



Boletim CIPA 07/03/2012

Nesta semana abordaremos alguns temas relacionados com, a saúde e gestão de pessoas, que também são importantes para a promoção da saúde, motivação e qualidade de vida do trabalhador.

“Segurança é usar de bom senso sempre.”

CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

Gestão: 2011 / 2012

UNESP – Câmpus de Ilha Solteira

A CAUSA PRIMÁRIA DO CANCER !

Sabiam que no **ano de 1931** um cientista recebeu o prêmio Nobel por descobrir a CAUSA PRIMÁRIA DO CÂNCER?

Mas peraí, se a causa foi descoberta, por que ainda não descobriram a cura?? Vamos saber agora!!

Foi este homem: **Otto Heinrich Warburg (1883-1970).**

Prêmio Nobel 1931 para a sua tese "a causa primária e prevenção do câncer". De acordo com este cientista, o câncer é o resultado de uma alimentação e estilo de vida antifisiológicos ... Por quê? ...

Porque uma **vida antifisiológica** (regada de alimentos acidificantes e sedentarismo), cria um ambiente de acidez em nosso corpo. A **acidez**, por sua vez expulsar o oxigênio das células ...

Ele disse:

"A falta de oxigênio e acidose são dois lados da mesma moeda: quando você tem um, você tem o outro. As **substâncias ácidas** rejeitam o oxigênio, enquanto **substâncias alcalinas** atraem o oxigênio."

Assim, em um ambiente ácido, ou sem oxigênio as células sofrem consequências graves: "Privar a célula de 35% de seu oxigênio por 48 horas pode torná-la cancerosa."

De acordo com Warburg

"Todas as **células normais** têm uma exigência absoluta para o oxigênio, mas as **células cancerosas** podem viver sem oxigênio - uma regra sem exceção"

... E também:

"Os **tecidos cancerosos são ácidos**, enquanto que os **tecidos saudáveis são alcalinos**."

Em seu "**O metabolismo de tumores**" Warburg demonstrou que todas as formas de câncer são caracterizadas por duas condições básicas: acidose e hipóxia (falta de oxigênio). Ele também descobriu que as células cancerosas são anaeróbias (não respiram oxigênio) , por tanto, não conseguem sobreviver na presença de altos níveis de oxigênio.

Portanto, o **câncer** nada mais seria do que um mecanismo de defesa que certas células do corpo têm para se manterem vivas em um ambiente desprovido de oxigênio e ácido.

Em resumo:

Células saudáveis vivem em um ambiente alcalino, com disponibilidade boa de oxigênio, que permite o seu bom funcionamento.

Células de câncer sobrevivem em um ambiente desprovido de oxigênio e extremamente ácido.

Antes de continuar:

Uma vez que no processo de digestão, os alimentos de acordo com a qualidade de proteínas, carboidratos, gorduras, minerais e vitaminas que fornecem, criam uma condição de acidez ou alcalinidade do corpo.

Acidificantes ou alcalinizantes. O resultado é medido por uma escala chamada pH, cujos valores estão na faixa de 0 a 14, sendo pH 7 = pH neutro.

É importante saber como a saúde é afetada pelos alimentos ácidos e alcalinos, pois isso afeta o funcionamento das células. Em uma **pessoa saudável**, o pH do sangue é entre 7,40 e 7,45. Observe que, **se o pH do sangue, a cair abaixo de 7**, a pessoa pode entrar em coma.

Então o que temos nós com isso?

Resumindo:

Células sadias vivem em um ambiente alcalino e oxigenado, o qual permite seu normal funcionamento.

Células cancerosas vivem em um ambiente extremamente ácido e carente de oxigênio.

A água é importantíssima para a produção de oxigênio. "**A desidratação crônica é o estressante principal do corpo e a raiz da maior parte de todas as enfermidades degenerativas**", afirma o Dr. Feydoon Batmanghelidj.

O **exercício** oxigena todo teu organismo, o **sedentarismo** o desgasta. Não é preciso dizer mais nada, não é?

Vamos analisar a potência média

Os **alimentos que acidificam o corpo**:

- **Açúcar refinado e todos os produtos que levam ele** (o pior de tudo: esse só estressa o pâncreas) - esses devem ser evitados!

