



Gorduras e Saúde...

2

Natal no Grupo...

3

Dia de Reis...

3

Troféu 25 Anos...

4

O Ano da Serpente...

4

CIMENTAR

Notícias do Grupo

Nº 54
Março 2013
Trimestral



GRUPO CIMENTOS MADEIRA



E O GRUPO CIMENTOS MADEIRA

Na primeira edição do Cimentar de cada ano tem sido hábito destacar, na sua primeira página, os factos relevantes do ano anterior no Grupo. Em 2012 destacaram-se os seguintes:

- Entrada em funcionamento de uma ETAR com aproveitamento da água para a rega dos espaços verdes do Entrepósito dos Socorridos.
- Substituição no Entrepósito dos Socorridos de lâmpadas de halogénio e de vapor de sódio por equivalentes de tecnologia Led, nos Edifícios Administrativos e na iluminação exterior, respectivamente.
- Criação de um Sistema de Ecoponto na Brimade e Beto Madeira – Fundoa.
- Racionalização do arranque dos motores da britadeira da Brimade, com ajuste adicional dos horários de trabalho, visando a redução do consumo de energia eléctrica.
- Renovação do parque informático da Cimentos Madeira com a participação de fundos comunitários do programa “Qualificar +”.
- Realização de obras de remodelação do Centro de Processamento de Dados para melhorar a protecção contra incêndios e inundações.
- No âmbito do Protocolo entre o LCM – Laboratório Cimentos Madeira e a UMA - Universidade da Madeira foram desenvolvidos dois trabalhos por dois alunos desta Universidade, sob orientação do Director do LCM, referentes a betões autocompactáveis:
 - Dimensionamento de betões autocompactáveis coloridos com agregados britados vulcânicos – Celestino Gomes – do Centro de Ciências Exactas e da Engenharia, da UMA;
 - Betão autocompactável de elevado efeito estético – Joana Silva - Centro de Ciências Exactas e da Engenharia, da UMA.
- Concluído o processo de harmonização dos benefícios sociais no Grupo.
- Dando continuidade a acções de formação para todos os trabalhadores em matéria de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho promoveu-se a acção: Procedimentos a Adoptar em Caso de Emergência.
- Apoio e representação do Grupo através do LCM nas III Jornadas Regionais da Qualidade, ocorridas em Outubro de 2012, com divulgação do trabalho realizado sobre betões autocompactáveis coloridos.

- Apoio e representação, também através do LCM, com o tema “Do Mar à Serra”, nas XIX Jornadas Pedagógicas de Educação Ambiental da ASPEA – Associação Portuguesa de Educação Ambiental, que decorreram em Março de 2012 na Casa da Cultura em Câmara de Lobos.
- Apoio na aquisição de fardamento para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários Madeirenses.
- Continuidade do apoio às obras de restauro da Capela da Vitória.
- Apoio à Câmara Municipal de Santa Cruz com sacos de cimento para a recuperação de habitações destruídas pelos incêndios que ocorreram na Madeira em Julho de 2012.
- No âmbito do concurso regional “As 100 maiores e melhores empresas de 2011” duas empresas do Grupo foram premiadas: a Cimentos Madeira no sector do comércio obteve o 2º lugar em Equilíbrio Financeiro e o 3º lugar em Dimensão; a Brimade no sector da indústria obteve o 1º lugar em Equilíbrio Financeiro.

Andreia Santos

Aniversários

Março

03

João Fortunato dos Santos

03

José Manuel Freitas Poeira

10

Emanuel da Costa

20

Juvenal Maurício de Abreu

24

Nélia Maria M. Fernandes

30

Carla C. C. Gomes Gouveia

Abril

01

José Leonardo F. Freitas

09

José Manuel Melo Franco

15

Egídio Orlando B. Andrade

27

José Miguel S. Guimarães

Mai

05

Sebastião R. S. Barros e Sousa

06

Rosa Maria Abreu Câmara

18

José Venâncio C. Pereira

19

Nélio Celestino Vieira

23

Carlos Basílio S. Gonçalves

24

José Agostinho G. Sousa

30

David Freitas Martins

30

João F. Pereira de Gouveia

"Além de uma alimentação equilibrada, há outras maneiras de evitar o aumento do colesterol e, até mesmo, diminuí-lo..."



Gorduras e Saúde

A Gordura é considerada o inimigo número um do nosso organismo. O consumo de gordura, em quantidade superior ao recomendado, pode causar excesso de peso, deixando deste modo de ser uma alimentação saudável e equilibrada. Falemos então de uma Gordura muito importante no nosso Organismo: o COLESTEROL.

