

## Ginástica laboral – Saúde e trabalho



Funcionários realizam atividades de ginástica laboral

**P**ostura no trabalho é fundamental. E para que o funcionário desenvolva suas atividades sem dores, a Copercampos possui um programa de Ginástica Laboral, que a partir deste mês de fevereiro está sendo orientado pela Fisioterapeuta, Especialista em Ergonomia Carla Scalsavara.

A Ginástica Laboral é a combinação de algumas atividades físicas que tem como características comuns, melhorar a condição física do indivíduo para o seu trabalho, promovendo a saúde e a socialização dos trabalhadores, além de atuar na prevenção e terapêutica das possíveis doenças osteomusculares e ligamentares.

De acordo com a fisioterapeuta, o bem estar físico e mental dos trabalhadores é o objetivo da realização da ginástica na empresa. “A ginástica tem o objetivo de proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação. Mas não é só isso, a ginástica laboral é um instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais e não sobrecarrega nem cansa o funcionário, por ser uma atividade leve e de curta duração”, destaca Carla Scalsavara. Segundo a fisioterapeuta, a atividade pode ser dividida em três etapas: Ginástica de aquecimento ou preparatória; Ginástica Compensatória ou de Pausa e Ginástica de Relaxamento ou Final de Expediente.

### **Benefícios da ginástica laboral**

- Aumento da circulação sanguínea;
- Diminui o acúmulo do ácido lático;
- Melhora a mobilidade e flexibilidade músculo articular;
- Melhora a produtividade com menor desgaste físico;
- Redução da sensação de fadiga no final da jornada;
- Diminui o esforço na execução das tarefas diárias;
- Diminui as inflamações e traumas;
- Melhora a postura;
- Diminui a tensão muscular desnecessária;
- Facilita a adaptação ao posto de trabalho;
- Melhora a condição do estado de saúde geral;
- Diminui o risco de acidentes no trabalho.

### **Treinamento de Instrutores**

No dia 02 de fevereiro, a fisioterapeuta Carla Scalsavara realizou na AACC, o treinamento para os instrutores dos setores da Copercampos. O setor de Segurança e Medicina no Trabalho da Copercampos coordena o programa de ginástica laboral dentro da empresa. De acordo com a Engenheira de Segurança do Trabalho Vanessa Marin Kettenhuber, na cooperativa são aproximadamente 40 instrutores colaborando na realização do projeto.

## Trabalho em espaço confinado – Atenção e comprometimento



Funcionários do setor operacional participaram do curso

O setor de Segurança no Trabalho e Medicina, através da Engenheira de Segurança do Trabalho Vanessa Marin Kettehuber realizou nos dias 03 e 10 de fevereiro, na Associação Atlética Copercampos (AACC), o Treinamento Espaço Confinado NR-33.

De acordo com Vanessa, o curso apresenta os objetivos, definições e atribuições da norma regulamentadora de segurança e saúde nos trabalhos executados em espaço confinado. “Nós

apresentamos a mais de 30 funcionários da Copercampos os riscos existentes do trabalho, sistemas de prevenção e monitoramento das atividades dos colegas para garantir permanentemente a segurança e saúde dos trabalhadores”, explica.

Mas o que é espaço confinado? Espaço confinado é qualquer área não projetada para ocupação humana que possua ventilação deficiente para remover contaminantes, bem como a falta de controle da concentração de oxigênio presente no ambiente. Dentro destes espaços existem riscos diários. O modo de prevenção seguro é o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) durante todo o trabalho. Ruídos, vibração, quedas de objetos, quedas de escadas, esfolamentos, exposição à luz solar, choque elétrico e picadas de animais peçonhentos como cobras e aranhas são facilmente controlados se os funcionários usarem os EPI's, por isso, previna-se e garanta a sua segurança no trabalho.

Durante o treinamento, os trabalhadores também conheceram formas de se avaliar os riscos existentes nos locais, gerenciamento de riscos como são realizados os resgates em espaço confinado.

## Operadores de Empilhadeira recebem treinamentos



Com apoio do Sescop/SC, a Copercampos realizou entre os dias 26 e 27 de janeiro, treinamento para operadores de empilhadeira.

Ao todo, 24 funcionários das filiais e matriz participaram do curso que teve treinamento prático de carregamento e descarregamento de produtos utilizando máquinas. O objetivo maior do setor de treinamentos e do setor operacional é de qualificar e reciclar os profissionais da Copercampos para melhor execução dos trabalhos na empresa.

