtos finais, o açúcar e o álcool.

A medida em que cada um se preocupar com a qualidade de sua tarefa, seja ela executada no campo ou na indústria, estará contribuindo para melhorar a qualidade não só do açúcar e álcool

produzidos, mas também a qualidade das relações no trabalho, gerando maior satisfação e realização profissional.

Veja a seguir, os Treinamentos de preparação para a safra, realizados a partir de abril:



1 CONDUÇÃO CAMINHÕES MERCEDES-BENZ 2635. O instrutor Rubens M. Mendonça, da Ribeirão Diesel, veio treinar os motoristas para a condução correta desses veículos recentemente adquiridos pela Empresa. Participaram 69 motoristas, divididos em 8 turmas, dias 25 e 26/abril e de 8 a 12/maio.

2 RECICLAGEM CONDUÇÃO ECONÔMICA, DIREÇÃO DEFENSIVA, APONTAMENTO CO-

Nos dias 18 e 25 de abril, aconteceu a 1ª Reunião Técnica de Qualidade, com a participação de funcionários responsáveis pela produção de açúcar e álcool. Nesta Reunião foram dadas as informações quanto ao desempenho da Usina na safra 94/95, comparado com safras anteriores e o Controle Mútuo feito pela Coperúcar, ou seja, a posição da Usina da Pedra frente a outras unidades produtoras cooperadas.

Estas informações foram apresentadas por José Rômulo L. Gomes, Luiz Roberto da Silva, Narciso A. Mendonça, Vera Lúcia A. Fidélis e Carlos Alberto Valdevite.

Ficou demonstrado que a Usina obteve boa classificação em alguns itens do Controle Mútuo mas, também verificou-se que há outro que podem ser melhorados. Isto será possível se cada um sentir-se sempre responsável pela realização das tarefas dentro dos padrões de qualidade máxima, em

LHEITA/PLANEJAMENTO DE SAFRA. Participaram 14 motoristas, divididos em seis turmas, dias 3-4-5-10-11 e 16 de maio. Instrutor: Rinaldo Capitelli. Sérgio L. dos Santos apresentou o Planejamento de Safra.

3 MELHORIA DE DESEMPENHO, CANA COM QUALIDADE, APONTAMENTO DE SAFRA E PLANEJAMENTO DE SAFRA. Duas turmas de operadores/colheitadeiras - 38 pessoas participaram desse Treinamen-



cada passo do processo.

Jorge Luiz Cavallieri, gerente Adminin-

Matérias, assumiu a responsabilidade nesta Reunião evidenciou a necessidade sempre crescente de termos informações, para moldá-las às características técnicas do processo. Só assim seremos uma Empresa forte, sempre com metodologia para o aprimoramento contínuo."

to, dias 8 e 9 /maio, cujo instrutor foi Rinaldo Capitelli.

4 AVALIAÇÃO PRÁTICA - CONDUÇÃO ECONÔMICA CAMINHÕES VOLVO. Participaram 42 motoristas, divididos em três turmas, dias 10-11 e 12/ maio. Os instrutores foram: Ademir Busa, Djalmá Jerônimo e Maurides Barreiros.

5 MANUTENÇÃO PREVENTIVA, OPERAÇÃO REBOQUE CONTAINER, APONTAMENTO COLHEITA E PLANEJAMENTO DE SAFRA. Realizado com duas turmas, totalizando 68 participantes, nos dias 12 e 15/maio. Os instrutores foram Rinaldo Capitelli e Sérgio L. dos Santos.

6 APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO CAMINHÕES MERCEDES 2219 / 2220. Dia 15 / maio. Participaram 11 motoristas e o instrutor foi Rubens M. Mendonça, da Ribeirão Diesel.

7 TREINAMENTO PARA ENTREGADORES DE CANA. Dia 16 / maio, para seis funcionários. Wandertei

Montanari foi o instrutor.

8 TREINAMENTO PARA BOMBEIROS DE IRRIGAÇÃO. Dia 16 / maio, para 25 funcionários da área. Valter A. Pradela foi o instrutor.

9 TREINAMENTO TÉCNICO COM PRODUTO COM ALTA CONCENTRAÇÃO PARA LIMPEZA AUTOMOTIVA E INDUSTRIAL. Mosart Corrêa foi o instrutor desse treinamento de oito funcionários da área / Usina, dia 15 / maio.

10 OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DO RASTELO ROTATIVO. Dia 18/abril. Participaram 9 funcionários. O instrutor foi Douglas Edson da Rocha, da Coperúcar.

11 PROGRAMA INTERNO DE MELHORIA DA QUALIDADE DO CORTE MANUAL DE CANA. Participaram cerca de 700 funcionários do corte manual de cana, dia 12-13-15-16 e 19 de maio. As instruções foram dadas por Marcos A. P. Bidóia.

EXPEDIENTE

Publicação mensal da Usina da Pedra, E.B.O. e Carpa dirigida aos funcionários e familiares.

Direção: Pedro Biagi Neto - Redação, Edição e Fotos: Dagna Cavalheiro Machado - MTB17.092 - Diagramação e Editoração Eletrônica: Tecla Comunicação
Correspondência: Cx. Postal 02 - Serrana - SP - CEP: 14150-000 - Fone: (016) 687-1241
Tiragem: 3500 exemplares - Distribuição gratuita - Filial a ABERJÉ. Autorizada reprodução de matérias, desde que citada a fonte.

MULHER! PROTEJA SEUS SEIOS

Os seios são, por assim dizer, "a marca registrada" do corpo da mulher, não só como atributo físico; mas, principalmente como fonte de sobrevivência e desenvolvimento para a criança que acaba de nascer.

Pois bem: é preciso que as mulheres estejam atentas, porque os seios podem ser atingidos por algumas doenças, entre elas, a mais grave, o câncer da mama que, em geral, começa com um pequeno caroço, um tumorzinho que pode aumentar muito, exigindo até a retirada do seio (mastectomia), ou "espalhando" a doença para outras partes do corpo.

Nos últimos anos tem aumentado muito o número de mulheres com câncer da mama. As causas mais comuns são obesidade, pressão alta, diabetes, primeiro filho antes dos 20 anos ou após 35, não amamentar, cigarro e antecedentes familiares (mulheres que tenham mãe ou avó que tiveram câncer de mama tem maiores chances de desenvolver a doença).

A PREVENÇÃO EM SUAS MÃOS

Os médicos são unânimes ao afirmar que existe grande chance de cura quando o câncer da mama é descoberto no início e prontamente tratado. Mas, isto é possível com a ajuda da mulher, fazen-



do mensalmente o auto-exame dos seios, uma semana após a menstruação. Após a menopausa, um dia do mês, por exemplo, o próprio aniversário.

PRESTE ATENÇÃO

A presença de caroço, saliência ou secreção não é necessariamente sinal de câncer, mas é uma advertência para procurar imediatamente o médico. Prevenir é sempre melhor que remediar.

SAIBA QUE

Já ficou comprovado que em 90% dos casos, é a própria mulher que descobre o tumor inicial na mama.

Toda mulher, a partir da primeira menstruação, deve fazer este exame mensalmente. Não custa nada e é eficiente. Descobririndo qualquer "bola" ou sinal diferente procure um médico. A partir daí, o problema é do médico e não seu.

AMAMENTAÇÃO X CÂNCER DA MAMA
A amamentação dos filhos até pelo menos seis meses de vida, além de benefícios para prevenção de doenças infantis, também é uma excelente forma de proteger a mulher dos riscos de câncer nas mamas.
Porém, isto não quer dizer que toda mulher que amamentou ou amamenta, está livre da doença: a amamentação diminui os riscos.

