

# Informativo Cooperfertil

Cooperativa Central de Fertilizantes



Cultivando Ideias  
Colhendo Qualidade



## Tempestades



Entenda o fenômeno e veja dicas de como se prevenir

- O que são raios
- Locais perigosos durante tempestades
- Como se proteger contra raios

Página 2

## Cooperfertil Informa

- Novo papa é escolhido no Vaticano
- A.G.O - Assembleia Geral Ordinária
- A.G.E - Assembleia Geral Extraordinária
- Campanha contra a Gripe 2013
- Exames Periódicos



Campanha  
de vacinação  
contra a  
**GRIPE**

Página 3

## Curiosidades

- Porque batemos na porta 3 vezes antes de entrar?
- Excesso de sono faz mal?

Página 2

## Fabrica em Foco

### Extintores de incêndio

Saiba quais os tipos de extintores que existem, e para qual tipo de incêndio são indicados.

Página 2

## Momento Saúde

Café faz mal?

Página 4



Estamos trabalhando há 86 dias  
sem acidentes de trabalho.

Nosso recorde é de 611 dias sem  
acidentes com afastamento.

Antes de iniciar qualquer  
trabalho, seja na fábrica ou  
em casa, lembre-se que  
segurança vem em 1º lugar.



# Feriados

## Tiradentes: 21/04/13

O Dia de Tiradentes é um feriado nacional instituído em homenagem ao herói nacional Joaquim José da Silva Xavier, mais conhecido por Tiradentes. O mártir da Inconfidência Mineira foi executado a 21 de Abril de 1792 e por essa razão a data foi estabelecida como o feriado de Tiradentes.

# Curiosidades

## Porque batemos na porta 3 vezes antes de entrar?

As três batidinhas na porta provavelmente vêm da superstição de bater três vezes na madeira para afastar o azar. Nenhuma delas tem uma origem exata para os pesquisadores, mas vamos lá: gregos acreditavam que tocar em carvalhos (veja bem, CARVALHOS) trazia boa sorte, afinal era a árvore sagrada de Zeus, o mais sinistro dos deuses.

Já os cristãos da Idade Média batiam na madeira, material da cruz de Cristo, para afastar maus espíritos. Assim como os celtas que, por sua vez, batiam em troncos de árvores. "Por similaridade, se os espíritos se afastam dos três toques na madeira, ao bater três vezes na porta de madeira o visitante anunciava indiretamente que não era um espírito mau", esclarece o especialista em linguagem corporal Paulo Sérgio de Camargo.

## Excesso de sono faz mal?

O excesso de sono pode fazer mal ao passo que ele pode representar um distúrbio ou um problema psicológico. Um dos problemas mais relatado aos médicos nos últimos anos é a síndrome do sono insuficiente de origem comportamental, que atinge 5% da população.

Esse problema é caracterizado por sonolência excessiva durante o dia. As causas têm relação com a rotina da sociedade moderna, repleta de compromissos e estresse.

Uma outra situação prejudicial que o excesso de sono pode causar é aquela sensação de cansaço, mesmo quando você sabe que dormiu bem e bastante. Isso acontece justamente porque seu corpo descansou demais e continua com raciocínio lento e dificuldade de concentração.

Assim, dormir em excesso faz mal para a saúde. Inclusive, uma pesquisa de 2009 da Universidade de Laval, no Canadá, observou que quem dorme 9 ou mais horas por noite tem 48% mais riscos de desenvolver diabetes.

# Tempestades

## Entenda o fenômeno e veja dicas de como se prevenir

### O que são Raios

São descargas elétricas de grande intensidade que conectam as nuvens de tempestade na atmosfera e o solo. A intensidade típica é de 30 mil ampéres, cerca de mil vezes a intensidade de um chuveiro elétrico, e eles percorrem a distância de 5 KM.

Os raios podem se originar no solo ou nas nuvens, depende dos movimentos das cargas de sinais opostos entre as nuvens e o solo. Quando a atração entre as cargas é grande, provoca a descarga elétrica.

