

## EDITORIAL

### RECONHECIMENTO DE FORNECEDORES

Anualmente, é realizado pela CEMIG o “PRÊMIO FORNECEDORES”, reconhecendo as empresas que apresentaram excelente desempenho no fornecimento de materiais e prestação de serviços. Pelo 3º ano consecutivo, a HOLOS CONSULTORES ASSOCIADOS LTDA é homenageada pelos serviços prestados à CEMIG.

No dia 04 de julho, o Sócio Administrador, Márcio José Soares Pinto, compareceu ao evento para receber a tão merecida homenagem por melhor contrato de leitura de medidores de consumo.

A HOLOS sempre procurou, inovar, incentivar e desempenhar trabalho com qualidade e segurança, mantendo transparência em gestão, integridade e responsabilidade

Manteremos constantemente uma equipe que valoriza o seu código de ética e conduta profissional, buscando sempre alcançar melhores resultados. A todos os nossos profissionais, nosso profundo agradecimento.

“A determinação de hoje é o sucesso de amanhã”

Márcio José Soares Pinto.  
Sócio Administrador



## ENFOQUE

Leitura interessante para crescimento profissional...



### A UNIÃO FAZ A DIFERENÇA

Houve uma reunião em uma marcenaria, onde as ferramentas se juntaram para acertar suas diferenças. O martelo estava exercendo a presidência, mas os participantes o notificaram que teria que renunciar. A causa? Fazia barulho demais e, além disso, passava o tempo todo golpeando.

O martelo aceitou sua culpa, mas pediu que também fosse expulso o parafuso, dizendo que ele dava muitas voltas para conseguir algo. Diante do ataque o parafuso concordou, mas por sua vez pediu a expulsão da lixa. Dizia que ela era muito áspera no tratamento com os demais, entrando sempre em atritos.

A lixa acatou, com a condição de que se expulsasse o metro, que sempre media os outros segundo a sua medida, como se fosse o único perfeito. Nesse momento entrou o marceneiro, juntou todos e iniciou o seu trabalho.

Utilizou o martelo, a lixa, o metro e o parafuso. Finalmente, a rústica madeira se converteu em um fino móvel. Quando a marcenaria ficou novamente sem ninguém, a assembleia recomeçou a discussão. Foi então que o serrote tomou a palavra e disse:

- Senhores, ficou demonstrado que temos defeitos, mas o marceneiro trabalha com nossas qualidades, ressaltando nossos pontos valiosos. Assim, não pensemos em nossos pontos fracos e concentremo-nos em nossos pontos fortes.

Então a assembleia entendeu que o martelo era forte, o parafuso unia e dava força, a lixa era especial para limpar e afinar asperezas e o metro era preciso e exato. Então se sentiram como uma equipe capaz de produzir belos móveis da mais alta qualidade e uma grande alegria tomou conta de todos pela oportunidade de trabalhar juntos.

O mesmo ocorre com os seres humanos. Basta observar. Quando uma pessoa busca defeitos em outra, a situação fica tensa e negativa. Ao contrário, quando se buscam com sinceridade os pontos fortes dos outros, florescem as melhores conquistas humanas. É fácil encontrar defeitos, qualquer um pode fazê-lo. Mas encontrar qualidades, isso é para os sábios!



Fonte: <https://www.mundodasmensagens.com/mensagens-trabalho-em-equipe/>

## SEGURANÇA

### ERGONOMIA

A ergonomia é a ciência que estuda as adaptações do posto de trabalho em um contexto específico, para que os aspectos que dificultam o desenvolvimento do trabalho possam ser observados afim de buscar uma solução coerente para melhorar a qualidade de vida e da atividade laboral a ser desenvolvida pelo indivíduo. O principal foco da ergonomia é trazer, de maneira eficaz, técnicas adaptativas para facilitar as atividades diárias dos trabalhadores, buscando a prevenção de patologias que podem surgir por esforço repetitivo, melhorando o rendimento dos colaboradores junto às empresas.

