

EDITORIAL

A HOLOS CONSULTORES reconhece que a qualidade do clima organizacional está diretamente relacionada ao bem-estar e à produtividade de seus colaboradores. Por isso, cada vez mais, a comunicação interna é considerada uma importante aliada para mantê-los motivados e engajados na busca por resultados ainda melhores para a empresa.

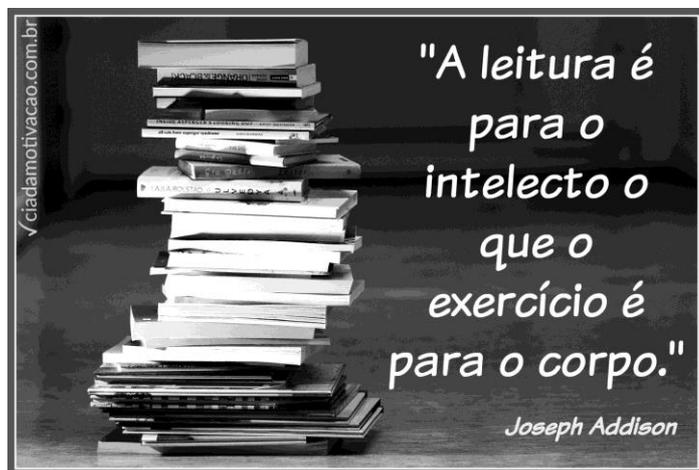
Dessa forma, o HOLOS IN é uma das ferramentas para estreitar e otimizar o relacionamento entre a empresa e os colaboradores que nela trabalham.

Para que os propósitos e os objetivos estratégicos de uma organização sejam alcançados, os colaboradores precisam estar informados e alinhados no que diz respeito às posturas e ao comportamento que se esperam deles. Dessa forma, o jornal interno pode ajudar a disseminá-los e entendê-los, o que é muito positivo para a organização.

O jornal contribui para mobilizar os colaboradores no que diz respeito a temas que são relevantes para todos. Por meio dele, por exemplo, é possível divulgar campanhas que tratam de assuntos de interesse geral, como melhoria nos índices de segurança, medidas de prevenção de doenças, preservação do meio ambiente, entre outros. E com isso buscar a aderência e o engajamento dos colaboradores aos objetivos da empresa.

Num cenário cada vez mais competitivo, estar bem informado é essencial para acompanharmos as mudanças em tempo real. E, estar preparado quando essas mudanças exigirem de todos uma nova postura, nova atitude.

“Nada muda se você não mudar”

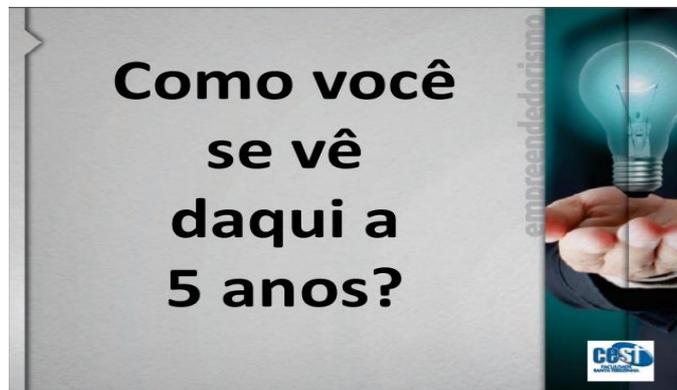


Márcio José Soares Pinto.

Sócio Administrador

ENFOQUE

Leitura interessante para crescimento profissional...



Todo ser humano busca crescimento e mais, ele necessita deste. O filósofo Mario Sergio Cortella em um de seus livros diz que “não nascemos prontos” e de forma singular relata a nossa caminhada para uma formação, criação e renovação pessoal. Em um mundo de constante mudança, de evolução e regressão, numa busca desenfreada de ser o melhor, o maior, o primeiro, em um mercado cada vez mais competitivo, com volume de informações diárias gigantescas, de clientes mais esclarecidos, o fator crescimento individual tem seu peso.

Mas, crescer significa mudar e envolve riscos. E principalmente, crescer envolve renúncia. A cada nova escolha que fizer algo terá de renunciar. Crescimento e renúncia andam lado a lado.

