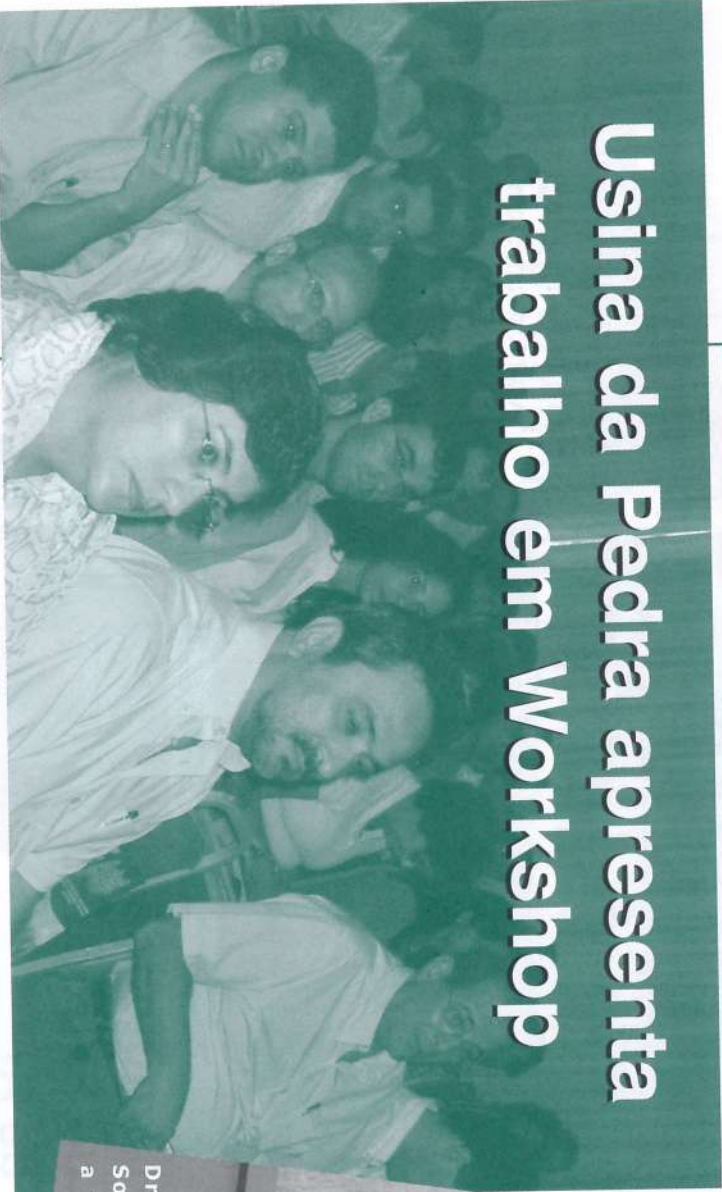


## Usina da Pedra apresenta trabalho em Workshop



Dr. Paulo Scatena Sobrinho durante a apresentação.

### Usina da Pedra recebe Prêmios



Página 5

### Programa Alongue-se em funcionamento na Pedra, Buriti e Ibirá.

Página 3

### Farmácias convenientadas: descontos oferecidos, telefone e horários de Plantões.

Página 8

### Safra 2004

Previsão para início em Maio

Dia 10

Usina Ibirá

Dia 13

Usina da Pedra

Dia 17

Usina Buriti

**A**conteceu em Ribeirão Preto, dia 14 de abril, um Workshop em Medicina Ocupacional promovido pelas empresas Sudrat Bebidas Reidratantes, Unimed Federação Nordeste Paulista e os Grupos CESSAIC - Centro de Estudos de Serviço Social na Agroindústria Canavieira e GERHAI- Grupo e Estudos em Recursos Humanos na Agroindústria.

Na oportunidade, a Usina da Pedra foi convidada a apresentar os estudos e os resultados do trabalho que vem realizando já alguns anos em benefício da saúde dos Trabalhadores Rurais, que compreende o fornecimento da Bebida Reidratante - visando a reposição líquida e eletrolítica, e dos Complementos

## Desenvolvimento RH integrado

**E**sta é a equipe de Desenvolvimento de

Recursos Humanos da Empresa, responsável pelas atividades ligadas a treinamento e educação dos funcionários das três Usinas Pedra, Buriti e Ibirá, tendo também como responsabilidade o recrutamento e seleção de pessoal e a gestão do desempenho dos funcionários, visando o seu desenvolvimento na Empresa.

Já há algum tempo a Equipe está trabalhando na redefinição dos procedimentos e na sua forma de atuação. Rinaldo Aparecido Capitelli, supervisor de Desenvolvimento de RH, explicou: *“Estamos implantando novos procedimentos para a realização de treinamento visando sistematizar todas as fases do processo”*.

A implantação do formulário de solicitação de treinamento é a primeira mudança visível. Para Rinaldo, *“é uma medida importante porque permite diagnos-*



Rinaldo A. Capitelli, Wanderlei Montanari, Claudinei Justino, Carlos Eduardo Lucas, Antônio Sérgio Marchiori, Cristiano D. Ramos, Solange A. Fabris, Karolina M. Conte, Sara Travaini/Buriti e Clélia de Fátima Nozaki/Ibirá.

Alimentares que visam a diminuição dos distúrbios musculares e a melhoria da condição nutricional do Trabalhador Rural.

