

## “PROTOCOLO DE PREVENÇÃO E COMBATE AO COVID-19”

ESTAMOS CUMPRINDO



Distanciamento seguro, uso obrigatório de máscaras e medição de temperatura são algumas das medidas adotadas desde março em nossos ambientes (obras e sede); nas imagens, Obras 773, 793 e 826

Foto: Everaldo Oliveira



Foto: Suelene Giudice



Foto: Suelene Giudice



Foto: Divulgação SEEL

## Saúde – Prioridade na Sociedade e na SEEL – O que estamos fazendo para conter o Novo Coronavírus – Pág.4

Pág.3 – Obras SEEL seguem a todo o vapor!

Fique por dentro das Obras 812, 822 e 826, todas com a RUMO



Frente da Obra 822, às margens da Malha Paulista, entre São Vicente (RJ) e Cubatão (SP)

Foto: Vasco Teles

Pág.2 – NOSSAS PESSOAS “Amor à Carpintaria!”

Apresentamos o JOSÉ DO EGITO



Ele segue as determinações das autoridades sanitárias e retirou a máscara tão somente para fazer a foto

Foto: Chrystian Brito

## “CONSTRUÇÃO CIVIL FORTE NA PANDEMIA”

Pandemia: não há ainda a certeza científica da data exata do seu término; mas sabemos que a Construção Civil segue essencial para a sociedade. Há numeroso contingente de profissionais em obras espalhadas por todo o Brasil. As atividades se realizam ao ar livre, em sua maioria, o que propicia melhor acesso ao trabalho mais saudável. Cabe ressaltar que estão sendo tomadas medidas preventivas com relação a transportes, alojamentos, refeições, entre outros aspectos logísticos aos quais não há dificuldade para o cumprimento de protocolos específicos.

A Construção Civil, aliás, nunca foi atividade profissional complexa para se adaptar às restrições pontuais ou emergenciais. A própria existência de uma área de Saúde e Segurança do Trabalho nos enseja cuidados constantes e evolução diária de procedimentos anteriores até mesmo à existência de qualquer pandemia.

Dessa forma, as obras da SEEL têm prosseguido com sucesso. Apenas alguns de nossos clientes, por razões específicas, solicitam paralisações momentâneas ou redução temporária de quadro; o que forçosamente muda o ritmo da atividade, mas, felizmente, não a cessa.

Os colaboradores da SEEL têm dado respostas muito positivas às restrições determinadas pelas autoridades de Saúde. Há uma compreensão precisa da dimensão do desafio. Aqueles que estão em home office têm honrado o seu desempenho. De sua parte, a empresa tem tomando todas as providências para garantir a saúde de todos.

Em relação ao Pós-Pandemia, a SEEL tem que estar estruturada para a retomada. Tudo será gradual e, talvez, mais saudável. Devemos nos comportar pensando sempre no coletivo e ampliar a nossa consciência de ajudar ao outro, de nos colocarmos no lugar dele.

A SEEL

### OPORTUNIDADES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (PCDS)

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

NOSSAS PESSOAS

VAMOS CONHECER MELHOR O...  
**JOSÉ DO EGITO**  
CARPINTEIRO DA SEEL



Em casa, durante o confinamento

Foto: Álbum de família

gulha em exercer. “Faço com muita satisfação, nunca quis ser outra coisa; gosto tanto que quando estou na obra nem chego a sentir saudade de casa e aqui em casa eu sinto saudade da obra”, admite.

O Carpinteiro referência para os mais jovens chegou à SEEL há 19 anos, em 2001, pelo que se lembra “em uma obra no Vale do Ribeira (SP) com o Engenheiro Paulo Roberto”. Desde então já esteve em centenas de obras, boa parte em encostas.

