



# JBC

## Jornal Building Conectores

Informativo oficial do GRUPO BUILDING

Ano: 14

n° 76

Novembro 2017

**PARABÉNS!**  
**ANIVERSARIANTES**  
**DEZEMBRO**

<b>José (Baquelite)</b> Empresa: Building	15/12
<b>Adelaide (Montagem)</b> Empresa: Building	16/12
<b>Edson (Montagem)</b> Empresa: ECM	20/12
<b>Ederson (Furadeira)</b> Empresa: MNL	22/12
<b>Ednalva (Montagem)</b> Empresa: ECM	23/12
<b>Lúcia (Administrativo)</b> Empresa: Building	28/12

## SIPAT aborda temas importantes aos colaboradores

A sigla SIPAT significa Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. Isso porque ela representa o período onde são realizadas atividades direcionadas a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais. A SIPAT é uma das atividades obrigatórias para todas as Comissões Internas de Prevenção de Acidentes

(CIPA).

O principal objetivo é promover conhecimento e conscientizar os colaboradores sobre prevenção de acidentes, saúde e segurança no local de trabalho.

A SIPAT foi realizada aqui do dia 06 à 10 de Novembro e os temas destaques foram a

palestra sobre a importância do "5S", a qual foi ministrada pelo nosso coordenador da qualidade, Edson Marcos, e também a palestra sobre "Prevenção de Acidentes no Trabalho e Uso do EPI (Equipamento de Proteção Individual), a qual foi ministrada pela Adriana, da Intermédica.



### Participe do jornal!

Nascimento de filho, casamento e outros assuntos também podem ser compartilhados aqui com seus colegas! Procure o Alessandro (TI), Daiana (RH) ou a Giselle (Marketing).

O jornal é de todos nós!

Este jornal e outros conteúdos estarão disponíveis nas nossas redes sociais abaixo.



Visite o nosso Blog:

[www.tomadasblux.com.br](http://www.tomadasblux.com.br)

## Produção é otimizada com a aquisição de nova máquina no setor da montagem

Este mês foi instalada no setor da montagem a nova máquina destinada a embalar o kit de parafusos que vão dentro das embalagens de tomadas e interruptores B-Lux.

Esta máquina é de fácil operação, sendo programada por uma tela touch screen e funciona sozinha, tendo apenas que ser alimentada colocando os parafusos no alimentador que ela vai selando os saquinhos plásticos contendo os parafusos.

Pensando em um consumo consciente, a máquina mini-master evita o desperdício de filmes e realiza até 50 embalagens por minuto.

O antigo estojo onde eram colocados os parafusos foi descartado o seu uso e desta

forma otimizamos o tempo de produção, pois não será mais necessário injetar material para fazer o estojo e também

não precisará mais de mão-de-obra para embalar os parafusos, obtendo economia de energia e material.



Ao invés de se preocupar em acumular riquezas, preocupe-se em acumular virtudes!



Mascote Building

## Tempo de Casa

Nesta edição o destaque é para

**Jhonath Robert da Silva**

Jhonath iniciou sua carreira em 13/05/2013 como auxiliar de montagem “D” e foi promovido em Fevereiro de 2014 para operador de máquina de embalagem, no setor da montagem onde continua até hoje.

**Agradecemos por seu desempenho, perseverança e dedicação!**



Jhonath no seu posto de trabalho, no setor da montagem.

## Eleito novo representante da CIPA para a empresa Building

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) é, segundo a legislação brasileira, uma comissão constituída por representantes indicados pelo empregador e membros eleitos pelos trabalhadores, de forma paritária, em cada estabelecimento da empresa, que tem a finalidade de prevenir acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador. Na Segunda-feira (13/11/17) foi feita a eleição para determinar quem seria o próximo a

representar a CIPA pela empresa Building Industrial de Conectores Ltda. e os colaboradores desta empresa elegeram o Ricardo Augusto Borges. Caso precisem de luvas, óculos, protetores auditivos, vocês devem procurá-lo no setor do torno onde ele trabalha.



Colaboradores da empresa Building votando:  
Alessandro Turci (esquerda) e Ricardo Borges (direita)

## Dicas para uma alimentação saudável na ceia de Natal

A nutricionista Sheila Basso orienta substituir as rabanadas fritas por assadas, introduzir legumes e ervas ao arroz, a tradicional farofa pode ser de soja e o peru é uma ótima opção de carne magra para o Natal, fonte proteica com baixo teor de gordura. A nutricionista Flávia Moraes recomenda que se use o peito, por ser a parte mais magra, retirando a pele para assar e não recomenda a ingestão do tender, por ser um embutido à base de carne, com sal em excesso, e alerta que o chester também deve ser evitado, pois apesar de ser uma carne magra, o chester, enquanto animal, recebe uma ração com muitos hormônios para crescer, que são prejudiciais à saúde, indicando usar frango orgânico. Nozes, amêndoas e avelãs são boas fontes de proteínas e minerais. Esses alimentos contêm alta densidade de nutrientes e de substâncias bioativas que potencializam seus efeitos benéficos à saúde. As nozes, castanhas, pis-

tache ou até amêndoas são fontes de gorduras insaturadas e auxiliam no controle das taxas de colesterol. Flavia indica a castanha-do-Pará, pois tem boa concentração de selênio, um mineral antioxidante que combate os radicais livres e por isso contribui para o retardo do envelhecimento precoce da pele. Uma alternativa saudável e saborosa é acrescentar um mix de cereais integrais nos pratos da ceia como nozes, quinoa e lascas de amêndoas no arroz, por exemplo. Compota com frutas frescas e secas são menos calóricas do que tortas, cremes, chantili. Frutas típicas da época como a cereja, pêssego, abacaxi, uva e ameixa são fontes de antioxidantes e minerais como zinco e manganês que ajudam o organismo a digerir os outros alimentos consumidos durante a ceia. Flavia ainda propõe as frutas secas

como aperitivo, como figos, tâmaras, ameixa e damasco, pois essas frutas são ricas em fibras que auxiliam no controle do colesterol e proporcionam sensação de saciedade, reduzindo o apetite, além de serem importantes para regularizar o funcionamento intestinal. Já o típico salpicão de Natal, feito com maionese e batata-palha, é uma preparação calórica e gordurosa, a qual você pode substituir a maionese por pasta de soja ou iogurte natural, retirando a batata, para obter uma versão light e mais saudável. Para Flavia, a salada preparada com vegetais crus pode ser incrementada com sementes de abóbora, girassol, linhaça, gergelim ou chia. Outra dica dada pela nutricionista Márcia Reis Felipe é substituir a manteiga e o azeite usados no preparo pelo óleo de canola ou girassol.