

CAPA

Se liga aí nos vencedores do Prêmio SEEL de Inovação 2018



Foto: Octavio Duffeck



À esquerda, Vasco Teles e Diego Valim, com a nova ACROBATIC SEEL ao fundo; à direita Fernanda Mendes e o sal grosso que virou o terror dos mosquitos na sede e nas obras

VASCO TELES e FERNANDA MENDES explicam os benefícios de um novo método de perfuração em taludes e do uso do sal grosso de churrasco para combater o mosquito *Aedes Aegypti* – Pág. 4

Foto: Reginaldo da Silva



FINALIZADA...a Obra 764 com a LIGHT – Pág. 5

Foto: Alexandre Peconick



NOVIDADE! – seção LEGADO DE NOSSAS OBRAS (Passarela da Obra 711) – Pág. 6

EDITORIAL ESPECIAL

“COMPROMETIMENTO PARA FAZER MAIS COM MENOS”

O momento do mercado é bastante delicado. Diversas empresas foram envolvidas em problemas sérios, o que mudou a forma dos clientes enxergarem e contratarem a Engenharia. Nesse sentido, a SEEL se posiciona bem: sempre agiu com transparência, respeito, qualidade. Respeito que, diga-se, conquistamos ao longo de 25 anos.

A SEEL mantém o seu foco mesmo diante de grandes obstáculos. Neste ponto agradecemos muito ao ímpeto dos nossos colaboradores. O que nós, Diretores e líderes, fazemos é tentar dar o exemplo; quem estiver conosco que siga o exemplo de seriedade no trabalho. Além disso, investimos constantemente em treinamento e temos prazer em oferecer oportunidades às pessoas. Motivamos o sentimento de FAMÍLIA, que se traduz em todos lutando pela mesma causa.

Esperamos muito do nosso colaborador, porque sabemos que ele vai ENTREGAR. Em primeiro lugar, esperamos o seu COMPROMETIMENTO com a empresa. Isto envolve, no mais alto valor, a união entre as áreas da SEEL. Em resumo: devemos, cada um de nós, exercitar diariamente a capacidade de NOS COLOCARMOS NO LUGAR DO OUTRO, identificando o que cada área precisa. Esperamos, com a mesma importância, PRODUTIVIDADE, que é conseguir fazer mais com menos. Isto significa não apenas cumprir metas em menos tempo, com excelente resultado; mas pensar com inovação, ajudar a empresa a economizar — o mundo todo, aliás, exige esta postura. Esperamos do colaborador também o PRAZER EM TRANSMITIR CONHECIMENTO, afinal este aspecto faz parte de nossa essência.

Mais do que esperar tudo isso, devemos estar ligados no seguinte: a MUDANÇA ocorre todos os dias; deixou de ser periódica.

MUDANÇA sem perder o FOCO NO CLIENTE — entender o que ele quer, como pensa é, em qualquer momento do serviço, uma tarefa de quem veste a camisa da SEEL, em qualquer função. O que achamos perfeito em termos de execução pode não ser bem assim no ponto de vista do cliente. Temos que saber aceitar, entender, aprender e nos transformar diante das críticas. HUMILDADE acima de tudo! Nesta direção iremos aprimorar a capacidade de OUVIR O CLIENTE. Pessoal: mãos à obra, vamos FAZER ACONTECER!

NOSSAS PESSOAS

VAMOS CONHECER MELHOR O...
ALEXANDRE MAGELA
MESTRE DE OBRAS DA SEEL-SP



O pandeiro traz o samba e a camisa do Corinthians as alegrias, ingredientes que encantam Alexandre Magela

Foto: Album de família

na, na aprazível Guararema (a 30 minutos de carro da represa de Santa Branca -SP), ele curte com a esposa Aline e a filha caçula Bruna as sessões de cinema em casa, visitas aos amigos, rodas de samba e os jogos do Corinthians no Itaquerão. Para ver o Timão, aliás, vai com os amigos. Ainda não se sente seguro em levar a família. Aos 47 anos, também é pai de Milene de 22 (faz faculdade de Artes em Uberlândia-MG) e Lucas, de 16, filhos que teve antes de se casar.