### Locais perigosos durante tempestades

- Topos de morros ou de prédios
- Áreas abertas, campos de futebol, golfe, quadra de tênis e estacionamentos
- Proximidades de cercas de arame, varais metálicos. Linhas aéreas e trilhos
- Proximidade de árvores isoladas
- Estruturas altas, tais como torres, linhas telefônicas e linhas de energia

### Como se proteger contra raios

- Evite permanecer nas ruas durante as tempestades
- Se estiver na rua, procure abrigos em carros, casas ou prédios

### Se estiver dentro de casa, evite:

- Usar telefone com fio ou celulares ligado a rede elétrica
- Ficar próximo de tomadas e canos, janelas e portas metálicas
- Tocar em qualquer equipamento elétrico ligado à rede elétrica

### Se estiver na rua, evite:

- Segurar objetos longos, tais como varas de pescas e tripés
- Empinar pipas e aeromodelos com fio
- Andar a cavalo

# Fabrica em Foco

## Extintores de Incêndio

Como é de conhecimento de vocês a Cooperfertil tem todo um sistema de combate a incêndio, mas é sempre importante estar alerta para o uso dos extintores de forma correta.

Antes de apagar o fogo, precisamos saber a sua origem. Para cada classe de fogo existe pelo menos um tipo de extintor e todos trazem as suas especificações:

### Extintores de água pressurizadas: CLASSE A



É indicado para aplicação em incêndios como madeira, papeis e tecidos. Os extintores mais indicados são os à base de água ou espuma produzida mecanicamente. A água por ser condutor de eletricidade, não pode ser utilizada em incêndios de classe B ou C.

### Extintores de pó químico: CLASSE B



O pó químico seco é recomendado para incêndio de líquidos inflamáveis, por exemplo: álcool, querosene, combustíveis e óleos, aqueles que queimam quando aquecidos acima de 120° C, e para incêndios em equipamentos elétricos "CLASSE C".

### Extintores de gás carbônico: CLASSE C



O gás carbônico também conhecido com dióxido de carbono ou CO2, é mau condutor de eletricidade e, por isso indicado em incêndios de "CLASSE C" como transformadores, fios e cabos que esteja ligado a tomada, e também em incêndios de "CLASSE B" em pequenas proporções.

Qualquer duvida procurar um Brigadista de incêndio.





## Novo papa é escolhido no Vaticano

A Igreja Católica anunciou no dia 13 de março quem é seu novo papa: o cardeal jesuíta Jorge Mario Bergoglio de 76 anos, da Argentina.

Ele foi o escolhido para suceder Bento 16 no conclave que começou no dia 12 de março e terminou no dia 13 de março, quando a fumaça branca tomou a praça São Pedro, após cinco escrutínios.

O nome do novo papa foi revelado após o famoso "Annuntio vobis gaudium, habemus Papam" ("anuncio uma grande alegria: temos um papa"), feito pelo cardeal francês Jean-Louis Tauran. O nome papal escolhido pelo cardeal Bergoglio é Francisco.

Este nome foi escolhido depois de ter uma conversa com arcebispo emérito de São Paulo, Dom Claudio Hummes que fez um apelo para que ele não se esqueça dos pobres.

Ele afirmou que, após isso, escolheu se chamar Francisco.

## A.G.E — Assembleia Geral Extraordinária

Foi realizada no último dia 21/03 nossa A.G.E. para deliberarmos sobre alterações estatutárias objeto da seguinte ordem do dia;

- A) Alterar a redação dos artigos 32 e 46;
- B) Excluir os artigos 60, 61, 62 e 63 e renumerar os artigos subsequentes.

## A.G.O — Assembleia Geral Ordinária

Foi realizada no último dia 28/03 nossa A.G.O. para deliberarmos sobre as matérias constantes da seguinte ordem do dia:

- 1 — Prestação de contas do conselho de administração, compreendendo:
  - A) Relatório de gestão de exercício de 2012;
  - B) Balanço patrimonial e demonstração de sobras ou perdas com o respectivo parecer do conselho fiscal;
- 2 — Destinação das sobras apuradas no exercício;
- 3 — Eleger os membros do conselho de administração, da diretoria executiva e do conselho fiscal;
- 4 — Fixar a remuneração dos administradores e dos conselheiros fiscais eleitos.

