



# OFEBAS

## em Pauta

Jornal Interno | Edição nº 4 | Outubro de 2021



## Campanha Outubro Rosa e Dia das Crianças são os destaques do mês!

Você acredita que faltam apenas 78 dias para acabar o ano? Loucura, né?! Sabemos que é clichê falar, mas parece que o ano voou! Chegamos, então, em Outubro, mês em que acontece a Campanha Outubro Rosa, que visa promover a conscientização sobre o câncer de mama. Por isso, reunimos, nas próximas páginas, quais são os fatores de risco para a doença, os sintomas e como prevenir!

Nesta edição, trazemos uma reportagem sobre os três projetos sociais desenvolvidos com o aporte financeiro oferecido por meio do Assessoramento Técnico da Ofebas em 2020. Com o dinheiro recebido no ano passado, duas instituições selecionadas implantaram hortas orgânicas enquanto a terceira montou uma sala que propicia a formação cultural. Ficamos muito felizes e orgulhosos em ver projetos saindo do papel, ganhando forma e, conseqüentemente, contribuindo para o desenvolvimento da sociedade.

Você também poderá conferir os cliques dos dois eventos que preparamos com tanto carinho para o mês das crianças: a festa para os filhos dos colaboradores e para os assistidos da Associação LuAR! Foram dias marcados por muita animação, brincadeira e guloseimas!

Ah, trazemos ainda os aniversariantes do mês e os de empresa. E quem assina a coluna editorial da vez é o nosso diretor financeiro Oswaldo Helene Filho.

Esperamos que você aprecie a nossa edição de outubro! Uma ótima leitura!



**Conheça os projetos sociais desenvolvidos com o aporte financeiro do Assessoramento Técnico Gratuito de 2020**

págs. 3-6

**Se cuide, se ame, se toque: mês de prevenção ao câncer de mama**

págs. 7-9

**Confira os cliques dos eventos realizados no mês das crianças**

págs. 10-13

**Saiba quem são os aniversariantes de outubro!**

págs. 17

### Expediente:

**Produção e Edição de Jennifer Lucchesi / Jornalista MTB 0083769/SP.**

**Supervisão de Patrícia Peixoto, gerente geral, e Gleice Leitão, gerente comercial.**

# Coluna editorial

## Uma nova chance!

Sobrevida. Esta é uma palavra que se faz presente em mim de uns meses pra cá. Pode parecer um assunto sem muita relação para ser tratado aqui, mas não é. Inclusive, é o que se passa em meu coração neste momento e acaba representando quem eu sou.

Por conta da Covid-19, final de fevereiro ou início de março deste ano, fui internado na Unimed com 75% do pulmão comprometido. Fiquei 41 dias internado, sendo 21 dias entubado e 12 fazendo hemodiálise com carga total porque os meus dois rins paralisaram. Posso dizer que foram dias em que se mesclavam a consciência e a inconsciência; a realidade e a fantasia. Inclusive, teria várias histórias a respeito para contar.

Vivi um quadro gravíssimo. Se você já ouviu falar em milagre ou que Deus existe, independentemente de crenças religiosas, acredito ser prova disso. Toda vez que paro para pensar, não sei na realidade o que aconteceu comigo. E se hoje estou aqui, podendo contribuir para este espaço da coluna editorial, é porque Deus, o grande arquiteto de todo o universo, existe!

Por isso, jamais posso deixar de agradecer a Deus por me dar mais essa oportunidade de viver e de continuar fazendo meu trabalho na Ofebas. Também agradeço a todos aqueles que confiaram para que eu viesse parar na diretoria executiva. Entrei aqui, aproximadamente, há 5 anos fazendo parte do Conselho Deliberativo.

Embora nós, da diretoria e do conselho, sejamos todos voluntários, nós ganhamos e muito com o trabalho desenvolvido. É uma função que faz bem para o nosso interior; que nos engrandece enquanto seres humanos. Em troca, recebemos a satisfação de colaborar com a sociedade de forma geral. E contra fatos não há argumentos. Estamos nos esforçando muito para oferecer o melhor de nós, tanto que a resposta veio pela continuidade do trabalho. Hoje, estamos em nossa segunda gestão.

