

LEIA NESTA EDIÇÃO

CAPA

04



4 vidas,

4 histórias de crescimento

Nossa reportagem visitou a Obra 595 em Ipanema e conheceu um pouco mais do dia a dia de quatro de nossos funcionários

EM FOCO Da esquerda para a direita Iuanildo Augusto da Cunha, Rafael Reis Ferreira, Edson Luiz Soares e Antônio Martins Gomes, Leia na PG4 o que eles nos contam sobre suas vidas e a sua relação com o trabalho na SEEL

PG7 – CELEBRAÇÃO – DIA DOS PAIS

Ualtair de Souza Araújo e Guilherme Leôncio, pai e filho, falam sobre a grande relação de amizade que vivem no trabalho e na vida

Fotos: Alexandre Peconick



PG2 – NOSSAS PESSOAS

“Entre planilhas e acordos”, conheça melhor o **Hebert Maforte**, Engenheiro da Sala Técnica

EDITORIAL

“A PATERNIDADE QUE NOS AJUDA A CRESCER ”

Ao celebrar o Dia dos Pais, vamos expandir o entendimento da palavra “paternidade”. Podemos, e devemos, ser os pais do nosso crescimento. A SEEL, nos ajuda a crescer, ao oferecer palestras, cursos, treinamentos e orientações dos mais experientes, entre outras ações, para que sejamos os pais de nosso crescimento. E crescimento não é só aumentar o faturamento, mas principalmente evoluir em conhecimento, qualidade, respeito e segurança. Evoluir também no espírito, no convívio com o ambiente de trabalho, com a família e o meio ambiente.

Toda novidade na tecnologia exige equipes atualizadas. Temos que saber usar e conservar

o que já conseguimos, além de aproveitar, de maneira cada vez mais eficiente e inteligente, o que a tecnologia nos dá de presente.

Assim como já se faz no esporte — por exemplo, no vôlei brasileiro e na seleção alemã de futebol, ambos campeoníssimos — é indispensável coletar dados, anotar, registrar tudo, para depois processar os dados e obter bons resultados. E é vital fazermos isto com muita atenção e detalhamento.

As atividades de perceber, registrar tudo e preparar relatórios são novidade para uns e erradamente entendida como “burocracia” ou “perda de tempo” por outros, mas sem isso não há evolução. A tal “burocracia”

pode ser eficiente. O resultado? Conforto, conhecimento, recuperação de dados e eficiência em atividades futuras. Registro, falha, não conformidade e tratamento já são procedimentos do nosso dia a dia e sem eles não evoluímos. Na SEEL, são estes conceitos devidamente observados e anotados que nos levam a não repetir os erros. Precisamos disso para evoluir e crescer!

Está é a responsabilidade de todos, um ajudando o outro, pois só crescemos somando. Felicidades aos “papais de seu próprio crescimento”.

NOSSAS PESSOAS

CONHEÇA...
O HEBERT MAFORTE, ENGENHEIRO DA SALA TÉCNICA



Foto: Alexandre Peconick

Quem vê o competente engenheiro que se esmera em trabalhar sob as plantas de obras na Sala Técnica não o imagina puxando, pelo violão, músicas de Dilermando Reis, João Pernambuco, Valdir de Azevedo, Jacó do Bandolim, entre outras feras da MPB das décadas de 40 e 50. Tal preferência vem um pouco pela sua natureza e outro tanto por influência da avó, Dona Percília.

Antes de optar pela Engenharia Civil, que ele admite ter sido apenas sua terceira

escolha, Hebert Maforte Braga Teixeira Ferreira, tentou a Música. Além do violão, chegou a dedilhar guitarra, baixo, violino e contrabaixo. Fez Escola de Música Villa-Lobos. "A música é uma filosofia de vida e por meio dela conheci pessoas maravilhosas; mas não curto rodinha de violão, toco mais para eu mesmo escutar", explica Hebert, que também aprecia bandas tradicionais de rock como Deep Purple, Nazareth e Led Zeppelin.

