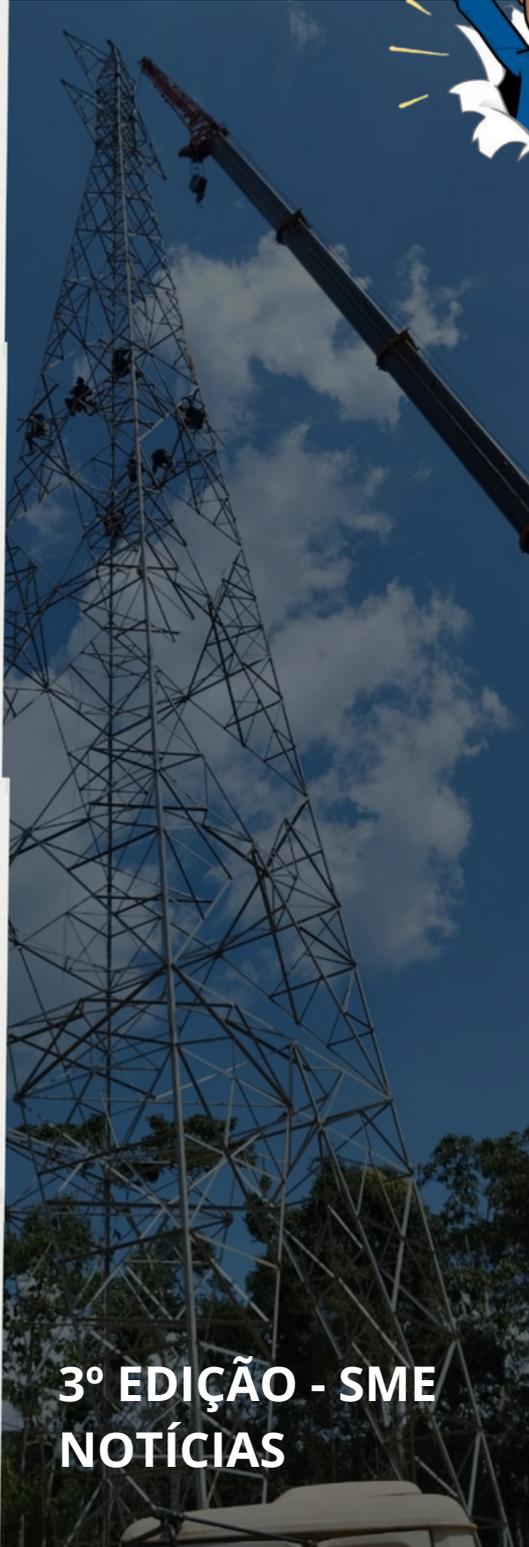




SME ENGENHARIA

SME NOTÍCIAS



3º EDIÇÃO - SME
NOTÍCIAS

WWW.SMEENGENHARIA.COM



SUMÁRIO

03 - 06

**INDICAÇÃO DO
LIVRO - MUDE SEUS HORÁRIOS,
MUDE SUA VIDA**

07 - 12

**OUTUBRO ROSA 2023 - UMA
CAMPANHA DE AMOR**

13 - 14

CONHEÇA MARAJÓ!

15 - 16

**SPECIAL NEWS - LAR
DOS IDOSOS**

17 - 18

**COMPARTILHANDO
EXÉRIÊNCIAS**

19

**A PULSES CHEGOU - SME
ENGENHARIA + PULSES**

20

**HÁ NOVIDADES POR VIR - SEM
PARAR**



CONTEÚDOS

MUDE SEUS HORÁRIOS, MUDE SUA VIDA:

O BEST-SELLER

“Mude seus horários, mude sua vida”, do médico Suhas Kshirsagar, um dos maiores nomes da medicina ayurveda dos Estados Unidos, que vendeu 60 000 exemplares nos últimos 18 meses. A publicação é um guia sobre como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse, dormir melhor e ter mais saúde e energia.

Com abordagem sobre o ritmo circadiano – período de quase 24 horas no qual se completam as atividades do ciclo biológico dos seres vivos –, o livro mostra como alguns costumes podem ser prejudiciais à saúde. E ensina pequenas mudanças que podem ter um impacto gigantesco na nossa rotina. Confira abaixo sete dicas presentes na obra.

