

DICAS PARA EVITAR DOENÇAS DURANTE O INVERNO

Com a chegada do inverno o corpo fica mais vulnerável e são muito comuns casos de gripes e de resfriados no inverno, assim como de amigdalites e de dores de ouvido, por exemplo. A baixa temperatura tende a nos deixar mais debilitados, por isso, é preciso atenção redobrada nesta época do ano. Além das condições típicas do inverno, como as que citamos acima, algumas pessoas sofrem ainda com o agravamento de doenças crônicas ou não como a asma, a rinite, a pneumonia, a bronquite e a sinusite. A circulação do ar fica bastante dificultada nesta estação, o que favorece a proliferação de ácaros e de bactérias já que passamos a

frequentar mais lugares fechados, com pouca ou nenhuma ventilação e o aglomerado de pessoas facilita bastante a transmissão de doenças típicas desta estação. Além dos cuidados com a saúde de uma forma geral, a pele necessita de bastante atenção durante o inverno. Seja pela exposição à baixa temperatura ou pelo ressecamento, este órgão tende a sofrer bastante nesta época do ano e cuidados direcionados são fundamentais. Acima de tudo, beber muita água é importante. Tanto para a proteção da pele como para a proteção do corpo em geral. Confira nossas dicas para manter a saúde durante o inverno.

1) Cuide da roupa de cama e mantenha a casa arejada

Geralmente, os cobertores ficam guardados o ano inteiro, acumulando ácaros e outros microrganismos. Deixar a roupa de cama no sol antes de usá-la é muito importante, assim como passar sempre com um ferro depois de lavar. Troque a roupa de cama ao menos 1 vez por semana e não deixe de arrumar a cama ao levantar, de forma a dificultar a proliferação de ácaros. Manter a casa arejada também é muito importante. A circulação adequada do ar dificulta a proliferação de ácaros e de bactérias. Portanto, adquira o hábito de manter as janelas abertas, mesmo que esteja frio.

2) Beba água e use soro fisiológico

A hidratação do corpo humano é essencial para o seu bom funcionamento. Beber bastante água, é fundamental. Durante o inverno a pele tende a ficar ressecada, nestas horas, a ingestão de água pode ajudar bastante. Além disto, a água é importante para o controle da circulação sanguínea e para a respiração, assim como para os músculos e o bom funcionamento das células. O soro fisiológico pode ser aplicado nas narinas ou na região dos olhos, por exemplo, para hidratar e umidificar, evitando irritações e facilitando a respiração.

3) Lave as mãos e evite aglomerações

Lavar as mãos é fundamental, seja no verão ou no inverno. Como no inverno estamos mais vulneráveis, este hábito adquire importância ainda maior. Não deixe de lavar as mãos sempre antes de cada refeição, de forma a evitar problemas. Evitar aglomerações também é muito importante pois este tipo de ambiente favorece a transmissão de várias doenças, especialmente quando ocorre em locais fechados e sem ventilação. Portanto, procure não ficar em lugares com muitas pessoas, de forma a proteger a saúde dos mais variados transtornos.

4) Evite carpetes e limpe a casa

Carpetes e cortinas, assim como bichinhos de pelúcia, não devem fazer parte do cotidiano de pessoas que sofrem de rinite alérgica ou de asma. Isto porque, a presença de carpetes, por exemplo, favorece muito a proliferação dos ácaros, o que pode levar ao desenvolvimento da condição ou à piora da mesma. Manter a casa limpa é também fundamental para evitar a proliferação de microrganismos. Retirar o pó de móveis e limpar o chão com um pano úmido todos os dias é essencial, assim como evitar o levantamento de poeira pela casa.

5) Não fume e tome as devidas vacinas

O hábito de fumar só traz prejuízos à saúde, especialmente durante o inverno, quando as doenças respiratórias tendem a se intensificar. A fumaça pode piorar uma rinite, bronquite, sinusite ou asma. Ficar longe de pessoas que fumam também é fundamental, visto que a fumaça atinge também aqueles que não fumam. Por fim, é essencial tomar todas as devidas vacinas antes da chegada do inverno, principalmente idosos e pessoas com o sistema imunológico debilitado. A vacina contra gripe, por exemplo, dá imunidade por cerca de um ano.



