

BOAS NOTÍCIAS

Informativo interno do SESI Roraima - Ano XVI, número 03 - Maio e Junho de 2018



FIER
SESI
SENAI
IEL

SESI

Serviço Social da Indústria
Uma iniciativa da FIER





VENHA PARA O SESI SAÚDE!

• Laboratório de Análises Clínicas

Pacotes de exames:

GRÁVIDA



- Hemograma
- Toxoplasmose
- Tipagem Sanguínea
- Citomegalovírus
- HBSAG (Hepatite B)
- HCV (Hepatite C)
- VDRL
- Rubéola
- HIV
- Glicose
- Urina

INFANTIL



- Hemograma
- Glicose
- Colesterol Total
- EAS
- Seriado de fezes

PRÉ-NUPCIAL FEMININO



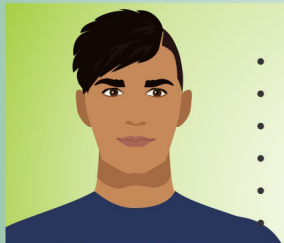
- Hemograma
- Grupo Sanguíneo
- HBSAG (Hepatite B)
- HCV (Hepatite C)
- HBS (Hepatite B)
- Rubéola
- Glicose
- VDRL
- HIV

PRÉ-NUPCIAL MASCULINO



- Hemograma
- HBS (Hepatite B)
- HBSAG (Hepatite B)
- HCV (Hepatite C)
- VDRL
- Glicose
- HIV
- Grupo Sanguíneo

HOMEM



- Hemograma
- Glicose
- Lipidograma
- Ácido Úrico
- Ureia
- Creatinina
- EAS
- TGO
- TGP
- EPF
- PSA (Maior de 40 anos)

MULHER



- Hemograma
- Glicose
- Lipidograma
- Ácido Úrico
- Ureia
- Creatinina
- TSH
- EAS
- TGO
- TGP
- EPF

Informações: 4009-1836
gab.sesirr@sesi.org.br



*Serviço Social da Indústria
Uma iniciativa da FIER*

Serviço Social da Indústria - Sesi Roraima

Av. Brigadeiro Eduardo Gomes, 3710 - Aeroporto - CEP 69 310 005 - Boa Vista/RR
Tel.: (95) 4009-1810 / 4009-1836 / 4009-1861 / 4009-1848 - Fax: (95) 4009-1808

Site: www.sesirr.org.br - E-mail: gab.sesirr@sesi.org.br

MISSÃO

Contribuir para a competitividade da indústria promovendo serviços de educação e qualidade de vida, assegurando a sustentabilidade institucional.

VISÃO 2018

Ser reconhecido pela indústria roraimense como provedor de soluções em educação e qualidade de vida.

VALORES

Livre Iniciativa, Ética, Transparência, Satisfação dos Clientes, Alta Performance, Valorização das Pessoas, Responsabilidade Social e Ambiental, Inovação, Atuação Sistêmica, Representatividade da Indústria, Respeito, Disciplina, Iniciativa, Criatividade e Excelência Operacional.

POLÍTICA DE QUALIDADE

Promover a melhoria contínua no atendimento às necessidades e expectativas da indústria, dos trabalhadores, dependentes e comunidade em geral com foco em educação, saúde, lazer e responsabilidade social .

OBJETIVOS:

Conhecer o nível de satisfação dos clientes; conhecer as expectativas manifestadas pelos clientes; Avaliar a conformidade; Promover a melhoria contínua dos processos.



Expediente

Rivaldo Fernandes Neves
Diretor Regional do SESI/RR

Almeir de Freitas Câmara
Superintendente do SESI/RR

Gleice Melo
Diretora Administrativa do SESI/RR

Coordenação Editorial
Débora Arraes

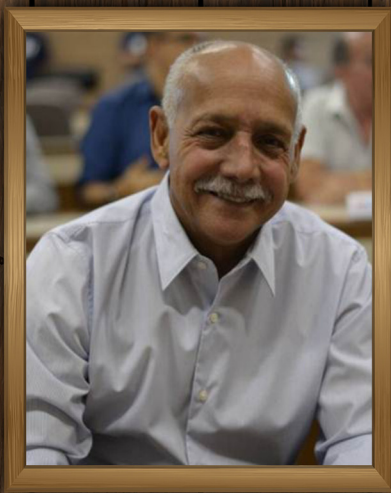
Reportagens
Nayara Bezerra
Josiele Oliveira
Evenny Kezia (Estagiária)

Fotografias

ASCOM Sistema Indústria

Projeto Gráfico e Diagramação
Marden Pio
Evenny Kezia (Estagiária)

Sugestões para a próxima edição:
ascom.sesirr@sesi.org.br



Rivaldo Fernandes Neves
Diretor Regional do SESI/RR

Palavra do Diretor

Aos nossos colaboradores

Prezados, em parceria com a Superintendente do SESI e FIER – Sr^a Almecir de Freitas, deliberamos que nesse mês, as nossas palavras seriam iguais para as duas equipes que gerenciamos, porque entendemos que precisamos fortalecer os relacionamentos e somar esforços em prol de um objetivo que temos em comum – perenidade institucional.

Temos buscado dar visibilidade às nossas ações, levando nossos produtos e serviços para os shoppings, firmando parcerias que agreguem valor à nossa marca, conquistando novos clientes.