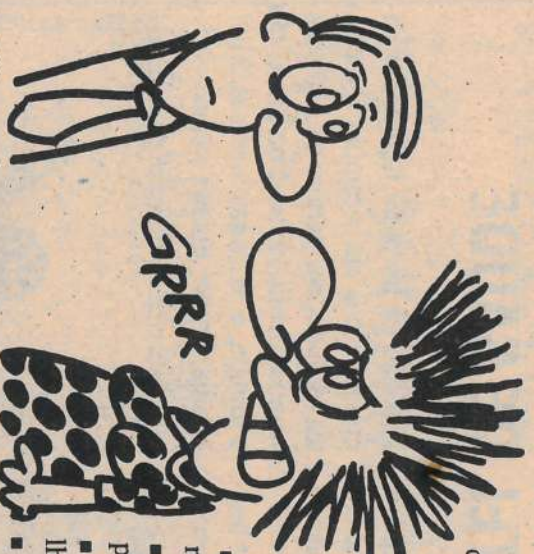
VEJA COMO SE FAZ O AUTO-EXAME

- 1 - NO BANHO:** Ensaíe o seio. Com os dedos unidos, pressione suavemente o seio todo procurando alguma saliência, caroço ou endurecimento. Verifique também as axilas. "Esfarele a mama".
- 2 - NO ESPELHO:** Levante e abaixe os braços, observando se há algum sinal na pele, alteração no formato dos seios (poucas mulheres tem os seios exatamente iguais. Veja se há inchaço ou saliência, inclusive no mamilo).
- 3 - DEITADA:** Com a mão direita atrás da cabeça, pressione suavemente o seio direito com os dedos indicador e médio da mão esquerda, procurando caroços (nódulos). Faça a mesma coisa com o seio esquerdo.
- 4 - SENTADA:** Aperte suavemente o mamilo de cada seio com os dedos polegar e indicador para ver se há perda de sangue ou líquido.

TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL: O QUE É ISSO?

Maquês humor, irritabilidade, perda de desejo sexual, enxaquecas, dor de cabeça, distensão abdominal, seios inchados e doloridos, tensão, aumento das probabilidades de sofrer acidentes, retenção generalizada de líquidos e erupções na pele (espinhas) são os sintomas mais comuns nas mulheres que sofrem tensão pré-menstrual, ou simplesmente TPM.

Esse conjunto de sintomas também conhecido como síndrome pré-menstrual, é um mal que aflige mensalmente um grande número de mulheres nos dias (de 8 a 10) que antecedem a menstruação, provocando alterações na personalidade e na sociabilidade dessas mulheres, gerando sérios conflitos entre elas e as pessoas que as rodeiam.



decorrer de sua vida, dependendo da situação que está sendo vivida no momento:

- Não é doença, independente de tomar remédios, vai melhorar e vai se repetir.
- Há medicações para diminuir em muito esses sintomas.
- O grau da ansiedade da mulher piora os sintomas.
- Exercícios físicos ajudam a melhorar.
- Alimentação, álcool, fumo, vida sedentária, tem muita influência na sua sintomatologia para melhor ou para pior.

Portanto, converse com o seu médico sobre o que acontece com você nestes dias que antecedem sua menstruação. Ele pode te ajudar muito.

(Dr. Nelson Cavallheiro Garavazzo - Ginecologista e Obstetra da Empresa).

A MULHER E A AIDS

"A mulher não foi atingida de forma específica pelas campanhas contra a Aids.

Não se debateu como devia a infidelidade dos maridos drogados e bissexuais, que na maioria das vezes levam para casa a doença e contaminam a parceira, que não sai do ambiente doméstico e só vive para cumprir os papéis de mãe e mulher. A mulher tem que se conscientizar sobre o avanço da Aids e aprender a manter um diálogo aberto com os companheiros sobre a prevenção. Só assim serão evitados novos contágios e os traumas sobre a descoberta de ser portadora do vírus HIV".

Regina Helena Brito de Souza,
presidente do GAP4 - Grupo de Apoio e Prevenção a Aids - Rit. Preto

Saiba que "Atualmente a primeira" causa mortis em mulheres no Estado de São Paulo é a Aids e que 40% foram contaminadas por seus parceiros.

(Saúde em Revista 07/03/95)



PNEUMONIA

morte, dependendo da intensidade do processo inflamatório, especialmente quando se tratar de **Pneumonia dupla**", afirmou o médico.

O QUE É Pneumonia

É uma infecção (ou inflamação) causada por micróbios existentes no ar que atacam, basicamente, as partes mais profundas do pulmão, atingindo as vias respiratórias. Os pulmões ficam desprotegidos contra as impurezas do ar.

A QUEM ATINGE

A **Pneumonia** pode atingir a qualquer pessoa que não tome os devidos cuidados mas, normalmente, atinge as crianças até 5 anos e os idosos. Os fumantes também podem ser atingidos por-

qualquer pessoa que não tome os devidos cuidados mas, normalmente, atinge as crianças até 5 anos e os idosos. Os fumantes também podem ser atingidos por-

que os pulmões estão constantemente irritados.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS

No início pode ter sintomas semelhantes a gripe e bronquite e, conforme a evolução, aparecem, os sinais da **Pneumonia**, cujo ataque inicia-se com calafrios seguidos de pontadas no peito, e, algumas vezes, vômitos.

A temperatura (febre) sobe rapidamente (38 - 40°C); o pulso acelera-se e a respiração torna-se rápida, superficial e difícil. A temperatura geralmente, mantém-se alta durante uma semana.

A tosse aparece logo: no início é frequente e acompanhada de expectoração abundante (catarro), de cor acastanhada muito consistente.

A pontada no peito, sintoma quase constante no início da **Pneumonia**, diminui conforme a evolução da doença; é mais intensa ao tossir ou respirar profundamente.

TRATAMENTO

Só o médico pode diagnosticar a **Pneumonia**. O tratamento é feito com expectorantes, anti-térmicos, penicilina ou outros antibióticos. Nenhum desses remédios devem ser tomados sem orientação médica, principalmente as crianças. Por isso, **Dr. João** recomenda que se observe, atentamente o doente e procure um médico antes que a doença se agrave.

COMO PREVENIR

- Ter cuidado especial com alimentação, tomar bastante líquido
 - Evitar locais de pouca ventilação, pois eles favorecem a proliferação de vírus, bactérias e fungos.
 - Agasalhar-se bem, mas sem exageros.
 - Dormir bem e por um período adequado (8 horas, no mínimo)
 - Não forçar demais o organismo.
 - Evitar tomar chuva, garoa ou sereno.
- Enfim, fazer o que for possível pela saúde, tendo cuidado especial com o próprio corpo.*

COQUETEL DE SAÚDE

Se a resistência do organismo está em baixa, o caminho está aberto para a entrada dos vírus e bactérias. O jeito é aumentar a resistência, e, a melhor forma é com boa alimentação, principalmente com

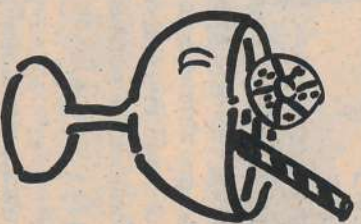
ingestão de bastante líquidos e alimentos ricos em vitamina C, como as verduras em geral e os legumes, como brócolis, couve flor, pimentão e tomate, e as frutas: acerola, kiwi, laranja, limão, goiaba e caju.

QUE TAL UM COQUETEL DE SAÚDE?

FAÇA ASSIM:

- 1 copo de suco de acerola, laranja ou limão
- (frutas mais comuns);
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 pitada de sal.

