



# CIEEBOOK

## Sumário

<b>01 - Apresentação.....</b>	<b>01</b>
<b>02 - O que é o CIEEBOOK?.....</b>	<b>02</b>
<b>03 - Introdução a logística.....</b>	<b>03</b>
<b>04 - Ética nas relações profissionais.....</b>	<b>04</b>
<b>05 - Outubro rosa.....</b>	<b>05</b>
<b>06 - Introdução ao controle financeiro.....</b>	<b>06</b>
<b>07 - O futuro do arquivo: classificação dos arquivo.....</b>	<b>07</b>
<b>08 - Arte, Cultura e Lazer.....</b>	<b>08</b>
<b>09 - Conclusão.....</b>	<b>09</b>

## **Apresentação**

Olá, Me chamo Manuella de Moraes, tenho 18anos, estou cursando o último ano do ensino médio do colégio EEB Altamiro Guimarães e trabalho como jovem aprendiz na área da Segurança do trabalho na empresa Delly's que é o maior distribuidor Food Service do Brasil.

## **O que é o CIEEBOOK?**

O CIEEBOOK, é um livro digital, que tem por objetivo fazer um compilado de 8 encontros realizados na plataforma + videoconferências e trazer um pouco do que Eu aprendi dos temas trabalhados. É uma maneira de aproximar aprendiz, empresa e curso de aprendizagem. Espero que tenha uma leitura agradável e aprendam comigo também.

## **Encontro 17 - Introdução a logística - 04/10/2021**

No tema de hoje será relato basicamente sobre a Logística, o que é, como ela é importante nas empresas, até na nossa vida pessoal, e a logística reversa. Em simples palavras a logística são conjuntos de métodos que relacionam a execução organizada sobre uma mercadoria e por esse motivo ela é de extrema importância em qualquer empresa, já que é através da mesma que é possível realizar todo um planejamento e execução com muito mais agilidade em processos de qualidade. Atualmente já é comprovado o quanto eficaz se torna um negócio a qual a gestão de uma empresa tem um ótimo planejamento logístico, seja no planejamento da armazenagem, circulação e distribuição de produtos, que resultaram em agilidade nos processos, reduções dos custos e atingir as metas, prazos e a aprovação de

um serviço de qualidade pelo consumidor. Além da logística ser utilizada nas empresas ela também impacta nossa vida pessoal e pode ser utilizada para facilitar nosso dia a dia, um exemplo disso é quando você vai a um supermercado, normalmente fazemos listas e nos organizamos para saber o que vamos comprar, ao seguir o mercado o mais fácil é ir seguindo em ordem dos corredores através dos produtos que estão na lista, e esse é um simples exemplo da importância do processo logístico que por mais que seja simples ajuda a otimizar a nossa vida sempre de alguma forma. Já a logística reversa se preocupa com a preservação do meio-ambiente, ou seja, é uma logística sobre as empresas onde o objetivo é adequar seus processos produtivos pessoais visando menor impacto possível sobre o meio ambiente, com os descartes ou retorno dos resíduos, produtos para o reaproveitamento.

## **Encontro 18 - Ética nas relações profissionais - 11/10/2021**

O que é ética nas relações profissionais, qual a importância e exemplos. A ética profissional relaciona questões de um segmento cultural no meio de trabalho a qual um trabalhador deve seguir, no caso, cada empresa possui sua própria ética particular mas em geral o objetivo é o mesmo, respeitar e ter integridade. E é de grande importância que se tenha essa ética no meio de trabalho tanto em relação a você sobre a empresa e vice-versa, para que assim e possa ter um ambiente saudável e respeitoso para todos que exercem sua função. Alguns exemplos de atitudes éticas são, responsabilidade pelo seu serviço prestado; um bom gerenciamento do tempo para cumprir os prazos estipulados, para as reuniões, compromissos e chegar pontualmente no serviço; ter disciplina e seriedade para desenvolver as tarefas que são necessitadas; ser um trabalhador de confiança, para manter o sigilo de informações confidenciais da empresa ou de

outros trabalhadores; honestidade e lealdade tanto com a empresa quanto com o colegas, sendo sincero sobre as dificuldades, reconhecendo erros, passando informações importantes etc. Já alguns exemplos da ética que a empresa deve se comprometer a ter com os colaboradores são, garantir a igualdade a todos, sejam em regras ou regulamentos; tratar todos os funcionários com respeito e integridade igualmente; assegurar todos os direitos de forma correta do colaborador, como o direito de férias, a remuneração e os benefícios em dia etc.

