



NOTÍCIAS

**NESTA EDIÇÃO:**

Conclusão da obra de Recuperação do dique de contenção Rio Almada TAG	1
Dezembro Vermelho - proteja-se e viva com saúde	2
Seu serviço é sua responsabilidade - SIPAT	3
Como montar um prato saudável	4

**CONCLUSÃO DA OBRA DE RECUPERAÇÃO DO DIQUE DE CONTENÇÃO RIO AMLADA - TAG**



A CPL Construtora entregou no dia 29/11/2019 a Obra de recuperação do dique de contenção Rio Almada em Itajuípe - Ba. Um contrato firmado com a TAG ( Transportadora Associada de Gás). Depois de períodos críticos de estiagem, que também atingiram toda a região, Itajuípe recebe enfim uma obra feita com garantia de qualidade, que proporcionará melhores condições para a captação e distribuição de água. A barragem está em pleno funcionamento e foi oficialmente entregue ao município de Itajuípe, com a assinatura do termo de recebimento da obra de reforma e ampliação. A CPL entrega mais uma obra com qualidade e segurança, contribuindo para o bem estar da sociedade.

**EDITORIAL:**

A 118ª edição CPL Notícias destaca: Conclusão da obra de recuperação do Dique de contenção Rio Almada; Dezembro Vermelho combate a AIDS; Seu serviço é sua responsabilidade: SIPAT; Como montar um prato saudável.

**DEZEMBRO VERMELHO - PROTEJA-SE E VIVA COM SAÚDE**

**CARTA AO LEITOR:**

O objetivo desta publicação é ser um meio de comunicação entre os colaboradores da CPL CONSTRUTORA, por isso participe, este espaço é seu. Encaminhe suas sugestões para o e-mail: [noticias@cplconstrutora.com.br](mailto:noticias@cplconstrutora.com.br)

No dia 27 de outubro de 1988, há 31 anos, a Assembleia Geral da ONU e a Organização Mundial de Saúde instituíram o dia 1º de dezembro como o Dia Mundial de Luta contra a Aids. O momento é marcado em todo o mundo como a data para o combate ao preconceito e ao estigma em torno da doença. As ações do Dezembro Vermelho buscam sensibilizar a população quanto à importância do acesso à informação adequada sobre HIV, sobre a evolução dos métodos de prevenção e de tratamento. Este é um passo importante para que se consiga acabar com a epidemia de AIDS. No dia 06/12/2019 ocorreu uma palestra no auditório do canteiro da COMPERJ sobre DST/AIDS, ministrada por Dayrine Cunha - Enfermeira do trabalho e parceria com a Qualymed. O evento promoveu conhecimento, dinâmicas e sorteios, quebrando o preconceito sobre um assunto tão importante.



## SEU SERVIÇO É SUA RESPONSABILIDADE

### SIPAT

A SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho, é um evento que as empresas devem realizar, no mínimo uma vez ao ano. O evento é realizado para promover a conscientização a respeito de temas ligados à saúde e segurança no trabalho, promovendo a prevenção de acidentes. Essas atividades realizadas durante a SIPAT incluem palestras, intervenções, atividades lúdicas (como por exemplo dia da beleza), mutirões de avaliação médica, atividades envolvendo exercícios físicos (ginástica laboral), entre outros.

#### Temas da SIPAT 2019

Obra Manutenção UO-BA - Confiabilidade humana.

Obra COMPERJ - Sua segurança é o nosso sucesso.



