

EDITORIAL

Um ano não é feito apenas de dias, é feito de momentos, de atitudes, de realizações. Uma empresa não é feita apenas de números, é feita de pessoas, de expectativas e sonhos.

Cada um de nós, que dedica grande parte da vida ao trabalho, é parte importante do sucesso da empresa. Sem a dedicação e participação de todos, nós não estaríamos no lugar em que estamos.

Ao encerrar o ano, agradecemos o empenho de todos e a vontade de crescer e fazer crescer a nossa empresa. Agora é hora de contar os dias para começar um novo ano.

Que o Ano Novo traga bons ventos, muita produtividade, alegrias e sucesso para todos nós.

Boas Festas e um excelente Ano Novo!



Márcio José Soares Pinto.

Sócio Administrador

ENFOQUE

Leitura interessante para crescimento profissional...



Emoções positivas diminuem inflamação do organismo e melhoram a saúde

Comer direito, fazer exercícios físicos e dormir bem são algumas das atitudes já comprovadas que podem nos ajudar a permanecer saudável. E um estudo publicado na revista científica *Emotion* percebeu que as emoções positivas também têm seu papel nisso, pois elas ajudam a diminuir o nível de inflamação em todo o corpo, o que significa um menor risco de sofrer com doenças como diabetes e problemas cardíacos. Pesquisas anteriores já haviam demonstrado que as emoções positivas têm um efeito antiinflamatório no corpo. O trabalho realizado pela Universidade Cornell (EUA) analisou se o alcance e a variedade desses sentimentos também desempenham algum papel, especialmente se as boas emoções fossem diárias. Para isso, os pesquisadores pediram a 175 adultos de meia-idade que mantivessem um registro diário de suas experiências emocionais durante um mês, registrando a frequência e intensidade que sentiram de cada uma das 32 emoções diferentes: 16 positivas (como entusiasmado, interessado e estar à vontade) e 16 negativas (como estar com medo, chateado, nervoso e cansado). Seis meses depois, os cientistas testaram suas amostras de sangue para marcadores de inflamação sistêmica, um fator de risco conhecido para muitos problemas crônicos de saúde e até morte prematura. No geral, as pessoas que relataram uma ampla gama de emoções positivas no dia a dia tiveram menos inflamação do que as que descreveram um intervalo menor, mesmo que suas frequências gerais de emoções positivas fossem semelhantes. Isso continuou sendo verdade mesmo após os pesquisadores controlarem traços como extroversão, índice de massa corporal, uso de medicamentos, condições médicas e demografia. Surpreendentemente, um efeito semelhante não foi observado para o outro extremo do espectro. Não pareceu importar, para a inflamação, se as pessoas experimentavam regularmente muitas ou poucas variações de emoções negativas. De acordo com o autor principal do estudo, Anthony Ong, a suspeita é que as pessoas possam maximizar esses benefícios examinando mais de perto suas emoções. "Preste atenção em suas emoções internas e seja capaz de reconhecer mentalmente situações que fazem você se sentir calmo versus excitado." "Também pode ser que pessoas com maior inflamação, por algum motivo, possam ser as que tendem a relatar níveis mais baixos de diversidade emocional positiva", diz Ong. Mais pesquisas são necessárias, porém este estudo fortalece a ligação entre muitos tipos de felicidade e uma melhora concreta da saúde. Bom, então vamos pensar mais positivo e tentar ver a vida com esse olhar? Nem sempre os pensamentos positivos habitam a nossa mente, mas se começarmos a tentar, aos poucos, quem sabe?

Fonte: <https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2018/07/19/ter-emocoes-positivas-diminui-inflamacao-do-organismo-e-melhora-a-saude.htm>

SEGURANÇA

SEGURANÇA – DEVER DE TODOS

Todo homem tem dentro de si a responsabilidade de afastar-se dos caminhos inseguros. Este é o seu dever para consigo mesmo, sua família, seus colegas e seu trabalho. Os acidentes de trabalho, muitas vezes, são gerados por práticas inseguras. Eles ocorrem nos momentos em que agimos sem pensar. A partir do momento que agirmos de forma segura e correta antes mesmo de iniciarmos nosso trabalho, não teremos mais acidentes. Temos que criar o hábito de praticar segurança em todos os momentos do nosso trabalho.

