

EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO

Restrospectiva das edições do 1º ano

CUIDADOS NO CARNAVAL

*Dicas para você curtir
melhor a folia.*

DIA DO CÂNCER

*Preste atenção nos
sintomas.*



04

O QUE TEVE?
Campanha Janeiro Branco

05

CUIDADOS NO CARNAVAL
Dicas para você curtir melhor a folia

06

RETROSPECTIVA 2019
Veja como foi 1º ano de Informativos RH

08

ANIVERSARIANTES
E outras datas importantes do mês

09

DIA MUNDIAL DO CÂNCER
Preste atenção em alguns sintomas



Amigos colaboradores,

O Informativo do RH, do Grupo Microsom, está completando um ano de existência! Por esse motivo estamos fazendo uma retrospectiva com as principais matérias apresentadas, além de informações sobre o Carnaval, Dia Mundial do Câncer, seção "O que teve?", Aniversariantes e Datas Comemorativas.

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 Lopes, 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

O QUE TEVE?

Por Hermínio Mirabete Jr.

Durante todo o mês de Janeiro, a Microsom participou da campanha de conscientização do Janeiro Branco. Essa campanha é destinada a chamar atenção para a saúde mental e promover conhecimento e compreensão sobre temas como estresse, depressão, ansiedade, fobias e diversas doenças e situações que afetam nossa saúde mental.

O mês de janeiro foi escolhido por ser um período de aumento da ansiedade pela frustração do não cumprimento de metas ou anseio por mudanças.

Para essa ação, os colaboradores das lojas receberam bottons com o tema da campanha para serem colocados nos jalecos, e contaram também com uma decoração especial, vídeo para as televisões das recepções, cartazes e materiais de marketing informativos.

Agradecemos a todos pela colaboração nessa importante campanha que a Microsom participou!



CAMPANHA

Cuidados no Carnaval

O Carnaval brasileiro acontece no verão do nosso país. Muita gente, altas temperaturas, som alto, bebidas alcoólicas e energéticos, que provocam diversas idas ao banheiro, e alimentação de baixa qualidade, geram fadiga física e mental. Isso somado às muitas horas dançando, levam a grande perda de suor.

Por conta desses fatores que podem causar danos ao equilíbrio da saúde, vamos enumerar alguns cuidados básicos que não devemos abrir mão nesses dias de folia.

- ✓ Hidrate-se! O calor não perdoa;
- ✓ Atenção a alergias da maquiagem;
- ✓ Cuidado com os pertences;
- ✓ Camisinha sempre!
- ✓ Procure vestir roupas leves;
- ✓ Fique esperto com comida de rua;
- ✓ Protetor solar o tempo todo;
- ✓ Ao viajar, confira as vacinas;
- ✓ Dores Musculares? Alogamento;
- ✓ Se pintar ressaca, água nela!
- ✓ Na estrada, não brinque com a sorte;
- ✓ Som Alto x Ouvidos. Cuidado!
- ✓ O Sono é seu aliado;
- ✓ Não se separe de seus amigos;
- ✓ Use protetores auditivos;

EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO RETROSPECTIVA

informativo MicrosomRH

Por Ana Lopes

O informativo do RH está completando um ano!!!! Ao longo deste um ano cada edição foi elaborada com muito carinho e dedicação com o objetivo de integrar a empresa e trazer muitas informações importantes do RH, da Empresa, de

Saúde e de Assuntos Contemporâneos. Tornando-se um canal onde o RH pode informar, conscientizar e abordar temas que são importantes na vida dos colaboradores.

Retrospectiva dos principais temas abordados em cada edição:

Fevereiro/2019 – Fim do Horário de Verão e 5S.

Março/2019 – Apresentação da CIPA, Dia Mundial da Audição e Aplicativo Notredame.

Abril/2019 – Reembolso Notredame, Dica Cultural e PPRA.

Maio/2019 – Homenagem ao dia das Mães e Acidentes de Trabalho.

Junho/2019 – Doenças de Inverno e Empréstimo Consignado (Regras).





