



EDITORIAL

MEDICINA PREVENTIVA E SUSTENTABILIDADE

Sustentabilidade é a capacidade de garantir a qualidade de algo no futuro. Neste sentido, podemos muito bem pensar em saúde sustentável, certo?

E a sua saúde como anda?

Outro dia estava participando de um exame gratuito dos índices de pressão alta e diabetes. Havia uma pessoa ao meu lado com alto índice de glicemia (390 – sendo que o normal é de 110). Era um diabético e não sabia!

A MEDICINA PREVENTIVA é cada vez mais vista como uma forma de garantir uma boa saúde e evitar riscos e sofrimento desnecessários. Isso porque uma doença diagnosticada em seu início pode ser mais bem controlada e tem maiores chances de cura. Além disso, a Medicina Preventiva ocupa-se também com a qualidade de vida das pessoas.

A saúde no mundo moderno anda mal e as principais razões são: trabalho excessivo, estresse, sedentarismo e má alimentação, ou seja, um conjunto de fatores que resulta muitas vezes em doenças.

Mas se a saúde é um bem tão precioso, por que não cuidamos bem dela? Temos sempre aquela velha desculpa: Falta tempo!

Aqui vão algumas dicas simples que podem melhorar a qualidade de vida, segundo os médicos:

- Faça exames preventivos.
- Seja flexível.
- Reserve algum momento da semana para fazer o que gosta.
- Saiba comunicar seus sentimentos e opiniões.
- Pense sempre em seu bem-estar.
- Leve a vida mais tranquilamente.
- Construa uma rede de relacionamentos.
- Priorize seus objetivos e metas.
- Pratique algum esporte, pelo menos por 30 minutos ao dia, que é a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- Faça seu horário de almoço com calma e coma alimentos saudáveis.

A partir dos 40 anos é preciso uma atenção ainda maior.

A saúde é essencial para a felicidade. Pense nisso!

Mônica Toutin
Diretora de Sustentabilidade

VOCÊ SABIA?

A festa junina, antigamente, era chamada de Joanina. Teve origem nos países católicos europeus e ganhou este nome porque era uma homenagem a São João, que comemorava sua festa em junho. Quando a festa veio para o Brasil, seu nome foi modificado para junina.

A festa foi trazida para o Brasil pelos portugueses e logo foi incorporada aos costumes dos povos indígenas e negros.

Em razão da época propícia para a colheita do milho, as comidas feitas de milho integram a tradição, como a canjica e a pamonha.



NOTÍCIAS DA RUDLOFF

Novas janelas, novo ambiente na fábrica!

Com a troca de janelas no galpão principal da fábrica, ganhamos um ambiente mais claro, ventilado e confortável para todos. Boa iluminação e ventilação são fundamentais para um ambiente de trabalho saudável.

Demolição do mezanino

A demolição do mezanino faz parte do nosso esforço contínuo em melhorar o ambiente de trabalho, que agora está menos poluído. Além disso, a retirada da estrutura existente era também uma questão de segurança, já que estava sendo tomada por cupins.

Novos funcionários no CQ

Estamos com mais funcionários no Controle da Qualidade! Isso nos ajudará a manter e melhorar nossa qualidade de produtos e serviços em geral, e melhorar nosso atendimento ao cliente.



ATITUDES SUSTENTÁVEIS



Cuidar da sua saúde também é viver de forma sustentável. E nada como uma ótima noite de sono para você acordar novo e com mais disposição. Dormir bem é fundamental não somente para melhorar a execução de tarefas diárias, mas o sono é uma necessidade de recuperação de funções essenciais do nosso organismo.

A quantidade de sono ideal depende de cada pessoa.

Na maioria dos casos, adultos precisam dormir de 6 a 8 horas por noite, mas isso pode variar.

Veja algumas dicas para você dormir bem:

- Mantenha o quarto arejado de dia e escuro à noite, e sempre com uma temperatura estável e agradável.
- Estabeleça horários de dormir e acordar, respeitando seu ritmo biológico.
- Evite álcool ou bebidas com cafeína à noite.
- Evite o uso regular de tranquilizantes para dormir.
- Faça refeições leves à noite.
- Evite fazer exercícios físicos perto da hora de dormir.
- Evite atividades estimulantes à noite.

Fonte: <http://www.vocesabia.net>



NOTÍCIAS IMPORTANTES

Não há vida sem a água...

Nós não vivemos sem água. Mas em diversos lugares do mundo, milhares de pessoas já sofrem com a sua falta. Por isso, cada um de nós deve fazer a sua parte na conservação deste bem tão valioso. De toda a água do planeta, somente cerca de 3% é doce, ou seja, que pode ser consumida. Mas isso é muito pouco para toda a população do mundo! Atualmente, a Unicef diz que menos da metade da população mundial tem acesso à água potável. E existem estudos que prevêem que até 2025, faltará água para dois terços desta população. Os dados sobre a água são sérios, porque ela é um produto que não pode ser produzido artificialmente. E a falta de água gera falta de alimentos, doenças infecciosas e miséria. Por isso, cabe a toda a população procurar reduzir o seu consumo, para que mais pessoas possam usá-la. Banhos demorados, torneiras abertas sem necessidade, vazamentos, uso de água em excesso para se lavar carros e calçadas, geram grandes desperdícios. Por isso, é importante tomarmos ações que incentivem o reuso da água e o reaproveitamento de água de chuva, além de ficarmos sempre atentos para não desperdiçar água.