Ao observarmos a vida de pessoas expoentes na humanidade iremos encontrar pessoas que tiveram de abdicar de algo em prol do crescimento em sua área, uns deixam de sair às noites para estudar e ficar horas acompanhado de livros, outros deixam de viajar para juntar dinheiro e conseguir uma garantia de futuro melhor, cada um faz a escolha, sua renúncia e prepara para colher os devidos frutos.

Precisamos atentar que para um futuro promissor temos de fazer escolhas que irão nos acompanhar de certas renúncias. Gostaria de citar apenas algumas delas:

1. Você precisará ter decisão. Para se tomar decisões tem de renunciar medo do erro que existe dentro de você. Muitas pessoas tem capacidade de tomar decisões e também de liderar, o grande problema que enfrentam é o medo de errar, elas tem conhecimento do assunto, sabem como fazer, mas o receio de fazer algo e dar errado fazem com que fiquem estáticas.

2. Você precisará ter atitude. Para que as atitudes sejam tomadas tem de renunciar ao comodismo, com o desejo que tudo venha fácil. Desde nossas infâncias somos criados ao comodismo, nossos pais tomam as decisões e agem por nós. Precisamos sair da inércia e tomar atitudes que mostre quem somos e desenvolver nosso caráter e personalidade através de atitudes.

3. Você precisará ter determinação. Para que determinação seja aparente em sua vida e carreira é necessário que você renuncie a inconstância. Muitas pessoas começam um projeto e no meio do caminho desistem, quantas faculdades começadas e não terminadas, quantos sonhos abandonados no primeiro obstáculo.

4. Você precisará ter aperfeiçoamento. Para que seja aperfeiçoado precisará renunciar a satisfação. Satisfeitos não aperfeiçoam em nada. Todo ser humano tem um alvo, um sonho, um objetivo inicial, muitos ao alcançar já se satisfazem, esse é o grande problema, o mundo é constante, não para; desta forma nossos sonhos, projetos também precisam ser renovados, aperfeiçoados de forma a estarmos sempre atualizados.

O mercado espera pelo seu crescimento. A decisão agora é sua.

Fonte: <http://www.administradores.com.br/artigos/carreira/5-leis-do-crescimento-profissional/68983/>

SEGURANÇA

Segurança no carnaval

É importante para orientar e conscientizar os colaboradores sobre tais riscos e perigos presentes no carnaval.

O povo brasileiro é muito festeiro e com certeza, o carnaval é a maior festa do Brasil. Sabemos que muitas pessoas preferem viajar para um local tranquilo, que não tenha festas e aproveitar o período festivo para descansar. Por outro lado, a maioria das pessoas prefere ir às festas, onde sempre existe o consumo abusivo de substâncias, além de diversos riscos e perigos.

O primeiro tópico relevante em relação ao carnaval é que neste período, aumenta o índice de acidentes de trânsito, brigas nas ruas, risco de doenças sexualmente transmissíveis (DST), aumento do número de assaltos e outros crimes. Segue abaixo algumas dicas simples, mas importantes para se adotar no carnaval.

Dicas de como evitar alguns riscos

Não é preciso deixar de ir às festas de carnaval, mas mostrar que é possível divertir-se com cautela, atenção e responsabilidade. Basta seguir algumas dicas:

1 - Balancear o consumo de álcool é fundamental. Isto significa beber com responsabilidade e não dirigir alcoolizado, beber com moderação.

2 - Beber água e se alimentar bem. O uso e abuso de outras drogas também deve ser evitado, pois também alteram os processos mentais.

3 - Para aproveitar as festas escolha locais onde há policiamento, iluminação, múltiplas passagens. Evite lugares afastados.



FONTE: <http://www.tebe.com.br/campanha-de-prevencao-de-acidentes-durante-o-carnaval-alerta-sobre-os-riscos-no-transito-apos-o-consumo-de-bebida-alcoolica/>

LEITURA MOTIVACIONAL

João trabalhava em uma empresa há muitos anos. Funcionário sério, dedicado, cumpridor de suas obrigações e, por isso mesmo, já com seus 20 anos de casa.

Um belo dia, ele procura o dono da empresa para fazer uma reclamação:

- Patrão, tenho trabalhado durante estes 20 anos em sua empresa com toda a dedicação, só que me sinto um tanto injustiçado. O Juca, que está conosco há somente três anos, está ganhando mais do que eu.