Desde o início da nossa diretoria, uma coisa que sempre procuramos fazer é ter os olhos voltados às necessidades dos colaboradores e também dos clientes. Até mesmo por conta dessa preocupação com os colaboradores que trocamos nosso convênio médico. Queremos que todos se sintam bem no lugar em que trabalham. A construção da praça também foi uma ideia que apresentei e agradou a todos; de ser um ambiente que possa oferecer algum conforto naquele momento de dor e também de ser um espaço de conexão entre o estacionamento e o prédio da Ofebas. O que está dentro da nossa possibilidade, mesmo em meio à crise causada pela pandemia, nós estamos fazendo.

E o resultado se manifesta através dos números. Estamos crescendo em vários aspectos, inclusive em aquisição de imóvel, e vamos expandir muito mais! Por isso, parablenizo a todos que integram a nossa diretoria, o Agostinho, o Paulinho e o Tiago, além da nossa gerente Patrícia pela forma atuante, por ser uma pessoa de competência, que enxergou as necessidades e abraçou a causa!



**Oswaldo Helene Filho, atual Diretor Financeiro da Ofebas**

# Aporte financeiro do Assessoramento Técnico da Ofebas auxilia entidades no desenvolvimento de projetos sociais

*Instituições sociais premiadas na edição de 2020 do assessoramento tiveram como foco a implantação de hortas orgânicas e a montagem de sala que propicia a formação cultural*



*Um dos projetos contemplados foi o "Semear Agrofloresta". Ao contrário de uma horta convencional, em que é plantada apenas uma hortaliça em cada canteiro, as hortas agroflorestais permitem o plantio em formato consórcio, isto é, mais de uma espécie dividindo o mesmo espaço*

A Organização Funerária das Entidades Beneficentes e Assistenciais de Sorocaba (Ofebas), desde a fundação, tem como propósito contribuir para a construção de uma sociedade melhor. Embora seja reconhecida pelos serviços de assistência familiar e funerária, o trabalho social também é uma marca forte da Ofebas. Entre as ações desenvolvidas, a organização colaborou financeiramente para a implantação de projetos sociais em três entidades: na Associação Lar Casa Bela (Projeto "La Bela Horta"); no Banco de Alimentos ("Projeto "Semear Agrofloresta") e no Instituto Gold - Geração de Ouro ("Projeto Cultura para Transformação").

O incentivo financeiro teve origem na edição de 2020 do Assessoramento Técnico, capacitação ofe-

recida anualmente de forma gratuita pela Ofebas às instituições sociais de Sorocaba e Votorantim. O Assessoramento Técnico é promovido desde 2018 e tem como objetivo qualificar os serviços, projetos e benefícios que as entidades ofertam à sociedade. Após os oito treinamentos previstos, a Ofebas premia três instituições com um aporte financeiro de R\$ 5.000,00 cada para implantação de um projeto ou parte dele.

"Sabemos o quanto é importante a profissionalização das entidades e o reflexo que a educação traz para os assistidos. A nossa busca é por auxiliar nos processos e projetos e, assim, garantir os direitos de quem precisa desses atendimentos", ressalta a gerente geral da Ofebas, Patrícia Peixoto.

## Execução dos projetos contemplados em 2020

Melhor do que contemplar e apoiar os projetos sociais é poder ver a implantação deles nas entidades. As instituições que receberam o aporte financeiro em 2020 executaram os projetos no primeiro semestre deste ano. Dois deles tiveram como objetivo a construção de hortas orgânicas, enquanto o outro teve como foco o desenvolvimento de um ambiente que propicia a formação cultural.

“Ver esses projetos sendo aplicados nos dá a certeza que estamos cumprindo o papel que a Ofebas se propôs a fazer para a sociedade, que é o aprimoramento das melhorias no atendimento para os usuários dos serviços e o fortalecimento da rede de apoio”, destaca a assistente social da organização, Christiane Moura.

### Projeto “La Bela Horta”



Fotos: Divulgação

Com o aporte financeiro, a Associação Lar Casa Bela implementou uma horta vertical como forma de proporcionar uma alimentação mais saudável aos atendidos. A associação oferece acolhimento institucional temporário a crianças e adolescentes de 0 a 17 anos remanejados pelo Poder Judiciário ou pelo Conselho Tutelar por conta de viverem em contexto desfavorável para o próprio desenvolvimento.