Carioca, que está completando 30 anos

neste mês de agosto, Hebert se considera uma pessoa mais caseira, mas não abdica de um bom programa, quando necessário. Tem cachorro, passarinho e tranquilidade em casa. Como diz o verso de uma música da Legião Urbana, Hebert mora com os seus pais e é muito tranquilo com relação a isto.

Embora, além da música tivesse pensando na informática e na engenharia de telecomunicações, ele descreve a Engenharia Civil, que cursou na UFRJ, como "uma abertura de portas" em sua vida. Antes de ingressar na SEEL em 2010 fez de tudo um pouco, de instalações elétricas e hidráulicas em residências a serviços topográficos em campo.

Para Hebert cada dia na SEEL é uma grande experiência. "Em nenhuma outra empresa eu tinha visto os diretores pararem ao meu lado, com paciência e cuidado, para explicar pontos específicos. Eles tem uma postura de gostar de ajudar e isto é raríssimo", considera Hebert. Ele diz ter aprendido TUDO o que sabe em três anos e meio de SEEL.

Sonhos para o futuro? O Engenheiro da sala Técnica diz que não gosta de planejar nada específico. "O bom é não parar de sonhar, ir sempre além do sonho", finaliza.

ACONTECE

SEMANA DE SAÚDE ABRE OS OLHOS DE MUITA GENTE NA SEEL



Jussara Januário (Unimed) aferir pressão de uma funcionária da SEEL

Cuidar bem da saúde não tem dia certo. Deve ser uma atitude diária. Três e quatro de junho, na SEEL, foram datas importantes para reforçar essa postura. Abrindo a Semana da Saúde, no dia 3, a nutricionista Hediane Oliveira (Unimed) deu dicas sobre o valor de uma alimentação mais saudável, equilibrada e que procure, ao máximo, evitar os industrializados. No dia seguinte, a enfermeira Jussara Januário (Unimed) esteve na sede, em Caxias para a aferição de pressão arterial de 35 funcionários.

A participação dos funcionários foi tão positiva que muitos funcionários registraram o contato da Dra. Hediane para consultas futuras, além de terem procurado um médico após o alerta gerado pela aferição de pressão. Nossos agradecimentos especiais ao parceiro Unimed.

ABRE O JOGO

JOÃO EVANGELISTA
SUPERVISOR DO CADASTRO DA SEEL
"A Importância do setor de CADASTRO para o bom funcionamento e resultados da empresa"



Foto: Alexandre Peconick

dos contratos, das obras (ART's/DRS), das quais participamos.

Como deve ser a relação dos funcionários com o CADASTRO?

João Evangelista – É fundamental que seja perfeita! Nosso contato com as demais áreas é constante. Dependemos da exatidão das muitas informações e/ou documentos relacionados às obras ou fornecidos pelos departamentos de produção, financeiro, de pessoal e comercial.

Como o funcionário da SEEL pode ajudar o CADASTRO?

João Evangelista – Cumprindo o PRAZO de apresentação da documentação. Os funcionários dos setores envolvidos deverão ser responsáveis, pontuais e comprometidos com a empresa. Eles estão cientes disso, mas sempre é bom reforçarmos. É obrigação nossa, procurar fazer "certo da primeira vez", evitando prejuízos à empresa, procurando a satisfação total do cliente.

O que é necessário para atuar no CADASTRO?

João Evangelista – A pessoa precisa ter facilidade para se relacionar com as outras, iniciativa, responsabilidade, confiabilidade, atitude ética e, principalmente "comprometimento".

Qual é o maior desafio do CADASTRO?

João Evangelista – Minimizar as dificuldades na abertura das obras. Atender ao cliente de imediato com toda a documentação prevista para a elaboração dos contratos e faturamento. Agilizar a análise desse contrato, para devidas assinaturas das partes, visando cumprir o prazo do cronograma estipulado junto ao cliente. Com é uma das preocupações da direção da empresa, iremos vencê-los.