## **Encontro 19 - Outubro rosa - 18/10/2021**

Outubro rosa, o mês da conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Essa data é de extrema importância já que o objetivo é compartilhar informações, promover a conscientização, proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade. O câncer de mama ocorre na maioria das vezes em mulheres, mas pode sim ocorrer em homens, por isso a conscientização deve ser para todas as pessoas. O câncer de mama é o resultante de uma disfunção celular que faz determinadas células do nosso corpo crescerem e se multiplicarem desordenadamente, fazendo assim que se forme um tumor na área da mama. Entre seus principais sintomas estão, um nódulo na mama (possível notar através do toque), secreção com sangue pelo mamilo e mudanças na forma ou textura do mamilo ou da mama, desconforto, mamilo

dolorido, mamilo invertido, nódulos ou secreção mamilar sanguinolenta (também é comum: fadiga relacionada ao câncer, inchaço dos gânglios ou perda de peso). O ginecologista é uma opção de médico onde as mulheres podem relatar sobre algum sintoma ou desconfiância e o que pode averiguar se necessário através de exames (Mamografia, Ultrassom das mamas, Ressonância magnética ou Biópsia) o câncer, ou no caso de homens ou até mesmo mulheres caso optarem, podem procurar um especialista em câncer um Oncologista ou Mastologia, além é claro de seguir a recomendação de a partir dos 50 anos, a realização de mamografia de rastreamento uma vez a cada dois anos ou caso seja recomendado pelo médico caso haja algum histórico familiar. O tratamento depende do estágio e da fase da doença, podendo assim variar em quimioterapia, radioterapia e cirurgia. O autoexame é sim muito importante porém não possui eficácia na detecção precoce da doença, por isso a importância de consultas anuais ao médico.

E lembre-se, o mês do outubro rosa não é o único mês que devemos nos conscientizar e passar essa informação, todos os dias são dias de cuidar de si mesmo e de compartilhar a informação para outras pessoas, aprenda, se informe e ensine. Todos nós juntos contra o câncer de mama!

## **Encontro 20 - Introdução ao controle financeiro - 25/10/2021**

Controle financeiro, o que é, dicas, para que serve e a sua importância. O controle financeiro, como a própria palavra diz, é manter um monitoramento sobre o dinheiro, ou seja, é um processo que tem como foco a análise da condição financeira (como ela está) e isso é feito através de vários métodos, como pela avaliação de relatórios financeiros, movimentações de fluxo de caixa, análise de dados patrimoniais, controle de entradas e saídas, saldos bancários, dentre diversos outros. E o objetivo por trás desse monitoramento é justamente ter em mãos o lucro e garantir assim que haja o melhor aproveitamento e o menor gasto possível. Isso vale tanto para uma empresa como para a vida pessoal, manter o controle para que a empresa tenha lucratividade através dos planejamentos e estratégias e a você mesmo onde pode ter controle do que ganha e o que gasta mensalmente, para que possa assim estipular planos, sonhos, viagens etc.

E é através disso que será possível a prosperidade, o crescimento e o sucesso de uma empresa ou do que você planeja, está tudo ligado a forma que é feita uma gestão dos procedimentos, por isso é tão importante saber lidar com as finanças pois caso contrário pode ocorrer crises, problemas com fluxo de caixa e nenhuma empresa pode se manter ativa no mercado com o caixa zerado ou sem um capital de giro relevante. O sucesso financeiro de uma organização só é possível por meio de dedicação e esforço no controle das contas, algumas dicas e exemplos para isso são, Fluxo de caixa (faz a gestão e previsões através de todas as entradas e saídas dos recursos financeiros indicando como será o saldo de caixa para o período projetado.), Capital de giro (é a diferença entre os valores disponíveis e a soma das despesas e contas a pagar para que seja possível observar custos que desnecessários ou banais a serem diminuídos e cortá-los.), Controle de contas a pagar e receber (registrar tudo o que a

empresa precisa receber e, ainda, acompanhar outros passos, como os pagamentos gerais, a preservação do dinheiro do caixa e quitar todas as contas, conforme o planejamento feito.), Fundo de reserva emergencial (serve para garantir alternativas de gerenciamento que podem minimizar o impacto gerado por eventuais surpresas desagradáveis e isso é crucial para a saúde de qualquer empreendimento) etc.

## **Encontro 21 - O futuro do arquivo: classificação dos arquivos. - 01/11/2021**

Sobre os arquivos, qual o futuro dos arquivos e toda a evolução que os envolvem. Arquivo é como se refere a um conjunto de documentos produzidos e recebidos por uma instituição, em decorrência das suas devidas funções e atividades. Então de forma básica os arquivos se variam e podem ser os relatórios financeiros, relatórios de venda, prontuários médicos, fotografias, mapas, plantas arquitetônicas e etc, independente de que seja o arquivo todas as instituições possuem e produzem arquivos anualmente milhões deles. Mas ao longo dos anos a tecnologia vem avançando em diversas áreas diferentes, inclusive no quesito de produzir e gerenciar informações como nos casos do arquivo. A tecnologia para tentar cada vez mais suspender o costume de arquivar e reservar em um

