

CAPA – OBRAS 803, 813, 814 E 815 – AUTOPISTA FLUMINENSE

EDITORIAL

“Por mais CONFORTO e SEGURANÇA”



Construção de muro de gabião e forma para alargamento de pontes, dois serviços realizados em quatro contratos simultâneos

SEEL faz 11 passagens de fauna e alargamento de oito pontes em Casimiro de Abreu, Silva Jardim e Rio Bonito (RJ) – Pág. 4

PG2 – SEEL investe em ENERGIA LIMPA

Economia de recursos e redução na emissão de CO₂



400 m² de módulos metálicos fotovoltaicos instalados nos telhados da sede da SEEL em Duque de Caxias

Foto: Thaitone Rebelo



Foto: Gilberto dos Reis Cançário

OPORTUNIDADES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (PCDS)

Envie o seu currículo ou o de seu amigo para curriculos@seel.com.br e venha fazer parte do nosso time! Não perca essa chance!

“SEEL: 27 ANOS DE CONQUISTAS!”

Esta edição chega às suas mãos no mês em que completamos 27 anos. Parabéns SEEL! “Fazendo um filme da empresa” citamos três pontos a celebrar: primeiro a continuidade; segundo o fato de possuímos uma curva de melhoria como um todo, não apenas como profissionais, mas como seres humanos e colaboradores de um Brasil novo; e em terceiro por mantermos o ESPÍRITO DE FAMÍLIA, que veio se consolidando entre 1993 e 2020. A questão do “todo mundo junto e se ajudando, enxergando a SEEL como uma PÁTRIA”, é significativa. Nossos colaboradores vestem a camisa e nos transformam em empresa grandiosa.

Esta é uma característica não apenas da SEEL, mas das empresas bem intencionadas com o foco na prestação de serviços com qualidade e ética. Ao olharmos para trás e verificarmos tudo o que já produzimos nos orgulhamos do acerto de tê-lo feito, sempre, com estes valores enraizados em cada colaborador. Seguindo esse espírito, podemos olhar com segurança para a longa jornada que temos pela frente.

Embora estejamos realizando um trabalho evolutivo na questão do profissionalismo, das técnicas e tecnologias de trabalho, ressaltamos jamais fazê-lo com frieza; ao contrário, em cada procedimento o RESPEITO AO VALOR HUMANO é intenso na SEEL. Talvez por isso, somos reconhecidos não apenas por quem trabalha conosco, mas também por quem já trabalhou em nossas obras e sede administrativa como uma empresa que deixa o seu LEGADO HUMANO para a trajetória de vida de cada um.

Agradecemos a Deus por termos chegado aonde chegamos a pedimos a Ele que sigamos nos mesmos trilhos de melhoria em que está o Brasil!

A SEEL



Foto: Felipe Teles

PG6 – A volta da seção FALA CLIENTE!

Daniel Santos, Engenheiro de Manutenção da LAMSA e Fiscal da Obra 793 da SEEL

NOSSAS PESSOAS

VAMOS CONHECER MELHOR O...
CHRISTYAN BRITO MESQUITA
ASSISTENTE ADMINISTRATIVO DE OBRA



Com a beca o Bacharel em Logística

Fotos: Arquivo pessoal

como um presente no dia 21 de maio de 2015, mesma data em que completava 18 anos. Nem precisou esperar para assinar a documentação como Jovem Aprendiz. O rapaz, nascido, criado e morador de Belford Roxo já havia cursado o Técnico em Eletrônica no Senai.

Christyan trabalhou como Jovem Aprendiz de Manutenção por 11 meses. Após a finalização do período legal como Jovem Aprendiz e um trabalho em uma multinacional de Logística ele foi recontratado pela SEEL em fevereiro de 2017 para atuar na Obra da Serra do Espigão, em Santa Catarina (SC). Amante dos desafios ele classifica aquele período de quase um ano e meio fora de casa como "gratificante"; que lhe proporcionou desenvolvimento pessoal e profissional.

Em 2019 se graduou em Logística pela UniAbeu, tendo completado o curso com ajuda da SEEL (subsídio de 80%). "Aqui (SEEL) é uma família, o sentimento sincero de amizade é muito maior do que vi em outras empresas; por tudo isso, trato a SEEL como se fosse minha empresa", destaca Christyan, que atualmente se divide entre as Obras 793 e 810.