Por quê?

João Evangelista – O nosso serviço é dinâmico e inclui contratos de curto prazo, mas a morosidade no fornecimento de dados, tanto do cliente ou obra, das transferências de funcionários entre as obras, dentre outros, nos tornam frágeis.

O olhar sereno e feliz não nega: João Evangelista se sente realmente em casa em seu cantinho na SEEL, a sala do Cadastro na sede Duque de Caxias (RJ). Este mineiro de Juiz de Fora, experiente, nosso colaborador há mais de 12 anos, muito bem vividos conosco, esclarece, nesta entrevista, pontos chave do trabalho do Cadastro para que todos os funcionários fiquem atentos. Mais do que qualquer competência técnica, o sentimento de compromisso também aproxima o Cadastro a todas as outras áreas da empresa. E ele enfatiza: "confiar naquilo que se faz e, sobretudo, confiar nos outros que trabalham com você na empresa é muito importante".

O que é o setor de CADASTRO?

João Evangelista – Este é o cartão de visita da empresa, onde ela inicia o contato com o cliente cadastrando-se e, depois, passa o trâmite para alinhar e fechar o contrato, sempre sob orientação da Diretoria Comercial, bem como utilizando do feedback, com os demais setores da empresa. A partir daí pode ser aberta a operação de uma obra, participando de todo o processo, ou seja, do início ao seu final. A documentação jurídica, fiscal, econômico-financeira, trabalhista, qualificação técnica, inclusive registros da empresa, RT's, elaboração de ART's junto aos CREAs, tem que estar sempre em dia, em função dos cadastros, das licitações,

CAPA

4 "CARAS" DA OBRA 695

Fotos: Alexandre Peconick



Antônio: "Não voltaria ao meu tempo de escritório"



Rafael (à esquerda) e Edson: "Bom humor e foco no trabalho nos momentos certos"



Ivanildo: "Desabafar nos ajuda a melhorar sempre"

Você está acostumado a ler dados técnicos de uma obra. Ao invés de tirantes, perfurações e cortinas atirantadas, dessa vez vamos contar um "pequeno recorte" das vidas de Ivanildo Augusto da Cunha, marleteiro, 44 anos; Antônio Martins Gomes, meio-oficial de marleteiro, 39 anos; Rafael Reis Ferreira, meio oficial de marleteiro, 26 anos e Edson Luiz Soares, marleteiro, de 36 anos. Eles estão na equipe da segunda etapa da Obra 595 (da CBPO – Odebrecht) que atua na contenção de uma encosta entre a Lagoa Rodrigo de Freitas e Ipanema.

Carioca e filho de mineiros, Ivanildo está na SEEL há quase três anos. Diariamente leva cerca de duas horas e meia para sair de Nova Iguaçu e chegar à Ipanema. Vale a pena. Ele gosta do que faz. Casado, pai de três filhos; um rapaz de 17 anos e duas moças, com 15 e 12 anos, o Marleteiro conta que eles fazem perguntas sobre o seu trabalho sempre que veem um alpinista pela TV. "E aí pai, você se sente bem?" "Até já comentei com minha esposa que o nosso trabalho é mais difícil do que

o dos alpinistas que aparecem na TV, pois, ao contrário deles, carregamos mais peso", argumenta.

Ivanildo conta que é prazeroso terminar um dia de trabalho e perceber que, além de ter cumprido a sua missão, ele e os colegas estão em segurança. Ele diz que na SEEL um momento muito importante para todos é o do final das sextas feiras, quando há uma conversa franca entre todos da equipe administrativa e o pessoal da obra. "É quando desabafamos, todo mundo participa e dali tiramos muita coisa boa para melhorar sempre", define.