## Datas comemorativas



### Fevereiro

- 10 • Dia do Atleta Profissional
- 11 • Dia da Criação da Casa de Moeda
- 14 • Dia da Amizade
- 16 • Dia do Repórter
- 19 • Dia do Esportista
- 21 • Data Festiva do Exército
- 23 • Dia do Rotaryano

## Dinâmicas fortalecem união



Funcionários do setor operacional participaram do curso

Durante os treinamentos organizados pelo setor de Segurança no Trabalho e Medicina, dinâmicas são realizadas com os participantes dos cursos. O trabalho coletivo na confecção de múmias representam a participação coletiva e a união do grupo para criação das artes humanas.

## Nelsinho representa Copercampos na nova diretoria da CDL



O controler e presidente da Associação Atlética Copercampos (AACC) Nelson Carafa (Nelsinho), representará a Copercampos na nova diretoria da Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL) de Campos Novos. O funcionário da cooperativa fará parte do conselho fiscal da entidade representativa do comércio no município.

A solenidade de posse da nova diretoria Gestão 2011/2012 ocorreu no dia 26 de janeiro, e contou com a presença de autoridades municipais e pessoas ligadas a entidades empresariais do município.

O novo presidente da CDL é Eloir Waldir Henz e o vice-presidente é Jânio Pereira. Para Nelsinho, fazer parte da diretoria da CDL é uma responsabilidade muito grande e agora é preciso trabalhar para que o comércio camponovense alcance seus objetivos.

“Estaremos representando a Copercampos e trabalhando para que o comércio conquiste suas metas. A CDL exerce um importante trabalho em Campos Novos e iremos desenvolver atividades para beneficiar toda a população”, destaca Nelsinho.

O controler da cooperativa ressalta que toda a comunidade pode colaborar com a diretoria da CDL. “Sugestões, críticas, reivindicações e melhorias para o comércio podem e são apresentadas pelos clientes. Então, nós pedimos que todos colaborem para



Nelson Carafa (Nelsinho)

que o comércio camponovense se desenvolva e possa atender da melhor forma toda a comunidade do município e das cidades vizinhas que compram aqui”, finaliza.

Se você tem alguma sugestão para que o comércio de Campos Novos se desenvolva, procure o funcionário Nelsinho e repasse suas ideias. Todas as opiniões são válidas para que o comércio da cidade conquiste seus objetivos e atenda da melhor forma, todos os clientes.

### Auditorias de processos serão realizadas – Faça sua parte!



O Programa de Qualidade da Copercampos destaca mais uma vez a todos os funcionários que nos dias 22 e 23 de fevereiro serão realizadas as auditorias de processos em todas as áreas da cooperativa.

Segundo o coordenador do programa Cristian Rodrigo Venturin, está auditoria irá conferir se os processos dos setores são condizentes com a realização das atividades na prática. De acordo com Cristian, nesta auditoria não serão seguidas as normas de acordo com a ISO 9001, mas a avaliação será feita com de acordo com o que está no processo, ou seja, a prática precisa estar de acordo com a forma exposta no processo.

“Fundamentalmente o processo e os registros deverão estar coerente com a forma que o trabalho é executado. Se o funcionário informou no processo uma forma de realizar a atividade e está executando de outra,

todo o trabalho na realização dos Procedimentos Operacionais foi em vão. Se os registros não estão sendo preenchidos e armazenados conforme descrito no Processo também será uma não conformidade, ou seja, o processo não está sendo seguido corretamente. Nós estamos trabalhando para que a Copercampos conquiste a ISO e contamos com o apoio e trabalho de todos os funcionários da cooperativa”, destaca Cristian.



### Com o cartão CoperClube você é quem ganha



O Programa de fidelidade do cartão de pontos CoperClube do Supermercado Copercampos facilita a sua vida. A cada compra efetuada no Supermercado você cliente acumula pontos que podem ser trocados por produtos do estabelecimento.

Para adquirir o cartão e participar deste programa, você não precisa pagar nada. Desde que iniciou o programa, o Supermercado já distribuiu aproximadamente R\$ 400 mil em prêmios aos clientes.

Todos os produtos possuem uma quantidade de pontos que são acumulados para troca de materiais do supermercado. No catálogo, você pode conferir a quantidade de pontos para troca dos pontos por alguma mercadoria.

## CoperRisos



### Dia desses, na roça....

O fazendeiro novo chega na beira do rio com sua criação de vacas e pergunta para o menino que está em cima da cerca:

- Esse rio é fundo menino?

O menino responde:

- Bom, a criação do meu pai passa com a água no peito...

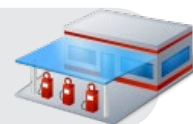
Então, o fazendeiro passa sua criação e, lá pelo meio do rio, todas as vacas se afogam.

Desesperado, ele pergunta para o menino:

- P(\*)!!! ...Seu pai cria o quê, moleque filho da P(\*)?

- PATO...

