

## EDITORIAL

### Preservação: um bom presente para o planeta

No dia 5 de junho comemoramos o Dia do Meio Ambiente. A importância desta data está relacionada às discussões que se abrem sobre a poluição do ar, do solo e da água; desmatamento; diminuição da biodiversidade e da água potável ao consumo humano, destruição da camada de ozônio, destruição das espécies vegetais e das florestas, extinção de animais, dentre outros.

Mas, neste ano, não há muito que comemorar sobre o assunto. Afinal, o código Florestal foi alterado recentemente na Rio+20 – uma Conferência da Organização das Nações Unidas (ONU) sobre Desenvolvimento Sustentável. Muito será discutido. Ainda assim, é importante que a população se conscientize sobre a preservação do meio ambiente, fazendo cada um a sua parte, cumprindo seu papel de cidadão: não jogando lixo nas ruas, usando menos produtos descartáveis e evitando sair de carro todos os dias. Se cada um fizer a sua parte, o mundo será transformado e as gerações futuras viverão com menos riscos.



Antonio Geraldo Perovano  
Diretor-presidente da Serdel

### Motivação e autoestima caminham juntas para um bom trabalho



Em muitos momentos um bom desempenho no trabalho depende de diversos fatores para que seu resultado seja positivo. Entre eles está a motivação, que pode ser realizada por meio de uma simples palavra, frase, gesto ou olhar. Mas, outra característica que pode ser determinante para isso é a autoestima. De acordo com o texto do professor Hélio Guilhardi, a pessoa com boa autoestima aprende a se conhecer melhor e perceber, inclusive, que é capaz de agir e ter consequências positivas para si mesmo.

Por isso, as pessoas devem sempre estar ao lado de quem possui uma autoestima elevada, vive de bem com a vida, enfrenta suas dificuldades de cabeça erguida e não se deixa abater facilmente. Pessoas com este perfil possuem uma energia muito positiva e acabam passando um pouco desta vibração para aqueles que estão ao seu lado. Já quem tem uma personalidade pessimista e acha que nada vai dar certo, passa essa energia para as pessoas próximas.

De acordo com especialistas, a autoestima é essencial para formar a imagem que o profissional passa para a sua equipe e a chefia. Ela impacta diretamente no relacionamento com seus colegas, na produtividade e no desempenho do trabalhador. Confira abaixo dez frases motivacionais, que podem ajudar, inclusive, a melhorar seu ambiente de trabalho.

1 - Chame o sucesso para fazer parte de sua vida. Acredite no seu potencial criador, seja inovador, treine sua mente para vencer, estipule metas e, principalmente, lute por seus ideais

(Flávio Souza).

2 - Otimismo é esperar pelo melhor. Confiança é saber lidar com o pior (Roberto Simonsen).

3 - A vitória pertence ao mais perseverante (Napoleão Bonaparte).

4 - Muitas coisas não ousamos empreender porque parecem difíceis: entretanto são difíceis porque não ousamos empreendê-las (Sêneca).

5 - Seja mais lúcido diante da beleza da vida e de sua existência, sua face é uma página em branco que somente você pode ilustrar, estampe-a com um sorriso (Flávio Souza).

6 - Acredite no seu potencial, procure motivar-se todos os dias, mantenha sua autoestima sempre elevada, você realizará grandes feitos em sua vida (Eduardo Frederico).

7 - Uma das melhores formas de transmitir motivação e ser motivado é dar e receber elogios (anônimo).

8 - Bom mesmo é ir à luta com determinação, abraçar a vida com paixão, perder com classe e vencer com ousadia. Pois o triunfo pertence a quem se atreve (Charles Chaplin).

9 - É muito melhor arriscar coisas grandiosas, alcançar triunfos e glórias, mesmo expondo-se à derrota, do que formar fila com os pobres de espírito, que nem vivem muito nem sofrem muito (Theodore Roosevelt).

