



Em foco

Outubro Rosa na DPC: programação promove a conscientização

Ações internas marcaram o mês dedicado à prevenção do câncer de mama

Um mês dedicado à conscientização sobre a prevenção do câncer de mama. Mais uma vez, a DPC apoiou o Outubro Rosa, movimento mundial pela saúde da mulher. Uma série de ações reforçaram a importância da prevenção e do diagnóstico precoce da doença. A programação integra a agenda do DPC Saúde.

No dia 7, as áreas de RH e Marketing deram início às atividades, com a distribuição de laços rosa para o público interno, simbolizando a união de todos em torno dos objetivos da campanha. No mesmo dia, os colaboradores receberam, por e-mail, conteúdo informativo sobre o câncer de mama. O tema ainda ganhou visibilidade na TV corporativa, no Extra DPC e até no nosso LinkedIn, que se coloriu de rosa para demonstrar a adesão da empresa à causa.

Para encorpar o caráter orientativo desta edição do Outubro Rosa, no dia 21, foi promovida a palestra “Saúde da mulher: cuidados para mais qualidade de vida”, em que as especialistas em promoção da saúde feminina do IFF/Fiocruz, Marcia dos Santos Luiz e Socorro de Maria Pinho, falaram, entre outros assuntos, sobre fatores de risco e a importância da prevenção de cânceres que afetam as mulheres. O evento foi realizado no auditório do Rio, com transmissão para a DPC-SP.

E como já é tradição, também foi realizado o Dia Rosa. No dia 22, as equipes vestiram uma peça rosa para que pudesse ficar registrado, por meio de fotos, que é possível aliar conscientização e descontração no ambiente de trabalho.

#OutubroRosaDPC



Solidariedade no Outubro Rosa: novo visual e apoio a uma causa

Sabrina Sousa, jovem aprendiz do Arquivo (DPC-RJ), aliou uma mudança de visual ao apoio ao projeto da Fundação Laço Rosa, que doa perucas para mulheres em tratamento contra o câncer.

Ela deu adeus aos longos cabelos e doou uma mecha de 25 centímetros para a instituição, que coordena a confecção de perucas para serem distribuídas gratuitamente, contribuindo para o resgate da autoestima de quem sofre com a perda capilar ao passar pelo processo de quimioterapia.

A jovem de 20 anos e estudante de Ciências Contábeis, fala que vem nutrindo o desejo de colaborar com a causa há pelo menos cinco anos, pois acompanhou a luta do avô contra o câncer. “Estive em hospitais e vi também crianças e mulheres em tratamento. Isso me marcou muito e desde então penso em fazer esta doação. Neste Outubro Rosa, tomei a iniciativa”.

Junto com a mecha, Sabrina entregou uma carta a ser direcionada para a anônima que será beneficiada, seguindo a proposta do projeto. Ela conta que depositou desejos de sucesso no tratamento e rápida recuperação. “Minha intenção é doar um pouco de mim para contribuir para o empoderamento de outra mulher, para que se sinta mais forte e bonita”.

A Fundação Laço Rosa mantém, desde 2011, um banco de perucas que atende mulheres de todo o Brasil, com qualquer tipo de câncer. Mais de 6.000 pessoas já foram contempladas.



Sabrina segura a mecha de cabelo doada à Fundação Laço Rosa.



Parceria entre a DPC e IFF/Fiocruz gera ações positivas para colaboradores

Levar informações sobre saúde e qualidade de vida aos colaboradores é um dos objetivos centrais do programa DPC Saúde, e a parceria entre a DPC e o Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) tem contribuído para este fim.

Por meio da Lei de Incentivo à Cultura do município do Rio de Janeiro, a DPC apoia o projeto “Amigos do Figueira”, que oferece ações de humanização para deixar o ambiente hospitalar mais alegre e agradável para crianças e adolescentes, pacientes do IFF. O hospital atende casos crônicos e de alta complexidade, sendo referência na América Latina para o tratamento de muitas doenças.

Com o apoio da DPC, somado ao de outras empresas, é possível levar música, reforço escolar, diversão e histórias às enfermarias pediátricas, garantindo que os assistidos

tenham uma permanência mais agradável durante o processo de internação.