Quando não está trabalhando ele revela adorar cuidar de sua casa na comunidade Morro do Barbante (Ilha do Governador, Rio) fazendo de tudo, de pinturas, passando por



Foto: Chryslain Brito

Na Obra 793, após o confinamento

Ele chegou ao Rio de Janeiro em 1977, desembarcando de sua terra natal, a pequena Desterro, região semiárida da Paraíba. Na época, José do Egito foi morar com o irmão em Bonsucesso e, aos 19 anos, trabalhava como servente das obras que erguiam os grandes condomínios na Barra da Tijuca, bairro que ainda nascia para a cidade.

Ao longo das quatro décadas seguintes, José do Egito se uniu à Maria José, amor de sua vida, e tiveram três filhos: Elaine, hoje com 38 anos, e os gêmeos Marcelo e Marcio, de 31. Ele nos conta ter passado em pouco tempo à função de Carpinteiro a qual se or-



Foto: Chryslain Brito

Na Obra 793, antes do confinamento

instalações a pequenos consertos.

Atualmente na Obra 793 com a LAMSA na Ponte Oswaldo Cruz, José do Egito estava em quarentena quando nos concedeu entrevista e a filha Elaine nos auxiliou tirando e enviando esta imagem que abre a matéria. “Tenho muito orgulho do meu velhinho”, disse ela por whatsapp.

Dos 63 anos de idade, José do Egito contabiliza 44 deles como Carpinteiro, função cujas habilidades tem prazer em passar adiante. “Já ensinei muita gente. Na SEEL é muito bom fazer isso, uma firma que sempre me tratou muito bem; lá conheço tudinho e todo mundo é meu amigo”, finaliza.

ESPECIAL – RAIO-X TÉCNICO

**PLANEJAMENTO DE OBRA EM TEMPOS EMERGENCIAIS**



Hugo Cunha em home office

Foto: Divulgação SEEL

cer nas obras e a estratégia definida nos orienta como reagir. No entanto, ocorrem emergências, às quais devemos responder com rapidez. Seria impossível prever que um vírus paralisaria o País, mas é fundamental a velocidade para replanejar ações de forma que na RETOMADA estejamos prontos e o impacto destes eventos seja minimizado.

**Como alcançar essa VELOCIDADE?**

H.C. – Em primeiro lugar ter visão aberta e precisa, captando o que está acontecendo; as reações, o que pensam e sentem os clientes, parceiros, fornecedores, autoridades, vizinhança da obra, entre outros. Conhecer expectativas e posturas ajuda a evitar contratempos na retomada.

**O que evidencia a importância do PLANEJAMENTO em situações emergenciais?**

H.C. – No planejamento levamos em consideração as variáveis que podem aconte-

**Talento para NEGOCIAR contribui?**

H.C. – Sim. Emergências exigem que as partes cedam em algum ponto do trabalho; abrir mão é complexo e envolve negociação. É preciso ter a visão do todo e saber se colocar no lugar do outro.

**É possível planejar com dispositivos flexíveis que contemplem mudanças de última hora?**

H.C. – Sim, executando planejamentos da forma mais realista possível: considerando um percentual médio de interferências; incluindo dados históricos de obras. A ideia é minimizar estragos e aproveitar oportunidades. Quem está pronto para oportunidades que surgem na crise dá a volta por cima.

OBRAS SEEL – 812 – 822 – 826

**RUMO**  
Mais segurança para a malha ferroviária paulista



Foto: Vasco Teles

Perfuração para a colocação da barra de tirante (Obra 822)



Foto: Henrique Terhorst

Trabalho de escavação no Escorregamento 01

Nove frentes de obras urgentes nas encostas que margeiam as chamadas Malha Paulista e Malha Oeste do transporte ferroviário dentro do estado de São Paulo estão exigindo soluções geotécnicas de contenção executadas pelas equipes de obras da SEEL, tais como DHPs, execução de tirantes e cortinas.

