

INFORMEX

APRESENTANDO...

Há 17 anos na EXAL, o Coordenador de Qualidade Alexandre Pareja foi um dos profissionais que contribuiu para o crescimento da empresa. Admitido como técnico de segurança do trabalho e apoio de RH, hoje ele coordena os departamentos de qualidade, segurança do trabalho e manutenção, além do Programa Mais Saúde e Vida. Natural de Apucarana, cidade do Norte do Paraná, Alexandre é casado com Claudia Regina e tem um filho, Mateus que completa 17 anos no mês de agosto. À noite, o técnico cursa a faculdade de Administração de Empresas na UNIBRASIL, a fim de incrementar a sua carreira profissional. Já nos momentos de descontração, Alexandre investe na retomada da sua paixão, andar de Skate – long board.



Mas como Alexandre foi parar na EXAL? Simples, por causa do Mateus. Na época do nascimento do seu filho, Alexandre trabalhava em uma reflorestadora que o exigia ficar longe de casa de segunda a sexta, rotina difícil para um pai de primeira viagem. Por meio de uma indicação, ele se candidatou à vaga na EXAL. Foi preciso passar por entrevistas com os cinco diretores da empresa na época, para conquistar a vaga. Segundo o coordenador, a EXAL é um aprendizado constante. **“Assim como eu contribui na construção desta companhia, ela também me proporcionou a estrutura para consolidar a minha formação, tanto no âmbito profissional como pessoal”**, completa.

CURTAS

Treinamento com a chef Manu Buffara

Cerca de 50 pessoas, entre nutricionistas, coordenadores, diretoria e gestores de unidades da EXAL participaram do treinamento de apresentação de pratos, cortes e técnicas para manipulação de alimentos. No treinamento, que aconteceu no mês de março no Hotel Victória Villa em Curitiba, a chef Manu Buffara, uma das melhores chefs do Brasil, explicou os detalhes e truques mais modernos para a utilização dos alimentos.



COMO A EXAL CONTRIBUIU PARA A SUA EVOLUÇÃO COMO PESSOA? O QUE VOCÊ APRENDEU NA EMPRESA QUE LEVOU PARA O DIA A DIA EM CASA?

“ A empresa me deu uma oportunidade. Eu comecei do nada, entrei como auxiliar de cozinha. A EXAL enxergou a minha força de vontade e me deu espaço para crescer. Aprendi que para evoluir é preciso querer e é isso que passo para os meus filhos.

Rosicler do Rocio Saldanha, 42 anos, chefe de cozinha júnior, há quatro anos na EXAL

“ Com os treinamentos da EXAL aprendi a correta manipulação dos alimentos para evitar contaminações. Além disso, agora sei a importância de respeitar as quantidades dos ingredientes de uma receita e não gerar desperdício. Tudo isso aplico na minha casa quando cozinho para a minha família.

Sônia Maria Lupis, 42 anos, auxiliar de cozinha há cinco anos na EXAL

mais exal

Boletim informativo - EXAL Excelência em Alimentação

Ano 03 edição nº07



ATITUDE SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Você sabe escolher os alimentos do seu prato?



ÍNDICE:

03. INFORME
EXAL PELO BRASIL

06. CONVERSA COM O CLIENTE
FATOS & ACONTECIMENTOS

07. NOVAS CONQUISTAS
EXAL SUSTENTÁVEL

08. INFORMEX
CURTAS



Gostaria de compartilhar com você, caro leitor, uma novidade que nos deixou, recentemente, muito orgulhosos. A EXAL – Excelência em Alimentação está entre as 18 melhores empresas fornecedoras para RH 2011, ranking realizado pela conceituada Revista Gestão e RH.

O prêmio tem grande importância já que este ranking representa a opinião direta de nossos clientes, uma vez que a seleção é realizada por meio de uma pesquisa enviada aos clientes de cada empresa e, também, ao mercado relacionado ao setor. Para nós da EXAL este prêmio é o reconhecimento dos esforços para oferecer produtos inovadores, pratos saudáveis, bem elaborados e saborosos, além de garantir um atendimento qualificado aos nossos clientes.