10 - Se você quer ser bem sucedido, precisa ter dedicação total, buscar seu último limite e dar o melhor de si (Ayrton Senna).

## NOSSO DESTAQUE



Com a preocupação de prestar um atendimento de qualidade aos clientes, a Serdel desenvolve estratégias para analisar a situação de cada colaborador de forma a incentivá-lo a cumprir todas as obrigações e oferecer sempre um atendimento qualificado.

Assim, a empresa criou um programa que permite a avaliação do desempenho dos colaboradores. Ao final de cada mês, quem alcança a melhor atuação é o "Destaque do Mês".

Em razão de seu ótimo desempenho junto ao cliente, a auxiliar de serviços gerais, Danièle Rosa Campos, foi o destaque do mês de junho de 2012. Esse incentivo é de grande importância para qualquer empregado. Afinal, receber um título como este significa estar comprometido com a empresa e com os clientes.

Parabéns, Danièle! Continue sempre exercendo um primoroso trabalho.

## GENTE DE CASA



A colaboradora Alexandra Ramos Perovano sempre mostrou um ótimo desempenho no seu trabalho com competência, envolvimento e comprometimento naquilo que faz. Conheça-a um pouco mais.

### 1) Desde quando está na empresa?

Entrei na empresa em 2 de Junho de 2011.

### 2) Em quais empresas trabalhou antes?

Trabalhei na Clínica Milmed Medicina e Segurança do Trabalho e na Transportadora Ramos.

### 3) Qual importância você atribui ao seu trabalho para o bom funcionamento cotidiano da Serdel?

Responsabilidade, discrição e clareza nas informações.

### 4) Para você, o que há de melhor na Serdel?

O empenho de todos (independente do nível hierárquico) para resolver as situações.

### 5) O que você acha dos seus colegas de trabalho?

São pessoas que estão sempre dispostas a me ajudar em tudo. Somos uma equipe.

### 6) O que representa a Serdel para você?

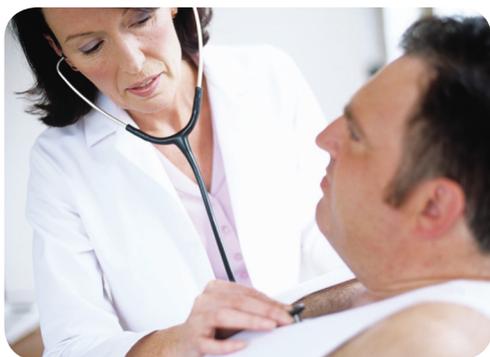
A Serdel representa uma grande oportunidade profissional. A cada dia aprendo coisas novas. Aqui é uma verdadeira escola.

### 7) Durante esse tempo de trabalho na Serdel houve algum momento marcante para você?

A união de todos para conseguir atingir a meta em relação a cota dos colaboradores com deficiência, em 2011.

## FIQUE ATENTO

### Aviso aos trabalhadores



Preocupada com a saúde de seus colaboradores, a Serdel contratou os serviços de uma clínica especializada em Medicina Ocupacional. Agora, todos os empregados que necessitarem de afastamento do trabalho por motivos médicos, serão atendidos pelo especialista.

Para isso, basta os trabalhadores do Shopping Vitória e do Shopping Mestre Álvaro, entregarem os atestados médicos pessoalmente na Clínica Provider, que fica na Rua Paulino Muller, 885, em Jucutuquara - em frente ao Bar do Ceará. Os colaboradores têm prazo máximo de 48 horas de sua emissão para fazer a entrega.

## Seguro de vida: como usar?



Em caso de falecimento do colaborador, seus familiares devem entrar em contato com a assistência funeral, por meio da Central de Atendimento, pelo telefone da seguradora Metlife (0800 638 5433).