Dr. Paulo Scatena Sobrinho, da MEDSER, empresa prestadora de serviço em Medicina Ocupacional para a Usina da Pedra e responsável pelo acompanhamento desse trabalho, fez a apresentação. Segundo Dr. Paulo, o Programa e principalmente os resultados positivos demonstrados tiveram boa repercussão. *“Este trabalho pioneiro demonstra o respeito e o cuidado que a Usina da Pedra tem pelos seus trabalhadores e certamente servirá como incentivo para outras empresas”*.

*“ficar com maior precisão a necessidade do treinamento solicitado bem como a definição dos objetivos e a avaliação dos seus resultados”*.

A equipe está estruturada e preparada para atender as necessidades de recrutamento e seleção de pessoal, treinamento e a gestão do desempenho das três Usinas. Seus integrantes atuam nas três, conforme as necessidades e demandas de trabalho de cada uma.

Cada unidade conta com uma estrutura responsável pelo atendimento local e, segundo Rinaldo, o grande desafio tem sido garantir o alinhamento e a unidade de ações, políticas e procedimentos. *“Para isso temos trabalhado em conjunto na definição das diretrizes gerais e na formatação dos programas de treinamentos a serem implantados nas três Usinas, cabendo ao Setor de cada uma a responsabilidade pela sua implantação”*.



## Treinamento Randon

A escola volante Randon esteve na Usina da Pedra, nos dias 25 e 26 de março, na Usina Ibirá, dia 29 e na Buriti dia 06 de Abril, realizando o treinamento "Mecânica Randon" para mecânicos de caminhões e motoristas.

Na oportunidade, esses profissionais reciclaram seus conhecimentos que, no caso dos mecânicos, são usados diretamente na sua atividade e quanto aos motoristas, passam a ter melhor noção dos equipamentos que operam.



BURITI



PEDRA



IBIRÁ

## Segurança Industrial



BURITI



IBIRÁ

Treinamentos direcionados aos funcionários da área Industrial, visando identificar os riscos existentes nas áreas de trabalho e o uso correto dos EPIs, destacando a responsabilidade de cada um na prevenção de acidentes.

Aconteceram em março: dia 09, na Buriti e dia 30, na Ibirá. Anderson de Oliveira, engenheiro de Segurança do Trabalho, ministrou o treinamento nas duas unidades, juntamente com os técnicos de Segurança, Marcelo Firmino, da Buriti e Fernando Cícero Cardoso, da Ibirá

## Manutenção de Filtros de Ar

Treinamento destinado a lubrificadores, comboistas/ motoristas e mecânicos de colhedoras, realizado



nos dias 01 e 02 de abril, na Pedra, visando o aperfeiçoamento e atualização técnica dos participantes na manutenção de filtros de ar e racor. Ao todo foram 48 funcionários treinados por Antônio Manoel de Freitas, da Parker Filtration.

## Atendimento a clientes



## Americanos visitam a Pedra

Atendendo à solicitação da Cargill, uma das fornecedoras de fertilizantes para a Empresa, um grupo de agricultores norte americanos, produtores de milho e soja que vieram comhe-

cer áreas de soja no Brasil, estiveram na Usina da Pedra, dia 18 de fevereiro, para conhecer o setor sucroalcooleiro.

O Grupo foi recebido pelo pessoal do Suprimentos e do Departamento Agrônomo que os acompanhou em visita pela indústria, ao pátio de colhedora de cana e ao campo, para ver as operações de plantio da cana de açúcar.

**Estavam acompanhando a visita Francisco Gallo, Jorge Luiz Cavalliere, Hebert Trawitzki, Marco Bidoia, Leandro Guazzelli Bin.**

Nos dias 11, 12, 23 e 24/ março e 06 e 07 de abril, aconteceu na Usina Buriti os treinamentos de "Atendimento a clientes", direcionados aos colaboradores que realizam atendimentos diretos a clientes externos e internos.

A instrutora Sara Helena Travaini abordou assuntos como a importância de um bom atendimento, técnicas de atendimento via rádio e telefone, comunicação eficaz, etc.

Ao todo foram três turmas que, ao final do curso, tiveram a oportunidade de levantar as dificuldades encontradas em seus setores e propor soluções.

### expediente

Publicação mensal da Usina da Pedra, Buriti, Ibirá e Carpa, dirigida aos funcionários e familiares.

Direção: Pedro Biagi Neto  
 Redação: Epição: Dagna Cavalheiro Machado MTTb17.092  
 Diagramação: Sheila Cristina Guimarães  
 Correspondência: Cx. Postal 02  
 Serra CEP: 14150-000 Fone: (16) 3987-9000  
 Tiragem: 3500 exemplares. DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.  
 Autorizada reprodução de MATERIAS, DESDE QUE CITADA A FONTE.





## Diálogo de Segurança

De 9 a 12 de março, na Usina Ibirá, os funcionários do setor industrial participaram do “Diálogo de Segurança”, um bate papo sério no próprio local de trabalho, no início da jornada.

Foram abordados diversos temas, como utilização e conservação dos EPIs, Segurança e riscos gerais nas atividades industriais e medidas de controle.

Para conduzir os Diálogos, o técnico de Segurança Fernando Cardoso contou com a colaboração do cipeiro Silvío César Rodrigues, funcionário exemplar na utilização dos EPIs, que valoriza e colabora com as ações de segurança.