Assim como Ivanildo, Antônio aprendeu a gostar do trabalho em altura. Por indicação de um amigo ele chegou a SEEL há dois anos. Pernambucano de Afogados do Ingazeiro, no sertão, ele saiu da terra natal aos 20 anos para tentar a sorte em São Paulo, onde ficou outros 17 anos trabalhando no escritório de uma loja de roupas. "Não vou dizer que o que faço hoje é melhor, mas não voltaria ao meu tempo de escritório; uma coisa boa daqui da SEEL é que aprendemos tudo muito rápido", afirma.

Cuidadoso com tudo o que faz, Antônio diz gostar de seguir bons exemplos, de fazer amigos e aprender coisas diferentes. No alojamento da SEEL em Caxias, onde mora, já tem amigos "conterrâneos", do Ceará, Paraíba e Pernambuco, com os quais troca ideias. Embora ele não tenha família no Rio — veio sozinho para cá — seus finais de semana são animados: praia, forró e futebol estão entre as preferências desse torcedor do Flamengo e do Sport Recife.

Brinçalhão da equipe, o carioca e vascaíno Rafael Reis, de 26 anos, sabe que existe o mo-

mento certo para o bom humor, mas que este é um ingrediente importante para aliviar o estresse. Peladeiro nas horas de folga, adora também "tomar uma geladinha" com os amigos e curtir a família. "Ficar com a família é muito legal e não tem essa de levar problema do trabalho para eles ou dizer que chegou cansado e que não vou curtir-los", diz.

De casa, em Japeri, onde mora, para o trabalho são quase duas horas de muito aperto em coletivos hiperlotados. Quem também se aperta no mesmo trem de Rafael, é o colega Edson Luiz, morador de Morro Agudo, em Nova Iguaçu. Edson, que entrou na SEEL como servente gosta de agarrar, com vontade, qualquer chance de progredir. Ter o respeito como valor é um dos segredos de sua boa performance. "Por mais super safo que você seja, tem que respeitar a altura e a natureza; e não trazer problemas de casa, nem da rua", acredita o carioca Edson, que é tricolor de coração, casado e pai de três filhos.

Acordar antes do dia amanhecer e lidar com o risco de forma segura é rotina na vida desses quatro companheiros da "família SEEL". Para realizar serviços especiais de Engenharia contamos com eles e também muitas outras pessoas especiais.

Agradecimentos especiais ao Reginaldo Silva, Técnico de Edificações e Sergio Tavares Brittes, Técnico de Segurança do Trabalho, ambos da Obra 595.

Foto: Reginaldo Silva

Imagem panorâmica da obra



OBRAS

OBRA 659 – LEBLON MAIS SEGURANÇA PARA O METRÔ E OS MORADORES



Imagem aberta, revela a dimensão da área em que acontece a obra

Fotos: Handerson de Souza

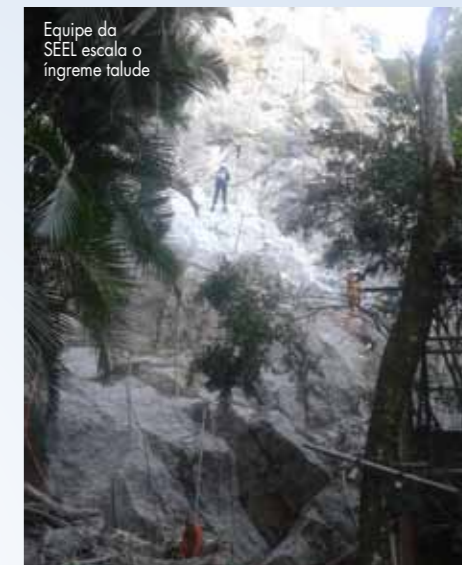
Com o objetivo de conter eventuais deslizamentos de rocha que poderiam ser provocados pelas explosões e escavações subterrâneas do trajeto da linha 4 do Metrô Rio, que irá até a Barra da Tijuca, o CCRB (Consórcio Construtor Rio-Barra) contratou a SEEL neste ano de 2014 para realizar o serviço preventivo de contenção do talude rochoso localizado no alto-Leblon, cujo acesso está localizado pela Rua Sambaíba.