As primeiras cinco, localizadas entre o Km85 e o Km96 da Malha Paulista, entre São Vicente (SP) e Cubatão (SP) constituem a Obra 812 com finalização prevista para julho. Além da limpeza dos taludes, estão sendo executados 20 DHPs (com profundidade de 15 m) ao longo de cinco cortinas. “Os DHPs que fazemos permitem retirar a água acumulada das cortinas e aliviar a carga nela. Agora em final de maio os resultados eram satisfatórios, mesmo com 40% concluídos”, destaca Vasco Teles, Supervisor das Obras 812, 822 e 826, todas com o cliente Rumo. Iniciada em novembro do ano passado, a Obra 812 teve que ser interrompida em fevereiro em função das fortes chuvas e está sendo retomada agora em junho.



Foto: Vasco Teles

Perfuração do concreto para posterior perfuração do DHP (Obra 812)

Na mesma Malha Paulista, no Km97+090, acontece a Obra 822 na qual foi feita limpeza em 800 metros lineares e estão sendo executados 28 DHPs (com 30 m de profundidade cada), além de 46 tirantes com 16 m de profundidade cada. Tanto a Obra 812 quanto a 822 atuam para a recuperação estrutural das cortinas por meio do alívio da carga d’água retida nos taludes. Iniciada a 15 de março e tendo o suporte do Auxiliar de Engenharia, Tiago Souza Silva, a Obra 822 também será encerrada em julho. Ao final de maio, quando fechávamos esta reportagem o cliente estudava solicitar um aditivo de execução de tirantes nesta obra.

**“MUITO DESAFIADORA”**

A pouco mais de 260 km dali, em outra direção, na Malha Oeste, à altura de Botucatu (SP), ainda em final de maio estava sendo iniciada, em três frentes, a Obra 826: duas cortinas de contenção trapezoidal, uma com 80m de extensão por 15 m de altura (111 tirantes) e outra com 57 m de extensão por 12m de altura (sem número definido de tirantes até maio); além de um aterro como muro de enrocamento e pedra britada (este com 40 m de altura e 35 m de extensão).

“Entre outras intervenções importantes, estamos refazendo um aterro que já existia e que as chuvas de janeiro haviam levado embora”, revela Henrique Terhorst, Engenheiro Residente da Obra 826. Antes de chegar à obra muitos dos 70 colaboradores passaram por treinamentos online, alternativa para evitar aglomeração.

Segundo Vasco e Henrique esta é uma obra

“muito desafiadora” que vai nos obrigar a usar bastante soluções criativas.

Os três deslizamentos em um espaço inferior a dois quilômetros foram provocados pelas fortes chuvas de janeiro e a Obra 826 exigiu o contrato de 90 dias para que o transporte ferroviário na região possa retomar sua rotina. “Precisamos dar condições para o cliente volte a operar na região”, reforça Henrique Terhorst.

**A RUMO**

Vasco Teles define a Rumo como um cliente “bastante parceiro, sempre ao nosso lado, proporcionando obras desafiadoras, em ambientes complexos”. Nesse sentido, a conquista do contrato para a Obra 826 se traduz em sintoma de satisfação com o resultado já apresentado pelas Obras 812 e 822 e, anteriormente, com a finalizada Obra 795 (publicada no Jornal da SEEL)



Foto: Vasco Teles

Colocação da barra de tirantes no furo previamente executado (Obra 822)

MATÉRIA DE CAPA – ESPECIAL

# PROTOCOLO COVID-19

## Política de Prevenção SEEL nas Obras, na Sede e em Casa

ESTAMOS CUMPRINDO OS



Em ação da Obra 793, colaboradores usando equipamento de proteção e respeitando o distanciamento mínimo

Foto: Everaldo Oliveira



Medição diária de temperatura corporal por oxímetro digital na Obra 773

Foto: Suelene Giudice

Mudou o cenário do mundo e estamos alertas, mantendo o trabalho com saúde e segurança. A partir de meados de março com o anúncio da pandemia pelo novo Coronavírus, a Diretoria da SEEL, por intermédio do QSMS, divulgou o Comunicado Protocolo Covid-19 com orientações e determinações de novos procedimentos da rotina de trabalho para

a sede de Duque de Caxias e todos os ambientes das obras. A SEEL e seus parceiros começaram a cumprir à risca as determinações do Ministério da Saúde e OMS para o enfrentamento da Covid-19 tais como distanciamento social, uso de máscaras de proteção, álcool gel e redução de efetivo nos canteiros de obras.