O patrão escutou atentamente e disse:

- João, foi muito bom você vir aqui. Antes de tocarmos nesse assunto, tenho um problema para resolver o gostaria de sua ajuda.

Estou querendo dar frutas como sobremesa ao nosso pessoal após o almoço. Aqui na esquina tem uma quitanda. Por favor, vá até lá e verifique se eles têm abacaxi.

João, meio sem jeito, saiu da sala e foi cumprir sua missão. Em cinco minutos estava de volta.

- E aí, João?

- Verifiquei como o senhor mandou. O moço tem abacaxi.

- E quanto custa?

- Isso eu não perguntei, não.

- Eles têm quantidade suficiente para atender a todos os funcionários?

- Também não perguntei isso, não.

- Há alguma outra fruta que possa substituir o abacaxi?

- Não sei, não...

O patrão pegou o telefone e mandou chamar o Juca. Deu a ele a mesma orientação que dera a João:

- Juca, estou querendo dar frutas como sobremesa ao nosso pessoal após o almoço. Aqui na esquina tem uma quitanda. Por favor, vá até lá e verifique se eles têm abacaxi.

Em oito minutos o Juca voltou:

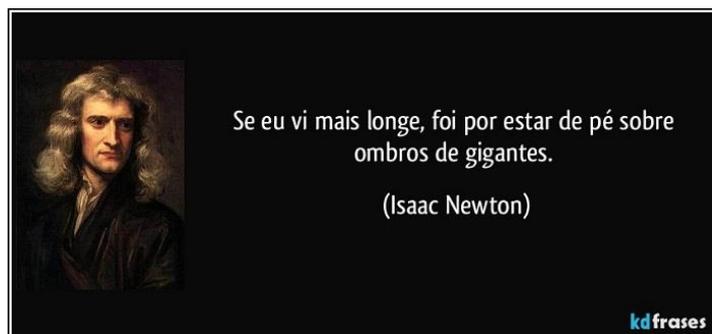
- Eles têm abacaxi, sim, e em quantidade suficiente para todo o nosso pessoal. E se o senhor preferir, tem também laranja, banana e mamão. Abacaxi é vendido a R\$1,50 cada; a banana e o mamão R\$ 1,00 o quilo e a laranja R\$ 20,00 o cento já descascada. Mas como eu disse que a compra seria em grande quantidade, eles darão 15% de desconto. Aí aproveitei para deixar reservado. Conforme o senhor decidir, volto lá e confirmo – explicou Juca.

Agradecendo as informações, o patrão dispensou-o para retornar ao trabalho.

Voltou-se para João, que permanecia sentado ao lado, e perguntou-lhe:

- João, o que foi mesmo que você estava me dizendo?"

<http://wp.clicrbs.com.br/profissaoestagiario/2018/04/13/o-abacaxi-uma-licao-de-gestao-diferenciada/>



CANTINHO DO AMIGO

Se você vai viajar e não quer deixar seu cãozinho sozinho, veja abaixo como encontrar o anfitrião perfeito perto de você.

Na **DogHero**, você encontra Anfitriões de confiança que hospedam seu cãozinho e mantêm a rotina de carinho e cuidado como em casa.

Basta acessar o site: www.doghero.com.br ou baixar o aplicativo no celular.

Após acessar o site ou baixar o aplicativo, procure anfitriões na sua região, conheça os perfis e leia as avaliações. Converse com quem você mais gostou. Faça sua reserva, pague no boleto ou cartão e pronto. No dia da hospedagem leve seu cãozinho e seus pertences e aproveite a viagem com tranquilidade. Seu cãozinho está em boas mãos.



Fonte: www.doghero.com.br

EVENTOS

INSPEÇÃO DE CAMPO EM RECIFE / PERNAMBUCO



TREINAMENTO FINAL DE CICLO – FEVEREIRO/2019 EQUIPE RECIFE/PERNAMBUCO



CANTINHO DA SAÚDE

A importância da hidratação no verão

O verão chegou, e com ele as altas temperaturas fazem com que o nosso corpo peça socorro, pois é formado por 70% puramente de água. A desidratação ocorre quando nosso corpo perde mais água do que é ingerido.

Nesta estação, a hidratação deve ser caprichada pelo fato do suor ficar mais intenso.

