

APRESENTAÇÃO

Prezados colaboradores, entramos no mês de Setembro e, nesta edição do MJRE Notícias falaremos sobre a nova gestão da CIPA, integração e posse dos novos membros para a gestão de 2013/2014; a importância do café da manhã no nosso dia-a-dia; e as prevenções que devemos adotar com as caixas d'gua de nossas residências.

COMUNICADO DA ADMINISTRAÇÃO A TODOS OS COLABORADORES SOBRE O PLANO DE SAÚDE UNIMED:

Pedimos que todos os colaboradores venham a utilizar conscientemente o plano de saúde unimed oferecido pela MJRE, pois o mau uso ou uso desnecessário pode acarretar em um reajuste grande na renovação anual do contrato que ocorrerá em Janeiro de 2014. Para que o Plano de Saúde Unimed continue sendo viável para todos, é necessária a cooperação vocês.

LEI DO LIXO ZERO:

Conforme foi publicado na Edição de nº19 do nosso MJRE Noticias, já está em vigor a Lei do Lixo Zero. Jogar seu lixo em vias públicas, ou não recolher as fezes do seu animal de estimação pode gerar uma multa pesada, a partir de R\$100,00 valor este que pode variar de acordo com o volume do lixo descartado inadequadamente.

RANKING TREINAMENTO

O empenho de todos os colaboradores e principalmente de nossas obras é fundamental para alcançar a nossa meta. Continuem treinando e registrando, isso é muito importante para o desenvolvimento da empresa e de nós colaboradores.

Mês Julho	
OBRA 106 - BALDRACO	420,00 h
ESCRITÓRIO CENTRAL	257,98 h
DEPÓSITO	118,40 h
TURMA DA MASSA	27,01 h
OBRA 157 - CARVALHO HOESKEN	05,00 h

PARTICIPE VOCÊ TAMBÉM!

Como sempre divulgamos, sua participação é de fundamental importância para que nosso jornal tenha sempre assuntos de interesse comum a todos. Continuem enviando suas sugestões para o e-mail:

tatiana.mjre@gmail.com, ou através do administrativo de sua obra.

MOMENTO DE REFLEXÃO

“As vezes, tudo o que você quer , você já tem... basta organizar as prioridades.

DJ Luckas Wagg

PULAR O CAFÉ DA MANHÃ AUMENTA RISCO DE INFARTO NOS HOMENS, DIZ ESTUDO

Pesquisa com 27 mil americanos revela chance 27% maior por mau hábito. Universidade de Harvard teve voluntários de 45 a 82 anos, entre 1992 e 2008.

Os homens que não tomam café da manhã têm risco até de 27% maior de sofrer um ataque cardíaco, revelou uma pesquisa feita pela Universidade Harvard, nos EUA, e divulgada nesta segunda-feira (22).

O estudo sobre alimentação, realizado entre 1992 e 2008 com quase 27 mil participantes de 45 a 82 anos, mostrou que aqueles que não comiam nada pela manhã tinham mais chances de ter um ataque do coração ou morrer por doença coronária, em relação àqueles que faziam o desjejum. Segundo o levantamento, os homens que não se preocupam com a primeira refeição do dia tendem a ser os mais jovens e aqueles que são "fumantes, solteiros, menos ativos fisicamente, mais consumidores de álcool e trabalhadores em tempo integral".

"Pular" o café da manhã pode levar a um ou mais fatores de risco, como obesidade, pressão arterial alta, colesterol alto e diabetes, que, por sua vez, podem levar – com o tempo – a um ataque cardíaco", disse Leah Cahill, principal autor do estudo e pesquisador da Escola de Saúde Pública de Harvard.

Os homens que disseram tomar café da manhã também comiam mais por dia em comparação àqueles que não tinham o hábito, o que sugere que as pessoas que omitem a primeira refeição não a compensam mais tarde.

No estudo, 97% dos homens que participaram eram brancos e de ascendência europeia. Mas os pesquisadores disseram que os resultados podem ser aplicados a outras origens.

"Não se deve pular o café da manhã. Tomar café está associado a um menor risco de ataque cardíaco", destacou Cahill.

