



CIMENTAR

Notícias do Grupo

Nº 52
Setembro 2012
Trimestral



GRUPO CIMENTOS MADEIRA



Lagoa da Portela - No controlo de execução deste projeto o LCM desenvolveu metodologias alternativas de ensaio dos aterros utilizando técnicas de defletometria de impacto e geofones

A Agenda EUROPA 2020, da UE, visa a consolidação da política de coesão da UE para o período 2014-2020 e respetivo Programa Quadro de Investigação, Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (I&DT+i), orientado para uma estratégia de crescimento inteligente, sustentável e inclusiva.

A Secretaria Regional de Educação e Recursos Humanos, através do Madeira Tecnopolo (MT), está a trabalhar na definição de um Plano de Ação de I&DT+i para a RAM que se enquadre no futuro Programa Quadro 2014-2020 e permita à RAM aproximar-se mais dos níveis Nacional e Europeu em indicadores de I&DT+i, visando criar a necessária massa crítica que permita uma Inovação efetiva, nomeadamente a nível Económico e Industrial.

Como ator de referência no mercado regional, e sabendo que a Cimentos Madeira desenvolve ou promove atividades relacionadas com a Investigação e Desenvolvimento (I&D), foi-nos endereçado o convite pelo MT para darmos o

nosso contributo, através da identificação de uma área setorial a que passamos a designar por Sustentabilidade, Manutenção e Gestão de Infraestruturas, identificando necessidades e estabelecendo os necessários instrumentos de planeamento e programação.

Deste trabalho destacamos a identificação de potenciais parcerias e a sugestão para a reorganização institucional da área, criando um Centro de Investigação e Desenvolvimento para as infraestruturas da RAM, que coordenaria projetos de investigação geridos pelas entidades com conhecimento técnico na área e empresas de referência como ANAM, CIMENTOS MADEIRA, RAMEDM, VIALITORAL, VIAEXPRESSO, etc.,

A ciência não se faz sem cientistas, pelo que o Plano tem de permitir às instituições públicas ou privadas com potencial para investigação no setor em causa, criarem condições para, no período da sua vigência, adotarem uma filosofia flexível de recrutamento multidisciplinar

de especialistas, redimensionável em função dos projetos aprovados e das suas necessidades.

Os critérios de elegibilidade dos projetos, devem privilegiar um significativo número de iniciativas cujas linhas de investigação, a serem bem-sucedidas, garantam um óbvio interesse para os parceiros da ciência, ou seja, consoante o caso, para a administração pública regional, direta e indireta, e / ou para as empresas.

A apresentação pública da versão inicial deste documento está agendada para Setembro.

Nos próximos artigos da CIMENTAR será reservado um espaço para uma divulgação mais detalhada deste documento que visa influenciar a política de coesão da UE 2014-2020 e vai definir os instrumentos de planeamento e programação para Portugal e para a RAM no próximo quadro comunitário 2014-2020.



Miguel Guimarães

Aniversários

Setembro

01
Adelino Norberto Sá Santos
05
João Manuel Figueira da
Silva Santos
12
Rui Humberto de Sousa
Rodrigues
26
José Manuel de Sousa
Freitas
28
Horácio Duarte Gomes
da Silva Freitas

Outubro

03
José Álvaro Correia
Fernandes
04
João Carlos Nunes
08
Juvenal Correia Pestana
20
Manuel Fernandes
de Abreu Macedo
21
José Júlio Nóbrega
Rodrigues

Novembro

01
António José Nascimento
11
Ana Paula Reis
16
Miguel António França
Rodrigues
23
Paulo Clemente Pereira da
Silva Câmara
24
Maria Alcía de Abreu
Granito

Verão e Saúde

Cuidados com a saúde no verão

O verão, certamente, é uma das estações do ano mais aguardadas, pois combina perfeitamente com diversão, férias e boa disposição. É a época mais indicada para aproveitar tudo o que a vida tem de bom para oferecer: praias, parques, piscinas e muito mais.

Entretanto para que seja possível desfrutar essas possibilidades que a estação mais quente do ano oferece, é preciso ter alguns cuidados com a saúde e com o corpo: manter o corpo hidratado, usar protetor solar e fazer refeições (alimentação) leves, sem muita gordura e calorias, são algumas delas.

E caso essas precauções não sejam tomadas, consequências como desidratação, desmaios e até graves queimaduras decorrentes do Sol podem surgir, atrapalhando a vida de quem gostaria aproveitar essa época tão esperada. E para evitar todos esses problemas é possível seguir alguns conselhos básicos e ao mesmo tempo muito importantes:

Hidratação

Durante o verão, com o aumento da temperatura ambiente, torna-se importante um cuidado maior com a hidratação do corpo, uma vez que as perdas de líquidos e sais minerais, pelo organismo são maiores do que em outras estações do ano.