A desidratação ocorre quando nosso corpo perde mais água do que é ingerido. Nós perdemos água em diversos momentos de nosso dia como através do: suor, urina, fezes, respiração, etc.

O grande problema da desidratação é que perdemos grandes quantidades de sais minerais que são responsáveis pela nutrição de nossas células, órgãos vitais e reações bioquímicas necessitam de água para alguns processos como cicatrização, aumento de massa muscular e até mesmo a queima de gordura fica prejudicada.

Além disso, a água é nosso principal regulador de temperatura corporal pois quando o corpo superaquece, é através da evaporação do suor, que a temperatura retorna a níveis normais e seguro para o corpo.



O CORPO FALA

Podemos observar alguns sinais de que o corpo está ficando desidratado:

- Boca seca;
- Prisão de ventre;
- Dores de cabeça;
- Tonturas;
- Indisposição e cansaço;
- Pele seca;
- Diminuição na produção de urina.

GRUPOS DE RISCO

Devemos ficar muito atentos principalmente com as crianças e idosos que são mais propensos a desidratação em relação aos adultos, pois possuem mecanismo de estímulo da sede menos eficiente, subestimando suas necessidades hídricas e acarretando maior desidratação voluntária podendo desenvolver sintomas como diarreia, dores de cabeça e tonturas.

FONTE: <https://olharatual.com.br/a-importancia-da-hidratacao-no-verao/>

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A quem se pergunta o que comer no verão, deve saber que alimentos frescos são essenciais. Comida industrializada possui corantes, conservantes e muito sal. Quem frequenta restaurantes também precisa ficar atento, principalmente com pratos à base de leite, ovos e maionese. Sempre que possível, faça sua própria comida.

Comida colorida

A alimentação ideal para o calor deve ser bem colorida. Invista em itens vermelhos e amarelos. Entenda:

Frutas e legumes amarelos: ricos em betacaroteno, substância que favorece o bronzeamento saudável. Manga, laranja, cenoura e abóbora são exemplos de frutas e legumes amarelos;

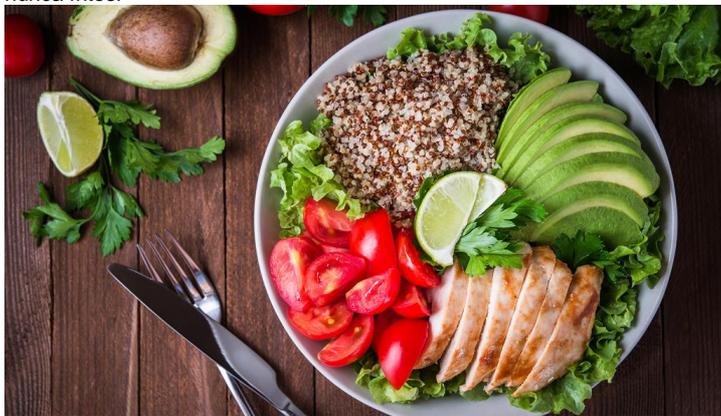
Frutas vermelhas: fontes de antioxidantes que retardam o envelhecimento das células. Morango, ameixa, açaí, *Blue Berry*, *gogi berry* e *cranberry* são bons exemplos de frutas vermelhas.

Produtos integrais

Grãos e produtos integrais também são alimentos ideais para comer no verão. A aveia, por exemplo, contém betagucana, substância que regula o intestino e, conseqüentemente, ajuda a eliminar toxinas. Invista também nos pães, no arroz e macarrão integral.

Carnes magras

As carnes magras são ótimos **alimentos para o verão**. Prefira os peixes, fontes de ômega 3, que ajudam a estabilizar a frequência cardíaca após esforço físico. Mas atente-se: peixes devem ser consumidos grelhados, nunca fritos.



Marmitta de verão: sugestões de cardápio para um almoço saboroso e saudável

Salpicao de grão de bico com mix de verdes (250 g de grão-de-bico cozido e escorrido, 1/2 xíc. de chá de aipo picado, 1 colher de sopa de cebolinha verde picada, 1 maçã sem semente e picada, 1/4 xíc. de chá de nozes picadas e tostadas, 4 colheres de sopa de creme de soja ou iogurte desnatado, 1 colher de sobremesa de mostarda Dijon, suco de meio limão e 1/2 alface americana.