Agradeço, primeiramente, aos nossos clientes que nos elegeram como um de seus melhores fornecedores. Depois aos colaboradores EXAL que dão vida a empresa e são os verdadeiros merecedores de nossa admiração pelo profissionalismo e dedicação.

Tenho certeza que, depois deste mérito, outros muitos virão, afinal a EXAL vem investindo continuamente em novas tecnologias, qualificação profissional, produtos de qualidade superior e soluções em restaurantes coletivos flexíveis às necessidades e à realidade de cada cliente.

Parabéns a todos que colaboraram para chegarmos a este patamar de qualidade e reconhecimento.

Roberto Costa de Oliveira
Diretor - Presidente

Mais Exal é uma publicação especializada distribuída aos clientes, colaboradores, familiares e fornecedores da EXAL - Excelência em Alimentação.

Conselho Editorial: Flávio Charles dos Santos e Priscilla Souza

Coordenação e Edição: Priscilla Souza

Projeto Gráfico: GPA'prospera Comunicação - www.gpaprospera.com.br

Conteúdo: Smartcom Inteligência em Comunicação - www.smartcom.net.br

Jornalista Responsável: Silvana Piñeiro Nogueira – MTB 2375

Fotos: GPA'prospera Comunicação e Departamento de Marketing EXAL



PARTICIPE DO MAIS EXAL.

CARO LEITOR: Convidamos você a participar do nosso informativo com sugestões de assuntos, críticas ou elogios. Fique a vontade, colabore para que este espaço traga a informação que você quer saber. Envie sua mensagem para: marketing@exal.com.br.

Para conhecer os diferenciais dos nossos produtos e serviços solicite uma visita de nossos Consultores.

Contate-nos agora mesmo pelo telefone

(041) 3342 0511

ou pelo e-mail:

atendimento@exal.com.br

Visite nosso site:

www.exal.com.br

EXAL - Excelência em Alimentação
Av. Batel, 1920 | Curitiba-PR | CEP 80420-090

INFORME



Com o objetivo de promover a conscientização sobre a importância de fazer escolhas alimentares saudáveis, o Programa Mais Saúde e Vida desenvolveu um novo desafio intitulado de Trocas Inteligentes.

A atividade visa apresentar os alimentos de consumo diário e, ao lado, as possíveis substituições que proporcionam o maior aproveitamento de nutrientes. São alimentos ricos em vitaminas e minerais que ajudam na redução de gorduras e do sódio no organismo. São substituições rápidas e práticas que podem estar perfeitamente no lugar de pratos fartos em agentes químicos, comuns nos famosos junk foods, ou seja, alimentos rápidos, de alta caloria e baixo valor nutricional. Incentivar a prática das Trocas Inteligentes auxilia no processo de escolhas alimentares saudáveis e, conseqüentemente, em um aumento da qualidade de vida.

Nutricionista responsável: Thalita Suelen Soares



EXAL PELO BRASIL

Encontro Nacional de Recursos Humanos (ENARH) - Curitiba

A Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD) - Divisão Paraná promoveu o Encontro Nacional de Recursos Humanos (ENARH) no mês de março em Curitiba, no Paraná. O evento aconteceu no Centro de Eventos CIETEP da Federação das Indústrias do Estado do Paraná e contou com o apoio da EXAL.



Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD) - Londrina

Seguindo a linha do evento promovido em Curitiba, a ABTD também levou à Londrina os mais importantes gestores de Recursos Humanos a fim de promover uma discussão sobre as transformações que as atividades da área de RH estão passando nos últimos tempos.



ABRH - Blumenau

A EXAL esteve presente na Palestra Magna sobre Indicadores de Treinamento, ministrada pelo especialista, autor de livros e consultor de RH, Benedito Milioni e promovida pela Associação Brasileira de Recursos Humanos – Divisão Blumenau. O evento aconteceu no Viena Park Hotel e reuniu os principais dirigentes de RH da região.



MATÉRIA DE CAPA

ATITUDE SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Você sabe escolher os alimentos do seu prato?