Se estamos seguindo um bom direcionamento, qual tem sido o nosso desafio? Precisamos fidelizar os nossos Clientes. Eles devem ser a nossa maior propaganda e contribuir para o aumento dessa carteira.

Gerar receita é primordial, tanto no SESI, quanto na FIER. Temos fontes diferentes de captação de recursos, mas o FOCO é o mesmo: Conquistar e manter os clientes!

Como líder dessas instituições, dou a minha contribuição por meio da defesa de interesses, da articulação com os poderes Executivo, Legislativo e Judiciário, e da busca por recursos que promovam reformas e ampliações de nossa infraestrutura.

Cada colaborador tem um papel fundamental para a garantir a perenidade do Sistema Indústria em Roraima. De P a P do Porteiro ao Presidente, somos todos importantes na relação Cliente-Fornecedor.

Somos fornecedores de serviços de Saúde, Educação, Cultura, Lazer, Promoção da Saúde, Informação e Conhecimento e por isso é muito importante a busca constante pelo aprimoramento das nossas práticas – Educação Continuada deve ser uma diretriz alimentada por todos.

Nossos resultados são satisfatórios, mas precisamos melhorar muito mais. Os desafios são grandes, mas tenho a certeza de que as equipes, a diretoria e as demais casas do Sistema possuem capacidade o suficiente para ganhar esse jogo.

Em ano de Copa do Mundo, podemos tirar muitos ensinamentos advindos do esporte: os valores que permeiam essa relação competitiva, a importância do trabalho em equipe, a necessidade de saber reconhecer as qualidades do outro e a busca de superação, sempre!

Como brasileiro, apaixonado pelo futebol, quero deixar uma mensagem otimista para o nosso dia a dia: Como equipe, já entramos em campo e o adversário chamado crise está só nos aguardando com muitos desafios. Está na hora do nosso time mostrar o seu valor – Vamos ganhar, a taça de campeão é nossa!

Ao final do exercício quero poder ergue-la junto com vocês quando analisarmos os resultados alcançados, mas não esqueçam que cada jogo é singular e o sucesso do passado não nos garante a vitória futura.

Tenham todos um ótimo semestre, de muitas competições e vitórias.

Palavra da SUPER

Prezados Colaboradores

Nesta edição, optei por enviar a mesma mensagem para as nossas equipes SESI e FIER, por entender que estamos trabalhando em perfeita sintonia, na defesa do Sistema S em Roraima.

Então, com o mesmo entusiasmo e gratidão, agradeço a todos os colaboradores que vem dando o seu melhor para a conquista da nossa sustentabilidade política, institucional e financeira.

Como brasileiros temos vivido momentos de grandes provações: violência, corrupção, ausência total da ética e da transparência, perda econômica, desemprego, baixa produtividade em todas as áreas e imensos desafios para continuarmos existindo.

Como SESI e FIER, sentimos diariamente o impacto desta crise, mas, essas casas ganham vida por meio de suas equipes e diretorias, as quais tem buscado vencer os seus desafios utilizando-se da criatividade, inovação, trabalho em equipe e otimização de todos os seus recursos. Esse esforço nos garantiu chegar até aqui, na porta do segundo semestre!

Bem-Vinda segunda parte do ano, onde nossos desafios tornam-se ainda maiores, mas a nossa disposição e maturidade para enfrentá-los, também cresceram e se fortaleceram. Precisamos mais do que nunca de FOCO, DETERMINAÇÃO, GARRA, COMPROMETIMENTO e DISCIPLINA.

Os valores institucionais, como sempre, serão a nossa bússola e por eles deveremos nos guiar para mantermos relacionamentos sérios e duradouros com os nossos clientes – a indústria, trabalhadores e seus dependentes e a comunidade em geral. Precisamos prestar contas dos nossos atos aos acionistas representados pelos Conselheiros, garantir o relacionamento respeitoso e ético com nossos fornecedores, parceiros e sociedade, promover um ambiente seguro e saudável para nós, colaboradores, de modo que o trabalho que realizamos reflita a nossa satisfação em fazer parte do Sistema Indústria.

Estamos juntos, certo? Todos estão buscando os mesmos resultados, não é? Se realmente for assim, não haverá crise que nos afete, violência que nos amedronte, corrupção que nos atinja, porque os nossos valores nos guiam pelo caminho do bem e esse caminho só nos trará bons resultados.

Abraços e até o próximo bimestre.



Almecir de Freitas Câmara
Superintendente do SESI/RR

Sumário

Maio e Junho 2018

7	Mãe, Mulher em forma de flor
8	Trabalho + Aventura = Grandes resultados
10	Encontro Mercado
13	Voluntariado
16	#TBT Arte Jovem
20	Conheça Melhor
22	Super Dica
25	Nota Informativa
26	#Sempre SESISENAI
28	Brigada de Incêndio
30	SESI AMARELO
33	Desenvolver para Crescer
34	Workshop de Mercado
36	FIFA World Cup
39	Cozinha Brasil

Mãe, Mulher em Forma de Flor



Pensando na valorização de suas colaboradoras e reconhecendo o valor e a força que as mães têm, o SESI, por meio do PSQV, realizou uma programação para homenagear as mães sesianas, nos dias 11 e 12 de maio. Todas foram recebidas em um espaço especialmente decorado com balões e coraçõezinhos, e puderam prestigiar belas canções como “Coração de Mãe” (Aline Barros) e “Obrigada Mãe” (Nayara Azevedo), interpretadas pelo nosso colaborador e candidato ao The Voice, Agberthon, que emocionou a todas ao soltar a voz e arrasar no teclado.