## Campanha de vacinação contra a gripe 2013

Como já é tradição na Cooperfertil todos os anos no mês de Abril a empresa contrata uma empresa especializada e aplica em todos os funcionários e familiares que fizerem a adesão a VACINA CONTRA A GRIPE.

Este ano ocorrerá no dia **15/04/2013** (segunda-feira) a partir das **07:30** horas sendo que não haverá nenhum custo dessa vacina para o funcionário e caso opte pela aplicação em algum familiar isso será descontado do salário de Abril pelo preço de custo da mesma.

É a Cooperfertil buscando promover a saúde e a qualidade de vida de seus funcionários e familiares.

Dúvidas contate o RH.

## Exames Periódicos

Mês de Maio é o mês de fazermos nossos exames periódicos.

No mês de Maio teremos uma equipe de profissionais que se deslocam até a Cooperfertil para fazerem alguns de nossos exames, outros deverão ser feitos em laboratórios ou com profissionais qualificados.

Portanto você COLABORADOR não deve esperar para cuidar de sua saúde somente por ocasião dos exames periódicos, todos nós devemos cuidar de nossa saúde diariamente, cuidando da alimentação, evitando excesso de bebidas alcoólicas, praticando exercícios regularmente etc...

## Aniversariante do Mês



Giselle Adriana Pinto  
01



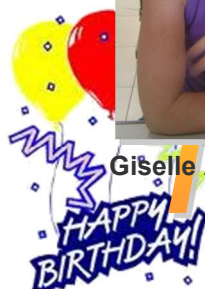
Ithiel Parada Junior  
09



Jeferson da Silva  
14



Mosart Ferreira  
23





## CARDÁPIO

Abril / 2013

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/04/2013 Frango Assado Legumes Refogado Alface, Rúcula, Chuchu Curau Fruta	02/04/2013 Peixe à Dorê Couve Flor Empanada Alface, Brócolis, Almeirão Gelatina Fruta	03/04/2013 Carne Moída c/ Vagem Mussaka Alface, Tomate, Salpicão Manjar Fruta	04/04/2013 Bisteca Farofa, Alface Abóbriinha, Cenoura Ralada Doce de Banana Fruta	05/04/2013 Bife à Parmegiana Purê de Batatas Alface, Beterraba, Jiló Bolo de Cenoura Fruta
08/04/2013 Carne de Panela Batatas Doce Fritas Alface, Chuchu, Almeirão Sorvete Fruta	09/04/2013 Lingüiça Calabresa Couve Refogada Alface, Berinjela Frita Bolo de Coco Fruta	10/04/2013 Peixe ao Molho Abóbriinha Refogada Alface, Repolho, Quiabo Mousse de Limão Fruta	11/04/2013 Panqueca de Carne Repolho Refogado C/lingüiça Alface, Pepino, Rúcula Pudim de Pão Fruta	12/04/2013 Frango ao Molho Polenta Alface, Tomate, Pepino Sorvete Fruta
15/04/2013 Íscas de Peixe a Dorê Chuchu Refogado, Alface Rabanete, Almeirão Curau Fruta	16/04/2013 Bife à Rolê Batatas Corada Alface, Beterraba, Chicória Gelatina Fruta	17/04/2013 Costela Assada Mandioca Temperada Alface, Jiló Frito, Almeirão Salada de Frutas Fruta	18/04/2013 Filé de Frango à Parmegiana Purê de Mandióquinha Alface, Cebotele, Rúcula Delícia de Banana Fruta	19/04/2013 Cupim Grelhado Farófa de Couve Alface, Brócolis, Acelga Salada de Frutas
22/04/2013 Costelinha Assada Couve Refogada Alface, Tomate, Legumes Sorvete Fruta	23/04/2013 Frango à Passarinho Canelone de Queijo Alface, Salpicão, Rúcula Flan Fruta	24/04/2013 Bife Grelhado Escarola Refogada Alface, Berinjela ao forno Manjar Fruta	25/04/2013 Peixe à Dorê Legumes Refogado Alface, Abóbriinha, Tabule Bolo de Chocolate Fruta	26/04/2013 Dobradinha Mandioca Frita Alface, Brócolis, Almeirão Bolo de Mandioca Fruta
29/04/2013 Peixe à Portuguesa Virado de Vagem Alface, Legumes, Rúcula Manjar Fruta	30/04/2013 Lombo Chinês Couve Refogada Alface, Legumes, Repolho Salada de Frutas Fruta	01/05/2013 Strogonoff de Carne Batatas Palha Alface, Rúcula, Vagem Espumoni Fruta	02/05/2013 Frango ao Molho Macarrão Alho e Óleo Alface, Almeirão, Beterraba Gelado de Abacaxi Fruta	03/05/2013 Costela ao Molho Farofa Alface, Pepino, Brocolis Bolo de Cenoura Fruta

