

# Informativo Cooperfertil

Cooperativa Central de Fertilizantes



Cultivando Ideias  
Colhendo Qualidade



## Saúde, Prevenção Sempre

- Realizada no dia 15/04 a Campanha de vacinação contra a gripe 2013 a todos os colaboradores da Cooperfertil.
- Exame periódico: Lembre-se que dia 27/05/2013 será realizado o exame médico periódico.

Página 2

## Cooperfertil Informa

- Agrishow 2013
- Corpus Christi
- Café da manhã Especial
- Dias das Mães



Página 3

## Curiosidades

- Evite a perda de Cálcio no organismo

Página 2

## Mensagem Motivacional

- Jovens de 90 e velhos de 20

Página 2

## Classificados

Vende-se Carros

Página 2

## Momento Saúde

Dicas de Saúde para o Outono

Página 4



Estamos trabalhando há 116 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

## Dia do Trabalho: 01/05/13

Dia mundial do trabalhador é comemorado em 1º de maio. No Brasil e em vários países do mundo é um feriado nacional, dedicado a festas, manifestações, passeatas, exposições e eventos reivindicatórios.

## Corpus Christi: 30/05/13

É um evento baseado em tradições católicas. É realizada 60 dias após a páscoa e no domingo depois de Pentecostes, e normalmente com procissões em vias públicas.

# Curiosidades

## Evite a perda de Cálcio no organismo

A falta de cálcio no organismo pode ocasionar problemas como espasmos, raquitismo e osteoporose. Para diminuir sua incidência ou a gravidade, siga essas dicas:

- Consumir mais leite e derivados;
- Coma vegetais verde-escuros, como couve e espinafre;
- Evite refrigerantes, cafeína e bebidas alcoólicas em excesso;
- Exponha-se ao sol por 15 minutos por dia, até às 10h ou a partir das 16h;
- Faça exercícios físicos regularmente;
- Evite frituras e sal em excesso;
- Não fume.

# Classificados

Vende-se Fiesta Sedan Ano 2009  
1.6 - Flex - Completo - Cor Preto  
R\$: 23.000,00 - Falar com Fátima (ADM)



Vende-se Honda Fit LXL Ano 2004  
1.4 - Gasolina - Completo - Cor Prata  
R\$: 21.000,00 - Falar com Elza (RH)



# Campanha contra a gripe 2013



No último dia 15/04 a Cooperfertil patrocinou a todos os colaboradores gratuitamente a aplicação da vacina contra a gripe, a adesão foi um sucesso, praticamente 100% dos colaboradores.

## É Gripe ou Resfriado?

Saber a diferença entre gripe e resfriado é importante, uma vez que a gripe pode resultar em complicações como pneumonia.

Apesar de possuir alguns sintomas em comum, como congestão nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dor muscular e tosse, existem algumas diferenças marcantes entre essas duas condições:

**Gripe:** Apresenta febre forte, alta intensidade durante 2 a 5 dias, fadiga durante uma ou mais semanas após o desaparecimento dos sintomas.

**Resfriado:** Nem todas as pessoas desenvolvem febre, evolução gradual ao longo de 7 dias, sintomas mais amenos.



## Exames periódicos

**Lembre-se: Dia 27/05/2013 é o dia do nosso exame médico periódico**

Está programado para o próximo dia **27/05/2013** o exame médico periódico para todos os colaboradores da Cooperfertil.

Estaremos recebendo uma Equipe médica acompanhada de auxiliares treinados, para que possam ser feitos os exames periódicos com muita tranquilidade e segurança a todos os colaboradores, esse ano além do exame Clínico, Audiometria, Acuidade Visual, estaremos fazendo também o **RX DE TORAX**, onde estaremos recebendo um veículo dotado com esse equipamento para efetuar os exames.

Lembrem-se que esses exames são obrigatórios e que alguns colaboradores de acordo com sua função farão outros exames específicos em clínicas ou laboratórios, sempre orientados pelo **RH DA EMPRESA**.

É a Cooperfertil fazendo sua parte, porém vale lembrar que todos nós devemos cuidar de nossa saúde.

## Jovens de 90 e velhos de 20

Independente de qualquer convicção religiosa, não há quem não tenha acompanhado a eleição do novo Papa. Dentre as muitas surpresas e coisas que nos podem fazer pensar, uma delas foi a eleição de um homem com quase 76 anos.

Quantos de nós, com muito menos idade, só pensamos em parar, descansar, se aposentar? Quantos de nós, muito mais jovens, dizemos ser velhos demais para assumir responsabilidades maiores? Quantos de nós, aos 50 ou 60 anos, vivemos reclamando do trabalho o tempo todo? Quantos de nós teríamos a disposição de assumir uma responsabilidade como a de comandar uma instituição do tamanho e com tantos desafios como Francisco está assumindo aos 76 anos? Quantos de nós nos sentimos velhos demais e perdemos a vontade de enfrentar novos desafios, mesmo tendo condições físicas de fazê-lo?