E como cada mãe é uma mulher em forma de flor, cada colaboradora foi presenteada com lindas e delicadas Rosas de papel, que tinham como botão um chocolate. No total foram entregues 140 lembranças, inclusive para colaboradoras que estão afastadas.

“Eu achei linda a homenagem e o que mais me emocionou foi ver o Agberthon can-

tando, pois quem é mãe sabe o quanto que significa amar, cuidar e se preocupar com os filhos. Ter um momento como esse no seu local de trabalho é maravilhoso, me senti lisonjeada, pois não é toda empresa que dá essa importância para o Dia das Mães”. Kenya - Lazer

“Esse dia foi muito especial, por que foi dedicado para nós mães e trabalhadoras. Toda homenagem e reconhecimento que o SESI oferece é uma forma de demonstrar o quanto somos importantes, também para instituição, me senti muito feliz e me emocionei com todas as músicas. Amei também as lembranças que foram simples, mas sei que foram feitas de coração”. Ana Cristina – Diviserg

“Foi muito lindo e me emocionei bastante ao ouvir o colega cantando e homenageando todas nós, colaboradoras, fico muito grata ao SESI em nos proporcionar momentos como esse”. Eliene – Saúde.

“Achei maravilhosa a homenagem e esse foi meu primei-

ro Dia das Mães. Para mim foi bem emocionante, até chorei, pois estou vivendo agora toda a emoção de ser mãe e é uma outra vida, tudo munda, e o fato de o SESI realizar esse momento conosco é muito importante, pois é um reconhecimento, me senti valorizada e muito feliz”. Tânia Rodrigues – Professora CET.

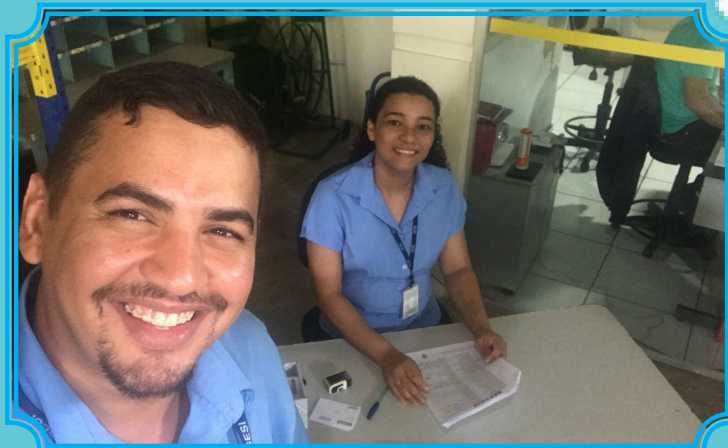
“Bom, eu acho o dia das mães muito especial, pois é uma data em que recebemos todo carinho e homenagens dos filhos em retribuição por todo amor e cuidado que temos por eles. É um dia de reconhecimento que recebemos da instituição, é muito importante termos esse tempo dedicado às mães, que passam a maior parte do seu dia trabalhando, eu acho muito plausível e o SESI vem trabalhando muito bem com relação a isso pois sempre procura fazer algo diferenciado para as mães colaboradoras, eu gosto muito desses momentos”. Mirian Penhalosa – DADM.



Trabalho + Aventura = Grandes resultados

Imaginem percorrer dez municípios e localidades de difícil acesso? Passar dias longe, dos filhos, cônjuges e amigos? Vencer a chuva e o cansaço das longas viagens? Trocar o ambiente de trabalho, cheio de conforto, tecnologia e ferramentas fundamentais para desenvolver suas atividades? E mais, se desafiar a ultrapassar metas e conquistar os melhores resultados para sua empresa? Ufaaaaa! Parece difícil e distante da realidade da maioria das pessoas, mas o que poucos sabem é que tudo isso faz parte do trabalho de alguns amigos, sesianos que viajam para diversas localidades, levando os produtos e serviços do nosso SESI para as empresas e trabalhadores industriais. E que no final de cada missão, o prazer e a sensação de dever cumprido faz valer cada desafio, obstáculo vencido.

Por isso, convido vocês a acompanharem o Diário de bordo dos nossos amigos Joicineide Silva e Leôncio Batista.



Durante os meses de maio e junho a Unidade de Saúde do SESI realizou uma importante campanha de imunização contra três tipos de vírus da gripe, o vírus influenza A/Michigan/45/2015 (H1N1) pdm09; vírus influenza A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2) e um vírus similar ao vírus influenza B/Phuket/3073/2013 em 108 empresas industriais de, pelo menos, dez municípios.

Essa grande ação foi encabeçada por nossos colegas sesianos e enfermeiros da Saúde, Leôncio e Joicineide, que não mediram esforços e aceitaram o desafio de trazer grandes resultados e ultrapassar a meta de atendimentos.

Os desafios são inúmeros, a distância, passando cerca de 5 dias fora de casa, aderindo aos horários impostos pelas empresas para que sua produção não seja afetada, muitas vezes as 4h, 5h e 6h da manhã, a atenção rigorosa com armazenamento adequado das doses de vacina, que não podem sofrer alterações de temperatura, dificuldade de acesso devido ao período chuvoso, contudo o sentimento de re-

alização ao promover qualidade de vida para os trabalhadores se sobrepõem a qualquer desafio.