Entre as hortaliças plantadas estão cebolinha, salsinha, alface, rúcula, hortelã e manjericão. “Foi uma vitória termos contemplados com o aporte financeiro. Conseguimos fazer aqui um projeto que sempre desejamos e num espaço que não era usado, visando cultivar produtos para a própria subsistência dos acolhidos”, comemora a assistente social da instituição, Larissa Lourenço.

Para a profissional, com o espaço, os atendidos puderam ter contato com o plantio e a manutenção das hortaliças e dos vegetais. Também participaram de oficinas sobre cultivos, cuidados e planejamento de cardápios, por exemplo. “A gente conseguiu produzir alimentos orgânicos e promover o desenvolvimento nutricional por meio da ‘La Bela Horta’. Mas o mais especial foi o fato de proporcionar conhecimento e cuidado com o meio ambiente, além de promover a autonomia das crianças, já que todos eram os responsáveis pela horta”.

Larissa conta que, por conta da horta ter sido criada no espaço do jardim de inverno, a falta de sol no ambiente prejudicou o desenvolvimento de algumas hortaliças. Por conta disso, está sendo estudada uma mudança de local para dar continuidade ao projeto. No momento, a instituição está com 12 acolhidos.

## Projeto “Semear Agrofloresta”



Fotos: Jennifer Lucchesi

Seguindo a mesma linha de horta orgânica, o Banco de Alimentos de Sorocaba implantou o projeto “Semear Agrofloresta” no Jardim Novo Mundo, Votorantim, em parceria com a Associação Lugar de Amor e Restauração (LuAR). O espaço para o estabelecimento da horta foi cedido pela empresa Splice.

Lucinda Silveira, gestora de projetos no Banco de Alimentos e fundadora do Núcleo de Envolvimento Comunitário (NEC), conta que a ideia surgiu da vontade de promover transformações sociais e de se incentivar pessoas e comunidades a plantarem o próprio alimento, resgatando o vínculo do ser humano com a terra e possibilitando as relações sociais. A oportunidade de oferecer aos territórios periféricos acesso a alimentos nutritivos que valorizam a vida e a saúde também foi uma motivação para o projeto.

“Em 2020, nós aderimos a agenda 2030 da ONU e começamos a direcionar nossas ações principalmente pelo 2º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável, com as metas de Fome Zero e Agricultura Sustentável. Optamos pelo sistema de cultivo Agroflorestal por acreditar que, quando voltamos a olhar para a natureza ao cultivar alimentos, restabelecemos o vínculo com a terra-floresta e mantemos relações mais saudáveis com o meio ambiente que estamos inseridos”, explica Lucinda.

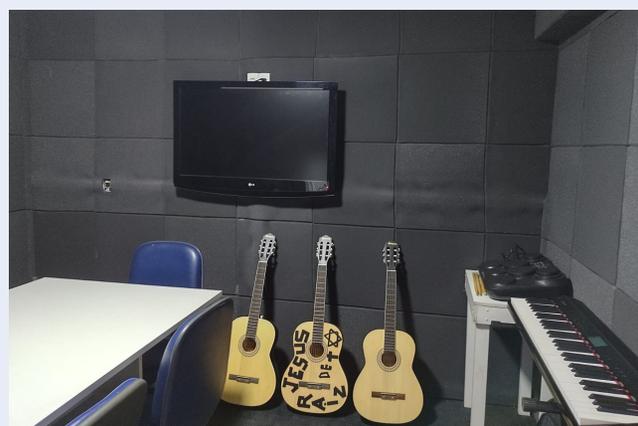
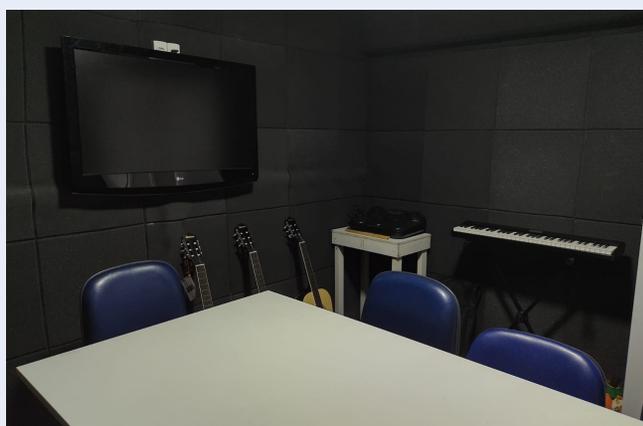
Diferentemente de uma horta convencional, em que é plantada apenas uma hortaliça em cada canteiro, as hortas agroflorestais permitem o plantio em formato consórcio. Isto é, no mesmo espaço podem existir três espécies que colaboram entre si, otimizam o uso do solo, de insumos e de água. Nesse sistema que simula o que ocorre nas florestas nativas, o ciclo de vida de cada espécie é respeitado.

