

Trajetos seguros: seja esperto... Prevenção é o certo!



Prevenir acidentes de trabalho é uma das grandes preocupações das empresas em geral e na Serdel não é diferente. É fundamental que os funcionários utilizem os Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) e que respeitem as normas de segurança específicas de cada função. Normalmente, as pessoas observam todas as regras assim que chegam ao local de trabalho e ficam protegidas. Mas outro aspecto muito importante não pode ser esquecido: o trajeto feito entre a residência e o trabalho.

Esse foi o tema da mais recente semana Interna de Prevenção de Acidentes (Sipat), realizada pela Serdel. Nos dias 22 e 23 de dezembro do último ano, duas equipes de merendeiras que atuam em Vila Velha e Cariacica

participaram de palestras e atividades lúdicas para a conscientização dos cuidados que devem ser tomados na ida para o trabalho e na volta para casa.

"Muitas pessoas acreditam que os cuidados com a segurança do funcionário começam somente no horário do expediente, mas os acidentes sofridos no trajeto também fazem parte dos acidentes de trabalho", explica a técnica em segurança do trabalho Jéssyka Chaves, palestrante do evento.

A profissional deu dicas e orientações para cerca de 650 pessoas, que assistiram as palestras, vídeos educativos sobre o trânsito e ainda participaram de brincadeiras com brindes para quem respondesse às perguntas corretamente.

Confira as dicas de segurança no trajeto entre casa e trabalho

- Procure sair de casa com tempo suficiente para chegar ao local de trabalho. Assim você evita correr e sofrer acidentes.
- **Pedestre:** Ande na calçada, atravesse com atenção, olhe para os dois lados e só atravesse em faixas de pedestres. Se não houver, ande em linha reta e sinalize com a mão para que os motoristas vejam sua intenção de atravessar. Nos locais onde há semáforo, aguarde o sinal e só inicie a travessia após os carros pararem.
- **No ônibus:** Procure um lugar onde consiga segurar com as duas mãos e nunca pare nas portas do veículo. Só desça quando o ônibus estiver parado.
- **Andando de bicicleta:** Evite trafegar em meio aos carros, procure ciclovias. Sinalize a bicicleta com adesivos luminosos, para que os motoristas consigam vê-lo a uma distância maior.
- **Em dias de chuva:** Redobre a atenção. Muito cuidado ao sair se o local estiver alagado, pois a água acumulada pode esconder buracos e estar contaminada.

Importante: O trabalhador que sofre acidente de trajeto tem os mesmos direitos de quem sofre acidente de trabalho, mas para ser considerado como tal, é necessário que a pessoa esteja em seu trajeto normal do trabalho para a residência ou o contrário. Caso haja um desvio, deixa de ser acidente de trajeto.

Fontes: <http://equipesaudeseguranca.com.br> e <http://sipatshow.com.br>

Natal Solidário encanta crianças de Novo Horizonte



O final de 2014 teve um gostinho especial para as crianças de Novo Horizonte, na Serra. No dia de Natal, os pequeninos receberam a visita do Papai Noel. O Bom Velhinho distribuiu 1,2 mil brinquedos e transformou a manhã do dia 25 de dezembro em uma manhã encantada, pois também levou amor e alegria para os moradores.

A campanha "Natal Solidário" é realizada há 23 anos pela Serdel e uma equipe de 40 voluntários – entre empresários, familiares, empregados, gerentes de banco, profissionais liberais, funcionários públicos e membros de igrejas. A ação também conta com o apoio da Pastoral da Criança, é inspirada pelo espírito de Natal e

estimulada pelo diretor-presidente da empresa, Antônio Geraldo Perovano, e seus familiares.

Papai Noel chegou à comunidade sobre um trio elétrico. E para completar a alegria da garotada também houve um espaço de lazer com cachorro quente, pipoca e pula-pula, além do sorteio de prêmios para os adultos.

Para Antônio Geraldo Perovano, os grandes presenteados são aqueles que se envolvem na causa. "É muito satisfatório e emocionante ver a felicidade, a esperança e a inocência no olhar de cada criança. Esse é o maior presente de Natal que eu poderia ganhar", afirmou ele, que já pensa, com carinho, na campanha "Natal Solidário 2015".

