

## CAPA

# “MRS LOGÍSTICA e SEEL: relação de APRENDIZADOS e VITÓRIAS”

Fique por dentro das Obras 820 e 835 - Pág.4

Imagem do talude finalizado no Km 313+515 na ferrovia Linha do Centro em Ewbank da Câmara, Zona da Mata de Minas Gerais



Foto: Carlos Albuquerque

**ESPECIAL** — Tudo o que você precisar saber sobre... a LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados) - Pág.7

Celso Deccache,  
Coordenador  
de TI da SEEL



Foto: Laiane Costa

**Conservação de PATRIMÔNIO HISTÓRICO** na Obra 773 - Pág. 5



Limpeza das paredes das ruínas do Convento São Boaventura

Foto: Antonio Carlos Moreira

**Na Coluna do Dr. Jefferson** informações ÚTEIS sobre as VACINAS contra o Covid-19 - Pág. 3



Foto: Reprodução da internet

## CERTIFICAÇÕES

SEEL obtém manutenção de duas certificações e migração da Certificação de Saúde e Segurança Ocupacional

Ao final de novembro de 2020 as certificações da SEEL de Qualidade ISO 9001 e de Meio Ambiente ISO 14001 passaram pela auditoria de manutenção, enquanto a de Saúde e Segurança Ocupacional migrou da OHSAS 18001 para a ISO 45001 de SSO. O órgão auditor foi o Bureau Veritas. A ISO 45001 tem o objetivo de fornecer uma estrutura de identificar os riscos e oportunidades em termos de SSO na empresa; aprimora os mecanismos de prevenção quanto aos riscos, proporcionando sistemas de gestão mais saudáveis.

O aumento da conscientização de todos quanto aos riscos faz parte desse processo de uma empresa cujas lideranças apoiam a criação de uma forte cultura de SST, como é o caso específico da SEEL Engenharia.

Cabe destacar que durante a Auditoria de Migração para a ISO 45001 (que ocorreu na sede e nas obras); a SEEL não teve registrada nenhuma não-conformidade.



**ACESSE, SIGA E DIVULGUE NOSSAS REDES SOCIAIS!**

 **SEEL NO FACEBOOK**  
<https://www.facebook.com/seelengenharia>

 **SEEL NO INSTAGRAM**  
<https://www.instagram.com/seelengenharia/>

 **SEEL NO LINKED IN**  
<https://www.linkedin.com/company/seel-serviços-especiais-de-engenharia-ltda>

NOSSAS PESSOAS

VAMOS CONHECER MELHOR O...

# GLEIDSON WEDER DO COUTO, OU "MC CLEBINHO"

SERVENTE DA OBRA 773



Fotos: Álbum de família

Gleudson "toca o fino", como se diz. Mas as imagens são de arquivo. Para pagar contas e contribuir no sustento das filhas Agatha, hoje com 18, e Ludmila, de 11 anos, infelizmente ele teve que vender os três instrumentos. Hoje ele já tem, do segundo casamento, a pequena Alice (um ano e cinco meses) e no mês que vem (abril) irá ganhar seu primeiro "verão": Brian. "Meus quatro filhos são a minha vida; abri mão de muita coisa para poder dar tudo a eles", orgulha-se.

Nascido, criado e morando no bairro do Salgueiro em São Gonçalo (RJ), 35 anos, Gleudson acorda às quatro e meia da manhã e as sete já bate ponto no COMPERJ para fazer o serviço de roçada. "Eu nunca tinha trabalhado com gente tão unida e estou orgulhoso em estar aqui", revela o servente que já foi montador de móveis nas Casas Bahia e outros estabelecimentos.

Desde criança, Gleudson admite que adorava inventar músicas, mas nunca esse prazer se tornou algo sério. Na SIPAT da SEEL que teve como tema "Mente Segura, Trabalho Protegido" ele criou uma letra de funk, cujo um dos trechos diz o seguinte: "Se a área está isolada, se liga no bagulho, tem que passar pelo caminho seguro...vou falar uma coisa que você já imagina, posicionamento seguro pode salvar sua vida...pra você entender e se liga aí meu povo, no seu crachá tem as regras de ouro...".

No cavaquinho, no banjo ou no violão,



Sem instrumentos, na SIPAT ele não tocou, mas cantou a música de sua autoria. Sucesso total! Agora é nosso papel, papel de Jornal, vamos fazer pessoal uma vaquinha para o novo cavaquinho do Mc Clebinho; a coisa é boa, boa e tal!



