

Edição 199

NOVEMBRO

2024



SERVIÇOS

SEGURANÇA E TECNOLOGIA

## SÁUDE EM FOCO: UM ATO DE CORAGEM



Coluna

CLOVIS KELLER

"GENTILEZA GERA  
GENTILEZA"



NOVEMBRO AZUL

"Campanha do combate ao  
câncer de próstata, saiba  
os melhores alimentos para a  
prevenção"

# BOLETIM INFORMATIVO

*Crescendo e ajudando pessoas.*

## EXPEDIENTE

### EDITORES-RESPONSÁVEIS

Almir Xavier - Cília Martins - Clovis Keller - Luana Mandotti

### GERENTE DE MARKETING

Viviane Mandotti

### ANALISTA DE CRIAÇÃO/DIAGRAMAÇÃO

Caio Nicolav

### REVISÃO DE TEXTOS

Cília Martins, Luana Mandotti e Almir Xavier

### COLUNISTAS

André Lima - Instrutor de Treinamento

Caio Nicolav - Analista de Criação

Clovis Keller - CFO

João Vieira - Chefe de Cozinha

Katia Pinheiro - Analista de Qualidade

Laura Oliveira - Assistente T&D

O Boletim Informativo RS Serviços  
é produzido pelo Departamento  
de Marketing da RS.



**SERVIÇOS**

SEGURANÇA E TECNOLOGIA

# A Relação entre Alimentação e Câncer de Próstata

FIQUE POR DENTRO  
RS e você

O câncer de próstata é uma das formas mais comuns de câncer entre homens, e fatores de risco como genética, idade e estilo de vida estão bem documentados. Entretanto, a dieta também desempenha um papel significativo. Alimentos que ajudam a reduzir a inflamação, equilibrar hormônios e fornecer antioxidantes podem, em conjunto, ajudar a proteger a saúde da próstata.

Estudos indicam que uma dieta rica em frutas, vegetais e grãos integrais, ao mesmo tempo em que reduz o consumo de gorduras saturadas e carnes processadas, pode diminuir o risco de desenvolvimento do câncer de próstata. Abaixo, vamos explorar alguns alimentos que têm demonstrado benefícios específicos.

A alimentação é uma aliada essencial na prevenção e no combate ao câncer de próstata. Compreender como certos alimentos podem influenciar a saúde da próstata é fundamental, especialmente em um momento em que a incidência dessa doença tem aumentado. Abaixo, abordarei em detalhes a relação entre dieta e câncer de próstata, além de destacar quais alimentos são particularmente benéficos.

## Alimentos Benéficos

**1. Tomate:** O licopeno, encontrado em abundância no tomate, é um antioxidante poderoso. Pesquisas sugerem que o licopeno pode ajudar a reduzir o risco de câncer de próstata e até inibir o crescimento de células cancerígenas. O cozimento do tomate aumenta a biodisponibilidade do licopeno, tornando-o ainda mais eficaz. (Zhang et al., 2019).

**2. Brócolis e Vegetais Crucíferos:** Alimentos como brócolis, couve-flor e repolho são ricos em sulforafano, um composto que pode ajudar a combater o câncer ao eliminar substâncias cancerígenas do organismo. Esses vegetais também são ricos em fibras e nutrientes que promovem a saúde geral. (Higdon et al., 2007).

**3. Peixes:** Salmão, sardinha e atum são fontes de ácidos graxos ômega-3, que têm propriedades anti-inflamatórias. Estudos sugerem que esses ácidos graxos podem ajudar a reduzir o crescimento de tumores prostáticos. (Terry et al., 2001).

## Dicas para uma Dieta Saudável

Além de incluir os alimentos mencionados, algumas práticas alimentares podem auxiliar na proteção contra o câncer de próstata:

**1. Reduzir o Consumo de Carnes Processadas:** O consumo excessivo de carnes vermelhas e processadas está associado a um maior risco de câncer de próstata. Optar por proteínas magras, como frango e peixes, é uma alternativa mais saudável. (Cross et al., 2007).

**2. Incluir Grãos Integrais:** Grãos integrais, como arroz integral, quinoa e aveia, são ricos em fibras e nutrientes, que promovem a saúde digestiva e ajudam a manter níveis saudáveis de insulina e açúcar no sangue. (Fung et al., 2019).