A prevenção de acidentes deve ser o objetivo de qualquer nível hierárquico, organização e procedimento de trabalho.

Minimizar ou eliminar os riscos de qualquer atividade não é um privilégio, mas uma meta a ser atingida e perpetuada por todos nós em nosso dia a dia de trabalho. A eliminação dos acidentes é um dever moral que depende do nosso desempenho diário, pois assim estaremos evitando o sofrimento ocasionado pelo acidente de trabalho.

CUMPRIDO



ALGUMAS DICAS PARA UMA DIREÇÃO SEGURA

1 – Inspeção Prévia : Antes de sair, faça uma checagem rápida. Verifique a situação dos pneus (se não estão murchos), a posição dos espelhos retrovisores e fique atento se há alguma lâmpada queimada.

2 – Primeiros e últimos minutos: Permaneça atento, pois as estatísticas apontam que a maioria dos acidentes de moto ocorre nos primeiros e nos últimos minutos de pilotagem. Isso acontece porque os trajetos mais conhecidos são feitos com menos atenção, por causa da falsa sensação de segurança de que tudo é muito conhecido.

3 – Use equipamento de segurança: Além do capacete, que é o equipamento mais importante do motociclista, tenha as demais peças, que vão garantir a sua segurança: jaqueta, luvas, calça própria, botas, abrigo de chuva e macacão.

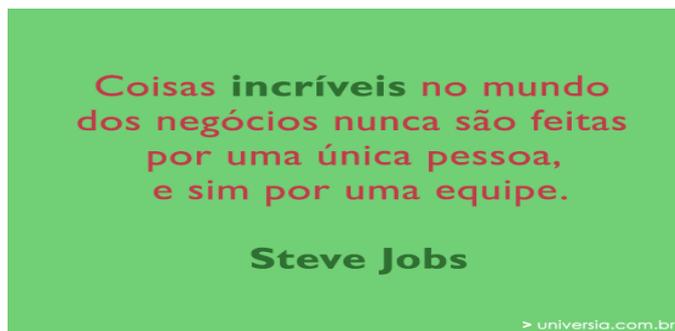
4 – Atenção dobrada com semáforos: Diante de um semáforo amarelo, qual é a sua reação? Provavelmente acelerar, para não ficar parado. Sendo assim, a partir do momento em que o semáforo ficar verde, não arranque cegamente. O motorista da outra via pode encarar o restinho do amarelo da mesma forma que você e atravessar já no vermelho.

5 – Cuidado com a chuva: As condições do tempo interferem muito na pilotagem da moto. A pista fica mais escorregadia, a visibilidade é reduzida, a estabilidade diminui e a distância de frenagem aumenta. Redobre a atenção e esteja com a vestimenta adequada para esse tipo de circunstância, pois o impacto das gotas de chuva quando se está pilotando parece com o de alfinetes na pele.



Fonte: <https://segurancadotrabalhonwn.com/seguranca-na-moto/>

LEITURA MOTIVACIONAL



CANTINHO DO AMIGO

O ESPAÇO NA SUA CASA EXCLUSIVO DO SEU AMIGO BICHO



Todos nós buscamos e gostamos de conforto em nossa casa.

Então, além do carinho, porque não nos preocuparmos também com nossos pets, quando o assunto é um espaço com coisinhas só deles? Os pets estão a cada dia mais presentes no lar dos brasileiros. Isso é fato. Segundo o IBGE, com dados de uma pesquisa realizada em 2013, 44,3% dos domicílios brasileiros possuem ao menos um cachorro e 17,7% têm um gatinho. Baseando neste aumento de animais domésticos, vemos a necessidade de se ter mais opções de móveis e objetos ideias para eles atrelando conforto e sem bagunçar a sua casa. Veja algumas dicas de como harmonizar seu lar.

