

Amigos, estamos meio fora de forma...



A frase foi dita por Cristiano Augusto Leonardo, Gerente Júnior do Departamento Técnico da Clean, durante um churrasco num Domingo, na casa do amigo Anderson. Renan (vulgo "Renondo", neologismo formado pelo nome do sujeito mais o adjetivo redondo) e Luiz Fernando (a.k.a. Batata) também participavam. Cristiano quase engasgou, já que a frase foi dita enquanto mordida uma lingüiça com farofa temperada e dava um longo gole numa cervã gelada. As mulheres e namoradas riram baixinho num canto. O Batata concordou:

- É, acho que tou meio gordinho...

Combinaram de ir até o Parque da Cidade, em Jundiá, no próximo domingo, baterem um "volleyzinho de praia". Cristiano

acordou cedo, mas chegou no Parque da Cidade pouco antes das 9h – mas não encontrou quadras; estavam todas lotadas. Tiveram que fazer outro churrasco, para não perderem a viagem.

No outro domingo, armaram para chegar bem cedo e pouco depois das sete da manhã lá estavam os amigos. Pegaram a melhor quadra. O sol estava nascendo, Renondo ficava se perguntando o que estava fazendo ali. As meninas não acreditavam que os gordinhos fossem mesmo bater bola – e saíram para fazer uma caminhada, aproveitar o ar bom da manhã. O quarteto jogou até às dez da manhã – e todos estavam estranhamente satisfeitos consigo mesmo. Fizeram um churrasquinho para comemorar.

Desde então, os amigos não perderam um só domingo – e começaram a envolver outros companheiros... Hoje, todos os domingos, às sete e meia da manhã, a turma do Cristiano, cerca de dez amigos, se encontram no Parque da Cidade, dispostos a mais uma partidinha animada de volley – seguida pelo churrasquinho igualmente animado.

"Inicialmente achamos que íamos perder peso, mas depois vimos que não é essa a questão", diz Cristiano. "Melhorou nossa qualidade de vida; acordamos cedo, aproveitamos melhor o domingo... Os amigos se encontram e a amizade ficou mais fortalecida. A união dos casais também, já que as mulheres nos incentivam. Tem sido uma atividade motivadora, o Domingo fica mais legal e todos ficam mais dispostos para a Segunda-Feira", afirma.

Mesmo que as barriguinhas não tenham diminuído tanto quanto eles gostariam.

Dica de Livro

Deixe um legado.

De Paulo V. Krétyly.
Histórias de pessoas que romperam padrões negativos, tornaram-se figuras de transição e mudaram gerações.

Prezado Time:

Li e gostei muito desse livro que está a disposição de todos no Depto de Recursos Humanos.

A essência do livro é: como romper o círculo vicioso dos hábitos e comportamentos negativos e promover mudanças profundas e significativas.

A leitura nos ensina a tornar-se um agente transformador no meio em que vivemos, mudando para melhor não apenas sua vida, mas também a de sua família, de sua comunidade e até de seu País. Segue junto com o livro um DVD com três vídeos sobre a importância de se deixar um legado.

Recomendo a todos que querem transformar sua vida aqui na terra em algo que vale a pena ter vivido.

Ricardo R. Amarante



Quer ler este livro? É só pedir no RH.

Clean People

Do Sonho à Prática

Informativo Interno da Clean Environment Brasil / Ano 1 Nr. 3, Abril de 2008

Este informativo foi produzido por Milda Zil (milda21@midia2.com.br), redigido por Luiz Bignon (bajoni@tronequedas.com.br), com supervisão de Laila Paraiso (RH da Clean (lparaiso@clean.com.br)).