A cada campanha de imunização a equipe busca estratégias que facilitem a sua realização, tendo como objetivo, não somente o alcance de metas, mas, que o trabalhador se sinta valorizado com o atendimento oferecido pelo SESI em prol de sua saúde. É possível perceber a satisfação no rosto de cada um, quando mesmo ainda recobertos por poeira e barro, não se negam a irem receber sua dose de saúde, é o que motiva a equipe superar cada novo desafio para aplicação de cada dose.

Com toda essa experiência os enfermeiros chegaram a seguinte conclusão.

“Atingir uma meta de 3.187 trabalhadores vacinados é uma vitória institucional, pois a abertura que temos dentro da empresa foi conquistada pelo SESI, percebemos que aliando essa credibilidade e com determinação e profissionalismo podemos alcançar ótimos resultados”. (Joice e Leôncio).

Se você ficou curioso e quer acompanhar novas histórias dos nossos colaboradores que saem em missão, não deixe de conferir a próxima edição do Boas. Teremos mais histórias e aventuras para compartilhar.





Encontro Mercado



No dia 11 de maio, nossos diretores e gestores juntamente com a nossa Super Almecir, participaram de um encontro especial com o Diretor de Operações do SESI Nacional, Paulo Mól. Foi uma programação bem diversificada com visitas às nossas instalações e unidades operacionais. O Diretor fez questão de conhecer cada detalhe do nosso SESI Roraima.

Acompanhado da Super Almecir, o diretor iniciou seu percurso na sede administrativa, primeiro passando pela Unida-

de de Saúde adentrando cada sala e conhecendo os serviços de Odontologia, Clínica Médica, Fonoaudiologia, Laboratório de Análises Clínicas, entre outros. Passou pela Unidade de Lazer e conheceu as salas onde acontecem as atividades do Projeto SESI Arte Jovem. Em seguida visitou o Espaço de Convivência e ficou encantado com a organização de um local exclusivo para o descanso dos colaboradores. Na sequência Paulo Mól foi recebido pela equipe do SESI Educação no Centro de Educação

do Trabalhador João de Mendonça Furtado – CET/SESI.

Fechando a programação e a agenda do diretor, no período da tarde, ele se reuniu com a superintendente, coordenadores, e gestores do SESI, momento em que pôde conhecer as diretrizes e atuação do nosso Departamento Regional, por meio dos nossos processos, com base em dados e históricos de ações realizados em 30 anos de existência do SESI/RR.





Regina Coele - Gestora

“A visita do diretor Paulo Mól foi um evento bastante relevante para todos nós que fazemos parte do SESI. Participar do encontro foi um momento muito rico de aprendizado por nos ter permitido acesso às informações determinantes para atuação do DR no atendimento das necessidades da indústria, cujos os principais eixos consistem em: Educação e Saúde e Segurança na Indústria. Como pontos fortes destaco a forma acolhedora de como foi recebido, tendo o reconhecimento pelo próprio Diretor, a transparência e leveza com que foram colocados nossos desafios, marca do nosso modelo de Gestão, muito bem conduzido pela nossa Super, a simplicidade e clareza do Diretor no repasse das orientações. Superamos as expectativas com relação ao repasse de credibilidade e da importância do SESI para indústria e sociedade local”



Esmerinda Luniere - Coordenadora da Saúde

“A visita do diretor Paulo Mól, foi uma demonstração de apoio do Departamento Nacional. Durante a reunião podemos acompanhar a apresentação do desempenho do nosso regional e as definições dos serviços para os próximos anos. Na reunião foi possível notar a percepção do diretor quanto ao envolvimento e comprometimento do SESI/RR, por meio do clima organizacional, a forma correta que os recursos são aplicados e, sobretudo, um Regional que faz diferença para o Estado e as partes interessadas”.





Waldhet Gondim – Coordenadora do Lazer

“Avaliamos como bastante positivo o encontro com o diretor Paulo Mól, no qual nossa Super, apresentou de forma clara e objetiva o SESI Roraima em números e ações realizadas nas áreas de Educação e Saúde e Segurança na Indústria em 30 anos de existência no Estado. O diretor, por sua vez, apresentou o novo posicionamento do SESI Nacional se colocando à disposição para contribuir com Roraima no que fosse necessário. Foi um momento de interação bastante leve, onde o diretor pôde conhecer o SESI Roraima de perto, não só na sua estrutura física, mas também as pessoas, os projetos, os clientes e claro, a gestão. Elogiou os resultados apresentados, o zelo em cada detalhe, à transparência, o comprometimento de todos enaltecendo e validando a gestão da nossa Superintendente”.



Lanna Marques – Diretora Financeira

“A visita nos trouxe um olhar do Nacional para o nosso DR, alinhou sobre as diretrizes nacionais, falou das mudanças, do que se espera de resultados, orientou, deu dicas que irão contribuir na melhoria do nosso desempenho. Mostrou os resultados alcançados em 2017 pelo nosso Regional e Nacional também. O mais importante foi conhecer nossa realidade, nos aproximar do nacional e criar um canal de comunicação”.



Voluntariado

Quando o “SERVIR” FAZ A DIFERENÇA

Uma das qualidades que mais fascinam no voluntariado é que ele transforma, tanto quem recebe, quanto quem doa, proporcionando crescimento mútuo. O voluntariado é sim uma troca e é por isso mesmo que é a situação ideal para invertermos a lógica e quebrarmos regra e, por que não a hierarquia? Podemos ensinar e aprender ao mesmo tempo.