Desde os nove anos Magela sempre trabalhou. Criança ainda ele entregava jornais; depois foi office boy de escritório e banco, balconista, vigia, ajudante e encarregado de fábrica. Em paralelo ao trabalho, completou o nível médio e fez curso de técnico em edificações. Em 2008 ingressou na Odebrecht como encarregado de obra dentro do Terminal de Guararema da Transpetro. Sem recusar desafios foi galgando postos. Em 2011, mesmo tendo quase um ano de casado e não podendo, de início, levar a esposa, aceitou um trabalho em São Luís, no Maranhão.

De São Luís o desafio seguinte foi em Brasília e depois no Mato Grosso do Sul, para trabalhar na infraestrutura elétrica e de automação da duplicação de um trecho de 900 Km da BR-163. Em solo mato-grossense ele viveu o trauma de ter o próprio irmão assassinado, decidindo, a partir daí, sair de lá. "Não suportava mais a dor dessa perda", lembra. O fiscal da LIGHT em Santa Branca (SP) o avisou de uma vaga na SEEL e, por telefone, ele fez o processo seletivo com o engenheiro Cristiano Ramos.

Em setembro de 2015, Magela deu seu primeiro passo na SEEL dentro da Obra 698, um serviço de terraplanagem. Atualmente nas Obras 734 e 766, ele revela que não conhecia a Geotecnia e que a SEEL proporcionou um grande salto em sua vida profissional.

Feliz no trabalho e na família, Magela também se preocupa com o Brasil e o momento crítico pelo qual passamos. "Temos a obrigação de mudar isso, a começar pela nossa essência; a fim de que não sejamos tão fáceis de nos levar pela corrupção", argumenta.

ACONTECE

Doação de Computadores à Paróquia de Laranjeiras

No início do ano um dos diretores da SEEL doou três computadores à Paróquia Cristo Redentor, em Laranjeiras. O Pe. Djalma, que celebrou a nossa missa de 25 anos, na imagem, com uma das máquinas doadas, agradece a atitude.



Fotos: Divulgação SEEL

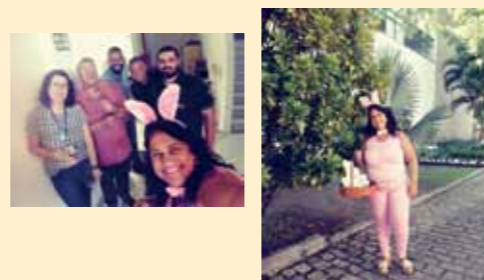
SEEL inaugura nova versão de seu site

Em abril, neste 2018 em que celebra 25 anos, a SEEL lançou seu novo site (www.seel.com.br), enfatizando a qualidade e competitividade nos mercados de Geotecnia e Infraestrutura. Coordenado pelo diretor Fábio Dias, o trabalho está inserido no conjunto das ações de marketing digital da SEEL tendo o suporte da empresa WSI Singularity.



Espírito de Páscoa na SEEL

Coelhinho da Páscoa o que trazes para mim? Como já é tradição na empresa, a nossa Rosi Triani, do DP, vestida de coelhinho da Páscoa, fez a entrega de chocolates aos nossos colaboradores. Que o espírito de união e fraternidade da ressurreição de Cristo ilumine a todos em todas as épocas do ano.