Segundo a coordenadora da Associação LuAR, Sandra Mara de Souza Almeida, a horta tem três vieses: ser educativa, comunitária e gerar renda. Em relação à parte educativa, Sandra comenta que, até junho deste ano, o plantio e as atividades da horta foram no sentido de capacitar os atendidos quanto ao cultivo no sistema agroflorestal, no manejo das plantas e nos cuidados diários com a horta. “Quando for possível retomarmos as atividades com as crianças do projeto CRESCER [devido à pandemia], a ideia é que elas também tenham oficinas na horta, com abordagem de temas como meio ambiente e alimentação saudável, por exemplo”, aponta.

As famílias atendidas que dedicam tempo nas ações da LuAR também recebem a moeda social que pode ser usada para a compra de produtos, alimentos e hortifrúteis em armazéns e feiras montados pela instituição em parceria também com o Banco de Alimentos. Inclusive, os alimentos da horta são colocados à disposição das famílias que participam do projeto. “Antes, a adesão aos nossos projetos de capacitação e orientação era bem baixa. Da forma atual, conseguimos envolver a participação das nossas famílias, além de fornecer a elas a autonomia de compra. Assim, elas podem escolher qual produto e qual a quantidade que vão levar pra casa em vez da gente fornecer uma cesta básica, como era feito anteriormente”, explica Sandra.

Atualmente, 30 famílias são atendidas pelo projeto da horta, que também acontece em parceria com o Rotary E-Club Tropeiros e Rotary Club Art Nossa Inovação. A LuAR atua com famílias em vulnerabilidade social que vivem na cidade de Votorantim.

## Projeto “Cultura para transformação”



Fotos: Divulgação

O terceiro projeto contemplado foi o do Instituto Gold - Geração de Ouro, intitulado “Cultura para transformação”, que visa contribuir para a qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos 20 acolhidos pela unidade do abrigo “Raiz de Davi”. O abrigo atende crianças e adolescentes com idade entre 0 e 18 anos em situação de medida protetiva.

De acordo com Renata Ferraz, diretora geral, o aporte financeiro recebido no assessoramento 2020 possibilitou a montagem de uma sala para aula de instrumentos musicais. Foram adquiridos um piano elétrico e três violões, assim como uma sala comum foi adaptada em espaço multiuso, com espumas de isolamento e acarpetada. Além de práticas culturais, a profissional complementa que o espaço é constantemente usado como estúdio e local para pequenas reuniões.

“A proposta do nosso projeto está pautada na busca de contribuir cada vez mais para a formação integral do acolhido, fortalecendo o papel dele na sociedade através da iniciação cultural, potencializando o desenvolvimento enquanto cidadão consciente dos direitos e deveres, e utilizando a arte como ferramenta de transformação da realidade”, explica.

Em relação ao assessoramento técnico oferecido pela Ofebas, Renata afirma que, por meio da capacitação, o instituto conseguiu direcionar de forma mais assertiva as prospecções e os contatos com possíveis parceiros, do mesmo modo em que foi possível rever os projetos trabalhados e sanar erros anteriormente cometidos e não percebidos. “O conteúdo da capacitação foi de extrema importância; conseguimos adequar nosso trabalho de captação de recursos e estrutura administrativa. Outro fator de extrema valia foi o contato que tivemos com instituições parceiras que desenvolvem o mesmo tipo de trabalho”, avalia.

