

Qualidade de vida na
3ª idade



VALE TRANSPORTE
Novo sistema de créditos

FÉRIAS ESCOLARES
Hora de preparar o carro!

04

DIA DOS AVÓS

Hoje em dia, envelhecer não é coisa rara

06

VAMOS FALAR DE 5S?

5º S Shitsuke - Disciplina

08

FÉRIAS ESCOLARES

Os cuidados com o carro e suas revisões

10

ANIVERSARIANTES

E outras datas importantes do mês

11

O QUE TEVE?

XVI EIPA

12

PERFIL

Vinicius Guerreiro

13

CIPA

Julho Amarelo e as hepatites virais

14

BENEFÍCIOS

Novo sistema de créditos no vale transporte





Amigos colaboradores

Na edição de julho do Informativo do RH do Grupo Microsom, iremos falar sobre o Dia dos Avó, dicas e cuidados nas Férias, Seção Perfil, 5º S: Shitsuke (Disciplina) e diversas informações sobre benefícios, eventos e 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: 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

QUALIDADE DE VIDA NA 3ª IDADE

Hoje em dia, envelhecer não é coisa rara.

Por Vincenzo Pavezi

Na terceira idade, muitas pessoas acabam lidando com a solidão e problemas de saúde que fazem com que essa fase seja triste e bem solitária. Porém, envelhecer pode e deve ser bem prazeroso.

Quando entramos na questão de vida saudável, não estamos pensando apenas em exercícios físicos e alimentação leve. É importante preocupar-se também com as relações sociais e com os fatores psicológicos. Na terceira idade, grande parte das pessoas encontra-se aposentadas, sendo assim os filhos também não moram mais na mesma casa e finalmente a pessoa pode descansar e aproveitar. Veja algumas dicas para ajudar você a ter uma qualidade de vida melhor na terceira idade

Sempre realize um check-up, pois a prevenção é o melhor remédio em qualquer idade. Lembre-se de que um diagnóstico precoce evita que

doenças se compliquem e deixem sequelas, complicando muito mais sua saúde.

Pratique sempre exercícios físicos. Os exercícios fortalecem os músculos, além de diminuir os riscos de doenças cardiovasculares. É sempre bom procurar grupos para realizar caminhadas ou exercícios, cada dia é mais comum ver, em praças e parques das grandes cidades, grupos de idosos que realizam exercícios, como caminhadas e alongamentos. A prática de exercícios ajuda o indivíduo a ficar cada dia mais independente, além de diminuir possíveis quedas.

Alguns problemas são agravados com o avanço da idade. Uma simples queda, por exemplo, pode se tornar algo perigoso, uma vez que uma doença comum entre idosos é a osteoporose. A falta de cálcio deixa os ossos fracos e aumenta as chances de fraturas.

Outro ponto importante para envelhecer bem e de forma saudável **é esva-ziar e exercitar sua mente.** Como por exemplo realizar cursos de artesanato, corte, costura, culinária ou clubes de leitura, **aprenda coisas novas.** É sempre bom desenvolver atividades prazerosas e fazer novas amizades. O importante é manter a cabeça ocupada e sem estresses no dia a dia.

A alimentação saudável é fundamental em qualquer idade. O consumo de cálcio e vitamina D é fundamental para evitar perda óssea durante o envelhecimento. É importante também evitar alimentos ricos em gorduras, sal e açúcar, pois são fatores que aumentam os riscos de doenças cardiovasculares, pressão alta, diabetes e entre outras. É essencial uma alimentação rica em frutas, legumes e verduras, pois ela fornecerá fibras e vitaminas ao seu corpo. Evite alimentos fritos, opte sempre por alimentos grelhados, assados ou cozidos. E por último, mas não menos importante, lembre-se sempre de beber bastante água pois ela acaba evitando diversos fatores como risco de infarto e dificulta o funcionamento dos rins.

O mais importante é perceber que envelhecer não é doença e sim uma nova vida.

***Não deixe
que sentimentos
negativos te impeçam
de aproveitar a
melhor idade!***

VAMOS FALAR DE 5S?

5º S - Shitsuke Disciplina

Por Gleici Silva

Agora daremos um passo importante para cumprir as normas estabelecidas pelo grupo. A disciplina é um sinal de respeito ao próximo. Significa autodisciplina, educação, harmonia. A arte de fazer as coisas certas, naturalmente. Comprometimento com normas e padrões e com a melhoria contínua em nível pessoal e organizacional. Uma pessoa autodisciplinada discute até o último momento – mas assim que a decisão for tomada, ela executa o combinado. Disciplina é a base e o caminho para a melhoria contínua.





O QUE FAZER:

Quando se quer fazer algo bem feito e com habilidade, o que se deve fazer? Praticar! Repetir! Atletas repetem lances. O estudante que almeja uma vaga na Universidade estuda, estuda e estuda. Artistas repetem ensaios. Disciplina é praticar e praticar para que as pessoas façam a coisa certa naturalmente. É uma forma de criar bons hábitos. Disciplina é um processo de repetição e prática. Assim estaremos no caminho certo.