O que é o Colesterol?

O colesterol pode ser considerado um tipo de gordura, produzido no nosso organismo. Ele está presente nos alimentos de origem animal, desempenhando funções essenciais, como produção de hormonas e **vitamina D**. No entanto, o excesso de colesterol no sangue é prejudicial e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Existem dois tipos de colesterol:

- LDL colesterol: conhecido como "mau", pode depositar-se nas artérias e provocar o seu entupimento;
- HDL colesterol: conhecido como "bom", retira o excesso de colesterol para fora das artérias, impedindo o seu depósito e diminuindo a formação da placa de gordura.

Muitos factores podem contribuir para o aumento do colesterol, como tendências genéticas ou hereditárias, obesidade e actividade física reduzida. No entanto, um dos factores mais comuns é a dieta.

A dieta rica em colesterol inclui grandes quantidades de alimentos de origem animal: carne, óleos, leite não desnatado e ovos. As gorduras, sobretudo as saturadas, contribuem para um colesterol elevado.

A gordura saturada é um tipo de gordura que, quando ingerida, aumenta a quantidade de colesterol no organismo. Está presente, principalmente, em alimentos de origem animal.

As gorduras insaturadas estão presentes, principalmente, em alimentos de origem vegetal. Estas gorduras são essenciais ao organismo, sendo necessário consumi-las na alimentação.

Diagnóstico de Colesterol

De acordo com a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, os níveis ideais de colesterol no sangue devem ser:

- Colesterol Total: abaixo de 200mg/dl de sangue
- Bom Colesterol (HDL): acima de 35mg/dl de sangue
- Mau Colesterol (LDL): abaixo de 130mg/dl de sangue

Complicações possíveis

Níveis elevados de colesterol estão associados a doenças cardíacas (enfarte do miocárdio) e aterosclerose (endurecimento das paredes dos vasos causado pela deposição de gordura). Existe uma predisposição genética que, combinada com o fumo, o stress, a vida sedentária e a tensão arterial alta, pode levar à doença.

Prevenção

Além de uma alimentação equilibrada, há outras maneiras de evitar o aumento do colesterol e, até mesmo, diminuí-lo:

- **Fazer exercícios físicos:** a actividade física pode ajudá-lo a emagrecer e a diminuir as tensões.
- **Não fumar:** o cigarro é um factor de risco para doença cardíaca. Associado ao colesterol elevado, multiplica os riscos.
- Evitar o **stress:** uma vida menos stressada diminui o risco de enfarte.
- Fazer uma **dieta** com baixos níveis de gordura e colesterol: seja rigoroso no controlo da alimentação.

Lembre-se que todos os alimentos de origem animal têm colesterol. Portanto, dê preferência a alimentos de origem vegetal: frutas, verduras, legumes e grãos.

Deste modo deverá: comer mais frutas e vegetais; comer mais peixe grelhado ou assado e menos carnes fritas; comer uma variedade de alimentos ricos em fibras, como aveia, pães integrais e maçãs. As fibras ajudam a reduzir as taxas de colesterol; limitar a ingestão de gorduras saturadas, como gordura de derivados de leite; limitar os alimentos ricos em colesterol, como gema de ovo e fígado; utilize derivados de leite pobres em gordura: leite desnatado, iogurte desnatado e sorvetes magros; evite fritos.

Os cuidados com a alimentação devem ser redobrados em pessoas com diabetes, uma vez que estas apresentam riscos acrescidos de apresentarem sinais de doença aterosclerótica superiores às pessoas não-diabéticas.

Existem medicamentos para controlar o colesterol alto, mas a aterosclerose só melhora com uma mudança mais significativa no estilo de vida. Reduzir o stress, praticar exercícios físicos, manter a tensão arterial estável e o peso sob controlo, são fundamentais. As pessoas que têm diabetes devem ficar mais atentas.

ATENÇÃO

As doenças cardiovasculares são as que mais matam no nosso País. Por isso é fundamental sabermos como preveni-las.

Faça uma alimentação pobre em gorduras saturadas e colesterol.