Partindo desse princípio, a ação Global realizada pelo SESI, e a realidade trouxe como desafio sairmos da nossa zona de conforto e enxergamos

além do que costumamos ver no dia a dia, a necessidade do outro, o desejo de um dia ter acesso às coisas simples e garantir serviços comuns em saúde, cidadania, qualidade de vida e educação.

Como voluntários por um dia, foi possível vermos que nossos líderes, superintendente, coordenadores, gestores também se doam, servem aos outros, comem de bandejo e juntam o saquinho plástico do chão e depositam na lixeira. Aquela famosa liderança pelo exemplo que faz toda diferença.

Nós, enquanto colabo-

radores seguimos o exemplo, há 25 edições, unindo o trabalho em equipe, no preparo, na organização, limpeza, execução, montagem e desmontagem das Ações Globais. Evidenciando números e alcançando resultados.

Com tanto engajamento e dedicação a superação de meta, a Ação Global 2018 resultou em 13.651 mil atendimentos para 6.826 mil pessoas, sendo 502 serviços de cidadania; 2.452 serviços de qualidade de vida; 1.732 serviços de educação; 7.723 serviços de saúde e 1.242 em outros serviços.

Confira os nossos voluntários na Ação Global 2018





#TBT

ARTE JOVEM

Aquele velho clichê de propaganda promocional “O Sesi Arte Jovem faz aniversário, mas quem ganha o presente é você”, literalmente faz sentido.

Não dá para passar uma data tão importante ou especial sem que haja uma comemoração, ou sem ser lembrada. Ainda mais quando o motivo é realização, conquista e agradecimento.

Quantos conhecimentos adquiridos, quantas notas musicais tocadas, quantas apresentações nos sarais, recitais e cantatas? E aquelas homenagens no Dia das Mães, dos Pais? Aquele musical que seu filho, sobrinho ou você participou, tocou, dançou? E as gargalhadas arrancadas do público que prestigiou cada evento? E as lágrimas e palmas quase que incontroláveis que demonstravam e transmitiam emoção e orgulho e um misto de emoções?

Muita coisa boa aconteceu desde que foi implantado o projeto Arte Jovem em 1998. Quando atendia cerca de 300 crianças na faixa etária de 7 a 14 anos, nos turnos matutino e vespertino, com atividades educativas e culturais, ou seja: canto coral, teatro, recreação e instrumentos musicais como violão, flauta e teclado.

Há 20 anos o Sesi tem promovido, por meio do projeto Arte Jovem, a acessibilidade dos dependentes de trabalhadores industriários, seus dependentes e comunidade em geral a vivência artística-culturais diversificadas, cujo objetivo é a democratização da cultura e a melhoria da qualidade de vida dos participantes, por meio da interação social e o desenvolvimento na área musical e teatral, enfatizando a prática de atividades culturais, recreativas e pedagógicas a crianças e adoles-

centes.

Como forma de demonstrarem o resultado das atividades de musicalização, desenvolvidas no projeto, era realizado a cada seis meses um Recital. Atualmente, são realizados musicais, Sarais e mostra de Teatro, tudo com o intuito de demonstrar o potencial e o talento dos alunos para a família e demais convidados, através das apresentações instrumentais, valorizando a cultura brasileira e o resultado da aprendizagem.

Toda essa trajetória só foi possível graças a coordenação da Unidade de Lazer e toda a equipe de trabalho do Projeto, formada pelos professores e músicos comprometidos que não atuam de maneira isolada mais sim integrada e voltada a valorização da boa convivência, egida por responsabilidade, respeito e afetividade.



ARTE JOVEM

Coordenadora da Unidade de Lazer relembra a história dos 20 anos do Arte Jovem



O Projeto SESI Arte Jovem foi criado em 1998 com a proposta de estimular na criança seu interesse e sua sensibilidade pelas artes em geral como música, teatro e canto e que, por meio dessas atividades, elas pudessem desenvolver e expressar todo seu potencial artístico de forma leve e divertida. Em 20 anos, mais de 4.000 crianças já passaram no projeto, muitos destes até se tornaram músicos integrantes de bandas locais.

Muitas foram as experiências

positivas vividas ao longo destes 20 anos. Vários Recitais foram realizados para apresentar aos pais e familiares o resultado de cada semestre, todos cheios de muita emoção.

Inúmeras Mostras de Teatro também aconteceram, fazendo com que os alunos se tornassem os principais artistas e o centro das atenções. Desde clássicos da literatura infantil como Cinderela, Branca de Neve, Chapeuzinho Vermelho, Os Três Porquinhos à musicais como Saltimbancos e A Bela e a Fera e, mais recentemente, A Operação Lava Gato, uma releitura do Clássico Gato de Botas, com adaptação de Maria Clara Machado e contextualização do professor de teatro do SESI, para retratar o cenário que o Brasil vem enfrentando nos últimos anos. Tudo

isso recheado de humor, diversão e bastante conteúdo.

E quantas Cantatas de Natal? Várias também! Final de ano, a cantata sempre procurou trazer, por meio das músicas e da história do nascimento de Jesus, todos para um momento de reflexão, com mensagens de amor ao próximo, fé e esperança.

Sinto um orgulho imenso em fazer parte da história desse projeto e de poder, de certa forma, contribuir com experiências positivas para a vida de tantas crianças, que por aqui passam todos os anos. É um projeto grandioso, que nos emociona, encanta e apaixona pelos resultados que ele proporciona.