NOSSO DESTAQUE



Pensar no bem-estar do funcionário é um dos lemas da Serdel. Por isso, a empresa sempre realiza eventos que melhoram o ambiente profissional e motivam suas equipes. Para encerrar 2014, por exemplo, os funcionários tiveram a oportunidade de participar de um evento operacional com a participação do diretor-presidente, Antônio Geraldo Perovano. Na ocasião, houve palestras e bate-papo com os funcionários. Os dois temas discutidos foram Assédio Moral e Sexual e Trabalho em Equipe.

EDITORIAL



Antônio Geraldo Perovano
diretor-presidente da Serdel

Nos jornais e telejornais fala-se muito sobre uma forte crise que se aproxima e espalha-se por todo o mundo. Além disso, muitos especialistas em economia afirmam que 2015 será um ano bem mais difícil que 2014. Mas, será que isso é uma verdade absoluta? Será que todos devem se desesperar cruzar os braços e deixar apenas as dificuldades tomarem conta de suas vidas?

Na verdade isso não deve ser encarado como uma regra. As dificuldades podem até surgir - realmente todos passam por momentos difíceis em algum momento de suas vidas -, mas estamos em um novo ano e todos têm a oportunidade de tentar fazer um ano muito melhor do que o que passou. Temos a chance de fazer diferente.

Se as estatísticas afirmam que a crise é mundial, precisamos fazer a nossa parte. Cada um pode tentar fazer o melhor na sua casa, entre os familiares, com seus amigos e no seu trabalho. Com o empenho de toda a comunidade, poderemos evitar que uma situação de crise dite regras em nossas vidas.

E a Serdel está unida a seus colaboradores para evitar que os problemas se destaquem em suas vidas neste ano. Sabemos que se cada um se esforçar individualmente, em cada setor da empresa, todos serão recompensados. Por isso, estamos fazendo a nossa parte em nome de todos os funcionários. Afinal, esperamos que em 2015 a alegria e as conquistas sejam os grandes destaques em suas vidas.

Um abraço e até breve!

GENTE DE CASA



Há cerca de um ano trabalhando na Serdel, o coordenador operacional Wellington Alves de Araújo, 28 anos, tem a certeza que fez a escolha certa ao optar em fazer parte do quadro de colaboradores da empresa. Para ele, um dos objetivos e deveres do bom profissional é fazer o melhor para exercer sua profissão e o cargo para o qual foi contratado. E Wellington não mede esforços para isso.

Como você escolheu a Serdel para trabalhar?

Recebi um convite para vir para a empresa, para coordenar a equipe que atua no Shopping Vitória. Eu trabalhava em outro local e aceitei esse desafio, pois acredito no potencial da Serdel e tenho a oportunidade de coordenar uma grande equipe, em um dos maiores shoppings da Grande Vitória.

Qual importância você atribui ao seu trabalho para o bom funcionamento da empresa?

Nosso papel é justamente entregar para o cliente o que foi contratado e fidelizar esse cliente. Por isso, a operação deve ser eficiente e devemos nos esforçar para isso. Temos que manter a satisfação pelo nosso trabalho, aliado ao reconhecimento do mercado.

O que a Serdel representa para você?

É o local que eu escolhi para trabalhar e é uma boa empresa, onde tenho recursos para realizar bem o meu trabalho. Eu acordo feliz para ir para o meu emprego.

Neste tempo de casa aconteceu algo que considere marcante?

Sim. A satisfação de ter conseguido reverter uma situação problemática. Quando cheguei na Serdel, havia alguns problemas no Shopping Vitória. Mas, devido ao trabalho da equipe que eu coordeno, conseguimos mudar o quadro. Isso me deixou muito feliz. Em um shopping há uma exposição muito grande e conseguimos o reconhecimento do cliente e do público que frequenta o local.

Não deixe o fim do horário de verão te deixar cansado

Atenção! No dia 22 de fevereiro é hora de acertar os ponteiros dos relógios. Neste dia acaba o horário de verão e será preciso atrasar os aparelhos em uma hora. O horário de verão 2014/2015 começou no dia 16 de outubro e é hora de adaptar seu organismo a esta nova mudança.

De acordo com Jacob Faintuch, clínico geral do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), a readaptação não causa danos à saúde, mas é preciso buscar o equilíbrio do organismo e do sono. "O desequilíbrio do organismo se dá nos cinco primeiros dias da mudança no relógio, após esse período e, com os devidos cuidados tomados, o corpo se adapta de forma tranquila".

Como preparação para a mudança, o médico recomenda que, desde agora, as pessoas tentem descansar e manter uma

boa qualidade de sono. Isso também deve ser seguido após a alteração do horário.