LGM



PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS



ALARMES & MONITORAMENTO



COMÉRCIO & LOCAÇÃO

A CONTECE

Ano XIX - Edição 221 - Junho / 2016 - Publicação Mensal Informativo dirigido aos funcionários e clientes da LGM

DATAS COMEMORATIVAS

21 DE JUNHO - DIA UNIVERSAL OLÍMPICO

Os Jogos Olímpicos são um grande evento internacional em que milhares de atletas participam de várias competições. Embora cada edição ocorra a cada quatro anos, os jogos olímpicos de verão e de inverno se alternam a cada dois anos. Originalmente, os Jogos Olímpicos da Antiguidade foram realizados em Olímpia, na Grécia, do século VIII A.C. ao século V D.C. No século XIX, o Barão Pierre de Coubertin fundou o Comitê Olímpico Internacional (COI) em 1894, dando início à versão moderna dos jogos. A celebração dos Jogos abrange muitos rituais e símbolos, como a tocha e a bandeira olímpica, bem como as cerimônias de abertura e encerramento.

O símbolo mais conhecido são os cinco anéis olímpicos entrelaçados, representando a união dos cinco continentes. A versão colorida dos anéis, azul, amarelo, preto, verde e vermelho sobre um fundo



branco, forma a bandeira olímpica. As cores foram escolhidas porque cada nação tinha, pelo menos, uma delas em sua bandeira nacional. A bandeira foi adotada em 1914, mas voou pela primeira vez apenas em 1920 nos Jogos Olímpicos de Antuérpia, na Bélgica. Desde então, foi hasteada em cada celebração dos Jogos. Meses antes de cada edição dos Jogos, a chama olímpica é acesa em Olímpia,

em uma cerimônia que reflete antigos rituais gregos. A tocha olímpica percorre várias regiões do país sede dos jogos. No Brasil, vai passar por 300 cidades, incluindo Jundiá que recebe a tocha olímpica no dia 21 de junho. Na cerimônia de abertura a pira olímpica é acesa com a chama trazida pela tocha, marcando o início das competições. A pira olímpica permanece acesa durante todo o período de realização dos jogos.



VIRTUAL SECURITY

PORTARIA VIRTUAL



PORTEIROS REAIS COM ATENDIMENTO À DISTÂNCIA

REDUÇÃO DE 50% OU MAIS NAS DESPESAS DE PORTARIA

LGM
A CONTECE

Distribuição Dirigida
Editora Responsável:
Gilmara Sette Saad

Direção: Odete H. Amaro / Angela A. M. da Silva
Material de caráter institucional - Tel.: 4521 9000
Produção: Affare Brasil - www.affarebrasil.com.br

LGM
ALARMES & MONITORAMENTO

11 4521-9000
alarmes@lgm.com.br
www.lgm.com.br

Av. Dr. Paulo Mouran, 737 - Jardim Paulista - Jundiá

A Auxiliar de Limpeza **Vastir Félix da Silva Araújo** está na LGM há mais de 13 anos e é a nossa homenageada em junho. Reconhecida pela sua disposição em entender as necessidades do posto de serviço e interagir com gentileza e simpatia com as pessoas, Vastir realiza um excelente trabalho no Condomínio Residencial América Latina. O cliente destaca também sua generosidade, atenção e companheirismo com os demais funcionários. Para ela, essa homenagem é motivo de muita felicidade e representa o reconhecimento de seu trabalho e desempenho. Casada com Sr. Fausto há 28 anos, a funcionária tem um filho de 24 anos. O que ela mais gosta de fazer nos dias de folga é caminhar, ir ao cinema e também de ficar em casa, pois diz ser muito caseira. A LGM parabeniza Vastir por todos esses anos de comprometimento e dedicação. Na foto, Vastir com a Sídica Cristiane Krajuskinas e o Supervisor Everaldo de Souza.