ACONTECE

## SEEL economiza mais de R\$ 70 mil com ENERGIA SOLAR

Em um ano completado de uso, os painéis fotovoltaicos (energia solar) se mostram uma aposta vencedora na sede da SEEL em Duque de Caxias. Afinal, a empresa economizou 72,90 kWh, ou R\$ 70,70 mil; o que em termos de limpeza ambiental corresponde ao cultivo de 39 árvores. A empresa segue ainda estudando a melhor forma de viabilizar esta tecnologia também em suas obras, ainda sem data definida para a implementação.



Fotos: Divulgação SEEL

## O Janeiro foi BRANCO e refletiu SAÚDE MENTAL

A campanha "Pacto pela Saúde Mental: Todo Cuidado Conta!" movimentou o primeiro mês do ano, o chamado "Janeiro Branco", na Obra 773. A Equipe de QSMS promoveu atividades, como um DDS refletindo o filme "A Corrente do Bem" (na imagem) e a exibição de uma vídeo-palestra com a psicóloga Silvana Cruz, abordando o tema da Saúde Mental. O grupo de whatsapp da obra convidou colaboradores a espalhar as ações, enfatizando mais "paz nas relações humanas" e perguntando: "o que você faz para cuidar da sua Saúde Mental?".



RAIO-X TÉCNICO

# Um dia de trabalho do... MARTELETEIRO-ALPINISTA

Por Gabriel Chrispim



Chrispim e sua dupla operando uma wagon drill em obra na serra de Caraguatuba (SP)

Foto: Divulgação SEEL

Carioca, 25 anos, ele é marleteiro-alpinista (nível Irata 2) da Obra 806. A oportunidade o fez migrar para esta função na qual atua há quatro anos (de SEEL tem cinco); antes foi servente de obra. Gabriel nos conta um pouco do seu dia a dia...

### O que faz o marleteiro-alpinista?

**G.C.** – Somos designados para atividades em obras nas quais temos que trabalhar pendurados, fixos a um talude ou estrutura sob determinada altura. Com técnicas de ascensão e descensão podemos fazer perfuração de grampos, de tirantes, instalação de telas para concreto projetado, biomantas, entre outros serviços.

### Quais são os pré-requisitos para atuar?

**G.C.** – Além de possuir ao menos o primeiro nível do curso Irata (são três), estar fisicamente muito bem preparado para suportar nível intenso de esforço. Em altura, basicamente você tem que segurar o peso do seu corpo no braço. Não posso estar com pressão alta, nem doença crônica. Alimentação adequada, exercícios físicos e longas horas de sono sem interrupção são obrigatórios.

### Fale sobre o check list que o marleteiro deve cumprir antes da escalada...

**G.C.** – Há o check list de equipamentos, que incluem o cinto, o ascensor e o des-

ensor. Cada equipamento tem função específica. No descensor temos que estar olhando a alavanca de acionamento dele. Se o descensor falhar, há o trava-queda, uma corda reserva para te segurar e impedir a sua queda. O alpinista jamais pode falhar em qualquer dos 12 itens do check list, pois deles depende a sua vida.

### Por que marleteiros têm que atuar em dupla?

**G.C.** – A dupla é o seu anjo da guarda em trabalho de subida e descida, um zelando pelo outro. Em caso de um mal súbito você terá alguém ao seu lado, com o mesmo tipo de preparo que o seu para lhe prestar socorro.

### E os maiores desafios?

**G.C.** – Estamos expostos a riscos como queda de materiais (rochas) e mudanças climáticas bruscas, descarga elétrica, rajadas de vento acima de 20 km/h. Se a mudança for brusca demais você tem que descer; sua segurança em primeiro lugar.

### Por que é importante um marleteiro ter desenvolvido outras atividades em obras?

**G.C.** – Para termos consciência, por exemplo, de que precisamos do trabalho do servente de obra, aquele que prepara o nosso material e nos dá suporte lá em baixo.

SAÚDE & BEM-ESTAR

COLUNA DO DR. JEFFERSON

# COVID-19 – Sobre as... VACINAS

Foto: Divulgação



Olá amigos da SEEL, em meio de toda essa pandemia do Corona vírus, surgem as vacinas e o início da vacinação, motivo de esperança para todos nós.