- **Comece a organizar o cantinho do seu pet**

Para começar, planeje 3 locais que são básicos para ele: área de fazer as refeições, para as necessidades e onde dormir/descansar. O ideal é que essas áreas não sejam as mesmas, pois assim, além dele se comportar em cada ambiente, é mais higiênico e saudável para ele, sem que a comida esteja próxima do seu "banheirinho" e de sua caminha.



- **Móveis práticos e funcionais garantem conforto e segurança**

Além de móveis específicos para cada tipo de animal, você pode combinar com a decoração da sua casa. Seja qual for o seu gosto, muitas são as variações de estilos de móveis pets. Opte por móveis confortáveis, que tenham durabilidade, fáceis de limpar e que tragam alegria para o seu animalzinho e para o ambiente, pois lembre-se, além dos moradores da casa, o seu pet é um morador especial e ele deve (e merece) também se sentir à vontade.

- **Pets e plantas: cuidado sempre é bom**

Pela sua própria natureza, os pets são curiosos e mordedores, e muitas vezes, nessa curiosidade, podem se intoxicar, ocasionando problemas de saúde graves e muita preocupação para você. Por isso, ao criar um espaço para seu pet, pense também nas plantas que farão parte da decoração. Atenção: É proibido para o seu pet ter contato com plantas como azaleia, copo-de-leite, comigo-ninguém-pode e antúrio, pois são venenosas.

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

EVENTOS

CAMPANHA CONTRA O CÂNCER DE PELE 18 DE OUTUBRO/2018 - BARBACENA



CAMPANHA CONTRA O CÂNCER DE PELE 26 DE OUTUBRO/2018 - SÃO JOÃO DEL REI



DIÁLOGO DE SEGURANÇA – VENDA NOVA



CANTINHO DA SAÚDE

Saúde do Trabalhador

A **Vigilância em Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (VISATT)** é um conjunto de ações feitas sempre com a participação dos trabalhadores e articuladas intra e intersetorialmente, de forma contínua e sistemática, com o objetivo de detectar, conhecer, pesquisar e analisar os fatores determinantes e condicionantes da saúde relacionados ao trabalho, cada vez mais complexo e dinâmico.

A Rede de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST) é uma rede nacional de informação e práticas de saúde, organizada com o propósito de pôr em prática as ações de vigilância, assistência e promoção da saúde, nas linhas de cuidado da atenção básica, da média e alta complexidade, ambulatorial, pré-hospitalar e hospitalar, sob a égide do controle social, nos três níveis de gestão.

A VISATT Estadual se divide em três eixos complementares:

Vigilância Epidemiológica: coordenação dos procedimentos técnicos para sistematização da informação e a notificação compulsória das doenças e agravos relacionados ao trabalho. Por meio do acompanhamento periódico de indicadores de saúde e sistemas, como o de informação de agravos de notificação (SINAN-NET), busca-se conhecer o perfil de morbimortalidade dos trabalhadores e trabalhadoras, bem como o cruzamento com variáveis, tais como as atividade econômica e ocupação.

Atenção à Saúde: Objetiva a consolidação da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e Trabalhadora por meio do fortalecimento das ações dos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST). Esses centros, comumente de abrangência estadual ou regional, deixam de ser porta de entrada prioritária e assumem o lugar de suporte e retaguarda técnica no seu território de abrangência. Atuam como polo irradiador da cultura da centralidade do trabalho e produção social no processo saúde-doença. Além disso, a atenção à saúde almeja a ampliação e estímulo às ações do controle social, exercido, por exemplo, através das Comissões Intersectoriais de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (CISTT) vinculadas aos respectivos Conselhos de Saúde.

Vigilância dos Ambientes e Processos de Trabalho: Compreendida como um conjunto de ações interventivas; planejadas, executadas e avaliadas a partir da análise dos agravos/doenças e de seus determinantes relacionados aos processos e ambientes de trabalho; que visam atenuar ou controlar os fatores e as situações geradoras de risco para a saúde dos trabalhadores. É a essência da ação de VISATT é desenvolvida por análises de documentos, entrevistas com trabalhadores e observação direta do processo de trabalho (forma de trabalhar, relação do trabalhador com os meios e processos de produção e da relação dos meios de produção com o ambiente).