**3. Hidratação Adequada:** Manter-se bem hidratado é crucial para a saúde geral. A água ajuda na função do sistema imunológico e na eliminação de toxinas do corpo. (Schoenfeld & Grady, 2016).

**4. Evitar Alimentos Ultraprocessados:** Alimentos com alto teor de açúcares, gorduras saturadas e conservantes podem aumentar a inflamação e devem ser limitados. (Monteiro et al., 2019).

Adotar uma dieta balanceada e rica em alimentos anti-inflamatórios e antioxidantes pode ser uma estratégia eficaz na prevenção e no combate ao câncer de próstata. Além de incorporar os alimentos mencionados, é essencial considerar o estilo de vida como um todo, incluindo atividade física regular e controle do estresse.



SERVIÇOS  
SEGURANÇA E TECNOLOGIA



João Vieira  
Chefe de Cozinha

## Treinamento e Desenvolvimento O Impacto no Engajamento dos Colaboradores



O Dia Mundial da Ciência pela Paz e pelo Desenvolvimento, comemorado em 10 de novembro, nos convida a refletir sobre o papel fundamental que o treinamento e o desenvolvimento têm no engajamento dos colaboradores em missões mais amplas. Como profissional de Recursos Humanos, especializada em Educação Corporativa, observo diariamente o impacto transformador que um programa de formação bem-estruturado pode gerar no ambiente de trabalho.

Em setores onde a qualidade do serviço e a satisfação do cliente são vitais, o investimento em treinamento vai muito além do conhecimento técnico. É uma oportunidade estratégica para alinhar a equipe a um propósito maior, que engloba não apenas a excelência no atendimento, mas também o compromisso com a responsabilidade social e ambiental.

A minha experiência tem mostrado que colaboradores que compreendem a relevância do seu papel em um contexto mais amplo tendem a se engajar mais profundamente em suas funções. Ao desenhar programas de desenvolvimento que incorporam práticas sociais, não só aprimoramos ha-

bilidades técnicas, mas também promovemos um senso de propósito que influencia positivamente cada interação com o cliente.

Outro fator importante é a promoção de uma cultura de aprendizado colaborativo. Em ambientes onde o compartilhamento de conhecimentos e experiências é incentivado, a inovação passa a fazer parte da rotina. Recentemente, implementamos um programa de treinamentos para multiplicadores, no qual nossos supervisores atuam como elos, disseminando conhecimentos cruciais para os colaboradores externos, apoiando seu desenvolvimento e aprimoramento no exercício de suas funções.

Dessa forma, ao pensarmos na relação entre ciência e educação corporativa, é imprescindível que as empresas reconheçam o poder transformador do treinamento e desenvolvimento. Investir no aprendizado dos colaboradores é, na verdade, um investimento no futuro da empresa e na satisfação dos clientes. Juntos, podemos criar um ambiente de trabalho mais engajado, inovador e comprometido com a excelência, além de contribuir para a paz e o desenvolvimento sustentável.

No dia 13 deste mês, celebra-se o Dia da Gentileza! Qual a sua importância no mundo em que vivemos? Afinal, o que é ser gentil? Como reconhecemos o valor desta ação nobre e distinta?

Em primeiro lugar, devemos entender melhor o que significa a gentileza em nosso dia a dia, principalmente em tempos tão hostis. Todo o esforço da sociedade atual de remover preconceitos e ações contrárias às liberdades individuais, como etarismo, homofobia, racismo e até a escolha religiosa ou política, tem sofrido poucos efeitos concretos. O que assistimos diariamente é o aumento da intolerância contra todos que pensam diferente ou adotam um modo de vida contrário. Ainda vemos guerras absurdas, onde não há consideração mínima com idosos, crianças e mulheres. Pessoas que são expostas a toda sorte de sofrimento e desamparo.

O número de mulheres agredidas e violentadas não diminui, assim como o desrespeito ao meio ambiente e a crueldade com animais. Passamos recentemente por uma tragédia no Sul do país, e todos assistiram horrorizados a crianças e mulheres violentadas em abrigos, ou a idosos e outros moradores que ficaram ilhados e sem comunicação, sofrendo assaltos sem poderem sequer reagir ou pedir socorro.