Resiliente, com a felicidade no olhar e em cada palavra. Este é o Assistente Administrativo de Obras, Christyan Brito Mesquita, 22 anos. Ele diz que a SEEL entrou em sua vida



Na pedra do Telégrafo: braços abertos para o mundo

Quando está de folga, Christyan curte praias, viagens e fazer trilhas, como Morro da Urca, Pedra da Gávea, Pedra do Telégrafo, Morro Dois Irmãos, entre outras. Aproveitou a estada em solo catarinense para conhecer cidades vizinhas e fazer amigos. Atualmente solteiro, ele se vê como "bem seletivo", até para escolher amigos; "hoje em dia há pessoas que não retribuem amizade na mesma sintonia", justifica.

Independente desde adolescente, Christyan conta ter sido criado pela avó Lucia. O pai faleceu quando ele tinha apenas um ano e a mãe, Cristina, que o teve ainda muito nova decidiu abrir uma loja de cosméticos em Natal. Christyan preferiu seguir morando com a avó, no Rio de Janeiro. Filho único, ele revela que embora passasse as férias com a mãe em Natal, todos os anos, também teve os tios muito presentes. "A cada ano escolhia um tio diferente para dar o presente do Dia dos Pais", lembra o jovem que ainda sonha em conhecer boa parte do mundo.

DE OLHO NO FUTURO

ENERGIA SOLAR NA SEDE DA SEEL

Fotos: Fábio Dias



Módulos fotovoltaicos cobrindo o telhado do prédio administrativo

toneladas) dispostos em 400 m², de 370 Wp, gerando uma energia limpa de 6974 kWh/mês. Considerando que o consumo médio na SEEL é de 7600 kWh/mês isto significará para a empresa economia total de 87% na conta de luz. Os números do ganho ambiental anual também impressionam: redução da emissão de 2695kg de

CO2 (o gás carbônico) e economia de 482.051.866 litros de água, o que seria equivalente ao plantio de 31 árvores no entorno da empresa.

"Além da valorização do meio ambiente, a crise econômica e a redução dos custos também nos moveram a buscar a energia limpa; a qual já



Imagem do inversor que se conecta aos módulos para captar e armazenar a energia

vínhamos sondando desde 2014, mas na época o investimento se pagava em sete nos, hoje essa margem caiu para apenas dois anos e meio; mais do que isso trouxemos uma tecnologia de ponta da WEG, empresa brasileira top do mercado e referência mundial em energia solar", informa Fábio Dias, Diretor da SEEL.

Outras vantagens do empreendimento são o valor de manutenção quase irrisório e a valorização substancial do imóvel onde está localizada a SEEL Engenharia. A instalação dos painéis levou pouco mais de um mês, após um reforço de treliças de aço no telhado para suportar o peso dos módulos, e foi concluída no início do mês de fevereiro.

Sempre na vanguarda, a SEEL já realiza estudos preliminares para também utilizar a energia solar em suas obras o que, segundo Fábio Dias, só deve de fato acontecer a partir do ano de 2021.

ESPECIAL – RAIO-X TÉCNICO

Os segredos para o trabalho ideal com...
CONCRETO PROJETADO



Obra 801; um exemplo da SEEL em prática com o concreto projetado

Foto: Ramon Guerson

O uso do "concreto projetado" tem sido uma solução comumente aplicada em obras da SEEL com muita eficácia nesta última década. Um dos nossos engenheiros com maior tempo de casa, Márcio Braga, nos esclarece sobre o tema.

O que é concreto projetado?

Marcio Braga – Trata-se de concreto auto-compactado, aplicado com ar comprimido. Existem dois processos: via seca, quando a mistura é preparada seca e enviada pelo mangote impulsionada por ar comprimido, sendo adicionada a água no bico de lançamento; via úmida, quando o concreto é impulsionado por bomba de concreto e o ar comprimido aplicado no bico de lançamento.

Por que precisa ser lançado em velocidade?

M.B. – Para garantir a aderência à superfície e adensamento da mistura.