1) DURMA SEMPRE NO MESMO HORÁRIO

Ficar acordado até tarde em algumas noites e não em outras causa predisposição à insônia. O corpo tenta descobrir a hora do dia com base em quando você se levanta e quando normalmente vai dormir. Se um horário não for estabelecido, o organismo não saberá quando liberar hormônios que geram sonolência nem quando começar o período de descanso e rejuvenescimento das células. O resultado é pouca energia, apatia e más escolhas alimentares.



MUDE SEUS HORÁRIOS, MUDE SUA VIDA:

2) PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS TODO SANTO DIA

É fácil pensar nos exercícios como um meio de entrar em forma ou perder alguns quilos, mas eles também são fundamentais para criar disposição e prevenir a insônia. Um estudo com pessoas que sofriam de fadiga crônica mostrou que, ao fazer treinos de baixa intensidade regularmente, 60% delas aumentaram o nível de energia ao longo do dia.

3) EXERCITE-SE ANTES DO CAFÉ DA MANHÃ

Os exercícios de manhã cedo preparam o corpo para receber energia e processá-la com eficiência, ao passo que práticas intensas mais tarde trazem bem menos benefícios ao metabolismo. O corpo usa seu comportamento para entender que horas são. Ao se exercitar na primeira metade do dia, você reforça as pistas internas de que está no período diurno. Bastam 20 minutos de caminhada leve, alongamento ou movimentos de yoga.

4) PASSE A COMER CEDO E ALMOCE AO MEIO-DIA

Pare de contar calorias e concentre-se no horário das refeições e nos nutrientes da comida. Por causa da rotina acelerada, muitas pessoas fazem a maior refeição à noite, supondo que o organismo processa todas as calorias do mesmo jeito, independentemente do horário. Ao comer mais tarde, gera-se um grande pico de glicemia em uma hora que o corpo está mais propenso a armazenar glicose como gordura. Se a maior refeição for feita ao meio-dia, ele terá mais tempo de queimar essa energia ao invés de armazená-la.



MUDE SEUS HORÁRIOS, MUDE SUA VIDA:

6) COMPROMETA-SE COM UMA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

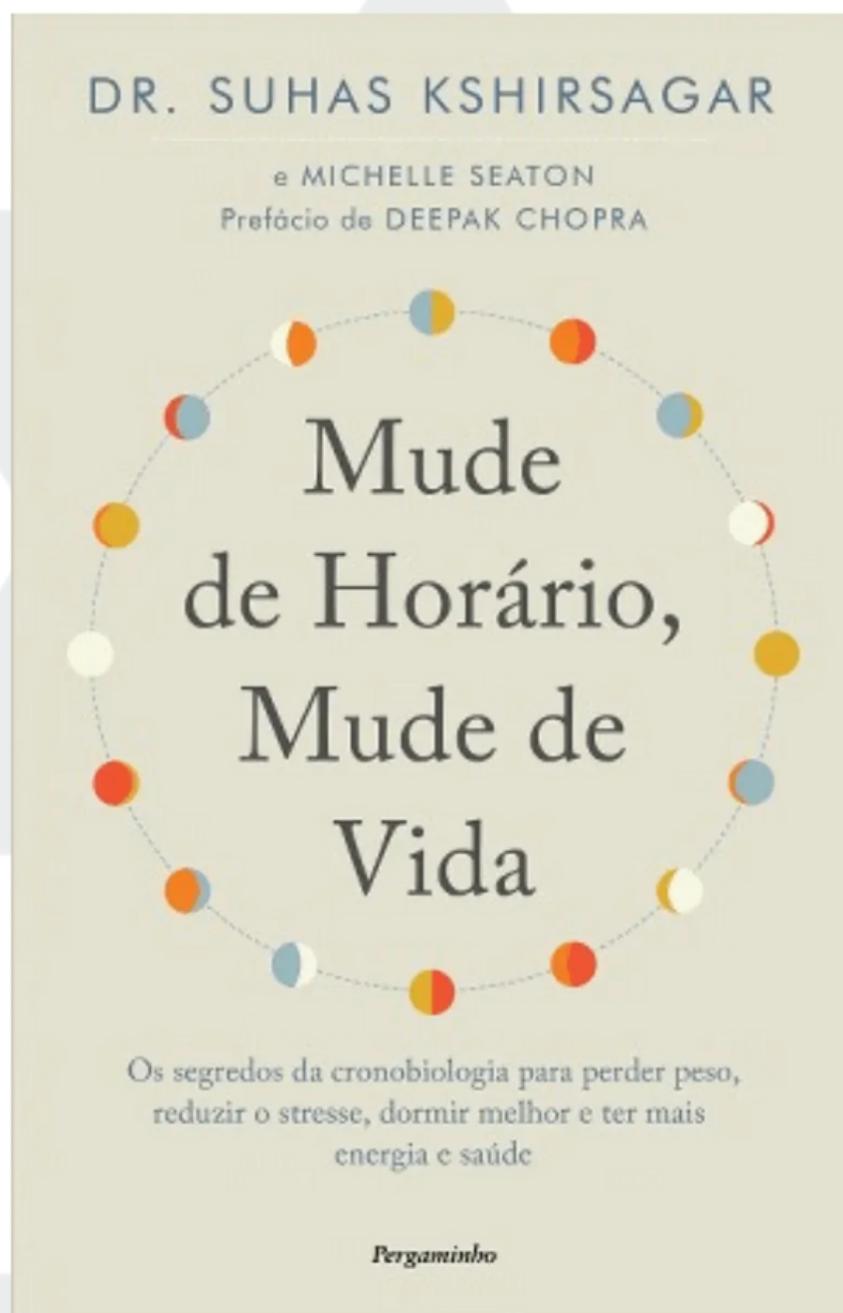
Pode ser tão simples quanto sentar-se de olhos fechados durante 20 minutos antes de se deitar ou deixar o celular na mesa de trabalho e usar a caminhada da tarde como meditação em movimento. De um jeito ou de outro, a prática permite que você observe seus pensamentos sem agir com base neles e ajuda a entender que você não é nenhum dos impulsos que tem ao decorrer do dia. A atenção plena aumenta a força de vontade de mudar a forma como você interage com os outros.