COMO FAZER:

- ✓ Exercer sua responsabilidade, realizando seu trabalho com qualidade
- ✓ Dar ideias e sugestões para a melhoria contínua da qualidade do trabalho
- ✓ Respeitar as normas da empresa, direitos e deveres de cada um

BENEFÍCIOS:

- ✓ Consolidação do Programa 5S
- ✓ Estímulo ao autodesenvolvimento
- ✓ Consolidação do trabalho em equipe
- ✓ Serviços dentro dos requisitos da qualidade
- ✓ Redução de controles

Na próxima edição, falaremos do 6º S – (Economia)

Sim, há um 6º S!!! E ele acontece naturalmente após a implantação do Programa 5S. Falaremos mais dele na próxima edição.

Até lá!!!

FONTE: <https://comexito.com.br/>

FÉRIAS ESCOLARES

Por Gabrielle Victorino

Os cuidados com o carro e suas revisões

No mês de julho os estudantes comemoram a chegada de um período muito aguardado, as férias.

Para as crianças é tempo de brincar, para os adultos é considerado o momento ideal para descansar sem preocupações. De qualquer modo, as férias são sempre perfeitas para viajar.

Para evitar possíveis contratempos, separamos alguns cuidados que são necessários antes de pegar a estrada. São eles:

1. Verifique se todos os documentos estão com você, deixe todos eles juntos e em um local de fácil acesso.

2. Monte um kit médico com curativos e medicamentos mais usados por você e sua família.

3. Cinto de segurança sempre! Inclusive para os passageiros que estão no banco de trás.

4. Verifique se a CNH do motorista está em dia, pois, viajar com o documento suspenso é uma infração gravíssima.

5. Antes de pegar a estrada, é recomendado uma revisão no automóvel. Algumas medidas simples podem ser tomadas: verificar o óleo e a água do radiador, calibragem dos pneus, etc.

Caso ainda não tenha um destino definido para aproveitar esse momento de diversão, no link ao lado tem algumas sugestões: <https://muitaviagem.com.br/lugares-interior-sao-paulo-viajar/>

6. Parar no acostamento apenas se for necessário. Pare o veículo em um local com boa visibilidade e o pisca alerta ligado, além disso, use o triângulo para sinalização.

7. Caso esteja chovendo ou com muita neblina, tenha a atenção redobrada. Diminua a velocidade e mantenha uma distância segura entre os carros.

8. Se for viajar com criança no carro nunca esqueça da cadeirinha apropriada para a idade.

9. Lembre-se, o uso dos faróis baixos ao dirigir na estrada é obrigatório.

ANIVERSARIANTES

04/07 - CATIANE DA SILVA SOUZA
MATRIZ

04/07 - MARCOS DE OLIVEIRA LOPES
MATRIZ

06/07 - SAMARA LETICIA DE SOUZA
CAMPINAS

10/07 - PEDRO CAIRE DE MELO CECILIO
MATRIZ

13/07 - GABRIELA BORGES FLAMINO
SANTO ANDRÉ

23/07 - MARCIA BORGES DA SILVA
MATRIZ

30/07 - THAIS ZULIANI TENORIO DA SILVA
MATRIZ



10



10

Dia a Pizza

13

Dia Mundial do Rock

20

Dia do Amigo

26

Dia dos Avós

DATAS COMEMORATIVAS JULHO 2019



O QUE TEVE?

Por Gabrielle Victorino

Nos dias 26, 27 e 28 de junho de 2019, aconteceu em São Paulo, no Centro de Convenções Frei Caneca, o XVI Encontro Internacional Sobre Próteses Auditivas.

O EIPA é um evento direcionado a profissionais da Audiologia e Fonoaudiologia, onde as novidades do universo de aparelhos auditivos são apresentadas, como por exemplo o próximo lançamento da Microsom, a linha VIA AI. Essa revolução auditiva conta com sensores integrados e a inteligência artificial, permitindo o monitoramento cerebral e corporal, tradução de idiomas, transcrição de voz para texto, entre muitos outros benefícios.

Novamente, estávamos presentes como expositor e patrocinador. A nossa gerente de produtos, Maria do Carmo Branco, participou da mesa redonda que discutiu sobre “Ajustes técnicos e algoritmos para aparelhos auditivos”.

Nosso stand estava muito bonito e movimentado, como sempre, porém, esse ano com uma grande diferencial, que foi uma televisão apresentando o aplicativo Thrive e as características, funções e benefícios do VIA.

Parabéns a todos os envolvidos por mais um evento de grande sucesso!

VINICIUS GUERREIRO

Por Gleici Silva

Iniciei minha trajetória na Microsom em Abril de 2004, como assistente de suporte técnico no setor de intra, na confecção de cápsulas.

Em 2006 fui promovido para o controle de qualidade, onde criei e desenvolvi os primeiros protocolos e processos de avaliação de CQ. No ano seguinte trabalhei no departamento de pedidos de venda. No ano de 2009 recebi a oportunidade de trabalhar como propagandista médico da loja da Vila Mariana.

