

SAÚDE

Aproveite as festas de fim de ano sem muita comilança. Não exagere!

Página 6



FINANÇAS

Fuja do cartão de crédito na hora de se divertir. Dá para relaxar gastando pouco.

Página 7

Publicação bimestral Thermic - ANO 3 - Nº 15 - Novembro de 2012



Entre Nós

De mãos dadas

Na Thermic, colaboradores dedicam parte do tempo ao próximo

Páginas 4 e 5



MENSAGEM

Cortar o tempo

Quem teve a ideia de cortar o tempo em fatias,
a que se deu o nome de ano, foi um indivíduo genial.

Industrializou a esperança,
fazendo-a funcionar no limite da exaustão.

Doze meses dão para qualquer ser humano
se cansar e entregar os pontos.

Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez,
com outro número e outra vontade
de acreditar que daqui pra diante vai ser diferente.

Carlos Drummond de Andrade



Desejamos a todos um excelente final de ano e que 2013 seja repleto de realizações e conquistas. A Thermic está preparada para o próximo ano, graças ao empenho de todos os colaboradores. A você, nosso muito obrigado e feliz Natal e um santo Ano Novo. ■

Abílio Celso Salve
José Hermínio Canella
Virgílio Cesar Franceschi

InterThermic

Para encerrar o ano, a Thermic organizou um campeonato de futebol e vôlei de areia entre os colaboradores. Os participantes foram divididos em cinco equipes em cada modalidade. As finais estão programadas para dezembro. ■



Thermic nos Abertos

Depois de conquistar o terceiro lugar na categoria por equipe nos Jogos Regionais de Lins neste ano, o judoca da Thermic, Flávio Crispim da Silva, se prepara para disputar os Jogos Abertos do Interior. As disputas no tatame vão de

19 a 22 de novembro, em Bauru. As chances de medalhas são boas. ■



THERMIC

Salve, Franceschi e Canella Ltda.
Avenida Bernardino Flora Furlan, 2555
Pederneiras/SP – Cep 17280-000
Telefone: (14) 3283-8283
Site: www.thermic.ind.br

Coordenação geral e projeto editorial: Lettera Comunicação Estratégica
Telefones: (14) 3226-1925 / (14) 9671-3747 - Email: contato@letteracomunicacao.com.br

Editora-chefe: Aná Nabuco – MTB: 23.214 Telefone: (14) 9778-2900

Repórter: Henrique Costa

Edição e coordenação de reportagem: Lucien Luiz

Projeto gráfico /DTP : More Arquitetura de Informação Jo Acs e Mozart Acs
e Marcia A. Rindeika - Site: more-ai.com.br – Telefone: (11) 2099-1135/1168
Email: more-ai@more-ai.com.br -

Fotografia: Henrique Costa - **Tiragem:** 500 exemplares

Gráfica: Central Gráfica - Fone: (14) 3214-3579

COMEMORAÇÃO

Festa de fim de ano

Thermic homenageia colaboradores com almoço especial de Natal em dezembro



Música boa está garantida na confraternização da Thermic

Para encerrar mais um ciclo de trabalho, comemorar bons resultados e muita dedicação, a Thermic organiza para os colaboradores mais uma edição do almoço de confraternização de final de ano. O evento, que brinda o esforço de cada funcionário em busca dos resultados obtidos, será no dia 16 de dezembro, no restaurante Cardosu's (avenida Paulista, 178, Centro de Pederneiras).

Além do cardápio especialmente preparado para a ocasião, haverá sorteio de brindes e muita música. "É o momento de retribuir tudo aquilo que os colaboradores fizeram pela Thermic durante o ano", destaca o gestor de pessoas da Empresa, Daniel Canella. Os convites devem ser retirados na recepção da Unidade 1 ou no RH da Unidade 2. ■

ANIVERSARIANTES

NOVEMBRO

ALEX FRANCISCO NARCISO	1/11
MATHEUS WILLIAM DE OLIVEIRA	6/11
IVANDER RAMOS	8/11
PAULO CALDERAM MANZANO	13/11
LUÍS ROGÉRIO RODRIGUES	19/11
MAURO DE CAMPOS NETO	20/11
LÍVIO SANTOS DE SALLES	20/11
JOÃO FERRAZ SANTOS FILHO	21/11
OSCAR TOSI	23/11
JEFFERSON NUNES DOS SANTOS	23/11
WELLINGTON DE LIMA LISBOA	24/11
VALDIR ANTONIO	25/11
DEUSLENE GOMES DE ALMEIDA	25/11
MAURÍCIO DE LIMA NETTO	25/11