Estão sendo instalados no talude, além de tirantes, chumbadores fixados com uma resina bem mais leve, eficaz (não gera vazamentos), mais fácil de ser transportada e que não causa danos à estética do meio ambiente. Até o fechamento desta matéria, ao final de julho, 150 chumbadores haviam sido concluídos. Além deles, uma tela Tecco do tipo G65 de 3mm de espessura, com 10 metros de altura e 120 de comprimento. Segundo Handerson Barreto, Engenheiro Responsável pela Obra 659, usar o material moderno e adequado faz muita diferença em uma obra em superfície extremamente verticalizada.

"A complexidade desta obra aumenta porque o talude tem uma inclinação muito íngreme. Além disso, o acesso ao local da subida é muito estreito. O trabalho, contudo, é facilitado por termos uma equipe com grandes especialistas no trabalho em altura", afirma Handerson, que prevê o desfecho da obra para o final de setembro ou início do mês de outubro.

A contenção do maciço rochoso também protege os moradores dos condomínios desta área considerada nobre da cidade.

De acordo com informação do Engenheiro, imediatamente após o término da obra, se esta for a necessidade, o equipamento de perfuração para o túnel do metrô já poderá operar na região.



Equipe da SEEL escala o íngreme talude

OBRA 666 – MARIANA (MG) TRADIÇÃO EM PRECISÃO VALE "COMO DIAMANTE"

A preocupação em proteger o meio ambiente (a não contaminação do Córrego das Almas) também é ponto decisivo para uma empresa das mais respeitadas de Minas Gerais no segmento de mineração como é a Samarco. Por sua vez, conhecida por sua absoluta precisão e qualidade nas obras que exigem a proteção ambiental, a SEEL foi mais uma vez contratada para a construção de uma barreira dinâmica (ou de impacto) a 32 km do perímetro urbano do município de Mariana (MG). A menos de 500 metros de onde será construída esta barreira já existe outra, construída pela SEEL em 2013.

"As escavações por meio de operações de lavras já estão chegando à divisa do limite ambiental, que inclui a nascente de um córrego; esta barreira de 250 metros de comprimento, por quatro de altura, com a tela da Geobrigg, irá garantir a manutenção da beleza da região", informa Ubiracy Reis,

Supervisor de Obras Responsável pela Obra 666, que está ainda em sua fase inicial. Até o fechamento da matéria (julho) haviam sido feitos o mapeamento do terreno e o alinhamento dos pontos onde está sendo instalada a barreira dinâmica. Já no momento em que este jornal é distribuído, vivemos a fase da perfuração dos 108 tirantes e instalação dos 27 postes. A previsão de término desta obra é para o dia 24 de outubro.

Para cumprir o prazo uma equipe de 17 funcionários da SEEL está se superando, mesmo diante das adversidades do clima: neblina e chuva. Segundo Ubiracy, no entanto, os maiores desafios são a alocação da barreira dinâmica e a limpeza do terreno. Para esta limpeza cada detalhe é importante. Precisão é tudo.

Nesta Obra 666 tem sido estratégico o apoio documental fornecido pelo Engenheiro Paulo Roberto da Gama e o suporte do Engenheiro e Diretor, Tiago Proto.



Marcação do alinhamento da barreira dinâmica



Diálogo Diário de Segurança



Montagem do canteiro de obras

Fotos: Ubiracy Reis

SAÚDE & SEGURANÇA NO TRABALHO

Com o OUVIDO não se brinca... O QUÊ ????!!!!