Também convivemos em um mundo em que a polarização política não arrefece; ao contrário, parece acirrar a cada nova eleição. Acho que a recente pandemia não foi suficiente para nos ensinar como somos frágeis diante da vida. Pior, vemos as pessoas ainda mais agressivas, intolerantes, impacientes e egoístas.

Diante dessa nossa crua realidade, temos de ter esperança e agir para mudar o ambiente em que vivemos. Também não podemos nos isolar e criar "ilhas" de paz e segurança. Pequenos gestos são transformadores, revolucionários!

A força da gentileza é como uma centelha na escuridão, uma pequena fagulha capaz de se transformar em uma chama que ilumina o céu.

Tantas são as histórias e os exemplos da força contagiante de uma ação amável, de um cuidado verdadeiro com o outro, de uma atenção cordial e amável que se multiplica pela incontrolável força da retribuição. Aprendemos que "gentileza gera gentileza"...

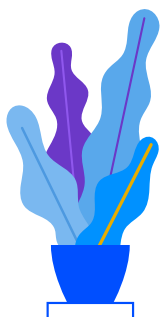
Mas a pequena ação é verdadeiramente revolucionária. Da mesma forma que nos impressionamos com fatos cruéis, também admiramos e ficamos positivamente perplexos com o efeito avassalador de um gesto gentil. O sorriso é o mais simples e singelo exemplo. Experimente sorrir para um estranho com quem cruza nas ruas, ou mesmo para seu colega de trabalho... sem nenhum motivo, apenas sorria e receberá de volta essa mesma energia de carinho e respeito.

O primeiro se transforma em dois e, ao se repetir, logo são quatro, depois dezesseis, e assim rapidamente atingimos uma multidão... basta um escolher a gentileza e retribuirmos... mas é uma escolha.

Podemos optar pela frieza e distância, pela arrogância ou egoísmo, mas podemos simplesmente sorrir ou oferecer nosso respeito e consideração. Não é muito, mas é poderoso! Ser gentil é ser educado, assim como nossos pais nos ensinaram.

Uma pena que muitos de nós não aprenderam. Acho que vale tentar... e

todo dia 13 de novembro podemos ter uma nova oportunidade de mudar o mundo em que vivemos. Fazer algo por alguém sem que nos peçam... vamos tentar? Sorrir mais e sermos solidários, não só em discurso na igreja ou em momentos de comoção, mas trazer isso para o hábito do dia a dia. Escolhamos sempre a atenção aos outros! Amar e ser amado... Um ótimo Dia da Gentileza a todos, e que sejam muitos em nosso calendário!





# Raízes de Luta e Liberdade

No dia 20/11/1965, morreu um dos maiores líderes da luta contra o racismo e a desigualdade racial no Brasil: Zumbi dos Palmares. Infelizmente, até hoje, nós, povo preto, continuamos a enfrentar esse preconceito e o racismo estrutural, seja por meio de falas discriminatórias ou outras formas de exclusão. Porém, precisamos ser fortes, pois somos todos iguais, filhos de Deus; não é a cor da pele que nos diferencia.

Como instrutor de treinamento e implantação, fico muito contente ao ver moradores negros em condomínios de alto e altíssimo padrão. O crescimento da presença de celebridades negras na mídia, como atores, empresários e outras pessoas bem-sucedidas que nos representam, é encorajador. No entanto, o caminho ainda é longo para que todos compreendam e respeitem a gravidade do racismo. Por mais que muitos tentem entender, somente quem sofre conhece a dor que essa luta carrega há séculos.

Esse preconceito nos privou de inúmeras oportunidades ao longo do tempo, e ainda persiste em diversas formas. Quando há tentativas de reparação de direitos negados, muitas vezes somos injustamente condenados. Apenas quem vive ou viveu essa realidade sabe como é lidar com a disparidade e a exclusão.

Concluo acreditando que o racismo, a desigualdade e o preconceito afetam não apenas os negros, mas a todos que sofrem desrespeito e falta de empatia por motivos de cor, orientação sexual, classe social ou qualquer outra diferença. Essa é uma luta que transcende um grupo específico e deve ser encarada como responsabilidade de todos nós, para que possamos construir uma sociedade verdadeiramente justa, onde a dignidade e o respeito prevaleçam acima de qualquer diferença.



André Lima  
Instrutor de treinamento

## ÉTICA E CIDADANIA

Na RS Serviços, lançamos em outubro o nosso Código de Ética, reafirmando o compromisso inabalável com a ética e a cidadania como pilares fundamentais de nossa cultura organizacional e das nossas relações.