Em 2011 saí da Microsom, por um desafio de carreira e retornei após 8 meses como propagandista, atuando nessa posição até 2012, quando fui promovido para gerente de vendas de atacado. Em 2014, com a chegada da Audiosync a Microsom expandiu sua rede de varejo e fui novamente desafiado a assumir a gerência das lojas de Campinas e Ribeirão

Preto. Hoje, além de Campinas e Ribeirão preto, gerencio a loja de Jundiaí.

Trabalhar na Microsom sempre me criou diversos desafios e isso vem de encontro com o meu hobby, que é correr. Na corrida a todo momento nos desafiamos, e são os momentos que mais nos desafiam que nos definem. Corri uma maratona (42,195km) em Outubro de 2015. A preparação para uma maratona não é uma tarefa das mais fáceis, exige muito treino, disciplina, dedicação, são meses abdicando de várias coisas na vida pessoal para desfrutar de quase 4 horas correndo. Fiz com muito amor, dedicação e disciplina, assim como faço há 15 anos na Microsom.

Há quem diga que se você treinar sua mente para correr, todo o resto será fácil e é assim que procuro encarar os desafios em meu dia-a-dia no trabalho.

#eusoumicrosom



Julho Amarelo

Unidos na luta contra as hepatites virais

Por Equipe CIPA

A hepatite é a inflamação do fígado. Pode ser causada por vírus ou pelo uso de alguns remédios, álcool e outras drogas, assim como por doenças autoimunes, metabólicas e genéticas. São doenças silenciosas que nem sempre apresentam sintomas, mas, quando estes aparecem, podem ser cansaço, febre, mal-estar, tontura, enjoo, vômitos, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras.

No Brasil, as hepatites virais mais comuns são as causadas pelos vírus A, B e C. Existem, ainda, os vírus D e E, esse último mais frequente na África e na Ásia. Milhões de pessoas no Brasil são portadoras dos vírus B ou C e não sabem. Elas correm o risco

de as doenças evoluírem (tornarem-se crônicas) e causarem danos mais graves ao fígado, como cirrose e câncer. Por isso, é importante ir ao médico regularmente e fazer os exames de rotina que detectam a hepatite.

- PREVINA-SE
- VACINE-SE
- FAÇA O TESTE



SAIBA MAIS:

<http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/o-que-sao-hepatites-virais>

BENEFÍCIOS

NOVO SISTEMA INTELIGENTE DE COMPRA DE CRÉDITOS

Por Gleici Silva

De acordo com a lei nº 7.418/1985 e o Decreto nº 95.247, o vale transporte deve ser antecipado ao colaborador para ser utilizado efetivamente no deslocamento, residência-trabalho e trabalho-residência, portanto deve ser utilizado exclusivamente para uso profissional.

O pagamento do vale-transporte é algo que beneficia a toda sociedade, em aspectos de infraestrutura das cidades e cuidados ambientais, porém é um benefício que tem alto custo para a empresa. Ponderando em uma solução para diminuir esses custos, foi adotado um sistema inteligente de compra de créditos, que a partir de agora será gerenciado e feito de forma complementar para quem houver saldo no bilhete, evitando assim o acúmulo desnecessário e expiração em longo prazo dos créditos não utilizados. A operação consiste em sempre complementar os créditos de vale transporte de modo a se obter,

para cada período, o valor correspondente às passagens que serão necessárias para o efetivo deslocamento do empregado de casa para o trabalho e do trabalho para casa.

Como funciona:

- O colaborador declara, por exemplo, que precisa de R\$ 154,00 por mês de vale transporte;
- Contudo, em determinado mês, trabalhando normalmente todos os dias, o empregado utilizou apenas R\$ 100,00 de transporte, restando o valor de R\$ 54,00 não utilizados;
- No mês subsequente, em vez de realizar uma nova recarga total no valor de R\$ 154,00, a empresa complementa a carga no cartão com créditos correspondentes a R\$ 100,00, totalizando o valor de R\$ 154,00, pois este valor é o que o colaborador declarou ser neces-

sário para o transporte por mês, que não torna necessária uma carga maior.

Mas é legal efetuar uma carga menor por meio de complementação de créditos?

O vale transporte não possui caráter salarial, nem se incorpora à remuneração para quaisquer efeitos, conforme está nos termos do artigo 2º da lei do vale transporte – 7.418, portanto o vale transporte é destinado somente para utilização efetiva no deslocamento do empregado para ida e volta do trabalho.

O complemento dos valores de vale transporte já foi analisado pelo Tribunal Superior do Trabalho, que em sua inter-

pretação, o vale transporte é um benefício assistencial e que não se incorpora ao contrato de trabalho, ou seja, ser complementado não se configura alteração contratual.

Dessa forma, não há nenhum impedimento legal quanto os créditos de vale transporte serem complementados, já que até mesmo a redução se torna possível diante da natureza jurídica do benefício, que depende diretamente do valor gasto pelos empregados, permitindo o deslocamento do empregado forma mais econômica.



GRUPO
micro
som



Ouça melhor. Viva melhor.