# Se cuide! Se ame! Se toque!

## MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

Você sabia que o câncer de mama é o tipo mais comum no Brasil depois do câncer de pele? Ele também é o que causa mais morte por câncer em mulheres. No ano de 2019 foram contabilizadas mais de 18 mil mortes no País. Para 2021 são estimados 66.280 novos casos da doença. Porém, um em cada três casos pode ser curado se detectado logo no início. Conhecer o próprio corpo é importante para perceber mudanças que não são normais e, assim, procurar atendimento médico o mais rápido possível.

Criado no início da década de 1990 e celebrado anualmente, o Instituto Nacional de Câncer (INCA, 2021) lembra que o movimento do Outubro Rosa visa “promover a conscientização sobre a doença, proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade”.



### Você sabe o que é?

O câncer de mama, de acordo com o INCA (2021), “é uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos”, podendo ser de vários tipos.

### Existe uma causa para a doença?

Não há uma causa única. Diversos fatores estão relacionados à doença. A idade é um deles. Segundo o INCA, cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos.

## Outros fatores de risco:

### Comportamentais/ambientais

- **Obesidade e sobrepeso após a menopausa.**
- **Sedentarismo (não fazer exercícios).**
- **Consumo de bebida alcoólica.**
- **Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).**

### História reprodutiva/hormonais

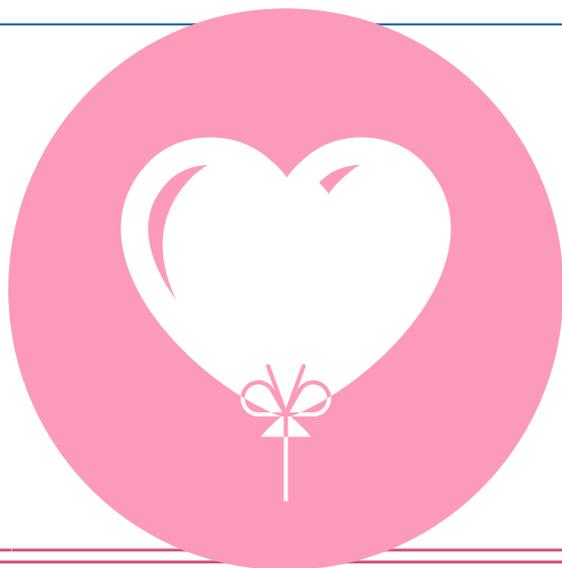
- **Primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos.**
- **Não ter tido filhos.**
- **Primeira gravidez após os 30 anos.**
- **Não ter amamentado.**
- **Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.**
- **Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado.**
- **Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos.**

### Hereditários/genéticos

- **História familiar de:**
    - Câncer de ovário.
    - Câncer de mama em homens.
    - Câncer de mama em mulheres, principalmente antes dos 50 anos.
- A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2, tem risco elevado de câncer de mama. Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a esses fatores.

\*A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá, necessariamente, a doença.

\*\*Informações extraídas da Cartilha “Câncer de mama: vamos falar sobre isso?”, elaborado pelo Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Ministério da Saúde. 6ª edição. 2021.



## Como prevenir?

A adoção de hábitos saudáveis pode ajudar a reduzir o risco de câncer de mama, como:

- ✓ Manter o peso corporal adequado;
- ✓ Praticar atividade física;
- ✓ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- ✓ A amamentação também é considerada um fator protetor.

## Autoexame e mamografia:

Palpe e sinta suas mamas no dia a dia. Faça o autoexame! Além disso, toda mulher com 40 anos ou mais deve realizar o exame clínico das mamas anualmente.

A mamografia é um exame que pode ser feito de rotina (rastreamento) para identificar o câncer antes de a mulher ter sintomas.

É recomendado que mulheres entre 50 e 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos. Procure seu médico de confiança. Mantenha seus exames em dia! Cuide-se!

## Conheça os sintomas:

- ✓ Caroço (nódulo) endurecido, fixo e geralmente indolor. É a principal manifestação da doença, estando presente em mais de 90% dos casos.
- ✓ Alterações no bico do peito (mamilo).
- ✓ Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.
- ✓ Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- ✓ Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja





# Dia das Crianças Ofebas

Galerya de Fotos

Sábado (02/10) foi um dia marcado por muita animação! Realizamos uma festa em comemoração ao mês das crianças para os filhos dos nossos colaboradores. O evento aconteceu no Brelelê Buffet Infantil, localizado no Jardim Leocádia. Confira alguns cliques!