Fernando disse que a idéia foi bem recebida por todos. Cezar Aparecido Caldas, líder Manutenção, elogiou: “É muito importante essa iniciativa. Segurança é coisa séria, tem que ser sempre lembrada”

empresa

## Alongue-se na Pedra, Buriti e Ibirá

Este é o Programa de ginástica laboral, cujo objetivo principal é atuar como medida auxiliar na prevenção de distúrbios relacionados ao trabalho. Esse Programa foi implantado há vários anos na Mão de Obra Rural/Pedra e em alguns setores da indústria. Agora o “Alongue-se” está funcionando em toda a área industrial.

O “Alongue-se” começou na Usina Ibirá, dia 5 de abril, na Indústria e campo. A Buriti, que já possui o Programa em quatro setores distintos, está com expansão prevista e a próxima implantação será na Oficina Agrícola.

Cada Usina tem seus próprios monitores, treinados pelos professores de Educação Física Adilson e Juliana para conduzir os exercícios matinais em seus respectivos setores.



## CIPA/Buriti

### Eleição de novos membros

Nos dias 4 e 5 de março aconteceu na Usina Buriti a eleição para escolha dos Membros Representantes dos Empregados na IX Diretoria da CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.

Ao todo foram 18 candidatos das áreas Agrícola e Industrial concorrendo a nove vagas.

### VEJA COMO FICOU A REPRESENTAÇÃO DOS EMPREGADOS

Titulares	Sector
Marcelo Pinheiro	Agrícola
Antônio Carlos Peraro	Balança
Neiva Maria dos Santos Lopes	Limpeza
Sebastião de Carvalho Filho	Elétrica
Adelto Martins Ribeiro	Enfermeiro/Consultório
Suplentes	Sector
Wander Sarreta	Depto. Mecanização
Junio Cesar Diniz da Silva	Oficina Agrícola
Neder Antônio Ugliani	Destilaria
João Paulo Antônio	Laboratório

## Novas Tecnologias para a Segurança

Membros do Setor de Segurança e Higiene do Trabalho e Líderes da Brigada de Incêndio assistiram a apresentação de diversos equipamentos para salvamento em espaços confinados, trabalhos em altura, combate a incêndio e emergências químicas, feita pelos técnicos Sérgio D. Dall'ca e Maurício Carvalho das empresas BUKA e BALASKA.

“A demonstração e conhecimento desses equipamentos é importante para que todos os envolvidos possam incorporar novas tecnologias na elaboração dos Programas de Segurança do Trabalho, Anderson de Oliveira.



Demonstração de equipamentos de combate a incêndio.

## Ambulância nova na Pedra

A Usina da Pedra adquiriu uma nova ambulância, de configuração moderna, melhor equipada e com rádio comunicador, destinada ao pronto atendimento e remoção de vítimas.

**A ambulância está inserida no PASE - Plano de Ação para Situação de Emergência:** ● Incêndio ● Desabamento ● Vítimas em estado grave.

**PEÇA SOCORRO: VIA RÁDIO VHF, ALARME QUEBRA VIDRO OU PELOS RAMAIS:**

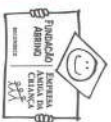
**Pedra: 9222 Ibirá: 8228 Buriti: 160**



Esquerda para direita: Dr. Laércio Melo, Andrade Junior, Luciane Aldenir Ardenghi, Siderlei Donizete de Oliveira, Reginaldo Rodrigues e João Reis Antério



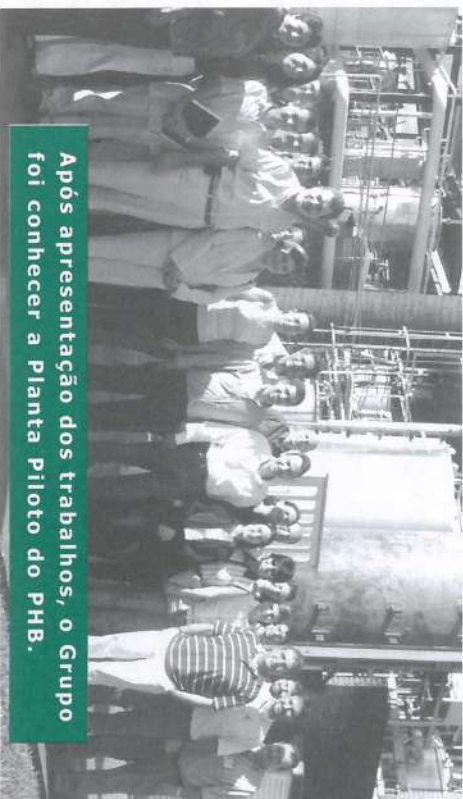




## Cientistas e Pesquisadores visitam o PHB

Em março, dia 8, estiveram na Usina da Pedra cientistas e pesquisadores de diversas universidades brasileiras que trabalham e estudam já há algum tempo o PHB.

Trata-se de um grupo multidisciplinar que recebeu o nome de "Rede Cooperativa para Aplicação de Polihidroxialcanoatos (Phas) no Desenvolvimento de Sistemas de Liberação Controlada de Ativos" e o trabalho que desenvolvem é coordenado pela Dra. Maria Inês Ré, do IPT - São Paulo. Vieram para a 2ª Reunião de Acompanhamento do Projeto quando foram apresentados os resultados dos estudos e pesquisas que cada um dos participantes vem realizando em sua área.



Após apresentação dos trabalhos, o Grupo foi conhecer a Planta Piloto do PHB.