A ética e a cidadania são valores essenciais tanto para a sociedade quanto para o ambiente corporativo, orientando comportamentos íntegros e responsáveis. Na RS Serviços, o compromisso ético ultrapassa o cumprimento de normas e regulamentos, refletindo nossa dedicação a valores como transparência, justiça, equidade e respeito pelo próximo. Essa postura ética promove um ambiente de confiança e integridade, em que nosso compromisso vai além da legalidade, englobando a responsabilidade social e o bem-estar coletivo, sustentando uma cultura que valoriza o ser humano e seu impacto positivo na comunidade.

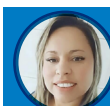
A ética norteia nossas decisões e práticas diárias, fortalecendo a confiança entre colaboradores, clientes e demais partes interessadas. Ao agir com ética, cada profissional contribui para um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo, em que a colaboração e a resolução justa de conflitos são priorizadas.



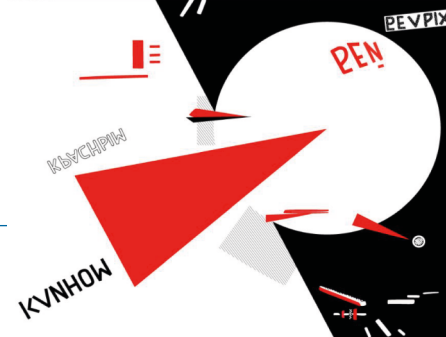
Esse compromisso ético é essencial para garantir a credibilidade da RS Serviços perante o mercado e a sociedade.

A cidadania, por sua vez, envolve ações que vão além das obrigações legais, beneficiando o bem comum. Em nossa empresa, ela se manifesta no engajamento dos colaboradores em práticas de responsabilidade social e sustentabilidade, impulsionando iniciativas que impactam positivamente a comunidade e o meio ambiente. Cidadãos conscientes dentro da organização se tornam agentes de mudança, fortalecendo nosso papel na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

Portanto, ética e cidadania não são apenas conceitos, mas princípios norteadores que sustentam a RS Serviços como uma referência em integridade e compromisso social. Ao promover e praticar esses valores, consolidamos nossa posição no mercado e reafirmamos nosso propósito de gerar valor não apenas para os negócios, mas para todas as partes envolvidas, fomentando um ciclo de confiança, responsabilidade e impacto positivo.



FIQUE POR DENTRO  
RS e você



## DIMENSIONANDO A ARTE PARA O DESIGN

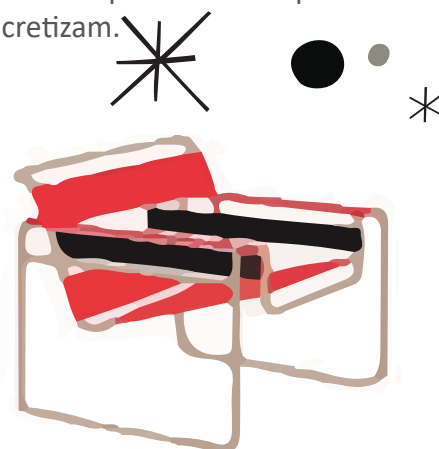
O Design Gráfico é uma profissão que está presente em todos os contextos, espaços e esferas da vida pública ou privada. Desde os primórdios da sociedade, cada local já detinha em sua cultura manifestações do design, as quais eram materializadas em objetos, pedras, vestuário, paredes, na própria pele etc., com base em referências e experiências vivenciadas no coletivo ou não. Nessa perspectiva, eterniza-se o modo de ser e estar no mundo, isso pode ser percebido nos povos originários. Pensando em um contexto mais próximo de nós, notamos que os indígenas do Brasil possuem referências vindas da natureza, tais como, as linhas, as cores e os artefatos utilizados; todos ornaram entre si, de tal modo a configurar um padrão e esse modelo é aplicado por toda a tribo, seja na confecção de colares, em pinturas corporais ou na sua arquitetura.

Compreender que a criação surge da experiência individual ou em conjunto, pode ser o começo necessário para se falar de design e pela busca constante de referências, conceitos e vivências a serem utilizadas por este profissional.

Mas para tanto, precisa entender o intuito de sua criação de forma artística, produtiva e comunicativa.

