



EDITORIAL

Nesta edição destacamos a padronização de frascos e recipientes na produção. Esta medida atende a um requisito da Norma ISO 14.001 do Meio Ambiente, em que não é permitido nenhum tipo de frasco sem a devida identificação.

É certo que se trata de uma **AÇÃO PREVENTIVA**, que evita a contaminação ambiental (solo/água/ar) e contribui para a saúde e segurança no trabalho.

É nossa intenção conquistar a certificação ISO 14.001 em 2012. Isso quer dizer que estamos ajustando o nosso processo produtivo à necessidade do cuidado ambiental. Muito em breve, a Empresa Certificadora virá até nós verificar se as medidas adotadas estão adequadas e se as pessoas estão conscientes da necessidade de evitar o impacto ambiental. É muito importante que todos conheçam e colaborem com a preservação dentro da empresa, tendo em mente a conquista de uma **PRODUÇÃO MAIS EFICIENTE – MAIS ECONÔMICA E COM MENOR IMPACTO AMBIENTAL**. Não tenha receio de tirar dúvidas sobre a ISO 14.001 com seu chefe.

Estamos no começo do ano, época propícia para o combate ao **SEDENTARISMO**. Veja as dicas de Saúde, da CIPA e também uma ótima dica de passeio para a criançada. Eu já fui e gostei muito!

Boa Leitura.

Mônica Toutin
Diretora de Sustentabilidade



NOTÍCIAS RUDLOFF



Em Janeiro, padronizamos nossos frascos de óleo e produto de limpeza para atender aos requisitos da ISO 14.001.

Esta pequena medida fará uma grande diferença para o Meio Ambiente.

Pense nisso!



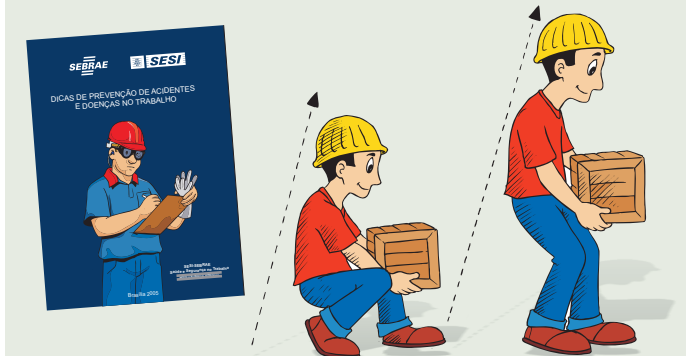
CIPA

LEVANTAMENTO DE CARGAS

O levantamento de peso deve ser realizado com o auxílio das pernas e não das costas. A postura correta deve ser com os ombros para trás, as costas arqueadas e os joelhos dobrados.

O peso deve ser mantido o mais próximo possível do corpo. Para levantar a carga, mantenha as costas retas e, aos poucos, estique as pernas, observando:

- A carga próxima ao corpo;
- Os pés separados e o peso do corpo corretamente distribuído;
- A carga apoiada nas duas mãos;
- Os joelhos dobrados, pescoço e costas alinhados;
- As costas retas e as pernas em movimento de esticar.



AGENDA CULTURAL

MUSEU DO FUTEBOL

No Museu, você entenderá como o futebol, um esporte inglês e de elite, aos poucos ganhou novos traços: tornou-se brasileiro, popular, mestiço e parte importante da nossa cultura.

O Museu do Futebol é um museu da história do Brasil.



End.: Pça. Charles Miller, S/N - Estádio do Pacaembu
São Paulo - SP - Tel.: (11) 3664-3848

Funcionamento: De Terça a Domingo, das 09h às 17h

Ingresso: R\$ 6,00

CALENDÁRIO

02

- 14/02 Dia da Amizade
- 21/02 Carnaval
- 27/02 Dia Nacional do Livro Didático



FAÇA VOCÊ MESMO



QUINDIM DE DAMASCO

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de damasco picado (150g)
- 1 embalagem de Quindim Fleischmann (500g)
- 50g de coco ralado desidratado
- Margarina para untar
- Açúcar para polvilhar

Modo de Preparo:

Coloque o damasco em uma panelinha e deixe de molho em 1 ½ xícara (chá) de água por 30 minutos. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sempre, até virar uma pasta. Desligue o fogo e deixe amornar. Coloque no copo do liquidificador o conteúdo da embalagem do quindim, o coco ralado e a pasta de damasco, e bata por 4 minutos, até ficar homogêneo. Despeje a massa do quindim em forminhas de alumínio bem untadas com margarina e polvilhadas com açúcar. Acomode as forminhas em uma assadeira e prepare o banho-maria com água quente. Leve para assar em forno pré-aquecido (180 °C) por cerca de 35 minutos. Retire do forno e desenforme ainda morno. Sirva gelado.



Rendimento: 10 unidades

Tempo de Preparo: 15 minutos

ANIVERSARIANTES DO MÊS



- | | | | |
|-------|--------------------|-------|---------------------|
| 01/02 | Valdir A. Ferreira | 14/02 | Maria C. C. Silva |
| 02/02 | Cláudio B. Leite | 14/02 | Charles F. Ferreira |
| 03/02 | Ronaldo C. Santos | 16/02 | Ivan M. Brandão |
| 04/02 | Felipe M. Monteiro | 19/02 | Mônica B. Toutin |
| 04/02 | Moacir S. Roque | 21/02 | Luís Carlos Santos |
| 12/02 | Bráulio Santana | 25/02 | Maria Z. F. Marinho |
| 13/02 | Luiz B. de Almeida | 26/02 | Nicolau A. O. Neto |

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



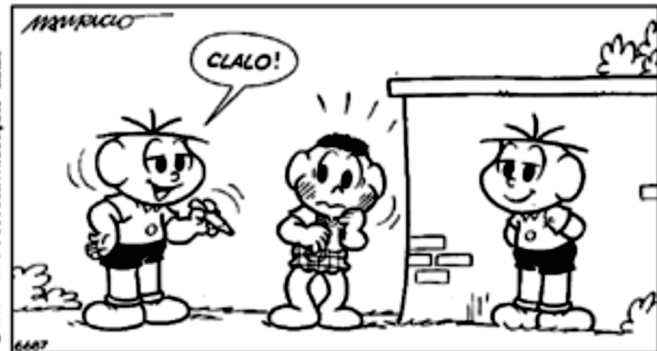
MEXA-SE

O sedentarismo é a ausência de movimento. É quando alguém não realiza qualquer tipo de atividade física e permanece parado a maior parte do tempo. Segundo pesquisas divulgadas pela Havard, está diagnosticado como sedentário aquele que gasta menos de 2200 calorias por semana. Esse hábito, sedentário, atinge 60% da população. O risco disso, segundo eles, é de graves doenças, como hipertensão e colesterol elevado.

Pesquisas mais recentes demonstram que a musculação contribui para a manutenção das atividades funcionais. O treino com pesos, por exemplo, previne osteoporose e dores lombares. Se bem orientado, melhora o funcionamento do intestino, protegendo o organismo da diabetes, das doenças do coração e de alguns tipos de câncer.



CANTINHO DA CRIANÇA



Leia e Pinte!!!