Tentar descansar também é a dica do clínico geral Arnaldo Lichtenstein, que também atua no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. "Uma dica legal é aproveitar a hora a mais para dormir bem. Como em todos os dias do ano, o ideal é ter um ambiente de sono escuro, silencioso e arejado".

E para conseguir ter noites de sono tranquilas, os médicos recomendam que não se realize atividades estimulantes como assistir televisão, ficar no computador ou jogar videogame, até meia hora antes de se deitar. Também é aconselhável evitar alimentos pesados e bebidas estimulantes como café, chá preto e pó de guaraná, principalmente no final da tarde.

Fontes: www.ig.com.br e www.g1.globo.com

Carnaval 2015: está chegando a hora da maior festa popular do Brasil!



Já está na hora de esquentar os tambores e começar a preparação para a maior festa popular do Brasil! Este ano, o carnaval será comemorado oficialmente no próximo dia 17 de fevereiro, terça-feira. Mas, como já é tradição, blocos de rua e desfiles de escolas de samba alegrem os quatro cantos do país desde a sexta-feira anterior à data e algumas comemorações só acabam na Quarta-feira de Cinzas, como é o caso do tradicional bloco capixaba "Porca da Quarta", que, há anos, faz a alegria de moradores e turistas na Barra do Jucu, em Vila Velha.

No Espírito Santo, o período de festas é ainda maior. Isso porque as escolas de samba da Grande Vitória são as primeiras, em todo o País, a entrarem na avenida. Os desfiles, que são realizados no Sambão do Povo, em Vitória, acontecem entre os dias 5 e 7 de fevereiro, cerca de uma semana antes das comemorações no Rio de Janeiro e em São Paulo.

Enquanto algumas pessoas aguardam

ansiosas pela folia, outras preferem aproveitar o feriado para descansar e retomar os trabalhos com as energias renovadas. Seja qual for sua opção, o importante é curtir as festas com segurança e harmonia. Por isso, separamos algumas dicas para curtir a festa em paz, com saúde e muita alegria.

Dicas para curtir a folia

- Use protetor solar. Mesmo que você não vá à praia durante o feriado, é importante proteger sua pele dos raios solares nocivos à sua saúde. Também é importante evitar exposição ao sol entre 10h e 16h.
- Beba com moderação. E se for dirigir, não beba para não colocar em risco a sua vida e de outras pessoas. Evite também entrar no mar ou em piscinas após a ingestão de álcool para evitar riscos de afogamentos.
- Hidrate-se. Beba líquidos, como água, sucos naturais e água de coco durante os dias de folia. Assim, você repõe a água que seu corpo perdeu.

- Alimente-se bem. Uma alimentação leve e equilibrada é fundamental para manter a energia durante a festa. Evite comidas gordurosas e enlatados, que contêm muito sal. Consuma muitas frutas, verduras e legumes frescos.

- Previna-se. O uso de preservativos é fundamental para sua saúde e segurança. A prevenção é o melhor remédio.

Divirta-se! Escolha o melhor programa entre os bloquinhos de rua, desfiles, matinês ou mesmo o aconchego da sua casa. Reúna a família e os amigos para momentos de muita descontração e alegria, lembrando sempre de manter a harmonia e evitando brigas e confusões.

Saiba mais sobre o Carnaval

O Carnaval chegou ao Brasil na época da colonização e seu primeiro registro em solo nacional foi feito em Pernambuco, nos moldes de uma celebração típica de Portugal, chamada Entrudo. Durante o evento, pessoas de todas as classes sociais saíam às ruas fantasiadas e jogavam trigo, ovos e milho uns nos outros.

A "festa da carne", como conhecemos hoje, tem relação com a tradição católica da Quaresma, que são os 40 dias que antecedem a Páscoa. Como o período é de purificação e santificação, o Carnaval foi instituído para que as pessoas pudessem fazer tudo que tivessem vontade, antes de iniciarem os jejuns e reflexões de preparação para a comemoração da morte e ressurreição de Jesus.

Fontes: www.brasilescola.com e www.mundoeducacao.com.

SEGURANÇA

Evite as pragas de verão



O calor não traz apenas belos dias de praia. Nesse período é comum o aumento das chamadas pragas urbanas, que são os insetos e roedores que se multiplicam e costumam aparecer com muito mais frequência nas casas. Por isso, é muito importante realizar o serviço de desinsetização dos ambientes e esta é uma das áreas de trabalho da Serdel.

