

Ergonomia e ginástica laboral



O trabalho de ergonomia desenvolvido nas empresas tem grande importância para a segurança e conforto dos trabalhadores. Quando trabalhada junto com a ginástica laboral, a ergonomia também previne doenças ocupacionais.

A ginástica laboral é a prática da atividade física durante a jornada de trabalho, sendo uma atividade de curta duração e, portanto, não leva o colaborador

ao cansaço. Muito pelo contrário, ela é benéfica à saúde.

Veja as vantagens que ela pode trazer:

- Alivia o estresse;
- Promove o relaxamento muscular
- Reduz o sedentarismo
- Ajuda a reeducação postural e o equilíbrio

Enfim, promove o bem estar do

indivíduo e contribui para uma melhor relação interpessoal da equipe.

Nossa ginástica laboral vem acontecendo nos horários das pausas, conforme é de conhecimento de todos. Participe! Nosso trabalho é para promover o seu bem-estar.

Brígida Ferreira Melhorim Sechin
Crefito 81716-F



As drogas matam! Destroem as pessoas e as famílias

Quem compra drogas não sabe onde está entrando. As drogas são as maiores causas no aumento da violência nas cidades brasileiras. O dinheiro vira armas nas mãos de traficantes que na maioria das vezes estão ligados aos assaltos e mortes causadas por latrocínio (roubo seguido de morte). Não é só quem consome que sai perdendo.



CASA.COM.BR



Muitas delícias com os produtos da Cofril



Fotos: André Fachetti
Receitas elaboradas por: Ronalson Vargas



Você já parou para imaginar quantos pratos saborosos podem ser feitos com os produtos que fabricamos? Temos a responsabilidade de levar à mesa de muitas famílias produtos que vão alimentar, alegrar, fazer a festa de muita gente.

Nossos produtos estão presentes nos lares e também nos restaurantes, lanchonetes, padarias, casas de lanches, entre outros, sempre satisfazendo os mais variados gostos e paladares.

Nos orgulhamos junto a vocês, colaboradores de todos as áreas da empresa, sabendo ao mesmo tempo do compromisso em estar sempre aprimorando nossa qualidade para continuarmos mostrando que temos "paixão pelo seu sabor".

Parabéns a vocês que fazem parte desse compromisso e dessa responsabilidade.