EVERTON DOS SANTOS ORSI	26/11
VANESSA MOMESSO FICHE	27/11
RENAN DE OLIVEIRA PEREIRA	28/11
VALDIMIR FRANCISCO NARCISO	29/11
DEZEMBRO	
MICHELLI CARDOSO DE ARRUDA	1/12
MÁRCIO FAXINA	2/12
RUBENS MATIAS DA SILVA	2/12
MELINA CAPOBIANCO OTTOBONI	5/12
VALDECIR BARRETO TEODORO	6/12
AILTON ROSA COSTA RIBEIRO	9/12
EDSON ANDRÉ CUNHA	11/12
SAMUEL MATEUS	14/12
FRANCISCO DE LIMA SOUZA	20/12

JANOEL PIRES DE SOUZA	20/12
ROBERTA SEROTINI PALAMIN	20/12
JONATHAN MARTINS	21/12
PAULO ROBERTO ALVES LIMA	22/12
IVAN ANTONIO DOS SANTOS	22/12
DANIEL NABUCO DE A. CANELLA	23/12
NATÁLIA MARONEZ LACERDA	23/12
SALIM ROCHA	23/12
JULIANO DE MORAES ONOFRE	24/12
DAYBSON MARQUES DA SILVA	25/12
RAFAEL HENRIQUE P. CERQUEIRA	26/12
ALEX DOS SANTOS	27/12
BRUNO ABEL DAS DORES	30/12
VANDERLEI BERNARDES	31/12

SOLIDARIEDADE

Não tem preço

Ajudar as pessoas faz bem. Na Thermic, colaboradores dedicam parte do tempo contribuindo com o próximo

O final do ano se aproxima e o espírito natalino já desperta nas pessoas um sentimento de avaliação. É hora de pensar o que passou em 2012 e fazer novos projetos para o ano que está chegando. Nesta época, estamos mais abertos às ações voluntárias: doamos brinquedos, alimentos, fazemos o bem. Mas, por que não ter essas atitudes ao longo do ano todo?

É o que faz o soldador da Thermic, Samuel Pereira. Há sete anos, ele atua como voluntário na Associação Vida Nova, em Igarapu do Tietê (a 38 quilômetros de Pederneiras). Seu objetivo é ocupar o tempo livre dos jovens e despertar o espírito de equipe projetando-os para a vida social e profissional. "Fui acolhido pelo projeto e hoje me tornei um voluntário. A gratificação não tem tamanho", descreve o colaborador. Por meio de atividades físicas, musicais e de teatro, o projeto visa também evitar que os jovens tenham contato com as drogas e resgatar os que já estão envolvidos.

Segundo a psicóloga Mariana Conrado, realizar um trabalho voluntário é benéfico para a saúde mental e psíquica. "A sensação prazerosa proporcionada por essas ações gera sentimentos benéficos, como uma autoestima maior, mais felicidade e confiança", destaca. Segundo a psicóloga, esse tipo de atitude desenvolve habilidades como a paciência, o convívio com o próximo e a compaixão. "Vivências, como as proporcionadas pelo voluntariado, sempre geram aprendizado e tornam o ser humano melhor", acrescenta.



"É um trabalho que gratifica quem faz".
Rafael Regonato

THERMIC

Durante o ano a Thermic realiza inúmeras ações em prol do próximo. Em 2012, realizou a **Caminhada Viver Bem**, que recolheu alimentos não perecíveis para instituições carentes da cidade. Alguns meses antes do inverno, participou da **Campanha do Agasalho**, arrecadando cobertores e roupas. Em





SEJA UM VOLUNTÁRIO

Para fazer um trabalho voluntário é preciso identificar as necessidades da comunidade ou bairro, procurando escolas, organizações ou instituições sociais para oferecer ajuda.

● Na escola:

Participe da vida da escola, ajude alunos com aulas de reforço, organize mutirões e campanhas de arrecadação de roupas ou alimentos, seja um contador de histórias, promova palestras, ajude nas gincanas e campeonatos esportivos, organize a confecção de um jornal escolar.