Com certeza a maioria das pessoas não se dá conta, mas a hora do almoço influencia tanto na produtividade no trabalho e na saúde do organismo quanto na preservação do meio ambiente e na agricultura sustentável. Isso porque o tipo de alimento e a quantidade de produtos reciclados que são consumidos em uma refeição podem caracterizar-se, ou não, em uma atitude saudável e sustentável. **Mas o que é e qual a diferença entre atitude saudável e sustentável?**

A atitude sustentável trata sustentabilidade de forma diferenciada, com foco nas ações diárias das pessoas, nas áreas de energia, água, meio ambiente, alimentação, etc. Já a atitude saudável é toda ação que nos remete ao bem estar e à saúde. Por exemplo: sabe aquela sonolência que dá depois do almoço? Um cansaço que não dá vontade de fazer nada e que provoca bocejos a cada minuto. Então, que essa sensação pode ser evitada com atitudes saudáveis na escolha dos seus alimentos. Para a nutricionista Thalita Suelen Soares, da EXAL – Excelência em Alimentação, essa sensação tem explicação fisiológica e tem solução. **“Se comemos demais, a maior parte do sangue do organismo é direcionada ao estômago para garantir uma**

digestão completa. Com isso, a circulação na região do cérebro diminui, provocando sonolência”, explica. Ela continua. **“O jeito é prevenir optando por uma refeição leve e colorida, composta por legumes e verduras, grelhados, grãos e carboidratos. Assim, a possibilidade de sentir sonolência depois da refeição diminui bastante”**, aconselha.

A melhora na produtividade é tão significativa quando a alimentação é adequada que é utilizada como solução na gestão de pessoas. Um relatório da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que faz estudos periódicos sobre a relação entre a produtividade e a alimentação de empregados, revela que se alimentar de maneira errada no trabalho causa uma perda de produtividade de até 20% dos trabalhadores em alguns países. No Brasil, segundo um levantamento da Philips Index, do Instituto Ipsos, apenas 11% dos trabalhadores cuidam de sua alimentação ou praticam exercícios físicos regularmente. **“É preciso conscientizar as pessoas quanto à importância da sua alimentação”**, afirma Thalita Soares. A aposta nas atitudes saudáveis pode contribuir para diminuir absenteísmo e, em geral, incrementa a produtividade em 57%.



“Frutas e verduras são os alimentos base para um prato sustentável.

Thalita Soares, nutricionista EXAL.

DICAS A SEREM LEVADAS EM CONSIDERAÇÃO NOS RESTAURANTES:

- ◆ Dê preferência às carnes magras e peixes;
- ◆ Opte por uma fruta ou gelatina como sobremesa;
- ◆ Utilize apenas um copo plástico (tempo de decomposição: mais de 100 anos)
- ◆ Preste atenção no consumo de guardanapos e palitos de dente que demoram de três à seis meses e 13 anos, respectivamente, para se decompor;
- ◆ Evite comer feijoadas ou carnes gordas na hora do almoço;
- ◆ Prefira os pratos grelhados e ensopados aos fritos;
- ◆ Separe da sua bandeja o lixo orgânico e o reciclável.

A aposta nas atitudes saudáveis pode contribuir para diminuir absenteísmo e, em geral, incrementa a produtividade em 57%.



A SAÚDE É ALIADA DO MEIO AMBIENTE

As atitudes saudáveis estão em sintonia com as sustentáveis, pois quando o prato é preparado, além do aspecto nutricional, é preciso haver uma consciência de coletividade. A nutricionista da EXAL aponta que uma atitude sustentável é, por exemplo, escolher o peixe em vez de um bife. “A criação do boi passa por processos complexos, em geral mais poluentes, pois exigem a utilização de rações, vacinas, etc, ou seja, mais interferências externas. O peixe não, o encontramos no mar, esteja ele em liberdade ou criado em aquários específicos. A sua produção é mais limpa”, afirma Thalita Soares.

Outro ponto importante, além de todos esses cuidados, a correta destinação dos dejetos é primordial para concretizar uma atitude sustentável.

“Quando terminamos a refeição é preciso separar o que deve ir para a lixeira de orgânicos do que é reciclável”, confirma Thalita.

Enfim, além da boa manutenção da saúde e de melhorar o desempenho no trabalho todas essas atitudes ajudam a melhorar o mundo em que se vive.