Waldeth Gondim



Confira nosso #tbartejovem

2007



2008



2014



2015



2016



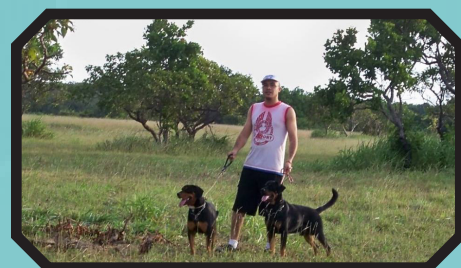
2017



2018



A empolgação e animação em pessoa



Nesta edição do Boas Notícias, você irá conhecer um pouco da história de Aníbal Valentino, um administrador, que está sempre ajudando a organizar os eventos de cidadania realizados pelo SESI. Com 7 anos e 10 meses trabalhando nesta instituição, ele garante que está muito satisfeito com o trabalho que anda desenvolvendo. Quem conhece Aníbal sabe que ele é muito empolgado, animado e competente em tudo que faz.

Natural de São Paulo, está morando em Boa Vista desde 2004. Seus pais e irmã moram em Fortaleza – CE, com relação a isso ele nos confessa que, de vez em quando, bate aquela saudade do aconchego em família. Aqui em Boa Vista seu porto seguro é com-

posto pela esposa, Aureni de Vasconcelos e seu cachorro Lupy, que é considerado como um filho. Aníbal nos conta que quando fala o nome do seu cachorro, logo pensam que é um cãozinho pequeno, só que Lulu, como é conhecido e chamado em casa, de pequeno não tem nada...rsrsrsr! Ele é da raça rottweiler e é um grande parceiro e amigo que faz parte da sua família desde 2010.

Quando não está trabalhando ele gosta de assistir filmes em casa ou ir ao cinema, seus filmes preferidos são de ação, suspense, comédia e aventura, um gosto bem variado. Ele também usa seu tempo livre para ajudar sua esposa nos negócios de família como as vendas de cosméticos e realizando palestras

sobre “Empreendedorismo e Negócio Próprio”.

E para quem vê o Aníbal de roupa social diariamente, não imagina que ele é adepto de um esporte em especial, os patins, começou a praticar a pouco mais de dois anos, e suas companhias são a esposa e os amigos, o local preferido para se aventurar é o Parque Anauá.

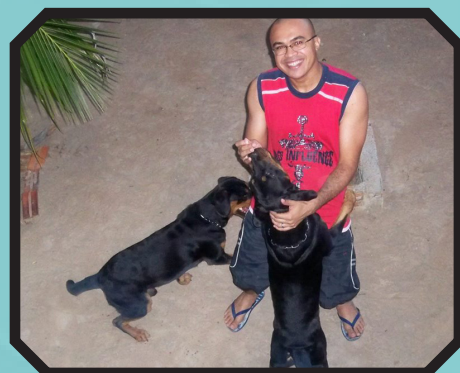
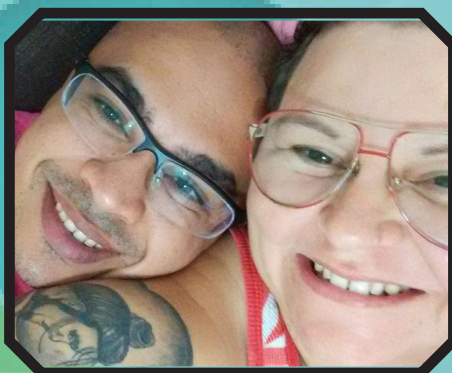
Perguntamos a ele qual sua comida preferida e, assim como o filme favorito, percebemos que seu gosto gastronômico é bem variado, aliás foi bem difícil ele decidir (rsrs). Então vamos a lista: Comida japonesa; massas em geral, como lasanha, pizza e macarronada, mas confessou que adora uma das paixões brasileiras, o churrasco. Aníbal não é de cozinhar com frequên-

cia, mas quando se trata de peixe assado e churrasco é com ele mesmo, “até hoje ninguém reclamou do sabor, pelo menos não para mim”, comentou sorrindo. Então deve ser bom mesmo, já pode nos convidar para a próxima viu!

Para finalizar perguntamos como ele se vê e re-

cebemos uma linda mensagem de motivação. “Sou uma pessoa que acredita que todos os nossos sonhos podem ser alcançados a partir do momento em que colocamos Deus a frente de tudo e nos esforçamos o suficiente até alcançar aquilo que é importante para nós. Independentemente

mente do tamanho, do valor, do tempo, da complexidade ou da simplicidade. Todos os sonhos são relevantes e jamais devemos desistir deles só porque existe um obstáculo a ser superado. Pode até demorar, mas quem não desiste um dia alcança”, finalizou.



Produtividade: Uma questão de hábito

Se para tudo o que fazemos existe um pódio a ser alcançado, pode-se dizer que, no que se refere a execução de tarefas, o primeiro lugar tão sonhado tem como prêmio a PRODUTIVIDADE.

Para muita gente chegar nesse nível parece ser algo fora do alcance. É como olhar e enxergar, ao longe, a linha do horizonte, onde parecem se encontrar o céu e o mar. Mas, fica mais fácil se entendermos a produtividade como um hábito e não como um dom ou algo parecido.

Por isso, primeiro é importante dizer que cada pessoa pode trilhar esse caminho sob medida, de acordo com suas características, fazendo um combinado com algumas dicas universais que comprometem a concentração de qualquer indivíduo.