A parceria possibilitou trazer à DPC informações sobre temas ligados à saúde, dando origem às palestras apresentadas por especialistas da Fiocruz, realizadas no auditório da DPC-RJ com videotransmissão para a DPC-SP:

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: OLHAR PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR

15/07

QUALIDADE DO SONO: ATITUDES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR

23/09

SAÚDE DA MULHER: CUIDADOS PARA MAIS QUALIDADE DE VIDA

21/10

Fique atento aos próximos eventos com foco na promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar! #DPCSaúde

Palestra sobre qualidade do sono traz boas dicas

No dia 23 de setembro, a DPC promoveu a palestra “Qualidade do sono: atitudes que impactam a saúde mental e o bem-estar”. Realizado na sede do Rio, com videotransmissão para a DPC-SP, o evento reuniu colaboradores interessados em compreender aspectos dessa função vital que é dormir.

Katia Maria Oliveira de Souza, psicóloga da Fiocruz, falou sobre a importância do sono para o equilíbrio físico e mental, abordando ainda os principais distúrbios, como apneia e insônia, e destacando os hábitos que devem ser adotados ou evitados para dormir melhor.

“Somos convocados o tempo todo virtualmente. Todo tempo é tempo de tudo, mas temos que nos forçar ao repouso necessário”, falou a psicóloga, chamando a atenção do grupo para os prejuízos da vida moderna, com seus eletrônicos e demandas que acompanham as pessoas por toda parte.

A palestrante também recomendou que pessoas que enfrentam dificuldades para dormir, sentem cansaço excessivo ou possuem sono agitado de forma recorrente procurem ajuda médica.

z z z

Dicas para dormir melhor:

- 1 Prepare o ambiente: deixar o quarto escuro e silencioso ajuda no relaxamento.
- 2 Evite bebidas cafeinadas e alcólicas antes de dormir.
- 3 Faça refeições leves: consumir alimentos pesados ou comer demais prejudica a qualidade do descanso.
- 4 Deixe eletrônicos de lado antes de dormir: nada de TV, celular ou computador pelo menos 30 minutos antes de deitar.
- 5 Concentre atividades físicas durante o dia, evitando praticar em horário próximo ao descanso noturno.

Juntos DPC

Espectáculo teatral com apoio da DPC entra em cartaz

Por meio da Lei de Incentivo à Cultura, a DPC destina parte do ISS devido ao município do Rio a projetos socioculturais. Uma das organizações apoiadas ao longo deste ano é a Cia. de Ideias, que promove espetáculos teatrais para alunos da rede municipal e estadual de ensino. O acesso deste público é priorizado nos eventos promovidos, reforçando o caráter social da iniciativa.

Como apoiadora, a DPC recebeu convites para esses espetáculos, que foram distribuídos entre os colaboradores da DPC-RJ, por meio de sorteios.

“Pontos de Vista”, uma das peças montadas pelo grupo Cia. de Ideias, teve sessões nos dias 22 e 23 de outubro, no Solar de Botafogo, no Rio de Janeiro. A peça remete o espectador à reflexão sobre os possíveis caminhos nas situações cotidianas, apostando na sensibilidade, delicadeza e com todo cuidado que a arte teatral propõe.



Alguns dos colaboradores da DPC que ganharam convites para assistir à peça prestigiaram o elenco após o espetáculo.

Dia das Crianças movimentou a DPC

Animação tomou conta da DPC-RJ e DPC-SP em um dia especial para os pequenos.



No mês em que se comemora o dia das crianças, a DPC preparou uma ação especial para prestigiar os pequenos. No dia 18 de outubro, logo no início da manhã de trabalho, uma atmosfera diferente tomou conta da empresa. Já era possível ouvir os passos curtos e risadas gostosas pelos ambientes.

Em São Paulo, 15 crianças participaram. No Rio, o número chegou a 48. É claro que não faltou animação ao longo do dia!

Ao chegar, cada criança permaneceu com o pai ou com a mãe na estação de trabalho, uma oportunidade para

entender um pouquinho como é esse universo que tanto mexe com o imaginário infantil.

Logo em seguida, com o apoio do RH e Marketing, as crianças partiram em um tour pelos ambientes da empresa, com olhares atentos e curiosos.

Uma equipe de recreadores estava à espera da criançada. Aí foi só diversão! Os meninos e meninas pularam, dançaram, interagiram e também se divertiram com os pais que foram convidados a participar da atividade final e do lanche especial.