ambiente todos os arquivos que uma empresa deve manter ao longo dos anos, uma grande massa de papéis que são acumulados e utilizados ao longo do tempo, fazendo com que além de um modo mais ambiental e facilitador nas novas demandas de gerenciamento e de acesso à informação, isso através dos arquivos por via digital. Obviamente essa ideia já é aplicada, mas quando mais os anos se passam mais essa ideia tem que ser implementada nas empresas com quem sabe no futuro, arquivos apenas 100% digitais. Imagina que fácil seria ao invés de procurar arquivos numa pasta suspensa, os documentos ficam guardados por um único índice: nome, número de matrícula, código ou data, e assim por diante, isso porque no mundo digital, em contrapartida, não existem limites, uma vez que a cada documento podem ser atribuídos múltiplos índices e organizado exatamente da melhor forma que for preferível. E outro pró com certeza é a preservação do meio ambiente, com a economia de papel evita a degradação ambiental e também ajuda a diminuir

os resíduos de papel nas ruas e aterros, e é claro no desmatamento, pois por mais pouco que seja a economia, se todas as empresas começassem a tomar foga nisso a diferença viria a toda de uma forma muito maior, mas é claro que todos da mesmo forma devem se orientar e saber fazer a sua parte.

## **Encontro 22 - Arte, Cultura e Lazer - 08/11/2021**

Arte, cultura e lazer, ambos estão ligados diretamente ao estado de bem-estar que tanto buscamos e que o ser humano precisa ter. Cultura é tudo aquilo que compõe uma sociedade, ou seja, nossos conhecimentos, as crenças, a arte, a moral, a lei, os costumes e muitos outros hábitos. A cultura ela envolve o lazer, conhecimento, prazer, e diversas outras coisas que as pessoas dão relevância e que nos fazem ser quem somos dando prazer em SER, FAZER e PERTENCER. Já a Arte faz parte da cultura também, pois é algo que expressa muito sobre a pessoa, grupo social, cultura, uma etnia entre outras coisas e é através dela que vem as expressões e manifestações do ser humano em relação à vida, a sociedade, ao meio em que vivemos, o universo, as emoções e experiências é o que muitos chamam de arte, seja na pintura, na dança, na atuação, na escrita, na música ou qualquer outra. E tanto a cultura quanto a arte são formas de lazer do ser humano, já que a vida não gira em torno do trabalho.

Hoje em dia as pessoas tem muitas preocupações, com o trabalho, a rotina corrida, as dificuldades e afazeres ao longo do dia, coisas que são necessárias sempre fazer, e o lazer é justamente aquilo que quebra a rotina pesada e cansativa das coisas que estamos sempre costumados a fazer, já que normalmente não estão inseridos todos os dias das nossas vidas porém também são de extrema importância. Existem vários tipos e formas de lazer, para alguns pode ser um descanso, uma mera válvula de escape, e para outros ele pode ser momento de construir boas relações, de adquirir conhecimento, fazer alguma coisa diferente, tudo depende de cada pessoa. E essa prática está totalmente ligada a saúde emocional e física, já que as atividades de lazer são formas de divertimento, descanso ou desenvolvimento que podem trazer inúmeros benefícios, não só para sua saúde física, como para sua saúde mental e psicológica, que são tão importantes quanto a

aproveitar a vida de outras formas. E além é claro de contribuir para a saúde tanto mental quanto física, ainda mais em tempos de pandemia, que abalou a vida de todos principalmente de forma psicológica. Hoje em dia existem diversas atividades que além de legais ajudam positivamente na sua saúde e pode até se tornar um lazer como, academia, natação, dança, esportes entre muitos outros, qualquer coisa que te faça sair da rotina e se movimentar, já que a vida não é só trabalho. Por isso deixa um tempo reservado exclusivamente para a prática de algo diferente para seu lazer. Você precisa disso. É uma necessidade de todo ser humano.

## Conclusão

Através de um mês e meio para a conclusão da produção desse livro, cujo contém 6 encontros, com abordagens e assuntos diferentes, pude desenvolver conhecimentos a parte tanto com a escrita do livro, quanto de toda a pesquisa aprofundada por trás de cada tema. Passar um pouco do conhecimento adquirido pelas aulas é um enorme prazer, pois ajuda a demonstrar todos os meus entendimentos e conhecimentos, que vieram pelos vídeos, textos e atividades proporcionados pela plataforma, como também pelos vídeos conferências onde conseguimos ter mais contato com os professores e alunos. Foi um prazer fazer parte da construção de um CIEBOOK, espero realmente que eu tenha atingido o a propostas e que a leitura tenha sido passada de um forma fácil e que possa de alguma maneira adicionar na vida de outras pessoas com tudo o que aprendi ao longo dessas semanas!