

DIA DOS PAIS

ESTRESSE X TRABALHO
Como anda essa relação?

SESC
Lazer para todos os gostos



04 DIA DOS PAIS
O colo mais seguro do mundo

05 VAMOS FALAR DE 5S?
6º S Setsuyako - Economia

06 CIPA
Sarampo e a Caixa de primeiros socorros

08 DIA DO PSICÓLOGO
Estresse e trabalho. Como está seu nível?

10 ANIVERSARIANTES
E outras datas importantes do mês

11 O QUE TEVE?
Ação na COHAB, site novo e dia da amizade

12 PERFIL
Daniel Takai

14 BENEFÍCIOS
Sesc - diversão e lazer para toda a família



Amigos colaboradores

Nesse mês de Agosto, o Informativo RH do Grupo Microsom fala sobre o Dia dos Pais, Dia do Psicólogo, Seção Perfil, 6º S: – Setsuyaku (Economia) e diversas informações sobre benefícios, eventos e da CIPA.

Boa leitura!!!

INFORMATIVO RH
é uma publicação do Grupo Microsom

R. Francisco Marengo, 941/947
CEP: 03313-000 – São Paulo - SP
T: (11)2789 2400 – SAC: 0800 11 64 91
Colaboradores: Ana Paula, Daniel Takai,
Gabrielle Victorino, Gisele Miura, Gleici
Silva, Hermínio Mirabete Jr. e Vincenzo
Pavezi.

Diagramação: www.mrussodigital.com.br
Contato: informativo@microsom.com.br

Gosta do nosso informativo? Não fique tímido, faça parte dele você também! Estamos de portas abertas para receber suas sugestões de tema ou até mesmo textos já criados por você. Mande sua sugestão para:
informativo@microsom.com.br

DIA DOS

PAIS

Por Gabrielle Victorino

Pai, é força e estabilidade em momentos difíceis, o colo mais seguro e referência de coragem. Tantas vezes é a voz firme de autoridade, mas na maior parte do tempo é o sorriso carinhoso e proteção.

A sabedoria que ensina e apresenta o mundo para os filhos, mas que todo dia aprende uma novidade que ajuda na tarefa mais difícil e recompensadora que existe, ser pai.

Pai é exemplo de integridade, o melhor amigo, sinônimo de honestidade e inspiração.

Feliz dia dos pais aos homens incríveis que cumprem esse papel com talento e disposição.



VAMOS FALAR DE

5S?

6º S - Setsuyaku Economia

Por Gleici Silva

Quando os demais senso estive-rem incorporados no dia-a-dia das pessoas, a economia e o combate ao desperdício devem ser realizados por todos. É necessário comprometimento diário para que todas as etapas continuem sendo cumpridas, e o programa funcione como um todo.

Como fazer:

- ✓ Praticar o 5S todos os dias;
- ✓ Introduzir mudanças e melhorias de baixo ou nenhum investimento;
- ✓ Contribuir com o combate ao desperdício e aumento da produtividade;
- ✓ Ter responsabilidade ao administrar recursos, principalmente tempo e dinheiro;





Sarampo: o que é e como prevenir

Por Equipe CIPA

O Sarampo é uma doença infecciosa causada por um vírus altamente contagioso. A transmissão pode ocorrer através de tosse, espirro, fala e até mesmo pela respiração, principalmente em ambientes fechados.

Os sintomas dessa doença são: manchas avermelhadas na pele e no rosto, febre, mal-estar, coriza, perda de apetite, tosse persistente, conjuntivite, infecção de ouvido, entre outros. Devido ao sistema imunológico mais frágil das crianças, o sarampo pode resultar em quadros de pneumonia, convulsões e, em casos extremos, levar a óbito. Em gestantes, pode provocar aborto ou parto prematuro.

