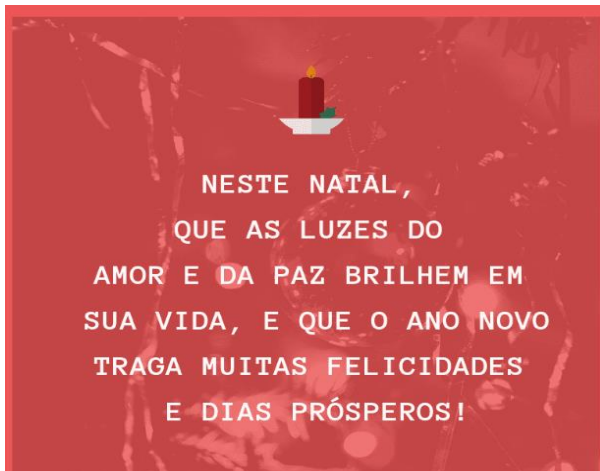


EDITORIAL



O final do ano é sempre uma época singular, pois somos tomados por sentimentos de gratidão, paz e união. Talvez seja porque essa data especial representa, para a maioria das pessoas, o encerramento de um ciclo e o começo de algo novo. E, toda nova etapa deve ser comemorada. Ganhamos uma ótima oportunidade de eliminar tudo que já não traz felicidade para nossas vidas e assim obtemos mais espaço para vivermos novas alegrias! Vamos nos cercar de pensamentos positivos e continuar a dar o nosso melhor sempre que possível. Afinal, este é um momento em que paramos para refletir sobre nossas escolhas, nossa trajetória e o que nos trouxe até aqui. Sabemos que não foi um ano fácil, mas apesar dos desafios, foi um ano repleto de conquistas.

Então, queremos olhar para frente, sem arrependimentos, com fé e esperança. Que o próximo ano seja incrível! Que traga inspiração, sucesso e prosperidade, e que todos nós possamos desfrutar de momentos inesquecíveis junto aos amigos e familiares.

Agradecemos por estarmos juntos mais este ano. Obrigado pela dedicação à nossa empresa. Que o ano de 2024 seja repleto de paz, felicidade, saúde e sucesso.

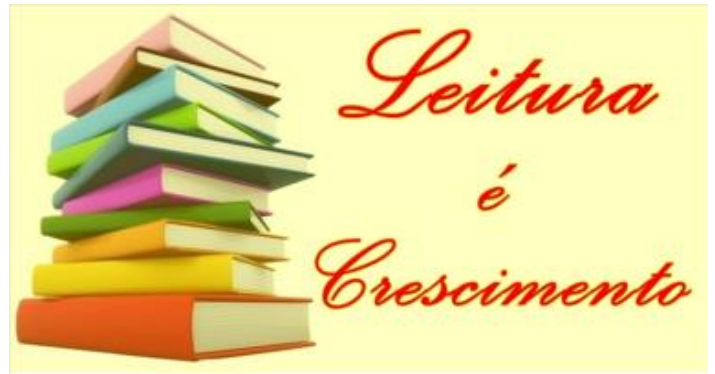


Márcio José Soares Pinto.

Sócio Administrador

ENFOQUE

Leitura interessante para crescimento profissional



Muitas vezes, a rotina corrida não nos permite fazer outra coisa além de trabalhar. A leitura, mesmo não sendo um hábito comum de algumas pessoas, pode ser uma forte aliada na otimização da produtividade e crescimento pessoal. Ou seja, é possível adquirir o bom costume da leitura, aumentar o rendimento no trabalho e favorecer o desenvolvimento profissional. Antes de escolher entre os melhores títulos na livraria ou na biblioteca, é preciso avaliar quais dificuldades são encontradas ao tentar adotar o hábito de ler. Confira as principais estratégias para driblar problemas comuns e começar hoje mesmo!