SAÚDE

INCENTIVO

"MISSÃO DADA É MISSÃO CUMPRIDA"
Prêmio de QUALIDADE SEEL
e seu primeiro PROTAGONISTA

Fotos: Daniel Dias



VALORIZANDO SUA EQUIPE
No alto do Muro de Gabião, Edinho (em pé, o 3º da direita para a esquerda) celebra com a equipe da Obra 705



Edinho (camisa azul) passa informações à equipe de fiscalização da Transpetro na Obra 741

A SEEL tem intensificado práticas de incentivo para que seus colaboradores zelem pela Qualidade, seja em situações de saúde, meio ambiente ou segurança. Nessa direção foi criado o Prêmio SEEL de Qualidade, que em 2018 foi conferido ao Amarildo do Nascimento, o Edinho. "É muito importante que o exemplo do Edinho sirva de modelo para estimular a participação ativa de todos na próxima edição do prêmio", aposta Humberto Paredes, Coordenador do QSMS SEEL.

Profissional da empresa há 21 anos, Edinho, diz que a palavra "Qualidade" sempre teve significado forte em sua vida. "Tudo em que colocamos a nossa mão tem que ser feito da melhor maneira possível, com qualidade; é isto o que transforma a nós e aos outros", define ele, que obteve cerca de 96% de aproveitamento nos 160 itens do check list nas Obras 705 (em Volta Redonda-RJ) e 741 (em Angra dos Reis-RJ), ambas para o cliente Transpetro.

Ao longo de duas décadas este querido Mestre

(*) na próxima edição matéria especial explica o que é, para que serve em qual situação devemos construir um Muro de Gabião

de Obras já atuou em cerca de 70 obras, quase todas com alto nível de desafios dos quais ele cita o reforço da barragem na Usina da Light em Pirai (RJ), em 1999, e a obra com a Eletro-nuclear, em 2006, em Angra dos Reis quando a SEEL começou a atuar com o concreto úmido projetado no trabalho em altura. Edinho diz que se fosse nos contar em detalhes teríamos que fazer uma edição só falando de APRENDIZADO.

Para a conquista do Prêmio, ele enumerou alguns fatores de complexidade, entre os quais citou a construção de um muro de gabião (*), na Obra 705, dentro de um rio na faixa de dutos para cobrir um buraco enorme que gerava alto risco. Cento e sessenta requisitos é meio punk de cumprir, hein Edinho?! "Não. Só é difícil verificar o cumprimento quando não estamos com uma equipe certa. Gosto de trabalhar com pessoas que estão acostumadas com o meu ritmo, como o carpinteiro Marcio Weclesley e o técnico de segurança Daniel Dias, por exemplo, para citar apenas dois, mas tem mais gente", opina ele.

Por outro lado, o nosso protagonista do Prêmio de Qualidade 2018 revela que também curte o caminho alternativo de "ganhar uma equipe" que não conhece muito, questionando e debatendo, com calma, sobre "o quê, como e para quê estamos fazendo". "Quanto mais me perguntam, mas eu melhor", admite.

COLUNA DO
DR. JEFFERSON
"AVC –
Fique alerta!"



Amigos da SEEL, falaremos nesta edição sobre o AVC, Acidente Vascular Cerebral, conhecido popularmente como Derrame Cerebral. O AVC é a segunda principal causa de morte no Brasil e a principal causa que leva à incapacidade parcial ou total, no mundo. Segundo o Ministério da Saúde, a cada cinco minutos um brasileiro morre de AVC - são mais de 100 mil óbitos por ano. Há dois tipos de AVC: Isquêmico - quando os vasos sanguíneos cerebrais entopem, impedindo a passagem de sangue para o cérebro / Hemorrágico - quando ocorre rompimento das artérias cerebrais, levando a graus variados de hemorragia cerebral.

O que causa o AVC? Além de pré-disposições genéticas, os principais fatores de risco são comportamentais e decorrentes de maus hábitos de vida, a saber: Controle inadequado da Hipertensão Arterial; Tabagismo; Ingestão acentuada de bebidas alcoólicas; Obesidade; Sedentarismo; Colesterol elevado; Diabetes. Estima-se que com o controle adequado dos fatores de risco, utilizando-se regularmente medicações para Hipertensão, Diabetes e Hipercolesterolemia, mudando-se hábitos como parar de fumar, diminuir o consumo de álcool e a prática regular de exercícios físicos, podemos diminuir em até 80% a incidência do AVC.