A vacina, que é a única forma de prevenção, deve ser aplicada em duas doses: a primeira a partir do 12º mês de vida da criança e a segunda aos 15 meses de vida. Em alguns casos específicos, a vacina não é indicada:

casos suspeitos de sarampo, gestantes, menores de seis meses de idade e imunocomprometidos. Se não há comprovantes de vacinação, é importante conversar com um médico para tomar as doses recomendadas.

Em São Paulo, a Secretaria de Estado da Saúde está em campanha de vacinação em conjunto com a Secretaria dos Transportes Metropolitanos para prevenir o maior número de pessoas possível.

Acesse o link ao lado para conferir o cronograma completo: <http://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/veja-datas-e-horarios-da-vacinacao-contra-o-sarampo-no-metro-e-na-cptm-nesta-semana/>

Para maiores informações e orientações sobre essa doença, recomendamos conversar com um profissional da saúde.



O que é necessário ter na Caixa de PRIMEIROS SOCORROS

Por Equipe CIPA

✓ **Palito** Para lembrar de “escavar” nos outros todas as qualidades que eles têm.



✓ **Elástico** Para lembrar de ser flexível, já que as coisas e as pessoas nem sempre são da maneira como você quer que sejam.



✓ **Curativo** Para ajudar a curar aqueles sentimentos feridos, tanto os seus como os dos demais.



✓ **Lápis** Para que você registre diariamente tudo o que lhe acontece de bom



✓ **Borracha** Para você se lembrar que todos nós cometemos erros e temos a oportunidade de pedir perdão a DEUS.



✓ **Chicle** Para lembrar-se de “grudar” em tudo aquilo que é importante e que você pode esquecer.



✓ **Chocolate Kiss** Para que você se lembre que todo mundo necessita de um beijo e um abraço diariamente



✓ **Saquinho de chá instantâneo** Para quê??? Para que você descanse e faça uma lista de tudo o que tem e de suas bênçãos diárias!



DIA DO PSICÓLOGO: estresse e trabalho

COMO ESTÁ SEU NÍVEL DE ESTRESSE NO TRABALHO?

Por Talitha C. Vasconcelos



Atualmente é comum termos a preocupação de nos mantermos no emprego, visto que, nosso país está enfrentando uma grande onda de desemprego. Assim como, pelo excesso e acúmulo de tarefas diárias e, o alto padrão de exigência no ambiente de trabalho.

O estresse é algo comum de ser vivido por todas as pessoas, entretanto em níveis muito elevados e de modo frequente pode gerar prejuízos tanto para a saúde física quanto para a saúde mental.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde o estresse agudo é

considerado um dos principais problemas do mundo moderno. Estima-se que 15% das pessoas no mundo sofrem de problemas relacionados ao estresse.

O estresse não é uma doença a ser tratada, mas um facilitador para que se desenvolvam doenças.

Algumas doenças podem surgir por conta do excesso e sobrecarga. No aspecto físico ocorre úlcera gástrica, hipertensão arterial, tensão muscular e até vitiligo. Em relação à saúde mental podem acontecer quadros de depressão e ansiedade.

Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout é uma doença que consiste no estado de exaustão emocional, mental e física da pessoa, sempre tendo relação com o estresse excessivo e prolongado causado pelo trabalho.

O termo Burnout é utilizado quando o motivo primário do esgotamento está correlacionado com a atividade/ambiente profissional. Já o estresse pode aparecer em vários ambientes.

Assim como no estresse, os sintomas da síndrome de Burnout podem ser físicos ou psíquicos. A pessoa pode sentir dores, cansaço, desânimo, apatia, falta de interesse, irritabilidade, alteração no sono e apetite e tristeza excessiva.

É importante combatermos a ideia de que o problema surge em consequência a uma falha pessoal. A síndrome revela apenas uma incompatibilidade entre o relacionamento do indivíduo com seu trabalho.

Fonte: Hospital Israelita Albert Einstein (2019)

O início dos sintomas pode se dar pelo acúmulo de tarefas, responsabilidades, exigências e pressões sofridas pela alta demanda de trabalho.