Marque um horário para se dedicar a leitura: Encare o livro como um compromisso com você mesmo e com sua produtividade. Marque na agenda ou programe um alarme no celular como lembrete do encontro. Adquirir intimidade com o livro, folheie suas páginas, analise a ilustração da capa e da parte interna. Procure pelo nome dos artistas ilustradores, leia o resumo de biografia do autor, que acompanha a contracapa ou últimas páginas. Não espere dedicar longas horas à leitura, em um primeiro momento. É preciso que o hábito seja criado aos poucos.

Evite ler por obrigação: A obrigação nunca produz bons resultados, pois geralmente é contra a vontade. Como na escola, período da vida em que somos obrigados a ler títulos não tão interessantes para aquela faixa etária (grandes clássicos, por exemplo, que hoje em dia podem ser seus favoritos). Isso, muitas vezes, nos deixa condicionados a entender que a leitura deve ser feita por obrigação. Portanto, procure leituras que você goste. Já para os livros sobre otimização da produtividade, é interessante encará-los como trabalho. Assim, a dedicação depositada na leitura é direcionada para a vida profissional e para sua carreira.

Sinta-se livre para começar outro livro: Ficção, romance policial, autoajuda, conhecimento técnico, etc. Independente da preferência de temas, é importante sentir-se livre para começar outro livro junto com o título escolhido para a otimização da produtividade. Dessa forma, a cabeça é capaz de explorar outros assuntos e descansar do tema anterior, ampliando conhecimento e favorecendo o hábito. Por isso, é essencial aliar uma leitura agradável a outra necessária.

Colecione e orgulhe-se de suas leituras finalizadas: Organize um quadro, lousa ou colagem para colecionar os títulos que finalizou. Encare a tarefa como um desafio, como parte integral de seu crescimento profissional e pessoal. Orgulhe-se ao adicionar um novo título de livro e trace metas, como: ler certa quantidade de livros por um mês, um semestre ou um ano.

Mesmo começando por livros pequenos, é fundamental dar importância a cada título finalizado. Com isso, cria-se também a competitividade pessoal para "conquistar" livros, como uma espécie de medalhas ou troféus.



FONTE: <https://www.redaweb.com.br/posts/dicas-de-leitura-para-otimizar-a-sua-produtividade>

EVENTOS

Road Show de Segurança – Região Norte

Teófilo Otoni, Nanuque e Novo Cruzeiro



Turmalina



Araçuaí e Itabim



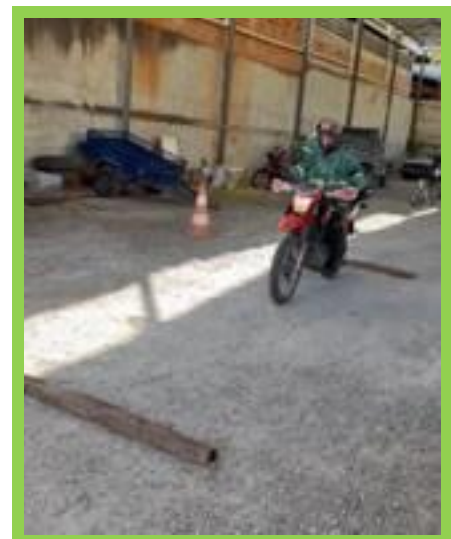
Road Show de Segurança – Região de Venda Nova



Turmalina, Araçuaí, Itaobim e Almenara



Nanuque, Novo Cruzeiro e Teófilo Otoni





***“Acidentes de Trânsito não dizem somente bens materiais. Destroem principalmente sonhos e vidas!”
Wendel Dias***



A direção defensiva pode ser definida como “dirigir para salvar vidas, tempo e dinheiro, apesar das condições ambientais e das ações de terceiros”, conforme definido pelo Curso de Direção Defensiva do Conselho Nacional de Segurança dos Estados Unidos. É um tipo de treinamento para motoristas de veículos motorizados que ensina coisas além das regras usuais de estrada e da mecânica básica de direção.