7) ESCUTE SEU CORPO

A medicina ayurvédica se baseia na capacidade que cada pessoa tem de entrar em sintonia com o próprio corpo para alinhar o relógio biológico ao ritmo circadiano natural. Se você não sabe como seu corpo se sente no decorrer do dia, é difícil descobrir o que e quando comer (e quando parar de comer) ou a necessidade de repouso ou de exercício. Ignore o que a mente diz sobre desejos momentâneos e escute o que seu corpo realmente precisa.



MUDE SEUS HORÁRIOS, MUDE SUA VIDA:



CAMPANHA

MÊS 10/OUTUBRO

O Outubro Rosa é uma campanha mundial de conscientização sobre o Câncer de Mama, que possui o objetivo de informar sobre a prevenção contra essa doença e mostrar a importância do **diagnóstico precoce**. O Outubro Rosa é uma campanha mundial de conscientização sobre o Câncer de Mama, que possui o objetivo de informar sobre a prevenção contra essa doença e mostrar a importância do diagnóstico precoce.



Desde a morte da sua irmã, Nancy prometeu seguir na batalha contra esse tipo de câncer e fundou a ONG Susan G. Komen for the Cure, local onde foi criada a Corrida pela Cura e a campanha do Outubro Rosa. Desde então, o mês de outubro é marcado por campanhas de conscientização sobre o Câncer de Mama que atinge principalmente as mulheres. **O laço cor-de-rosa**, símbolo da prevenção ao Câncer de mama, também foi lançado pela Fundação Susan G.A para representar a luta do Outubro Rosa. É importante lembrar que todos os órgãos, instituições, entidades e empresas precisam participar dessa campanha para a prevenção de mortes causadas pelo Câncer de Mama.

Então, vamos lembrar a importância de participar desse conscientização: Reforça a relevância da prevenção e diagnóstico precoce do Câncer de Mama. Incentiva as medidas práticas recomendadas pelos médicos, como check-up com o ginecologista e **o exame de mamografia**. Encoraja mulheres que sentem medo de realizar consultas e exames. Empodera aquelas que estão na luta contra o câncer. Mostra a luta de mulheres que já venceram a doença. Informa aquelas que tiveram o diagnóstico da doença, mas não sabem sobre as possibilidades de tratamentos. Informa, conscientiza e quebra tabus em toda a população. Traz à tona a importância do apoio psicológico nessa jornada.