Já em caso de sinistro, o segurado deverá providenciar os documentos necessários para o andamento do processo de indenização. Deve também preencher, assinar e enviar os formulários específicos juntamente com a documentação para a Metlife no endereço: rua Constante Sodré, 322, em Santa Lúcia, Vitória. Os formulários podem ser acessados pelo link:

[www.metlife.com.br/pt/Para-Empresas/Atendimento/Comunicar-um-Sinistro.html](http://www.metlife.com.br/pt/Para-Empresas/Atendimento/Comunicar-um-Sinistro.html). Outras informações podem ser obtidas pelo telefone: (27) 3134-0909 ou, em Linhares, (27) 3371-7535.

## Vitória é a segunda capital com maior número de diabéticos no Brasil



Dia 27 de junho é o Dia Nacional do Diabético. Apesar dos pacientes poderem controlar seu nível de glicose e ter uma vida tranquila, por meio de tratamentos tradicionais, como dietas, exercícios e injeções de insulina, os números da doença não param de crescer. Durante o Fórum Pan-Americano de Ação contra as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), o Ministro da Saúde, Alexandre Padilha, divulgou que Vitória é a segunda capital brasileira com o maior índice de diabéticos no país – perdendo somente para Fortaleza.

Assim, pouco mais de 7,1% (23.273) dos moradores da cidade têm a doença. O diabetes pode levar a problemas cardíacos, vasculares, oculares e renais. De acordo com especialistas capixabas, a diabetes do tipo 2 é uma doença do envelhecimento, o que pode ser um sinal de que a população está vivendo mais. O estudo, realizado no ano passado, mostrou que a doença é mais frequente em mulheres: 6% das mulheres contra 5,2%

de homens. Em Vitória, os números também seguiram esta característica: 8,6% da ala feminina é diabética, enquanto 5,3% dos homens apresentam a doença.

### Saiba mais

A doença é um distúrbio metabólico que altera os níveis de glicose no sangue, dificultando a secreção de insulina. O crescimento da doença é diretamente proporcional ao aumento da obesidade e da vida sedentária. Os países em desenvolvimento são, atualmente, onde existe maior incidência de casos de diabetes. Isto demonstra o diagnóstico tardio e a falta de um tratamento adequado para controlar a doença.

As maiores complicações da diabetes são: perda da visão, rachaduras nos pés, infarto do miocárdio, derrame cerebral, hipertensão arterial, nefropatia (insuficiência dos rins), úlcera nas pernas e amputações. O tratamento correto da doença não só possibilita uma melhor qualidade de vida para o diabético, como também impede a ocorrência dessas complicações crônicas.

## Combate aos princípios de incêndios



### • O que é o fogo?

O fogo é uma manifestação de combustão rápida com emissão de luz e calor.

O fogo é constituído por três entidades distintas, que compõem o chamado “Triângulo do Fogo”. São eles o combustível (aquilo que queima como a madeira), o comburente (entidade que permite a queima, como o oxigênio) e o calor. Sem uma ou mais dessas entidades, não pode haver fogo.

### • Classes de Fogo:

Esta é uma classificação do tipo de fogo, de acordo com o tipo de material combustível onde ocorre. As classes de fogo são as seguintes:

#### • Fogo classe A:

Denomina-se “fogo classe A” quando ele ocorre em materiais de fácil combustão com a propriedade de queimarem em sua superfície e profundidade, e que deixam resíduos, como: tecidos, madeira, papel, fibras, etc.

#### • Fogo classe B:

Denomina-se “fogo classe B” quando o fogo ocorre em produtos inflamáveis que queimem somente em sua superfície, não deixando resíduos, como óleo, graxas, vernizes, tintas, gasolina, etc.

#### • Fogo classe C:

Denomina-se “fogo classe C” quando o fogo ocorre em equipamentos elétricos energizados como motores, transformadores, quadros de distribuição, fios, etc.

#### • Fogo classe D:

Denomina-se “fogo classe D” quando o fogo ocorre em elementos pirofóricos como magnésio, zircônio, titânio, entre outros.