Misture bem e tome três vezes ao dia. **Atenção:** Os sucos devem ser tomados logo após o preparo porque a vitamina C neles contidas se perde rapidamente, avisa **Dr. João**.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CONSTRUTORES, ENERGÉTICOS E REGULADORES UMA COMBINAÇÃO GOSTOSA E SAUDÁVEL

Fazer uma alimentação equilibrada em todas as refeições garante o bom funcionamento do seu organismo e contribui para uma saúde perfeita.

O importante é a qualidade e a variedade dos alimentos e não a quantidade exagerada. Lembre-se, cada grupo de alimentos tem uma função específica e o nosso organismo precisa de todos eles.

Uma pessoa bem alimentada é forte, ativa, tem vontade de trabalhar, de pensar e se divertir, porque ele tem saúde.

CONSTRUTORES

As proteínas constroem, mantêm e conservam o corpo

- Carnes em geral ■ Ovos ■ Leguminosas (soja, feijão, ervilha) ■ Leite e derivados

ENERGÉTICOS

Os hidratos e gorduras dão força física e energia para todas as atividades.

- Cereais (arroz, milho, trigo), ■ Mel, ■ Massas, ■ Farinhas, ■ Oleos, ■ Tubérculos (batata, mandioca) ■ Geleias, Manteiga, Creme de Leite.

REGULADORES

As vitaminas, os sais e a água dão equilíbrio ao corpo e protegem contra doenças.

- Vitaminas, ■ Sais Minerais, ■ Água, (frutas, hortaliças, legumes).

Colaboração: Liliانا L. André
Nutricionista APLANCO

AOS FUNCIONÁRIOS

No próximo dia 23, quando a Usina iniciar a moagem da safra 95/96, teremos centenas de novos funcionários realizando as mais diversas tarefas, tanto no campo, nas operações de corte, carregamento e transporte, da cana, como na indústria, na fabricação do açúcar e álcool.

A maioria, e principalmente os novos, foram orientados nos Treinamentos e Palestras de Integração, inclusive sobre Segurança do Trabalho. Mas, só isto não basta: é preciso continuar orientando no dia a dia. Cabe aos mais velhos "de casa" ensinar os novatos a fazerem o serviço com Qualidade e Segurança. Ninguém deseja o acidente, mas, para evitá-lo, é preciso fazer a coisa certa, com atenção em todos os detalhes da operação, seja ela qual for.

Esperamos que todos sintam-se responsáveis para que esta seja uma ótima safra, SEM ACIDENTE.

(Mensagem da CIPATR - EBO e CIPA/Usina)



ÁLCOOL X DIREÇÃO: COMBINAÇÃO PERIGOSA

Metade dos acidentes de trânsito ocorridos em estradas e áreas urbanas são causados por ingestão de álcool, apontam os estudos.

É fácil entender o porque:

* O álcool atua sobre o sistema nervoso central, que comanda as reações do cérebro alterando a coordenação motora, a percepção e a capacidade de auto-avaliação.

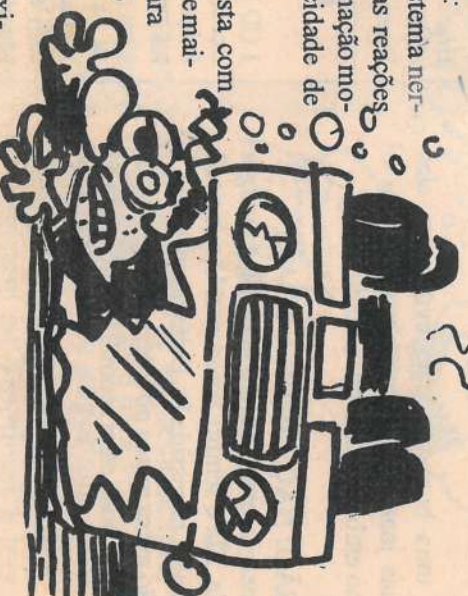
* Sendo assim, o motorista com algum teor alcoólico, precisa de maior tempo de observação para perceber situações de risco no trânsito.

* Toma-se mais difícil sair de situações inesperadas, que exigem reações rápidas e precisas.

* O álcool faz com que o motorista se fixe num único ponto, diminuindo sua capacidade de se desviar sua atenção para outro fato que acuse perigo.

TEMPO NECESSÁRIO PARA NEUTRALIZAR SEU EFEITO

A eliminação do álcool pelo organismo depende de uma série de fatores, tais como:



- a quantidade ingerida, o teor alcoólico da bebida, o peso da pessoa, a velocidade em que bebeu, a presença ou não de alimentos no estômago e outros.

Em média, dizem os especialistas no assunto, o organismo precisa de pelo menos 1 hora para que se elimine uma dose de uísque ou 1 cálice de vinho ou dois copos de cerveja.

"UMA CERVEJINHA NÃO FAZ MAL A NINGUÉM"

É comum motoristas dizerem isto, e mais - "Estou acostumado a dirigir depois de beber". Cuidado! As estatísti-

cas mostram que acidentes por embriaguez são mais frequentes em viagens curtas, e a maioria ocorre em dias claros e secos.

Portanto, adote como lema: Se estiver no volante, não beba. não dirija.

SEM PRECONCEITOS

A conscientização dos riscos do álcool no trânsito não é só do motorista. É de todas as pessoas responsáveis. Não pegue carona se não tiver certeza de que o motorista está sóbrio.

Não permita que o motorista alcoolizado dirija. Se você não bebê, ofereça-se para dirigir. Muitos motoristas ainda teimam em não entregar as chaves. Achan que significa "entregar os pontos".

É preciso derrubar este preconceito. Além disso, as penalidades para quem dirige embriagado são alta. Pode custar inclusive a apreensão da carteira, entre outras.

UMA DICA

A lição tem vindo de alguns jovens que fazem rodízio no volante. A cada vez que saem, um deles não toma álcool para assim, trazer a "tchuma", sã e salva pra casa. É uma solução inteligente.

PERFIL PÉ NA ESTRADA

No dia 30 de abril, Aparecido Donizete Silva, líder tumo Caldeiras, participou e venceu a *Corrida do Sesi, modalidade Pedestrianismo 4.200 m, dos 48º Jogos Desportivos Operários.*

Sempre que pode, Donizete vai competir em cidades da região, como na última passagem de ano, quando participou da São Silvestre de Brodósqui e pegou o 4º lugar.

Sua história de corredor começou aos 20 anos (hoje tem 35), quando percebeu um encurtamento na perna esquerda. Depois de muita fisioterapia, foi liberado para fazer esporte e optou pela corrida por considerá-la mais fácil praticá-la regularmente.

Assim tem sido: treina seis dias da semana, sempre incentivado pela esposa Silmara. Quase sempre é ela quem faz sua inscrição nas Corridas.

Esse gosto pelo esporte tem sido compartilhado com os colegas da Usi-



Marinho, Donizete, Sidnei e Paulo, em treino na "estrada" de Cravinhos.

na, entre eles, Mário Aparecido Dias, (Marinho) também corredor e Paulo Bueno da Silva e Sidnei Ribeiro que preferem praticar ciclismo. Após o expediente saem para os percursos pré-determinados.

"Praticar esporte é uma necessidade para todos, e traz muitos benefícios para a pessoa. O bem estar que o esporte proporciona é grande, tanto físico como mental. É saúde que a gente ganha." afirmou Donizete.

VISITA

CANADENSES ENTRE NÓS

Um grupo de enfermeiras canadenses Nora, Shirley e Sara, que atuam na área de Medicina Ocupacional naquele país, visitaram a Empresa dia 12/5, a finalidade da visita foi conhecer o atendimento médico de funcionários de uma agro-indústria.