Em que locais se aplica o concreto projetado?

M.B. – Pode ser aplicado em qualquer local, mas com vantagem em superfície irregulares, como no caso de solo grampeado. Também é muito aplicado em revestimento de taludes; túneis; reforço estrutural; paredes de canais e galerias; construção de piscinas, reservatórios e barragens.

Quais as principais vantagens do uso do concreto projetado?

M.B. – Não precisar de forma e ter ótima aderência. Além da durabilidade e solidez, em locais de difícil acesso pode apresentar ótima

relação custo-benefício. No caso de taludes, impermeabiliza a superfície e não permite que surjam erosões.

Como é fabricado o concreto projetado?

M.B. – De forma convencional, mas o segredo é utilizar o traço adequado, ou seja, a correta relação entre os componentes. A SEEL desenvolveu um traço com aditivos específicos, metaculim, microsilica, plastificante e outros, que garantem a fluidez, aderência e pouca reflexão.

Como ter a certeza de que a aplicação surtiu o efeito desejado?

M.B. – Através de ensaios. É moldada uma placa padronizada em norma (NBR-13070) usando a mesma metodologia aplicada na obra e após dois ou três dias retirados corpos de prova que são enviados para o laboratório para completar a cura em tanques de água. Os ensaios de rompimento são realizados a 7, 14 e 28 dias, ou conforme especificado, e determinada a resistência.

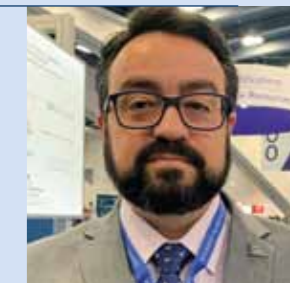
Que diferenciais a SEEL apresenta nesse tipo de trabalho?

M.B. – Versatilidade. A SEEL se especializou em adaptar soluções em concreto projetado a qualquer tipo de topografia onde essa modalidade se fizer necessária. Já projetamos até com alpinistas a 100m de altura, também aplicamos em abóbada de túnel sob cabeça. Atuei em obras com volumes considerados absurdos, como a da Light em Pirai (RJ), na Usina de Nilo Peçanha (RJ) com 500 m³ de concreto projetado!

SAÚDE & BEM-ESTAR

COLUNA DO
DR. JEFFERSON

Como lidar com a depressão



Olá amigos da SEEL, falaremos hoje sobre o que a Organização Mundial da Saúde considera o "mal do século", a depressão! Considerada um transtorno psiquiátrico, com um número cada vez maior de pessoas afetadas, tem como suas causas um conjunto de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Vista como o principal fator de incapacidade e afastamento das atividades cotidianas no mundo e também como a principal causa de suicídios, chegando aos 800 mil casos por ano. O Brasil é o país com o maior número de diagnósticos na América Latina. Muitas vezes pouco compreendida e valorizada pelas pessoas ao nosso redor, se caracteriza por uma sensação constante de tristeza e perda de prazer nas atividades do dia a dia além de uma mistura de sentimentos como irritabilidade, alterações no apetite, desesperança, luto, pessimismo, culpa, desamparo entre outros sintomas, chegando até a pensamentos de extermínio à própria vida!

Pode acometer homens e mulheres em várias etapas da vida, mesmo em momentos que são considerados universalmente como alegres, o nascimento de um filho por exemplo, e eventualmente acomete crianças.

O apoio e acompanhamento especializado é primordial, principalmente para ajudar o paciente no esclarecimento e na diferenciação de tristeza da depressão. O tratamento, quanto mais cedo iniciado, mais eficaz. Normalmente são utilizados antidepressivos e psicoterapia, sendo a união da psiquiatria e da psicologia os de melhores resultados.

Depressão tem cura e a busca precoce por ajuda, deixando de lado as inibições, traz alento e restabelecimento do paciente à vida habitual. Um abraço e até a próxima!