Ana Paula Reis
(Médica do Grupo Cimentos Madeira)



Um Dia de Cada Vez

Um dia de cada vez é, com certeza, a expressão mais ouvida nos nossos dias, pois o que hoje temos como certo, amanhã ou até mesmo num horizonte temporal mais curto, deixa de o ser. Penso que nos dias que correm vivemos como quem anda num trapézio e lutamos constantemente para nos mantermos em cima da corda. Mas se acreditarmos nas nossas capacidades e potencialidades teremos sempre um futuro melhor à nossa espera. Só assim seremos capazes de enfrentar melhor os desafios que a vida nos impõe nas suas diferentes vertentes. Pensar e ser positivo será a melhor forma de ultrapassarmos as adversidades da vida. Ser ambicioso q.b. também será uma "ferramenta" essencial para vencer a e na Vida.

Andreia Santos

“Surgiram, sugestões para que participássemos mais na animação do jantar e que ensaiássemos uma peça teatral para a festa das crianças, utilizando recursos internos...”



Natal no Grupo Cimentos Madeira

A época natalícia no Grupo Cimentos Madeira foi vivida com um Jantar de Natal para todos os seus colaboradores, com uma festa para os seus filhos, com uma Missa do Parto e terminou com o Cantar os Reis. Porém, este Natal foi um Natal muito especial. E especial, porquê? Porque, com a vontade e empenho de um grupo de colegas, pudemos organizar e proporcionar, mesmo em época de contenção, bons momentos de convívio, quer no jantar, quer na festa das crianças. Tudo começou em Outubro numa reunião entre membros da comissão quando planeávamos o Natal. Com um orçamento reduzido, o principal desafio consistia em como substituir alguns serviços subcontratados para estes eventos, sem perdermos a qualidade e a alegria que sempre estiveram presentes no nosso Natal. Surgiram, sugestões para que participássemos mais na animação do jantar e que ensaiássemos uma peça teatral para a festa das crianças, utilizando recursos internos. Desenvolveu-se, assim, a ideia de fazermos uma peça de teatro simples com a “prata da casa” e, na procura de voluntários, apareceu um grupo de sete colegas que animaram o Natal não só dos mais pequenos, mas também dos graúdos, dando origem à “Comissão Instaladora dos Festeiros de Natal 2012”.

Primeiro escolhemos um texto simples e durante um mês e meio en-

saiámos a peça “Um Natal Apaixonado” com a colaboração de alguns amigos e familiares, que nos apoiaram desde a coordenação dos ensaios, à construção do cenário, arranjos musicais e elaboração de alguns fatos. Esta ajuda foi imprescindível, pois sem ela o resultado final não teria sido tão bom. As personagens do “Natal Apaixonado” foram um sapinho (José Manuel Freitas), uma patinha (Andreia Santos), um porquinho (José Luís Chocalheiro), uma borboleta (Carla Gouveia), uma joaninha (Anjos Viveiros), uma flor (Rita Silva) e o dr. raposo (José Franco).

Era nestes ensaios que preparávamos toda a logística do jantar e da festa das crianças. Ensaios e preparativos foram repletos de boas gargalhadas, de momentos muito divertidos e de muita descontração. Os ensaios nunca eram iguais uns aos outros, mas o resultado final foi muito positivo, tendo ficado a vontade de repetir.

No decorrer do jantar dos colaboradores, que aconteceu no dia 07 de Dezembro, houve um brinde dos festeiros de Natal que envolveu todas as pessoas, seguindo-se o tradicional sorteio e muita animação.

A 08 de Dezembro, na festa das crianças e após a peça de teatro, seguiu-se a entrega das prendas pelo Pai Natal, também cá da “Casa”, aos mais pequenos. Em nome dos Festeiros de Natal 2012 agradeço a todos os que nos ajudaram e que fizeram com que o nosso Natal fosse um êxito.

Andreia Santos



Dia de Reis



Voltou a ser cumprida a tradição do Cantar os Reis no Grupo Cimentos Madeira. Este ano o evento aconteceu no dia 07 de Janeiro. Acompanhados por instrumentos populares tentou-se mais uma vez demonstrar os dotes vocais dos colaboradores com canções tradicionais do dia de Reis. De referir que de ano para ano estamos melhores. O convívio terminou com o bolo-rei, com um cálice de vinho Madeira e com os votos de um bom ano de 2013 para todos.

Andreia Santos



Missa do Parto

Pelo terceiro ano consecutivo foi realizada na Capela da Vitória uma Missa do Parto apadrinhada pelo Grupo Cimentos Madeira. A missa ocorreu a 18 de Dezembro pelas 6 horas da manhã, seguindo-se um convívio com partilha de doces e outras iguarias natalícias, como por exemplo o cacau e a carne de vinho e alhos. No convívio também não faltou a música.