## Carpa Serrana em Exposição

A Carpa participou com sucesso da Exposição de Pequenos Animais de São Paulo, realizada no Parque da Imigrantes, antiga Água Funda - SP, no período de 10 a 14 de março/2004.

Carlito Alves Guimarães, campeão/Transwaal, acompanhou e apresentou os animais no evento. Foram apresentados nove ovinos da raça Santa Inês, que conquistaram três campeonatos: dois reservados campees, dois segundos prêmios e dois quartos prêmios.

Para o veterinário da Carpa, Luis Otávio Pereira Lima, esta foi uma Exposição muito importante: "Passaram em pista 93 animais e a Carpa foi bem classificada em todas as categorias concorridas e esta premiação conta pontos para um ranking que no final do ano premia a "cabanha do ano", com a criação que obtém mais pontos."



O Carlito com as ovelhas campeãs e Júlio Pereira Azevedo, também funcionário da pecuária da Transwaal.

## PHB e Dai Color

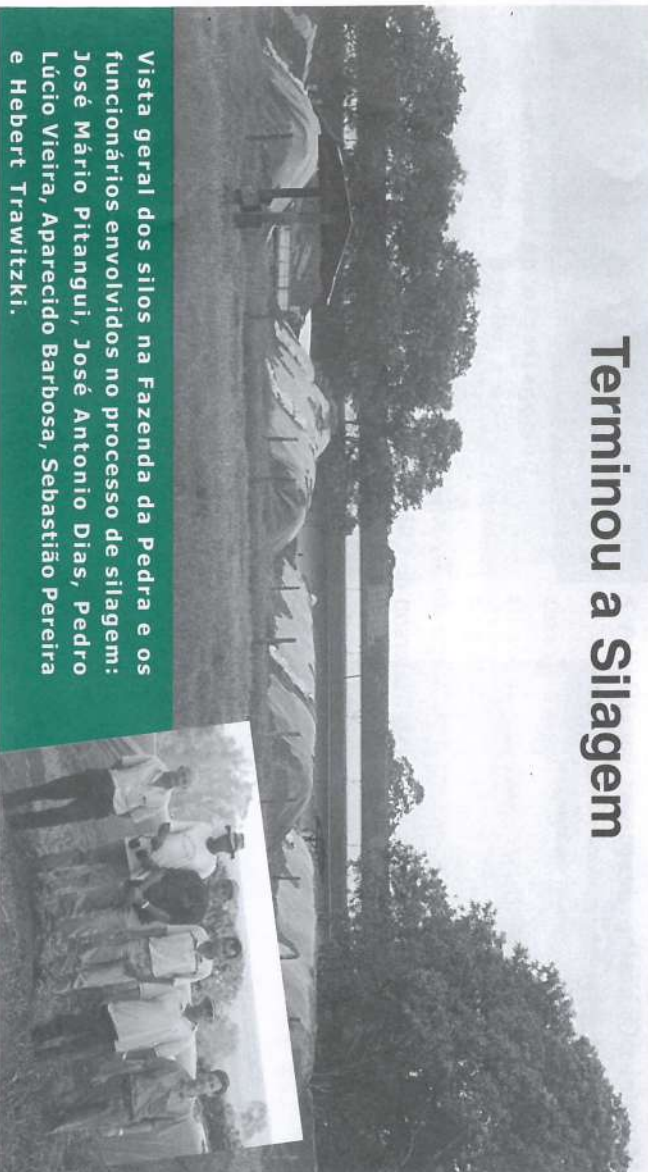
Em março, o PHB Industrial firmou contrato com a Dai Color para desenvolvimento de pigmentos para colorir o PHB com pigmentos de cores naturais.

A Dai Color é uma empresa japonesa instalada em Diadema/SP, que produz e fornece pigmentos para grandes empresas que atuam no mercado de plásticos no Brasil.



Yoshihisa Fujisaki, presidente da Dai Color e Luiz Roberto Kaysel Cruz, diretor da PHB Industrial, na assinatura do contrato.

## Terminou a Silagem



Vista geral dos silos na Fazenda da Pedra e os funcionários envolvidos no processo de silagem: José Mário Pitanguí, José Antonio Dias, Pedro Lúcio Vieira, Aparecido Barbosa, Sebastião Pereira e Hebert Trawitzki.

A colheita do milho destinado a silagem terminou dia 23 de março utilizando apenas lavouras de milho das seções Pedra, cuja produtividade foi de 47,85 t/ha e da Sta. Mariana, que foi de 33,09 t/ha. O agrônomo Hebert Trawitzki explicou que a diferença da produtividade de uma área para outra está relacionada ao tipo de solo e, especificamente este ano, a fatores climáticos. Na Santa Mariana o milho foi plantado primeiro, mas faltou chuva durante seu desenvolvimento, principalmente em dezembro, contribuindo negativamente na produtividade.

A produção total de silagem foi de 2.884 toneladas. Desse total, 2426 estão armazenadas na fazenda da Pedra e 458 na Santa Mariana.

## Saiba

A silagem consiste em um processo de conservação de plantas para alimentação animal. As plantas de milho são picadas e compactadas nos silos, que são vedados, favorecendo a fermentação das mesmas. Esse material ensilado, com bom valor nutritivo, será fornecido aos animais, em épocas de menor disponibilidade das forrageiras naturais.