CONFORTO, SEGURANÇA E RESPEITO AOS USUÁRIOS

Passagens de fauna e alargamento de pontes na Rodovia BR-101



Foto: Gilberto dos Reis Gandra



Foto: Carlos Augusto Rosa

A execução de quatro contratos de obras pela SEEL junto à Autopista Fluminense será decisiva nos próximos meses objetivando aprimoramento do tráfego de veículos e qualidade de vida à fauna de uma importante área ambiental preservada na região norte fluminense. Trata-se da recuperação, reforço e alargamento de oito pontes, viadutos, além de 11 passagens de fauna entre os Km 201 e Km 260 da Rodovia BR-101, abrangendo área que vai do município de Casimiro de Abreu, passa por Silva Jardim e chega a Rio Bonito.

“Ao regularizarmos as margens do curso da água possibilitamos a travessia de fauna de um lado para o outro da rodovia por debaixo da ponte, eliminamos o risco que essa fauna teria de atropelamento com o percurso por cima da ponte. O curso d’água é um ponto escolhido pela fauna para beber água, se alimentar, um caminho preferencial”, esclarece Ricardo Barra, Engenheiro Coordenador das Obras 803, 813, 814 e 185 que, somadas, reúnem números impressionantes: 459,5 m de pontes trabalhadas, 1884 m³ de concreto aplicados, 254 Ton. de aço usadas e 3000 m³ de pedras para muros de gabião em diversos pontos ao longo do trecho de um trecho de 59 km.

Os muros de gabião construídos nas duas laterais do leito de rios como o Lontra, o Ipiabas, o Bacaxá, o São João, entre outros (cada um com até 3 m de altura), estão protegendo as margens



do curso d’água. Acima desses muros a equipe de obras ainda aplica um colchão reno para garantir que mesmo que o nível da água suba não ocorram erosões nas bordas do curso d’água e mantenha a passagem de fauna de forma segura.

Segundo nos informa o engenheiro Ricardo, as intervenções ocorrem em estruturas antigas, anteriores à duplicação da BR-101, boa parte na pista Casimiro de Abreu-Rio de Janeiro. “As

obras irão equalizar as estruturas, dotando os dois sentidos das pistas com acostamento. Das oito pontes em obra, quatro serão totalmente novas, as outras quatro estamos realizando recuperações que não foram concluídas por uma outra empresa contratada. A missão da SEEL é executar e finalizar essas obras com a máxima qualidade”, destaca o Engenheiro Coordenador da SEEL, que atua nas obras com o Engenheiro Residente, Thales Affonso.

A execução de cada trecho está sendo otimizada, atualmente contamos com equipe de 40 pessoas (somando colaboradores e terceirizados). “Para agilizar o serviço estamos usando muita mão de obra e material local, além de não termos um canteiro de obras central, o que demandaria muito deslocamento”, argumenta Ricardo.

As fortes chuvas que se abateram pelo Estado do Rio em fevereiro foram um desafio para o cumprimento do cronograma de obra, mas a SEEL conta com a ampla confiança da Autopista Fluminense. Somos atualmente a empresa que tem o maior volume de serviços no Estado do Rio dentro do segmento de Manutenção de Vias.

Para este mês de março está prevista a conclusão da passagem de fauna sobre o Rio Lontra e mais 80% do alargamento do viaduto do km260 (sob linha férrea) e 50% do alargamento da ponte sobre o Rio do Ouro concluídos.

OBRA 679 – SUMARÉ-RJ

RETOMADA com grandes DESAFIOS



Barreira dinâmica em fase de conclusão

Fotos: Rômulo Guerson

Após quatro anos e meio de paralisação, por limitações em seu escopo de serviços, foi reiniciada em novembro do ano passado e está sendo finalizada neste mês de março a Obra 679 da SEEL no Morro do Sumaré, imediação do bairro do Rio Comprido, Rio de Janeiro. Em 2014 já havia sido construída uma barreira dinâmica de 70 m de extensão por 4

m de altura. Na retomada, outros 210 m de barreira dinâmica, com a mesma altura, mais 250 m de canaletas de crista para drenagem e uma bacia de contenção para deter a velocidade das águas das chuvas foram adicionados. “Um dos maiores desafios foi o de acesso de transporte de matérias em trilhas por meio de motos”, descreve Márcio Braga, Engenheiro Coordenador que atuou ao lado do Auxiliar de Engenharia Rômulo Guerson e outros 20 colaboradores da SEEL.

