



**COZINHA
BRASIL:**
Aprenda
a receita
da Mistura
Matinal

4

PROGRAMA:
Administre
melhor seu
dinheiro

8

ENTREVISTA:
Felipe Fagundes,
analista de
Estudos Sociais
do Departamento
Nacional do Sesi

5

Ano 2 - nº 7
Goiania,
Jul/Set 2007

viva sesi



Segurança no Trabalho é investimento



Editorial

PREVENIR ACIDENTES, FILOSOFIA DE VIDA



Paulo Afonso Ferreira,
Diretor Regional
e Presidente do
Conselho Regional
do Sesi

“ Para o Sistema Fieg – Federação das Indústrias, Sesi, Senai, IEL e ICQ Brasil – prevenir acidentes no trabalho é cada vez mais uma filosofia de vida, em todos os níveis, na sensibilização de trabalhadores e empresários sobre suas responsabilidades nesse sentido. Historicamente, o Senai Goiás foi no Estado a primeira entidade a trabalhar institucionalmente com essa preocupação. Desde 1997, o Sistema Fieg participa ativamente da Campanha Nacional da Indústria para Prevenção de Acidentes no Trabalho, promovida pela CNI (Confederação Nacional da Indústria) no País inteiro. Dia 12 de setembro, foi lançada a Campanha Sesi de Prevenção de Acidentes no Trabalho, para atingir os principais pólos econômicos de Goiás, estendendo-se a uma centena de suas principais empresas industriais. Peças

teatrais, distribuição de material educativo e palestras serão suas principais atividades.

Prevenir acidentes vai além de uma preocupação humanitária. É o trabalhador o parceiro essencial e insubstituível do empresário. Protegê-lo contra acidentes e doenças profissionais, por motivos óbvios, é lucro de todos. Investimento na prevenção tem efeito imediato na relação custo-benefício. Estatística americana, válida para o Brasil, indica que para cada dólar nela investido, há um retorno mínimo de seis dólares.

Por isso tudo, este é o tema de destaque da sétima edição da **Viva Sesi**, que trata, ainda, de vários outros assuntos de interesse

do trabalhador e do próprio empresário da indústria goiana. Por exemplo, Lília Teles, atual correspondente da Rede Globo em Nova York, antes de se tornar jornalista famosa, era jogadora de vôlei no Sesi Clube Antônio Ferreira Pacheco, em Goiânia. Escolas federais, estaduais, municipais e particulares de Goiás, que investem em gestão escolar no ambiente educativo e desenvolvem boas práticas pedagógicas, podem participar do Prêmio Sesi Qualidade da Educação (PSQE).

Outras atrações aguardam o leitor, como, por exemplo, o programa Ação Global mudou de local, na sua 14ª edição, com resultados positivos, agora na Unidade Integrada Sesi Senai Aparecida de Goiânia. Boa leitura.

Erramos



A foto, na edição passada da **Viva Sesi**, é do aula do Programa Sesi Ginástica na Empresa na Ultragaz.

Envie sugestões, críticas e comentários para o e-mail ascom@sistemafieg.org.br ou para o endereço Av. Araguaia, nº 1.544, Edifício Albano Franco, Casa da Indústria, 10º andar - Vila Nova, Goiânia-GO - CEP 74645-070. Agradecemos a participação. As cartas poderão ser resumidas.

viva sesi



Revista de divulgação do Sesi de Goiás,
publicação da Assessoria de Comunicação
Institucional do Sistema Fieg

Av. Araguaia, nº 1.544, Edifício Albano Franco,
Casa da Indústria
Vila Nova Goiânia-GO - CEP 74645-070
Fone: (62) 3219-1300 / Fax: (62) 3223-9913
www.sesigo.org.br
e-mail: ascom@sistemafieg.org.br