UMA CAMPANHA DE AMOR...

OUTUBRO ROSA NA SME ENGENHARIA

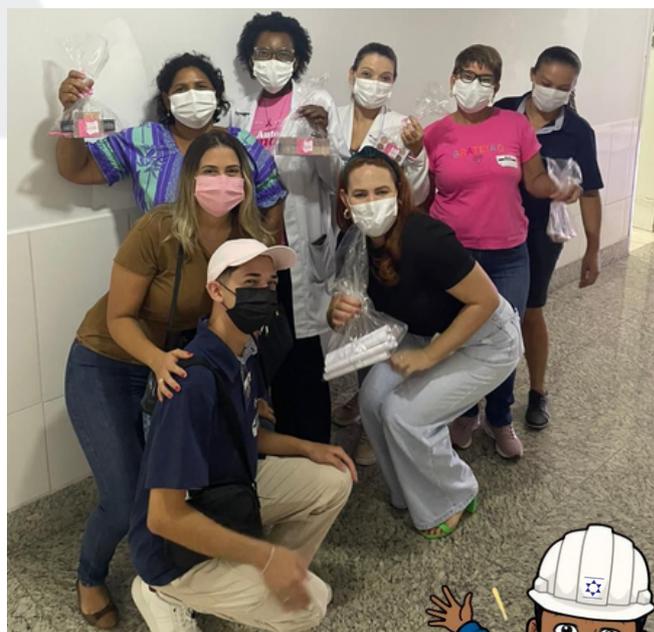
A empresa promoveu uma ação de doação de kits de maquiagens para as pacientes e mulheres que estão lutando contra o câncer, no hospital do câncer Araújo Jorge, localizado em Goiânia.

A união e contribuição em dinheiro dos nossos colaboradores e parceiros que estão espalhados pelo Brasil nos ajudou a montar 110 kits com 3 itens de maquiagem. Veja, a seguir, alguns registros desse dia transformador, repleto de amor.



UMA CAMPANHA DE AMOR...

OUTUBRO ROSA NA SME ENGENHARIA



Deixamos aqui a nossa gratidão por todas doações que tornaram essa esplêndida ação possível!



UMA CAMPANHA DE AMOR...

OUTUBRO ROSA NA SME ENGENHARIA

REGISTROS DA SEXTA-FEIRA ROSA!

No dia **20 de outubro de 2023** os nossos colaboradores dos administrativos se vestiram de rosa em homenagem ao dia internacional da campanha outubro rosa.



MATRIZ, GOIÂNIA-GO

UMA CAMPANHA DE AMOR...

OUTUBRO ROSA NA SME ENGENHARIA

REGISTROS DA SEXTA-FEIRA ROSA!



LD MARAJÓ, ILHA DO MARAJÓ

UMA CAMPANHA DE AMOR...

OUTUBRO ROSA NA SME ENGENHARIA

REGISTROS DA SEXTA-FEIRA ROSA!



LD MARAJÓ, ILHA DO MARAJÓ



CUIABÁ, MATO GROSSO



CONHEÇA MARAJÓ

CURIOSIDADES DA ILHA!

Não é novidade que a SME Engenharia está executando uma obra no Arquipélago do Marajó e que a ilha é localizada entre os estados do Pará e do Amapá e banhada pelo oceano Atlântico, rio Amazonas e Tocantins. Vamos conhecer um pouco dessa Ilha?

A origem do nome Marajó faz menção às observações dos índios nativos da ilha, que a denominaram de “Mibaraió”, e que em língua tupi significa “anteparo do mar” ou “tapamar”.

Com uma área de 40.100 km², Marajó é considerada a maior ilha fluviomarina do mundo (ou seja, ela é cercada por rios de um lado, e por mar do outro), e maior que muitos países independentes, como por exemplo a Bélgica, que possui 30.528 km². Contando com uma população total de cerca de 250.000 habitantes, sua área está dividida atualmente em 15 municípios, sendo que o principal destes é Soure, com 22 mil habitantes, seguida de Salvaterra com 17 mil habitantes e farão parte da obra os municípios de Cachoeira do Arari, Santa Cruz do Arari, Chaves e Afuá.

