

Informativos

Informativo mensal • Ano 22 • Dezembro • 2024

PAULISPELL REALIZA A 26ª FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO

A Paulispell comemora 65 anos de inovação, crescimento e sucesso, e você faz parte dessa história!



No dia 20 de dezembro, a Paulispell promoveu sua 26ª Festa de Confraternização, em um ano especial que marca mais de seis décadas de dedicação e conquistas. O evento reuniu colaboradores e suas famílias para celebrar não apenas o encerramento de mais um ano, mas também a trajetória que contou com a contribuição de todos. A celebração seguiu com uma grande variedade de comidas, sorvetes e atividades para as crianças, que aproveitaram brinquedos e atrações preparadas especialmente para

elas. A chegada do Papai Noel encantou os pequenos ao distribuir presentes e trazer a magia do Natal. Outro destaque da noite foi o sorteio de brindes, que reforçou o clima de alegria e descontração entre os participantes. A confraternização reafirmou o compromisso da Paulispell com o bem-estar de seus colaboradores e suas famílias, encerrando o ano com gratidão e renovando as energias para o futuro.

NATAL SOLIDÁRIO

ENTREGA DAS SACOLINHAS

Todos os anos, a Paulispell promove a entrega da tradicional "Sacolinha de Natal" para as crianças da Escola Luiz Carlos Simon. As sacolinhas, repletas de brinquedos e roupas, são distribuídas com cuidado e generosidade, proporcionando momentos de alegria e encantamento. A entrega conta com a presença especial do Papai Noel, que, com sua tradicional roupa vermelha e simpatia, emociona as crianças ao trazer a magia do Natal para mais perto delas. Essa ação solidária e significativa já se tornou parte do calendário anual da Paulispell, reafirmando o compromisso da empresa com o bem-estar e a educação das crianças, ao proporcionar uma experiência natalina única e inesquecível.



ASILO

No dia 13 de dezembro, a Paulispell realizou uma visita especial à Comunidade São Vicente de Paulo, promovendo um momento de alegria e confraternização. A presença do Papai Noel tornou a ocasião ainda mais especial, com a distribuição de lembrancinhas que emocionaram e encantaram os idosos. A ação reforçou valores de solidariedade e união, reafirmando o compromisso da Paulispell em contribuir para o bem-estar da comunidade e transformar momentos simples em experiências significativas.



TREINAMENTOS

Dando continuidade à série de treinamentos fundamentais para o desenvolvimento e a segurança de nossos colaboradores, a Paulispell realizou os cursos de "Espaço Confinado e Trabalho em Altura". Agradecemos aos colaboradores que participaram e se empenharam em aprimorar suas habilidades e conhecimentos. Garantir a segurança e o crescimento contínuo da nossa equipe é uma das nossas maiores prioridades!



SEGURANÇA DO TRABALHO

Em alinhamento com sua política de constante aprimoramento, a Paulispell segue investindo em melhorias na segurança de seus diversos setores. Neste mês, destacamos o isolamento térmico na tubulação de vapor. Essa melhoria reforça nosso compromisso com a segurança e a eficiência operacional.



VISITA

A Paulispell recebeu a visita dos representantes da Indaia Caixas, Srs. Conrado Boteon Terra e Carlos Marotta e a representante comercial Aline Alves Lucci. Durante a visita, eles conheceram nossas instalações e discutiram questões comerciais, fortalecendo a parceria entre as empresas.





PARABÉNS

Janeira

aos aniversariantes de



Joice Roney Alonso
Administração



Marcos Simões
Onduladeira



Lucidio de Oliveira
Máquina de Papel



Tiago Paulino
Máquina de Papel



Gabriel Molina Alves
Onduladeira



Valdemir Gaspar
Onduladeira



José Marques de Souza
Máquina de Papel



Fabio Valverde
Administração



José Aparecido Costa
Manutenção



Anderson dos Santos
Onduladeira



ANIVERSARIANTES DO MÊS

Parabéns aos nossos colaboradores que celebram mais um ano de vida em dezembro de 2024! Que este novo ciclo seja repleto de realizações, felicidade e muito sucesso. Agradecemos por fazerem parte da nossa equipe e por contribuírem tanto com o nosso crescimento. Feliz aniversário!