Assessora de Comunicação Institucional do
Sistema Fieg: Joelma Pinheiro
Edição: Dehovan Lima
Reportagens: Débora Orsida
Projeto Gráfico: Clarim Comunicação
(clarimcomunicacao@gmail.com)
Diagramação: Thatyane Mendonça
Fotos: Sílvio Simões
Tiragem: 7 mil exemplares

Notável

Lazer



Aluna da Academia Banzai em demonstração para os visitantes

DIVERSÃO

• Em clima de férias de julho e no ritmo dos Jogos Pan-Americanos, o Instituto Flamboyant e o Serviço Social da Indústria (Sesi Goiás) realizaram, de 13 a 29, o Férias Pan – Jogos, Competições e Ações Recreativas. No Espaço Cultural do Flamboyant Shopping Center, foram oferecidas gratuitamente modalidades esportivas como futebol, vôlei, basquete, judô, tênis de mesa e karatê, além de atividades recreativas como pebolim, jogos de dama, dardo e espaço zen.

COMPETIÇÃO

• O Sesi Goiás promove dias 27 e 28 de outubro a III Olimpíada Nacional de Furnas, no Clube Antônio Ferreira Pacheco com participação de aproximadamente 450 colaboradores que disputarão as seguintes modalidades: futebol de campo, futebol de salão, voleibol de quadra, basquete, atletismo, natação, tênis de quadra, tênis de mesa e sinuca.

Educação

INTERATIVIDADE

• Com o tema: Educação, Competitividade e Desenvolvimento, o 5º Telecongresso Internacional de Educação, foi transmitido para Goiás, nos dias 17 e 18 de outubro, na Casa da Indústria, em Goiânia; em Anápolis e em Rio Verde. O evento é uma parceira do Sesi, da Universidade de Brasília e da Unesco. O objetivo é discutir a importância da educação para a competitividade e o desenvolvimento do País e estimular profissionais e instituições a apresentarem estudos, experiências e propostas relacionadas ao tema.



Espaço de leitura na biblioteca Indústria do Conhecimento

AMPLIANDO CONHECIMENTOS

• Depois de passar por ampla revitalização, a Unidade Operacional de Lazer Olavo Costa Campos – Sesi Aruanã ganhou a instalação do projeto Sesi Indústria do Conhecimento, que reúne em único ambiente biblioteca, videoteca, CDteca, DVDteca, com acesso à internet. A inauguração da unidade, dia 17 de agosto, foi prestigiada por representantes do Sesi Nacional, como o superintendente, Antônio Carlos Brito Maciel, e a gerente de Educação, Mariana Raposo, entre outras autoridades.

Saúde

MOBILIZAÇÃO

• O Sesi Goiás marcou presença na Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (Sipat 2007) do Laboratório Neo Química, de Anápolis, nos dias 4 e 5 de setembro. Durante a programação de atividades foram realizadas apresentações do Grupo Sesi Teatro na Empresa, que abordaram os seguintes temas: qualidade de vida, tabagismo e alcoolismo. Mais de mil colaboradores assistiram às apresentações.

BOM TRABALHO

• De janeiro a agosto deste ano, o Sesi Goiás atendeu, na área de saúde e segurança no trabalho, 113 empresas e 9.631 trabalhadores. Foram realizadas 5.359 consultas, 10.740 exames laboratoriais e mais de 21 mil pessoas participaram de ações preventivas e educativas. Em odontologia foram feitos 114.868 procedimentos e realizadas mais de 33 mil consultas.

Tratamento odontológico realizado no Sesi Goiânia





Cozinha Brasil

MISTURA
MATINAL**CUSTO UNITÁRIO:**

R\$ 0,20

Valor calórico da porção:

160,26 Kcal

Rendimento:

4 porções

Tempo de preparo:

20 minutos

INGREDIENTES

1 xícara de chá de proteína
texturizada de soja
½ xícara de chá de
açúcar cristal
3 colheres de sopa de
coco ralado
2 colheres de sopa de
uva-passa

MODO DE FAZER

Misture a proteína de soja com o açúcar e o coco. Leve ao forno aquecido em 180°, até ficar bem torrado e crocante. Retire do forno, acrescente a uva-passa e deixe esfriar. Sirva com leite, iogurte, coalhada ou frutas.