Foram recebidas pelo pessoal da Clínica da Fazenda da Pedra e de lá para o DPS, para conhecer a Clínica Médica de Serrana. Ao passar pela Vitrine, as Visitantes adquiriram panos de pratos e sapatinhos de bebê.



Suelli, Nora, Shirley, Dr. Francisco, Profa. Maria Lúcia (USP), Sara, Carla (intérprete), Roberta, Selma e Dr. Paulo

DICAS

PARA O LAR

AZULEJOS: ficam mais limpos se, após lavados, forem esfregados com querosene ou removedor, o que, além de limpar, dá maior brilho e elimina muitos insetos.

VIDROS E ESPELHOS: amarrate um jornal velho, molhe-o no álcool e passe sobre a superfície. Depois esfregue novamente com um jornal limpo e seco.

MOSCAS: uma boa dica para evitar que elas pousem em suas janelas é esfregar nas vidraças e parapeitos um pano embebido em querosene.



ENERGIA: TELEVISÃO: NÃO LIGUE À TOA

Uma televisão consome de 5 a 15% da energia total gasta em sua casa. A energia gasta com a TV não pode ser diminuída. Ela é sempre constante. O que você pode fazer é evitar que ela fique ligada sem necessidade. Evite dormir com a televisão ligada. Para sua segurança, não mexa nunca no interior da televisão, mesmo que esteja desligada. A carga elétrica pode estar acumulada provocando choques perigosos.

BELEZA: MÃOS CLARAS E MACIAS

LIMÃO: guarde o bagaço do limão usado para fazer a limonada e ao terminar de lavar a louça, esfregue-os nas mãos. Se quiser pode acrescentar um pouco de açúcar cristal, que funcionará como uma "lixinha" nas mãos. Depois enxague-as muito bem, sem deixar nenhum resíduo do limão para evitar manchas provocadas pelo sol.

ABACAXI: Também é um bom amaciante. Esfregue as cascas nas mãos, enxágüe muito bem e veja o resultado.

PÓ DE CAFÉ: retire o odor das mãos após os trabalhos caseiros, inclusive o da cebola, com o resto do pó de café, que também amacia as mãos.



DEFENSIVOS CASEIROS PARA SUA HORTA



Solução simples para controlar as pragas de sua horta.

1) **Água de Alho:** Espremer ou bater no liquidificador uma cabeça de alho em um litro de água. Coar e pulverizar as plantas. Com-bate os pulgões.

2) **Água de Cebola:** Espremer ou bater no liquidificador uma cabeça de cebola em um litro de água. Coar e regar ou pulverizar contra os insetos.

PEDACINHOS DE SABÃO

Não os jogue fora. Vá guardando-os até juntar um bom tanto. Depois derreta-os numa panela com uma colher de vinagre e

uma de açúcar, mexendo para não derramar no fogão. Coloque em embalagem plástica (margarina, por ex.) deixe secar e use na pia.

MERCADINHO

Produtos & Serviços

FOGÃO 4 bocas, cor bege, em bom estado. Tratar com Claudinei de Oliveira, Ramal 357.		CARAVAN DIPLOMATATA 87 Cinza escuro, álcool R\$ 7.500,00. Tratar com Dagna, ramal 195.	
VENDO GELADEIRA Branca, Brastemp, 220 litros. Tratar com Aparecida Afonso Camillo, na Fazenda da Pedra, casa nº 27.		VENDO FOGÃO Marca DAKO, 4 bocas, semi-novo. R\$80,00. Tratar com Malvina, Rua Benedita de Matos, 305 (próximo à Prefeitura).	
SOM PARA CARRO PIONEER 1 CD HE 7200, com frente destacável e controle remoto. R\$ 370,00. 1 tape KE 1800, com frente destacável R\$ 185,00. 1 par alto falantes "6 x 9" 6988 de 250 W R\$ 165,00. Todos os produtos tem garantia. Tratar com Gustavo, ramal 104, ou na Rua Maurílio Biagi, 84, fone 687-1190		VENDO VESTIDOS DE NOIVAS São 2: um manequim 40 e um manequim 44. Branco, bordado. Tratar com na Rua Vicente de Paula Lima, 2139.	
VENDO MATERIAL USADO 3 portas de 2,10m x 0,80m; 1 vitró basculante c/ vidros, de 1m x 1m; 1 armário de madeira com portas, de 2,00m x 2,50m; 1 pia de coluna bege. Preços a combinar. Tratar com Gustavo, ramal 381 ou na Rua Santa Catarina, 178		VENDO TAPE Marca TOJO, digital, auto-reverse, 24 memórias, na caixa R\$ 140,00. Tratar com Nadir (telefonista), ramal 122, ou na Rua 10 de Abril, 376.	
CANTINHO DA BELEZA <i>Sorriso</i> Cristina de Souza inaugurou seu salão de beleza, onde você pode fazer corte, tintura, suporte, reflexo, depilação com cera quente e maquiagem. Rua: Sebastião José Fernandes, 131.			

CERTO OU ERRADO

1 - Ser de menor, ser de maior

Errado: ninguém é de menor ou de maior

Certo: Sou menor ou sou maior

Quem quiser usar a preposição de deve dizer assim:

Sou menor de idade. Sou maior de idade.

2 - Vir de a pé

Errado: não se deve vir de a pé

Certo: vir a pé, vir a cavalo

3 - Meu aniversário cai de domingo

Errado: Nenhum aniversário cai de domingo

Certo: Meu aniversário cai num domingo, ou numa quinta-feira

PEGA LEVE

1- Que inseto devora o macho após o acasalamento?

2- Qual é maior: a estátua da Liberdade, em Nova York, ou o Cristo Redentor, no Rio de Janeiro.

3- Qual o maior rio inteiramente brasileiro?

Km. O O Amazonas tem 7.025 Km, mas, nasce no Peru.
 Km. O O maior rio inteiramente brasileiro - nasce e termina no Brasil no Rio Madeira, com 4.273,3 km.
 (3) O maior rio inteiramente brasileiro - nasce e termina no Brasil no Rio Madeira, com 4.273,3 km.
 (2) O maior rio inteiramente brasileiro - nasce e termina no Brasil no Rio Madeira, com 4.273,3 km.
 (1) O maior rio inteiramente brasileiro - nasce e termina no Brasil no Rio Madeira, com 4.273,3 km.

RESPOSTAS: SVTIDRERANI - SVTASPOSES

AS PROFISSÕES

Na sociedade primitiva os homens eram caçadores, pescadores, agricultores. Eram atividades mais simples e mais rudes, que exigiam grande esforço físico. As sociedades evoluíram e muita coisa mudou. Os problemas tornaram-se mais numerosos e difíceis de serem resolvidos, tais como morar, vestir-se, alimentar-se divertir-se etc. Foi, então, apareceram muitas profissões em trabalhos especializados para suprirme-lhor as necessidades das pessoas.