# Dia das Crianças Ofebas

## Galera de Fotos



# Dia das Crianças Ofebas



# Evento social: Dia das Crianças na ONG LuAR

Em comemoração ao Dia das Crianças, também realizamos uma festa para os atendidos da Associação LuAR no dia 08 de outubro. Foi uma manhã muito deliciosa, repleta de brincadeiras, guloseimas e muitos presentes.

Mas o melhor presente fomos nós quem ganhamos: dezenas de olhinhos brilhando e sorrisos de agradecimento!

A LuAR atua com famílias em vulnerabilidade social que vivem na cidade de Votorantim.



# Notícias rápidas

## Dia das Crianças Fundo Social de Solidariedade: Doação de bexigas

Para a ação de Dia das Crianças planejada pela Prefeitura de Sorocaba que aconteceu em vários bairros da cidade, em 12 de outubro, nós doamos ao Fundo Social de Solidariedade 2.800 bexigas (56 pacotes no total).

É muito gratificante poder contribuir para as ações sociais realizadas em nosso município!



Gerentes da Ofebas, Gleice Leitão e Patrícia Peixoto, na entrega da doação para o Fundo Social

## Doar é um ato de carinho!

Queremos agradecer a todos os colaboradores que se engajaram em nossa campanha de arrecadação de brinquedos e livros para montarmos a brinquedoteca de uma instituição social. Como sempre defendemos, o engajamento de vocês é muito importante!

Um dos destaques dessa campanha foi a participação do nosso Agente Funerário Ueverton Santos de França, que compartilhou a ação nas redes sociais Facebook e WhatsApp. Com isso, ele se juntou a amigos e familiares e conseguiu arrecadar várias doações de bolas de futebol, bonecas, carrinhos, entre outros brinquedos.



“A motivação para participar dessa campanha é que nada paga o sorriso de uma criança. Eu vim de uma família de classe baixa; sou da Bahia e quando cheguei a Sorocaba, cheguei com a roupa do corpo. Nunca pude ter um brinquedo. Tive meu primeiro brinquedo (carrinho de controle remoto) quando pude comprar com o meu próprio dinheiro. Participei da Pastoral do Menor quando criança e sei o quanto é importante você receber um brinquedo, um abraço de uma criança e aquele ‘Obrigado, tio’”.

(Ueverton Santos de França)

# Notícias rápidas

## Curso de Ornamentação

Caros colaboradores, é com muita alegria que informamos que nossa empresa oferecerá a todos os nossos agentes um curso de Ornamentação Especial.

Traremos um convidado de fora, experiente e por dentro das últimas tendências no assunto.

O curso terá a duração de 6 horas, sendo dividido em 2 dias para que todos possam participar!

Anotem as datas:

- ✓ Sábado 23/10 – das 07 às 13h
- ✓ Domingo 24/10 – das 07 às 13h

Aproveitem esta oportunidade!

## Ofebas na Mídia



As gerentes Patrícia Peixoto e Gleice Leitão estiveram na Rádio Band FM Sorocaba, mais especificamente no programa Tamo Junto, para uma entrevista no dia 21/09. Na ocasião, elas falaram sobre os nossos Planos de Assistência Familiar (Pró Family) e sobre os trabalhos sociais desenvolvidos pela organização.

## Bastidores



No dia 20/09, recebemos na Ofebas a visita da Organização Pense Pink, representada pela diretora e médica mastologista Alice Francisco. Alice esteve acompanhada de Luciana Rodrigues, do escritório de contabilidade, e Juliana Castro, voluntária.

A visita aconteceu como forma de aproximação e para apresentação dos projetos das duas organizações. A reunião foi conduzida pela gerente geral Patrícia Peixoto, pelo nosso médico responsável Geraldo Hidalgo e pela assistente social Christiane Moura.



Já em 23/09, alguns colaboradores se reuniram para embrulhar os presentes dos atendidos da Associação LuAR, que foram entregues no evento do dia 08/10 em comemoração ao Dia das Crianças.

# Notícias rápidas



## Assessoramento Técnico 2021

Mais dois encontros do Assessoramento Técnico Gratuito da Ofebas foram realizados com sucesso em 07/10. Na parte da manhã, Cido Martins Rezende tratou sobre “Captação de Recursos e sustentabilidade organizacional”, enquanto na parte da tarde Gustavo Lefone abordou sobre “Ação de Imunidade para Organizações da Sociedade Civil”.