DICA DA NUTRICIONISTA

A soja é um potente inibidor de doenças por possuir várias substâncias com ação preventiva. Uma delas é o fitoesterol, que previne a osteoporose, o câncer de mama, de próstata e de cólon. Os fitoesteróis amenizam os sintomas da menopausa e reduzem os níveis de colesterol. Outra substância é o inibidor de protease, que retarda o desenvolvimento dos cânceres de cólon, boca, pulmão, fígado, pâncreas e de esôfago.

Prata da Casa

LILIA TELES:

“O Sesi me ensinou
a ser organizada e
disciplinada”



Você sabia que Lilia Teles, atual correspondente da Rede Globo em Nova York, antes de se tornar jornalista, era jogadora

de vôlei e treinava no Sesi Clube Antônio Ferreira Pacheco, em Goiânia? “O Sesi surgiu na minha vida com o voleibol. Eu tinha 16 anos”, conta, em bate-papo por e-mail com Viva Sesi. “Depois de dez anos trabalhando na Globo no Rio de Janeiro fui transferida para Nova York, como correspondente internacional”. Lilia diz que ainda deve ficar por mais dois anos fora do Brasil, somando conhecimentos. “Essa experiência não tem preço. Sinto falta da família, dos amigos, da comida brasileira, mas é por pouco tempo. Em breve, minha vida aqui, em Nova York, vai entrar para a lista de coisas boas que me aconteceram, como o período maravilhoso que eu passei no Sesi”. Ela destaca a disciplina e organização herdadas da época em que treinava vôlei no Sesi como

valores marcantes em sua vida.

Lilia tem boas lembranças da época em que treinava vôlei no Ferreira Pacheco. Ela conta que o treinador era exigente e excelente profissional, os treinos aconteciam três vezes por semana, depois da escola. “Eu saía da aula e ia no ônibus do Sesi para o clube. Era muito puxado. Depois tinha um lanche para os atletas. A gente adorava as bolachas com suco, eu saía morta de fome dos exercícios”, relembra.

Depois do lanche, o ônibus deixava os atletas no Centro de Goiânia e cada um ia para sua casa descansar. A jornalista diz que a volta era animada, com todos cantando. “Lembro-me de um monte de músicas e de todas as amigas que eu fiz naquela época. O esporte ajuda nessa confraternização.”

TRABALHO EM EQUIPE, SUPERAÇÃO, DEDICAÇÃO E ESFORÇO SÃO QUALIDADES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS EM TODOS OS CAMPOS DE ATUAÇÃO. NO ESPORTE, ELAS SE TORNAM AINDA MAIS FORTES E DETERMINANTES, PRINCIPALMENTE PARA A FORMAÇÃO DE CIDADÃOS COMPROMETIDOS COM O MELHOR RESULTADO, DENTRO E FORA DE CAMPO. NESTA ENTREVISTA, FELIPE FAGUNDES, RESPONSÁVEL PELA DIVULGAÇÃO DO PROGRAMA VALORES DO ESPORTE EM TODO O PAÍS, FALA UM POUCO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE PARA O DESENVOLVIMENTO DA INDÚSTRIA BRASILEIRA.



Felipe Fagundes

analista de Estudos Sociais do Departamento Nacional do Sesi.

Formado em Administração e Educação Física. Tem especialização em Administração e Marketing Esportivo e em Gestão de Processos e Projetos. É mestre em Educação.

" Vencer
nem sempre
é atingir o
sucesso"

Como o esporte pode contribuir para o desenvolvimento da indústria?

Desde 1947 o Sesi promove atividades esportivas para as indústrias brasileiras, como por exemplo, os Jogos do Sesi. Durante esses anos percebemos a mudança no perfil do trabalhador e do empresário, que hoje compreende a importância em investir no esporte, uma ferramenta de educação.