<https://cevs.rs.gov.br/conceito-sa-de-do-trabalhador>



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Frutas desidratadas são a escolha perfeita para um lanchinho rápido.



Desidratar ou secar um alimento significa retirar toda a água que o compõe. Este método faz com o alimento dure mais tempo, uma vez que sem água, não há forma de desenvolvimento de micro organismos.

As frutas devem ser desidratadas de forma natural, sem juntar aditivos ou produtos químicos para manterem todas as suas propriedades benéficas. Antes de comprar, leia sempre o rótulo, para se certificar que é somente fruta e não foi adicionado mais nada nem açúcar.

Ameixas, figos, maçãs e damascos são alguns dos exemplos das frutas que podem ser desidratadas naturalmente. Estas frutas secas são muito nutritivas e ricas em fibras, sendo por isso ótimas na promoção de saciedade e de um bom funcionamento intestinal.

É uma ótima opção para levar para o trabalho ou para comer entre refeições, quando não é possível consumir fruta fresca, pois não necessita de nenhuma conservação especial e são muito fáceis de transportar.

Além de deliciosas, as frutas secas podem ser consumidas de formas variadas. Além da forma natural, elas acompanham muito bem sobremesas, pratos salgados e saladas. Por isso, se você não é fã do toque agridoce, saiba que existem outras diversas maneiras de aproveitar os benefícios que esses alimentos têm a oferecer.

Altos níveis de fibras: normalmente, as frutas secas contêm mais fibras do que a mesma quantidade de porção das suas versões in natura. As fibras são as melhores amigas do sistema digestivo, contribuindo para um bom funcionamento e garantindo uma maior sensação de saciedade ao ser consumida. Além destes benefícios, elas também ajudam a prevenir a obesidade, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.

Antioxidantes: algumas frutas secas, como tâmaras e figos, são excelentes fontes de antioxidantes. Polifenóis vegetais (um dos antioxidantes), por exemplo, são usados no combate às doenças cardíacas, câncer, osteoporose, diabetes e doenças neurodegenerativas.

Densidade dos nutrientes: como quase toda água é retirada dos frutos secos, os nutrientes presentes são condensados num pequeno volume. Damascos, passas, ameixas e figos, por exemplos, contêm grandes quantidades de beta caroteno, vitamina E, ferro, magnésio, potássio e cálcio.



<https://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/14716-sete-razoes-para-incluir-frutas-secas-na-dieta>

PRESERVE O MEIO AMBIENTE

A responsabilidade social, a preservação e consciência ambiental significam um compromisso com a vida. E foi com base nesses princípios, que nossa equipe de colaboradores liderada pela Técnica de Segurança do Trabalho - Srta. Thaís Teixeira - filial de Recife - Pernambuco, teve a iniciativa de recolher os tubos plásticos que, anteriormente eram descartados e reciclá-los. Esses tubos são suporte para o papel impresso das contas de consumo dos consumidores, que anteriormente eram jogados no lixo. Com a iniciativa da técnica de segurança, os tubos são trazidos de volta ao escritório, recolhidos e doados para uma instituição de caridade que os reaproveita para trabalhos artesanais. Este ano, a construção de um presépio está sendo feita tendo como matéria prima os tubos plásticos. Parabéns a todos os colaboradores da empresa HOLOS CONSULTORES de Recife. Parabéns ao nosso coordenador Rodrigo Presotti e aos demais integrantes da equipe de Recife, que além de fazer um trabalho de qualidade, valorizam o meio em que vivem.

"Ter consciência é apenas uma questão de atitude. Se cada cidadão fizer a sua parte teremos um mundo melhor."

Material Coletado:



Construção do Presépio:



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 Holo IN: Conceição Aparecida da Silva

Ajude-nos a melhorar, mande sua opinião e sugestão sobre o Holo in, através do nosso

site: www.holosconsultores.com.br, do nosso e-mail

holosconsultores@holosconsultores.com.br ou pelo telefone (31)3267-5300.