



Jornal **do** SERVIDOR

PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO DAS OSTRAS

1ª EDIÇÃO

10
2018



PARABÉNS SERVIDOR!

Um time de qualidade merece reconhecimento

Estamos de volta!

Com muita alegria, a Equipe da ASCOM traz de volta esse veículo de comunicação tão importante para todos nós, servidores. Um lugar democrático onde divulgamos assuntos de interesse, esclarecemos dúvidas e procedimentos e falamos de diversão. Um produto 100% feito "em casa" e que tem como principal objetivo ser um veículo de interlocução entre todos os servidores.

É muito bom retornar com o JORNAL DO SERVIDOR num momento especial. Os benefícios que recebemos são temas da matéria principal (páginas 04 e 05) e significam muito mais que uma boa notícia; são o reconhecimento e a valorização de um "time" que faz acontecer.

A novidade do ponto eletrônico também mereceu destaque nesta edição e, na página 03, explicamos melhor como a biometria funciona. E para nosso bem-estar, damos dicas de como enfrentar as mudanças físicas pelas quais passamos com a chegada do Horário de Verão, que começa a vigorar em 4 de novembro.

O JORNAL DO SERVIDOR precisa mostrar a nossa cara, e nesta edição vamos conhecer o lindo trabalho de decoração do servidor da SEGEF, Márcio Souza, e a deliciosa receita da empadinha da GM Maria Cristina. Além disso, publicamos a Agenda de Novembro para que todos possam curtir os eventos que vão rolar na cidade. E ainda temos o Passatempo e a Tirinha, colunas de lazer para desfrutar com a família.

É importante lembrar que este veículo de comunicação é de todos nós! Todas as ideias são muito bem-vindas! Mandem propostas de matéria, fotos, novidades, sugestões e críticas para que o JORNAL DO SERVIDOR seja cada vez mais NOSSO pelo e-mail jornaldoservidor.riodasostras@gmail.com.

Ajuste seu relógio biológico para o horário de *Verão*

Os relógios deverão ser adiantados em uma hora à meia-noite do domingo, dia 4 de novembro, quando o horário de verão começa a vigorar. O objetivo é ajudar no racionamento de energia elétrica, fazendo as pessoas aproveitarem mais a iluminação natural do sol. Com a alteração, muitas pessoas têm seu ciclo biológico alterado e demoram a se acostumar com a mudança. Em muitos casos, é preciso de um tempo maior para que o organismo possa se adaptar à nova rotina.

Por conta disso, o **JORNAL DO SERVIDOR** vai dar dicas de como minimizar os efeitos do horário de verão sobre o organismo e ajustar o relógio biológico.

Dicas

- É importante relaxar no período inicial para evitar indisposição, tendo em vista que a pessoa acaba indo dormir mais tarde e acordando mais cedo.

- Realize atividades que acalmem, como a ioga, por exemplo.

- Tome banho pela manhã. O banho tira o cansaço e dá mais disposição para enfrentar as atividades do dia a dia.

- Opte por refeições mais leves, de fácil digestão.

- Para garantir um sono mais tranquilo, elimine qualquer foco de luz na hora de dormir, mesmo de computadores ou celulares.

- É importante criar uma rotina para dormir, como beber um copo de leite morno, ler um livro ou fazer

exercícios de relaxamento.

- Acordar e dormir sempre no mesmo horário vai facilitar a sua vida.

- Seja organizado nas tarefas do dia a dia. A organização produz sensação de bem-estar e de dever cumprido, deixando-o mais tranquilo para dormir à noite.

- Pelo menos na primeira semana do horário de verão, fixe horários para todas as suas atividades e tente respeitá-los ao máximo. Isso evita distúrbios de apetite (como fome fora de hora) e um cansaço exagerado.



EXPEDIENTE

REDAÇÃO:

Alexandre Trápaga
Ana Cristina Hermano
André Areas
Bruno Pirozi
Jessica Schumacker
Luciane Chame
Simone Belloti
Valéria Pinheiro
Verônica Côrtes

FOTOGRAFIA:

Alexandre Costa
Gabriel Sales
Jorge Ronald
Maurício Rocha

PUBLICIDADE & MARKETING

Carol Oliveira
Lidiane Cortez
Nancy da Silva
Nilton Teixeira

PROJETO GRÁFICO & DIAGRAMAÇÃO:

Maria Izabel Cruz
Leonardo Mattos

ILUSTRAÇÃO:

Maurício Rocha

Boa leitura!

De olho no ponto biométrico

No dia 1º de outubro, o ponto biométrico começou a funcionar em caráter experimental na sede da Prefeitura e em quase todas as unidades públicas municipais. A fase de teste vai se estender até 31 de dezembro. Nesse período, os servidores poderão se adaptar ao novo sistema. Seleccionamos algumas das principais dúvidas sobre o assunto. Confira abaixo:

Qual é a tolerância de atraso no horário de entrada?