Nas obras da SEEL, usa-se a proteção para os ouvidos para evitar exposição excessiva a um alto nível de decibéis. Mas no dia a dia temos que ter muitos outros cuidados com o nosso aparelho auricular. Um aviso: não recorra às crendices. Cuidado com o que você coloca dentro da sua orelha. A receita da vovó que diz ser o azeite quente, o álcool, o café, o leite materno ou a cera de vela, "santos remédios para o desconforto", vão trazer muitos outros problemas.

Só coloque nos ouvidos produtos sob orientação médica. "O uso de álcool ou azeite quente, por exemplo, pode queimar a membrana timpânica e a pele do ouvido causando problemas como infecções, alergias e inflamações", assegura o otorrinolaringologista Ricardo Schafflen Dorigueto, da Unifesp.

Os principais sinais de que as orelhas não estão sendo bem cuidadas são dores, vermelhidão, coceira, sensação de orelha tampada, cheiro ruim, acúmulo de cera e secreção aparentes, além de zumbidos, tonturas e até perda auditiva. "Se você tiver um desses sinais procure um médico com urgência", sugere Dorigueto.

Outros cuidados valiosos

- Limpe apenas a parte externa da orelha, mas não exagere.
- Não limpe a parte interna do ouvido retirando a cera, pois esta, na verdade, protege a orelha contra a entrada de bactérias, água, vento e corpos estranhos.
- É importante não deixar cair água dentro do canal auditivo, porque, com contato com a cera a água cria o meio ideal para o surgimento de bactérias.
- Não use cotonetes excessivamente nos ouvidos. Quanto mais cera retirar, mais cera irá se acumular, pois o organismo "entende" que precisa fabricar mais.
- Só remova a cera se ela estiver causando dor, sensação de entupimento, zumbido, diminuição da audição ou muita coceira.

Boa comunicação com quem não ouve direito

- Fale pausadamente e olhe de frente para a pessoa com dificuldade auditiva.
- Fale um pouco mais alto, mas sem gritar.
- Não fale gritando de outros aposentos da casa.

Como saber se tenho problema auditivo

Peço com frequência para que as pessoas repitam o que acabaram de falar. Ouço TV e rádio em volume muito alto. Não consigo entender o que a pessoa fala quando há barulho no ambiente. Ouço, mas não entendo o que foi dito. Sinto-me irritado ou sem vontade de ir a eventos, por medo de não conseguir acompanhar uma conversa. Reclamam constantemente que eu não presto atenção no que dizem.

Simulações de ACIDENTES intensificam APRENDIZADO

O Programa de Resposta à Emergência (PRE), obrigatório para a SEEL, vem ganhando corpo na empresa desde o início de junho quando a área de Segurança no Trabalho começou a realizar, dentro do Diálogo Semanal de Segurança (DSS), simulações de acidentes utilizando os próprios funcionários da nossa sede de Caxias como voluntários. A primeira, no dia 4 de junho foi para ferimentos cortantes, luxação, escoriação, contusões e pequenas fraturas. Já no dia 18 do mesmo mês foram abordadas as lesões perfuro cortantes e corto contusas, por impacto de partículas. Em julho, a primeira sessão, no dia 2, mostrou aos funcionários como lidar com fraturas de membros inferiores. Ao invés de simulação, no dia 16 foram apresentados dois vídeos com instruções de primeiros socorros em casos de queimaduras, um feito pelo corpo de bombeiros e o outro do Dr. Drauzio Varella. Em cada sessão os voluntários vivenciam uma hipóte-

se acidental prevista para o ambiente de trabalho em que se encontram.

"Não estamos formando socorristas. O simulado orienta as pessoas em como tratar acidentados até que o socorro ideal chegue", explica Thyanne Santos, Técnica de Segurança no Trabalho responsável pela aplicação dos simulados. Em média, de 40 a 50 funcionários tem participado das sessões com "um excelente aproveitamento", segundo a Técnica.

Além das simulações, para que o conhecimento sobre a prevenção e o primeiro socorro aos acidentados seja consolidado, a equipe de Segurança no Trabalho da SEEL elaborou um livreto onde coloca todas as informações de forma clara e resumida.