A Síndrome não aparece de repente, mas, como é silenciosa, pode ir progredindo com o passar dos anos.

O diagnóstico tanto do estresse agudo, quanto da síndrome de Burnout é realizado por profissional de saúde mental, seja ele psicólogo ou psiquiatra. A partir dos sintomas apresentados, história pessoal e contextualização do momento atual, o profissional realiza o diagnóstico.

O tratamento para ambos é realizado por intervenções em psicoterapia, e caso haja necessidade, é feito uso de medicamentos sob orientação psiquiátrica.

Talitha C. Vasconcelos

Psicóloga Clínica | (11) 991 353 151
talitha.vasconcelos@hotmail.com



ANIVERSARIANTES

01/08 - MARIA DO CARMO ALVES BRANCO
MATRIZ

10/08 - NEURACI FERREIRA NOVAIS
MATRIZ

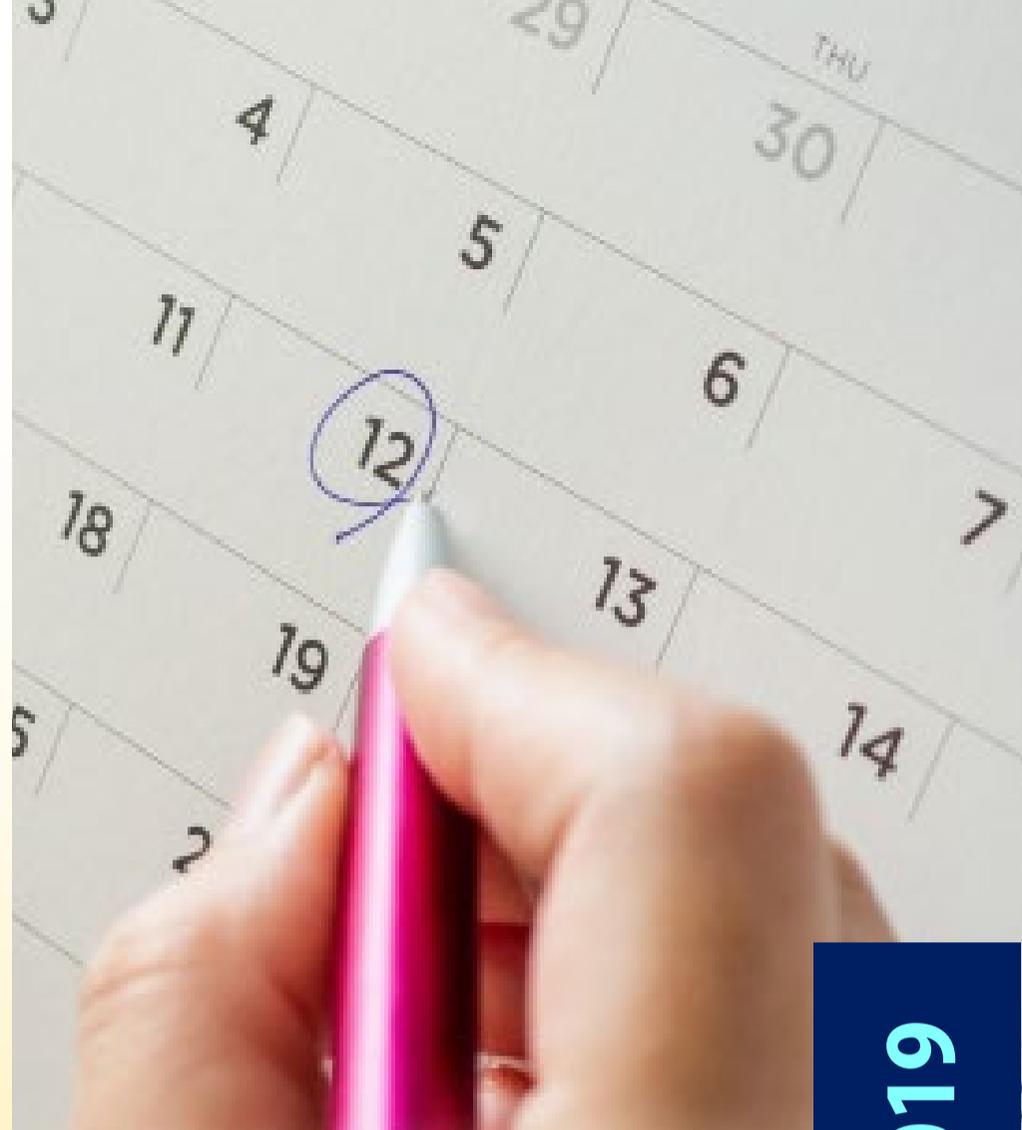
20/08 - HELITON DINARDI GONZALES
MATRIZ

23/08 - LAIS OLIVEIRA DA SILVA
MATRIZ

25/08 - THIAGO GONCALVES TOLEDO SEIXAS
MATRIZ

23/08 - MARCIA BORGES DA SILVA
MATRIZ

25/08 - KATIA LEONEL SIQUEIRA
TATUAPÉ



05

Dia Nacional da Saúde

09

Dia Internacional dos Povos Indígenas

11

Dia dos Pais

15

Dia dos Solteiros

22

Dia do Folclore

24

Dia da Infância

27

Dia do Psicólogo



O QUE TEVE?

Por Gabrielle Victorino

No último sábado do mês de junho, 29/06/2019, aconteceu no bairro de Itaquera, região leste de São Paulo, o **2º Aniversário do Conjunto Habitacional José Bonifácio**. O evento foi realizado pela subprefeitura da região, e a equipe da Microsom esteve presente para conscientizar a população sobre cuidados auditivos e a apneia do sono.

Site Microsom de cara nova!

No dia 12/07, aconteceu na Matriz da Microsom o lançamento do nosso site. A colaboradora Gisele Miura, do departamento de marketing e responsável pelo marketing digital da empresa, apresentou o novo layout, mais moderno, e as novas informações.