Contudo, DEVEMOS FICAR ALERTAS para os sinais e sintomas iniciais do AVC. Ao senti-los encaminhe-se imediatamente ao hospital: Alteração e ou dificuldade em abrir a boca e movimentar a língua; Ao sorrir, o sorriso fica "torto"; Fala enrolada e sem sentido; Alteração e ou dificuldade motora, como não conseguir mexer braços e pernas, além de perder a força nas mãos.

O tempo entre o início dos sintomas e início do tratamento, que pode ser medicamentoso ou cirúrgico, fará toda a diferença entre a presença ou não de sequelas neurológicas após o quadro inicial, visto que nos dois tipos de AVC, ocorre falta de oxigênio para as células do cérebro, os neurônios. Fiquem ligados nas MUDANÇAS DE HÁBITOS QUE PODEM SALVAR SUAS VIDAS. Um abraço e até a próxima!

INOVAÇÃO NA VEIA

Foto: Henrique Terhorst



Alpinista da SEEL operando a Acrobatic SEEL em um dos taludes da Obra 744



Fernanda coloca sal grosso em uma das máquinas na sede

Foto: Ramon de Lima

Um nos trouxe a tranquilidade de nos livrarmos do famigerado Aedes Aegypti, transmissor de doenças como dengue, zika e chikungunya; o outro representa um avanço na agilidade e eficácia nas perfurações em taludes rochosos. Estes são os trabalhos de Fernanda Mendes (QSMS) e Vasco Teles (Supervisor Obra 744), o primeiro no uso do sal grosso para desidratar os viveiros do mosquito e o segundo na criação da perfuratriz Acrobatic SEEL, mais leve e ágil na perfuração de taludes. Ambos cumprem o foco do Prêmio SEEL de Inovação 2018 ao gerar contribuição a toda a empresa, sendo avaliados pela Comissão Julgadora como os vencedores da primeira edição deste reconhecimento que a empresa dá aos colaboradores.

Em meados de 2016 ao chegar à SEEL, Fernanda percebeu que havia muitos focos de mosquitos na empresa a ponto de gerar leve absenteísmo por doenças. Após experiência bem sucedida onde trabalhara anteriormente, ela sugeriu à Direção o uso do sal grosso nas caixas d'água, vasos de plantas e onde mais houvesse acúmulo de água parada – nas máquinas da SEEL, por exemplo. Focada, recrutou uma Brigada Anti-Dengue na SEEL, que fazia ron-



Ramon de Lima, da Manutenção, colocando sal grosso em uma das máquinas

Foto: Fernanda Mendes

das pela sede colocando três colheres de sopa de sal grosso nos pontos de acúmulo d'água de três em três semanas.

“A composição do sal faz com que as larvas oriundas dos ovos depositados pelo mosquito desidratem e morram. O custo dessa ação é baixíssimo (um saco de 1kg de sal grosso custa em média R\$ 3) e com resultados em médio prazo”, destaca Fernanda. Ela acertou na mosca. Já no início do verão 2016-2017 os Aedes haviam diminuído na sede. O “modelo piloto” da sede foi replicado em nossas obras. Todos os Técnicos de Segurança do Trabalho e Administrativos se tornaram brigadistas. “Colocamos eu e o Tiago (TST) o sal grosso em vários pontos do nosso canteiro de obra no final de dezembro. Em fevereiro o número de mosquitos já havia se reduzido muito”, comemora Michel Lima, Administrativo e Brigadista da Obra 759.

Segundo Fernanda ao levar o uso do sal grosso às obras a preocupação da SEEL se amplia também ao entorno, ou seja, moradores e trabalhadores de empresas vizinhas; “muitos percebem e se sensibilizam a fazer o mesmo”. Um colaborador com dengue ou zika se ausenta por pelo menos cinco a sete dias; por isto o trabalho deve ser contínuo para evitar perda na produtividade.