A silagem é fornecida o ano todo para os animais que participam de Exposições. Um animal adulto consome, em média, 25 Kg de silagem por dia. A coordenação do processo de ensilagem é do veterinário Luiz Otávio Pereira Lima.

## dps

### Tae Kwon Do e Tai Chi

A novidade este ano no Setor de Esporte do DPS são as aulas de Tae Kwon Do para crianças e adolescentes de 7 a 16 anos, às terças e quintas-feiras, das 19 às 20 horas.

O professor é Jean Carlos Alves, campeão brasileiro, paulista e penta campeão dos jogos regionais pela cidade de Serrana.



**Tae Kwon Do** é uma arte marcial coreana que utiliza os pés e as mãos para defesa e ataque. Os objetivos da luta no Tae Kwon Do são transmissão de pensamento, velocidade, concentração, máximo reflexo, coragem, paciência e auto controle. É bem diferente do karatê e da capoeira e surgiu no Brasil nos anos 70.

**Tai Chi** : as aulas com o mestre Felício continuam. São às 18h30, no DPS, Serrana.

Os interessados devem procurar o DPS.





# Usina da Pedra recebe Prêmios

## Homenagem da Authomathika

A Pedra foi uma das cinco instituições e empresas homenageadas pela Authomathika Sismas de Controle durante evento comemorativo aos cinco anos de sua fundação, realizado em Serãozinho, dia 25 de março.

A homenagem à Pedra se justificou por confiar a Authomathika o maior desafio tecnológico desses cinco anos: a automação da Caldera 09. Segundo levantamentos efetuados pela Authomathika, trata-se de um dos mais avançados sistemas de controle de automação já colocado em operação no Brasil, quando se fala em caldeiras alimentadas por biomassa.

Ao receber o prêmio, Godofredo Machado enalteceu a parceria entre a Pedra e a Authomathika num projeto de grande envergadura que permitiu o desenvolvimento tecnológico de ambas. Para os gerentes da Pedra, Agenor Branco Júnior e Luís Roberto da Silva, que estiveram profundamente envolvidos nesse processo, realmente o trabalho de implementação do sistema foi extremamente gratificante pelos resultados obtidos e pelo crescimento técnico que proporcionou a todos.

A Authomathika também foi recompensável pelo fornecimento da automação do aparelho de destilação Meg (Meil Etieno Glicol) na Usina Buriti e fornece equipamentos para a Usina Ibirá, numa parceria que já dura três safras.



Funcionários da Pedra, Buriti e Ibirá durante o evento.

Diretores da Authomatika, Paulo Gallo e Carlos Pignatti, com Godofredo Machado, ao centro.

## Prêmio Internacional GE Water Technologies



Funcionários das três Usinas prestigiaram a entrega do Prêmio.



Dia 26 de março, no Hotel JP, em Ribeirão Preto, a GE Water Technologies entregou os prêmios Proof not Promises(tm) e Return on Environment.

Esses prêmios foram criados para homenagear as empresas que, em conjunto com o pessoal da GE Water Technologies, usando conhecimentos especializados da indústria e produtos químicos preferíveis para o meio ambiente, reduzem efluentes e emissões e, ao mesmo tempo, conservando tremendas quantidades de água e energia, contribuindo dessa forma, para um mundo melhor.

"Apenas as melhores histórias de sucesso em todo o mundo são escolhidas para receber este reconhecimento especial", disse Hélio R. Camargo, representante da GE Betz.

José Rômulo L. Gomes explicou que na Pedra, a tecnologia GE Betz contribuiu para a solucionar alguns problemas com a qualidade da água, quando da implantação do sistema de tratamento de água com tecnologia Osmose Reversa com Leito Misto, implementada com aquisição da caldeira 9 de alta pressão. "A implementação de um Pré Filtro de Areia e uma neutralização de Ph da água resolveram nossos problemas, reduzindo nossos custos em Filtros e Produtos Químicos", disse Rômulo.

## Declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda

O prazo para a entrega da Declaração de Imposto de Renda da Pessoa Física termina dia 30 de abril.



Vander Aparecido dos Santos, gerente Contábil/Tributário da Usina da Pedra, explicou as principais alterações com dicas para o preenchimento correto da Declaração.

### Quem está obrigado a declarar?

Basicamente quem recebeu rendimento superior a R\$ 12.696 no ano passado. Também deve declarar:

- quem tenha participado de empresa como sócio ou proprietário
- tenha efetuado alguma venda de bens (casa, terreno, carro...), com ganho de capital.

### Quais as principais novidades para este ano?

Na ficha "dependentes" o declarante deve informar o nº do CPF dos dependentes, caso possuir, e na ficha "despesa com instrução" deve colocar o nome do dependente com o qual efetuou gasto com instrução.

### Que cuidados devem ser tomados?

Não declare despesas inexistentes, e não deixe de declarar todos os recebimentos, pois isto pode constituir crime.

Certifique-se de que todos os valores que estão sendo utilizados para deduzir o valor do Imposto estão documentados, tais como recibos, notas fiscais, cópias de cheque, etc. Guarde todos os comprovantes por cinco anos, ou seja até 31/12/2009.

### Qual o prazo e onde entregar a Declaração?

A Declaração deverá ser entregue até 30/ de abril de 2004, utilizando os seguintes meios:

- em disquete, no Banco do Brasil e Caixa Econômica Federal.
- pela Internet, pelo telefone 0300 78 0300.
- em formulário nas Agências dos Correios.