O escopo inicial também contemplava os Morros do Bispo e Pantanal, mas com a readaptação do projeto, devido à impossibilidade de prosseguir com a remoção de famílias dessas comunidades cujas casas se encontravam em áreas de risco, permaneceu apenas o Morro do Sumaré na Obra 679 da SEEL. Com a entrega da obra seriam no total 280 m de barreira dinâmica geobrugg capaz de deter imensos

blocos de rocha que ameaçavam a segurança dos moradores em dias de chuva intensa.



Acesso estreito dos colaboradores pela comunidade



Construção da bacia de contenção

OBRA 806– VALE – MANGARATIBA (RJ)

DEFINIDOS os escopos de TRÊS das oito áreas da obra



Perfurações para a colocação de grampos

Fotos: Divulgação SEEL

Três das oito áreas demarcadas da obra que a SEEL realiza nos depósitos de minério de ferro da Vale na Ilha Guaíba, em Mangaratiba (RJ) tiveram seus projetos definidos e o trabalho já havia sido iniciado com 40 colaboradores em janeiro, com a limpeza e perfuração nos taludes (conforme mostram as imagens desta matéria). Seriam executa-



Limpeza do talude

dos 4500 m² de tela/malha de alta resistência com solo grampeado, incluindo cerca de 890 grampos e biomanta nas Áreas 2 e 3. Também foi entregue a revisão do projeto da Área 8, uma área logo acima das Áreas 2 e 3, na qual seria aplicada uma tela me-

tálica de alta resistência para a fixação de blocos de rocha.

“Em uma primeira parte da obra nós atacaremos essas três primeiras áreas, vizinhas a oficina deles, onde havia o maior risco de queda de blocos e, por isto mesmo, as mais urgentes, até tivemos que interditar a oficina deles para podermos executar as ações”, revela Henrique Terhorst, Engenheiro Residente da Obra 806 — Antônio Noronha é o Coordenador de Obra.

Em paralelo ao trabalho nestas três áreas, até o fechamento desta reportagem (início de fevereiro), a equipe da Obra 806 da SEEL realizou o trabalho de investigação geotécnica nas Áreas 1,5,6, 7 e mirante a fim de identificar com precisão o tipo de solução de contenção a ser aplicada em cada uma delas. Neste mês de março a previsão é finalizar a colocação das telas nestas três áreas citadas.

FALA CLIENTE

LÍDERES da Engenharia de Manutenção da LAMSA ...SOBRE A OBRA 793 E A RELAÇÃO COM A SEEL



Daniel Santos destaca "muita interface e parceria com a SEEL"

Foto: Felipe Teles

...sido bastante positiva. "Em termos de planejamento sempre buscamos nos antecipar ao que vai acontecer; temos muita interface com a SEEL, por exemplo, na questão da sinalização, com interdição de faixas da ponte, montagem dos andaimes em período noturno e no fornecimento das cordoalhas. A obra é pensada passo a passo; lembro que a primeira concretagem foi um grande aprendizado para todos nós", destaca Daniel Santos.

Carlos Antônio, Coordenador de Engenharia de Manutenção da LAMSA, também deixa o seu parecer: "Com relação ao profissionalismo da SEEL, além de ser empresa notoriamente

conhecida pela qualidade de seus trabalhos, reforço que a atuação deles tem nos deixado muito tranquilos nas questões de transparência, disponibilidade e seriedade".

Complementando o raciocínio de Daniel e Carlos Antônio, o também Engenheiro André Mesquita, Gerente de Engenharia de Manutenção e Gestor do Contrato da Obra pela LAMSA, acrescenta que além da qualidade técnica (motivo pelo qual a escolha pela SEEL) a obra teve como grande motivação "o reforço do compromisso da LAMSA com a sociedade em oferecer o máximo em segurança e boas práticas de manutenção".