Em seu tópico inicial o Comunicado diz “o momento exige conscientização, cautela, disciplina e agilidade. Isolamento, higiene, reforço do sistema imunológico e respeito com os mais vulneráveis são essenciais. Enfrentemos mais essa adversidade com muita coragem e responsabilidade.”

Assim tem acontecido. “Estamos sendo rigorosos na observância de cada item, mesmo porque vivemos algo inédito que exige alinhamento total com os nossos clientes”, enfatiza Humberto Paredes, Coordenador do QSMS da SEEL. Ele esclarece que cada obra tem uma pasta virtual na rede na qual, desde março, têm sido inseridos re-

gistros que evidenciam o cumprimento das normas sanitárias.

O Dr. Vito de Luca, Médico do Trabalho da SEEL tem acompanhado e dado suporte às atividades dos 20 Técnicos de Segurança do Trabalho que atuam diretamente com os colaboradores em cada obra. Se ocorrer qualquer caso suspeito, o colaborador é enviado à clínica dele. O RH da SEEL elaborou uma planilha completa com o perfil médico de cada colaborador para que o Dr. Vito pudesse oferecer um atendimento personalizado.

Sobre o trabalho de monitoramento diário, Humberto revela trocar informações com todos os Técnicos de Segurança do Trabalho, Técnicos de Meio Ambiente e profissionais de enfermagem da SEEL, “cada um conforme sua demanda”.

As obras da SEEL prosseguiram durante os meses de março, abril e maio cumprindo todos os requisitos do protocolo que aqui divulgamos nos quadros desta reportagem. Conversamos com três de nossos Técnicos de Segurança do Trabalho (TST) de nossas obras para registrar de que forma estão sendo observadas as novas determinações.

Suelene Giudice, a “Sol”, TST da Obra 773 no COMPERJ, coordena uma equipe completa de QSMS que inclui os TSTs Fábio Leão e Wallace Nunes, além da Técnica de Meio Ambiente, Leticia Queiroz e da Enfermeira do Trabalho, Luciana Barreto. “Devo destacar que a Luciana estruturou todo o trabalho já março com implantação de medidas preventivas, e em abril iniciamos a aferição da temperatura corporal e a saturação de cada colaborador com um oxímetro digital. Felizmente até o momento tivemos qualquer alteração nos parâmetros vitais como casos de febre por exemplo”, afirmou Sol.

Foto: Gabriel Kingma



Na Obra 799 colaboradores usam a máscara NR95 no DDS e respeitam distanciamento mínimo

### “SEEL EM CASA - Três Colaboradores em Quarentena”

TAIZ



Taiz Assis (Comercial) assegurou que “graças a Deus teve muita demanda de trabalho no home office que montou dividindo a mesa da sala de jantar com o

marido, mesmo nos feriados, o que foi ótimo para ocupar a mente”. Para evitar o contágio durante o seu período de isolamento em casa, ela e o marido lavaram com água e sabão tudo o que chega da rua, inclusive frutas e embalagens. “Depois de lavar tudo, expúnhamos ao sol e o que não podia lavar colocava no micro-ondas”, explica. Pegar sol apenas na varanda, fazer exercício somente na esteira. Desde 18 de março não saiu para nada. As lives de Lulu Santos e Lô Borges, além dos filmes turcos e indianos do Netflix, tais como “Milagre da Cela 7” (drama de autismo) e “Uma lição de Amor” ajudaram a emoldurar um ambiente de tranquilidade.