RECADO DA CIPA

CUIDADOS PARA EVITAR ACIDENTES NAS FESTAS JUNINAS

O São João chegou e com ele o previsto aumento no número de ocorrências envolvendo o manuseio inadequado do fogo. A cultura junina no Brasil embeleza seus festejos com fogueiras, fogos de artifício e o tão combatido balão, dentre outras práticas. De uma forma ou de outra, todos acabam se envolvendo com o emprego do fogo nessa época: as crianças, sempre encantadas com a beleza, o barulho e a surpresa dos artefatos e os adultos, sempre preocupados com a segurança das crianças ou até diretamente ligados ao acendimento de fogueiras ou com a soltura de balões. Visto que se trata de uma tradição secular, mais vale orientar do que tentar coibir o uso desses materiais. Daí vão algumas dicas:

- Não incentive nem pratique a soltura de balões: Eles podem provocar incêndios urbanos e florestais, além de serem um perigo potencial para aeronaves.
- Cuidado com os fogos: 1) Não segure rojão com as mãos! Prenda-o em uma armação, cerca ou muro; 2) Não tente acender fogos que falharam. Ao contrário, eles representam maior perigo. Assim, guarde-os em um recipiente com água, juntamente com os que já foram utilizados; 3) Verifique a procedência, certificação e a faixa etária dos fogos que você adquirir.
- Cuidado com o manuseio de álcool ou outros inflamáveis: Opte pelo álcool em gel, se for imprescindível o uso.
- Fogueiras não devem ser acesas próximo a redes elétricas e devem usar pouca madeira, para evitar chamas de grande intensidade.
- Muito cuidado com as crianças: Nunca as deixe sozinhas e acompanhe de perto a soltura de fogos, que devem ser adequados conforme a idade: crianças só podem manusear fogos tipo A (chuvinha, chumbinho); adolescentes o tipo B (traques e cobrinhas) e adultos maiores de 18 anos o tipo C (rojões e bombas). Em caso de dúvidas, siga as recomendações de uso e idade contidas na embalagem do produto. Boas festas e muito cuidado! Lembre-se que um acidente pode acabar com qualquer alegria.

Fonte: www.profissaobombeiro.com



Enilda Júlia Willik, consultora de vendas há 11 anos na LGM, recebe nossas homenagens. Além de uma excelente profissional, é uma pessoa querida por seus colegas. Seus pontos fortes são sua dedicação, seu empenho e sua responsabilidade. No dia a dia, se mostra uma profissional atualizada e que se renova constantemente em seu trabalho. Julia é casada com Carlos Alberto Correia, tem duas filhas, Jacqueline Willik Correia e Érica Willik Correa, de 29 anos e 35 anos, respectivamente. A LGM parabeniza e agradece a você, Júlia, pelo seu desempenho e profissionalismo!

DIA DO PORTEIRO
9 DE JUNHO



A VOCÊ, PROFISSIONAL QUE NO SEU DIA A DIA DE TRABALHO GARANTE A SEGURANÇA E TRANQUILIDADE DE TODOS.

PARABÉNS!
VOCÊ MERECE NOSSO RECONHECIMENTO!

HOMENAGEM:



PROJETO CONSOLIDAR VISA MELHORIA DE PROCESSOS

O Projeto Consolidar, iniciado pela LGM em maio deste ano, continua a todo vapor! A iniciativa busca otimizar as operações em todos os departamentos da empresa, agilizando a obtenção das informações e respostas entre os setores, otimizando os processos de trabalho e elevando a qualidade de nossos serviços. Tudo isso será feito por meio da consolidação do ERP (Planejamento de Recursos da Empresa) da LGM. Os principais benefícios conquistados serão os seguintes:

- redução de processos;
- informação no tempo, na qualidade e na quantidade ideal;
- controle dos processos;
- uso racional dos recursos físicos e financeiros;
- desenvolvimento dos times de auto performance.

Nesta etapa do projeto, estamos levantando informações nos departamentos, desenvolvendo atividades e acompanhando resultados. O Projeto Consolidar vai permitir a melhoria de processos, pessoas e produtos, mantendo o alcance contínuo da eficácia junto aos nossos clientes, colaboradores e parceiros.