Todas as vacinas, em geral, estimulam nosso sistema de imunológico a produzir anticorpos, para que, caso tenhamos contato com vírus ou bactérias, nosso exército de defesa já esteja preparado.

Sobre as vacinas desenvolvidas para a prevenção do COVID 19 temos os seguintes tipos entre as mais adiantadas e aprovadas no Brasil e no Exterior:

Vacina de vírus vivo atenuado – Técnica clássica, usada desde a década de 70, utiliza o vírus vivo, mas atenuado, enfraquecido por técnicas de laboratório, impedindo que ele se multiplique, mas que mesmo assim ativa nosso sistema imunológico. Muitas vacinas utilizadas hoje em dia (hepatite A, Gripe, Poliomielite entre outras) são produzidas assim. A CoronaVac do Instituto Butantan em parceria com a Sinovac Biotech, utiliza essa técnica.

Vacinas de vetor viral - Nova técnica de produção de vacinas que produz anticorpos a partir do vetor viral ou seja, uma proteína do corona é introduzida em outro vírus, inativado, que não consegue se multiplicar e a partir daí nosso corpo produz os anticorpos. Como exemplo temos a vacina da AstraZeneca junto com a Universidade de Oxford e a Fundação Oswaldo Cruz além da Russa Sputnik V.

Vacinas baseadas em RNA ou DNA – Técnica moderna de produção, são feitas utilizando partículas genéticas modificadas do vírus, escolhidas em laboratório, que carregam o RNA do vírus que ao serem injetadas no nosso organismo, estimulam a produção de anticorpos. A vacina da Pfizer e da Moderna, são exemplos dessa técnica.

A vacinação começou no Brasil com a CoronaVac e a vacina de Oxford e respeitará a ordem de prioridades estabelecidas pelos governos federal e estaduais. Independente de qual for a vacina, importante que todos sejam vacinados, o que deve ocorrer durante o ano de 2021.

Até lá e até que a pandemia esteja sob controle e mesmo por um tempo após a vacinação, mantenham os cuidados de usar máscara, higienizar as mãos e manter o distanciamento social.

# Sólida como rocha

## Obras 820 e 835 consolidam relação entre SEEL e MRS Logística

Execução de Solo Grampeado, Manta de Controle de Erosão e Tela de Alta Resistência - Obra 820 Km 313 Ewbank da Câmara (MG)

Foto: Carlos Albuquerque



Obra 835, Km 207+270 - cravação de trilhos com martelo vibratório

Foto: Luciano Caetano

pe de obras da SEEL, vamos conquistando a confiança do cliente e pegando mais obras”, enfatiza Eduardo.

Muito importante também para consolidar a relação MRS-SEEL tem sido o trabalho na Obra 835 com duas frentes de obra em Levy Gasparian (RJ) e uma em Mogi das Cruzes (SP), coordenadas pelo Engenheiro Paulo Roberto Gama.

O ponto do Centro de Levy, o do Km 207+270, encerrado neste final de fevereiro, teve contenção com cravação de trilhos por meio de martelo vibratório, aterro e biomanta de 800 m<sup>2</sup> com hidro-semeadura. Já no segundo ponto de Levy, Km 226+820, a ser finalizado neste mês de março, próximo à ponte de divisa entre Rio de Janeiro e Minas Gerais, abaixo da linha férrea, temos a construção de uma cortina atirantada; com 106 tirantes e 68 estacas raiz. Finalmente na terceira frente, no Km 436+550 em Mogi, que se encerra em meados de março, a equipe da SEEL fez cortes desde o topo de 30 m de altura para estabilizar o talude, depois executando 319 tirantes e 2000 m<sup>2</sup> tela de alta resistência. Esta frente se encerra em meados deste mês de março.

“Em final de dezembro tivemos fortes chuvas em Mogi, houve deslizamento de terra e interrupção do movimento na linha férrea; o que

nos exigiu uma limpeza emergencial, desafios comuns em obras durante o verão”, comenta Paulo Roberto.