### O que é IRPF- Imposto de Renda da Pessoa Física?

É uma contribuição aos cofres públicos ( ao Governo) sobre salários e rendimentos, cuja soma ficaram acima de R\$ 12.696,00 em 2003.

### Como funciona?

Os trabalhadores assalariados tem o imposto retido na fonte pela própria empresa, mês a mês, cabendo ao trabalhador fazer a declaração de ajuste anual, para certificar-se de que o valor descontado pela empresa foi o devido, ou se tem mais imposto a pagar ou a receber de volta.





## COISAS NOSSAS Amadeu em alta

Amadeu Dutra Pedroso, da Turma Herbicida, participou da Corrida "Cidade de Brodósqui", dia 07/ março e obteve a 23ª colocação entre os 220 participantes. Ganhou dois troféus: 3º lugar na sua faixa etária e outro por ter chegado entre os trinta primeiros. Amadeu cumpriu o percurso de 8 km pelas ruas de Brodósqui em 29 minutos e 36 segundos, com a velocidade média de 16,2 km/h. *Parabéns!*

## MERCADINHO PRODUTOS E SERVIÇOS

**VENDO GOL** - Geração 3, azul, gasolina, 4 portas, ano 99/00. Falar com Leandro Maurice Guazzelli Bin, ramal 9148. Fone (16) 621-8443.

**VENDO MOTO HONDA XR 200** - Gasolina, ano 2000, branca. Os interessados podem procurar Leonardo de Souza Carvalho, o Galão, ramal 9014 ou pelo fone 9721-6693, ou na R. Sergipe, 52-Serrana.

**ATENÇÃO! Funcionários e dependentes podem anunciar produtos e serviços. Ligue para o ramal 9035 ou 9135**

## SOCIAIS

*Parabéns aos noivos, aos pais e boas vindas aos bebês. Saúde e paz a todos.*

### CASARAM-SE

**USINA DA PEDRA**  
20/02: Elaine Tosta dos Santos e Valter Donizete Fernandes, T. 10.  
27/03: Tairane Cândida da Silva e Marcos Antônio de Oliveira, faturamento.

**USINA IBIRÁ**  
25/03: Renata Raimo e Ricardo A. Elizeu, vigia  
27/03: Cristiane Dourado e Rodrigo L. de Oliveira, saqueiro.  
**USINA BURITI**  
06/03: Priscila Delefrate da Silva e João Mendes Machado, Experimento Agrícola

### NASCERAM

**USINA DA PEDRA**  
10/02: Henrique Rafael, filho de Walquiria e Ademir José Ribeiro, electricista.  
11/02: Emily Monique, filha de Juliana e Ardelço de Carvalho Santos, T. 14.  
17/02: Edimara, filha de Zilda e Edimar Pereira dos Santos, T. 31.  
18/02: Rafael, filho Maria do Socorro e Antônio Gomes de Sousa, T. 02.  
24/02: Calebe, filho Elisabeth e Rubens de Cássio Teodoro, T. 27.  
● **Dia 25/02 nasceram:**  
Maria Júlia, filha de Naiara e João P. da Silva, T. 06.  
Ana Júlia, filha de Geórgia e Júlio César Garcia dos Santos, Herbicida  
Wendy Lorrany, filha de Ana Lúcia e Zenilton Aparecido dos Santos, oper. máquinas  
● **Dia 28/02 nasceram:**  
Elóisa, filha de Cícera e Severino R. Silva, Serv. Gerais.  
Clara Vitória, filha de Rosângela e Marcos V. de Mello, T. 20.  
01/03: Uender Aparecido, filho de Regina e Paulo Valdomiro de Oliveira, T. 31.

## A importância da Educação Infantil

Educação se aprende em casa. Educação se aprende na escola. Educação se aprende com a vida. As três afirmativas são verdadeiras e estão diretamente interligadas, pois é graças a esta somatória de experiências que a personalidade do indivíduo adquire a formação contínua e evolutiva no decorrer do ensino-aprendizagem, que o leva a coletar conceitos relacionados ao convívio social, familiar e profissional, transformando-se na essência da cidadania; na consolidação do próprio caráter.

Diante da descrição acima, conclui-se que a Educação Infantil é a etapa inicial da preparação da criança para o descobrimento de suas aptidões, suas percepções, suas possibilidades de crescer como pessoa, preparando-se para o contato inicial com a multiplicidade das inteligências contidas no mundo que a cerca.

*"Uma sociedade justa é aquela em que todas as crianças são igualmente tratadas como pessoa, desde o instante de seu nascimento, tendo a efetiva possibilidade de crescer e viver como pessoas".*

**Maria Izabel Zamboni, diretora da EMEF Maria Antônia Soares Selegato.**

## O tempo está mudando



Com a chegada do outono, 20 de março a 21 de junho, a temperatura começou a dar sinais de mudança: noites e madrugadas mais frescas ou dias quentes seguidos de dias frios. Crianças e idosos são os que mais sofrem com essas mudanças.

Como o início de inverno não é bem definido, pode chegar antes de 21 de junho, é bom começar a se prevenir contra aquelas doenças respiratórias que atacam no frio, principalmente resfriados e gripes, sinusites, bronquites, rinites etc.