O site está mais intuitivo e responsivo, facilitando a pesquisa, com muitos benefícios e atualizações. Acesse: www.microsom.com.br para conferir.

Entre os dias 15 a 19 de julho, aconteceu na Microsom a **“Campanha da Amizade”** em comemoração ao Dia do Amigo (20/07/2019). Todos os colaboradores estiveram envolvidos para deixar registrado a sua gratidão para aqueles que tornam o dia a dia na empresa mais leve e agradável. A campanha foi um sucesso, com muitos resultados positivos e com muita gratidão.

Agradecemos a todos pela participação e parabenizamos os colaboradores responsáveis por esses acontecimentos!

DANIEL TAKAI

Minha história na Microsom teve início em setembro de 2007, como gestor do departamento de Marketing. Nesta posição, participei de grandes projetos, como os lançamentos do novo posicionamento e logotipo do Grupo Microsom, organização e gestão de diversos eventos, entre outros assuntos.

Fiquei nesta condição até 2011, quando assumi novas atribuições, relacionadas ao planejamento de vendas, como acompanhamento das vendas e metas, e o trabalho de controles estatísticos em nossas lojas. Assumi o SAC em 2012, onde estruturamos o setor, criamos procedimentos e, em 2015, voltei para a gestão das atividades de comunicação.

Junto com tudo isso, no dia 19/04/11, às 8:50h, o “projeto” mais emocionante de minha vida teve início, que foi o nascimento de minha filha.

Letícia, ou Lelê, entrou em minha vida e me trouxe um novo jeito de ser, agir e pensar. Além disso, me fez questionar como um ser humano de apenas 48 cms e 2885 kgs pode nos tornar tão dependente, corajoso, covarde, destemido e fraco ao mesmo tempo. Ser pai é assim, são vários sentimentos redundantes e contraditórios ao mesmo tempo.