## Funcionários do Posto de Combustíveis realizam aperfeiçoamentos



Funcionários do Posto de Combustíveis Copercampos

**D**urante os dias 27, 28 e 29 de janeiro, os funcionários do Posto de Combustíveis Copercampos participaram de dois treinamentos para que você cliente da cooperativa tenha um atendimento de excelência quando necessitar dos serviços oferecidos no estabelecimento.

Os cursos: Conquistando Clientes e Apreendendo sobre Lubrificação do Programa Capacidade Máxima Petrobras foram ministrados no ônibus do projeto que percorre cidades de pequeno porte de todo o Brasil.

De acordo com o instrutor de treinamentos da Bureau Veritas, empresa contratada pela Petrobras, Lucas Miguel Gnigler, quatro turmas de funcionários da Copercampos participaram do curso que é realizado para suprir necessidades existentes no trabalho dos postos da rede Petrobras.

Em todo o país são oito ônibus iguais ao que esteve em Campos Novos e durante os treinamentos, dúvidas e informações de como se realizar a melhor lubrificação de veículos e de como atender com qualidade os clientes, foram repassadas aos funcionários.

## Novos funcionários 24/01 a 07/02



Funcionário	Filial
Dirceu José Dias	Granja Floresta
Edson Garcia dos Santos	Armazém Curitibaanos
Florindo Camilo de Andrade	Granja Ibicuí
Ivan Carlos Rodrigues	Granja Ibicuí
Maiara Terezinha Camargo	Supermercado
Maiki Germano	Supermercado

Funcionário	Filial
Nerildo Mantovani	Granja dos Pinheiros
Paulo Sérgio dos Santos	Granja Floresta
Reginaldo Roque Norato	Armazém - Barracão
Vilmar Pinto	Granja dos Pinheiros
Vinicius Giotto Vanz	Loja Agrop. Barracão

## Parabéns a todos e Felicidades para...



Data	Funcionário	Filial
11/2	Alair Maciel dos Santos	Armazém - Bairro Aparecida
11/2	Ariane Cristina Carminatti	Recepção - Matriz
11/2	Fábio Junior Padilha dos Santos	UBS - Trevo Sul
11/2	Marineide Bevilaqua	Supermercado
12/2	Ezequiel de Souza	Transporte e Logística
12/2	Felipe Augusto Schimitz	Supermercado
12/2	Rose Mary Soares	Granja Ibicuí
13/2	Adilson Pedro Lopes	Armazém - Barracão/RS
13/2	Dilson Martinelli	Posto de Combustíveis
13/2	Ivandro Sanderlei Pizzuti	Loja Agropecuária - Fraiburgo
14/2	Claudinei Pereira	Granja Floresta
15/2	Adão da Luz	Armazém - Matriz
15/2	Diego Reichert Hoffmann	Setor de Defensivos - Matriz
15/2	Rodrigo Miguel Sartor	Departamento Técnico
15/2	Silvio Coelli Antunes	Manutenção - Matriz
17/2	Luciane Maria Batista Antunes	Treinamento e Desenvolvimento

Data	Funcionário	Filial
17/2	Uillian Claiton Terres	Frigorífico
18/2	Luiz Fernando Francioni de Almeida	Frigorífico
19/2	Fulvio dos Santos	Supermercado
20/2	Bruno Ricardo dos Santos	Granja Ibicuí
20/2	Ederson Ribeiro	Frigorífico
20/2	Francieli Amalcaburio Rossi	Supermercado
20/2	João Carlos Machado dos Santos	Armazém - Matriz
21/2	Antonio Bueno Martins	Granja Floresta
21/2	Antônio Valdir Padilha	Granja Floresta
21/2	Edilson Silva dos Santos	Armazém - Campo Belo do Sul
22/2	Adelar Tertuliano Dias	Armazém - Curitibaanos
22/2	Alberto Adival Tesck	Armazém - Matriz
23/2	Vilmair Pinheiro	Granja dos Pinheiros
24/2	Maristela Vezaro	Setor de Recursos Materiais
24/2	Sebastião de Jesus de Souza	Transporte e Logística

### Expediente

Realização: Depto. Comunicação e Marketing Copercampos  
 Jornalista Responsável: Felipe Götz / Reg. SC 03410 JP  
 Supervisão: Maria Lucia Pauli - marketing@copercampos.com.br  
 CRA/SC 5836

Projeto Gráfico e Diagramação: Mk3 Propaganda  
 Impressão: Tipobel | Tiragem: 750 Exemplares



COOPERATIVA REGIONAL AGROPECUÁRIA DE CAMPOS NOVOS  
 Margens da BR 282 Km 342 - Campos Novos/SC  
 Fone: (49) 3541-6000  
[www.copercampos.com.br](http://www.copercampos.com.br)