Então, antes de tudo, vamos entender o que NÃO É PRODUTIVIDADE. Viver atarefado, uma lista enorme de afazeres na agenda, resolver pequenas e corriqueiras atividades, apagar

incêndios ou ser reativo às situações que aparecem não são exemplo de pessoa produtiva.

Como disse o especialista em desenvolvimento humano, Paul J. Meyer, “Produtividade nunca é um acidente. É sempre o resultado de um comprometimento com a excelência, inteligência, planejamento e esforço focado”.

O essencial para a alta produtividade é saber onde se deseja chegar e quais os melhores meios para se alcançar o objetivo. E assim traçar metas e planejar atividades relevantes e, de preferência, por ordem de prioridade. Também é importante separar um dia/momento para ponderar como está indo e, fazer uma correlação entre esforços e resultados, ainda é a melhor medida para se avaliar o grau de produtividade. Uma espécie daquela análise custo X benefício.

Ou seja, aplicar uma quantidade mínima de recursos e com isso conseguir bons resultados é sinônimo

de produtividade.

Para complementar o racional, é preciso estar com o emocional em convergência com os mesmos objetivos, por isso é importante se conhecer, saber seus limites, onde quer chegar, o que precisa fazer e como precisa fazer para alcançar o que almeja, esse conhecimento é um gerador de motivação, o que confere qualidade ao que se executa.

Precisamos então de foco, continuidade e autoconhecimento. Uma curiosidade a respeito: Em uma entrevista para o site Fast Company a professora do Departamento de Informática da Universidade da Califórnia, em Irvine, Gloria Mark, falou sobre uma pesquisa que fez acerca dos benefícios e perdas geradas por conta das interrupções durante o trabalho e um dado que chama a atenção é que, para o cérebro conseguir focar 100% em uma tarefa após uma distração, leva, aproximadamente, 23 minutos e 15 segundos.

Agora veja algumas dicas que podem ajudar nesse processo e BOA SORTE!

Desista de uma vez por todas de ser multitarefa: Simplesmente é impossível para o cérebro humano se concentrar de forma igual em mais de uma atividade cognitiva (que exige esforço intelectual). Organize seu dia para que seja possível executar uma tarefa por vez e só dar início a uma nova atividade quando a anterior for 100% finalizada.

O segredo é ter foco: Todos os dias faça sua tarefa mais importante logo pela manhã. Se nos concentramos mais nas atividades complexas primeiro ao invés de resolvermos aquilo que parece mais fácil ou mais rápido, certamente teremos melhorias significativas em nossa produtividade através do gerenciamento correto de tempo. Por isso reforço, ter em mente onde se deseja chegar, com metas claras, é o primeiro passo para saber o que é prioridade e o que pode ser deixado para depois.

E-mail: Sempre tome uma ação ao verificar seus e-mails. Fazer isso mais de uma vez é retrabalho. Procure olhar seu e-mail em horários (períodos) pré-definidos, com um intervalo de, no mínimo, 45 minutos entre eles. E de preferência quando você puder respondê-los ou apagá-los.

Os inimigos da alta performance: Assim como o excesso de informação, um dos maiores perigos que o avanço da tecnologia nos trouxe são as distrações na palma de nossa mão. Não há nada de errado em socializar. Desde que não seja no momento em que você deveria estar produzindo. E quando isso ocorre é uma distração.

Use a técnica Pomodoro: Para cada 25 minutos de foco, 5 minutos de distrações. E a cada 4 pomodoros, 1 tempo de descanso maior (de 10 a 15 minutos). Outro ponto positivo dessa aplicação é que você pode personalizar a duração do ciclo (afinal, 25 minutos nem sempre são suficientes para terminar uma tarefa). Mas lembre-se: o cérebro consegue focar por cerca de 90 minutos sem distração.

Mantenha uma lista de tarefas: Sua cabeça não é um computador e o esforço de ter que lembrar do que precisa ser feito não compensa. Já existem ferramentas que podem dar esse auxílio como o aplicativo Trello, nele é possível criar vários Quadros, que seriam os projetos, e dentro de cada um deles criar cartões de tarefas a fazer, as que estão em processo e as já finalizadas. Um calendário de parede ou um planner também são ótimos recursos, servirão como um lembrete visual de tudo o que você precisa fazer, assim como o que já fez.

Planeje suas atividades no dia anterior: Separe de 15 a 20 minutos no final do expediente e planeje o que terá para fazer no outro dia, por onde vai começar, etc.

Lista de três itens: Faça listas de tarefas com apenas três itens. Comece o dia com as atividades mais urgentes e quando terminar de cumpri-las, organize outra lista com mais três afazeres. Cada vez que um tópico for riscado ou uma lista cumprida, você irá experimentar menos estresse e ansiedade.

Procrastinação: Temos uma tendência à procrastinação, em especial com tarefas que exigem mais esforços ou tempo para serem concluídas. Para não cair nessa armadilha entenda por que você está adiando a execução de algumas coisas; comece sempre pelas tarefas mais complexas e demoradas, estipule prazos para conclusão. Se for o caso de decidir dar uma pausa ou adiar certa atividade, faça isso de maneira produtiva. Organize sua mesa de trabalho ou limpe sua caixa de entrada, você irá manter-se ativo e poderá cumprir tarefas secundárias, que de outra forma não seriam cumpridas.