Produtividade que, aliás, também significa fazer mais em menos tempo, uma necessidade que foi diária na Obra 744,

na Serra do Espigão. A equipe de alpinistas, segundo avaliação de Vasco Teles e seu “braço direito”, o Mestre da Manutenção, Diego Valim, usava equipamentos pesados, de difícil deslocamento entre um ponto e outro de perfuração. Era preciso mais rapidez. Estimulada pelo Diretor de Operações da SEEL, Eduardo França, durante três semanas no mês de fevereiro a dupla trabalhou na criação de uma máquina que pudesse “acelerar este trabalho”. Com base no chassi de uma Stenuick (francesa) a nova máquina foi concebida ao se adicionar uma cabeça de rotação com motor de avanço para perfurar PW20 (comprado pela SEEL) e ao trocar as rodas da base por lâminas metálicas com 45cm de comprimento. O conjunto final pesava 250kg, metade do que a perfuratriz usual a um custo muito baixo. “Mas o principal é que passou a deslizar ao invés de rodar o que nos deu mais precisão e versatilidade”, diz Vasco.

Já o Mestre de Manutenção revela que um desafio na construção da Acrobatic SEEL foi o de que a máquina não poderia ser leve demais, isto acarretaria um perigoso tranco (recuo) do equipamento no momento da perfuração. “No primeiro dia de testes a Acrobatic já nos encantou, realizando seis furos em muito pouco tempo e com pouquíssimo desgaste”, enfatiza Valim.

Curiosos e adeptos às soluções mais desafiadoras, Vasco e Diego sugerem à SEEL a montagem de mais modelos da Acrobatic SEEL, pois certamente “elas serão vitais em nossas futuras obras que exijam perfurações ágeis em taludes.” Inove você também e seja destaque aqui em nosso jornal!

Foto: Henrique Terhorst



Eduardo França, Diretor de Operações da SEEL, entrega a placa do prêmio a Vasco Teles

Hidrossemeadura para CONTER E PREVENIR erosões



Fotos: Reginaldo Silva

radas do Rio Pirai. O terreno era de outro proprietário e havia sido emprestado à LIGHT que, para devolver o mesmo, conclui ser imprescindível o tratamento das erosões. Imagens da matéria mostram também as etapas de construção das canaletas e de colocação das sementes em pontos demarcados no talude.



Em dois taludes, com área total de 1610m², em frente ao Rio Pirai, que abastece a Usina Hidrelétrica e Elevatória de Vigário, da LIGHT, em Pirai (RJ) uma equipe com 12 colaboradores da SEEL realizou entre os meses de janeiro e março trabalho de contenção de erosões por meio de drenagem, hidrossemeadura, instalação de 16 rolos de biomanta de fibra de coco (100m² cada rolo) e três canaletas meia cana 400 mm, totalizando 367m, além de 20m de dissipador de energia e nove caixas de passagem.

Segundo o engenheiro Marcio Braga, que coordenou a obra, o mix de sementes usado incluiu uma leguminosa que, ao nascer, faz sombra e reforça as outras sementes que nascem em

seguida. Nas imagens que abrem esta matéria podemos ver a biomanta instalada e, ao lado, no mesmo talude a grama já crescida cerca de 20 dias mais tarde.

Produzida com palha de fibra de coco, a biomanta ajuda a reter a umidade da chuva e protege as sementes do ataque de passarinhos. “A solução aplicada a este tipo de solo tem sido muito eficaz contra erosões”, confirma Marcio ao revelar que uma das canaletas teve que ser reconstruída em função das chuvas durante a obra.