VALORES

Nosso primeiro valor
é a Conduta Ética Exemplar

Valores Clean

Conduta Ética Exemplar

Neste mês trataremos a respeito do conceito que está por trás dos valores de uma empresa. A formalização dos valores se deu em função da necessidade das empresas darem resultados consistentes, onde entendemos que os fins não justificam os meios. A prática dos valores garante que o resultado aconteça da maneira correta. Sendo assim, os valores da Clean foram formalizados com o intuito de tornar mais claro o que queremos que norteie as decisões e relacionamentos dentro e fora da empresa. A formalização dos valores, em última análise, é a forma como a empresa quer ser conhecida e reconhecida, interna e externamente.

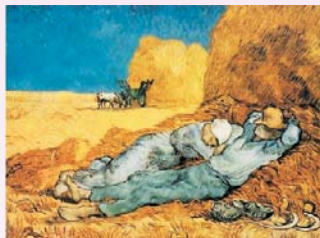
Durante o ano trabalharemos os valores da Clean de duas maneiras, através do nosso jornal interno e também através da reunião dos Representantes dos Valores Clean; um grupo eleito pelos próprios profissionais da Clean que farão reuniões para interpretar o que significa cada um dos valores no nosso dia a dia.

Como início desse trabalho vamos tratar do Valor "Conduta Ética Exemplar". Esse valor tem a ver primeiramente com os hábitos desenvolvidos ao longo da vida profissional. Esses hábitos, que nada mais são que a repetição de comportamentos, devem ser éticos. Agora interpretar a palavra ética representa um desafio maior, por estar ligada a um conceito que não é concreto, embora seja observável. Certa vez Luiz Norberto Paschoal definiu ética da seguinte maneira: "Caso você tenha dúvida se um determinado comportamento é ético ou não, considere quais sentimentos teria se o tal comportamento virasse notícia de jornal. Ou então se você se sentiria confortável contando sobre tal comportamento para seus filhos". Pensar sobre isso pode ser um bom exercício.

Maurício Gama – Consultor de RH.

Sono e Sesta

A importância do sono e do cochilo.



Que o sono é muito importante para nossa vida, todos sabemos. O bem-estar físico e psicológico depende do bom sono. Dormir recupera as forças, rejuvenesce as células, fortalece as defesas imunológicas e aumenta a disposição. Porém, o que poucos sabem é que vários

problemas detectados durante a vigília (enquanto estamos acordados) podem ser resultado de noites mal-dormidas – e muitas vezes nem sabemos que estamos dormindo mal.

Fadiga, irritabilidade, dores nas costas, nas pernas ou até dor de cabeça, problemas de memória, raciocínio lento e falta de capacidade de concentração muitas vezes são decorrência de problemas do sono que podem ser imperceptíveis. Como geralmente não conseguimos constatar que dormimos mal, é necessário PREVENIR um bom sono noturno (existe a pestana diurna, da qual falaremos adiante). Isso mesmo: o bom-sono pode depender de uma prevenção e alguns cuidados simples para um bom-dormir são:

- A alimentação correta é essencial para nossa vida, não apenas para um sono tranquilo. Cuidado com a ingestão de álcool, café ou refrigerantes com cafeína ou guaraná. Boa parte dos alimentos é acidificante do sangue e pode provocar irritação no cérebro causando problemas durante o sono e pesadelos. Na alimentação noturna, dê preferência às frutas frescas, verduras, legumes, cereais e pão integral. Não são recomendados alimentos gordurosos e/ou fritos, apimentados ou salgados demais, frutos do mar ou chocolate momentos antes de dormir.
- Um exercício físico no final da tarde pode ajudar a relaxar os músculos e tirar o stress do dia, favorecendo o sono. Caso não seja possível fazer o exercício, uma auto-massagem pode ajudar – ou mesmo uma seqüência de espreguichamentos.
- Uma xícara de chá calmante como hortelã ou menta ajuda a relaxar – assim como ler algo que não exija muito nossa atenção, antes de dormir, pode nivelar a frequência cerebral ajudando o relaxamento.
- O ambiente deve ser escuro e as roupas largas e confortáveis. A ventilação também é importante.
- Se passarem 15 minutos e o sono não tiver chegado, você não deve continuar deitado. Levante, ande um pouco, tome um banho quente, leia mais um pouco. Ficar deitado, sem sono, aumenta a insônia.