As imagens ao lado mostram algumas das simulações realizadas.



Fotos: Divulgação SEEL

COMPORTAMENTO

PAI e FILHO, uma relação eterna e terna



Para Valtair o Dia dos Pais traz o sentimento de que seu filho Guilherme o ama e luta para vê-lo sempre bem

Os olhos de Valtair Souza de Araújo, 47 anos, brilham e marejam quando ele fala do filho Guilherme Leôncio de Araújo, de 15. Ambos trabalham na SEEL. O pai é mecânico da área da Manutenção e o filho, Auxiliar Administrativo (Jovem Aprendiz), na área de Logística. Por meio de Valtair e Guilherme homenageamos os "papais" da SEEL, que neste segundo domingo de agosto celebraram o seu dia.

"Sinto orgulho ao ver o Guilherme trabalhando em uma empresa que oferece oportunidades de crescimento; porque muitos jovens da idade dele estão jogados nas ruas e envolvidos com o mau caminho", afirma Valtair, que também tem uma filha, Mayara de 21 anos, secretária executiva de um vereador de Guapimirim, onde reside a família.

Mesmo em áreas diferentes, de alguma forma, o pai pode orientar melhor o filho do que se ambos se vissem apenas em casa. "Se tiver algum problema ou dúvida sei que posso procurá-lo para solucionar", confirma Guilherme.

Esta é a primeira experiência de Valtair no segmento da Engenharia. Gostou tanto que está fazendo o curso de Técnico em Edificações. Já Guilherme é "estreado" no mercado de trabalho e já pensa em crescer dentro da empresa. Para isso não dispensa um sábio conselho do pai: "Filho, para você crescer, tem que enxergar longe, muito além do que as pessoas imaginam para você; sempre tem que andar um passo à frente, sem puxar o tapete de ninguém, com humildade, com simplicidade, mas sem nunca deixar de lado a vontade e a determinação".

Mesmo há alguns meses na empresa, Valtair e Guilherme revelaram que se sentem abraçados como se fossem filhos da SEEL. "Aqui as pessoas te entendem e dão apoio; além disso, se às vezes vou a uma obra fora e chego tarde; a empresa disponibiliza um carro para me levar em casa e no dia seguinte voltar para trabalhar já descansado; isso para nós é saber que o trabalho está sendo reconhecido; mas também é coisa de pai para filho", define Valtair.

CULTURA

Quando LER é bom para a MEMÓRIA

O autor de "Faça o Seu Cérebro Trabalhar para Você" (Editora Gente), Renato Alves é conhecido como o Recordista Brasileiro de Memória. Para ele fazemos três perguntinhas que nos deixaram "com a pulga atrás da orelha".

É possível cada um decidir o que entra em sua memória?

Renato – Sim. Se a pessoa sabe que a depressão é um inimigo da memória não pode, por exemplo, ver ou escutando programas que foquem na violência e em notícias ruins. Ela estará poluindo a memória e ficará mais triste com facilidade. Você deve ver e ler coisas que lhe tragam pensamentos positivos. A pessoa deve ter um compromisso com isto. Como se fosse um dever de casa, uma rotina.

Por que pessoas com pouca idade já têm problemas com a memória?

Renato – Hoje todos os dados estão à mão. Como isso, as pessoas não exercitam o cérebro e a memória fica lenta por falta de estímulo. Outro ponto: muita gente faz muita coisa ao mesmo tempo. Às vezes algo que lhe é pedido com urgência, se não for feito naquele momento poderá ser esquecido. Administrar várias coisas ao mesmo tempo é uma armadilha para a memória.

O que fazer para não desviar a concentração?