Como nos informa Reginaldo da Silva, Supervisor da Obra 764 da SEEL, os taludes estavam localizados às margens da Rodovia RJ-145, em uma área de descarte de macrófitas*, reti-

N. da R.: Macrófitas - As macrófitas são plantas aquáticas que vivem em brejos até ambientes verdadeiramente aquáticos. Incluem vegetais desde macroalgas até angiospermas

LEGADO

Responsabilidade Social como **RESULTADO DE OBRA**
GENTE que vive o benefício de nossas obras



Túnel Martim de Sá com a nova iluminação concluída em 2014

Foto: Humberto Souza / J. Egberto Fotografia

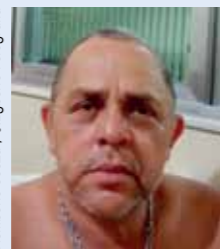


Foto: Alexandre Peconick

“O túnel hoje nos dá segurança e agilidade; o contrário do que sentia antes da obra. Ali era um lugar assustador, parecia cemitério, tudo precário, o que transformava aquele momento ao volante em algo bem desagradável.”
– **Carlos Augusto Alcântara, taxista.**

Mais do que soluções técnicas exemplares de Engenharia, as obras da SEEL beneficiam um público muito diversificado. Vamos conhecê-los (os benéficos e as pessoas) a partir desta edição.

Obra 653 – Recuperação, revitalização e modernização da estrutura do Túnel Martim de Sá, piso, paredes, pistas, pintura e iluminação em todos os seus 319 metros de extensão (2014)

“Um ano antes da obra fui assaltado na saída do túnel. O trauma me obrigou a fazer caminhos mais longos para o trabalho. Fiquei sabendo da obra pela Coluna do Ancelmo (O Globo) e voltei a buscar o trajeto pelo túnel. Fiquei admirado! Com essa iluminação, asfalto, sinalização e câmeras, tudo em perfeito estado, fico mais tranquilo.” – **Marco Huett, empresário (não quis aparecer em foto)**

NOTA PUBLICADA NA COLUNA DE ANCÉLMO GOIS em O GLOBO



Luz no túnel

A prefeitura do Rio concluiu a reforma e a instalação da nova iluminação (com lâmpadas de LED) do Túnel Martim de Sá, aquele que liga a região do Sambódromo à Lapa, no Rio. A obra na via custou R\$ 7,5 milhões.

DIVULGAÇÃO

Obra 711 – Prefeitura – Construção da Passarela ligando a Praça Mauá, Centro, Rio ao Porto Maravilha (2016)

Foto: Alexandre Peconick



“Atravesso todos os dias essa ponte para realizar serviços. Antes dela ser construída eu perdia muito mais tempo atravessando ruas do centro do Rio, sem contar que a paisagem aqui é belíssima. A verdade é ao ver e passar por essa ponte sinto que nasceu um novo ponto turístico para a cidade”. – **Carlos Magno da Silva, assistente administrativo**

Foto: Alexandre Peconick



“Antigamente existia aqui a Perimetral e esse visual ficava escondido. É bem agradável e mais curto o caminho; não preciso nem mais vir de barca, venho a pé, gasto menos tempo e é melhor para a saúde.” – **Roberto Pimentel, empresário**

REGISTRO – DIA DAS MÃES
O nosso coração às MAMÃES DA SEEL

Um brinde às mães da SEEL Engenharia! No dia 11 de maio, sexta-feira anterior ao Dia das Mães, nossas colaboradoras mães presentes foram justamente homenageadas. Um vídeo surpresa com fotos de seus filhos e um coffee break marcou a data com muita emoção na sede da empresa em Duque de Caxias (RJ).

Foto: Lailane Costa



INSTITUCIONAL/QUALIDADE

TODOS LIGADOS na BOA PREPARAÇÃO para a “chegada” da ISO 9001:2015 e da ISO 14001:2015



Uma das Reuniões de Coordenadores que contou com integrantes da Sala Técnica, Manutenção, Suprimentos, Coordenadores e Engenheiros

Foto: Fábio Dias

Você colaborador pode ajudar a SEEL atingir um grande patamar competitivo no mercado. Como? Trata-se da nova versão 2015 das normas de certificação que obriga empresas no mundo inteiro a terem sistemas adaptados. A principal novidade é a necessidade da avaliação de riscos antes da execução de cada trabalho, no caso da SEEL, quer seja nas obras ou na sede da empresa.