### A VOZ do cliente

*Empresa com tradição em confiabilidade e segurança, a MRS Logística, como cliente, é bem rigorosa na fiscalização das obras. Obtivemos de seus fiscais uma avaliação bem positiva de nossas obras...*

“As soluções integradas de engenharia exigiram da SEEL além de um planejamento assertivo, multidisciplinaridade técnica constante. Durante o curso da obra, na condição de Fiscal de Obras e Cliente, pude observar a CONSTANTE preocupação da SEEL em atender as premissas definidas pela MRS (Segurança, custo, prazo e qualidade). No quesito SEGURANÇA, além de não ter ocorrido nenhum acidente de trabalho, não houve nenhum incidente pessoal ou que envolvesse a ferrovia. Os fluxos e procedimentos internos da SEEL, certificados, garantiram o abastecimento constante da obra com todos os recursos necessários. Nos quesitos CUSTO e QUALIDADE, a obra foi executada dentro do previsto, com destaque para a QUALIDADE, garantida através da atuação maciça, motivada e transparente dos Engenheiros Carlos Aranda (Engenheiro de Campo) e Eduardo Teixeira (Coordenação) que suportaram todos os processos com primazia.”

**Jonas Alves - Fiscal de Obras Sênior - MRS Logística - Obra do Km 315 em Ewbank (MG)**



“Depois de um fim de ano muito chuvoso e com algumas emergências, no qual a SEEL teve, inclusive, atuação fundamental para reestabelecer a circulação de trens, iniciamos o ano a todo vapor. Apesar de a SEEL já ter realizado algumas obras conosco, tenho a impressão que poucos colaboradores atuais fizeram parte da equipe, por isso ainda estavam se acostumando com as rotinas da MRS. Tenho certeza que daqui para frente nossa parceria será ainda melhor. Já temos um novo desafio em fase de mobilização na Serra do Mar, trecho muito importante para garantir a confiabilidade e segurança no transporte de minérios da MRS.”

**Marcio Guerra, Engenheiro Fiscal de Obras no Km 207+270 em Levy (RJ)**



### SEEL – MARCA FORTE NA ENGENHARIA

## OBRA 773 – COMPERJ (RJ) – CONVENTO SÃO BOAVENTURA Carinho, detalhamento e FIDELIDADE à História



Reparos com argamassas no topo das paredes das ruínas

ramento topográfico das paredes, retirada de vegetação, tratamento das paredes das peças metálicas e de madeiras ainda fixadas às paredes das ruínas a SEEL contratou o engenheiro Antônio Carlos Moreira que conta com uma experiência de 15 anos nos serviços de restauro de patrimônio e que, inclusive, já havia atuado entre 2014 e 2015 para o COMPERJ nas mesmas

Dentro do escopo da Obra 773, em uma área de 3500 m<sup>2</sup> adjacente ao COMPERJ, uma equipe de quatro colaboradores da SEEL atua desde novembro de 2018 em um meticuloso trabalho de conservação e manutenção das ruínas do Convento de São Boaventura, localizada no sítio arqueológico da antiga vila de Santo Antônio de Sá, tombada pelas três esferas públicas, datando do ano de 1640, que deu origem à atual Itaboraí (RJ).

Para o trabalho que consiste em um monito-

ruínas em obras de consolidação. Com ele atuam um pedreiro de restauro, um ajudante de obra e um topógrafo; além do pessoal que faz a roçada e retirada da vegetação do entorno.

“Dispomos de plataforma articulada elevatória para atividades nos topos das alvenarias, verificando os vários pontos onde a estrutura está se arruinando; devido ao crescimento da vegetação, acúmulo de detritos, desprendimentos de alvenarias e argamassas e até a presença de insetos e



Monitoramento topográfico das paredes das ruínas

Fotos - Antônio Carlos Moreira

animais colaboram para a aceleração desse processo. Para a conservação, usamos traços de argamassas em várias granulometrias de areia, cal hidratada (CH3), pó de tijolo/telha triturados e carvão moído, materiais compatíveis com o século 17, definidos por ensaios laboratoriais, pois temos que ser fiéis ao status da estrutura à época”, explica Antônio Carlos.

Além dos relatórios mensais enviados ao cliente, IPHAN, Inepac e Prefeitura de Itaboraí fiscalizam mensalmente as atividades. Todo o trabalho também é monitorado pelo Engenheiro da SEEL Cristiano Ramos, que Coordena a Obra 773.