A ergonomia deve ser aplicada nos postos de trabalho conforme a atividade desenvolvida, a partir de informações trazidas pelo colaborador, como por exemplo: tempo diário de atividade no posto de trabalho, altura, peso, posicionamento adotado para realização do trabalho e queixas relacionadas ao desconforto no posicionamento adotado.

Essa ciência é normatizada através das NR's (normas regulamentadoras), onde o técnico em segurança do

trabalho busca informações que possam ser importantes para a melhora na saúde de funcionários nas mais diversas áreas. Para que essas normas sejam colocadas em prática, existem muitas avaliações que facilitam a identificação de irregularidades nos postos de trabalho, afim de complementar as informações anteriormente coletadas e estudadas. Apesar de se buscar muito pela realização de estudos sobre a ergonomia como ciência, necessita-se que as empresas entendam a importância da aplicação da mesma, para que assim ocorra a conscientização dos colaboradores para entender a importância de manter os cuidados em suas atividades diárias.

Benefícios das aplicações ergonômicas nas empresas:

- Garantia de qualidade de vida, saúde e bem-estar dos colaboradores;
- Aumento na qualidade de produção
- Estabilidade na frequência dos trabalhadores;

Por isso, é importante que as empresas se preocupem em demonstrar interesse na boa saúde de seus colaboradores, estimular a prática de atividades físicas, estudar possíveis modificações para melhorar as condições de trabalho. Ofertar atividades como [ginástica laboral](#) e estimular a utilização correta de EPI's, assim como outras medidas que podem ser tomadas em prol do bem-estar comum.



Fonte: <https://www.infoescola.com/saude/ergonomia/>

## CONHECENDO MELHOR

### POLÍTICA DE QUALIDADE HOLOS

Satisfazer as necessidades de nossos clientes através do atendimento de suas expectativas.

Nosso compromisso é:

- Atender aos requisitos técnicos dos serviços através de soluções criativas aplicáveis a cada um deles;
- Capacitar e alocar profissionais competentes para execução dos serviços;
- Promover a qualidade nas parcerias com fornecedores e clientes;
- Respeitar as posturas relacionadas à sociedade e ao meio ambiente;
- buscar resultados que estimulem o crescimento da HOLOS e seus clientes;
- Melhorar, continuamente sistema de gestão da qualidade, processos e serviços.

### CANTINHO DO AMIGO

#### DICAS PARA MANTER A CASA LIMPA QUANDO SE TEM UM PET



Os pets são fofos, carinhosos, fiéis e companheiros, mas não costumam combinar com casa limpa. Eles não têm a mesma noção de higiene que nós, então não ligam de passear pelos cômodos com as patas sujas de terra, por exemplo. É por isso que manter a limpeza da casa é um verdadeiro desafio para os donos de animal de estimação. Pensando nisso, preparamos um guia com quatro dicas para manter a limpeza de casas com pets

#### 1) Usar produtos de limpeza próprios para casa com pet

Quando há um pet dentro de casa é difícil evitar que seu cheiro impregne no ambiente. Para eliminar esse odor ruim, recomenda-se o uso de desinfetantes com essa finalidade, pois produtos feitos para retirar o cheiro de animal possuem três tipos de moléculas de perfume. Desta forma, além de desinfetarem o ambiente, seu cheiro permanece por mais tempo. O ideal é sempre optar por produtos feitos à base de amônia quaternária e fragrâncias como cítrico, citronela, herbal e lavanda.

Além disso, esses produtos não fazem mal ao bichinho.

#### 2) Ter o aspirador como melhor amigo

O ideal é passar o aparelho nos cômodos ao menos três vezes por semana. O pelo do animal, também pode gerar um odor ruim nos ambientes, por isso é importantíssimo fazer uso do aspirador com frequência.

#### 3) Manter o ambiente arejado

Aconselha sempre deixar as janelas abertas para circulação do ar.