Renato – Primeiro: priorize. Escolha algo para se concentrar e minimize o resto. O cérebro faz isto. Segundo: se organize; escolha locais fixos para guardar tudo e escreva na sua

agenda tudo o que pretende fazer nos dias seguintes. Terceiro: se puder fazer algo, faça imediatamente (o tempo do esquecimento gira em torno de três segundos). Quarto: durma de seis a oito horas, sem barulho no cômodo e sem interromper o sono.



INSTITUCIONAL ECURIOSIDADES

Postura Profissional adequada é foco em treinamento na SEEL

A consultora Andréa Souza orienta os funcionários da SEEL



“Essa turma da SEEL foi muito participativa e dinâmica”, considerou a consultora Andréa Souza, da HR Hunter, responsável pela aplicação, no último mês de junho, do Treinamento de Postura Profissional aos funcionários da SEEL na sede da empresa, em Caxias.

Sabemos que a postura de perceber e cumprir as necessidades de um cliente – interno (colega da empresa) ou externo — passa pela qualidade com a qual este cliente é atendido. Respeito, paciência, gentileza e antecipação de soluções são atribuições desta qualidade. Dessa forma, um treinamento nos

permite fortalecermos posturas mais adequadas e ajustarmos as que são consideradas inadequadas ao ambiente de trabalho. Por meio de palestra e dinâmicas com os funcionários, a consultora procurou auxiliar cada um a desenvolver o senso crítico deles em relação a questões como ética, assédio moral, relacionamento com os colegas, como lidar com as emoções no trabalho, entre outros.

Para Refletir

Ela destacou, por exemplos, as 5 Medidas da Inteligência Emocional no Trabalho:

1 – Autoconhecimento – É preciso entender e conhecer-se a si mesmo antes de avaliar e planejar qualquer ação sua externamente.

2 – Gestão das emoções – Você deve entender e “dar conta” do que te irrita, estressa, ou do que te encanta.

3 – Automotivação – O motivo para a minha ação deve vir de mim mesmo; eu não devo precisar de motivo externo.

4 – Empatia – Saber me colocar no lugar do outro. O que ele sente? Eu tenho que ser simpático (e não antipático e mesmo apático) e não esperar que a simpatia venha, primeiro, do outro.

5 – Manejar relacionamentos – Pensar na sua comunicação, pois é o resultado dela que faz o outro reagir. É importante saber “dar retorno à comunicação”, sempre falando a verdade e com cuidado.

E PARA PASSEAR...

O Museu da CBF...

Se o presente não inspira e o “7 a 1 da Copa nos atormenta”, o recém-inaugurado Museu da CBF comprova que temos um passado brilhante no futebol. Além de um sem número de troféus, camisas, vídeos, narrações em áudio de gols, mais importante é o mergulho que o visitante dá em conquistas históricas. O Museu da CBF fica na Avenida Luis Carlos Prestes 130, na Barra (atrás do Barra Shopping). Abre de 2ª feira a domingo, das 9h às 17h. Os ingressos custam R\$ 22. Estudantes e idosos pagam R\$ 12. Em grupos de 20 a 30 pessoas, o valor cai para R\$ 10 por integrante e R\$ 3 em visitas escolares. Menores de sete anos, professores de rede pública e pessoas com necessidades especiais não pagam.



A origem do Ditado Popular... “Aquilo é um ELEFANTE BRANCO”

No Reino de Sião (atual Tailândia) o Rei presenteava súditos com um símbolo sagrado: o elefante branco. De tão sagrado, este animal não poderia trabalhar, ser sacrificado, abandonado e nem repassado. Em suma: não serviria para nada. Esta ideia originou o entendimento da expressão “aquilo é um elefante branco”, em geral para obras gigantescas que não terão nenhuma serventia para a sociedade que ali habita.



Expediente da edição:

JORNAL INTERNO DA SEEL

(www.seel.com.br)



Nº 14 - tiragem – 500 exemplares – Agosto/2014

Diretoria:

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

Conselho Editorial:

Fábio Dias
Sylvia Azzi Toth

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