Conheço jovens de 90 anos e velhos de 20. No mundo em que vivemos é preciso cuidar de nossa cabeça, de nossos modelos mentais, de como pensamos sobre nós mesmos. Vejo, com muita preocupação, jovens que se sentem velhos, incapazes, desmotivados para a ação. Com medo de desafios, fogem dos problemas ao invés de enfrentá-los. Desistem frente as primeiras dificuldades.

Vejo pessoas se infelicitando pela ilusão de uma vida fácil, sem embates, sem trabalho árduo, sem sacrifícios. Vejo pessoas buscando o caminho das facilidades e muitas vezes comprometendo valores e princípios, vivendo num imediatismo focado exclusivamente no prazer do agora sem pensar nas consequências futuras.

Vejo pessoas que são verdadeiros "mortos-vivos". Desistiram de lutar. Desistiram de fazer. Desistiram de acreditar em sua própria capacidade de vencer obstáculos e ser feliz.

E você? Qual a idade da sua disposição? Com quantos anos está a sua cabeça? Quais os seus planos para o futuro? Ou já desistiu? Pense nisso. Sucesso!



A Cooperfertil estará presente com estande montado na agrishow junto a nossa associada Coopercitrus



www.agrishow.com.br **FEIRA INTERNACIONAL DE  
TECNOLOGIA AGRÍCOLA EM AÇÃO**

DE 29 DE ABRIL A 3 DE MAIO DE 2013  
RIBEIRÃO PRETO - SP

20 anos

## Corpus Christi

Corpus Christi é feriado nacional desde 1961. São celebradas missas festivas e as ruas são enfeitadas para a passagem da procissão onde é conduzido geralmente pelo Bispo, que é acompanhado por multidões de fiéis em cada cidade brasileira.

A tradição de enfeitar as ruas começou pela cidade de Ouro Preto em Minas Gerais. A procissão de Corpus Christi lembra a caminhada do povo de Deus, peregrino, em busca da Terra Prometida. O Antigo Testamento diz que o povo peregrino foi alimentado com maná, no deserto. Com a instituição da eucaristia o povo é alimentado com o próprio corpo de Cristo.

## Dia do trabalho

No dia 30/04 iremos ter um almoço especial para comemorar o Dia do Trabalho, e estaremos entregando um cupom a cada colaborador que almoçar, para sorteio de brindes referente ao Dia do Trabalho.

**História:** O Dia do Trabalho, comemorado no Brasil e em várias partes do mundo em 1º de maio, é uma homenagem a uma greve ocorrida na cidade de Chicago (EUA) no ano de 1886. A data foi marcada pela reunião de milhares de trabalhadores que reivindicavam a redução da jornada de trabalho de 13 para 8 horas diárias.

Em 20 de junho de 1889, em Paris houve manifestações contra a jornada de trabalho, e só em 23 de abril de 1919 que o senado aderiu a jornada de trabalho a 8 horas diárias e proclamou o dia 1º de maio o dia do trabalho. Após a França estabelecer o Dia do Trabalho, a Rússia foi o primeiro país a adotar a data comemorativa, em 1920. No Brasil a data só foi consolidada em 1924.

## Café da manhã Especial

No último dia 19/04 a Cooperfertil organizou um café da manhã **ESPECIAL** para comemorar o pagamento de 1,5 Salário (participação de resultados de 2012) a todos os colaboradores que permaneceram na empresa até o final de 2012.

Essa é mais uma iniciativa da Empresa que foi muito bem aceita e validada por todos os colaboradores.



## Dia das Mães

**Mãe:** Palavra pequena, mas com um significado infinito, pois quer dizer amor, dedicação, renúncia a si própria, força e sabedoria. Ser mãe não é só dar a luz e sim, participar da vida dos seus frutos gerados ou criados.

Mãe um dom de Deus! Parabéns!

