

# Informativos

Informativo mensal • Ano 22 • Fevereiro • 2025

## SEGURANÇA EM 1º LUGAR!

A segurança sempre foi um pilar essencial na Paulispell, e a evolução ao longo dos anos comprova esse compromisso. Ao olharmos para o passado e compararmos com o presente, fica evidente o quanto avançamos na criação de um ambiente mais seguro, organizado e adequado para todos os colaboradores.

Nos últimos anos, inúmeras melhorias foram implementadas para garantir mais proteção e conforto, desde a modernização das instalações até a adoção de novos processos e equipamentos.

Essa transformação reflete o respeito e a valorização do fator humano dentro da empresa, demonstrando que a segurança não é apenas uma meta, mas um compromisso contínuo.

Nesta edição, destacamos três momentos importantes dessa jornada de evolução, ilustrados por fotos de antes e depois.

Essas mudanças são resultado de um trabalho constante para oferecer condições cada vez melhores, reforçando que, na Paulispell, segurança sempre vem em primeiro lugar!

### ANTES



Adequação do guarda-corpo e escada da esteira inclinada



Adequação guarda corpo e escada de acesso tanque de massa 5 e 6



Proteção mecânica fixa proteção de perímetro da enroladeira

### DEPOIS



## VISITAS

A Paulispell recebeu a visita do cliente **WR Embalagens**, representado pelos senhores Ricardo Souza, Cleiton Souza e Rogério Souza, que conheceram nossas instalações e trataram de assuntos comerciais.

Também realizamos nossa reunião anual com os representantes de vendas, reforçando estratégias e fortalecendo parcerias para mais um ano de crescimento e bons resultados



## TREINAMENTOS



### NR 13/ NR 33/ NR 35

A Paulispell promoveu importantes treinamentos em Espaço Confinado, Trabalho em Altura e Operador de caldeira, com o objetivo de capacitar o colaborador para atuar com segurança em atividades que envolvem maiores riscos. A iniciativa reforça o compromisso da empresa com a prevenção de acidentes e o bem-estar de sua equipe, garantindo a adoção de práticas seguras e o cumprimento das normas regulamentadoras. Segurança é prioridade na Paulispell!



## SEGURANÇA DO TRABALHO

A Paulispell instalou guarda-corpos na escada de acesso a uma área produtiva e na antiga casinha de bombas, reforçando a segurança dos colaboradores. Essas melhorias previnem acidentes e garantem mais proteção durante a circulação no local. A empresa segue investindo em um ambiente de trabalho cada vez mais seguro, priorizando o bem-estar de sua equipe.





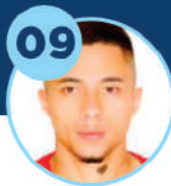
# PARABÉNS

aos aniversariantes de

# Março



**Helder Ferreira**  
Caldeira



**Jonathan da Silva**  
Máquina de Papel



**Marcelo Brandt**  
Onduladeira



**Samuel Ferreira**  
Máquina de Papel



**Diego Lima**  
Onduladeira



**Jose Roberto Luiz**  
Limpeza/ Organização/  
Apoio Geral



**Vitoria Correa**  
Administração



**Paulo Eduardo Grilo**  
Máquina de Papel



**Marcelo Alves**  
Máquina de Papel



## ANIVERSARIANTES DO MÊS

O aniversário é o início de uma nova jornada, é tempo de comemorar e agradecer mais um ano de vida. Que as alegrias e realizações estejam sempre presentes na sua caminhada. A Paulispell deseja a todos um feliz aniversário, paz e sucesso !



## ANIVERSARIANTES DE ADMISSÃO

Parabéns pela conquista dessa marca na empresa!

**30 ANOS**



**JOISE RONEY ALONSO**

**1 ANO**



**CICERO EZEQUIEL G. DOS SANTOS**



## BEM-VINDOS

**Ediane Lima dos Santos**  
Administração

**Jailson Alves de Lima**  
Limpeza/ Organização/  
Apoio Geral

# SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL



Cuidar da saúde mental e emocional é essencial para manter um bem-estar equilibrado e viver de maneira mais saudável e satisfatória. Aqui estão algumas dicas que podem ajudar:

## 1. PRATICAR O AUTOCUIDADO

**Durma bem:** O sono é fundamental para a recuperação mental e emocional. Tente manter uma rotina de sono regular.

**Alimente-se de forma saudável:** Uma alimentação balanceada impacta diretamente no seu estado emocional. Evite excessos de açúcar e cafeína.

**Exercite-se regularmente:** A atividade física libera endorfinas, que ajudam a melhorar o humor e reduzir o estresse.

## 2. GERENCIAR O ESTRESSE

**Respiração e meditação:** Técnicas de respiração profunda e meditação podem ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade.

**Pausas no trabalho:** Tire intervalos regulares durante o dia para descansar e relaxar. Isso pode ajudar a evitar sobrecarga mental.

## 3. BUSCAR APOIO SOCIAL

**Converse com amigos e familiares:** Ter um círculo de apoio é muito importante para lidar com desafios emocionais. Não hesite em compartilhar sentimentos e preocupações.

**Procure ajuda profissional:** Psicólogos e terapeutas podem ajudar a identificar problemas e oferecer ferramentas para lidar com as

emoções de maneira saudável.

## 4. PRATICAR ATIVIDADES QUE VOCÊ GOSTE

**Hobbies e lazer:** Dedique um tempo para atividades que trazem prazer e relaxamento, como ler, pintar, cozinhar ou caminhar ao ar livre.

**Mindfulness:** A prática de mindfulness, ou atenção plena, ajuda a focar no presente e a diminuir a ansiedade.

## 5. EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS

**Reestruturação cognitiva:** Pratique mudar pensamentos negativos ou irracionais por outros mais realistas e positivos. Isso ajuda a melhorar a forma como você lida com situações difíceis.

## 6. TER TEMPO PARA SI MESMO

**Desconectar-se:** Às vezes, é importante se afastar de redes sociais, notícias ou até mesmo de tarefas diárias para recarregar suas energias e dar espaço ao autocuidado.

Lembre-se de que cuidar da saúde mental e emocional é um processo contínuo. Se em algum momento sentir que está sobrecarregado ou em crise, procurar ajuda profissional é um passo importante.

Fonte: Blog Quero Vida e Saúde

## KIT ESCOLAR

Acreditamos que a educação é a base para um futuro melhor. Por isso, a Paulispell tem o prazer de entregar kits escolares aos filhos de nossos colaboradores, oferecendo mais incentivo e apoio para o desenvolvimento das novas gerações.