Reunião de alinhamento para definição de estratégias entre as gerências HOLOS CONSULTORES E BRK AMBIENTAL

REGIÃO RECIFE E MACEIÓ



Reunião mensal com os colaboradores – Filial Recife



Reunião mensal com os colaboradores – Filial Maceió



SEGURANÇA DO TRABALHO (ST) – CONCEITO

Segurança do Trabalho (ST) é um conjunto de medidas de prevenção adotadas para proteger os colaboradores de uma empresa e reduzir riscos de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. A ST visa proporcionar um ambiente de trabalho saudável para que as tarefas laborais sejam realizadas da melhor forma possível.



Quais são os objetivos da segurança do trabalho?

Os objetivos são muitos, dentre eles destacamos: **promover qualidade de vida**, evitando acidentes e doenças ocupacionais, como lesões e dores no corpo ou limitações nas atividades cotidianas, temporária ou permanente.

Seus objetivos podem variar conforme o segmento de cada negócio, mas, em sua maioria, são:

- Redução de acidentes e doenças relacionadas às atividades laborais, garantindo a integridade dos funcionários;
- Definição de responsabilidades para o empregador, eliminando condições de trabalho que gerem inseguranças na empresa;
- Foco na saúde dos trabalhadores, conscientizando-os sobre a importância da prevenção;
- Certificação de que equipamentos de proteção individual (EPI) estão em bom funcionamento, realizando ensaios constantes para checagem de desempenho;
- Realização de cursos, workshops, palestras, entre outros formatos de atividades educativas sobre boas práticas de segurança e redução de acidentes de trabalho;
- Seguir a legislação vigente e os requisitos legais que a compõe;
- Propor melhores condições de trabalho, visando a saúde física, mental e social de cada colaborador, entre outros. Sendo assim, a segurança do trabalho também atua também em relação ao estresse causado pela atividade laboral.

Você poderia ter sido médico, advogado, bombeiro, policial, cientista, carteiro, nutricionista, piloto de avião... Mas preferiu cuidar da segurança de todos estes profissionais.



FONTE: <https://beecorp.com.br/seguranca-do-trabalho/>



Após um ano agitado e tenso, todos merecem descanso e sossego nas férias. Com a chegada do fim do ano, para muitos é hora de estar com a família e reunir as energias necessárias para voltar às atividades rotineiras e ao trabalho. E, por família, também nos referimos aos pets.

Felizmente, hoje em dia é possível incluí-los em viagens, uma vez que o mercado hoteleiro tem se adaptado para receber os bichos, oferecendo o conforto das **acomodações pet friendly**. São espaços pensados para acolher também os animais dos hóspedes, facilitando a vida de tutores que não abrem mão de viajar sem eles.

Mais do que valorizar, salientamos que os pets precisam das acomodações "pet friendly", mas às vezes é possível cair em pegadinhas de marketing. "Como já se entendeu que este é um mercado promissor, a gente vê muitos lugares se intitulando pet friendly, mas que, na verdade, apenas aceitam os pets. Há tantas regras e restrições que não podem ser considerados pet friendly de verdade", diz. Há uma grande diferença entre tolerar o animal e ser, de fato, pet friendly, garantindo uma hospedagem confortável e segura para o bicho e, inclusive, o entendendo como hóspede também.

A existência de acomodações deste tipo é ainda mais importante para animais muito apegados aos seus tutores ou às suas casas, que, frente ao conforto e mimos dos espaços, poderão diminuir o estresse causado por uma viagem e estadia longe do lar.

Pensando nisso, o Vida de Bicho selecionou hotéis e pousadas pet friendly ao redor do Brasil para as famílias que desejam viajar neste verão com os seus animais. Antes de marcar a sua reserva, informe que você estará levando o seu amigo peludo consigo, pois algumas acomodações oferecem mimos personalizados para eles.