Fonte: Jornal A Gazeta Esportiva, março/2010

Brincadeiras de festas juninas

Corrida do milho

Traçam-se duas linhas paralelas e distantes. Atrás de uma delas, coloca-se uma bacia com grãos de milho. Atrás da outra ficam os pares de participantes - um segura uma colher e o outro um copo descartável. Dado o sinal, os participantes com a colher correm até a bacia, enchem a colher com milho e voltam para a linha de largada. Lá chegando, colocam o milho no copo que seu companheiro segura. Vence a dupla que encher antes o copinho com milho.

Corrida do Saci

Traçam-se duas linhas paralelas e distantes. Na primeira linha, os corredores tiram os sapatos, que são levados para trás da outra linha, onde são misturados. Dado o sinal, eles devem sair pulando com o pé esquerdo até a outra linha. Depois de calçar seus sapatos, devem retornar, pulando com o pé direito. Vence quem chegar primeiro ao local de chegada, calçado corretamente.

CANTINHO DA CRIANÇA



AÇÕES DE RESPONSABILIDADE SOCIAL

A Rudloff apóia a CASA DOS VELHINHOS DE ONDINA LOBO



A Instituição está completando 60 anos de existência. Neste ano tão importante, a Casa agradece às pessoas físicas e jurídicas, mantenedores e voluntários, por tudo o que lhes proporcionaram nestes 60 anos. E pede aos colaboradores que continuem lhes levando alegria com a sua visita ao local.

Maio

Dia	Nome
02	Pamela T. C. dos Santos
03	Andreia M. Pereira
06	Ednaldo V. da Silva
06	Valdir R. Bezerra
08	Edinalva R. S. Oliveira
10	Rodrigo O. Santos
11	Joyce K. da Silva
23	João J. do Nascimento Neto
23	Wilton C. de Oliveira
24	Francisco Apolônio de S. Filho
30	Carlos R. V. Marques

Junho

Dia	Nome
04	José Bento da Silva
05	João Terto das Chagas
09	José Carlos da Silva
15	Edimilson N. da Silva
18	Iara M. Pradella da Hora
18	João Gilberto de Luna
18	Rodrigo R. de Luna
20	Airton Rodrigues de Avila
20	Walter Tomas Gomes
21	Jamil Dantas Batista
22	Sebastião José de Lima
28	William Oliveira da Silva
29	Luiz Gonzaga P. da Silva

ANIVERSARIANTES E DATAS



FAÇA VOCÊ MESMO: BOLO DE PÉ-DE-MOLEQUE PARA FESTA JUNINA

Ingredientes:

- 2,5 kg de mandioca
- 1/2 xícara (chá) de café em infusão
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 600 g de rapadura
- 200 g de manteiga
- 1 xícara (chá) de especiarias (cravo-da-índia, canela e erva-doce)
- 1 caixinha (200 g) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de castanhas de caju picadas grosseiramente
- 30 castanhas de caju para decorar

Modo de Preparo:

Ligue o forno à temperatura média. Lave a mandioca, descasque e lave novamente. Parta a mandioca ao meio, elimine o filamento central e corte-a em pedaços. Coloque no processador e bata, aos poucos, até obter uma pasta ralada. Transfira para uma tigela. Parta a rapadura em pedaços pequenos e coloque numa panela. Adicione 6 colheres (sopa) de água e leve ao fogo. Cozinhe por 6 minutos, ou até a rapadura derreter. Retire do fogo e despeje sobre a massa da mandioca. Junte a manteiga (reserve 3 colheres de chá). Mexa vigorosamente ou até ficar homogêneo. Adicione o café, o chocolate, as especiarias, o leite de coco e as castanhas de caju. Misture com um pão-duro até ficar homogêneo novamente. Com a manteiga reservada, unte uma assadeira de 28 cm x 40 cm e despeje a massa. Leve ao forno por 1 hora, ou até que enfiando um palito no bolo ele saia limpo. Retire do forno, espere amornar, desenforme e corte em 30 pedaços. Decore com as castanhas de caju.

Fonte: Revista Água na Boca



NOSSO PORTUGUÊS

O Prof. Pasquale nos ensina como falar corretamente alguns ditos populares, que costumamos repetir de forma errada: "Esse menino não para quieto! Parece que tem bicho carpinteiro" Você conhece algum bicho carpinteiro? O correto é: "Esse menino não para quieto, parece que tem bicho no corpo inteiro!" "Cor de burro quando foge" Você já viu um burro mudar de cor quando foge? De que cor ele fica? O correto é: "Corro de burro quando foge!"

Fonte: Informativo Cipativa Março/2010