Levados para o ambiente de trabalho, valores como comprometimento, dedicação e esforço, resultam em profissionais mais comprometidos e engajados, o que contribui fortemente para o aumento da produtividade e melhoria do clima organizacional.

Mas o objetivo de uma competição é sempre o primeiro lugar?

Vencer nem sempre é atingir o sucesso. Vibramos quando nosso time joga com garra, com esforço, quando sua a camisa. Às vezes o time perde, até ficamos tristes, mas orgulhosos porque percebemos que os atletas fizeram o melhor. E é isso que a indústria brasileira precisa e busca. Colaboradores que jamais desistem.

E como Goiás participa desse projeto?

As indústrias goianas são o exemplo de que o investimento no esporte traz bons resultados. Temos vários exemplos de Goiás nos vídeos e na publicação Manual Valores do Esporte. Mostramos os casos de sucesso e como os trabalhadores e empresários vêm o esporte dentro da empresa, afinal eles são os atores principais nesse projeto.

"O esporte
é uma
ferramenta de
educação"

Jogo rápido

- **Esporte:** Valores
- **Futebol ou vôlei:** Futebol
- **Paixão:** Meu filho
- **Comida:** Saudável
- **Um lugar no Brasil:** Brasília
- **Sesi:** Uma paixão, uma escola, uma vida pela indústria. Um exemplo de instituição
- **Valores do esporte:** um sonho e uma realidade



Acidente no Trabalho

PREVENIR É MELHOR

Adaptando a frase gloriosa “Navegar é preciso; viver não é preciso”, trabalhar é preciso, prevenir acidentes é necessário.

Para combater problema de grande impacto na produtividade das empresas, com conseqüências para empregados e empregadores, o Serviço Social da Indústria (Sesi Goiás) lançou a Campanha Sesi de Prevenção de Acidente no Trabalho.

A estratégia é realizar ações preventivas e educativas voltadas às empresas e seus trabalhadores e destinadas a promover a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores, maior produtividade e menos faltas ao trabalho. A campanha será levada a empresas dos principais pólos econômicos do Estado.

Para Marco Antônio Nunes, gerente de Saúde do Sesi Goiás, é fundamental conscientizar empresários e trabalhadores da indústria quanto à importância da prevenção de acidentes no trabalho, visando reduzir as ocorrências nas empresas goianas. “Peças teatrais, entrega de material educativo, palestras são algumas das atividades que realizaremos nas indústrias durante a campanha. Queremos mudar esse quadro de acidentes na indústria em Goiás”.

Ele destaca ainda que uma das dificuldades é a conscientização dos colaboradores quanto ao uso

dos equipamentos de proteção individual (EPIs). Do outro lado da balança pesa a questão sobre o custo da compra dos equipamentos de segurança, que deveria ser encarada como investimento. “O investimento é inevitável. O empresário precisa entender que é mais vantajoso investir em segurança no trabalho e em programas de saúde e segurança do que gastar com indenizações trabalhistas”, explicou.

Os acidentes de trabalho causam grande impacto na produtividade das empresas e na economia. Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), anualmente ocorrem cerca de 270 milhões de acidentes de trabalho e 2 milhões de mortes em todo o mundo. São acidentes que, por serem potencialmente evitáveis, expressam negligência e injustiça social.

Um acidente no ambiente do trabalho gera conseqüências e custos tanto para o empregador quanto para o empregado. Para a empresa, os custos envolvem salário dos 15 primeiros dias após o acidente, transporte e assistência médica de urgência, paralisação de setor, máquinas e equipamentos, comoção coletiva ou do grupo de trabalho, prejuízos ao conceito e à imagem da empresa, embargo ou interdição fiscal, entre outros.