Seguindo o que é determinado nas legislações trabalhistas, o período de tolerância, sem perda de hora trabalhada, será de 15 minutos.

O que acontece se o servidor se esquecer de fechar o ponto em um dos horários (volta do almoço ou fim de expediente)?

O servidor poderá solicitar ao chefe imediato e/ ou responsável pelos recursos humanos do setor no qual trabalha que justifique o esquecimento e faça a inclusão do horário no sistema disponibilizado no portal da Prefeitura.

Esclareça as suas principais dúvidas sobre o novo sistema



A fase de teste permite que o servidor se adapte ao novo sistema

Caso o servidor comece ou conclua o expediente fora do prédio no qual é lotado, executando trabalhos externos, como poderá marcar o ponto biométrico?

Também nesse caso o servidor deverá solicitar ao chefe imediato e/ ou responsável pelos recursos humanos do setor no qual trabalha que justifique e inclua o horário não

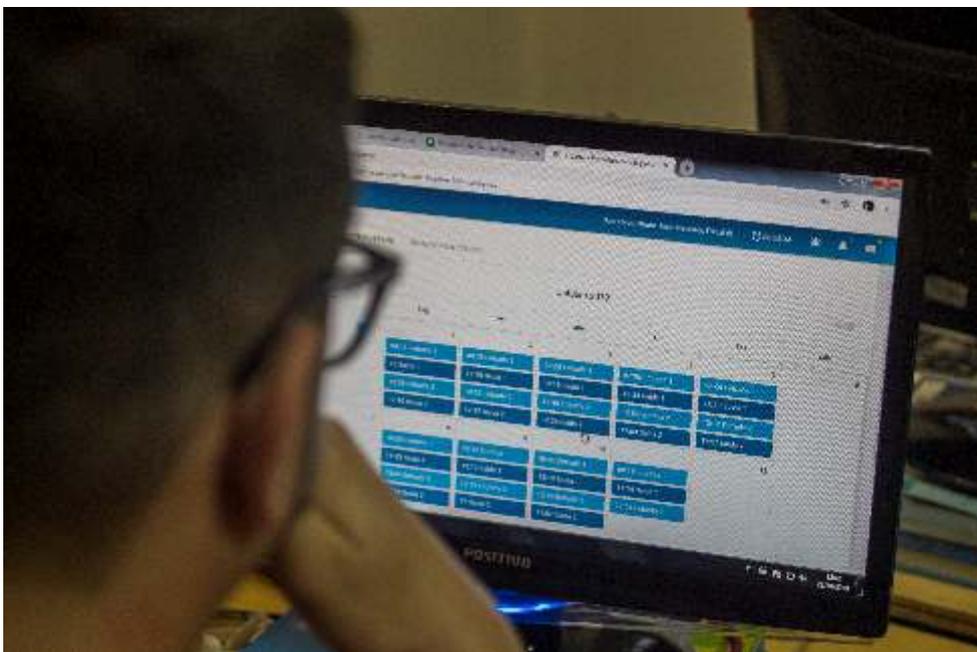
computado no sistema.

Como o servidor que ainda encontra dificuldade com a leitura da digital deve proceder?

Muitas vezes isso acontece por que alguns servidores não estão adaptados ao ponto biométrico. À medida que aprendem a usar, o êxito aumenta. Para os que ainda estão com dificuldade, sugerimos procurar o chefe imediato e/ ou responsável pelos recursos humanos do seu setor para que esclareça eventuais dúvidas.

Os servidores já podem consultar os horários marcados no ponto biométrico?

Sim, esses horários já estão disponibilizados online e podem ser acessados clicando no Portal da Prefeitura, no link Serviços e, em seguida, no link Servidores. Acesse, na sequência, o link Ponto Biométrico, coloque sua senha e login e confira os horários computados.



O servidor pode acompanhar seus horários pelo portal da Prefeitura

Reconhecimento e valorização para um

Depois de anos sem boas notícias, os servidores municipais já têm o que comemorar agora em outubro, mês do Servidor. Estamos recebendo um pacote de benefícios que serve como um grande incentivo para que o trabalho desenvolvido no atendimento à população melhore cada vez mais.

Este ano, o reajuste anual do salário, por conta da inflação, foi de 3,97% conforme previsão oficial do INPC. Além desse valor, o servidor vai receber um aumento de 10% como forma de minimizar as perdas inflacionárias e salariais referentes aos anos anteriores nos quais não tivemos reposições da inflação. Esses 10% representam um aumento real no salário porque ele acaba incidindo sobre todos os rendimentos como o triênio, férias, décimo terceiro, progressões e aposentadoria.