#### 4) Lavar os pertences do animal

Todos os utensílios do animal devem ser lavados com frequência, seja caminha, cobertores, brinquedos ou recipientes de alimentação. Itens de dormir devem ir para a máquina uma vez por semana, já o comedouro e bebedouro precisam de higiene diária. A falta de higienização deixa um cheiro nada agradável, que acabará se espalhando pelos outros cômodos.



Seguindo essas dicas simples você conseguirá manter a sua casa limpa e cheirosa

Fonte: <https://canaldopet.ig.com.br/cuidados/dicas/2018-08-10/casa-limpa-com-pets.html>

## EVENTOS

### TREINAMENTO DE SEGURANÇA – CONSELHEIRO LAFAIETE



### TREINAMENTO DE SEGURANÇA – SÃO JOÃO DEL REI



### CAMPANHA CONTRA O USO DO CEROL VENDA NOVA – JULHO/2018



## CANTINHO DA SAÚDE

No Brasil o **Dia Nacional da Saúde** é comemorado em 5 de agosto, todos os anos, que tem como objetivo promover a conscientização da população sobre a importância da educação sanitária.

Ou seja, como meta final, as ações implementadas neste dia visam despertar valores relacionados a saúde, cuja definição vai muito além da ausência de doenças, pois está diretamente relacionada a uma autêntica qualidade de vida no cotidiano da população, que abranja aspectos mentais e emocionais.

Também existe a **Dia Mundial da Saúde**, que é comemorado no dia 7 de abril, porém, o dia nacional da saúde também serve para recordar e homenagear **Oswaldo Cruz**, cujo trabalho o consagrou como um dos principais responsáveis pela erradicação de perigosas epidemias que assolavam o Brasil, entre o final do século XIX e começo do século XX. Saúde é fundamental para ser feliz!



Visando essa data, o Ministério da Saúde lançou em 06 de agosto, a **Campanha Nacional de Vacinação contra o Sarampo de 2018**. A ação envolve todos os Postos de Saúde do Brasil e tem como alvo principal crianças de 1 a 5 anos. Porém, devido aos surtos que têm ocorrido em alguns estados do país, o governo convocou a campanha para aumentar a cobertura vacinal e impedir a disseminação do sarampo.

\*\* A vacina é contraindicada apenas para gestantes, pessoas com imunidade baixa – causada por alguma doença ou medicação, crianças expostas ou infectadas pelo vírus HIV e pacientes com história de crise alérgica grave após aplicação de dose anterior. Converse seu médico.



Fonte: <http://agenciabrasil.etc.com.br/saude/noticia/2018-08/campanha-de-vacinacao-contra-sarampo-e-polio-ainda-tem-baixa-cobertura>

Fonte: <https://www.esab.edu.br/05-de-agosto-dia-nacional-da-saude/>

## PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica importante da orientação nutricional da população.



As pirâmides alimentares são diferentes em cada país, pois adotam a realidade de seu povo.

A pirâmide alimentar pode ser definida como uma representação gráfica que ajuda na orientação da população para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Desde sua criação e adoção pelo *United States Department of Agriculture* (USDA), em 1992, a pirâmide já sofreu diversas modificações, mas continua sendo uma ótima aliada no momento de escolher os alimentos adequados para a dieta.

### A pirâmide alimentar brasileira

Cada país apresenta uma forma de alimentação típica de seu povo. Assim sendo, não seria correto adotar a pirâmide criada nos Estados Unidos em nosso país. Partindo desse princípio, foram feitas modificações para que a pirâmide apresentasse características que refletissem a realidade de seu povo.