Aniversariantes

MARÇO			ABRIL		
01	FLÁVIO DA CRUZ MAGNO MAURO FERREIRA DA SILVA	DESOSSA ABATEDOURO MUNICIPAL	01	JOSÉ MATEUS PACHECO	ENTREGA
02	ELUAN DE ALMEIDA BARBOSA GIOVANI REIS STAFANATO TIAGO DE PAULA GOMES DA SILVA	ABATEDOURO MUNICIPAL BPF GRANJA	02	MARIA DO CÉU TEODORO TEIXEIRA	PRESUNTO
03	ÂNGELA CLÁUDIA NERYS JORDÃO	FRESCAL	03	AGENOR VENÂNCIO DE SOUZA	ENTREGA
04	ALCIMAR ABREU DO NASCIMENTO CLÁUDIA FERNANDA PONCE LEÃO RONILTON VARGAS MENDES	EMBALAGEM FRESCAL VENDAS	04	JOSÉ CARLOS CARNEIRO LOPES LEONARDO BRITO DE OLIVEIRA MERIAN ALVES RIBEIRO DUARTE PAULO SÉRGIO MENDES DE SOUZA ADRIANA FIGUEIRA GARCIA	EMBALAGEM CÂMARA EMBALAGEM ABATEDOURO MUNICIPAL ABATE
05	APARECIDA COBETE CAPELLINI EVANDRO CARREIRO GOMES GILMAR MATURANA PERES LEONARDO VIGUINI SOUZA FREIRE	INDÚSTRIA LAVADOR ENTREGA SEGURANÇA DO TRABALHO	05	ÂNGELA CARVALHO BARBOZA GUILHERME DE SOUZA	FRESCAL VENDAS
06	MÁRCIO DA SILVA NUNES	ABATE	06	JORGE FURTADO DA SILVA LAUDÉCIR LIBERATO RODRIGUES MIRIAN DE OLIVEIRA DA SILVA PAULO CÉSAR MENARI VIEIRA PATRICK ALMENDO DOS SANTOS	SERVIÇOS GERAIS VENDAS DESOSSA ENTREGA MENOR APRENDIZ
07	CHRISTINA ROBERTO BRITES DUARTE ORMI VIANA GONÇALVES AJUMENDO ROSANA FELÍCIO DE ABREU	FRESCAL ABATE INDÚSTRIA	07	GULLIT MULHER SANTANNA SILVA JARDEL MIRANDA MACHADO MARCOS JOSÉ RODRIGUES CRISTO PAULO SÉRGIO SANT'ANA NETO PRISCILLA DA SILVA PINTO RODRIGO NASCIMENTO	DESOSSA ENTREGA FRESCAL MOCOTO FRESCAL CARRREGAMENTO
08	JEANI DE OLIVEIRA NASCIMENTO ROSA JOSÉ CONCEIÇÃO SOBRINHO MAIRO DE OLIVEIRA VALSE CASTRO MARIA VILMA PORTO DE BRITO COSTA NIKOLLAS LOPES TAVARES VALDIMILSON MOREIRA CORECHA	PRESUNTO ENTREGA TRIPARIA ABATE ALMOXARIFADO CÂMARA	08	PATRICIA DE SOUZA PALMEIRAS BENTO ROLDIMAR GONÇALVES CÂMARA LEO COUTINHO LADISLAU	PRESUNTO GRANJA MENOR APRENDIZ
09	SCHÉILA ROBERTA MORAES RENAN DE OLIVEIRA LOZANO	VENDAS MENOR APRENDIZ	09	ELIAS CARVALHO CORREA LEANDRO DOS SANTOS ANACLETO SILVA	CÂMARA ABATE
10	MILTON CORREIA ZAMPIROLI FELIPE GONÇALVES MAIFREDO	SERVIÇOS GERAIS MENOR APRENDIZ	10	ALIEL BARBOSA DE ASSIS JUNIOR DERLANDO MOREIRA ELEDIANE MARIANO SOARES JOÃO PAULO ZUCOLOTO NARDUCI MATHEUS RAMOS DA SILVA	ABATE RECEPÇÃO DE ANIMAIS PRESUNTO ENTREGA MENOR APRENDIZ
11	ANTÔNIO EUZÉBIO LOPES ÉRIKA AZEVEDO LIMA EWERTON VASQUES GOMES	PRESUNTO PRESUNTO INDÚSTRIA	11	ÉLCIO DA SILVA JOSÉ MARCOS MACHADO PEDRAZZI	GRANJA ABATEDOURO MUNICIPAL
12	ÂNDERSON GOMES VELLASCO WILLIAN THEODORO GUEDES MACEDO DIONES PONCE LEÃO	INDÚSTRIA PRESUNTO ABATEDOURO MUNICIPAL	12	CENIRA DA PENHA DA SILVA CHARLES FERREIRA LIMA DOUGLAS OLIVEIRA FERREIRA BRUNO EMERSON DE ALENCAR CASTRO	ABATE INDÚSTRIA DESOSSA DESOSSA MUNICIPAL
13	DELIZELI CUNHA PESSANHA GRAZIELE CAMPOS POGIAN SUELEN SILVA BRITES	PRESUNTO FATURAMENTO SALGADO E TEMPERO	13	GEANE MONTEIRO DA SILVA	VENDAS
14	LUCENIR MILAGRE PINTO	FRESCAL	14	ALEX RIOS BARROS JOSÉ ROGERIO PIGATI MARCELO SIQUEIRA PAULA VANUSA SEDAÑO LIMA VULPI	DESOSSA OBRA VENDAS EMBALAGEM
15	ALESSANDRA ZAMBOM ALVES DAVERCY MENEZES LIMA TIAGO PECCINI BITTENCOURT WALTER SIMÕES MARCELO ALMEIDA BARROS	ADMINISTRAÇÃO PORTARIA EMBALAGEM PORTARIA BPF	15	ANTÔNIO NILSON TRENTIN GHIOTO JONATHAN DE LIMA SOUZA LUCIANO MARTINS AMÉRICO MARIA ISABEL RAMOS DE SOUZA PEDRO CIPRIANO TIAGO PINTO PEÇANHA VALDETE APARECIDA DA SILVA VINÍCIUS DURANT DA COSTA HUGO VIEIRA FÁRIA	FRESCAL DESOSSA SALGADO E TEMPERO EMBALAGEM EMBALAGEM MENOR APRENDIZ PRESUNTO ENTREGA OBRA