Confira alguns hotéis e pousadas abaixo:

- Sítio Estrela do Mar (Tamandaré – PE)
- Hplus Beach (João Pessoa – PB)
- Vila do Mar (Natal – RN)
- Pousada Paradiso Tropical (Marechal Deodoro – AL)
- Resort La Torre (Porto Seguro – BA)
- Novotel (Manaus – AM)
- Ouro Minas (Belo Horizonte – MG)
- Hotel Fasano (São Paulo – SP)
- Grand Hyatt (São Paulo – SP)
- Surya-Pan (Campos do Jordão – SP)
- Hotel Toriba (Campos do Jordão – SP)
- Chalés Santa Catarina (Socorro – SP)
- Oscar Inn Eco Resort (Águas de Lindóia – SP)
- Pousada Pura Vida (Maresias – SP)
- Pousada Portal do Cacau (São Sebastião – SP)
- Copacabana Palace (Rio de Janeiro – RJ)
- Fazenda Parador Maritacas (Barra do Pirai – RJ)
- Oitis Hotel (Goiânia – GO)
- Il Campanário (Florianópolis – SC)
- Petit Casa da Montanha (Gramado – RS)



FONTE: <https://vidadebicho.globo.com/comportamento/noticia/2021/12/vai-viajar-confira-nossa-lista-de-hotels-e-pousadas-pet-friendly.ghtml>



Nas ceias de fim de ano, há um aumento da disponibilidade de uma maior variedade de alimentos (muitos dos quais são ricos em energia). Segundo o especialista, nesse período também há um aumento da ingestão de álcool e de porções maiores de comida.

9 DICAS PARA LIDAR COM OS EXCESSOS DO NATAL E ANO NOVO

1 - Decida o que vale a pena comer: Não é preciso deixar de aproveitar as delícias que são servidas durante as festas de final de ano. Porém, a dica é refletir quais pratos valem a pena. Escolha comidas que são típicas desse período. Chocolate -por exemplo - vc tem a ano todo, um prato tradicional de natal dificilmente você encontrará durante o ano.

2. Faça um lanchinho antes da confraternização: Ir para os eventos com fome pode não ser a melhor escolha, afinal, chegando lá a chance de acabar comendo mais do que gostaria é grande. Por isso, faça um lanche saudável antes de sair para saciar parte do apetite.

3. Pegue mais leve nas outras refeições: O ideal para esse período festivo é encontrar um equilíbrio. Quando você já sabe que vai comer comidas mais gordurosas em um evento à noite, por exemplo, prefira alimentos leves e saudáveis nas outras refeições.

4 - Durma bem: É enquanto dormimos que muitos processos importantes para o nosso organismo ocorrem, como a desintoxicação corporal de substâncias que não devem ser absorvidas e o ciclo de vários hormônios.

5. Não abandone a rotina de exercícios: “Tentar manter a rotina esportiva é muito importante nessa época, pois o exercício ajuda no equilíbrio corporal. Mesmo que não seja possível se exercitar por uma hora, vá e pratique esportes pelo tempo que tiver disponível”

6. Beba muita água: Além de ajudar a desinchar o organismo, ingerir bastante água também auxilia nas funções corporais, como a digestão, que acaba sendo mais complexa para os alimentos ricos em carboidratos e açúcares. Além disso, a água é essencial para o bom funcionamento do intestino – que merece mais atenção nesse período.

7 – Cuidado com o álcool: O álcool libera muitos fatores inflamatórios no organismo e, hoje, sabemos que vários problemas de saúde estão ligados a essas inflamações. A bebida alcoólica diminui a queima de gordura, dificulta a formação de massa magra e influencia na piora da acne.

8 – Invista nos alimentos diuréticos: O excesso de sódio nas comidas industrializadas ou nas preparações mais temperadas que costumam aparecer durante as festas pode causar a retenção de líquido e o inchaço corporal. Nesse período, adicione à dieta chás e sucos diuréticos que vão ajudar a desinchar o organismo.

9 – Fique de olho no intestino: O nosso intestino não foi feito para digerir quantidades excessivas de açúcar. Quando exageramos no consumo de doces e carboidratos, ele acaba sofrendo. Essa ingestão em grande quantidade prejudica a flora intestinal e pode acabar destruindo as bactérias que fazem parte dela e auxiliam no trato digestivo.