COMPORTAMENTO

A EXPERIÊNCIA como DIFERENCIAL EM FOCO... AMARILDO NASCIMENTO (EDINHO), MESTRE DE OBRAS



Edinho orienta a sua equipe durante terraplanagem e DDS na Obra 807

Foto: Divulgação SEEL

de cabeça. A primeira, em 1998, aconteceu na Praça Cruzeiro, em Rio Bonito (RJ). Com tantos procedimentos e serviços executados um dos prazeres de Amarildo, 54 anos, é justamente o da transmissão de conhecimentos e experiência aos mais jovens. "É importante passar a todos o valor da ética, da boa comunicação e das práticas em segurança e meio ambiente; repito tudo o dia todo se for preciso, não importa que sejam 50 ou 100 vezes, sempre estarei disposto a transmitir tudo o que sei", reforça Edinho, atualmente o Mestre de Obras da Obra 807 em Barra do Pirai



Foto: Divulgação SEEL

com a NTS. A voz da experiência, contudo, também tem muito a aprender com juventude: "com certeza os mais jovens também me ensinam muita coisa, aliás, a obra ganha muito quando as gerações trocam entre si o que sabem", finaliza Edinho.

TRABALHO EM EQUIPE OBRA 718 – TRANSPETRO – O MÉRITO DA UNIÃO



Foto: Equipe no PR

de dutos da Transpetro no trecho atravessando os estados do Paraná (PR), Santa Catarina (SC) e Rio Grande do Sul (RS). Publicamos aqui imagens de nossas equipes nos três estados que nos foram enviadas pelo Sergio Luiz, Técnico de Segurança do Trabalho. Parabéns a todos pelo envolvimento e pela qualidade da entrega do serviço!



Foto: Equipe em SC



Foto: Equipe no RS

Neste mês de março está sendo entregue a Obra 718 que faz a manutenção da faixa

EVENTO SOCIAL

Confraternizações da FAMÍLIA SEEL Equipes da Sede e das Obras se reúnem para celebrar 2019



Equipes da Sede e de algumas obras posam para foto oficial da festa no salão do Sítio Renascer



Em um espaço alugado na comunidade a Equipe da Obra 793 posa para a foto oficial da festa



Sorteado com uma TV de plasma, Fabiano Couto Moreira, comemora com a Equipe da Obra 773

Fotos: Divulgação SEEL

Foto: Alexandre Peconick

O ano de 2019 representou para a SEEL, de forma gradual, é verdade, o da retomada do crescimento, depois dos grandes desafios com os quais todos os nossos colaboradores tiveram que lidar nos três anos anteriores. Nada mais natural que no final do ano as equipes da Sede e Obras se reunissem para celebrar cada vitória obtida de janeiro a dezembro. Foram momentos de muita felicidade, de lembrar tudo o que foi marcante, de sorrir e de se emocionar.

As equipes da Sede e de algumas de nossas obras se confraternizaram no dia 20 de dezembro no Sítio Renascer em Xerém, periferia de Duque de Caxias (RJ). Publicamos aqui também imagens das celebrações da Obra 773 (COMPERJ) e da Obra 793 (LAMSA). Todas contaram com churrasco e sorteio de brindes aos nossos colaboradores.

Os Diretores da SEEL deixaram sua mensagem de final de ano...

"Agradeço pelo esforço, companheirismo e o nosso espírito familiar que persiste; nossa empresa tem um DNA familiar, todos os momentos que passamos, bons e ruins, são compartilhados por toda a equipe. Conto com vocês para continuarmos nessa caminhada!" – Paulo Henrique Dias

"Sou muito otimista, penso pra frente. Conseguimos superar o prejuízo graças a união e a garra de todos. Percebo que cada um vibra com cada conquista que cada um de vocês proporciona. Eu só tenho a agradecer a desejar a todos muita paz e fraternidade, porque a SEEL é uma empresa fraterna. Esperamos um 2020 muito melhor do que 2019, que já foi um grande ano." – Fernando França

Foto: Alexandre Peconick



Os Diretores da SEEL, Fernando França, Eduardo França, Fábio Dias, Paulo Henrique Dias e Ricardo Mattos