Colaboradores e diretoria unidos no Projeto Consolidar

ANIVERSARIANTES DE JUNHO

01 ELIAS GOMES DOS SANTOS	08 MARIA DO SOCORRO DOS SANTOS MARIZ	21 DEBORA RODRIGUES DA SILVA RIBEIRO
01 LETICIA DE SOUSA FERMIANO	09 BEIJAMIM LOPES FAGUNDES	21 GENILDO ALVES DA SILVA
01 PAULO MUNHOZ JUNIOR	09 DOUGLAS FERNANDO PEREIRA FRANCO	21 ROSIMEIRE FERNANDES SILVA
01 RAIMUNDO FERREIRA DAS NEVES	10 ORIOVALDO BARBOSA	21 ULISSÉS RODRIGUES DA COSTA
02 VERA LUCIA APARECIDA DE LIMA	11 ANTONIO JOSE FERNANDES NETTO	22 ANA CLAUDIA VIEIRA
02 CRISTINA MARTINS MARQUES DA SILVA	11 LEIA DE SENA MEDRADO	22 CLEONICE GRUPPO SIMPLICIO
02 ROSELI FREITAS DE MOURA NALESSO	11 RAIMUNDO SIQUEIRA PONTES	22 JOANA APARECIDA SOUZA DE LIMA
03 AGUINALDO JOSE HOFFMAN	12 REGINALDO CARNEIRO OLIVEIRA	22 MARIA DO CARMO EMILIANO DA SILVA
03 EDVALDO RAIMUNDO	12 SERGIO CARLOS DA SILVA	23 LUCELIA CARDOSO DOS SANTOS
03 MAURO STAPAIT	13 ELISANGELA ANTONIA DE ALMEIDA IOBBI	23 SAMUEL RUBENS MAIA
04 ALAN HENRIQUE DE OLIVEIRA	13 JOAO VICENTE BAITELLO	23 VILMA MARIA SILVA MARCUCCI
04 DONIZETI APARECIDO MARIANO DA SILVA SIQUEIRA	14 NALDECI CASTELHANO	25 TATIANE SILVA SANTOS
04 EVERALDO DE SOUZA LALAU	15 CAMILA DOS SANTOS SOUZA	26 ADELCI MOURA DE AZEVEDO
04 RENATO LUCIANO COELHO	15 JEFFERSON SERGIO DUARTE	26 DOMINGOS BARBOSA DA SILVA
05 ADRIANO ANTONIO TORRES	15 MARCO AURELIO DE SOUZA	26 PEDRO BATISTA DE SOUZA
05 APARECIDA PEDRO FERREIRA	16 JOSE ALVES DE OLIVEIRA	26 RENAN OLIVEIRA NASCIMENTO
05 GLORIA MARIA VISELI	16 RAIMUNDO NONATO DE OLIVEIRA	27 LENICE DE OLIVEIRA CHIESA
05 JOAO BOSCO ALVES	17 ANTONIO CAMARGO DOS SANTOS	27 SIDINEI ALBINO MARTINS
05 PAULO SERGIO SILVA	17 JULIANA ALVES DOS SANTOS BERNARDINO DA SILVA	27 TATIANE REGINA CIPRIANO
05 VICTOR GOMES DE ANDRADE	17 KAREN PRISCILA CESARIO	27 VANDERLEI OROSCO
06 GERALDO DIAS NERI	17 MARIA HELENA DE SOUZA	28 CEDILSON BARBOSA
06 JUAREZ DA LUZ DOS SANTOS	17 SONIA APARECIDA MORAES	28 ELIANE MARIA GUIMARAES BUENO
06 MARIA CRISTINA QUERUBIM MACHADO	18 DALVA GARCIA SCANDOLERA	28 MARIA DAS DORES ALVES RODRIGUES
06 MARIA LUCIA MARQUINI	19 ANTONIO MARTINS DE OLIVEIRA	29 JOVIANA DE JESUS SILVA FIGUEIREDO INHA
06 PAMELA PROENÇA DE OLIVEIRA CORREA	20 JANAINA FERNANDES MENDES DE AMORIM	29 MAGALI GERMINI
07 ANTONIO SAVELLI	20 JOAO RAMOS DE SOUZA	29 RUTYELIA FERREIRA DE SANTANA
07 SANDRA MARIA FEITOZA CORREA	20 VALMIRAL FERREIRA LIMA	30 LUIS GUSTAVO MOREIRA
08 KATIA CILENE OLIVEIRA DE JESUS	21 ANTONIA CAITANO DE ALMEIDA	



Dúvidas sobre:

- Férias
- Holerite
- Cartão de Ponto
- Vale Transporte

0800 773 4010 LIGAÇÃO GRATUITA

Horário de atendimento: das 8h30 às 12h00 e das 13h00 às 17h00. Respostas em até 48 horas.

ATENÇÃO:

* Mantenha seu exame periódico em dia! A validade é de 1 ano.
* Deixe seu cadastro sempre atualizado. Informe mudanças de endereço, telefone, estado civil, escolaridade e dependentes sempre apresentando a documentação necessária.