FONTE: <https://boaforma.abril.com.br/dieta/9-dicas-para-lidar-com-os-excessos-nas-confraternizacoes-de-final-de-ano/>



O Produto Interno Bruto (PIB) de Minas Gerais no segundo trimestre de 2023 foi estimado em R\$ 258,1 bilhões, valor que representa 9,7% de participação no PIB do Brasil para este mesmo período. Na comparação com o trimestre imediatamente anterior (janeiro, fevereiro e março) na série com ajuste sazonal (conforme as estações do ano), o crescimento foi de 4,4%, conforme resultados apresentados nesta sexta-feira (15/9) pela Fundação João Pinheiro (FJP).

Segundo os pesquisadores da fundação, a alta pode ser explicada pelos excelentes resultados alcançados nas áreas de agricultura, pecuária e produção florestal (R\$ 31,4 bilhões), indústrias (R\$ 61,1 bilhões) e serviços (R\$ 138,7 bilhões). A agropecuária, por exemplo, na mesma base de comparação, registrou alta de 11%. Já os chamados outros serviços cresceram 2,9% e a indústria de transformação, 1,5%. Na comparação com o segundo trimestre de 2022, a expansão do PIB foi de 3%.

Detalhamento dos setores: A previsão de safra 23% maior para o café neste ano é o grande destaque dos bons resultados da agropecuária, além da projeção de aumento de 18% na segunda safra anual de feijão.

“A cada divulgação dos números do PIB de Minas Gerais, o setor agropecuario se destaca pela sua significativa contribuição para o crescimento da economia do nosso estado. A demanda por alimentos, a adoção de tecnologias, o empreendedorismo dos produtores e o apoio do Governo são os principais fatores responsáveis por esses resultados tão expressivos”, avalia o secretário de Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Thales Fernandes.

Na indústria de transformação, houve crescimento, em relação ao primeiro trimestre do ano, na produção de produtos de papel e celulose; de produtos derivados do petróleo e de biocombustíveis; na metalurgia; na fabricação de produtos de metal em geral; e de máquinas e equipamentos. Vale ressaltar, ainda, o incremento de 14,1% na geração de energia em Minas Gerais.

Já a indústria extrativa mineral, que tem um peso de 17,9% no valor agregado da indústria mineira, apresentou equilíbrio em relação aos três primeiros meses do ano. “No segundo trimestre, o Brasil teve crescimento de 1,8% e Minas Gerais manteve estabilidade”, explicou o pesquisador da FJP Thiago Almeida.

No comércio, os números favoráveis foram puxados pela expansão do volume de vendas de combustíveis, de hipermercados e de artigos farmacêuticos. Já nas atividades de transporte, o valor adicionado no segundo trimestre foi estimulado pelo aumento da produção física na agropecuária e nas indústrias de transformação. Nos outros serviços (alojamento e alimentação, informação e comunicação, finanças e seguros, aluguel e atividades imobiliárias, atividades profissionais, científicas, técnicas e administrativas, educação e saúde mercantis, artes, cultura, lazer e outros serviços, e serviços domésticos), mais uma expansão foi indicada. “No segmento de outros serviços, a produção de serviços voltados para as famílias continuam tendo um bom desempenho, mesmo depois da recuperação do momento mais crítico da covid-19, e isso está estimulando a produção das atividades turísticas. Também os serviços profissionais, técnico-científicos e administrativos, que têm maior valor agregado, tiveram um bom desempenho no segundo trimestre”, observou o coordenador de Contas Regionais da FJP, Raimundo de Sousa.

Resultados: Os dados do PIB de Minas Gerais no segundo trimestre de 2023 foram apresentados por pesquisadores da FJP em live transmitida pelo canal da fundação no Youtube. O resultado também pode ser consultado no Informativo FJP Contas Regionais: Produto Interno Bruto de Minas Gerais (2º trimestre de 2023), V. 5, N.3, disponível no site da instituição (www.fjp.mg.gov.br).