DO QUE REMEDIAR



Colaboradores da Pontal Engenharia utilizam equipamentos de proteção individual



Engenheiro civil Wesley de Andrade em obra da empresa: "Postura estratégica"

EXEMPLO

Durante o lançamento da campanha, o engenheiro civil da Pontal Engenharia, Wesley de Andrade, contou um pouco da experiência da empresa em investir em segurança. A Pontal Engenharia Construções e Incorporações Ltda iniciou suas atividades em 1986 e desde então tem se destacado no mercado goiano. Há alguns anos resolveu se antecipar aos problemas e ter uma postura pró-ativa. "O primeiro passo é a empresa ter uma visão. Investir em segurança é uma postura estratégica. Empresa que investe em segurança tem imagem, ganho em produtividade, tem qualidade", disse.

"Passamos a ouvir nossos colaboradores e realizamos diversas mudanças nas obras a partir das sugestões dadas por eles, afinal, são eles que estão ali no dia-a-dia". Wesley ressaltou ainda que a mudança

da postura da empresa em investir em qualidade fidelizou seus funcionários e diminuiu a rotatividade nas obras.

História

A segurança no trabalho tem sua origem embasada na legislação criada a fim de reduzir o grande número de acidentes e doenças ocupacionais ocorridos em ambiente de trabalho em um segmento industrial voltado para a produção primária, com equipamentos rústicos e mão-de-obra de baixa escolaridade e qualificação profissional.

Com o desenvolvimento do País nos últimos 30 anos, a globalização dos mercados e a competitividade internacional, as empresas buscam praticar gestão voltada para a qualidade total de seus produtos e serviços. É aí que a segurança no trabalho ganha importância como fator de impacto positivo na produtividade, na redução de tempo, de custos e na preservação da imagem das empresas.

Nesse contexto, o Sistema Fieg, por meio do Sesi e do Senai, no cumprimento de sua missão institucional, está sempre atento no que se refere à saúde e segurança no trabalho, bem como à qualidade de vida dos trabalhadores da indústria de Goiás, realizando atividades preventivas nessa área.

Economia Doméstica

PARA FAZER O DINHEIRO RENDER

Todo mundo sempre quer pagar todas as contas em dia, divertir-se e, ainda, economizar algum dinheiro para uma emergência ou um pezinho de meia, tudo isso sem estourar o cartão de crédito ou entrar no cheque especial. Equacionar os gastos e a renda é sempre um desafio mesmo para os que ganham altos salários. Nada que um bom planejamento e um mínimo de disciplina não resolvam: saber administrar o próprio dinheiro é o caminho certo para realizar os sonhos – de viagens à casa própria – sem comprometer a saúde financeira de sua casa.

Pensando em nisso o Sesi Goiás oferece as indústrias o Programa Administre Melhor o seu Dinheiro que tem como objetivo orientar os funcionários e familiares sobre como realizar um planejamento financeiro pessoal ou familiar, manter as contas sob controle, evitar a inadimplência, sensibilizando para a importância do hábito da poupança.

O programa é desenvolvido na empresa que pode ser um curso de 4 horas/aula ou palestra de 1h30/aula e cada participante recebe a cartilha que contém dicas importantes sobre planejamento financeiro, renegociação de dívidas, como economizar, taxas e juros entre outras.

Para saber mais informações basta acessar o site www.sesigo.org.br



Responsabilidade Social



Trabalhadores prestigiam evento no Sesi Senai Aparecida de Goiânia

CONSTRUÇÃO GOIANA NO DIA NACIONAL

A Unidade Integrada Sesi Senai Aparecida de Goiânia reuniu mais de 1,5 mil trabalhadores e seus familiares, e foram realizados cerca de 3 mil atendimentos no Dia Nacional da Construção Social, uma iniciativa da Câmara Brasileira da Indústria da Construção (CBIC), em parceria com o Serviço Social da Indústria (Sesi Goiás), do Seconci e Sinduscon.