● Na saúde:

Participe ativamente de campanhas de saúde pública, ajude nas atividades diversas de hospitais e centros de saúde, doe sangue, incentive grupos de apoio mútuo, doe apoio domiciliar a doentes e a deficientes.

● No esporte, lazer e cultura:

Organize eventos culturais, esportivos e de lazer no seu bairro, ajude em atividades de manutenção do patrimônio histórico da sua cidade, dê aulas relacionadas a artes e esportes.

● No meio ambiente:

Organize mutirões de limpeza em espaços públicos, ajude em projetos de reciclagem no bairro, promova atividades de educação ambiental.

"Fui acolhido pelo projeto e hoje me tornei um voluntário".

Samuel Pereira

Mais um

Quem também faz o bem é o projetista da Thermic, Rafael Regonato. O colaborador é responsável por desenvolver materiais de design para o Leo Clube de Pederneiras. Além do trabalho artístico, Rafael ajuda na realização dos eventos organizados pelo grupo, entre eles estão as atividades men-

sais de recreação em instituições de caridade. "É um trabalho que agrega conhecimento, espírito de equipe, sem contar a gratificação em ajudar o próximo", comenta Rafael. A exemplo de Samuel e Rafael, fazer ações voluntárias é gratificante tanto para quem faz quanto para quem recebe. Então, por que não praticá-las com mais intensidade em 2013? ■

outubro, mobilizou campanha de **doação de brinquedos** para crianças carentes. Neste **final de ano**, organizou arrecadação de roupa, calçados e brinquedos às crianças da creche Cidade Nova, em Pederneiras. A Empresa está constantemente integrada com o município, participando ativamente dos eventos de cunho social.



MODERE

Sem exageros

As ceias de final de ano são um convite aos excessos. Provar de tudo pode, mas atenção às quantidades



Casa cheia, família reunida, troca de presentes e muita comida. As festas de final de ano já estão próximas e é nesta época em que descuidamos da balança. Com a mesa cheia de pratos saborosos e sobremesas tentadoras é difícil resistir. Fique atento, descuidar da saúde nesta época pode ocasionar problemas futuros.

Provar de tudo está liberado, mas redobre a atenção com as quantidades. "O ideal é que se coma de tudo um pouco, em porções moderadas. Repetir os pratos já é exagero", explica a nutricionista Ângela Cardoso. Uma boa dica é fazer um lanche leve de duas a três horas antes da ceia para evitar o abuso no banquete.

Exagerar nas ceias pode causar mal-estar e ganho de peso. "De nada adianta exagerar e no dia seguinte fazer uma restrição muito severa. Isso causa uma falsa sensação de compensação e não emagrece", aponta a nutricionista. Caprichar nas atividades físicas também é fundamental para a saúde, principalmente nesta época do ano. ■

Exagerar nas ceias pode causar mal-estar e ganho de peso.

CAUTELA

- Prove de tudo um pouco. Não cometa exageros
- Evite o jejum antes das ceias
- Beba bastante água e sucos naturais
- No dia seguinte faça refeições leves: grelhados de carnes brancas, legumes e verduras são boas pedidas
- Pratique atividades físicas regularmente



Manere nos doces

SOBRAS

A maioria dos alimentos pode ser reaproveitada, mas em um prazo curto, de no máximo três dias. Carnes, como a de peru e a vermelha, devem ser congeladas por até três meses. Outros pratos podem ser criados utilizando as sobras do Natal e Ano Novo. Por exemplo, com o panetone pode-se fazer um pavê. As sobras de carnes são ótimos ingredientes para misturar no arroz ou como recheio de lanches. ■



EPI

CINTO DE SEGURANÇA

O cinto de segurança é um equipamento conhecido por todos. Mas, o uso deste EPI não é exclusividade dos automóveis. Conforme determina a Norma Regulamentadora 35 de Segurança e Saúde no Trabalho em Altura, todo colaborador que realizar atividades acima de dois metros de altura, deve utilizar o cinto de segurança.

A função principal é evitar quedas. Ainda que o colaborador sofra algum imprevisto e caia de onde estiver - andaime, escada, plataforma ou laje -, o EPI o sustentará até que venha a equipe para socorrê-lo.