- **Carne** (todos, principalmente a vermelha)

- **Leite de vaca e todos os seus derivados**

- **Sal refinado** (o ideal é que não sejam refinados)

- **Farinha refinada e todos os seus derivados** (massas, biscoitos, etc.)

- **Produtos de padaria** (principalmente gordura saturada, margarina, açúcar, sal e conservantes)

- **Margarina**

- **Cafeína**

- **Álcool**

- **Rapé**

- **Medicamentos**

- **Qualquer alimento cozido** (cozinhar remove o oxigênio e convertido em ácido), incluindo legumes cozidos.

- **Todos os que contêm conservantes, corantes, aromatizantes, estabilizantes, etc.**

- **Todos os alimentos embalados.**

Sangue está constantemente sendo no auto-regulado, garantindo assim o bom funcionamento das células, otimizando o metabolismo. A **auto regulação é obtida**, principalmente, a partir de alimentos básicos (minerais) para neutralizar a acidez do sangue, mas todos os alimentos já mencionadas, desmineralizam o corpo (especialmente os refinados).

Tenha em mente que o estilo de vida moderno, esses alimentos são consumidos cinco vezes por dia, 365 dias por ano!

Curiosamente todos estes alimentos nomeados, estão antifisiológicos !!... **Nosso corpo não é projetado para digerir toda essa porcaria!**

Os alimentos alcalinizantes ... Ou seja, **que nos faz bem**

- **Todos os vegetais crus** (alguns são ácidas, mas na digestão se tornam alcalinizantes)

- **Frutas, como vegetais**, mas por exemplo o limão tem um pH de cerca de 2,2, mas dentro do organismo é altamente alcalinizantes (talvez o mais poderoso de todos). O fruto fornece quantidades saudáveis favorecendo a oxigenação.

- **Sementes:** além de todos os seus benefícios, são altamente alcalinizantes tais como amêndoas.

- **Grãos:** O único grão é alcalinizantes painço, todos os outros são um pouco acidificantes mas muito saudável! Todos devem ser consumidos cozidos.

- O **mel** é altamente alcalinizantes.

- A **clorofila em plantas** (qualquer planta) é altamente alcalinizantes (especialmente o aloe vera - BABOSA)

- A **água** é importante para o fornecimento de oxigênio. "Desidratação crônica é a ênfase principal do corpo e a raiz da maioria das doenças degenerativas", diz o Dr. Batmanghelidj Feydoon

- O **Exercício** que ajuda na oxigenação do seu corpo inteiro.

O Doutor George w. Crile, de Cleverand, um dos cirurgiões mais importantes do mundo declara abertamente:

"Todas as mortes mal chamadas "naturais", não são mais que o ponto terminal de uma saturação de ácidos no organismo."

Como dito anteriormente, é totalmente impossível que um câncer prolifere em uma pessoa que libera seu corpo da acidez, nutrindo-se com alimentos que produzam reações metabólicas alcalinas e aumentando o consumo de água pura; e que por sua vez, evita os alimentos que produzem acidez, e se abstém de elementos tóxicos.

Em geral **o câncer não se contrai nem se herda...** o que se herda são os costumes alimentícios, ambientais e o estilo de vida. Isto sim é que produz o câncer.

Mencken escreveu:

"A luta da vida é contra a retenção de ácido".

"O envelhecimento, a falta de energia, o stress, as dores de cabeça, enfermidades do coração, alergias, eczemas, urticária, asma, cálculos renais e arteriosclerose entre outros, não são nada mais que a acumulação de ácidos."

O Dr. Theodore A. Baroody disse em seu livro "Alkalize or Die" (Alcalinizar ou Morrer): ***"Na realidade não importa o sem-número de nomes de enfermidades. O que importa sim é que todas elas provém da mesma causa básica: muito lixo ácido no corpo!"***

O Dr. Robert O. Young disse:

"O excesso de acidificação no organismo é a causa de todas as enfermidades degenerativas. Quando se rompe o equilíbrio e o organismo começa a produzir e armazenar mais acidez e lixo tóxico do que pode eliminar, então se manifestam diversas doenças."

E a quimioterapia?