## OBRAS 833 E 839 – MORRO DA URCA – RIO DE JANEIRO (RJ) 800 m<sup>2</sup> de telas para CONTENÇÕES EMERGENCIAIS



Alpinistas trabalham na instalação e fixação das telas. Crédito para a foto: Foto Diogo Amaral

Foto: Foto Diogo Amaral

Algumas lascas de rocha se desprenderam de talude no Morro da Urca, bairro tradicional do Rio de Janeiro, em abril do ano passado chegando a assustar moradores ao atingirem os fundos de um edifício de três andares na Rua Ramon Franco, felizmente, sem vítimas. Em agosto a Defesa Civil fez a interdição do imóvel e a GEO-Rio contratou a SEEL para um

complexo trabalho emergencial entregue em meados de novembro por uma equipe de 12 colaboradores, dos quais oito alpinistas.

De sol a sol, utilizando inclusive um compressor mais silencioso para não incomodar os vizinhos, as obras aconteceram a uma altura de até 80 m. Foram instalados 800 m<sup>2</sup> de tela de alta resistência com 200 grampos e chumbadores, além de sete contrafortes para sustentação das rochas.

Ambas as obras (839 foi extensão da 833) incluíram, o bate-choco e a limpeza de vegetação em uma área total de 3200 m<sup>2</sup>. Realizado

comodar os vizinhos, as obras aconteceram a uma altura de até 80 m. Foram instalados 800 m<sup>2</sup> de tela de alta resistência com 200 grampos e chumbadores, além de sete contrafortes para sustentação das rochas.

pelos alpinistas, que utilizaram o martelo rompedor, o bate-choco levou cerca de um mês a um mês e meio para ser completado. Detalhando a ordem das atividades: 1- ancoragem, 2 - bate-choco, 3 – limpeza, 4 – perfuração; 5 – instalação de telas.

“Era um talude muito difícil de acessar, íngreme, fomos aos poucos criando os acessos e fazendo as ancoragens; além disso, não poderíamos danificar as bromélias do entorno; mas valeu todo o esforço, reconhecido pelo cliente em fiscalização após o término das atividades”, revela Marcio Braga, engenheiro coordenador das Obras 833 e 839. “A SEEL tem tradição de quase três décadas de atendimento à GEO Rio com muito sucesso na qualidade e cumprimento dos prazos em obras de drenagem e contenção de encostas”, destaca o engenheiro.

Foto: Carlos Albuquerque

Contenção em Concreto Projetado, Solo Grampeado, Manta de controle de Erosão e Tela de Alta Resistência - Obra 820 Km 380 Barbacena/MG

OBRA 837 EM CLOSE

# SEEL recupera TRÊS TÚNEIS na “Ferrovia do Trigo”



Perforação de chumbadores no teto do túnel

Fotos: Henrique Terhorst

tâneo nos três túneis em uma região famosa pela fabricação dos melhores vinhos nacionais.

Segundo o engenheiro residente da Obra 837, Henrique Terhorst, tratam-se de túneis perfurados em rocha com tratamento superficial de concreto projetado onde o concreto se encontra degradado. No Túnel 7 (536,5 m de extensão) foram aplicados 533 m³ de concreto projetado, 2436 m² de telas de alta resistência, hidrojetamento, execução e limpeza de drenos;



Visão da entrada do túnel com a obra em andamento

Quarenta colaboradores da SEEL trabalham firme para concluir no final deste mês de março a recuperação estrutural do concreto nos emboques e na estrutura dos três túneis vitais para a RUMO na Ferrovia Malha Sul, a conhecida “Ferrovia do Trigo” — os Túneis 7 (Km 70), 8 (Km 69) e no “Túnel Falso” (Km 30) que fazem o transporte da linha férrea. O trabalho é simul-

enquanto no Túnel 8 (293 m de extensão) a solução passou por hidrojetamento, execução e limpeza de drenos, além de 1709m² em telas de alta resistência. Finalmente no chamado “Túnel Falso” o tratamento se deu em um trecho de 30 m no lado externo do túnel, onde ocorreu uma erosão abaixo da laje das paredes do túnel. Além da execução de 24 tirantes e 87 grampos, houve 60m³ de concreto projetado.

“Superamos o desafio de, inicialmente, não dispor de equipamentos ideais para perfuração nestes túneis estreitos (7,75m de largura); tivemos que nos reinventar, fizemos adaptações de materiais de perfuração para cumprir com as normas e com o caderno de encargos da RUMO, felizmente fomos bem sucedidos”, destaca Henrique Terhorst, que executa a obra ao lado do Coordenador de Obras, Vasco Teles.