Ao contrário do que muitos pensam, não existe uma quantidade de horas mínimas para se dormir... Pessoas com mais massa corporal geralmente sentem sono mais cedo e acordam mais cedo, pessoas menores e mais magras sentem sono mais tarde e acordam mais tarde, mas não há consenso de quantas horas seriam ideais para cada um. Algumas pessoas precisam de oito horas, enquanto outras se satisfazem com cinco horas. Essas que dormem menos, geralmente tiram pelo menos um cochilo, durante o dia – normalmente depois do almoço. É a famosa "sesta".

Relaxar alguns minutos depois do almoço faz parte da cultura de alguns povos e estimula a digestão - já que não há exercício físico "roubando" energia do indivíduo. A sesta deve ser iniciada pelo menos dez ou quinze minutos depois do almoço, e é recomendado que não dure mais que meia hora. A seqüência deve ser um alongamento que estimule o retorno ao trabalho. A pessoa que tire três sestras por semana, de cerca de meia hora, tem risco 37% menor de morrer de problemas cardíacos, segundo estudos recentes. June Davison, da Fundação do Coração na Grã-Bretanha, destacou, em matéria para o jornal O Globo, que "é importante manter um equilíbrio entre atividade e descanso".

Com essas dicas... Bom sono, boa sesta e... bom trabalho!

As Garotas do Comercial

O Departamento Comercial é o coração da Clean.

A empresa tem como foco principal a comercialização de produtos e o departamento tem que funcionar com grande sinergia com todos os outros setores. Graças à coordenação de Claudete Uyema, graduada em Química com pós-graduação em Engenharia Ambiental e quase 10 anos de experiência na área comercial, o departamento só cresce.

Na linha de atendimento, três jovens com idade média de 25 anos: Márcia Rocha, bióloga; Natália Camargo, técnica ambiental e Agnes Caselatto, tecnóloga em saneamento. Cada uma cuida do atendimento de uma área específica, Indústria, Serviços e Governo, respectivamente. As garotas são "a cara da Clean", já que quase toda atividade da empresa é feita através do Departamento Comercial, atendendo às necessidades do cliente. São elas que atendem, ouvem, encaminham e tentam ao máximo atender as expectativas de quem está do outro lado da linha. Como o atendimento é técnico, elas devem aliar o conhecimento técnico ao tino comercial - e esse é "um grande desafio que elas estão vencendo, dia após dia", segundo Claudete. "O grupo vem amadurecendo, passando por constantes

treinamentos, especialmente os técnicos", afirma. "A Clean confia, dá oportunidade, orienta e apóia as consultoras de vendas. Como apoio, elas contam sempre com o Centro de Informações Técnicas & Inovações". As "Garotas da Claudete" formam um verdadeiro time que tem como tarefa diária vencer o jogo do mercado.



Aconteceu!

Março animado! Cursos CITI, Dia das Mulheres e despedida de Fernanda e Felipe!



Felipe saiu da Clean por ter passado no Vestibular da Unicamp. A Fernandinha também se desligou para seguir seu objetivo de jornalista. Felicidades e Muito Sucesso a ambos!!



Aniversariantes e Agenda

- 01/04 – Aniversário Luana
- 07/04 – Reunião Geral /Coordenações RH - Contratação/Integração Reunião Estratégica
- 09/04 – Aniversário Tiago
- 14/04 – Aniversário Eliezer
- 15/04 – Comemoração dos Aniversariantes do mês
- 19/04 – Aniversário Anita
- 21/04 – Feriado Tiradentes
- 24/04 – Aniversário Priscila

Notícias para o Blog da Clean

Colabore com o Blog da Clean. Envie textos, matérias, links interessantes, para Leila Paraízo: l.paraizo@clean.com.br

Divulgue, participe e comente o blog: www.blogdaclassclean.wordpress.com