## ANIVERSARIANTES: DEZEMBRO E JANEIRO

### DEZEMBRO

- 01 EDCLEIS RAMOS DOS SANTOS
- 02 JOILTON SOARES DOS SANTOS
- 03 EVANDRO F. RODRIGUES
- 03 ETEVALDO BARBOSA DE JESUS
- 03 JOSÉ RENATO DE M. PINTO
- 03 ROBENILTON DA L. MARINS
- 05 EDIGLEI DE ALMEIDA SENA
- 06 IZAIAS MIRANDA DE OLIVEIRA
- 10 MELQUIALDES DE J. OLIVEIRA
- 11 RODRIGO ROCHA FERNANDES
- 13 GENADIR TERENCIO
- 14 ALCIMAR DE B. MUDESTO
- 15 MARCOS CICERO V. DA SILVA
- 15 RENATO BALBINO DOS SANTOS
- 17 BRUNO S. DA CONCEIÇÃO
- 20 ADENILTON DOS S. MIRANDA
- 21 ROMULO MENDES NOVAES
- 22 ALBERTO MOZER DA SILVA
- 23 CARLOS DA S. ROBERTO
- 23 UBIRATAN A. F. DOS SANTOS
- 25 NATÁLIA CONCEIÇÃO SANTOS
- 27 WELLINGTON R. DOS SANTOS
- 28 ALDEIR V. G. DE ARAUJO
- 30 LUCIANA G. F. DA S. SCHLOBACH
- 30 SABINO RENATO FERREIRA

### JANEIRO

- 01 EDSON DE CARVALHO ROCHA
- 03 MARIO LUIA CARVALHO DE ASSIS
- 06 REINALDO JESUS DE SOUZA
- 07 ERIC QUINTELA MEIEIRO
- 07 FABIO DA SILVA TAVARES
- 08 WALLACE LEONARDO DE LIMA
- 09 REGINALDO CARDOSO DA CONCEIÇÃO
- 09 SEBASTIÃO JOORGE C. DE NASCIMENTO
- 10 CARLOS ROERTO DOS SANTOS
- 10 DANIEL RAMOS DA SILVA
- 13 JOSIMAR DA SILVA RAIMUDO
- 15 EDMILSON CARDOSO DOS SANTOS
- 15 WERIKSON DAVID MARTINS BARBOSA
- 16 ADRAIR JORGE MARTINS
- 20 LINALDO DE JESUS SANTOS
- 21 MAYANE DO CARMO SILVA
- 23 MANOEL GOMES DOS SANTOS FILHO
- 24 VANICE DOS SANTOS SILVA
- 25 DIAULAS PEREIRA DOS ANJOS
- 25 FERNANDA DE SOUZA CHAVÃO
- 25 WEMERSON BARBOSA DA SILVA
- 26 CELIO PEREIRA
- 27 GABRIEL DA CONCEIÇÃO OLIVEIRA
- 28 ANDERSON MENDONÇA DE MORAES
- 28 GILVAN DA SILVA
- 29 GILDASIO SANTOS DO NASCIMENTO
- 29 MARCIO JOSÉ GOMES
- 31 UILIAN XAVIER DAMACENO



## COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL



É por meio da alimentação que fornecemos ao nosso organismo tudo aquilo de que ele necessita para realizar suas funções. Precisamos saber como montar um prato de comida saudável. Quando falamos em ter uma alimentação melhor, muita gente ainda imagina que isso só é possível ao cortar determinados itens e fazer refeições tão pequenas que não são suficientes para nos deixar satisfeitos. Contudo, esse é um conceito que não corresponde à realidade. Embora seja fundamental manter o equilíbrio e evitar os excessos, uma alimentação de qualidade não deve ser proibitiva nem fazer com que você passe o dia todo com fome.

Os colaboradores da Sede da CPL Construtora tiveram o acompanhamento da nutricionista do SESI/BA, onde foram orientados como montar um prato saudável. Confira nossas dicas:

Divida seu prato em quatro partes:

- Separe duas partes para a salada - hortaliças e legumes.
  - Reserve uma parte para o carboidrato - arroz, dê preferência ao integral.
  - Na parte que restou, divida entre proteína animal e vegetal.
- A saúde não está na forma física, mas na forma de se alimentar.



**UTILIZE A CAIXA DE SUGESTÕES**



Periodicidade: mensal  
Tiragem: 200 exemplares  
Fechamento da Edição: 10/12/2019  
Diretor Operacional: Marcos Aurélio Fernandes  
Diretor Logística: Luiz Augusto Castro de Oliveira  
Diretor de Obras: José Agnaldo Ramos

CPL Notícias

Editor Chefe: Luiz Augusto Castro de Oliveira  
Editora: Sueli Araújo / Marluvia Maia  
Endereço: Av. Anita Garibaldi, 1247, S/302, IOF, Anita Garibaldi, Ondina - CEP 40.210-904  
Telefones: 71 30823082  
E-mail: jornal@cplconstrutora.com.br  
Site: www.cplconstrutora.com.br