SEGURANÇA DO TRABALHO

# Grandes Momentos da SIPAT SEEL 2020



Fotos: Divulgação SEEL

te (SIPATMA) SEEL 2020 com o tema “Comportamento Seguro, Percepção de Risco”.

“O impacto positivo de um evento como a SIPATMA na empresa sempre deve ser observado em um longo prazo, mas diante do momento de pandemia que vivemos realizar esta parada para reflexão e crescimento foi uma atividade de grande desafio e conquista” resume Humberto Paredes, Coordenador do QSMS da SEEL.

Entre as ações realizadas, na Obra 773, no COMPERJ, Tatiane Horta do Projeto Guapiçu falou sobre “reflorestamento e educação ambiental”, enquanto Liliane Prohman, da Action Shop, simulou uma estação de tratamento de efluentes.

Na Obra 809, um quis premiou os colaboradores mais assertivos unindo Segurança do trabalho, Meio ambiente e Saúde visan-



Destaque para palestras com temas tais como “Comportamento Seguro, Percepção de Risco”, “Novembro Azul”, “Infecções Sexualmente Transmissíveis” e a Blitz da Saúde (BRMEd)

do o aprendizado do que é SIPAT, práticas de comportamento seguro, produtos químicos e a percepção do risco. Já na Obra 813 também se enfatizou na questão de “Comportamento Seguro” os itens do correto uso do extintor de incêndio e de uma alimentação saudável.

As situações de risco em obras se diversificam e precisamos da participação e maior proatividade dos nossos colaboradores para que eles percebam essas potenciais situações e se antecipem a elas tomando as melhores ações preventivas. Com este foco, mobilizando equipes da sede e das obras, aconteceu entre 9 e 13 de novembro, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho e Meio Ambien-

PROTEJA-SE E NOS PROTEJA!

# SEEL pede ATENÇÃO de todos à LGPD e ao Código de Ética, Conduta e Compliance



Foto: Divulgação

que nós checamos para você”, solicita Celso. Esteja você na empresa ou em home office NUNCA passe informações pessoais (e nem da empresa) por telefone, mesmo que a pessoa do outro lado da linha disponha de alguma informação sua.

Outro ponto vital para não ser vazado; sempre que possível não use wi-fi público (aeroporto, shoppings, praças, etc), muito menos entre com e-mail corporativo nesse tipo de ambiente, pois você desconhece as pessoas ali conectadas e, sobretudo, quem monitora essas redes.

AÇÕES PREVENTIVAS

Para resguardar dados a SEEL tem sistemas de backup distintos que usam criptografia. Já há algum tempo, colaboradores da SEEL não acessam redes sociais no ambiente da empresa. Além disso, todo o tráfego da rede e acesso aos sistemas está sendo monitorado. Mesmo se alguém, sem querer, clicar em algum link com vírus sequestrador de dados um programa de segurança trava o vírus e o impede de agir.

Com frequência a SEEL envia comunicados internos pedindo aos colaboradores A MÁXIMA ATENÇÃO! Afinal de contas, atualmente os hackers se capacitam em velocidade até maior do que sistemas tecnológicos de segurança.

O Coordenador de TI da SEEL destaca que este tema da LGPD (leia o texto completo em <https://www.lgpdbrasil.com.br/>) deve ser encarado como PRIORIDADE pelos colaboradores, pois um indesejado sequestro de dados poderia colocar em risco até mesmo a continuidade da empresa no mercado. Enxergando muito além do risco, o respeito e o cumprimento da LGPD podem aprimorar ainda mais a confiabilidade de uma empresa como a SEEL no seu mercado de serviços.

O não cumprimento da LGPD por parte de empresas pode gerar infrações como multas ou mesmo a perda do direito ao tratamento de dados.



Foto: Lailane Costa

ÉTICA RENOVADA

No mesmo caminho de estar observante à LGPD a SEEL fez um revisão em seu Código de Ética, Conduta e Compliance ([link http://seel.com.br/quem-somos/](http://seel.com.br/quem-somos/) - ao pé desta página clique em Código de Ética). O texto detalha todos os tipos de conduta e valores aos quais os colaboradores devem seguir. Em termos de valores destaca, por exemplo, em seu Art. 01º “trabalho em equipe... estimulando o crescimento pessoal e profissional” ou em seu Art. 02º “manter o desejo de inovar e superar expectativas com proatividade, criatividade, qualidade, responsabilidade e coerência”.