Outra conquista é refe-

| ANO | REAJUSTE - INPC | | | DEFASAGEM SALARIAL |
|------|-----------------|-----------|-----------|--------------------|
| | DEVIDO | ACUMULADO | CONCEDIDO | |
| 2014 | 6,59% | 6,59% | 0,00% | 6,59% |
| 2015 | 9,90% | 17,14% | 0,00% | 17,14% |
| 2016 | 9,15% | 27,86% | 0,00% | 27,86% |
| 2017 | 1,63% | 29,94% | 4,04% | 24,89% |
| 2018 | 3,97% | 29,85% | 14,37% | 13,54% |

fonte: IBGE

rente aos valores percentuais das progressões e do triênio, que é um direito dos servidores a cada três anos trabalhados. No ano passado, o valor foi reduzido para 2,5% e agora voltou para 5%.

Os benefícios não param por aí. Nos últimos três meses, foram feitos os paga-

mentos das progressões horizontal e vertical que estavam suspensas e das horas extras dos servidores que trabalharam e não receberam. Além disso, há também a possibilidade do servidor dividir os 30 dias de férias em três períodos de 10 dias.

Defasagem Salarial do Servidor Efetivo



time comprometido com Rio das Ostras

As conquistas surpreenderam os servidores. **Marcos Silvio Leal Massena**, servidor há 14 anos, lotado no Departamento de Agropecuária da SEMAP, acredita que o valor agregado ao salário dos servidores chegou em boa hora, pois esses benefícios são importantes e fazem muita diferença no orçamento familiar. "Além de desmotivados, nos sentíamos desesperançosos porque foram três anos sem reajuste salarial. Mas não esperávamos um resultado tão rápido. Para mim, isso é o reconhecimento dos serviços que prestamos à população e o início de um futuro melhor para os servidores públicos. Com certeza, será um fim de ano mais tranquilo para muitas famílias", destacou Marcos, que é casado e tem dois filhos.

Servidora há 19 anos, **Irany Maria Santana**, é lotada atualmente no Posto de Saúde de Rocha Leão como auxiliar de serviços gerais e cria três netos. "A vida do servidor estava estacionada e agora com todos os benefícios, que são de direito, será muito bom. Muita gente estava precisando e fiquei muito feliz com tudo que o governo, em pouco tempo, conseguiu para melhorar nosso trabalho. Quem trabalha com o público tem que servir bem e para isso também precisa ser valorizado, pois servimos com amor", acrescentou.



Marcos Silvio Leal Massena

"...o valor agregado ao salário dos servidores chegou em boa hora..."



Irany Maria Santana

"...Quem trabalha com o público tem que servir bem e para isso também precisa ser valorizado, pois servimos com amor..."



Servidor, investir em você é um dos nossos maiores compromissos!

Conheça a relação
de Instituições
parceiras e garanta
seu benefício e de
seus dependentes!!

| | INSTITUIÇÃO | TIPO DE CURSO | MODALIDADE | DESCONTO |
|---|--|---|---|--|
|  | Colégio CNEC Rio das Ostras | Ensino Fundamental I e II e Ensino Médio | Presencial | Mensalidade 20% |
|  | Faculdade CNEC Rio das Ostras | Graduação | Presencial | Mensalidade 20% |
|  | Faculdade São Luis Polo Rio das Ostras | Pós Graduação | Educação à Distância - EAD | Matrícula 35% Mensalidade 35% Mat. Didático 100% |
|  | OnYou Cursos | Qualif. Profissional e Inglês | Presencial | Matrícula 70% Mensalidade 60% Mat. Didático 15% |
|  | Ser - Instituto de Qualif. Profissional | Qualif. Profissional | Presencial | Matrícula 100% Mensalidade 65% Mat. Didático 100% |
|  | Sociedade de Ensino Estácio de Sá | Tecnólogo, Graduação e Pós Graduação | Presencial e Educação à Distância - EAD | Mensalidade 40% (Exceto os cursos na área de Medicina) |
|  | ToGo | Inglês | Presencial | Matrícula 50% Mensalidade 20% |
|  | UNIFACVEST Polo Rio das Ostras | Tecnólogo, Graduação Aperfeiçoamento, Complementação Pedagógica, Extensão e Pós Graduação | Educação à Distância - EAD | Matrícula 10% C. de Extensão 100% Mat. Didático 100% |
|  | Yes Idiomas Rio das Ostras | Inglês e Espanhol | Presencial | Matrícula 100% Mensalidade 50% |



Esta coluna revela outros talentos que os servidores têm e põem em prática em seu “segundo tempo” de trabalho, fora da Administração Pública

Dos relatórios à decoração de festas



Em seu segundo tempo, Márcio faz decoração de cerimônias e festas



Na Segep, Márcio cuida da análise de processos, relatórios e convênios

Quem conhece o agente administrativo **Márcio Souza (Segep)** nem pode imaginar como ele ocupa os fins de semana há três anos. Depois de alguns cursos e oficinas, Márcio passou a dedicar-se à decoração de casamentos e festas.