Modo de preparo: Misture os ingredientes secos. Em seguida, despeje o molho sobre eles e posicione-os sobre uma cama de folhas. **Rende 6 porções).**

Risoto de quinoa com tomate seco e frango (1 xíc. de chá de quinoa, 1 colher de sopa de óleo, 1/2 xíc. de chá de cebola picada, 2 xíc. de chá de alho poró picado, 1 xíc. de aipo picado, 1 xíc. de chá de tomates sem pele e sem sementes picados, 1 xíc. de chá de suco de tomate, 1 xíc. chá de vinho branco, 1 colher de café de sal, 2 xíc. de chá de caldo de frango caseiro, 2 xíc. de chá de frango desfiado, 3 colheres de sopa de cheiro-verde picado.

Modo de preparo: Aqueça o óleo e doure a cebola, alho poró e o aipo. Coloque a quinoa em uma panela e adicione o caldo de frango, sal, vinho branco e reserve. Em seguida, misture o tomate picado com o molho de tomate, cozinhe-os e junte com o frango. Misture tudo e acrescente o cheiro-verde. **Rende 4 porções).**



<https://www.eusemfronteiras.com.br/como-manter-uma-alimentacao-saudavel-no-verao/>

PRESERVE O MEIO AMBIENTE

Como preservar o meio ambiente com atitudes simples?

A preocupação com a prática de como preservar o meio ambiente está em grande evidência atualmente. Sua importância e impacto tanto no ecossistema, quanto na vida humana tem sido tema de discussão em reuniões de organizações e governo, debates, simpósios e congressos ao redor do mundo. A preservação ambiental é um dever de todos e de cada um. Mas como contribuir com preservação do meio ambiente com atitudes simples?

O primeiro passo é conhecer o problema da degradação ambiental que o indivíduo causa em seu meio e como diminuir – e até eliminar – esse impacto. Informação é essencial. Veja algumas dicas:

- Troque o carro ou moto pela caminhada ou transporte coletivo – além de não contribuir na emissão de gases nocivos na atmosfera, você ainda adquire uma prática saudável em seu dia a dia;

- Diminua o uso de água no banho, ao escovar os dentes ou fazer a barba, ao lavar louça, lavar o carro e calçadas;

- Diminua o consumo de energia elétrica, utilizando-se da luz solar sempre que possível. Abra as janelas, desligue as luzes dos ambientes em que não haja ninguém, desligue o ar condicionado e troque suas lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes;

- Evite a impressão e o acúmulo de papéis. Verifique se suas contas, que são deixadas na caixa do correio, não podem ser enviadas apenas para seu e-mail e utilize a impressora em caso extremamente necessário. Reutilize o verso dos papéis que já foram usados, transforme-os em rascunho;

- Jogue o lixo no lixo! Não o descarte em estradas, terrenos, praias e tente separá-lo para a reciclagem;

- Ao fazer suas compras em mercados, leve de casa sua sacola retornável, evitando o uso de grande quantidade de sacolas plásticas;

- Se você tem plantas em casa, molhe-as pela manhã ou no fim da tarde, somente em sua base – além de absorver melhor a água, evita que suas folhas sejam queimadas pelo sol;

- Cheque se as torneiras não estão pingando, se não há vazamentos, se a fiação está em ordem e se a porta da geladeira está bem fechada;

- Ao comprar um eletrodoméstico, prefira os que possuem baixo consumo de energia;

- Plante uma árvore e incentive o cuidado da flora de sua região, mesmo que seja uma horta!



HOLOS CONSULTORES ASSOCIADOS LTDA.

Rua Silva Ortiz, 223 – Floresta, Belo, MG – CEP: 30150-130

Telefone: (31)3267-5300 - E-mail: holosconsultores@holosconsultores.com.br

Sócio-diretor: Márcio José Soares Pinto

Diretor executivo: Celso Antônio Advíncula Vitor

Responsável boletim Holos IN: Conceição Aparecida da Silva

Ajude-nos a melhorar, mande sua **opinião e sugestão** sobre o **Holos in**, através do nosso site: www.holosconsultores.com.br, do nosso e-mail holosconsultores@holosconsultores.com.br ou pelo telefone (31)3267-5300.