Não vou entrar em detalhes, somente me limito a enfatizar o óbvio: a **quimioterapia acidifica o organismo a tal extremo, que este recorre às reservas alcalinas do corpo de forma imediata para neutralizar tanta acidez, sacrificando assim bases minerais (Cálcio, Magnésio, Potássio) depositadas nos ossos, dentes, articulações, unhas e cabelos.** É por esse motivo que se observa semelhante degradação nas pessoas que recebem este tratamento, e entre tantas outras coisas, se lhes cai a grande velocidade o cabelo. **Para o organismo não significa nada ficar sem cabelo, porém um pH ácido significaria a morte.**

Eis a resposta do começo do email: É necessário dizer que isto não é divulgado porque a indústria do câncer (leia-se **indústria alimentícia + indústria farmacêutica**) e a quimioterapia são alguns dos negócios mais multimilionários que existem hoje em dia??

É necessário dizer que a indústria farmacêutica e a indústria alimentícia são uma só entidade??

Nota: Você se dá conta do que significa isto?

Quanto mais gente doente, mais a indústria farmacêutica no mundo vai lucrar! E pra fabricar tanta gente doente, é necessário muito alimento lixo, como a indústria alimentícia tem produzido hoje no mundo, ou seja, um produz pra dar lucro ao outro e vice-versa, é uma corrente. Esta é uma equação bem fácil de entender, não é?

Quantos de nós temos escutado a notícia de alguém que tem câncer e sempre alguém diz: "É.... poderia acontecer com qualquer um..." "Com qualquer um ???"

Agora que você já sabe, o que você vai fazer a respeito?

A ignorância justifica, o saber condena.

"Que teu alimento seja teu remédio, que teu remédio seja teu alimento."

Hipócrates

LEMBRETES FINAIS:

1. Incorpore à sua alimentação diária, frutas frescas, legumes e hortaliças, crus de preferência, ou no máximo feitos no vapor ou ligeiramente refogados (al dente). Reduza a ingestão de amidos e carboidratos (arroz, pães, massas e biscoitos) e substitua por grãos e cereais integrais;

2. Elimine o açúcar refinado e fuja do aspartame (o pior dos venenos alimentícios); **substitua o açúcar pelo mel, ou açúcar mascavo e demerara; se for diabético use adoçante de stevia**, que é de fonte natural;

3. Adote um novo hábito de substituir pães e bolos por raízes e tubérculos cozidos: mandioca (aipim, macaxeira), batata-doce, inhame, cará, banana-da-terra cozida, cuscuz de milho, beijus de tapioca, etc.;

4. Elimine de vez o uso de refrigerantes. Beba muita água, mas não durante as refeições, aguarde no mínimo uma hora após para beber.

5. Elimine os alimentos industrializados, embutidos e enlatados, todos preparados com glutamato de sódio, outro veneno da indústria alimentícia.

6. A dieta alimentar dos nossos avós era muito mais saudável. Tente recuperar aqueles hábitos para uma vida mais saudável. Compare as fotografias antigas do tempo de seus avós e veja que quase não havia obesos.

Fonte:

Como evitar o "cancer" e o envelhecimento precoce além de outras doenças degenerativas. Disponível em: <http://www.manchetedigital.com/saude.html>. Acesso em: 07 mar. 2012.

GESTÃO DE PESSOAS OU GESTÃO DE VIDAS?

Luiz Otávio Marchioro

A arte da gestão de pessoas vem sendo discutida há anos, as publicações e estudos a cerca do tema são incontáveis, mas quando tentamos achar um denominador comum ou uma formula para todas as estratégias e métodos que nos apresentam o cenário não é tão preciso ou fácil de ser interpretado. Porém existe um 'norte' na maneira de se tratar o tema.

As empresas perceberam que as pessoas constituem o elemento do seu sistema nervoso que introduz inteligência nos negócios e racionalidade nas decisões (Chiavenato,1999). De nada faz sentido os aparatos tecnológicos e investimentos financeiros para o desenvolvimento de novos produtos se a empresa não puder contar com pessoas inovadoras e criativas para conduzir todo este processo. E isso somente é possível criando condições de trabalho que estimulem o seu potencial.