A pirâmide atual brasileira foi proposta com base em uma dieta de 2000 Kcal, e os alimentos foram divididos em oito grupos. Para cada um desses grupos, foram estabelecidos os números de porções diárias recomendadas para uma alimentação mais saudável: *Veja os oito grupos alimentares e os números de porções recomendados:*

TABELA NUTRICIONAL – PORÇÕES DIÁRIAS	
Arroz, pão, massa, batata, mandioca	6 porções = 900 kcal
Legumes e verduras	3 porções = 45 kcal
Frutas	3 porções = 210 kcal
Carnes e ovos	1 porção = 190 kcal
Leite, queijo e iogurte	3 porções = 360 kcal
Feijões	1 porção = 55 kcal
Óleos e gorduras	1 porção = 73 kcal
Açúcares e doces	1 porção = 110 kcal

É importante salientar que, no grupo dos **carboidratos** (arroz, pão, massa, batata, mandioca), é sempre válido optar por **produtos integrais**. Já no grupo dos vegetais, é importante sempre dar prioridade à sua ingestão na forma *in natura* para que os nutrientes não sejam perdidos. Óleos, gorduras, açúcares e doces devem ser ingeridos sempre em baixa quantidade.

Além disso, na pirâmide, é possível encontrar a recomendação sobre a **prática de atividade física diária por, pelo menos, 30 minutos**.

**Lembre-se:** *Hábitos de vida saudáveis e uma alimentação balanceada são fatores importantes na prevenção de várias doenças!*



Fonte:

<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/saude-bem-estar/piramide-alimentar.htm>

## ELEIÇÃO X POLUIÇÃO AMBIENTAL



Uma das questões que aos poucos vem sendo enfatizadas pela Justiça Eleitoral e pelo Ministério Público Eleitoral é a poluição produzida pelos candidatos ao longo da campanha. Contudo, o pleito deste ano é marcado por um início de mudança de atitude em relação a esse aspecto.

Todo ano eleitoral, uma grande parte dos candidatos e eleitores tem poluído o meio ambiente sob os mais variados aspectos, independentemente de corrente ideológica ou partidária, terminando por prejudicar o meio ambiente e toda a coletividade de tal maneira que ao término das eleições, nos deparamos com a degradação ambiental espalhada por toda cidade.

Sendo assim, os Tribunais Regionais Eleitorais de todo o Brasil promovem ações de conscientização que visam estimular partidos, candidatos e eleitores a contribuírem para uma eleição mais limpa, segura, transparente e sustentável. As propostas das campanhas buscam, entre outras ações: reduzir o lixo provocado pelas eleições, promover a sustentabilidade, sensibilizando candidatos a utilizarem materiais recicláveis e a darem destinação ambientalmente correta para as sobras de material, e incentivar os eleitores a apoiarem candidatos que respeitam a cidade.

### \*\* Conheça abaixo ações realizadas pelo TRE/MG:

Um dos estados pioneiros em campanhas de conscientização sobre limpeza nas eleições é o TRE de Minas Gerais. A campanha **“Sujeira Não é Legal”** foi lançada em 2010 com a proposta de orientar candidatos, eleitores e a população em geral sobre as melhores condutas durante o processo eleitoral, para a realização de uma campanha mais limpa, segura, tranquila, transparente e ecologicamente correta.

**“O combate à corrupção, começa durante as eleições, com o voto consciente da população e continua depois, com muita fiscalização.”**

\*\*Quer acompanhar seu candidato após as eleições acesse o link: <https://www.terra.com.br/noticias/eleicoes/apps-permitem-avaliar-e-acompanhar-trajetoria-de-politicos.c930758bf78d8410VqnVCM300009af154d0RCRD.html> Ou baixe o aplicativo Voto a Voto

Fonte: <https://jus.com.br/artigos/8981/a-poluicao-eleitoral-e-o-direito-ao-meio-ambiente-ecologicamente-equilibrado>

Fonte: <http://www.tse.jus.br/imprensa/noticias-tse/2016/Agosto/tres-promovem-campanhas-ambientais-e-de-sustentabilidade-na-eleicoes>

### HOLOS CONSULTORES ASSOCIADOS LTDA.

Rua Silva Ortiz, 223 – Floresta, Belo Horizonte, MG – CEP: 30150-130  
 Telefone: (31)3267-5300  
 E-mail: [holosconsultores@holosconsultores.com.br](mailto: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](http://www.holosconsultores.com.br), do nosso e-mail [holosconsultores@holosconsultores.com.br](mailto:holosconsultores@holosconsultores.com.br) ou pelo telefone (31)3267-5300.