16	DENETE NASCIMENTO VICTORIO MARA RÚBIA DA SILVA UELINTON CARDOSO DE ABREU	PRESUNTO VENDAS CARRREGAMENTO	16	JACOB DE LIMA RAMOS ODILON GOMES COUTINHO	ABATE ETA
17	DELZI RIBEIRO DOS SANTOS DIEGO NASCIMENTO TREVISOL FÁBIO SILVA DE OLIVEIRA MÁRCIO PIMENTA FERREIRA VICTOR SILVA BITTENCOURT	OBRA ESTUFA GRANJA ABATE EMBALAGEM	17	LUCAS COIMBRA DA SILVA MARCO RODOLFO CALEGARI	EMBALAGEM INDÚSTRIA
18	JAQUES GERA ROSA PENHA LUCIA DEMARCE A. AUGUSTINHO MARIA APARECIDA DE AGUIAR	GRAXARIA FRESCAL PRESUNTO	18	EDNA EMÍLIA COSTALONGA ABREU ELENÍVIA APARECIDA NERYS JORDAO ELIAS CRISÓSTOMO DE VARGAS TARCIZO PETERLE	EMBALAGEM FRESCAL GRANJA ENTREGA
19	RODRIGO CANSJAN MOLON	MANUTENÇÃO	20	ANDREIA BARBOSA FERNANDES GABRIELA CECÓN ZOPPE GILDO DAS NEVES JORGE PONCIO MARIA APARECIDA ALVES DOS REIS	VENDAS ADMINISTRAÇÃO ABATE CARRREGAMENTO FRESCAL
20	ALESSANDRO MOREIRA ÉLIDA DE OLIVEIRA	INDÚSTRIA FRESCAL	21	SAMUEL SADER SMITH JÉSSICA DA SILVA ABREU	ALMOXARIFADO PRESUNTO
21	ELTON JOSÉ SILVA GLÓRIA CARDOSO DA SILVA MARCOS DIONIZIO DE OLIVEIRA MARIA APARECIDA JORGE DA SILVA ZENILDA LOPES LOURENÇO	INDÚSTRIA INDÚSTRIA ABATE PRESUNTO INDÚSTRIA	22	SÉRGIO DA SILVA PEREIRA CAIO FÁBIO DA SILVA SANTOS	FRESCAL EXPEDIÇÃO
22	AVANILSO SILVA LIMA JOSÉ RENATO DA SILVA JOSÉ RONALDO DE ALMEIDA JUNIOR MARCOS GRILLO DOS SANTOS GERSON GOMES SOARES	ENTREGA ENTREGA ADMINISTRAÇÃO ENTREGA ALMOXARIFADO	23	ELISÂNGELA C. DO NASCIMENTO JOSÉ NILTON GOMES DA SILVA PAULO SÉRGIO ZANON JUNIOR JORGE DA SILVA SOARES	VENDAS GRANJA ENTREGA ALMOXARIFADO
23	JOANA DARK ALVES DA SILVA LUCIANO BERNARDO DE SOUZA SOLIANE DA SILVA MONTEIRO	SALGADO E TEMPERO RECEPÇÃO DE ANIMAIS VENDAS	24	APARECIDA DE OLIVEIRA CARDOSO JOSÉ CARLOS DE OLIVEIRA JOSÉ PONTES FERREIRA	INDÚSTRIA SERVIÇOS GERAIS FRESCAL
24	ANDRESSA AZEVEDO PEREIRA PAULO MARCOS SALVADOR FRANCISCO DA SILVA PAULO	EMBALAGEM SEGURANÇA DO TRABALHO GRAXARIA	25	MARIA APARECIDA MONTEIRO HILÁRIO RUTE LOPES BICALHO	EMBALAGEM EMBALAGEM
25	ROSINÉIA SEDANO LIMA SILVA RENATA CUERCI E SILVA	EMBALAGEM BPF	26	VERA LÚCIA GONÇALVES DE OLIVEIRA	PRESUNTO
26	ELEAZAR DE MORAES MARTINS GAYARA BRAZ CHIAPPINI MOCIR JUNIOR BUROCK VENTURI ERIVALDO DA FONSECA OLIVEIRA	RECEPÇÃO DE ANIMAIS RECUJOS HUMANOS DESOSSA ENTREGA	27	ANDERSON BARBOSA VIANA ANTÔNIO MARCOS GERA MONTEIRO EDERVALDO BITENCOURT WERNECK EDSON DE SOUZA JOSIMAR PINTO DE OLIVEIRA MIQUÉIAS MACHADO	GRANJA ABATE CARRREGAMENTO ABATEDOURO MUNICIPAL OFICINA FRESCAL
27	GEONE BATISTA DA SILVA JOILSON DE OLIVEIRA LOZANO	ENTREGA INDÚSTRIA	28	JOSÉ LUIZ ALVES PEREIRA PAULO NASCIMENTO PEREIRA VANDERY MAYFREDO	GRANJA DESOSSA CARRREGAMENTO
28	GETÚLIO BRUNELLI THIAGO DA SILVA FACINE ADILSON GARCIA KAROLINE CORREIA LOPES	MANUTENÇÃO ENTREGA ABATEDOURO MUNICIPAL MENOR APRENDIZ	30	CLÁUDIA DA SILVA PAULO GABRIEL ZANOTTI FERRARI MARCELO ROBERTO RODRIGUES	ABATE VENDAS CÂMARA
29	ALCENY BATISTA SANTOS JONES DA SILVA SIQUEIRA JOSÉ ARNALDO DE ARAUJO PAULA MAX LENO GARCIA NEMIAS CARVALHO CORREA VINÍCIUS BENTO BRUM	CARRREGAMENTO ENTREGA MANUTENÇÃO ABATEDOURO MUNICIPAL EXPEDIÇÃO ESTUFA			
30	ANDERSON ROCHA SIQUEIRA CLÁUDIO ALVES FOSSE MARCOS DA SILVA ARARIBA RONALDO SANTOS GOMES DE OLIVEIRA	PRESUNTO CARRREGAMENTO ABATEDOURO MUNICIPAL ENTREGA			
31	ADÃO SANTOS GUIMARÃES	VENDAS			