BRENO



Já o Breno Ferreira (Auxiliar Técnico Obra 799) foi colocado em home office em março e a partir de 10 de abril entrou em férias porque a obra foi paralisada.

Com a mulher Rafaela e o filho Bernardo, de dois anos e meio ela conta que no início foi bom porque sobrou mais tempo para estudar engenharia (ele cursa Engenharia Civil) e para estar com o filho que ele só via de manhã cedo, à noite e aos finais de semana. “Como não tenho espaço para fazer exercícios, saíamos todos de máscara de proteção para caminhar, ainda que fosse raramente”, revela. No retorno, o rigoroso procedimento de lavar as mãos, roupas, tomar banho e esterilizar as máscaras. Além das aulas da faculdade terem se tornado online, Breno acrescenta ter buscado outros cursos online complementares para ocupar o tempo e agregar à sua carreira.

ROSI



Muita alimentação a base de frutas, legumes e verduras, além da dança como válvula de escape foi o que buscou a Rosi Triani (DP) durante o mix de home office e trabalho presen-

cial que ela passou a cumprir a partir de março. “Não podemos pensar na incerteza do tempo que isso vai durar, temos que focar na alimentação, no trabalho e em atividades que possamos curtir; para melhorar a imunidade; eu costumo muito colocar música e dançar; além de curtir as lives como a da Ivete Sangalo e do Wesley Safadão”, contou a Analista de DP. Rosi montou seu home office na cozinha por ser o local da casa onde a luminosidade é melhor e onde ela encontrou a postura “mais confortável”. “Sempre higienizo teclado e mesa nos intervalos. Depois fica a rotina porque já estou no local de preparo das refeições. Entre o momento de trabalho e de preparo das refeições higienizo minhas mãos de novo; encaro como aprendizado”, descreve.

Fotos: Álbum de Família



No refeitório da Obra do COMPERJ é respeitado o espaçamento

Foto: Suelene Giudice

notícias negativas divulgadas. “Eles se mostram agradecidos”, reforça a TST. Nos baseamos no lema da nossa SIPAT, realizada em 2020: “Mente Segura, Trabalho Protegido”.

A equipe da Obra 773 é orientada a adentrar e permanecer de máscara no site COMPERJ. Além do suporte humano, a estrutura da obra 773 também oferece tranquilidade ao colaborador: há um ambulatório à disposição de todos no canteiro de obras SEEL, comandado pela Enfermeira Luciana e, no site há um ponto de atendimento médico de emergência disponibilizado pela PETROBRAS.

Outra obra da SEEL com bastante efetivo, a 793 da Ponte Oswaldo Cruz, na Linha Amarela, Rio, iniciou já no final de março a aplicação do Protocolo Covid-19 com o sistema de rodízio dos colaboradores via utilização do banco de horas. Assim como em todas as obras, os mais idosos foram deslocados para home office ou férias. Foram inseridas informações específicas nos quadros informativos do refeitório, espaçamento entre as pessoas com marcações em X, álcool gel em todos os ambientes da obra e máscaras para todos. Além disso, os DDS passaram a reforçar cada ação do novo protocolo. Nos dois meses apurados por esta edição, na Obra 773 foram relata-

dos apenas dois casos com suspeita de Covid-19, ambos encaminhados a uma unidade médica e, em seguida, à quarentena. “Eles apresentavam sintomas leves e felizmente, após quarentena, já estão bem de saúde e trabalhando”, informa Daniel Dias, Técnico de Segurança do Trabalho da Obra 793.