**Feliz dia das Mães!**



## Aniversariante do Mês



Daiane D. Polizel  
01



Felipe E. dos Reis  
03



Sandre R. Gerke  
04



Diego Prado de Souza  
06



Evangelo T. da Silva  
09



Marçal Presentini  
16



Leonardo Rocha  
31



## CARDÁPIO Maio / 2013

Segunda-feira 29/04/2013	Terça-feira 30/04/2013	Quarta-feira 01/05/2013	Quinta-feira 02/05/2013	Sexta-feira 03/05/2013
Peixe à Portuguesa Virado de Vagem Alface, Legumes, Rúcula Manjar Fruta	<b>Almoço Especial</b> Lombo Chinês Nhoque ao Sugo Alface, Legumes, Repolho Sorvete Salada de Frutas	<b>FERIADO</b> 1º de Maio Dia Internacional do Trabalho	Frango ao Molho Macarrão Alho e Óleo Alface, Almeirão, Beterraba Gelado de Abacaxi Fruta	Costela ao Molho Farofa Alface, Pepino, Brócolis Bolo de Cenoura Fruta
06/05/2013	07/05/2013	08/05/2013	09/05/2013	10/05/2013
Carne de Panela Farofa Alface, Chuchu com Ovos Curau Fruta	Filé de Frango Grelhado Repolho Refogado Alface, Abobrinha Bolo de limão Fruta	Feijoada Couve Refogada Alface/Quiabo Frito/Couve Flor Salada de Frutas Fruta	Peixe à Dorê Legumes Refogados Alface, Brócolis Gelatina Colorida Fruta	Costelinha Bovina Assada Mandioca Frita Alface, Berinjela ao Forno Bolo de Cenoura Fruta
13/05/2013	14/05/2013	15/05/2013	16/05/2013	17/05/2013
Bife Grelhado Cenoura Refogada Alface, Couve Flor Sorvete Fruta	Frango ao Molho Polenta ao Sugo Alface, Salada de Macarrão Torta de limão Fruta	Maminha ao Molho Madeira Batatas Coradas Alface, Cenoura com Ovos Gelatina Fruta	Merluza ao Forno Abóbora Refogada Alface, Jiló Frito Manjar Fruta	Costelinha Assada Mandiocinha Refogada Alface, Cebotele Bolo de Cenoura Fruta
20/05/2013	21/05/2013	22/05/2013	23/05/2013	24/05/2013
Carne de Panela c/ Batata Repolho Refogado Alface, Beterraba Gelado de Abacaxi Fruta	Frango Assado Macarrão ao Sugo Alface, Brócolis Curau Fruta	Peixe à Portuguesa Couve à Milanese Alface, Maionese Delícia de Banana Fruta	Bisteca, Tutu de Feijão Couve Refogada Alface, Berinjela Frita Gelatina Colorida Fruta	Bife à Parmegiana Purê de Batatas Alface, Legumes Salada de Frutas
27/05/2013	28/05/2013	29/05/2013	30/05/2013	31/05/2013
Filé à Milanese Repolho Refogado Alface, Abobrinha Sorvete Fruta	Stroganoffe de Carne Batata Palha Alface, Legumes Bolo de laranja Fruta	Rabada Polenta ao sugo Alface, Agrião, Beterraba Bolo de Cenoura Fruta	<b>FERIADO</b> <b>CORPUS</b> <b>CHRISTI</b>	Peixe à Dorê Legumes Refogado Alface, Brócolis Sorvete Fruta

## Momento Saúde

### Dicas de Saúde para o Outono

O verão já se foi, e as temperaturas ficam mais baixas, com a chegada do outono. Por causa dessa mudança, sua saúde requer cuidados, porque a estação tem maior incidência de algumas doenças. Além do frio, a queda na umidade do ar e o aumento da poluição possibilitam a ocorrência de reações alérgicas, tais como rinites e conjuntivites. Frequentemente, as pessoas permanecem em ambientes fechados, o que ocasiona a transmissão de víruses, como resfriados, gripes e suas complicações, como faringites, sinusites e pneumonias, entre outras. Crises de asma também costumam ocorrer quando há mudanças súbitas de temperatura (mais de 10 graus no mesmo dia).

Uma boa sugestão é manter os ambientes sempre arejados e evitar aglomeramentos de pessoas. Roupas de cama e agasalhos também precisam de cuidados. Eles devem ser colocados ao sol e, quando possível, lavados. Os exercícios físicos devem fazer parte do cotidiano de todos, só que devem ser praticados, no máximo, até as 10h ou depois das 17h, sobretudo quando a umidade do ar for inferior a 30%.

Beber líquidos também é importante, mesmo que não se esteja com sede. O ideal é ingerir de 1 a 2 litros por dia, seja de água, chás, sucos naturais ou água de coco. A alimentação deve ser mais leve e balanceada, com frutas, verduras e líquidos. Vale salientar a importância da vacina contra a gripe, que deve ser feita todos os anos, em maiores de seis meses de idade. Outra dica para os dias muito secos é colocar umidificadores nos ambientes, ou toalhas molhadas e bacias com água nos quartos para aumentar a umidade do ar. A higiene também é importante. É preciso evitar o acúmulo de poeira na casa e nos móveis, limpando sempre com pano úmido. Também é preciso manter as mãos limpas e a pele do corpo hidratada.



## HORA DO CAFÉ!

### 50 tons de cinza.....dos mineirinhos

Quatro cumpanheiros mineirinhos costumavam ir pescar há vários anos juntos.

Só que este ano, a muié do Tião bateu o pé e disse que ele não ia, e pronto.

Ele ficou muito brabo, e ligou para os cumpanheiros dizendo que não poderia ir na pesca este ano.

Dois dias depois, os cumpanheiros chegaram na beira do rio. E quem lá estava, já com a pescaria toda arrumada?

Tião, em pessoa!

Os cumpanheiros de pesca logo perguntaram: Uai Tião, cê disse qui num vinha, qui a patroa num tinha dexado...Qui conti-ceu?

Ele disse, é simples:

Onti, ela acabô di lê um tar di livro "50 tão de cinzz" i aí me levô pru quarto.

Lá, tinha uas argema e uas cordas em cima da cama. Aí ela mandô eu argemá e marrá ela.

Aí ela falô dess jeito: agora faiz cocê quisé...

Num pensei duas veiz.

Peguei as traia e vazei.