## Momento Saúde



### Café faz mal?

Ainda há quem acredite que um inocente cafezinho possa trazer prejuízos para a saúde. Mas, hoje em dia, a bebida só é mesmo contra indicada para quem apresenta insônia, osteoporose avançada, irritações no estômago ou hipersensibilidade à cafeína. Para os demais, ela pode ser até mesmo um bálsamo. São muitos os trabalhos que apontam os benefícios da bebida para a saúde: segundo eles, o café seria bom para o coração, ajudaria a prevenir o mal de Alzheimer e reduziria o nível de açúcar no sangue, combatendo a diabetes. Um estudo divulgado no começo deste ano pela Faculdade de Medicina Jikei, em Tóquio, sugere que o consumo regular de café previne contra as doenças do coração.

#### Quem pode tomar?

Pesquisas sugerem que a cafeína interfere na absorção do cálcio e, por isso, o consumo deveria ser evitado por quem sofre de osteoporose ou quer prevenir a doença. No entanto, outros estudos indicam que só a ingestão acima de 450 miligramas por dia seria prejudicial. E, assim mesmo, no caso de mulheres cuja dieta é pobre em cálcio - menos de 800 miligramas por dia. "Três xícaras de café por dia não fazem mal a ninguém, a menos que haja contraindicação médica".

#### O que tem no café?

A cafeína é apenas uma entre as mil e tantas substâncias presentes no café. Também entram em sua composição sais minerais (ferro, sódio, zinco, cobre e magnésio, entre outros), vitaminas do complexo B, aminoácidos (cisteína, tirosina, valina), lipídios (ácidos graxos livres e triglicerídeos) e açúcares (sucrose, glicose, frutose). Sua grande riqueza, porém, está mesmo nos ácidos clorogênicos - polifenóis antioxidantes que combatem o envelhecimento das células.



## HORA DO CAFÉ!

### O SUS aconselha

O telefone toca e a dona da casa atende.

- Alô!
- Sra. Sílvia, por favor.
- É ela.
- Aqui é o Dr. Arruda, do laboratório. Ontem, quando o médico enviou a biópsia do seu marido para o laboratório, uma biópsia de outro Sr. Silva chegou também, e agora não sabemos qual é a do seu marido. Infelizmente, ambos os resultados são ruins...
- O que o senhor quer dizer?
- Um dos exames deu positivo para Alzheimer e o outro deu positivo para AIDS. Nós não sabemos qual é o do seu marido.
- Nossa! Vocês não podem repetir os exames?
- O SUS somente paga esses exames caros uma única vez, por paciente.
- Bem... O senhor me aconselha a fazer o quê?
- O SUS aconselha que a senhora leve seu marido para algum lugar bem longe da sua casa e o deixe por lá. Se ele conseguir achar o caminho de volta, não faça mais sexo com ele.