Andreia Santos

Troféu 25 Anos

Em 2012 quatro colaboradores do Grupo comemoraram 25 anos ao serviço da empresa em que estão integrados. Nos dias 07 e 08 de Dezembro foi entregue aos colaboradores José Álvaro Fernandes (Cimentos Madeira), Horácio Duarte Freitas (Cimentos Madeira), João Fortunato Santos (Cimentos Madeira) e David Freitas Martins (Beto Madeira) o troféu comemorativo da data, como forma de gratidão pelo contributo que têm dado ao longo de todos estes anos.

Andreia Santos



2013 O Ano da Serpente

No passado dia 10 de Fevereiro iniciou-se o Ano Novo Lunar sob o signo da Serpente, que durará até 30 de Janeiro de 2014.

A Serpente está tradicionalmente associada à sabedoria, à astúcia, à cultura, à reflexão, à criatividade, ao orgulho, à sedução, à ira e à agressividade.

Para os amantes do risco poderá ser um ano de oportunidades de investimento, tirando partido das oscilações do mercado, podendo este ser equiparado à trajectória descrita pelo movimento da serpente.

Nestes casos a criação de valor resultante do investimento dependerá em grande medida da capacidade de reacção por parte do investidor ao movimento rápido e traiçoeiro desencadeado pela serpente.

Os pensadores mais extremistas acreditam que a instabilidade e turbulência podem provocar, por exemplo, o desmantelamento da zona euro, um conflito armado entre as duas Coreias ou o agravamento das relações diplomáticas entre a China e o Japão motivado pela disputa territorial em torno de um grupo de ilhas do mar do leste da China. Numa reflexão sumária pela história da humanidade, podemos constatar que o domínio perpetuado pelo signo da Serpente foi tendencialmente marcado por mudanças, ora com um carácter mais positivo, tais como: os estudos científicos publicados por Albert Einstein, a conquista do Evereste ou a queda do muro de Berlim; ora com uma vertente mais negativa; tais como: a grande depressão de 1929, o ataque japonês à base americana de Pearl Harbor, a guerra do Vietname, ou mais recentemente o ataque terrorista às torres do World Trade Center.

É certo que os diversos períodos mais ou menos conturbados da história são eles indissociáveis de uma corrente de valores culturais, políticos e sociais que contribuíram para o desenvolvimento da sociedade.

Para Portugal esperemos que em 2013 a contracção da economia seja substancialmente inferior à do ano transacto e que 2014 rompa definitivamente com os sucessivos ciclos recessivos.

Vitor Rodrigues

Visitas à Cimentos Madeira



Nos dias 30 e 31 de Janeiro de 2013 dois grupos de utentes do Ginásio de Santo António da Câmara Municipal do Funchal visitaram as instalações fabris da Cimentos Madeira, Terminal dos Socorridos. Esta visita enquadra-se no projecto "Actividade Física Saúde e Bem-Estar para a População Menos Jovem", implementado neste ginásio que pretende proporcionar um leque diversificado de actividades, que não apenas a física.

Andreia Santos

O Carnaval

Quando me pediram para fazer um artigo para a nossa revista "Cimentar" estávamos em cima duma época muito engraçada, que é o Carnaval. Pensei logo: Que bom! Irei escrever algumas palavras sobre o Carnaval, de que tanto gosto e que muitas pessoas não lhe acham muita piada.

O Carnaval é uma festa anual celebrada de forma diferente em vários países, sem se saber ao certo quando começou e a sua origem, simbolizando as vivências e culturas de cada povo ao longo dos tempos.

Mas o mais engraçado é que para festejar esta época é preciso criar, imaginar, elaborar as diversas ideias e fantasias da forma mais espontânea e sem grandes pretensões. Dá-nos a possibilidade de vir à rua mostrá-las, divertindo-nos uns com os outros, mesmo que estejam mascarados. É permitido que se fantasiem de qualquer coisa, seja de objectos, de animais, de personagens de diversas épocas ou sátiras actuais.

O Carnaval este ano já passou, mas queria deixar esta mensagem para os próximos anos: divirtam-se, festejem a época e aproveitem para se mascararem e saírem à rua em grande folia. É tão bom, aproveitem para descomprimir. Faço-o habitualmente e é uma grande sensação de liberdade.

Rita Silva

Notícias de Segurança

No âmbito do plano de actividades estabelecido com a empresa prestadora de serviços em Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho – Novos Rumos, Clínica do Trabalho, foi realizada no mês de Novembro de 2012 uma acção de sensibilização para todos os colaboradores do Grupo Cimentos Madeira sob a temática – Procedimentos a Adostrar em Caso de Emergência.

Andreia Santos

