

## CAPA

### Obra 713 Parque de Tubos da Petrobras Quando o MEIO AMBIENTE AGRADECE uma grande solução!



As imagens mostram a panorâmica da execução de duas cortinas atirantadas e o solo grampeados com o replantio de sementes para o reforço da vegetação da encosta no talude que margeia o Parque de Tubos da Petrobras

Foto: Handerson Barreto e Ronaldo Pereira



Em Imboassica (RJ) as soluções da SEEL priorizam o meio ambiente, incluindo o caminho aéreo de pássaros do Parque Municipal de Rio das Ostras  
leia na página 4



Foto: Alexandre Peconick

PG3 – ABRE O JOGO  
com Rafael Archanjo destaca a importância da BOA MANUTENÇÃO de NOSSAS PERFURATRIZES. Não perca!



Foto: Fernanda Mendes

PG6 – Um MARAVILHOSO SORRISO que faz a diferença em uma ação social! Esta é a pequena Andria, da Comunidade Lixão de Gramacho, que aniversariou e ganhou presentes da equipe da SEEL no Dia da Criança. Confira nossa manhã com as crianças!

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

USE ! ELE É SEU!

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

## EDITORIAL

### O VERBO É “ESPERANÇAR”

O ano de 2016 foi de muitos desafios. Vivemos a turbulência e as dificuldades financeiras do Brasil e do Estado do Rio, que passa por uma crise sem precedentes. Felizmente, como a SEEL não presta serviços exclusivamente para governos e a nossa variedade de ações é diversificada; estamos conseguindo lidar com este panorama. Graças ao bom Deus e ao talento e perseverança de nossas equipes pudemos passar um 2016 sem grandes pesadelos. O caminho que a SEEL está querendo seguir, e já o fez em 2016, é o de intensificar sua atuação em infraestrutura. Estamos buscando esse objetivo de forma gradativa e muito bem planejada. A SEEL não está dependendo de apenas um tipo de serviço ou de segmento. Isto é positivo!

2017 deverá, provavelmente, ser um ano mais complexo. A grande vitória da SEEL será a de preservar o que conquistamos com mérito! A Diretoria agradece o empenho de todos. Graças ao trabalho conjunto de toda a equipe podemos olhar bem para o ano de 2016 e projetar 2017. Continuamos firmes em nosso planejamento estratégico, implantando o nosso Modelo de Gente, pois acreditamos que é valorizando você, colaborador, que vamos atingir os nossos objetivos. É importante termos esperança, mas que esta esperança venha do verbo “ESPERANÇAR” e não do verbo “esperar”. Esperançar é SABER CONQUISTAR, buscar com garra as realizações para que elas aconteçam, sem ficar esperando de forma passiva. Feliz Natal para todos nós e nossas famílias!

A SEEL.

PG6 – 2ª Edição da SIPAT faz trabalho simultâneo de conscientização na sede (imagem) e nas obras



Foto: Maria Duarte

Diversas áreas da empresa participaram do evento na sede



NOSSAS PESSOAS

VAMOS CONHECER MELHOR O...  
NELSON BONFIM,  
MEIO OFICIAL DE PERFURAÇÃO



Felicidade: Nelson em família

Foto: Álbum de família

Nelson que, além da Biologia, já fez cursos como Informática, Administração, Operador de Empilhadeira e um sobre "Liderança" (quando precisou ser Líder de Turma). Atualmente lê muito sobre Geotecnia e planeja cursar Técnico em Edificações e mais, tarde, quem sabe, Engenharia.

Antes da Biologia, Nelson tentou Letras, mas trancou o curso na metade e optou por Biologia pela "oportunidade em lidar de perto com a vida" e pelo sonho em ser Perito da Polícia Federal, que não chegou a realizar. O seu conhecimento em Biologia, no entanto, como reconhece, o ajuda a atender e entender melhor a SEEL, que tanto valor confere à biodiversidade.

Como ele mesmo gosta de dizer, a palavra "Mudança" lhe incentiva a melhorar; foi o que o impulsionou a buscar a prestação de serviços para a Petrobras por se sentir desvalorizado como professor. A crise da gigante petrolífera, contudo, obrigou o seu desligamento. Da Biologia foi para a Engenharia: seu pai havia sido mestre de obras. "Aprendi muito com ele e cheguei a construir casas", lembra.