A cidade de Cachoeira do Arari possui um museu que conta grande parte da história desse arquipélago e foi idealizado pelo Padre jesuíta Giovanni Gallo que possui peças de cerâmicas arqueológicas que datam de 400 a 1300, artefatos de uso cotidiano, instrumentos de trabalho da população local e a reprodução de uma tradicional casa “cabocla”, planejado para valorizar e eternizar as idéias, costumes, valores e pensamentos dos marajoaras. Foi construído em 1972, aberto ao público em 1984 mas inaugurado oficialmente apenas em 1987.



ELAINE DE ALMEIDA
COORDENADORA DE
SEGURANÇA DO TRABALHO



CONHEÇA MARAJÓ CURIOSIDADES DA ILHA!

CACHOEIRA DO ARARI

MUSEU DO MARAJÓ



PRAÇA



TERMINAL HIDROVIÁRIO



14 SME NOTÍCIAS



SPECIAL NEWS

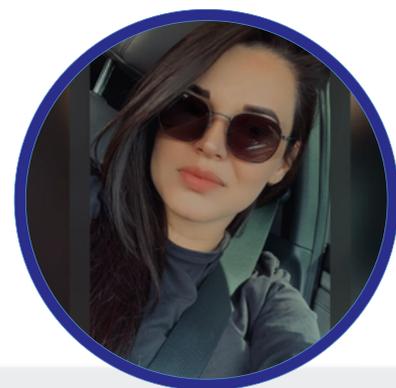
ATUALIZAÇÃO - LAR DE IDOSOS

O projeto AMIM surgiu em um momento crucial na minha carreira profissional, e considero como resposta das minhas orações.

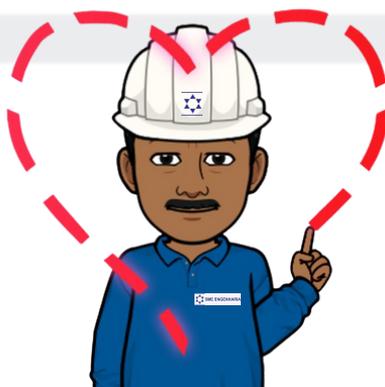
Estar a frente da construção deste empreendimento é mais que um presente, pois não é qualquer construção, é uma obra que irá beneficiar muitas pessoas, trazendo alento para idosos em situação de vulnerabilidade financeira e/ou emocional, e possibilitando conforto para que possam viver com dignidade o ultimo estágio da vida.

Uma das coisas que me deixa feliz é ver o quanto o Dr. Air tem participado ativamente da obra, e me incentivado sempre com pensamentos positivos. Em uma das nossas conversas sobre a obra ele me disse a seguinte frase "Tudo que se faz com amor, dá certo". E eu vejo isso acontecendo na prática, a obra está fluindo bem e com muita leveza.

Eu acredito muito que Deus une propósitos, e ajudar ao próximo é um dos propósitos mais lindos que se possa cumprir aqui na terra, pois traz elevação espiritual, e eu tenho sido muito grata a ele por ter me dado a oportunidade de participar desse projeto.



LILIANA
TRAINEE DE ENGENHARIA



SPECIAL NEWS

ATUALIZAÇÃO - LAR DE IDOSOS



COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

Em primeiro lugar quero agradecer a Deus pela oportunidade de vivenciar algo tão grandioso como a construção da sede AMIM.

Através da SME ENGENHARIA tenho obtido não só crescimento profissional, mas também experimentado a grandiosidade do significado da palavra AMOR. Acompanhar a evolução dessa obra em paralelo a linha de distribuição de energia, traz consigo uma experiência gigantesca, como profissional e ser humano, pois trabalhar em uma empresa que se preocupa com a vulnerabilidade social e a comunidade em questão é muito mais que levar progresso para região, é também proporcionar qualidade de vida para aqueles que realmente necessitam de amor e cuidado.