CONVERSA COM O CLIENTE

Visando garantir qualidade de vida dos seus profissionais, a empresa fabricante de carpetes de origem holandesa Beaulieu do Brasil, localizada em Ponta Grossa, há 117 quilômetros de Curitiba, no Paraná, investe na boa alimentação de seus colaboradores com a recente contratação da EXAL para o gerenciamento de seu restaurante.

De mais, a indústria promove a campanha Coração Verde que visa o planejamento e a aplicação de melhores práticas no dia a dia da empresa. Uma das iniciativas promovidas é o concurso interno para o desenvolvimento de projetos de reutilização sustentável das sobras dos processos de produção de carpetes.

A campanha já rendeu frutos, pois no mês de maio, a empresa ganhou o selo Green Label Plus, emitido pelo instituto americano CRI (The Carpet and Rug Institute) que certifica produtos com baixa emissão de orgânicos voláteis.



NOVAS CONQUISTAS

Neste espaço você fica sabendo um pouco mais sobre as empresas que adotaram recentemente os serviços oferecidos pela EXAL – Excelência em Alimentação.

BRASIL FOODS – DOURADOS



Perfil: A empresa é um dos maiores players globais do setor alimentício, reforçando a posição do país como potência no agronegócio. A BRF fechou 2010 como a terceira maior exportadora do país.

Expectativas: **“A unidade de Dourados espera da Exal soluções alimentares completas. Ter como objetivo a melhoria da qualidade de vida dos funcionários, além de estimular a satisfação da equipe, a produtividade e o clima no ambiente de trabalho”**, declara Rosemara Alem Marinho, responsável de Recursos Humanos.

BRASIL FOODS – RIO VERDE

Expectativas: **“A parceria entre a Brasil Foods e a EXAL já vem dando certo há algum tempo, por isso é natural que as demais unidades também usufruam desses benefícios em seus restaurantes”**, diz Roseni Galva, negociadora.



LA VALLE



Perfil: Empresa de produtos alimentícios com a missão de comercializar e distribuir mercadorias e serviços aliando tecnologia e inovação, a La Valle se destaca também pelos seus projetos de responsabilidade social.

Expectativas: **“Com a EXAL visamos trazer mais um benefício ao trabalhador. Estamos satisfeitos com o serviço e reconhecemos a qualidade dos pratos oferecidos”**, diz Rosemara Aparecida de Souza, gerente de Recursos Humanos.



FATOS & ACONTECIMENTOS

Além de escolher pratos saudáveis, para se alimentar bem é preciso estar em um ambiente agradável.

Confira nesta seção os momentos especiais promovidos pela EXAL em seus restaurantes empresariais:



Coffee Dia das Mães - Corr Plastik



Havaiana na Swedish



Dia da Mulher - Usina Santa Helena



Dia da Mulher - Exal



Páscoa na Antex

COOPERATIVA AGRÁRIA DE GUARAPUAVA



Perfil: A Cooperativa Agrária Agroindustrial surgiu em 1951. Hoje conta com mais de 500 cooperados que produzem, fomentam e comercializam produtos agrícolas, tais como, soja, milho, trigo, cevada, aveia e suínos.

Expectativas: **“Escolhemos a EXAL, pois acreditamos em seu modelo de gestão de restaurantes. Assim poderemos focar no negócio principal da Cooperativa de maneira integral, afinal sabemos que a alimentação de nossos colaboradores está em boas mãos”**, comenta Mauro José Vanz, coordenador de Recursos Humanos.



EXAL SUSTENTÁVEL

Agora na sede administrativa da EXAL todos os copos descartáveis foram substituídos por canecas. A iniciativa partiu de duas questões importantes: a nutrição e a sustentabilidade. Na nutrição é possível destacar a nocividade de componentes plásticos como o Bisfenol A, Fitalatos e Poliestireno que são transferidos aos alimentos por altas temperaturas, como no consumo de chás e cafezinhos quentes. Estas substâncias provocam danos para o organismo, tais como, o sobrepeso, alterações no DNA, além de serem cancerígenos.

Por outro lado, a alta demanda do uso dos copos para cafezinhos e até mesmo para chás vem contra os conceitos de Preservação Ambiental. Afinal, o tempo de degradação deste material na natureza chega há 450 anos.