Dia do Contador DPC: gincana garante muita diversão e prêmios

Para comemorar o Dia do Contador e promover a integração da equipe, nos dias 24, 25 e 26 de setembro, a DPC promoveu uma gincana que garantiu tardes animadas.

O evento foi pensado para prestigiar os contadores, que comemoram o dia da categoria em 22 de setembro, mas colaboradores de todas as especialidades puderam participar.

Foram premiadas as equipes que alcançaram o melhor resultado nas disputas nos desafios, em cada edição da gincana. Uma divertida dinâmica em grupo desafiou os participantes a construir uma torre de espaguete e marshmallow, enquanto um quiz avaliou os conhecimentos dos grupos sobre a história e a cultura da empresa.

Ao todo, os três dias do evento envolveram cerca de 120 colaboradores das unidades do Rio e de São Paulo.



Dia do Contador DPC



Campeões na arrecadação de tampinhas construíram redes de solidariedade

O empenho de todos os colaboradores da DPC-RJ e DPC-SP já resultou em mais de 34 mil tampinhas, cerca de 90 quilos de plástico, ajudando a quem tanto precisa e ao meio ambiente.

As equipes da DPC abraçaram o projeto “Rodando com Tampinhas” com muito entusiasmo. É claro que cada unidade do material plástico é importante e se soma ao montante que a empresa coleta, mas, nos últimos meses, alguns colaboradores têm chamado a atenção pela quantidade entregue.

Um deles é Pedro Merlo, estudante de Ciências Contábeis e estagiário na DPC desde fevereiro deste ano. Ele já contribuiu com mais de 4 mil tampinhas! Pedro conta que envolveu toda a sua família, que já costuma se unir em torno de causas solidárias, nessa arrecadação: primas, tias, a avó (que já juntava o material para fazer artesanato) e o avô, seu grande parceiro nessa missão. Sr. Origenes trabalha em um clube e não deixa escapar nenhuma tampinha deixada de lado nos finais de semana e nos eventos que o local promove.



“Acho válido esse esforço, pois me sinto bem por contribuir para proporcionar que pessoas que precisam de cadeiras de roda tenham uma vida melhor.”

Luiz Carlos Oliveira, analista fiscal que atua na DPC há 5 anos, é outro que tem alcançado excelentes números. Já foram mais de 4 mil unidades também! Sua estratégia é divulgar a campanha e pedir a ajuda de amigos por meio de suas redes sociais. Além disso, ele revela que passa em estabelecimentos pedindo tampinhas, recolhe as que avista na rua, na faculdade, em todos os lugares. Luiz Carlos conta que até já trocou latinhas de alumínio por tampinhas com catadores de material reciclável.



“Eu junto as tampinhas pela causa e tento contagiar as pessoas ao meu redor nesse propósito.”

Equipe promove gincana para arrecadação

Outro fator que vem contribuindo para que Pedro e Luiz Carlos se mantenham engajados nessa campanha é a gincana interna idealizada por Luiz Carriço, gerente de Impostos. Eles fazem parte de um grupo que “disputa” quem arrecada mais tampinhas. O vencedor de cada fase é premiado com um almoço pago pelos demais participantes. Pedro foi o campeão da primeira fase, mas o placar segue bem equilibrado na nova etapa.

60 quilos de tampinhas na segunda entrega

Célio Bastos, motorista da DPC há mais de 22 anos, conta com o apoio de uma rede de porteiros que se solidarizaram com a causa e vêm coletando tampinhas. No dia 29 de outubro, Célio realizou a segunda entrega do material arrecadado pela DPC na Paróquia São José da Lagoa, que está à frente desta campanha. Os recursos com a venda dos plásticos doados são revertidos para a compra de cadeiras de rodas para pacientes da Associação Brasileira Beneficente de Reabilitação (ABBR).

A campanha continua!

Mobilize sua equipe, continue depositando tampinhas nos pontos de coleta da DPC!



“Onde vou, peço tampinhas, nos restaurantes, bares. É tão simples ajudar e fazer o bem!”

Você faz o Conexão DPC

Mande sugestões e dicas de pauta ou conte a sua história aqui!
Envie para marketing@dpc.com.br