Excesso de informação: A internet nos trouxe possibilidades incríveis, como poder conhecer um pouco sobre todos e qualquer assunto que se pode imaginar, para que isso contribua é preciso saber filtrar de acordo com nossos interesses e prioridades.

Entenda sua produtividade ao longo do dia: Faça uma autoanálise por uma semana, anote em quais períodos do dia você sente sua criatividade fluindo, sua energia para executar tarefas em grau máximo e em quais acontece justamente o oposto. Defina o melhor horário para o seu trabalho e faça com que você sempre consiga trabalhar sem interrupções nesse período.

Ritual matinal: Uma boa dica é criar pequenos rituais para começar a trabalhar. Ao serem feitos, eles mandam o recado para o seu cérebro que é hora de focar! Ter um horário para acordar, para dormir, para se exercitar e para trabalhar ou ter momentos de lazer contribui para o melhor gerenciamento do tempo. Mais importante ainda é ter uma rotina matinal que pode fazer toda a diferença no seu desempenho ao longo do dia, afinal é a hora que nosso nível de energia está mais alto.

Masque chicletes (com moderação): Essa dica é um hack de emergência que você pode usar quando o sono está atrapalhando o foco e o deadline está prestes a terminar. É comprovado cientificamente que mascar um chiclete aumenta a concentração. Isso acontece porque, quando mastigamos, o nosso cérebro recebe a mensagem que estamos nos alimentando, assim ficamos em alerta. **Mas use essa dica com moderação!** Se virar um hábito, o chiclete pode causar gastrite e outros problemas no sistema digestivo.

Novos conteúdos: Determine um dia de sua semana ou horários específicos para consumir novos conteúdos. Anote, archive as ideias que achar interessante, pode ser que as utilize no futuro.

Evite o retrabalho: Procure fazer certo logo na primeira vez, mesmo que leve mais tempo para finalizar.

Alimente-se da forma mais saudável possível: O que você come também é muito importante para manter sua energia alta durante o dia. O trabalho intelectual, por mais que seja feito sentado, em frente ao computador, exige muita energia. O cérebro precisa de glicose para funcionar e, quando não estamos bem alimentados, facilmente ficamos fadigados, desmotivados e sem nenhum foco. Procure incluir carboidratos saudáveis na sua dieta como uma fruta, uma barrinha de cereais ou até mesmo um sanduíche com pão integral.

Garanta uma boa noite de sono: Uma noite mal dormida é praticamente certeza de um dia com baixa energia. Nosso corpo precisa naturalmente desse período de descanso para recarregar.

Cuide do seu ambiente de trabalho: Todo trabalho de qualidade começa com um ambiente organizado. Mantenha sua mesa com poucos objetos e papéis espalhados.

Pratique uma atividade física e se possível logo de manhã: Exercícios, de preferência ao ar livre com sol, são essenciais para uma vida saudável, sendo mais do que uma questão de estética ou aparência. Manter hábitos saudáveis certamente aumentará sua produtividade.

Lembre da Ergonomia: Sua cadeira deve ser confortável e seu computador deve estar ajustado na altura certa, a fim de evitar dores nas costas, pescoço e pulsos.

Saiba a hora de descansar: Respeite os limites do seu corpo e mente.

Beba água: Para não levantar a cada vez que sentir sede ou pior, não tomar água durante o dia, mantenha uma garrafa sempre com você.

Essas informações foram retiradas dos sites Universia, Marketing de Conteúdo e Viver Blog. Nos artigos tem links para várias pesquisas sobre o assunto e para alguns estudos aprofundados sobre determinados pontos citados aqui, então, se tiverem interesse, abaixo seguem os links para que possam acessar.

Universia: <http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2012/05/09/928154/9-dicas-manter-foco-e-aumentar-produtividade.html>

Marketing de Conteúdo: <https://marketingdeconteudo.com/como-ser-produtivo/>

Viver Blog: <https://viverdeblog.com/produtividade/>

Girinhas do Armandinho Em... Persistência

VOCÊ SEMPRE
VAI OUVIR QUE
"NÃO ADIANTA"!



GERALMENTE DE PESSOAS
QUE NUNCA TENTARAM!



QUANDO FOR
ASSIM, NÃO
LIGA!

NADA INCOMODA
MAIS QUEM NÃO
FAZ NADA...

...DO QUE ALGUÉM
QUE TENTA FAZER
ALGUMA COISA!



beckilustras@gmail.com



Importante

Desde o mês de maio o pagamento do salário passou a ser efetuado no 4º (quarto) dia útil do mês subsequente trabalhado. Essa mudança foi necessária para adequar os processos do SESI à Consolidação das Leis do Trabalho - CLT e garantir o cumprimento de prazos de repasse de informações. Diante disso, o benefício do desconto de 7% (sete) nas mensalidades da Escola do SESI para os dependentes dos colaboradores será concedido somente para os que optarem por desconto em folha. Para os colaboradores que optarem pagar por meio do boleto bancário, o desconto permanece até o último dia útil do mês que antecede a data de vencimento. Os interessados pelo desconto em folha deverão procurar o setor DADM/DDH e preencher o Requerimento de Autorização de Desconto em Folha.

Continue lendo...

26	#Sempre SESISENAI
28	Brigada de Incêndio
30	SESI AMARELO
33	Desenvolver para Crescer
34	Workshop de Mercado
36	FIFA World Cup
39	Cozinha Brasil

Parte 2