“Transmitimos dicas sobre como usar o transporte coletivo; por exemplo, orientando a não retirar as máscaras em nenhum momento e, se possível, usar luvas de látex ou borracha impermeabilizantes. Só retirar máscaras (pelo elástico) e luvas ao chegar em casa, ou à obra, ou ao fazer uma refeição. Também informamos a todos sobre como usar e esterilizar as máscaras de pano, possibilitando sua reutilização”, conta Daniel. Com a dificuldade de se adquirir máscaras cirúr-



Higienização diária de dependências do canteiro de obras

Foto: Suelene Giudice



Colaboradores da Sede de Duque de Caxias orientados sobre as ações do Protocolo Covid-19

Foto: Laiane Costa



Sergio Brites (TST) faz DDS na Obra 826 em Botucatu (SP)

Foto: Divulgação SEEL



Espaçamento mínimo e higienizadores também nas viaturas da SEEL

Fotos: Sergio Brites



Daniel Dias (TST) faz DDS na Obra 793, todos usando máscaras

Foto: Everaldo Oliveira

cumprir as determinações das autoridades sanitárias tem sido seguido, igualmente, o máximo rigor. "Para complementar o procedimento de higienização constante de cada um, desinfecção diária dos veículos e dos ambientes da obra, temos ainda dois kits de primeiros socorros com termômetro digital. Nos finais de semana ficamos confinados em um alojamento que dispõe de cozinha, banheiro, sala de convivência e televisão. Respeitamos distanciamento mínimo, fazemos comida e assistimos a filmes na TV. Isto nos ajuda muito. Quem precisa ir ao mercadinho vai de máscara; ao chegar desinfecta a máscara, toma banho e lava a roupa. É procedimento padrão", descreve Sergio Brites, TST da Obra 826 em Botucatu (SP).

Além das máscaras, Sérgio informa que todos



Desinfecção diária - Frascos de álcool em gel: um para cada setor da obra

Foto: Suellene Giudice

## BOAS MEDIDAS COMPORTAMENTAIS COVID-19:

1. Aos que tiverem que realizar quarentena, manter-se afastado de contatos sociais. Evitar aglomerações e reuniões presenciais.
2. Não seguir para o hospital somente por estar gripado. Sintomas como tosse, coriza, febre podem indicar gripe comum ou, mesmo sendo reações ao Coronavírus, podem ser tratados em casa, com isolamento, repouso, boa alimentação, hidratação e ventilação.
3. Havendo complicações dos sintomas, como falta ar, deve-se procurar, imediatamente, um médico, bem como orientação pelo telefone 1136, do Ministério da Saúde.
4. Ao tossir ou espirrar, proteja-se com o antebraço ou um lenço descartável.
5. Deve-se lavar as mãos com maior frequência, evitando-se levá-las ao rosto. Boca, narinas e olhos são as principais entradas do Novo Coronavírus no organismo.
6. Não cumprimentar com apertos de mão, abraços e beijos.

7. Fazer exercícios ao ar livre, evitando contatos com outras pessoas. Caminhadas isoladas continuam sendo uma excelente escolha.
8. O ambiente de trabalho deve ser limpo com maior frequência, focando-se nas maçanetas, corrimões, pisos e sanitários. O Novo Coronavírus permanece ativo, fora do organismo humano, por várias horas, em algumas superfícies, até por um dia.

usam óculos especiais, que já faziam parte do EPI, mas se tornam mais necessários em tempos de Covid-19. Na Obra 822, o Técnico de Segurança do Trabalho, Alexandre Esaú encaminhou um colaborador que apresentava sintomas da doença a um pronto socorro em Cubatão (SP). Após duas semanas em casa tomando medicamentos e repousando, o colaborador já estava, em meados de maio, de volta à obra.

O fato de cumprir protocolos médicos permitiu que nenhuma das obras em solo paulista tivesse que ser paralisada ou sofresse redução

de efetivo. Segundo Sergio Brites o nível de consciência é alto, mas não se pode deixar de lado a questão emocional: por vezes são comuns a ansiedade e a preocupação. "Deixo todos à vontade para falar e tirar dúvidas; a TV apoia a gente, por isto alerta a todos sobre as fake news; procuramos nos informar corretamente", argumenta o TST da Obra em Botucatu (SP).