O evento, realizado no dia 11 de agosto, promoveu 34 atividades para os colaboradores das construtoras e suas famílias nas áreas de lazer, saúde e cidadania, além de buscar estimular o voluntariado, desenvolver a consciência crítica e cidadã por meio de trabalhos sociais e sensibilizar empresários do setor para a importância da responsabilidade social.

Presidente do Sinduscon Goiás, o engenheiro Roberto Fernandes destacou que esse projeto é um passo importante para incentivar a prática da responsabilidade social no segmento.

O presidente da Fieg e diretor regional do Sesi, Paulo Afonso Ferreira parabenizou o Sinduscon e o Seconci pela realização do evento e ressaltou que o Dia Nacional da Construção Social, primeiro realizado em Goiás, deve passar a fazer parte do calendário das atividades das indústrias.

Parceiro no evento, o Sesi Goiás programou diversas atividades para os trabalhadores e seus familiares, como oficinas de biscoito, de gesso, de tapete; corte de cabelo; teatro educativo sobre alcoolismo, saúde e segurança no trabalho; escovódromo com aplicação de flúor e palestra educativa para crianças e adolescentes.



Educação

SESI RECONHECE BOAS PRÁTICAS NA ESCOLA



Teleconferência de lançamento do PSQE realizada na Casa da Indústria para educadores e alunos

Escolas federais, estaduais, municipais e particulares de Goiás que investem na gestão escolar, no ambiente educativo e desenvolvem boas práticas pedagógicas podem participar do Prêmio Sesi Qualidade da Educação (PSQE) edição 2007 e 2008. A promoção tem como objetivo buscar a excelência na educação, além de incentivar a reprodução e divulgação de experiências bem-sucedidas no País.

Voltado para a melhoria da educação básica, o PSQE é uma iniciativa dos empresários do setor industrial, em parceria com a Unesco

e Movimento Todos pela Educação, e se estende a todas as escolas de ensino fundamental e médio, públicas, privadas e da Rede Sesi de Educação.

"O PSQE vai propiciar que sejam disseminadas boas práticas em educação", afirmou Luiz Macedo, gerente de Educação do Sesi Goiás, durante a teleconferência de lançamento do prêmio, na Casa da Indústria. "Por meio do PSQE, o Sesi reconhece que a educação não é problema apenas de educadores, mas da sociedade como um todo e, nesse contexto, quer prestar sua colaboração como entidade social vinculada aos empresários do

setor industrial brasileiro", disse o superintendente do Sesi Nacional, Antônio Carlos Maciel.

Ele lembrou que a participação das escolas no prêmio propiciará avaliação e reflexão sobre as práticas educativas nelas desenvolvidas e também a implementação de novas estratégias, visando à obtenção do reconhecimento público ao trabalho na promoção da qualidade da educação.

Inscrições - O PSQE é dividido em duas categorias - uma de escolas de educação básica das redes pública e privada e outra das escolas de educação básica da Rede Sesi de Educação.

As inscrições estão abertas e podem ser feitas até 30 de novembro, no site www.sesi.org.br/premioeducacao. A divulgação das escolas selecionadas está marcada para 11 de dezembro. As vencedoras serão conhecidas e premiadas dia 11 de junho de 2008.

A premiação envolve o Troféu PSQE, o certificado de participação, visita a uma referência na América Latina e a publicação da experiência no Observatório de Boas Práticas da Unesco. O primeiro lugar receberá R\$ 20 mil; o segundo lugar, R\$ 15 mil e o terceiro, R\$ 10 mil. As escolas em quarto e quinto lugares ganharão R\$ 5 mil.

BRASIL ALFABETIZADO NO INTERIOR

Os municípios de Turvânia, Firminópolis, Aeronópolis, Iporá, Piranhas, Ivolândia e Moiporá receberam a visita da equipe da Gerência de Educação do Sesi Goiás com o objetivo de firmar parcerias para a execução do projeto Sesi por um Brasil Alfabetizado. A expectativa é atender cerca de 350 alunos, em 19 turmas. Na cidade de Luziânia as aulas já começaram para 500 alunos e em Valparaíso os 14 alunos concluintes do curso em 2005 participaram de uma avaliação de impacto aplicada pela Unesco para avaliar as mudanças ocorridas na vida de cada aluno após participar do projeto.