Junto com a emoção chegam as dúvidas. Você se pergunta sobre o futuro, o presente e o passado. Você nunca sabe se está se dedicando demais ao trabalho e pouco à família. Você quer estar presente no momento da primeira palavra (mesmo sendo “Mãe”), quer acompanhar os primeiros passos, quer parabenizá-la por ter feito cocô no penquinho e não na fralda, quer levá-la na escolinha no primeiro dia de aula e estar em casa quando ela voltar para saber como foi; enfim, você quer estar presente.

Quando você entende que a qualidade da relação é o que importa, a sensação de culpa diminui, por isso procuro estar sempre ao lado dela, deixar boas lembranças em sua memória, mas acima de tudo ser um bom exemplo. Ser um bom exemplo 24hs por dia é uma grande responsabilidade e não é fácil. Tudo o que fazemos nossos filhos absorvem, mesmo quando achamos que não estão prestando atenção, como aquele palavrão que falamos e eles repetem depois, no momento mais impróprio possível.

Procuro ajudar na lição de casa (a Lelê é ótima aluna, muito melhor do que eu com a mesma idade) e temos como hábitos de lazer ir ao cinema, teatro, parque, montar quebra cabeça ou Lego, ou simplesmente assistir Programa Sílvio Santos juntos nas noites de domingo. Com ela, cantei "Let it Go", procurei a Dory, aprendi a treinar meu dragão, detonei o Ralph, voei em altas aventuras e muito mais!

Lelê está com 8 anos e estou há 12 na Microsom, dessa forma toda sua vida foi acompanhando minha trajetória profissional. Evolui profissionalmente e com ela, evolui imensamente como pessoa!



BENEFÍCIOS

SESC

Por Ana Paula

O Serviço Social do Comércio, o SESC, é uma entidade privada e mantida por empresários do setor de comércio de bens e serviços. Surgiu do compromisso desses empresários em colaborar com o cenário social, por meio de ações que proporcionassem melhores condições de vida a seus colaboradores e familiares e o desenvolvimento das comunidades onde vivem.

Está presente em todos os estados brasileiros, visando criar oportunidades para que pessoas desenvolvam todo o seu potencial, por meio do acesso à cultura, educação, saúde, esporte, lazer e assistência. São mais de 580 unidades dedicadas a oferecer serviços e ações que melhoram a qualidade de vida dos brasileiros, em especial dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo.

Quais as vantagens de ser um sócio do SESC?

Um sócio do SESC tem descontos nas atividades esportivas, cursos, odontologia, refeições, lanches, serviços de buffet, locação de espaços para eventos e diárias nos hotéis e pousada em todo o Brasil. Além disso, há descontos e condições especiais para os interessados que queiram visitar uma das várias unidades turísticas do SESC. No Sesc, os sócios e seus dependentes participam de campeonatos, gincanas, excursões e passeios, além de terem a disposição equipamentos para prática de atividades físicas, piscinas e quadras de esportes.

Como se tornar um sócio do SESC?

O interessado deve ir a uma unidade do SESC mais próxima de sua



residência, que pode ser encontrada diretamente no site do SESC Brasil, portando os seguintes documentos:

*RG, CPF, Carteira de Trabalho, último contracheque.

A credencial do SESC é totalmente grátis, fica pronta na hora, não precisa vencer para ser renovada e é o passaporte para aproveitar ao máximo tudo que o SESC oferece. O colaborador da Microsom e seus familiares podem aproveitar todos os benefícios oferecidos pelo SESC.

Escolha uma unidade mais próxima e se torne um sócio.

Unidades SESC

http://www.sesc.com.br/portal/sesc/unidades/unidades?WCM_Page.ResetAll=TRUE&tipo&estado

GRUPO
micro
som



Ouça melhor. Viva melhor.