O **gestor deve ter consciência de que** cada indivíduo tem suas aspirações pessoais, distintas uns dos outros, possuindo, portanto, motivações diferentes. Assim, é bem verdade que se possa encontrar em um **mesmo setor algumas pessoas que almejem** ser o vice-presidente, diretor de marketing, diretor de vendas etc. Porém, em contrapartida, **existe aquela pessoa** para quem seu maior êxito é seguir em sua função apenas sentindo a segurança necessária para que possa projetar seus planos, baseado na confiança que ele tem na empresa. **Para essa pessoa,** a realização pode ser a execução de atividades rotineiras, visto que não é a busca de crescimento profissional que esse perfil de funcionário pretende, mas sim a estabilidade que a empresa oferece. Conforme afirma Dubrin (2003), nesses casos o **auto-interesses é a força-motriz.**

Então, **é na maneira de extrair os sonhos e metas dos colaboradores,** que se encontra uma das chaves para alocar cada indivíduo em uma função que proporcione a este uma satisfação. **Como consequência,** tem-se o **alcance de uma excelência de resultados.** Na busca constante de um relacionamento entre organização e colaboradores cooperativo e satisfatório para ambas as partes, trabalhando em constante interação. Chiavenato (2000) aborda essa questão como uma relação de intercâmbio

entre as pessoas e organizações. O objetivo básico de toda organização é atender às suas próprias necessidades. Já as pessoas formam uma organização ou se engajam em algumas delas porque esperam que sua participação satisfaça algumas de suas necessidades pessoais. Este é o caminho para a motivação.

Ainda neste sentido, um dos mais influentes pensadores motivacionais, Frederick Herzberg seguia essa mesma linha de raciocínio quando afirmou que **“A principal função de qualquer organização, seja religiosa, política ou empresarial, deve ser de responder as necessidades do ser humano no sentido da plenitude da sua existência”**. Às pessoas não são apenas o recurso essencial para os objetivos da empresa ou meros instrumentos de trabalho da organização. É sim, a organização propriamente dita. Seus comportamentos determinarão a sustentação e o posicionamento da empresa. Essa forma de ver o contexto do trabalho pode parecer inatingível a primeira vista, principalmente se tratamos a busca de resultados e metas da organização como sendo uma extensão natural da **“felicidade dos atores envolvidos”**. **Indivíduos assimilam seu trabalho como identidade, ou seja, o trabalho se torna parte inerente da definição que eles fazem de si próprios. Aí está a transformação da satisfação pessoal em vantagem competitiva organizacional.**

A satisfação pessoal dos colaboradores tende a refletir em seus próprios clientes, exteriorizando um trabalho bem feito não apenas pela obrigação da função, mas refletindo o prazer do próprio indivíduo em realizá-lo. Maslow (2000) afirma que o gerenciamento adequado da vida de seres humanos no trabalho, da maneira como eles ganham sua vida, pode melhorá-los e melhorar o mundo, e, neste sentido, pode ser uma técnica utópica ou revolucionária.

No sentido mais simples da sua expressão, sugere que **a rotina de trabalho e suas condições tendem a não somente proporcionar condições de vida melhor às pessoas, mas também trazer um aporte à sociedade como um todo.** Trata-se de observar como está a satisfação do próprio empregado e buscar reduzir a distância entre gestores e colaboradores. É estabelecer uma atmosfera na qual não há limites na comunicação.

Alinhar as metas pessoais dos indivíduos com as metas organizacionais, não se perde da realidade de não atentar aos anseios das duas partes envolvidas. É necessário escutar e estar em constante observação das mudanças comportamentais, usando de mecanismos e ferramentas que ajudem a estabelecer e se ter a visão clara das condições de trabalho e seu ambiente dentro da empresa. Só assim será possível gerenciar mais que pessoas, mas motivar vidas.

Luiz Otávio Marchioro é gestor e consultor comportamento organizacional, possui experiência internacional na condução de equipes multidisciplinares.

Fonte:

Gestão de pessoas ou gestão de vidas? Disponível em: <http://www.empresendedor.com.br/artigo/gest%C3%A3o-de-pessoas-ou-gest%C3%A3o-de-vidas>. Acesso em: 07 mar 2012.