### Anote algumas dicas para temperaturas oscilantes:

- Capriche nos legumes, verduras e frutas principalmente os ricos em vitamina C (laranja, acerola, goiaba, mamão) e vitamina A (brócolis, cenoura e espinafre).
- Use alho e cebola para temperar alimentos.
- Faça exercícios regularmente.
- Não fume e evite fumaça de cigarro.
- Deixe um agasalho por perto, se esfriar vista, se esquentar tire. A baixa de temperatura não provoca resfriados, mas deixa o corpo mais sensível.
- Tente reduzir o stress e encarar as dificuldades com humor.
- O estado de espírito contribui para "segurar" a saúde em bom estado.

### Se ainda assim, aparecer a doença, as dicas abaixo ajudam combatê-la:

- Beba muito líquido: sucos, chás, leite... Isto possibilita maior hidratação do corpo e torna as secreções do nariz, ouvido e garganta mais líquidas, facilitando a sua desobstrução. Só não vale cerveja, uísque, caipirinhas..., porque o álcool vai debilitar ainda mais o organismo que já está com a resistência baixa.
- Ao contrário do que muita gente pensa, a pessoa gripada pode tomar banho e lavar a cabeça normalmente, mas deve tomar cuidado e evitar as correntes de ar ao sair do banheiro.
- Use apenas lenço de papel (ou mesmo papel higiênico). Nos lenços de pano, os germes podem se desenvolver e retornar ao seu organismo. Como o lenço de papel é jogado fora, a cada utilização, a transmissão do vírus fica bloqueada.

Saiba que um único espirito pode soltar milhares de vírus de uma só vez.

- Procure repousar. Assim as energias do organismo serão canalizadas para o combate à doença.
- Não pingue remédios no nariz, sem orientação médica. Eles são muito agressivos para as mucosas nasais, principalmente durante a doença.



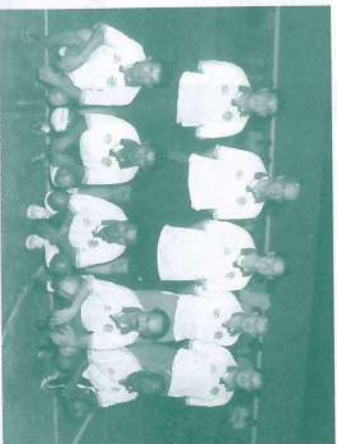
# IV Jogos da Entressafra da Pedra

Os jogos da Entressafra tiveram início no dia 9 de fevereiro e terminarão em maio. Estão sendo disputadas as seguintes modalidades: Dama, Dominó, Truco (duplas), Sinuca, Tênis e Futsal (categoria master e principal). Os jogos de mesa já foram encerrados.

## Categoria Master



Destilaria



Os milionários



Estrela F.C.



F.T.B. - Operadores



Turma 02



Destilaria



Colhedeira



Moenda



Oficina Carpa



## Conheça os times que estão participando do Futsal

### Torneio de Futsal em Buriti

No período de 24 de janeiro a 21 de março aconteceu o Torneio de Futsal dos colaboradores da Usina Buriti. Ao todo foram nove times de diferentes setores da Usina, que disputaram durante sete domingos o 1º lugar do campeonato, no Poliesportivo de Buritizal.

#### CONHEÇA OS RESULTADOS:

#### Conheça as equipes

**União FC - Setores Diversos**  
Responsável: Wender Sarreta

**Turma 02**  
Responsável: Carlos Alberto Ramalho  
**Experimento Agrícola**  
Responsável: Rogério Jorge

**Oficina Agrícola**  
Responsável: Vitor das Dolres R. Fontes

**E.C.E.C. - Indústria**  
Responsável: José Gabriel Bizerra Junior  
**Democrata - Turma 04**  
Responsável: Miguel Antônio Simpliciano

**Extração FC - Indústria**  
Responsável: Antônio Donizeti Alves  
**Indústria Unida FC**  
Responsável: Solon Silva

**Turma 01**  
Responsável: Anderson R. Belagamba



Turma 05



Comercial

Independente



Campeão - União F.C.



Turma 02

Jogo Final União F.C. 7 X 2 Turma 2



3º Lugar:

Experimentação 6 X 1 Oficina Agrícola



4º Lugar:





dps

# Farmácias Convencionadas

Para utilização deste convênio apresentar o cartão do Plano de Saúde e a Receita Médica.

## SERRANA

**Horário de funcionamento:**  
2ª a sábado das 8h às 20h30.  
Domingos e feriados das 8h às 12h.

**N. Sra. Aparecida • 687-1055**  
**desconto de 20%**

ATENDIMENTOS FORA DO HORÁRIO: *ligar para*  
3987.5302 ou R. Barão do Rio Branco, 233

**Drogaria Dom Pedro • 687-1039**  
**desconto de 15%**

**Droga nova • 687-1485**  
**desconto de 15%**

FORA DO HORÁRIO: 687.1485 ou  
Rua João Antônio Terçariol, 93

**Drogaria Cruzeiro • 687-2071**  
**desconto de 15%**

FORA DO HORÁRIO: 3987.6360 ou  
Rua São Paulo, 145

## RIBEIRÃO PRETO

**Farmácia da Unimed • 605-2261**  
**desconto de 30% a 40%**

Atendimento: de 2ª a 6ª feira das 8h30 às 19h  
e aos sábados das 8h30 às 13h

**Droga Lev •**  
**desconto de 10% ATENDIMENTO 24H**

**Farmoderm • 610-6628** - Farmácia de  
manipulação não tem tabela de referência.  
Atendimento: segunda a sexta das 8h às 18h  
e aos sábados das 8h às 12h

## SERRA AZUL

**Horário de funcionamento:**  
segunda a sábado das 8h às 20h30.  
Domingos e feriados das 8h às 12h e  
das 18h às 21h

**Drogaria Farmavip • 682-1401**  
**desconto de 15%**

**Drogaria Nova Saúde • 682-1276** -  
**desconto de 15%**

FORA DESTES HORÁRIOS: Apertar a campainha  
desta farmácia

## ALTINÓPOLIS

**Farmácia Nova • 3665-0256**

FORA DO HORÁRIO: chamar na farmácia.