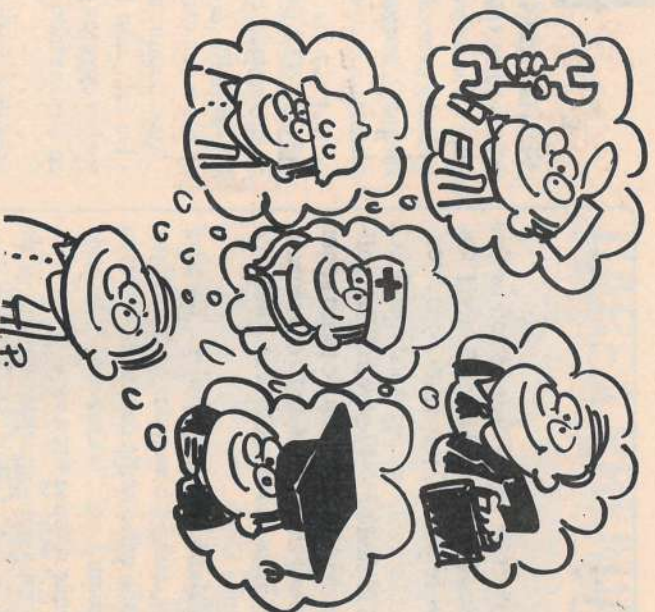
O melhor caminho que há para alguém se preparar para o trabalho é através das escolas onde, concluído o segundo grau ou a faculdade, o aluno conquista o direito de exercer a profissão escolhida.

As pessoas mesmo antes de diplomadas podem ir trabalhando. O que ocorre é que, muitas vezes, depois de formadas conseguem ganhar mais e, aí, arcar com compromissos como comprar uma casa, um terreno etc. Uma pessoa

pode trabalhar

como funcionário de uma empresa, recebendo um salário que normalmente é mensal. Mas pode ser quinzenal e até semanal. Ela pode também trabalhar de outra maneira: tornando-se autônoma, ou seja, pessoa que trabalha sem ser empregada como os médicos, dentistas e outras profissões. A pessoa pode, ainda, tornar-se dona de uma empresa e é claro, neste caso, a responsabilidade é muito maior.

Enfim, seja qual for o ramo de trabalho, há muitas maneiras de se ganhar a vida honestamente hoje em dia. Do operário numa fábrica, ao cientista mais inteligente, todos são indispensáveis para o progresso de uma nação. Quando você escolher a sua



profissão não se esqueça de que, se ela é importante para você, ela é também muito importante para a sociedade em que vivemos. Por isso existem os benefícios e leis que incentivam e protegem o trabalho e, aí, quem sai ganhando são todas as pessoas porque exercendo suas profissões elas ajudam-se umas às outras e, com isso, tornam-se mais prósperas.

QUEM CUMPRIMENTA PRIMEIRO

BOAS MANEIRAS

A matéria "Quem cumprimenta primeiro, publicada na página 6 da edição passada gerou controvérsias entre alguns leitores. O Observador esclarece que a fonte de consulta para elaboração da referida matéria foi o livro "Etiqueta na Prática" um guia moderno para as boas maneiras, de Célia Ribeiro, 18ª edição, página 20. Diz o texto:

"Na relação entre duas pessoas em que pode ser estabelecida hierarquia (idade, sexo, posição social ou profissional) é sempre o menos importante que toma a iniciativa de cumprimentar, ainda que ao mais importante calba es-

tender a mão, beijar ou parar na rua para conversar.

Nesta última situação, o jovem esperará que a senhora que se deteve para conversar com ele se despeça.

Não é preciso ter havido uma apresentação para saudar alguém que se conhece de vista: vizinhos bem educados cumprimentam-se ao cruzarem num corredor ou elevador.

Há ocasiões em que o cumprimento é o mais discreto possível, como por exemplo, o aluno que chega atrasado à aula. Ele apenas inclina a cabeça para o professor e não diz "Bom dia", evitando perturbar a classe".

DATAS COMEMORATIVAS

MAIO:

Neste mês homenagearemos:

- 1° - Todos os trabalhadores (dia do trabalho)
- 5 - Dia do pintor
- 15 - Dia do Assistente Social
- 19 - Dia do Advogado
- 25 - Dia dos Trabalhadores Rurais

JUNHO:

Neste mês serão homenageados:

- 18 - Dia do Químico
- 29 - Dia da telefonista
- 30 - Dia do Economista

Parabéns aos funcionários que exercem estas funções na Empresa ou que tenham formação acadêmica para as profissões homenageadas.

Saber NOIVAS DE BRANCO

O vestido de noiva branco é um costume antigo, vem do início da Idade Média e simboliza a pureza, principalmente da noiva. Os tempos mudaram, mas a tradição ficou e vale para quase todo o mundo. No entanto, os costumes variam com os países: na China, por exemplo, as noivas usam um vestido vermelho, porque o branco é a cor do luto.

(Fonte: Livro "Por quê? - adap. Maria Clara Machado)

CURIO SIDADE BODAS DE QUÊ?

Em maio, conhecido "como mês das noivas" muitos colegas fazem aniversário de casamento. Saiba que estas datas são chamadas "Bodas" e recebem nomes diferentes. Confira:

1° ano - papel	15° ano - cristal
2° ano - algodão	20° ano - porcelana
3° ano - couro	25° ano - prata
4° ano - seda	30° ano - pérola
5° ano - madeira	35° ano - coral
6° ano - ferro	40° ano - rubi
7° ano - latão	45° ano - safira
8° ano - cobre	50° ano - ouro
9° ano - bronze	55° ano - esmeralda
10° ano - estanho	60° ano - diamante

RECETA

PUDIM PRÁTICO

Ingredientes: 1 copo (americano) de farinha de trigo; 1 copo (até na risca) de açúcar; 4 ovos; 1/2 litro de leite, 1 pires queijo ralado.

Modo de fazer: bater todos os ingredientes no liquidificador e levar ao forno, em banho maria, em forma caramelada.

(Receita enviada por Regina de Fátima Carnellosi, da Fazendainha)

SEM DESPERDÍCIO



“Com a carreta, o trato com feno é feito de modo mais tradicional, evitando o desperdício, do produto e o pisoteio do capim, proque sendo móvel, a cada dia será posicionada num lugar do pasto.

No antigo sistema, o feno era colocado diretamente sobre o capim. Na

José Francisco, Fernando Tavares e Paulo Medeiros

Esta carreta destina-se ao trato de feno no campo e foi construída pelos mecânicos de implementos José Francisco Teixeira (Marrou) e José Gonçalves da Silva, do Setor de Solda e Implementos da Oficina Manutenção.

Ângelo Ricardo M. Del Papa, gerente da Pecuaría, explicou que trata-se de um sistema moderno de alimentação do gado no campo, principalmente no período da seca.

carreta, os fardos inteiros são colocados dentro dela e são puxados pelos animais.

O que cai ficana base da carreta, cuja traseira destina-se aos bezerros que acompanham as vacas”.

Ângelo disse ainda que outras deverão ser construídas com tamanhos diferentes para atender as diversas categorias de animais: novilhas, garrotes de forma que alcancem o alimento.

CARPA PREMIADA EM EXPOSIÇÕES



Sebastião C. Carmelossi, Jonas A. Ferreira, Ângelo Ricardo e Cláudio Resende da Silva, durante julgamento de animais, na Exposição de Uberaba.

Em 95 a Carpa já marcou presença em duas importantes exposições realizadas em abril: Barretos (SP) e Uberaba (MG). “Em ambas obtivemos premiações significativas”, disse Ângelo Ricardo M. Del Papa, ger. da Pecuaría.

Em Barretos, na 39ª Exposição de Animais e Produtos Derivados - Barreixo, 15 a 23/4, a Carpa se apresentou com 15 animais e obteve a 2ª colocação da Exposição que contou com 32 expositores e criadores.

Além dessa conquista, também obteve o 2º prêmio na categoria Progenie de Pai (filhos do mesmo pai) com os animais Zurita, Acerola, Angra e Borba, filhos de Legat MJ Sabiá, que

concorreram com outros 10 conjuntos e 2º prêmio Progenie de Mãe, para os animais Zurita e Atriz, filhas de Realza da Fazendinha, que concorreram com 16 conjuntos.