SAÚDE E PAZ A TODOS OS ANIVERSARIANTES. PARABÉNS!

Receita do mês

Gratinado de mandioca com Mortadela Cofril

40 minutos 6 porções



Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 150 g de Mortadela Cofril cortada em tirinhas
- 2 tomates picados
- 1 Kg de mandioca cozida e espremida
- 1/2 xícara (chá) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de queijo coalho ralado grosso
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de cebolinha picada

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo, junte a Mortadela Cofril, o tomate, a cebolinha e tempere com sal. Apague o fogo e acrescente a cebolinha picada. Separe. Leve ao fogo a mandioca, acrescente a manteiga e o leite até formar um purê. Em um refratário, distribua o refogado de Mortadela Cofril, cubra com o purê e polvilhe o queijo. Leve ao forno para gratinar.

Dicas Cofril

Óleo de coco - um aliado contra a osteoporose



O óleo de coco é uma verdadeira bênção para a saúde: reforça o sistema imunológico, diminui o colesterol ruim (e aumenta o bom), ajuda a proteger o coração e previne a osteoporose.

Caminhada Litorânea



Aconteceu no sábado, 18 de janeiro, a IX Caminhada Litorânea de Maratões – Brasil – Verão 2014 e II Corrida de Aventura das Falésias.

O evento teve a Cofril como um dos patrocinadores e contou com a participação de vários colaboradores que suaram a camisa para percorrer todo o trajeto do evento.

Na chegada foi feita a premiação dos primeiros colocados. Confira alguns momentos desse evento que já é tradicional no verão do Espírito Santo.



Alguns momentos marcantes da caminhada - fotos de André Fachetti



Já curtiu a Cofril no Facebook?

[facebook.com/CofrilOficial](https://www.facebook.com/CofrilOficial)

Saiba primeiro das novidades e curta as nossas receitas, dicas de cozinha e de saúde. É a Cofril mais moderna e cada vez mais perto de você.