Felizmente para a SEEL, que já tinha uma cultura de segurança muito fortemente implantada, os ajustes foram menos complexos para que se tornassem prática efetiva. Na sociedade,

contudo, Humberto Paredes (QSMS SEEL) crê que o pós-pandemia traga uma mudança cultural que passe por enxergar o valor constante de cuidarmos da saúde, seja no trabalho, no caminho para casa e em casa. Só o tempo dirá.



Suellene Giudice (Obra 773)

Foto: Divulgação SEEL

## ROTINAS DENTRO DE AMBIENTES SEEL

- Medição diária de temperatura com termômetro logo pela manhã antes do DDS
- DDS com orientações para todos os colaboradores da empresa sobre como se prevenir da COVID-19
- Utilização de máscaras para todos os colaboradores da empresa em tempo integral
- Conscientização da força de trabalho e subcontratados
- Disponibilização de álcool em gel na entrada e saída do refeitório, área de vivência,

- banheiros, vestiários e para condutores dos veículos e operadores de máquinas
- Cuidados no horário das refeições. Pratos virados para baixo; Talheres, sal, palitos e guardanapos embalados separadamente; Self Service suspenso. Alimentos servidos pela funcionária da empresa de alimentação. Nas mesas os colaboradores sentam de forma intercalada, respeitando o posicionamento seguro.
- Caminho seguro induzindo todos para lavagem das mãos

- Divulgação de informações sobre o Covid-19 e medidas de prevenção em murais
- Redução do Efetivo - Pessoas com mais de 60 anos devem (se possível) trabalhar em home office. Para alguns casos serão definidas férias, mix de home office e trabalho presencial e uso do banco de horas
- Respeitar o distanciamento seguro entre os colaboradores

## SAÚDE & BEM-ESTAR

### COLUNA DO DR. JEFFERSON

#### Controle EMOCIONAL na Pandemia



Olá amigos da SEEL, estamos passando pelo maior desafio sanitário da nossa geração; a Pandemia do Coronavírus, gerando uma onda de impactos sociais, econômicos, políticos bem como na nossa saúde física e mental.

Vivemos atualmente um período de incertezas, medos e angústias, que elevam o estresse e a ansiedade, e que são reações naturais do Ser Humano frente ao desconhecido. Tais sentimentos ativam nossos mecanismos de defesa. Ainda somos influenciados pelo confinamento e o rompimento dos planos projetados para 2020, além de dúvidas de como e quando sairemos dessa.

Cuidar de nossa saúde mental nesse período é tão importante quanto cuidar de nossa saúde física e para ajudá-los nisso, sugiro aqui algumas iniciativas:

- Não busque se informar a todo o momento, o excesso de informação também é prejudicial, determine períodos do dia para se atualizar;
- Use fontes confiáveis de informação e deixe de

lado inúmeras correntes de vídeos e notícias que circulam pelo WhatsApp e outras mídias sociais. Cuidado ao repassá-las à frente,

- Procure uma nova atividade diária nesse período de quarentena e siga uma pequena rotina (leitura, culinária, pintura, crochê, marcenaria, mecânica...);
- Controle a ingestão de álcool e fumo;
- Mantenha o uso regular de suas medicações;
- Trabalhe a paciência com crianças e idosos, são fases da vida que já passamos e passaremos;
- Evite o ócio, seja produtivo dentro de casa;
- Procure alguma forma de ajudar ao próximo (arrecadando alimentos, confeccionando máscaras, ajudando os grupos de risco...)
- Pense positivo, as mudanças, perdas e ganhos fazem parte da vida, mas é possível superá-las e em algum tempo passaremos por essa pandemia. Segue uma fonte confiável, <https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/>. Máscara para todos e em todos os momentos, um abraço e até a próxima!