Na 61ª Expozebu e 2ª Internacional das Raças Zebuínas - Exposição Nacional de Gado Zebu - Uberaba de 25 de abril a 10 de maio - a Carpa expôs nove animais e participou de dois importantes leilões realizados durante a Expozebu: Leilão Elo da Raça e Noite do Nelore Nacional.

No Campeonato Bezerro, o bezerro Bingo TE, da Fazendinha, nascido de Transferência de Embriões, obteve a 2ª colocação na Categoria.

USINA PRESENTE NA EXPOCANA 95



José Técolo, Salvador Manduca, motorista, Edson, Toninho, Vera, Antônio e Aparecida.

A Empresa mais uma vez marcou presença na 8ª Expocana, realizada de 22 a 30 de abril, em Serrana. O “stand” da Usina foi um dos mais visitados pelo público em geral, atraído pela garapa geladinha, fartamente distribuída (30.000 copos), e também para conferir o desenvolvimento de Serrana, sob vários aspectos, nos seus 46 anos de emancipação política, descritos num enorme quadro comparativo. Outros se interessaram pelo painel do fluxograma do processo de fabricação do açúcar e álcool.

A montagem e funcionamento do stand contou com o apoio de vários setores da Empresa, incluindo o pre-paro e instalação dos equipamentos para moagem, o fornecimento da cana e transporte do pessoal.

Vera Lúcia A. Fidelis, coordenou

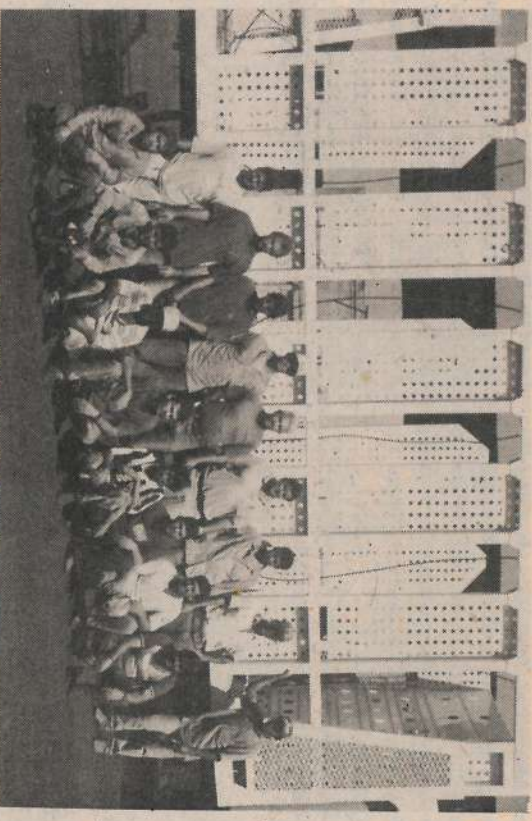
os trabalhos, Maria Aparecida Hilário, Antônio Dias Correa (Toninho) e Edson Nunes da Silva, funcionários do Laboratório/Análises Usina, cuidaram do atendimento ao público: José Técolo e Luiz Botaro, do Controle Fornecedor Cana/Usina, e Adailton G. de Oliveira e João Pereira da Silva, da Turma 16, foram os responsáveis pelo abastecimento de cana para a garapa. Também trabalharam no “stand” os vigias, Levi Santos da Paixão e Antônio Carneiro de Almeida.

CARROCERIAS FECHADAS

A equipe de reforma de implementos rodoviários realizou nesta entressafra o fechamento das carrocerias e juletas de cana inteira, inclusive carrocerias que serão emprestadas para terceiros.

Sérgio Luiz dos Santos, supervisor de Motomecanização, explicou que o objetivo desta reforma é enquadrar a

frota de transporte de cana inteira dentro das normas legais determinadas pelo RCNT - Regulamento do Código Nacional do Trânsito. “Dessa forma nosso Setor trabalhará dentro das especificações legais, utilizando as rodovias de uma maneira mais segura e responsável, beneficiando a todos os demais usuários”, acrescentou Sérgio.



A equipe de reforma de implementos

ANIVERSARIANTES - JUNHO

USINA DA PEDRA

Serv. Social: Helena Adevanir C. Montanari
 Serv. Odontológicos: Maria Aparecida Busa
 de Andrade 12; Ricardo Hizbek Monti 14
 Adm. Pessoal: Elizabeth do Bem de Souza 21.
 Segur. Patrimonial: João B. Barbosa (II) 24;
 Aparecido Ferreira de Paula 25; José Manoel
 Marinho 29

Segur. Higiene Trabalho: Hélio Neto 23.
 Contr. Fiscais: Maria de Lourdes Contiliani 6.
 Contr. Finan.: Eduardo Fernandes da Mata 17.
 Tesouraria: Evandro Viana 7.

Arquivo/Papelaria: Paulo R. Bueno Silva 20.
 Projetos: Carlos Augusto Carnaval 21.
 Constr. Civil: Jair dos Santos Marcelino 15.
 Almoxtar: Industrial: José Luis Franchini 04.
 Laboratório / Açúcar: Vera Lúcia A. Fidelis
 21; Giovano Geraldo Luzia 28.

Labor. / Sacarose: Pedro Nunes Oliveira 28.
 Labor. / Alcool: José Marques da Silva 29.
 Instrumentação: Luciano Ap. de Oliveira 01.
 Caldeiraria: Antônio Carlos Martins 02; João
 Paulo de Siqueira 26

Caldeiras: Aparecido Donizete Silva 02; Ge-
 raldo Eduardo da Silva 05; Hélio Moreno 13;
 José Antônio Nascimento 13; Luviversi M. Antocelli
 Moreno 17

Moendas: Arlindo Fidelis 08; Osvaldo das
 Chagas 18; Antônio Novais 19; Gerson Pereira
 da Silva 23.

Fabricação / Açúcar: José Paulo dos Santos 4;
 Domingos Chagas Neto 09; Antônio Luiz Car-
 naval 10; José Aparecido Barbosa 10; Camillo
 Pereira Lisboa 16; João Batista Pedro 20; Pedro
 Paulo de Siqueira 26.

Depósito / Açúcar: João Balbino da Silva 05
 Destilarias: José Ribeiro 17; Euclides Leandro
 19; Ailton Donizete da Silva 25.

Recep. / Dep. Cana: Leoni da Rocha, 09
 Oficina Mecânica: Nei Manoel 21; Olimpio
 Jerônimo de Oliveira, 27.

Lubrificação: Pedro Roberto de Souza, 29
 Área Verde e Apoio: Antônio Caetano da Silva
 30; Manoel José da Silva 30

IRMÃOS BIAGI S/A AÇÚCAR E ALCOOL

Oficina Mecânica: José Vitor da Silva 03;
 Cristiano dos Reis 10; Paulo Cesar da Costa 11;
 Regional do Veloso 12; Pedro Luiz 15; José do
 Carmo Augusto 16; Marcos Paulo Barbosa 16;
 Claudinei Queiroz 17; Walimir de Oliveira 18;
 Sebastião Capicelli 30.

Almoxtar: Oficina: Antônio E. Laurindo 09
 Borracharia: Antônio Cosme Barbosa 01, Luiz
 Roberto de Carvalho 01; Gilberto Ribeiro dos

Santos 03; Walter Nogueira do Vale 04; Ede-
 valdo Luiz de Oliveira 06; Aparecido José
 Fernandes 08; João Aparecido Fernandes 08;
 Antônio Trigo 12; Balthazar Luiz dos Reis
 Santos 12; João Roberto de Souza 22; Walde-
 mir Izidoro da Costa 24; Nelson Teodoro 25.
 Operadores / Máquinas: José João Rosatti 02;
 Wilson Roberto Lorena 07; Antônio Batista
 Machado 08; Laor Vieira dos Santos 11; Alber-
 to Donizete da Silva 12; Joaquim José Tiago 24.