O Projeto Sesi por um Brasil Alfabetizado

é fruto de uma parceria com o Ministério da Educação e representa um portal de entrada na cidadania, articulado diretamente com o aumento da escolarização de jovens e adultos e promovendo o acesso à educação como um direito de todos em qualquer momento da vida.

O programa está aberto a todo e qualquer município que tenha interesse em erradicar o analfabetismo. Em todos os locais o formato das turmas e a carga horária são as mesmas: número máximo de 25 alunos, com duas horas diárias de aulas, durante seis meses, além das aulas e do material gratuito.

Jogos do Sesi



Trabalhadores-atletas das empresas Anglo American e Saneago

EMPRESAS GOIANAS NO PÓDIO

Cerca de 900 trabalhadores-atletas, representando 35 empresas goianas, participaram da fase estadual dos Jogos do Sesi, tradicional evento esportivo destinado ao trabalhador da indústria, de 6 a 9 de setembro, em Goiânia.

Palco dos jogos, o Clube Antônio Ferreira Pacheco recebeu delegações de Alto Horizonte, Anápolis, Aparecida de Goiânia, Catalão, Goiânia, Goiatuba, Itumbiara, Minaçu, Niquelândia e Rio Verde. A competição envolveu disputa nas modalidades de futebol de campo, futsal masculino e feminino, futebol sete máster, vôlei de quadra, vôlei de areia, natação, atletismo, tênis de campo, tênis de mesa, xadrez e truco.

Os Jogos do Sesi têm o objetivo de promover o esporte como caráter socioeducativo, fundamentado na participação, na formação e no rendimento dos colaboradores da indústria.

Para Hugo José, coordenador dos Jogos do Sesi em Goiás, a instituição se preparou para receber os atletas e promover um grande evento. "Fizemos o melhor: acomodação, alimentação, arbitragem. Tudo isso para que nossos trabalhadores-atletas pudessem se sentir bem, superando seus limites e conquistando o melhor resultado para o seu dia-a-dia."

Os vencedores das empresas Anglo American, Ambev, Brasil Center, CAO A Hyundai, Caramuru, Celg, Correios, Embratel, Grafigel, Halex Istar, Laboratorio Teuto, MMC Automotores, Perdigão, Probag, Sama, Saneago, Sinalmix, Unilever Bestfoods e Votorantim Metais, representarão Goiás na fase regional dos Jogos do Sesi, que será realizada em novembro, em Goiânia, e reunirá atletas de Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, do Distrito Federal e do Tocantins.

Ginástica

CAMINHAR É PRECISO

Praticar exercícios é uma boa opção para aumentar os cuidados com a saúde. Além de contribuir para a prevenção de doenças, atividades físicas, como a caminhada, combatem a obesidade e também melhoram a auto-estima.

Professora de educação física e coordenadora do Programa Sesi Ginástica na Empresa, Karla Teixeira dá algumas dicas para você aproveitar bem a caminhada, exercício simples, acessível à grande maioria das pessoas e que pode ser praticado em qualquer época do ano.

- Se for caminhar pela manhã, faça uma alimentação leve;
- Escolha um local próximo a sua casa ou trabalho, agradável e seguro;
- Caminhe com outras pessoas, amigos ou companheiro (a) – é mais animado;
- Use roupas leves e confortáveis. Escolha também um tênis apropriado para o exercício;
- Faça alongamento, antes e após a caminhada;
- Use protetor solar, boné e evite expor-se ao sol das 10 às 16 horas;
- Tenha uma meta. Que tal acumular 10 mil passos por dia?