## INSTITUCIONAL

### SEEL celebra 27 ANOS de conquistas!

Mesa do café da manhã e bolo do aniversário



Um delicioso café da manhã foi servido na sede de Duque de Caxias aos colaboradores no dia 16 de março, para celebrar os 27 anos de aniversário da SEEL (completados dia 12). “Vivemos um momento de reflexão, de olharmos para a frente e nos renovar”, destacou o diretor Eduardo França. Outro diretor, Fábio Dias, reforçou que “vamos passar por cima desse desafio da pandemia buscando formas mais criativas de trabalhar”, destacou.

Paulo Henrique Dias, também diretor e sócio-fundador, tranquilizou a todos sobre a capacidade da empresa em lidar com a pandemia e pediu: “precisamos permanecer muito atentos e seguir à risca as recomendações do Ministério da Saúde”. Colaboradores da SEEL, como Rosana Rabelo e Marcio Braga, destacaram, respectivamente, os termos “gradidão” e “aprendizado” para definir a relação da SEEL com o seu aniversário e o momento pelo qual passa o mundo. Nazaré Veiga finalizou: “sou honrada em trabalhar para a SEEL, empresa em que sua diretoria nunca mediu esforços para melhorar processos e procedimentos sempre com o foco no bem comum”.

Fotos: Alexandre Peconick

Naquele momento a SEEL iniciava o cumprimento das recomendações das autoridades sanitárias. Nesse sentido, o diretor e sócio-fundador da SEEL, Fernando França, que acabara de retornar de viagem ao exterior, participou por videoconferência transmitindo mensagens de felicidade pelos 27 anos e otimismo para o futuro.

Foto: Josi Carvalho



Nazaré Veiga faz homenagem à SEEL diante do Diretor Paulo Henrique Dias

## ACONTECE

### Dia Mundial da Água celebrado na Obra 773 no COMPERJE

Fotos: Divulgação SEEL



Organizações em todo o planeta celebra o Dia Mundial da Água (22/03). Na SEEL não foi diferente. Em nossa Obra 773 no COMPERJE ações foram desenvolvidas durante todo o mês de março pela nossa Técnica em Meio Ambiente, Leticia Queiroz. Em uma delas, os colaboradores visitaram uma fonte de água mineral a fim de conhecer e explicar melhor o processo de purificação. Foi realizado um concurso de frases sobre o tema “A Água e o Tempo” e os três primeiros colocados receberam kit de brindes doados pela empresa parceira Action Shop.

## BOA NUTRIÇÃO

### ZINCO: aliado contra o Novo Coronavírus

Enquanto cientistas no mundo inteiro buscam a vacina contra o Novo Coronavírus você, em casa, pode minimizar eventuais efeitos danosos do vírus ao seu organismo ingerindo alimentos ricos em zinco que melhoram a capacidade de combate do seu sistema imunológico (de defesa) tais como feijão, gema do ovo, amendoim, brócolis, fígado, ervilha e acém moído. São alimentos de baixo custo que criam uma espécie de

“muralha” no sistema imunológico contra os vírus típicos do inverno. O zinco tem uma reação anti-inflamatória contra agentes infecciosos que invadem o nosso organismo.



## EXPEDIENTE DA EDIÇÃO:

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



Nº 43 - tiragem - 500 exemplares - Junho/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

## Às nossas MULHERES, com carinho

Entregamos durante o DDS do dia 9 de março, segunda-feira seguinte ao Dia Internacional da Mulher (8/03), na sede de Duque de Caxias (RJ), esta pequena e singela lembrança (imagem), às nossas colaboradoras que com muita garra e competência vestem a camisa da SEEL no dia a dia. A importância desta data também foi lembrada a todas em um vídeo que esclareceu a origem da celebração.



## FALE COM A EMPRESA

Canal de Ética [etica@seel.com.br](mailto: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).



o que fazemos