EDUARDO BIAGI E OUTROS

Segurança Higiene Trabalho: Antônio de Sou-
 za Santos 24.

Apontadoria: Luiz Antônio de Souza (III) 25.
 Administração Pessoal: Marcos Roberto da
 Silva (II) 13; Solange Aparecida dos Santos
 Fabris 27

Regionais: Antônio Sérgio Moura 28; Pedro
 Paulo Fiel 29.

Depto Agronomia: Váler Alves Pradella 06;
 Coörd. Operacional: Luiz Cláudio Giolo 10;
 Antônio Donizete de Souza 23.

Transvaal: Gemy M. de Miranda 09; Júlio
 Cesar da Silva Narciso 14; Sidnei Vieira 28.
 Sra Eugênia: Antônio José Pereira (II) 13.

Transporte: José Márcio Legni 04; Aparecido
 Cândido dos Santos 06; Antônio Marcelino
 Ribeiro 13; Libério Luiz Marques 21; Luiz
 Mário Bove 27.

Motomecaniz: João B. Capicelli 24
 Operadores/Máquinas: Luiz Carlos Caldano
 01; Nelson Bercieli 06; Maurício Carralho
 Silva 07; Vicencio Samuel Barbosa 07; João
 Rocha Lima 11; Fernando Cesar M. Caba 15;

Ricardo José Martins 15; Sebastião Pereira 21;
 João Roberto Machado 23; Donizeti Hipólito
 Pirelli 27.

Turma 01: Maria Joana L. Finotti 02; Marcelo
 A. Pires 05; Cleunézio A. Roque 11; Luciano P.
 Albino 15; Fabiano Jacob 18; Jussara dos San-
 tos Christin 27.

Turma 03: Edgard E. R. Vieira 15; Antônio C.
 Moura 20.

Turma 04: Antonio Celso de Moura 08; Jefe-
 son C. Negão 20.

Turma 06: José Célio Jardim 14.

Turma 07: Antônia Messias 13; Carlos Cesar
 Bernardino 13; Agnêrio S. Jardim 16; André
 Luiz Gomes da Silva 21.

Turma 08: Francival Beserra de Medeiros 08.
 Valdemar Silva da Rocha 09; Benedicta Apare-
 cida da Luz 15; Angelo Donizeti da Silva 16;

Jovino A. Gornide Filho 16; Vicentina Bastos
 Lopes 25; Célia Regina Ferreira 27.

Turma 09: Maria Paula R. Dias 29

Turma 10: Adilson dos Santos 01; Nagib Mo-
 reira dos Santos 19;

Turma 11: Diviliano dos Reis da Silva 23.

Turma 12: Antônio Machado de Oliveira 02;
 Luis Brosinga 06; Arlindo Perujo 08; Antônio
 dos Santos 12; Luiz da Silva Bonfim 21.

Turma 14: Fernando A. Alves 05; Dirce dos
 Santos Alves 12; Antônio Savi Filho 14; Antô-
 nio Teixeira de Sousa 16; João Carlos Azarias
 24; Ronaldo Aparecido da Silva 28.

Turma 15: Carlos Francisco de Aguiar 10.

Turma 16: Luiz Eduardo Avelino 19; Rainun-
 do Faustino de Meneses 30.

Turma 17: Lázaro Bueno da Silva 04; Miguel
 Luiz Correa 08; José Geraldo dos Santos 18;

Turma 18: João Batista Serviano 26.

Turma 19: Ademilson Reis da Silva 01; Clau-
 demir Barbosa 16; Reginaldo D. da Costa 27

Turma 20: Marco Antônio da Silva (VIII) 07;
 Váler Henrique 26.

Turma 21: José Carlos Sales 20; Conceição
 Maria Moreira 22.

Turma 22: José das Chagas Souza 11; Nelson
 Cesar dos Santos 15; Teresinha G. de Santana
 Silva 15.

Turma 23: Juliano Balduino 26; Luciano A.
 Rafael 29.

Turma 25: Ângelo M. Oliveira Neto 26; Paulo

Ferreira Lima 11; Candinho F. Gomes 12;

Turma 26: Antônia Maria de Souza 13; Angus-
 to Jenuário da Silva 28.

Turma 27: Jean Carlos Rodrigues 09; Rodrigo
 Learci Rodrigues 15.

Mão de Obra Rural: João Gonçalves (II) 05;
 Aristides Lorena 09; Valdeir Carlos de Oliveira
 12; Marcelo Giolo 15; Paulo Sérgio da Costa
 Passilongo 17, Antônio da Silva 20; Antenor
 Rosa da Silva 24; Aparecido de Oliveira (I) 24;
 Paulo Santino de Sousa 28.

Limpeza/Ajardinamento: Antônio Ramos dos
 Santos 14;

Viveiros e Mudas: Sueli Ramos Nogueira 05;
 Maria Aparecida Tomazela 07; Odete Aleixo
 Maria 16; Maria Lázara C. dos Santos 20;
 Rosângela Ap. L. Machado 26.

Aplicação Defensivos: Frente 01: Paulo Cesar
 Remi 06; Roberto Gonçalves Pires 10; Dirlei
 Medeoto Azarias 17; Zeílio Nonato 28.

Aplic. Defens. Frente 03: Sebastião dos Reis
 Melo 15; Luis Carlos Camilo 26.

Aplic. Defens. Frente 04: João Felix dos Reis
 17; João Cândido da Silva 19.

Granja São Dimas: Paulo Gomes Turrisi 01.
 Marcia Gomes Turrisi 17.

CASAMENTOS E NASCIMENTOS

Parabéns aos noivos, aos pais e boas vindas aos bebês.

Saúde e paz a todos.

CASAMENTOS

Eliana das Graças de Azevedo e

Sérgio Luiz dos Santos,

engenheiro agrônomo, casaram-se dia 24/04



NASCIMENTOS

Dia 21/03: Airton, filho de Shirley e José Maria Nicoletti, adm. regional.

Dia 26/03: Eielton, filho de Ligia e Gonçalo Amaral da Silva, do Herbicida.

Dia 30/03: Douglas, filho de Lucivete e Antônio C. Fernandes, da Granja S.

Azul

Dia 05/04: Daiany, filha de Silvana e José Borghini Filho, oper. máquinas.

Dia 10/04: nasceram:

Lucas, filho de Dulcineia e Benedito Bertate Filho, do Controle/Dados.

Jessica, filha de Sirlene e Gerson Ferreira da Silva, da Moenda.

Dia 11/4 nasceram

Cleyton, filho de Célia e Carlos Roberto Alves (III), da Turma 10

Leonardo, filho de Maria Madalena e José Borges de Moura, da Herbicida.

Dia 17/4: Felype, filho de Keley e Paulo Roberto do Nascimento, operador/
 guincho.

Dia 18/4: Laura, filha de Kátia e Luiz Rogério de Oliveira da Silva, do

Almox./Oficina

Dia 22/4: Ana Flávia, filha de Maria Virginia e Honorato dos Santos Silva,
 da Moenda.

Dia 23/4: Guilherme, filha de Célia e Martiniano Dias da Silva, do

Herbicida.

Dia 24/4: Caio, filho de Mara Elizabeth e Adilson Aparecido Barboza, prof.

Educ. Física.

Parabéns a Todos!