Trazendo essas especificidades para o ambiente corporativo, a equipe de criação possui um papel primordial na comunicação externa e interna, seja se comunicando com os colaboradores ou com os clientes, temos sempre de ser assertivos e propagar a cultura criada dentro da RS, que é o atendimento e a excelência no serviço, seguimos um branding book, temos um tom de voz e nas campanhas fazemos o planejamento estratégico, tudo isso precisa estar alinhado com os propósitos da empresa.

Ao designer cabe a responsabilidade de entender a necessidade do cliente e encontrar soluções a partir de peças gráficas. É algo semântico, bonito e prazeroso. A profissão exige que você esteja em constante estudo, seja fazendo cursos de aprimoramento e tudo mais..., mas sempre imparcial em tudo, pois somos os profissionais que filtram as ideias e as concretizam.



Caio Nicolav  
Analista de Criação



## FIQUE POR DENTRO RS e você

Jean, aos 53 anos, é um homem que valoriza as pequenas alegrias da vida. Ele ama pedalar, caminhar à beira-mar e passear com a família, que é seu maior tesouro. Casado com Cristina há 20 anos, é pai dedicado de Lucas, de 14 anos, e cuida com carinho de seu cachorrinho Toddy, além de um aquário de 200 litros que abriga seis peixinhos que trazem um toque de tranquilidade ao lar.

A religião cristã é o amparo que fortalece a sua jornada de vida. *“Sou filho único e tive o privilégio de ser criado num lar cristão, sou evangélico e toda a semana vou na Igreja buscar a Deus em oração e pedir saúde e proteção para todos nós.”* Ele conta.

Em 2012, deu um passo significativo em sua carreira ao aceitar o convite para uma entrevista.

*“Desde a entrevista senti uma grande alegria com o tratamento e a gentileza de todos. Percebi que o ambiente era diferenciado, com muito respeito e logo me senti à vontade nesse ambiente tão acolhedor.”*

Se sentindo em casa desde o início Jean começou sua trajetória na RS como Analista Financeiro. Trabalhando em uma equipe unida, atuou nas áreas de Faturamento, Contas a Receber e Contas a Pagar, além de participar da Folha de Pagamento, que na época era feita manualmente.

Após um período fora, de junho de 2021 a abril de 2024, Jean sentiu falta da RS.

*“Durante esses anos senti muita falta da RS. Por isso, quando retornei para a empresa, em maio de 2024, fiquei extremamente feliz, pois me senti em casa novamente.”*

Desde então atua como Coordenador no Setor de Contas a Pagar. O crescimento da empresa o desafiou, mas sua motivação em aprender e se adaptar foi maior. *“Sou motivado pela oportunidade de aprender e crescer constantemente.”*

Para ele, o respeito mútuo entre os colaboradores é fundamental, e ele acredita firmemente que, para que o trabalho em equipe seja eficaz, é necessário acreditar nos companheiros, *“não basta crer no trabalho em equipe, é preciso acreditar na equipe de trabalho.”* Segundo ele um ambiente agradável e uma empresa onde se gosta de trabalhar produzem resultados satisfatórios

Jean sempre busca força, fé em Deus e foco para seguir firme em seus objetivos, determinado a nunca desistir de seus sonhos. Ele acredita que, com perseverança, é possível manter-se centrado na jornada da vida, sempre em busca de um propósito maior.

A jornada dele é uma grande inspiração e exemplo de comprometimento. Ele finaliza a entrevista deixando uma mensagem a todos os colaboradores da RS:

*“Que tenhamos muita força, fé em Deus e foco, para persistir e nunca desistir dos nossos sonhos.”*

# QUEM FAZ O TIME AZUL !!



Jean Alves

FIQUE POR DENTRO  
RS e você

Marta construiu uma trajetória de vida marcada por desafios e superações, além de inúmeras conquistas, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional. Nascida em Brasília, ela decidiu mudar-se para São Paulo há mais de 30 anos, uma cidade que se tornaria seu lar definitivo. Desde então, construiu uma vida sólida e repleta de histórias, mantendo-se casada por mais de três décadas, um relacionamento que gerou frutos preciosos, como filhos e netos, que ela ama profundamente. Sua família é seu alicerce, trazendo alegria e sentido à sua vida.