Montou a **Márcio Souza Eventos** que faz decoração de cerimônias e festas, aluga mobiliário e objetos, e monta até buquês. Tudo começou quando ajudava na organização das festas de família em Conceição de Macabu e viu nesse ramo uma opção para complementar a renda. Passou a observar craques da decoração como **Patrícia Vaks** e **Daniel Cruz**, e já fez seu nome na região.

Hoje, a vida do Márcio se divide entre o trabalho burocrático de análise de processos, relatórios, convênios e o mundo das festas. Funções diferentes, mas prazerosos da mesma forma. Cada uma delas exige um talento.

RECEITAS

INGREDIENTES

A massa básica é feita com 1 kg de farinha de trigo especial, 3 colheres de margarina, 1 tablete de gordura vegetal, 2 ovos e sal a gosto.



Uma delícia de empada!

MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes até chegar ao ponto de enformar.

Depois é só acrescentar o recheio de preferência, fechar as empadas e levar ao forno durante 30 minutos em média



A servidora

Maria Cristina Pereira

Gomes concilia suas atividades de Guarda

Municipal com a culinária, um hobby

pelo qual ela se apaixonou desde criança, quando a mãe

dela tinha um restaurante em Rio da Ostras.

Hoje, as encomendas de empadas contribuem para ajudar no orçamento e são feitas quase que todos os dias pelos colegas de trabalho.



01 a 04/11

OstrasBeer Festival

Praia do Centro - a partir das 16h

03, 10, 17 e 24/11

Um dia no Museu

Museu de Sítio Arqueológico Sambaqui da Tarioba - 13h/14h/15h/16h

04/11

Caminhada na Natureza Circuito Mar do Norte

Tayra Eco-Parque - 8h

07/11

Encontro Literário Jovens Leitores

Biblioteca Pública Municipal - 9h

09/11

Feira de Adoção Animal

Praça José Pereira Câmara - 9h

15 a 18/11

XXII Festival de Frutos do Mar

Boca da Barra

17 e 18/11

III Encontro de Frescobol

Praia do Bosque - 8h

19/11 a 16/12

XXII Festival de Frutos do Mar

Restaurantes Participantes

23 a 25/11

I Festival de Arte Contemporânea

Casa da Cultura (exposição)
Sede da FROC (workshops) - 9h

AGENDA

NO VEM BRO

Agenda sujeita a alterações.

Saiba mais no site: www.riodasostras.rj.gov.br

24/11

VII Conferência de Planejamento e Orçamento Participativo de Rio das Ostras

Colégio Municipal Profª América Abdalla - 8h

24/11

Aniversário do Projeto Natação no Mar

Praia da Boca da Barra

25/11

Festival de Travessias

Boca da Barra - 8h

21 a 23/11

4º Encontro de Contadores de Histórias

Casa da Cultura;
Centro de Formação Artística
e Sede da FROC

26/11 a 02/12

19ª Convenção Brasileira de Circo

Parque da Cidade

30/11 a 02/12

Copa Smash de Beach Tennis

Praia de Costazul

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 | 1 | | 3 | 4 | 5 |
| 8 | | 1 | 4 | | 7 | 2 | |
| | | 3 | 6 | | 2 | 8 | 9 |
| 5 | 6 | | | 2 | 9 | 1 | 3 |
| 3 | 4 | 2 | | | 9 | | 8 |
| | | 7 | 3 | | | | |
| 8 | | | | 1 | 4 | 7 | |
| 1 | | 4 | 6 | 7 | | | |

PASSATEMPO

O **Sudoku** é um jogo de lógica, ideal para todas as idades, que fez muito sucesso nos anos 2000 e que ainda continua atraindo aqueles que gostam de jogos simples e que colocam o cérebro pra funcionar.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | | 3 | 4 | | 6 | |
| 5 | | 6 | | | | | 9 |
| | | 4 | | 6 | | 8 | 2 |
| 9 | | | 1 | | 6 | 2 | 8 |
| | | 8 | | 4 | | 3 | |
| 6 | 2 | 3 | | 5 | | | 7 |
| 8 | 5 | | | 7 | | 2 | |
| 2 | | | | | | 8 | 4 |
| | 6 | | 1 | 8 | | | 5 |