Já na questão de proteção de dados o Código fala que “todos deverão proteger mídias de computador, informações confidenciais ou restritas, quando não estiverem sendo utilizados, inclusive fora do horário normal de trabalho”; bem como, acerca de redes sociais, determina que “resguardar postura íntegra e de respeito em qualquer local ou ocasião, inclusive no que tange às redes sociais, ocasiões em que não deverão expor informações e opiniões sobre os demais integrantes da empresa, fornecedores e prestadores de serviços”.

Qualquer violação ao Código, informe imediatamente à SEEL pelo e-mail [etica@seel.com.br](mailto:etica@seel.com.br); garantimos O SEU ANONIMATO!

COMO EVITAR? FIQUE LIGADO!

Em primeiro lugar crie senhas longas e complexas, seja para e-mail ou para aplicativos e páginas de bancos, misturando números, símbolos e letras; nunca reproduzindo, por exemplo, data de aniversário, nome de filho, de cachorro ou sequência de números (tipo 1234). Sob nenhuma hipótese, abra link suspeito que receba por e-mail. “Na dúvida, encaminhe para [ti@seel.com.br](mailto:ti@seel.com.br)

## INSTITUCIONAL

# I Concurso de FOTOGRAFIAS da SEEL



São imagens de tirar o fôlego as vencedoras dos meses de outubro, novembro e dezembro (2020) da primeira edição do Concurso SEEL de Fotografias. Em 2021 teremos mais edições, PARTICIPE! Republicamos trechos dos depoimentos dos vencedores, veiculados na conta da SEEL do Instagram, sobre o "momento exato do clique".



**Henrique Terhorst – Obra 826 – vencedor de outubro/2020**

"A imagem tirada no dia 13 de julho de 2020 foi divisora de águas: o registro do exato momento em que alcançávamos o primeiro objetivo do cliente na obra; a passagem do trem. Fiz alguns voos prévios de drone para procurar o ângulo ideal e me posicionar para o clique certo. Por trás dessa imagem está o resultado do sangue e suor de 70 colaboradores."



**Diogo Amaral – Obra 833 – vencedor de novembro/2020**

"Procurei traduzir o desafio de estar a mais de 50 metros de altura e a complexidade da instalação de uma tela de alta resistência. O significado da imagem traduz a paixão pelo Rio de Janeiro e suas belezas. Será um orgulho quando o meu filho estiver maior mostrar a ele que o trabalho do seu pai contribuiu para a segurança de um bairro histórico."



**Antonio Carlos Moreira da Silva – Obra 773 – vencedor de dezembro/2020**

"Esta imagem tem significado imenso. Trata-se de eternizar o passado. Toda vez que fotografo é como se estivesse ajustando uma pintura e registrando isto para as gerações. A imagem mostra reparos do topo das paredes das ruínas através da aplicação de argamassa que evita o desgaste da estrutura, impedindo fissuras e rompimentos."

## MURAL DE GESTÃO

### VISITA OBRIGATÓRIA!



Colaborador da SEEL que chega à nossa sede em Duque de Caxias não pode deixar de conferir o novo Mural de Gestão (na foto), em local bem visível no saguão da recepção. Ali estão expostos, além da Missão, Visão e Valores SEEL, os principais informativos da empresa, as campanhas mensais e os temas ligados ao QSMS, sobretudo o levantamento de Perigos e Riscos.

## SE LIGA AÍ!



### Dicas Para Perder o Perigoso Excesso de Peso da Cintura

Homens com 94 cm ou mais de circunferência na cintura ou mulheres com 80 cm ou mais correm sério risco de redução na expectativa de vida. As cinco dicas de baixo custo e simples de agregar ao dia a dia ajudam a perder de vista o vizinho desagradável: a gordura

... se não puder correr, caminhe ao menos 30 minutos diariamente

... natação é excelente exercício, pois queima gordura e produz músculos

... evite, ao máximo, ingerir frituras, refrigerantes e doces que, além de engordar, aumentam o colesterol

... não faça refeição pesada perto do sono e durma ao menos oito horas por dia (organismo gasta mais calorias quando estamos em sono profundo)

... não faça longos períodos de jejum. Evite ter fome. É melhor comer cinco ou seis pequenas refeições ao longo do dia, com poucas horas de intervalo do que duas ou três grandes refeições espaçadas.

## EXPEDIENTE DA EDIÇÃO:

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



Nº 46 - tiragem – 500 exemplares – Março/2021

### 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