“

A gente sente falta na cidade, além de uma visão mais técnica, da integração entre as instituições. Então essa oportunidade proporcionada pela capacitação é muito legal, porque você acaba conhecendo outras pessoas e outros trabalhos, sendo um momento de troca.

(Assistente Social Luciana Mira, da Associação Criança Feliz)

”

## Benefício de ser nosso associado!

Colaborador(a), você conhece quais são os benefícios que oferecemos aos nossos associados? Então anote aí:

Descontos em diversas áreas, como saúde, educação, lazer e comércio em geral através dos nossos parceiros;

- ✓ Consultas médicas a partir de 50,00 (a nossa rede de parceiros é grande, envolvendo muitas especialidades!);
- ✓ Empréstimo temporário de bengalas, muletas, cadeira de rodas e outros itens hospitalares com uma pequena taxa de manutenção;
- ✓ Assistência de Seguro;
- ✓ Segurança com plano de assistência familiar e funerária!

Esses benefícios abrangem todos os dependentes do plano!

**Conheça os nossos planos:**  
**Pró Life / Pró 10 / Pró 10+**



# Aniversariantes do mês



**11/10**  
**MARIA CRISTINA SANTOS**



**16/10**  
**VINICIUS DE SIMONI**  
**FREITAS**



**15/10**  
**IRES MEIRA SILVA**



**30/10**  
**JOICE FERREIRA**  
**CALDEIRAS PATATA**

## Aniversário de tempo de empresa!

Queremos parabenizar os colaboradores que confiam em nosso trabalho e compartilham conhecimento com a gente!

Saiba que a sua experiência (de vida e profissional) é essencial para a nossa empresa! Que possamos comemorar mais anos juntos!



**Karen Stefany da Silva Matarenso -**  
**Auxiliar Administrativo – 02 anos**

**Cintia Regina Teodoro - Serviços**  
**Gerais – 01 ano**



# Lembretes / #ficaadica

## Registre o seu ponto!

Sabia que quando você não registra o seu ponto o sistema permanece aberto e gera atraso automaticamente?

Por isso, é muito importante que você não se esqueça e faça o registro do ponto no horário da entrada, do almoço (antes de sair e quando voltar) e do término do expediente.

Quando isso não acontecer por algum motivo, preencha o papel de justificativa, colha a assinatura do seu coordenador ou gestor e entregue ao RH o mais rápido possível.

No caso de hora extra é a mesma coisa: sem o registro do ponto ou do papel de autorização/justificativa, não há como lançar as horas no sistema!

## Arrume a postura!



Não temos o costume de prestar muita atenção em nossa postura ao longo do dia. Porém, pequenos hábitos diários podem trazer vários prejuízos a nossa coluna.

Por isso, fique atento a forma como você se senta para trabalhar ao longo do dia. Evite ficar debruçado sobre a mesa; mantenha a coluna ereta e os ombros para trás.



## Regras básicas da boa convivência:

- 1 Abriu? Feche.
- 2 Sujou? Limpe.
- 3 Desarrumou? Arrume.
- 4 Acendeu? Apague.
- 5 Ligou? Desligue.
- 6 Não sabe como funciona? Não mexa.
- 7 Quebrou? Conserte.
- 8 Não sabe como consertar? Chame quem faça.
- 9 Prometeu? Cumpra.
- 10 Falou ou fez? Assuma.
- 11 Não sabe como fazer melhor? Não critique.
- 12 Ofendeu? Desculpe-se.
- 13 Para usar o que não lhe pertence? Peça licença.
- 14 Pediu emprestado? Devolva.
- 15 Está fazendo algo? Faça com atenção e bem feito.

**Já tem o nosso plano? Para os nossos colaboradores, a adesão é gratuita! Para mais informações, procure o RH. E vamos juntos fazer a diferença em nossa sociedade!**

## Você gostaria de contribuir com a produção do nosso jornal?

Nos mande a sua sugestão, críticas, elogios e comentários! Escreva para [marketing@ofebas.org.br](mailto:marketing@ofebas.org.br) ou envie uma mensagem para (15) 9 9852-2071.