FONTE: [https://www.mg.gov.br/agricultura/noticias/pib-mineiro-cresce-44-no-2o-trimestre-com-bons-resultados-em-agropecuaria#:~:text=O%20Produto%20Interno%20Bruto%20\(PIB,Brasil%20para%20este%20mesmo%20per%C3%ADodo](https://www.mg.gov.br/agricultura/noticias/pib-mineiro-cresce-44-no-2o-trimestre-com-bons-resultados-em-agropecuaria#:~:text=O%20Produto%20Interno%20Bruto%20(PIB,Brasil%20para%20este%20mesmo%20per%C3%ADodo)

ESPAÇO ABERTO

ENTREGA DE CESTAS BÁSICAS PARA OS COLABORADORES QUE TIVERAM MELHOR DESEMPENHO POR BASE OPERATIVA

CONTRATOS REGIÃO DE BELO HORIZONTE

CT 4680006457
Ribeirão das Neves

Supervisor – Guilherme Ronaldo



Leiturista – Délio Felipe da Silva



Venda Nova – Marcelo Costa Pereira



Matozinhos – Deibson Jorge Ferreira



Cidade Nova – Lucas Rocha Cordeiro de Almeida



Santa Luzia – Charles Martins Luz



Eldorado – Davi Lopes



Esmeraldas – Reginaldo Araújo



Padre Eustáquio – Clayton Roberto



Sete Lagoas – Sidinei Silva

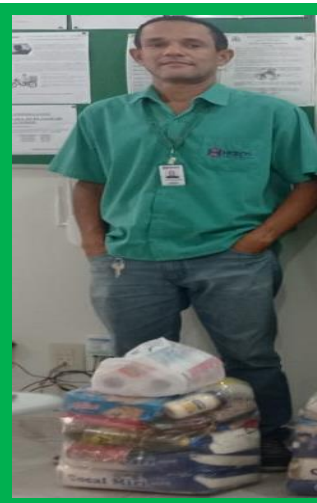


JANAÚBA

Carlos André



Cláudio Lima da Fonseca



Nelson Hiago Menezes



SALINAS

Darlan Miranda Ribeiro



NOVO CRUZEIRO – Renato Costa Barreiros



ALMENARA – Jocimar Marques da Silva



ARAÇUAÍ – Vagner Gomes de Jesus



TURMALINA – Rodrigo Alves dos Santos



ITAOBIM – Wender Araújo Damascena



TEÓFILO OTONI – Márcio Júnio Alves da Cruz



NOVO CRUZEIRO – Joaquim Izac Pêgo Gomes



NANUQUE – Luciano Souza dos Santos



ALMENARA – Aloísio Oscar Franco de Almeida



ARAÇUAÍ – Ailson Santos Lopes



TURMALINHA – Mateus Ramos Silva



ITAOBIM – Evanilson Batista Rodrigues



TEÓFILO OTONI – Warlen da Silva Barreto



NOVO CRUZEIRO – Marcelo Ramos da Silva




NANUQUE – Maurício Rodrigues Santos



Comprometimento individual a um esforço conjunto — isso é o que faz um time funcionar, uma empresa funcionar, uma sociedade funcionar, uma civilização funcionar.

Vince Lombardi

 PENSADOR



HOLOS CONSULTORES ASSOCIADOS LTDA.

Rua Silva Ortiz, 223 – Floresta, Belo, MG – CEP: 30150-130. Telefone: (31)3267-5300 – E-mail: holosconsultores@holosconsultores.com.br

Sócio-diretor: Márcio José Soares Pinto

Diretor executivo: Celso Antônio Advíncula Vitor

Responsável boletim Holos IN: Conceição Aparecida da Silva

Ajude-nos a melhorar, mande sua *opinião* e *sugestão* sobre o *Holos in*, através do nosso site: www.holosconsultores.com.br do nosso e-mail holosconsultores@holosconsultores.com.br