CESTA DE NATAL

A Paulispell celebrou o espírito natalino com seus colaboradores entregando cestas de Natal repletas de carinho e gratidão. A ação reforça o reconhecimento e a valorização de cada membro da equipe, que é essencial para o sucesso da empresa.



EXERCÍCIOS PARA EXPANDIR SUA CAPACIDADE PULMONAR



Seus pulmões têm um papel essencial no funcionamento do seu corpo. Mantê-los saudáveis facilita a obtenção do oxigênio de que você precisa. Continue lendo para saber como você pode manter seus pulmões funcionando em sua capacidade máxima.

CAUSAS DA BAIXA CAPACIDADE PULMONAR

A capacidade e a eficiência dos pulmões geralmente diminuem com a idade, mas outros fatores potenciais incluem:

- Falta de atividade física
- Doenças pulmonares crônicas, como asma, enfisema e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC)
- Deformidades na parede torácica
- Obesidade
- Poluição
- Gravidez
- Tabagismo
- Deficiência de vitamina D

3 EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A CAPACIDADE PULMONAR

Embora nem todos os danos aos pulmões sejam reversíveis, certos exercícios de respiração podem ajudar a expandir sua capacidade pulmonar para que eles possam trabalhar com mais eficiência.

Experimente os exercícios a seguir e, sem perceber, você estará no caminho certo para respirar com mais facilidade:

Respiração com narinas alternadas

Além de aumentar sua capacidade pulmonar, respirar pelas narinas alternadas tem outros benefícios, como aliviar a ansiedade e reduzir a pressão arterial. Para praticar essa técnica, siga estas etapas:

- Sente-se ereto e relaxe os ombros.
- Usando o polegar direito, pressione para fechar a narina direita.
- Inspire pela narina esquerda e prenda a respiração por alguns segundos.
- Pressione para fechar a narina esquerda e solte a narina direita para expirar.
- Inspire pela narina direita aberta e feche-a novamente.
- Solte a narina esquerda e expire.
- Repita por até cinco minutos.

Faça esse exercício com calma e não apresse a respiração. Embora a respiração com narinas alternadas seja considerada segura para a maioria das pessoas e possa ajudar na capacidade pulmonar, você pode achar difícil respirar profundamente, especialmente se tiver um problema pulmonar como a DPOC.

Respiração diafragmática

O diafragma é conhecido por fazer a maior parte do trabalho pesado em termos de respiração e a respiração diafragmática, também conhecida como “respiração pela barriga”, ajuda a fortalecer o diafragma. Veja a seguir como praticar a respiração diafragmática:

- Relaxe os ombros.
- Coloque uma mão na barriga e a outra no peito.
- Inspire lentamente pelo nariz.
- Expire pela boca.
- Repita por cinco a dez minutos todos os dias.

Observe o quanto o estômago se eleva ao inspirar pelo nariz e procure inspirar até sentir o estômago se elevar mais do que o peito. Esse exercício de respiração pode parecer difícil quando você o experimenta pela primeira vez, mas a prática faz o progresso – a respiração diafragmática se torna mais fácil à medida que você se familiariza com a prática e continua a fortalecer o diafragma.

Respiração com os lábios franzidos

Respirar com os lábios franzidos pode diminuir a velocidade da respiração e facilitar o funcionamento dos pulmões. Esse exercício de respiração é ótimo para iniciantes e pode ser praticado a qualquer momento. Veja o que fazer:

- Sente-se ereto e inspire lentamente pelas narinas.
- Feche os lábios e expire; o objetivo é que a expiração seja duas vezes mais longa que a inspiração.
- Quando cerrados, seus lábios devem estar quase se tocando, como se você estivesse soprando velas de aniversário ou fazendo um gesto de beijo.

DICAS PARA MANTER A SAÚDE DOS PULMÕES

A prevenção é o melhor remédio, e manter seus pulmões saudáveis agora pode ajudá-lo a evitar problemas respiratórios mais tarde na vida. Aqui estão algumas dicas para manter os pulmões saudáveis:

1. Exercite-se com mais frequência
2. Tome as vacinas contra gripe e pneumonia
3. Melhore a qualidade do ar dentro de sua casa
4. Não fumar e evitar o fumo passivo
5. Mantenha-se hidratado

Fonte: *Blog Quero Vida e Saúde*