A empresa elabora pesquisas e projetos, assessora e realiza serviços de controle de pragas urbanas utilizando equipamentos e produtos reconhecidamente eficazes.

Além disso, possui uma estrutura física e uma equipe técnica que lhe permite realizar serviços altamente especializados, dentro de rigorosos padrões de qualidade e segurança.

O ideal é que os locais recebam o serviço a cada seis meses para haver o controle de pragas. Dessa forma, os empreendimentos estarão sempre resguardados em casos de uma infestação, por exemplo.

Confira dicas para afastar os insetos:

- O período entre outubro e novembro é o mais indicado para ações preventivas contra proliferação.
- O ideal é que se faça a aplicação dos inseticidas e raticidas antes que os bichos comecem a se multiplicar.
- É importante fazer a ação preventiva, já que produtos de qualidade têm duração prolongada, de seis meses.

Fontes: <http://www.uniara.com.br>, www.g1.globo.com e <http://www.sindiconet.com.br>

Sol, mar e proteção: um trio para você curtir bem o verão



Estamos no alto verão e é a época em que a pele precisa de mais cuidados. Para evitar problemas como o ressecamento e o câncer é muito importante ficar atento. Atitudes simples podem evitar complicações e fazer com que o verão seja uma época apenas de divertimento.

A primeira atitude sensata é nunca tomar sol entre 10h e 16h, pois a ação dos raios ultravioletas é ainda mais prejudicial nesse horário. E um dos itens essenciais para a estação é o protetor solar. Disponível em diversos fatores de proteção solar (FPS), do 15 ao 60, todos devem usá-lo diariamente, durante todo o dia, mesmo sem estar na praia ou na piscina.

O uso do protetor solar é extremamente necessário para a saúde da pele e deveria começar a ser incorporado à rotina diária dos brasileiros para evitar manchas, envelhecimen-

to e, principalmente, câncer de pele. "E o filtro solar deve ser usado diariamente não só no rosto, mas em todas as áreas expostas do corpo, como as mãos, braços e colo, por exemplo", completa a dermatologista Márcia Purceli.

Sobre o fator de proteção, a dermatologista Cristiane Benvenuto explica que é melhor usar um filtro 20 ou 30 regularmente do que aplicar fatores mais altos apenas em determinadas ocasiões. O mais importante, porém, é usar filtro solar todos os dias.

Outra forma de proteger a pele do rosto e o couro cabeludo é o uso de chapéus e bonés. O acessório, aliado ao protetor solar, evita a ação nociva do sol na pele. Assim, você fica mais bonito e sua pele, protegida.

Fontes: www.uol.com.br, www.g1.globo.com e www.einstein.br

Como escolher o protetor solar correto

FPS 8

Normalmente, não é indicado por ter o fator de proteção baixo. Contudo, seu uso é liberado em peles negras, porém apenas no corpo, nunca no rosto.

FPS 15

É ideal para ser aplicado no rosto de morenas e negras. Já no corpo, ele pode ser utilizado por quem possui a pele mais clara.

FPS 30

Deve ser usado no rosto de pessoas brancas, mas não muito claras, enquanto no corpo apenas se forem muito sensíveis à radiação solar.

FPS 50

Indicado para o fototipo bem claro ou para pessoas que tenham alterações na pigmentação da pele, com ocorrência de melasmas ou melanoses.

FPS 60

Recomendado apenas para peles extremamente sensíveis, com histórico de câncer de pele ou surgimento de manchas. Também é indicado para quem busca prevenir o envelhecimento precoce.

Fonte: www.terra.com.br

DICAS DO SERDELINO



Dicas essenciais para você

- Cada colaborador da Serdel, ao desempenhar seus serviços, leva a marca e o nome da empresa. Como lidamos com limpeza, é fundamental que os trabalhadores zelem pela higiene e asseio dos locais, além de manterem uma boa aparência.
- Atestados médicos devem ser entregues até 48 horas depois da primeira falta. Quando o caso é sério e o colaborador não tem condições de ir pessoalmente, deve pedir que algum familiar encaminhe o atestado ao encarregado, ou à sede da empresa.
- Para ter direito ao salário família o colaborador precisa levar à sede da Serdel a certidão de nascimento dos filhos.

CONTRATA-SE

Oportunidades

Há oportunidades para pessoas com deficiência trabalharem em um amplo leque de funções. Os interessados 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 às quartas-feiras, de 8h às 12h, na Rua Paulo Vasconcelos, nº 279, Jabour, em Vitória.