A Empresa continua oferecendo 10% de desconto no preço dos medicamentos comprados nas farmácias conveniadas. Além desse, há o desconto oferecido pela Farmácia. Compre na farmácia que oferece o maior desconto.

**IMPORTANTE:** Informe-se sobre o preço dos medicamentos e solicite **MEDICAMENTO GENÉRICO** para o seu médico.

**SAIBA:** Remédio manipulado não tem tabela. Precisando dele, faça a pesquisa de preço, porque todas as farmácias podem mandar manipular e cada uma cobra um preço.

## CAJURU

**Horário de funcionamento:**  
segunda a sexta-feira das 8h às 20h30.  
Aos sábados das 8h às 12h

**Farmácia Santa Luzia • 3667-2852**  
**desconto de 20%**

FORA DO HORÁRIO: 3667.3601 ou Rua Professor  
Teófilo Elias, 72 / 3667.2801 ou R. Bahia, 223

**Farmácia Santa Izabel • 3667-3294**  
**desconto de 20%**

FORA DO HORÁRIO: 3667.2496 ou Rua Dra.  
Mata, 921 / 3667.2862 ou Rua Santa Rita, 233

## SANTA ROSA DE VITERBO

**Horário de funcionamento:**  
segunda a sexta-feira das 8h às 22h.  
Aos sábados das 8h às 18h

PLANTÕES: As datas são fixadas nas próprias  
farmácias. No plantão as farmácias ficam abertas  
até as 22h. Após este horário, nas farmácias  
do centro, um funcionário atende 24h.

**Farmácia Farmais • 654-2001**  
**654-2002 – desconto de 15% a 20%**

**Farmácia Santa Rita • 654-1454**  
**desconto de 15%**

**Farmácia do Zizico • 654-1230**  
**desconto de 15%**

**Farmácia Campanili • 654-4000**  
**654-4141 - desconto de 15%**

**Drogaria Nosso Teto • 654-2003**  
**desconto de 15%**

## BURITIZAL

**Horário de funcionamento:**  
segunda a sexta-feira das 8h às 19h30.  
Aos sábados das 8h às 12h

PLANTÃO: Rodízio a cada final de semana:  
sábado das 8h às 19h e domingo das 8h às 12h

**Drogaria Gean • R. São Paulo, 290**  
**desconto de 10%**

**Drogaria Nenê Ribeiro • R. Joaquim**  
**Martins, 603 • desconto de 10%**

FORA DO HORÁRIO: 3751.1223 ou  
Rua Washington Luiz, 385

## JERIOQUARA

**Drogaria Central - Rua José**  
**Bonifácio 287 - sem desconto**

Atendimento: segunda a sábado das 8h às 20h.  
Aos domingos das 8h às 12h  
FORA DO HORÁRIO: Próprio prédio da farmácia

## CRAVINHOS

**Horário de funcionamento:**  
segunda a sexta-feira das 8h às 20h30.  
Aos sábados das 8h às 12h

**Farmácia Santa Luzia • 651-1907**  
**desconto de 15%**

Plantão: um final de semana por mês sábado e  
domingo das 8h às 20h30  
FORA DESTES HORÁRIOS: 651.2147 ou Av.  
Cândida Nogueira, 888

## IGARAPAVA

**Horário de funcionamento:**  
segunda a sexta-feira das 7h30 às 19h.  
Aos sábados das 7h30 às 12h

**Farmácia Santa Rita • Praça Rui**  
**Barboza, 34 – desconto de 11%**  
FORA DO HORÁRIO: 3172.4621 ou Praça Rui  
Barbosa, 56

**Farmácia Cleofarma – Rua Moisés**  
**do Amargal 298 – desconto de 17%**  
FORA DO HORÁRIO: Rua Dr. Gabriel Viela, 895

## ITUVERAVA

**Farmácia da Unimed**  
**• Av. Dr. Soares de Oliveira, 1102 -**  
**desconto de 30% a 40%**

Atendimento: segunda a sexta-feira das 8h às  
20h e aos sábados das 8h às 16h

**Horário de funcionamento das demais**  
**farmácias:** segunda a sexta-feira das  
7h30 às 18h e aos sábados das 7h30 às 12h

**Farmácia Simofarma**  
**• Av. Dr. Soares de Oliveira, 966**  
**desconto de 15%**  
FORA DO HORÁRIO: 3839.6348

**Farmácia Farmasil**  
**• Av. Dr. Soares de Oliveira, 294**  
**desconto de até 20%**

## ARAMINA

**Horário de funcionamento:**  
segunda a sábado das 7h30 às 19h30.  
Aos domingos das 8h às 12h

**Farmácia N. Sra de Lourdes**  
**• Rua Capitão Scanduzzi, 950**  
**desconto 10%**

FORA DO HORÁRIO: 3752.1461 ou  
Rua José Name, 585

RECORTE E GARDE