“Não me refiro à risco de saúde ou segurança, mas da possibilidade do não cumprimento de tarefa; risco de termos retrabalhos, do cliente ficar insatisfeito, de não cumprir um prazo ou um contrato, risco de gerar um impacto negativo no meio ambiente”, explica Helio Nehrer, consultor de Qualidade da SEEL.

Para obter, entre julho e agosto, a ISO 9001:2015 (Qualidade) e a ISO 14001:2015 (Meio Ambiente) pelo órgão certificador Bureau Veritas, Consultor, Diretoria da SEEL, QSMS e lideranças têm se reunido desde outubro do ano passado revisando manuais, procedimentos e treinando novas práticas — de 130 requisitos o número saltou para cerca de 300. “As necessidades de buscarmos evidências agora são muito maiores, mas tudo será absorvido no dia a dia de trabalho de cada um; assim verificamos em nossa auditoria interna realizada em maio”, ressalta Humberto Paredes, do QSMS da SEEL.

Outro ponto importante de mudança atende pelo nome de “Contexto”, ou seja, cada ação deve estar alinhada com o planejamento estratégico da SEEL. Nada pode ser feito partindo-se de visão isolada, que não se harmonize com os valores da SEEL.

A SEEL convida seus colaboradores para que se envolvam no desafio de tornar os procedimentos PARTE DA ROTINA DE CADA UM. É vital nos acostumarmos: A MUDANÇA SERÁ CONTÍNUA, ou seja, precisamos estar mudando com mais frequência, com naturalidade.

Essa naturalidade já ocorre, por exemplo, entre os alpinistas nas obras da SEEL. “Todos eles assinam documentos nos quais

estão cientes do que têm que fazer para evitar retrabalhos, tudo é planejado e transmitido antes de cada acesso por corda”, esclarece Charles Lamego, Supervisor Irata3 da SEEL.

Os DDS das obras (diários) e as Reuniões de Coordenadores (às segundas-feiras) têm sido momentos ideais, segundo Nehrer e Humberto, para a disseminação das mudanças nas duas Normas.

Já a terceira certificação da SEEL, a OHSAS1800:2007 (Segurança) passa a ser a ISO45001:2018 e, como há três anos para a adaptação, a empresa só a fará em 2021.



O DDS de uma das atuais obras da SEEL – momento de reflexão e de transmissão de conhecimentos

Foto: Ubiracy Reis

BOA NUTRIÇÃO

BATATA DOCE – Santo Remédio para o Estômago

Problemas no estômago, como gastrites, azia e refluxos podem até não serem gravíssimos, mas impedem muita gente de entregar o melhor de si no trabalho. Ao invés dos remédios que resolvem provisoriamente o problema, mas nos custam uma dependência química; propomos a você uma solução caseira, simples e barata: a batata doce, raiz tuberosa (contém 12 vitaminas) que sai a menos de R\$ 5 o quilo em qualquer sacolão.

Eis o modo de preparo do “remedinho”:

600ml de água filtrada, uma batata doce média, um pano branco e um pote de plástico ou vidro. Primeiro descasque a batata doce e coloque-a em pedaços no liquidificador, antes de ligá-lo, adicione a água filtrada. Tudo triturado, coe a mistura com um pano branco, limpo e seco. A parte que ficou escura é o líquido resultante e a parte branca é o polvilho. Jogue o líquido fora e guarde o polvilho no pote para secar. Quando estiver seco dissolva uma colher média de polvilho em 200ml de água, misture bem e beba. O ideal é tomar esse remédio duas vezes ao dia; a primeira, em jejum, ao acordar, e a segunda após a última refeição do dia. Após alguns dias, perceberá que os seus problemas irão se reduzir ou mesmo desaparecer.