Café da manhã

Nutrólogo e pediatra Mauro Fisberg destaca importância da refeição


Fonte: Bem Estar

É fundamental para:

 Repor energia e nutrientes como vitaminas e minerais

 Estimular hábitos alimentares saudáveis e equilibrar a dieta

 Aumentar o desempenho intelectual e a atenção

 Favorecer o desenvolvimento infantil

- É uma das principais refeições do dia, porque rompe um longo período de jejum

- Pode-se tomar um bom café da manhã em até 15 minutos

- Mais de 30% das crianças não têm um café da manhã adequado e optam apenas por um achocolatado

Cardápio ideal



PREVENÇÃO – CAIXA D'ÁGUA

De olho na Dengue, lei cria multa para quem deixar estes recipientes destampados no Estado do Rio de Janeiro.

Uma epidemia que atingiu 29 municípios vitimou 18 pessoas, e que teve 150,866 casos registrados entre janeiro e maio deste ano, de acordo com a Secretária de Estado de Saúde, foi mote para a criação da lei 6.447/13. A iniciativa, que busca diminuir os casos de dengue no estado, altera a lei 5.244/08, e foi proposta pelo deputado Marcos Abrahão (PT do B). Com a mudança, pessoas físicas e jurídicas passam a ser obrigadas a manter fechadas suas caixas d'água com as respectivas tampas, e estão sujeitas a multas em caso de descumprimento da norma. A penalidade pode variar entre R\$ 500,00 a R\$ 50.000,00. "A proliferação da doença é reflexo de muitos cidadãos. Foi preciso tomar uma atitude para alertar as pessoas em torno de suas obrigações, afinal é um mal comum a todos", disse Abrahão.



fonte: Jornal ALERJ

MOMENTO DE REFLEXÃO

"Melhor que alcançar um grande resultado é saber que ele pode ser sempre superado!"

Desconhecido

CHARGE



SEGURANÇA EM FOCO - CIPA

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

Ocorreu no dia 19 de agosto de 2013 a reunião com a instalação e posse dos membros da CIPA Gestão 2013 / 2014 MJRE .

A equipe de cipeiros recebeu o treinamento da CIPA e teve a participação da equipe de QSMS da empresa.

Estamos divulgando os nomes dos participantes da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes Gestão 2013 /2014:

REPRESENTANTES DOS EMPREGADOS :

Vice-Presidente - Humberto Fernandes

Titular - Luzinaldo Andrade

Titular- Carlos Eduardo Gomes

Titular - Sebastião Francisco Barbosa

Suplente - João Roberto Gomes

Suplente - André Luiz Leitão

Suplente - Alcemir Cordeiro

REPRESENTANTES DOS EMPREGADORES :

Presidente - Joelma Gouvêa

Titular - Victor Hugo de Arruda

Titular - Andrea de Cássia Valgas

Titular - Leonardo Lopes

Suplente - João Paulo Godinho

Suplente - Roberto Martins

Suplente - Luiz Alberto Rodrigues

Secretária - Izabela Nogueira



Posse dos membros da Cipa - Gestão 2013/2014

O que é CIPA?

É um instrumento que os trabalhadores dispõem para tratar da prevenção de acidentes do trabalho, das condições do ambiente do trabalho e de todos os aspectos que afetam sua saúde e segurança.

Qual objetivo da CIPA?

O objetivo básico da CIPA é fazer com que empregadores e empregados trabalhem conjuntamente na tarefa de prevenir acidentes e melhorar a qualidade do ambiente de trabalho.

Quais as atribuições da CIPA?

- Investigar e analisar os acidentes ocorridos na empresa.
- Sugerir as medidas de prevenção de acidentes julgadas necessárias por iniciativa própria ou sugestão de outros empregados e encaminhá-las ao presidente e ao setor de QSMS.
- Promover a divulgação e zelar pela observância das normas de segurança, ou ainda, de regulamentos e instrumentos de serviço emitidos pelo empregador.
- Promover anualmente a Semana Interna de Prevenção de Acidentes (SIPAT).
- Sugerir a realização de cursos, palestras ou treinamentos, quanto à engenharia de segurança do trabalho, quando julgar necessário ao melhor desempenho dos empregados.
- Registrar nos livros próprios as atas de reuniões ordinárias e extraordinárias e enviar cópia ao departamento de segurança.
- Preencher ficha de informações sobre situação da segurança na empresa e atividades da CIPA.
- Preencher ficha de análise de acidentes.
- Elaborar anualmente o Mapa de Riscos da empresa.