A transpiração excessiva, o esforço físico excessivo ou vômitos e diarreias, provocados pela ingestão de alimentos contaminados ou mal conservados, podem causar um problema muito comum nesta época do ano, a desidratação.

Para evitá-la e preveni-la é importante que as pessoas, principalmente crianças e idosos tenham uma boa alimentação e ingiram líquidos de forma regular.

Além disso no verão é importante usar roupas leves, fazer exercício físico nos períodos mais frescos do dia (antes das 10h ou após das 16h), preferir local arejado com sombra e estar atento à seleção, conservação e à forma de preparação dos alimentos.

Em condições normais o organismo de um adulto perde em média 2litros e meio de água por dia na forma de suor, urina, fezes e perspiração. Por isso devem repor essas perdas diárias ingerindo muitos líquidos, na forma de água pura, chás, sumos, leite, etc...

Alimente-se corretamente

Durante o verão é comum as temperaturas elevadas provocarem uma inibição da fome, ao contrário do Inverno que aumenta o apetite.

Este efeito anorexígeno (inibidor da fome) induzido pelo calor, pode agir negativamente se ficarmos em jejum.

Por isso, a melhor forma de controlar este problema é consumir alimentos de fácil digestão como saladas, frutas, legumes, carnes magras, tomando cuidado com os petiscos e sobremesas, geralmente muito calóricos e de difícil digestão.

Muitos alimentos apresentam a gordura em forma escondida ou "camuflada" o que ocorre com os queijos amarelos, amendoins, os salgadinhos de pacotes, etc... devem ser evitados.

Estabeleça horários

É importante estabelecer horários para se alimentar e procurar fracionar a alimentação em pelo menos 4 a 5 refeições com menores quantidades e mais vezes ao dia.

Conserve os alimentos de forma adequada

Olhar as mesmas coisas de forma diferente.

Todos nós temos perspetivas e um olhar diferente sobre a vida e sobre o que nos rodeia.

Um bom exemplo desta questão é quando estamos perante uma obra de arte, a interpretação que cada um faz sobre a mesma nunca é igual, pode até ser parecida, mas nunca igual. Outro exemplo poderá ser, o que para uns parece errado, para outros é a coisa mais certa do mundo.

Se todos concordássemos e gostássemos das mesmas coisas a vida seria enfadonha. São os diferentes olhares que impulsionam a inovação e a criatividade e se forem aplicados de uma forma sustentável, com certeza que viveremos num mundo melhor. Olhar o mundo de ângulos diferentes ajuda-nos a explicar e entender a vida de perspetivas diferentes.

A troca de emails entre dois amigos (Arquiteto Manuel Rosa e Dr. João Santos – Presidente do Conselho de Gerência da Cimentos Madeira) sobre a fotografia que acompanha este artigo, traduz de forma perfeita o título do mesmo.

Arq. Manuel Rosa - "Há uns tempos atrás, enquanto passeava pela promenade marítima formosa/socorridos, fiz esta foto com o meu telemóvel, daí a qualidade de



"Se todos concordássemos e gostássemos das mesmas coisas a vida seria enfadonha."

No verão, devido às temperaturas elevadas os alimentos podem se deteriorar mais rapidamente.

Por isso ao comprar legumes e frutas verifique o seu estado geral, evitando os que estiverem amassados, batidos ou manchados.

O consumo de alimentos deteriorados ou mal conservados podem levar a intoxicações alimentares.

Cuidado com o excesso de álcool

Especialmente no verão devemos ficar atentos às bebidas alcoólicas que geralmente são consumidas com maior frequência, como cerveja e caipirinha. Além de conterem - extras, quando ingeridas em grandes quantidades podem levar à desidratação pois o álcool "retira" a água das células, agindo como um diurético, ou seja, estimulando a formação de urina com consequente perda de água pelo organismo.

Proteção Solar

O protetor solar é o melhor amigo não só no verão. Cuidar da pele é essencial, pois com o aquecimento global o calor tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, fazendo com que o uso do protetor solar seja indispensável antes mesmo de sair de casa.

Seu uso não é apenas indicado para os dias de praia e piscina. O protetor solar deve ser usado diariamente, assim como o chapéu, principalmente por quem possui pele clara.

Além de seguir essas dicas outra possibilidade é fazer acompanhamento médico e ter atenção às alterações da coloração da pele, nomeadamente formações cutâneas (sinais) que sofreram alterações das suas características.

Ana Paula Reis
(Médica do Grupo Cimentos Madeira)



definição de imagem não ser muito boa, mas como achei o enquadramento interessante resolvi enviá-la, pessoalmente prefiro a posição da mesma assim, "deitada", dá-lhe um movimento intenso, se se puser na posição vertical fica estática, além dessa posição tão dinâmica agradou-me a conjugação das cores, mas depois me dirá o que pensa da mesma".