INSTITUCIONAL

ENQUETE – 3 COLABORADORES RESPONDEM

MRS Logística premia SEEL com **DIPLOMA**



Fotos: Divulgação SEEL



A Obra 804 em Brumadinho (MG), capa da última edição, foi finalizada no início de janeiro deste ano com muita qualidade, técnica e sobretudo segurança. A MRS Logística, nosso cliente, reconheceu isto e em cerimônia realizada na sede da empresa no dia 27 de janeiro premiou a nossa equipe com o diploma “FRENTE DE SERVIÇO MODELO” por ter sido uma das fornecedoras de serviço com ACIDENTE ZERO em todo o segundo

semestre de 2019. Segundo o engenheiro Eduardo Teixeira, que coordenou a obra em parceria com o engenheiro Caique Furtado, a SEEL se orgulha pelo compromisso de relacionamento de longo prazo com este cliente. Na imagem, da esquerda para a direita, Caio Petroni (Gerente Rio da MRS), Vagner Emanuel (Gerente Geral da MRS), Erivelton (TST Obra 804-SEEL), Bernard (TST Obra 804-SEEL), Eduardo Teixeira (Coordenador Obra 804-SEEL), Ygor Webster (Gerente de Segurança da MRS) e André Quadrante (Gerente SP da MRS).

BOA NUTRIÇÃO

BERINJELA: aliado contra o câncer

Pesquisas científicas recentes revelaram que a berinjela é indispensável à qualidade de vida. Em primeiro lugar, a casca da berinjela traz o potente antioxidante Nasunin que estimula a formação de novos vasos e melhora o suprimento sanguíneo, prevenindo diversos tipos de cânceres. A presença do ácido clorogênico favorece o combate ao envelhecimento celular, aos problemas cardiovasculares e protege a oxidação das gorduras nas membranas celulares. Uma xícara de berinje-

la apresenta 8% de fibra dietética, excelente auxílio na perda de peso, melhora na contração muscular, equilíbrio hormonal e redução do colesterol. Há ainda outros antioxidantes na berinjela, como a Antocianina, que ajuda a combater o excesso dos radicais livres no organismo, causador do envelhecimento precoce e das rugas.



EXPEDIENTE DA EDIÇÃO:

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



Nº 42 - tiragem – 500 exemplares – Março/2020

Diretoria:

Eng. Paulo Henrique Vieira Dias
Eng. Fernando Antônio Roche França
Eng. Ricardo Tadeu Bessa Mattos

Eng. Fábio Vieira Dias
Eng. Eduardo Linhares França

Conselho Editorial:

Fábio Vieira Dias
Laiane Costa

Jornalista Responsável (redação e edição):

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

Diagramação e Arte:

Murilo Lins
murilolins@terra.com.br

Impressão: PRINTMILL Gráfica e Editora

Foto: Fábio Dias

O que você faz para **MELHORAR A SUA MENTE** fora do trabalho?



Ramon de Lima – Auxiliar de Manutenção – “Além de dormir bem, eu pedalo, pois ajuda a clarear a mente. Fazer a manutenção das minhas bicicletas é outra forma de relaxar. Diariamente me dedico à leitura de livros desde ficção científica, romance, biografias e até a Bíblia, meio de crescimento espiritual. Também costumo sair com minha noiva Rhayene e com o meu cachorro Ozzy.”



Cristiano Ramos – Engenheiro Coordenador de Obra – “Procuo ocupar minha mente e ao mesmo tempo me especializar na área, realizando cursos online, cursos de idiomas, entre outros... Também gosto muito de conversar com minha família através de videochamadas (pois a obra onde estou fica distante de onde eu moro). Quando estou em casa, gosto de assistir a filmes e séries e também realizo atividade física em uma academia próxima ao meu condomínio.”



Taiz Assis – Gerente Comercial – “Como não adquiri o hábito da leitura, procuro sempre atividades que me desligue. Dependendo do horário faço caminhada, principalmente no verão quando consigo ver o pôr do sol; também adoro montar quebra-cabeças, ver séries de TV legendadas não dubladas e o que mais gosto: cozinhar, inventando e arriscando receitas novas. Acredito que os encontros de fins de semana com amigos trocando experiências também contam.”

FALE COM A EMPRESA

Canal de Ética etica@seel.com.br
GARANTIMOS O SEU ANONIMATO, NINGUÉM SABERÁ QUE VOCÊ DENUNCIOU
Faça a sua DENÚNCIA sobre qualquer assunto, de qualquer lugar e em qualquer dia e horário no link que está no SITE DA SEEL (ver imagem).