ATENÇÃO FUNCIONÁRIO:

Em virtude do grande volume de exames admissionais para a
 safra, os exames periódicos foram suspensos, mas recomencarão
 em junho. Ao ser convocado, compareça.

FESTA PARA AS MÃES



Compareceram à festa, cerca de 230 mães...



Elas fizeram teatro, apresentando os "Jogos do Pensamento."



A homenagem dos pequenos da Recreação Infantil: canto, flores e beijos.



Uma das provas da gincana



Olha aí o bolo: grande como coração de mãe.



Dr. Djalma Gabarra esteve na clínica dentária e foi levar seu abraço às mães.

O PRESENTE

Uma cestinha com flores, confeccionadas com carinho, foi o presente que as 150 meninas dos Clubinhos fizeram para presentear a mamãe, orientadas por Joana, Aracy e Adevanir.



Meninas da Fazenda Transwaal, caprichando no presente para a mamãe, orientadas por Adevanir, à esquerda e Joana, a direita.

VITRINE NA EXPOCANA

As mães responsáveis pela Vitrine acharam uma boa idéia expor seus trabalhos na Exposição, e capricharam na montagem da "barraquinha".

Terminada a Feira, elas concluíram que realmente valeu a pena, embora o volume de vendas tenha sido menor que o esperado.

"Foi uma experiência muito boa. Podemos mostrar nossos trabalhos ao público, principalmente aquelas pessoas que não frequentam o DPS", disse Sueli Sodré, uma das expositoras.



Fátima Bernardino, Fátima Barros e Antonina Romancini, numa das noites de Expocana. Também estiveram lá Sueli Sodré, Lourdes Manoel, Eliana F. Silva, Maria Angélica Ribeiro.

BENEFÍCIOS



Auxílio - Óculos

O Serviço Social comunica que, a partir de maio, a ajuda da Empresa para a compra de óculos é de R\$ 40,00.

ÓTICAS CONVENIADAS

A Empresa mantém convênio com as seguintes óticas:

SERRANA

Ótica Paulista: Rua M. Vicente de Paula Lima, 1218.

Ótica Serrana: Rua M. Vicente de Paula Lima, 1105.

RIBEIRÃO PRETO

A Especialista:

R. Visconde de Inhaúma, 456
Shopping Center

Ótica Riviera: Rua São Sebastião, 373

Ótica New Look: Rua Prudente de Morais, 1679

Leve a Receita e a Carteirinha de Identificação e compre seus óculos na Ótica que lhe oferecer o melhor preço.

VAI COMEÇAR O PROGRAMA EXERCÍCIOS NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

O programa "Exercícios, Nutrição e Qualidade de Vida", que será desenvolvido pelo Setor de Esporte, juntamente com Setor de Medicina Ocupacional já está sendo implantado. Os professores Juliana e Adilson já passaram pelo treinamento, inclusive fazendo testes em funcionários que participam da ginástica e agora aguardam o professor Mauro Guisellini, diretor técnico da Academia Companhia Athética, de São Paulo, para as instruções finais.

O QUE O PROGRAMA PODERÁ FAZER POR VOCÊ?

A principal finalidade deste Programa, criado especialmente para funcionários, é desenvolver neles uma nova mentalidade relacionada à saúde. Para que isto ocorra se faz necessário a aquisição de novos hábitos de vida e isto, por sua vez está relacionado com:

- mudança na alimentação
- prática de atividade física regular

Essas duas medidas contribuem para melhorar tanto a **composição corporal**, ou seja, redução da gordura, como o **nível de condicionamento físico** que tem relação com o melhor funcionamento do sistema cardiorrespiratório, muscular e articular.

Nesta primeira etapa, prevista para final de maio, serão convidados para participar do Programa, funcionários cujos problemas de saúde já foram diagnosticados pelo Serviço de Medicina Ocupacional, ou seja, os hipertensos, portadores

de problemas posturais, obesos e outros.

OS NÚMEROS

Segundo dados do Serviço Médico da Empresa, o número de funcionários hipertensos ou com problemas posturais estão assim distribuídos:

	Idade	Homens	Mulheres
Hipertensos:	21 a 30 anos	-	1
	31 a 40 anos	104	1
	41 a 50 anos	55	6
Problemas Posturais:	51 a 60 anos	43	1
	16 a 20 anos	21	2
	21 a 30 anos	24	-
	31 a 40 anos	39	6
	41 a 50 anos	33	-
	51 a 60 anos	14	-

Essas pessoas serão convidadas para uma palestra de conscientização sobre a importância dessa mudança de hábitos de vida. Aqueles que se interessarem, participam do Programa de Condicionamento Físico que inclui:

1) *avaliação física através de testes: Contapometria* (medidas e peso); Teste de Resistência Aeróbica: Cooper, banco e 1600m; Teste de Força de Resistência

Muscular: abdominal e flexão de braços e Teste de Flexibilidade: sentar e alcançar.

2) *avaliação da composição corporal* feita pelo aparelho de Biomedância. (Veja ao lado o modelo de relatório expedido por esse aparelho).

A SEGUIR...

Feita esta avaliação os professores, formarão grupos de funcionários com objetivos ou metas semelhantes e os classificarão por cores.

Esses grupos serão orientados quanto aos exercícios físicos que

devem praticar e a dieta alimentar a seguir, durante determinado período (2 meses, 3 meses...)

A medida em que for atingindo seus objetivos dentro dos prazos previstos pelo Programa, o funcionário irá mudando para outra cor, a exemplo da que ocorre no judô, karatê, só que ao invés de faixas, serão camisetas coloridas que serão fornecidas pelo Programa.

ABRIGOS E JAQUETAS: VENDAS EM JUNHO

Os abrigos e jaquetas para o inverno serão vendidos a partir de 12 de junho nos seguintes locais:

Almoxarifado da Fazenda da Pedra: das 7:00 às 11:30hs - das 13:00 às 17:00hs
Quintas e sextas-feiras: das 07:00 às 17:00hs

DPS, em Serrana: dias 12, 13 e 14 de junho das 15:00 às 21 horas.

Os abrigos são importados e confeccionados em moleton felpado e as jaquetas em chintz opaca, em cores variadas.

FORMA DE PAGAMENTO:

A forma de pagamento e o desconto variam conforme a quantidade de abrigos adquiridos, de modo a facilitar as famílias: quem precisa comprar mais de um abrigo tem desconto e parcelamento maior. Confira:

Tamanhos	ABRIGOS	JAQUETAS
1 - 2 - 4	6 ao 16	P. M. G. GG. P. M. G. GG.
Preço	R\$ 11,00	R\$ 22,00 R\$ 23,00

Compra	Desconto	Parcelamento
1 abrigo	sem desconto	Parcela única
2 abrigos	5% desconto	2 vezes
3 abrigos	10% desconto	3 vezes
4 ou + abrigos	15% desconto	4 vezes

Atenção: Para ter a vantagem do desconto maior adquira todos os abrigos da família de uma só vez, pois o desconto será efetuado na nota fiscal, na hora da compra.

Contratados
Os funcionários contratados poderão adquirir abrigos/jaqueta mediante autorização do chefe imediato.

PLANTÃO DE FARMÁCIAS

As farmácias de Serrana não mais seguirão o calendário de plantão para 95. Francisco Carlos dos Santos, proprietário da Drogaria São Lucas, explicou ao Observador: "Não podemos continuar com os plantões porque alguns proprietários discordaram e preferiram funcionar no esquema antigo.

AVISO

No período noturno é obrigatória a apresentação da Carteira de Identificação para uso das dependências esportivas do Departamento de Promoção Social, DPS, em Serrana. O Serviço Social e a Segurança Patrimonial solicita a colaboração de todos.