Dr. João Santos - Caro Arquiteto Rosa agradecendo a sua atenção, deu-me a oportunidade de ter uma perspetiva distinta destas instalações que diariamente e desde 1984 me habituei a admirar".

Como diz o provérbio "uma imagem vale mais do que mil palavras".

Andreia Santos

"Sempre que receberem emails de pessoas desconhecidas eliminem o email sem o ler e se o mesmo tiver anexos ou um link para página de internet nem visite essa página..."

Mergulho

No início de julho resolvi tirar, como é normal dizer-se, um anormal período de férias de um mês ininterrupto, pelo menos do ponto de vista de presença física.

Tal decisão decorreu do facto de me sentir desconfortável e sufocado por problemas, presentes e futuros, para os quais pouco tinha contribuído e pior do que isso não vislumbrava soluções.

Diz-se por aí à boca cheia e vazia, mais vazia do que cheia, que o que eu estava a viver ou sentir não eram mais do que efeitos da crise.

Desta forma e antes de perder a noção do tempo, do espaço, do saber ser e estar, para além das características próprias da minha personalidade marcada por meio século, resolvi assumir esta nova especialidade que nunca pensei sequer tentar nesta fase avançada da vida: o mergulho.

MERGULHO na Crise

De facto sentia-me como um debutante na prática desta modalidade mais forçada do que lúdica.

A ligeira sensação claustrofóbica, a dificuldade em respirar, pelo menos descontraidamente, e o desconforto da envolvente, fazem parte dos primeiros capítulos de qualquer manual da especialidade.

Curioso que sou procurei saber pela forma mais acessível, fácil e intuitiva, não qual o tipo de mergulho mais aconselhável para um principiante, mas sim qual o mergulho que eu já estava a praticar.

Uma simples pesquisa no Google e a resposta foi óbvia, assim como a respetiva ilustração:



MERGULHO no Mar

A minha esperança era que em pleno verão, período do ano em que a maioria das pessoas, trabalhadores e respetivas famílias, gozam o seu período de férias, sim porque muitos há que estão de férias todo o ano, a normal opção por zonas balneares, principalmente pelo mar, me permitisse continuar esta prática recente com algumas variantes, quiçá mais refrescantes.

Precavido que sou, quanto basta, lá me procurei informar, pelas mesmas vias por forma a precaver qualquer surpresa ou no limite evitar as más figuras do costume.

Lá recorri novamente ao Google, que mais uma vez não me desiludiu, é uma questão de prática e perspicácia na procura:



MERGULHO na Real

Decorrido um mês de intensa atividade eis-me de volta reconfortado, que não renovado, mais preparado que nunca para subir a parada e evoluir nesta apaixonante modalidade que em boa hora me impuseram.

De facto estou decidido a evoluir, até as forças me permitirem, nesta escalada recessiva, perdão queria escrever vertiginosa, que testa as nossas capacidades todos os dias, literalmente ao dia, sem que possamos contar com pouco mais que nós próprios. Esta evolução na modalidade implica uma forte autoestima, uma inteligência superior à média, assim como uma exigente capacidade de luta, requisitos indispensáveis para que um dia, se a vida nos permitir, possamos atingir o topo.

Sempre com o Google como muleta, lá encontrei a informação que procurava:



Esta fase de evolução na modalidade é fantástica, é de uma pluridisciplinaridade impressionante, as sensações são intensas, as descobertas permanentes, os riscos são constantes tal como as oportunidades. É de facto fantástico.

Estou fascinado, particularmente por me sentir cada vez mais e melhor, por saber que posso ir mais à frente, por saber que continuo a ser bem real e imune a todas essas virtualidades que insistem em impingir-nos.

Aqui deixo um conselho, experimentem, mexam-se e saltem sem medo.

Mergulhem na real.

Luís Saraiva

Curiosidades e conselhos práticos em Sistemas de Informação

Nesta edição do cimentar chamo a atenção dos utilizadores para os cuidados a terem na receção e envio de correio eletrónico. Sempre que receberem emails de pessoas desconhecidas eliminem o email sem o ler e se o mesmo tiver anexos ou um link para página de internet, não abram o anexo nem visite essa página, pois podem comprometer a segurança do computador e da rede da empresa.

Miguel Rodrigues

Felicidades

Qualidade no Grupo Cimentos Madeira

No passado dia 19 de Junho a EIC realizou a 3ª Inspecção de Rotina do Sistema de Controlo de Produção do Betão da Beto Madeira - São Roque, tendo concluído que se mantêm reunidas as condições para a manutenção da certificação.

A 13 de Julho a SGS realizou a Auditoria de Acompanhamento ao Sistema de Marcação CE de Agregados da Brimade, tendo sido mantida a aposição da marca CE nos produtos ABF0/2; ABO/4; B4/10; B8/16 e B11/22.