Em uma de nossas visitas semanais, quis ouvir dos idosos o que a AMIM, representava para cada um deles e o mais bonito de se perceber foi a simplicidade e o amor expressado em cada fala. A AMIM, representa para eles e conseqüente para nós, eu em específico: Amor, satisfação, qualidade de vida, zelo, felicidade, amizade, carinho e como disse a Dona Catarina "O Amor maior do mundo!" Como colaboradora desta empresa e participante efetiva dessa linda obra, ver cada etapa acontecendo, cada tijolinho, cada paredinha sendo erguida, o projeto tomando forma, é como se eu pudesse visualizar cada rostinho de cada idoso, de cada cuidador, e de minha querida Iza e Seu Lori idealizadores do AMIM, sorrindo e dizendo para nós: Obrigada SME ENGENHARIA!



NAYARA BORGES
TÉC. DE SEGURANÇA DO
TRABALHO

COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

Trabalhar em um Empresa que possui esse olhar é uma experiência grandiosa, pois podemos sentir através dessa ação, o amor expressado através da caridade que existe no coração de nossos queridos Diretores.

Sinto - me honrada por participar dessa obra. Quero encerrar minhas palavras com a frase da minha querida Iolinda Dias "Deus Ama o Amor! Vocês representam o Amor!"



A PULSES CHEGOU! SME ENGENHARIA + PULSES



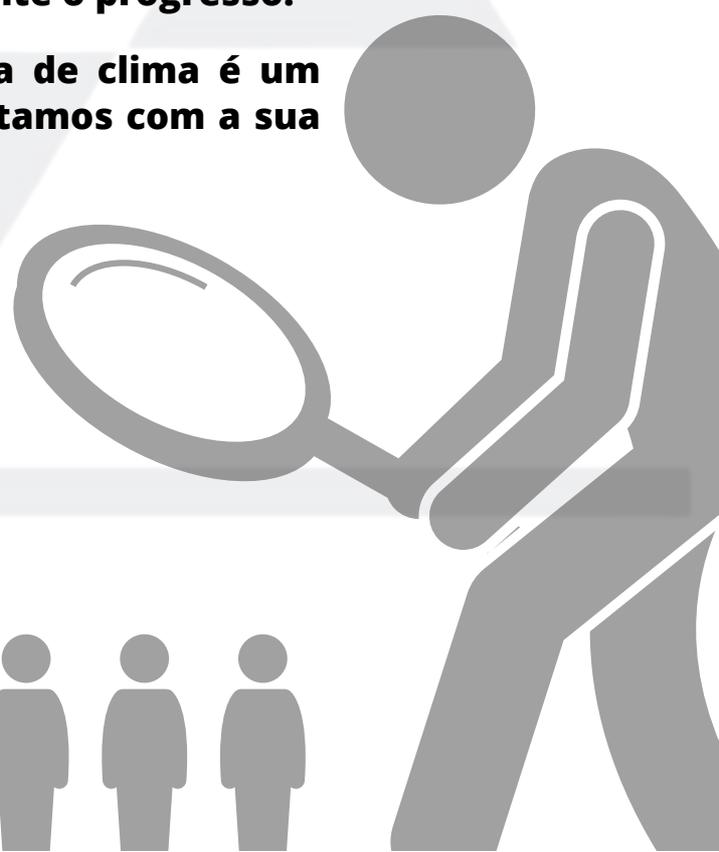
No último mês a SME ENGENHARIA teve o privilégio de implantar a pesquisa de clima organizacional, em parceria com a empresa especializada em pesquisas de clima - PULSES.

Esse projeto nos permite vivenciar uma via de mão dupla, em que os colaboradores podem ser ouvidos e se expressarem, e nós, enquanto empresa, entender melhor onde podemos promover melhorias.

O quantitativo de colaboradores que expressou o seu contentamento em fazer parte da SME ENGENHARIA nos alegra e permite que tenhamos certeza de que estamos no caminho certo para uma empresa de mais sucesso ainda.

Nesse sentido, agradecemos por todo engajamento e confiança em nossos projetos que visam inteiramente o progresso.

Reiteramos também que, a pesquisa de clima é um processo contínuo. Sendo assim, contamos com a sua participação nas próximas etapas.





HÁ UMA NOVIDADE POR VIR...

Você sabia que estamos buscando novos benefícios para os colaboradores da SME ENGENHARIA?

Muito em breve estaremos divulgando maiores informações!

Fique atento!

**SEM ↑
PARAR**