O equipamento deve estar bem ajustado ao corpo, evitando folgas que possam ocasionar lesões. O cinto de segurança sempre será usado em conjunto com outros equipamentos, como o talabarte, linha da vida, gancho de ancoragem, trava-quedas, entre outros.

A durabilidade do equipamento é longa, desde que não seja submetido a condições adversas. Porém, antes de usá-lo, verifique minuciosamente todos os componentes deste EPI, como a costura, tiras, correias, presilhas e ganchos. Previna-se sempre. ■

FINANÇAS

BARATO

Diversão sem custos

Lazer e entretenimento não precisam comprometer o bolso

Dividindo as horas do dia devemos trabalhar oito horas, dormir oito horas e reservar outras oito horas para o lazer. O entretenimento é fundamental para a qualidade de vida e, ao contrário do que se pensa, não precisa pesar na carteira. É isso mesmo. Fazer passeios, praticar atividades físicas e se divertir não necessitam, obrigatoriamente, de um investimento.

O segredo é se planejar e fazer atividades que não exijam enfiar a mão no bolso. Passeios em bosques, parques, zoológico são alternativas que nos colocam em contato com a natureza e oferecem grandes momentos de lazer.

Outra dica é fazer

escolhas certas. Procure diferenciar o que se quer do que se precisa na hora das compras. Isso faz muita diferença para conseguir aproveitar oportunidades que exigem algum tipo de investimento. Muitas vezes, uma viagem vale muito mais a pena do que ter um celular de última geração.

Mesmo assim é preciso cautela. "De nada adianta

viajar para descansar e voltar com uma fatura enorme no cartão de crédito", alerta Camila Pinheiro, gestora empresarial. Faça uma previsão de custos considerando alimentação, transporte e hospedagem, e tenha sempre uma reserva para imprevistos. Lembre-se: lazer não significa ficar no vermelho! ■

O segredo é se planejar e fazer atividades que não exijam enfiar a mão no bolso



DIVIRTA-SE GASTANDO POUCO

- Passeie mais com o seu animal de estimação
- Chame os amigos para uma sessão de cinema ou um bate-papo em casa
- A leitura também proporciona momentos de lazer. Conheça a biblioteca municipal
- Jardim Botânico, bosque e zoológico têm custos baixos e são ótimos pontos de lazer
- Lembre-se: na hora de gastar, priorize as necessidades



SIPAT

Todos pela segurança

Semana de Prevenção chama atenção para que todos tenham cautela no trabalho

Melhor prevenir do que remediar! Sim, esta é uma conduta cumprida à risca na Thermic e que foi tema da Sipat (Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho), realizada entre 24 e 28 de setembro. O mote do evento foi "Saúde e segurança no ambiente de trabalho: responsabilidade de todos", o que incluiu uma série de atividades para os colaboradores, como palestras e um teatro sobre os riscos no dia a dia. "A segurança é um dever de todos e pequenas atitudes passam despercebidas no cotidiano. O evento trouxe um alerta e mostrou que a vida vem em primeiro lugar", destacou Daniel Canella, gestor de pessoas da Thermic. ■



Número de teatro apresentado no evento



Público compareceu em massa para prestigiar as atividades



CULINÁRIA

NATAL

Farofa recheada

As festas de final de ano se aproximam e uma bela farofa temperada não pode faltar na ceia. Além de acompanhar muito bem um arroz branco e as carnes assadas, a farofa é fácil de fazer e o preparo é rápido e barato.

Ingredientes:

- 2 cenouras raladas no lado grosso do ralador
- 4 colheres (sopa) de bacon em cubinhos
- 4 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola pequena bem picadinha
- 2 ovos
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 xícara (chá) de azeitonas pretas
- 300g de farinha de mandioca torrada



Modo de preparo:

Coloque duas colheres de óleo em uma panela grande e funda, leve ao fogo moderado e adicione o bacon. Deixe o bacon corar um pouco e na mesma panela refogue a cebola picada e a cenoura. Junte os ovos, ligeiramente batidos, revolvendo bem para que eles cozinhem, mas fiquem moles. Tempere com sal e pimenta a gosto e junte as azeitonas. Retire a panela do fogo e junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, de preferência com um garfo grande, para que os ingredientes se misturem bem. Tudo pronto: bom apetite e feliz Natal! ■