Andreia Santos



Foi com um misto de saudade e agradecimento que nos despedimos do nosso estimado Eng.º Mário de Oliveira, Técnico que durante muitos anos colaborou ativamente no Grupo Cimentos Madeira, sempre disponível para ajudar a empresa no caminho para o sucesso.

A calorosa despedida realizou-se na Beto Madeira - S. Roque, com a presença dos colaboradores mais próximos (Beto Madeira e Brimade), que organizaram um merecido almoço em sua honra, no passado dia 31 de Julho.

A comida estava divina e o ambiente bem animado, pelo que aproveitamos para brindar e relembrar outros tempos, e no final, fomos

presenteados com um discurso do nosso homenageado.

Houve muita emoção no ar, ou não fosse o Eng.º Mário uma pessoa querida de todos nós, pela sua personalidade cativante, pela compreensão e amizade para com todos, e pela disponibilidade em partilhar o seu enorme conhecimento nesta complexa área do betão. Como tal, não quisemos deixar de marcar o nosso agradecimento com uma pequena lembrança, assinalando a data desta transição para uma nova etapa da vida.

A maioria dos colaboradores da Beto Madeira tiveram o privilégio de trabalhar com o Eng.º Mário longos anos, tendo iniciado ainda na

fase da Terrazul. Com esta fantástica equipa a empresa participou em importantes e marcantes obras na região, nomeadamente o Aeroporto da Madeira, o Laboratório Metrológico, o Parque Temático de Santana, a Via Rápida Funchal – Aeroporto, o Porto da Zona Franca do Caniçal, a Reversão do Porto do Funchal, o Madeira Shopping, o Fórum Madeira, o Monumental Park, a 1ª Fase do Hotel Savoy, entre outras.

Em nome de todos os colaboradores do Grupo Cimentos Madeira fazemos votos das maiores felicidades e sucesso na sua vida.

Sofia Gomes Abreu

Renovação do parque informático da Cimentos Madeira



O parque informático da Cimentos Madeira era composto por computadores adquiridos no ano de 2002, que apresentavam diversas dificuldades de operação em virtude de serem desatualizados tecnicamente à luz das novas características do software

existente, nomeadamente ao nível de Microsoft Office.

Eram computadores baseados em tecnologia Pentium 4 com capacidade de armazenamento de 40 Gb de disco e 1,5 Gb de memória RAM.

Face às novas exigências tecnológicas das aplicações em utilização no Grupo Cimentos, e com o objetivo de proporcionar uma melhoria significativa nas condições de trabalho aos colaboradores da empresa, o parque informático foi atualizado para tecnologia mais recente adquirida ao abrigo de projeto FEDER (Fundo de Europeu de Desenvolvimento Regional) – Qualificar +.

Os novos computadores são da marca HP (HP Compaq 8200) com 4 Gb de memória RAM, disco de 500 Gb, processador Intel i5 e sistema operativo Windows 7, o Microsoft Office foi atualizado para a versão 2007. Os monitores foram substituídos para monitores HP de tecnologia LED de 19".

Miguel Rodrigues

Participação da Cimentos Madeira nos ¼ de final do concurso "1º FN KITCHEN TEAM CUP"



Como prometido na última edição do CIMENTAR apresentamos abaixo a receita da sobremesa – "Papaya Dream" - confeccionada pelos colegas Miguel Cardoso e Anjos Viveiros nos ¼ de Final do Concurso "1º FN KITCHEN TEAM CUP - A Gastronomia e os Produtos Locais"

Ingredientes: 200 g de requeijão (Santo Queijo-produto Madeira); 40 g de açúcar; 3 ou 4 colheres de sopa de mel de abelha; 3 colheres de sopa Vinho Madeira; 2 dl de natas frescas; 3 papaias; 100 g Broas de mel; 10 Morangos (para decoração).

Preparação: Deita-se o requeijão numa tigela, junta-se o açúcar, o mel e o vinho Madeira. Bate-se com a batedeira até obter um creme. À parte, batem-se as natas (que devem estar bem frias) até ficarem espessas. Envolva-se delicadamente as natas batidas no creme de requeijão.

Lavam-se as papaias, abrem-se ao meio e retiram-se as sementes. Escava-se cuidadosamente com a ajuda de uma colher e pica-se a polpa em pedaços pequenos.

Regam-se as meias papaias e a polpa retirada com o vinho Madeira.

Junta-se a papaia picada ao creme de requeijão e mistura-se delicadamente.

Recheiam-se as meias papaias com o creme preparado.

Serve-se bem fresco, polvilhado na hora com broa de mel moída.

Decora-se segundo a imaginação pessoal.

Bom apetite!

Andreia Santos