**“Lembrem-se: com incêndio não se brinca. Ligue imediatamente para o telefone 193 em casos de incêndio, vazamento de gás ou qualquer outra situação de risco”.**

## FIQUE POR DENTRO

### Serdel e Seaces são destaques na mídia

Foram destaques na matéria produzida pela TV Gazeta, os números levantados pela Serdel sobre atestados falsos e adulterados. Além da empresa, outros órgãos, como Conselho Regional de Medicina (CRM) e o Sindicato das Empresas de Asseio e Conservação do Estado do Espírito Santo, também participaram da matéria veiculada no dia 22 de março.

## NOVA ESTAÇÃO:

### O inverno está chegando



No próximo dia 21 de junho começa o inverno no Brasil. Nesta época os especialistas orientam que a alimentação deve ser à base de produtos mais energéticos e calóricos para suprir as necessidades de aquecimento do corpo. Além disso, pratos

quentes como sopas, chás e chocolates são mais agradáveis de serem consumidos. Durante este período, os alimentos ingeridos devem ajudar no aquecimento do corpo, já que ele gasta mais energia para se manter aquecido.

## CURIOSIDADE

### Você Sabia?



No dia 7 de junho é celebrado pela religião Católica a data de Corpus Christi. Esta expressão tem origem em latim e significa "Corpo de Cristo". Comemorado 60 dias depois da Páscoa, normalmente, são realizadas procissões em vias públicas, em vários estados brasileiros. Existem diversas cidades com procissões tradicionais, como em Pirenópolis - Goiás, que possui a tradição dos tapetes de serragem colorida e flores do cerrado. Em Castelo, no Espírito Santo, as ruas são decoradas com enormes tapetes coloridos, assim como em São Paulo, Minas Gerais e outros locais. A origem da Solenidade do Corpo e Sangue de Cristo começou no Século XIII, em 1269.

## DICAS DO SERDELINO

### Dicas essenciais para você



- Ao receber o comunicado para a realização dos seus exames periódicos, não perca tempo! Procure o Departamento Pessoal para ser encaminhado à clínica (Milmed / Clínica Provider). Evite cobranças e aborrecimentos.

- Utilize o vale-transporte somente para a utilização dos ônibus no transporte casa-trabalho-casa. Isso é exigência da lei.

- A Serdel firmou mais um convênio de empréstimo para consignação em folha de pagamento com o banco Banestes. Qualquer dúvida, favor procurar o setor de Recursos Humanos para obter esclarecimentos.

## CONTRATA-SE

### Pessoas com deficiência

Há oportunidades na empresa para pessoas com deficiência trabalharem em um leque bem amplo de funções. As pessoas com deficiência interessadas em atividades como auxiliar de limpeza e serviços gerais, mensageiro, supervisor, porteiro, controle de pragas, jardinagem, preparo de alimentos, almoxarifado, assistente ou auxiliar administrativo, podem procurar a Serdel. O atendimento é feito todas as quartas-feiras, das 8 às 12 horas, na Rua Paulo Vasconcelos, nº 375, Jabour, em Vitória.



### LEMBRE-SE

O valor da cesta básica (via cartão) é creditado somente no 5º dia útil de cada mês.

Órgão informativo da Serdel Serviços e Conservação Ltda. - Rua Paulo Vasconcelos, 375 - Jabour - Vitória - ES - Tel.: 3434-0400 - CEP: 29072-300  
Jornalistas Responsáveis: Denise Póvoa ES 01398/JP - Lurdinha Perovano ES 01117/JP - Assessoria de Comunicação: Criar Comunicação Integrada (27) 3345.6973  
Colaboração: Euluzo Rodrigues da Costa Junior - Diagramação: Alex Fleming - Impressão: Newgraf - Tiragem: 500 exemplares - Veiculação: Bimestral