ENQUETE – REFORÇANDO VALORES

Que diferença faz para você **CUMPRIR O QUE ESTÁ ESCRITO?**



“Faz toda a diferença no sentido de solidificar a confiança e a credibilidade entre mim e a equipe. Se está escrito e você concordou tem que cumprir, é questão de caráter. Com exceção de quando ocorre algo que não previam, e seja necessária uma mudança; mas para isso deve-se alinhar tudo entre os envolvidos.”

Tatiana Cruz - Supervisora Administrativa Financeiro



“Cumprir o que está escrito ajuda a aumentar o prestígio da minha profissão: a Engenharia. Mas para isto, preciso ser honesto, justo, imparcial e correto servindo fiel-

mente a empregadores e clientes. Devo, por exemplo, avisar ao cliente sobre o projeto, oferecendo boas soluções, sempre evitando conflitos de interesses.”

Eng. Cristiano Ramos - Coordenador Obra 766 com LIGHT



“Se trabalho correto, de forma humana, ganho a confiança da diretoria, liderança da obra e colegas de trabalho. Na sociedade, contudo, “o ético” às vezes é visto como “o puxa-saco”. Não me importo! Aprendi com os meus pais a valorizar o fato de, ao final do dia, dormir com a consciência tranquila por ter feito as coisas certas. Isso faz toda a diferença!”

Sergio Tavares Brites - Técnico de Segurança do Trabalho

E PARA PASSEAR...

PARQUE DAS RUÍNAS - SANTA TERESA (RIO DE JANEIRO)



A subida de Santa Teresa (Rio) já é convidativa graças ao apelo histórico, mas o Centro Cultural do Parque das Ruínas, palco de atividades musicais, teatrais e circenses, conta ainda com um mirante de onde se avista o Centro, a Lapa e todo o contorno da Baía de Guanabara. É de tirar o fôlego! Para onde se aponta a câmera há uma belíssima fotografia! Como chegar – De ônibus, pelas linhas RJ- 006 (Castelo - Silvestre), 007 (Central - Silvestre) e 014 (Castelo - Lgo. das Neves). Em qualquer das opções salte no Largo do Curvelo. Lá existem placas indicativas que levam ao Parque das Ruínas.

DÁ UM CLOSE NELE SEGURANÇA TOTAL

Ubiracy dos Reis, Supervisor da Obra 767 com o Consórcio Alumar (em Pedrinhas, São Luiz - MA), usa uma roupa que o protege totalmente da exposição ao licor de soda cáustica, substância de alto risco à saúde. Ele enviou essa imagem especialmente para o nosso Jornal da SEEL.



OBRAS HISTÓRICAS DA SEEL

Obra 505 em Santos-SP



Além de calços de tirantes, a equipe da SEEL decidiu que seria imprescindível a construção de uma barreira dinâmica Geobrugg a fim de realizar o tratamento de uma encosta rochosa vizinha a um empreendimento de imóveis da Tecnisa. Finalizada em dezembro de 2011, esta foi a **primeira barreira dinâmica construída em todo o Brasil.**

EXPEDIENTE DA EDIÇÃO:

JORNAL INTERNO DA
(www.seel.com.br)



Diretoria:

Eng. Paulo Henrique Vieira Dias
Eng. Fernando Antônio Roche França
Eng. Fernando Sarian
Eng. Ricardo Tadeu Bessa Mattos
Eng. Fábio Vieira Dias
Eng. Eduardo Linhares França

Conselho Editorial:

Fábio Vieira Dias
Laiane Costa
Fernanda Mendes

Jornalista Responsável (redação e edição):

Alexandre Peconick – MTb. 17.889
comunicacao@seel.com.br

Diagramação e Arte:

Murilo Lins
murilolins@terra.com.br

Impressão:

Grupo Smart Printer Soluções em Impressão

Canal de Comunicação – etica@seel.com.br

USE ! ELE É SEU! Envie sua denúncia, sobre qualquer tema, de qualquer lugar em qualquer dia e horário. Garantimos o sigilo absoluto!