Julho/2019 - Vale transporte: Novo sistema inteligente de compra de créditos.

Agosto/2019 – Homenagem ao dia dos pais, Sarampo e SESC.

Setembro/2019 – Entrega de atestados e História da Microsom.

Outubro/2019 – Utilização do Convênio.

Novembro/2019 – Carteira de Trabalho Digital, VR e 13º.

Dezembro/2019 – Férias (agendamento e cálculos).

Janeiro/2020 – Vale Transporte.

Todas as edições estão disponíveis em:
<https://www.microsom.com.br/informativo-rh>

ANIVERSARIANTES

SAMUEL SILVA CAMPOS MATRIZ	02/02
VANESSA CASTRO PEREIRA GUARULHOS	02/02
TAMIRES ELOA SILVA TREVISANI V. MARIANA	09/02
DANIELA MEIRELES MATRIZ	10/02
VINICIUS ANTONIO PAVEZI MATRIZ	12/02
FERNANDA T. S. NASCIMENTO SANTANA	13/02
DILSON VINICIUS PAVEZI MATRIZ	14/02
JULIANA CONSTANTINO CAMPINAS	14/02
DANIEL TAKAI ITINOSE MATRIZ	15/02
CAMILLE ZANGIROLAME CARMO SANTOS	18/02
FABIANA MENSEN DA SILVA PINHEIROS	23/02
NAYLESSA GUERRA BRANDAO SANTOS	26/02
ROBSON DE JESUS HILDEBRANDO V. MARIANA	27/02



DATAS COMEMORATIVAS FEVEREIRO 2020

- 01** Dia do Publicitário
- 04** Dia Mundial Contra o Câncer
- 07** Dia do Gráfico
- 14** Dia da Amizade
- 15** Dia Internacional da Luta
Contra o Câncer na Infância
- 25** Carnaval
- 26** Quarta-feira de Cinzas
- 25** Dia da Ressaca

DIA MUNDIAL DO CÂNCER

Por Ana Lopes

O Dia Mundial do Câncer é lembrado anualmente em 4 de fevereiro. O objetivo desta data é fazer com que toda a sociedade discuta este assunto, desmistificar marcas negativas associadas à doença, como emoções tristes ou até a morte, por meio do compartilhamento de experiências de pessoas que tiveram a doença e o foco no acolhimento e apoio da família, com a principal missão de ajudar a controlar esta doença que mata milhões de pessoas ao redor do mundo.

O Dia Mundial do Câncer foi instituído pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC), em 2005, e desde então trabalha para que o maior número de pessoas tenha informações sobre a doença, ajudando principalmente na sua prevenção. Com foco no problema da desinformação provocado pela veiculação de notícias falsas e equivocadas sobre o tema, que podem atrapalhar a prevenção e o tratamento do câncer.

Este tema ainda é debatido em outras datas, como o Dia Mundial do Combate ao Câncer (8 de abril) e o Dia Nacional de Combate ao Câncer (27 de novembro).

É muito comum o câncer ser diagnosticado quando a pessoa apresenta sintomas bem específicos, que podem surgir



de uma hora para outra, sem explicação ou como uma consequência de uma doença que não foi corretamente tratada, por isso, em caso de suspeita deve-se ir ao médico para realizar todos os exames necessários, já que diagnosticar o câncer numa fase inicial aumenta as chances de cura.

Fique ligado e procure o médico ao perceber esses sintomas:

- *Emagrecer sem fazer dieta ou praticar exercícios;*
- *Cansaço intenso fazendo pequenas tarefas*
- *Dor que não passa;*
- *Febre que vai e volta, sem tomar remédio*
- *Alterações nas fezes;*
- *Dor ao urinar ou urina escura;*
- *Demora para cicatrizar feridas;*
- *Sangramentos;*
- *Manchas na pele;*
- *Caroços e inchaço das ínguas;*
- *Ficar engasgado com frequência;*
- *Rouquidão e tosse por mais de 3 semanas.*