Cartilha Sesi Lazer Ativo



Fonte: Cartilha Sesi Lazer Ativo – Pratique Caminhada



Ação Global



Manoel Pereira se submete a exame para detecção de glaucoma e catarata na Ação Global: “Pelo SUS, esperaria de cinco a seis meses”

UM DIA DE CIDADANIA

Andelaide Oliveira Lima

A Unidade Integrada Sesi Senai Aparecida de Goiânia sediou pela primeira vez, no dia 22 de setembro, a Ação Global, em sua 14ª edição em Goiás. Cerca de 27 mil pessoas foram beneficiadas em mais de 50 tipos de atividades desenvolvidas no evento, que totalizou 47 mil atendimentos. Promovido pelo Sistema Fieg, por meio do Sesi, o programa contou com parceiros como Organização Jaime Câmara/TV Anhangüera, Organização das Voluntárias de Goiás (OVG) e outras instituições. A maior demanda, como nas edições anteriores, ficou por conta da área de documentação civil: 20.344 documentos de identidade. O fato foi comentado pelo superintendente do Sesi, Paulo Vargas. “É difícil alguém se sentir cidadão sem ter uma identidade, carteira de trabalho ou CPF. Na Ação Global, a emissão de documentos ainda é um dos serviços mais procurados.”

Vice-presidente da Fieg, Pedro Alves Oliveira, que participou do evento representando o presidente

da entidade, Paulo Afonso Ferreira, destacou o papel social do Sesi: “Atividades como essa demonstram que a instituição tem procurado cumprir sua missão, desta vez favorecendo a população de um município importante e emergente como Aparecida de Goiânia.” O prefeito de Aparecida de Goiânia, José Macedo de Araújo, disse que a Ação Global trouxe muitos resultados positivos para o município.

A auxiliar judiciária Lúcia Mendes Carneiro nunca perdeu uma Ação Global. Há 14 anos, ela se dedica ao trabalho voluntário. “Devido ao grande número e ao fluxo dos processos, os trâmites judiciais ainda são demorados, além de onerosos para parcela considerável da população brasileira. Por isso, acho importante me dedicar ao máximo para ajudar as pessoas a ter uma vida melhor”. A opinião de Lúcia é compartilhada pelo advogado Marco Aurélio Rezende, da Gerência Financeira do Sistema Fieg. Ele trabalha há oito anos como

voluntário. “A Ação Global é uma oportunidade única de você se colocar à disposição dos que precisam de ajuda”, frisou.

Ângela Maria Ribeiro foi uma das primeiras pessoas a chegar ao local. “Às 5 horas da madrugada, já estava na fila, mas o sacrifício de acordar tão cedo em pleno sábado valeu a pena. Consegui uma cadeira de rodas para minha mãe, de 78 anos. Ela não pode mais andar depois de ter sofrido um acidente vascular cerebral”, contou. Mesmo aposentado, Manoel Pereira de Oliveira, de 71 anos, precisa fazer alguns bicos como vendedor para aumentar sua renda e garantir o sustento da casa. Ainda assim, não sobra dinheiro para cuidar da saúde. Diabético e hipertenso, ele aproveitou a Ação Global para fazer exames para detecção de glaucoma e catarata. “Estou feliz porque fui muito bem atendido e, melhor, rapidamente. Pelo Sistema Único de Saúde (SUS), esperaria de cinco a seis meses pela consulta.”



A SUA ENTRADA PARA EDUCAÇÃO, SAÚDE E LAZER.

O SESI realiza cursos e ações para a educação, a saúde e o lazer, em unidades próprias ou no ambiente de trabalho, em conjunto com as empresas, contribuindo com o fortalecimento das indústrias e a qualidade de vida dos trabalhadores.

Educação • Cultura • Lazer • Saúde e Segurança no Trabalho
Odontologia • Esporte • Responsabilidade Social



FIEG Sesi

www.sesigo.org.br - (62) 3219-1400