Porém, apesar da felicidade familiar, passou por momentos difíceis e dolorosos, sendo um dos mais marcantes a perda de sua mãe. Foi durante essa fase de luto que ela encontrou um novo capítulo em sua vida ao ingressar na RS Serviços. Ela conta que a perda da mãe foi um dos períodos mais tristes que já enfrentou, e que estava emocionalmente fragilizada, sem muitas expectativas para o futuro. No entanto, o trabalho na RS foi uma verdadeira virada de chave em sua vida.

Ela relembra com emoção o quanto essa oportunidade foi importante e afirma, com convicção, que foi uma das melhores coisas que lhe aconteceram. Para Marta, a RS não foi apenas um lugar de trabalho; foi um refúgio, um espaço onde ela pôde reconstruir sua autoestima, recuperar sua confiança e encontrar novos propósitos. A rotina profissional, os colegas de trabalho e o ambiente acolhedor ajudaram-na a superar o luto e transformaram sua perspectiva sobre o futuro.

Marta fala com paixão sobre sua trajetória dentro da RS, destacando o quanto ela ama fazer parte dessa equipe. Ela encontrou não só um emprego, mas um espaço onde se sente valorizada e conectada com os propósitos da empresa. Trabalhar na RS deu a ela uma nova visão da vida e a força para seguir em frente, mesmo em meio à dor. Para ela, a RS é mais do que uma empresa; é uma comunidade, uma segunda família que a amparou e deu motivos para acreditar que ainda havia muito pela frente.

Hoje, Marta se orgulha de sua trajetória, tanto pela superação pessoal quanto pelas relações profissionais que construiu ao longo dos anos. Sua história é um exemplo de resiliência e de como, mesmo nos momentos mais difíceis, a vida pode trazer oportunidades inesperadas que oferecem esperança, motivação e renovação.

# QUEM FAZ O TIME AZUL !!



Marta Monteiro



**SERVIÇOS**

**SEGURANÇA E TECNOLOGIA**



**Confira na íntegra o vídeo do Marcio!**



**Acesse o vídeo pelo QRcode**



Ligue agora:  
**11 3803.8853**

Acesse  
**rsterceirizacao.com.br**





**SERVIÇOS**

**SEGURANÇA E TECNOLOGIA**

# POLÍTICA DO SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

A RS Serviços é uma empresa prestadora de terceirização de segurança, portaria, controle de acesso, limpeza, recepção, tecnologia e outros serviços profissionais. Atendemos diversos setores, como condomínios e empresas dos mais variados segmentos. Buscamos ser reconhecidos por meio de:

- R** evisão constante dos processos para melhoria contínua e aumento do desempenho do SGI;
- S** atisfação de nossos clientes;
- S** olidez financeira;
- E** xcelência no atendimento dos serviços prestados a todas as pessoas;
- R** elacionamento mútuo com todas as partes interessadas;
- V** alorização e reconhecimento de seus colaboradores;
- I** ntegridade e relações transparentes e duradouras com as partes interessadas;
- C** omprometimento em atender: os requisitos legais e outros requisitos aplicáveis, eliminar perigos e reduzir riscos, consulta e participação dos colaboradores em questões relacionadas à segurança do trabalho e saúde ocupacional;
- O** peração focada no atendimento;
- S** ustentabilidade do negócio por meio da proteção e prevenção do meio ambiente.



Terceirize a limpeza  
da sua empresa  
ou condomínio  
**com a RS Serviços!**

Profissionais treinados  
e preparados para  
as particularidades  
do seu empreendimento.



**SERVIÇOS**

SEGURANÇA E TECNOLOGIA

Queremos  
**OUVIR VOCÊ!**



**Seu compartilhamento  
é muito importante**

Envie-nos por e-mail a sua dúvida,  
reclamação ou sugestão de pauta.  
Teremos o prazer em responder a todos.

**Siga as nossas  
redes sociais e fique  
por dentro de tudo  
que acontece na RS.**

Departamento de Marketing:

11 3803-8853  
marketing@rsterceirizacao.com.br

## DATAS IMPORTANTES DE NOVEMBRO



2 de novembro: Dia de finados  
13 de novembro: Dia da Gentileza  
15 de novembro: Proclamação da República (Feriado nacional)  
17 de novembro: Dia mundial de combate ao câncer de próstata  
20 de novembro: Dia Nacional da Consciência Negra (Feriado nacional)