Graduado em Biologia, ele foi, durante sete anos, professor de escolas públicas e particulares em Belfort Roxo. Chegou a dar aulas em três colégios ao mesmo tempo. Mas as curvas do destino trouxeram esse simpático caxiense para outro ambiente: a SEEL, em novembro do ano passado, ainda como servente de obra. Há um ano e um mês na empresa, Nelson Bonfim já foi promovido à Meio Oficial de Perfuração.

Aos 37 anos, ele revela o prazer que sente em estudar. "Chego em casa e, além de curtir minha família, fico me aprofundando sobre tudo o que acontece nas obras da SEEL", conta

Além de trabalhar, Nelson também formou bem cedo a sua família. Aos 16 anos se casava com Fabiana, sua esposa, à época com 18, com quem está há 21 anos. Ao longo desse tempo o casal foi abençoado com três filhos: Ellen Evelyn, 19 anos; Emilly Evelyn, 13 e o pequeno Enzo Emanuel, de dois anos. A mais velha já dá aulas como professora em Belfort Roxo e aguarda ser chamada pela Prefeitura de Duque de Caxias, após ser aprovada em concurso. "Adoro conversar e estar por dentro da vida de cada um deles, contribuir de alguma forma", entrega o nosso Meio Oficial, que, em casa, também acompanha os noticiários e documentários da Globo News.

Esse espírito de altruísmo ele admira demais também nas líderes do RH da SEEL, com quem busca orientação. "Elas são muito humanas e mostram, no olhar, a paixão que têm em ajudar e ver as pessoas decolarem". Agir dessa forma, como acentua Nelson, lhe impulsiona também no ambiente de trabalho: "sempre gostei de ajudar colegas a crescerem junto comigo".

ACONTECE

SEEL KIDS  
EMOÇÃO E SURPRESAS ENTRE PAIS E FILHOS PELO SEGUNDO ANO CONSECUTIVO



Fotos: Alessandra Miller

tre outros. Celebrar o Dia da Criança fez muita diferença para cada um deles.

"Elas ficaram me contando a noite, até pegar no sono, cada detalhe da tarde maravilhosa que passaram; coisa de primeiro mundo mesmo", considera Rodrigo Saldanha, Operador de Injeção da Obra 727 ao se referir às suas filhas Fernanda Victoria, de sete anos, e Emanuely, de três, que curtiram as brincadeiras no SEEL KIDS ao lado da mãe. Já o Nickson Cleiton, Encarregado de Obras, pode brincar junto com sua filha Gabriela, de dois anos. "Muito bacana a empresa poder nos proporcionar momentos como esse e nos conhecer melhor", elogia.

Um dia para ficar desenhado para sempre em todas as mentes infantis, das crianças e dos pais.



No dia 7 de outubro cerca de 70 crianças, meninos e meninas entre seis e 12 anos, filhos de nossos colaboradores – o dobro em relação ao ano passado – participaram da festa SEEL KIDS que aconteceu no salão de festas Ti Bum Park, em Caxias, com buffet, brincadeiras e distribuição de brindes como patinete, skate, teclado en-

ABRE O JOGO



Foto: Alexandre Pecornick

ENTENDA A IMPORTÂNCIA DA  
BOA MANUTENÇÃO DAS PERFURATRIZES DA SEEL  
...COM RAFAEL ARCHANJO

Ele tem 21 anos, está na SEEL há quatro, tendo ingressado como Jovem Aprendiz. De dois anos para cá, o Rafael Archanjo é Auxiliar de Manutenção. Formando em Técnico Mecânico Industrial pelo GPI e atualmente cursando Engenharia Mecânica na UNISUAM, ele nos explica o tamanho da importância de uma boa manutenção das nossas perfuratrizes. Junto com Vasco Teles, Supervisor da Manutenção, o Rafael é corresponsável por gerenciar uma equipe com oito colaboradores.

Quais são os primeiros pontos na manutenção de uma perfuratriz?

Rafael – A manutenção é totalmente controlada pelo horímetro — relógio marcador de horas de uso/funcionamento da perfuratriz. A cada determinada quantidade de horas de trabalho, dependendo do modelo, a perfuratriz precisa passar

por manutenção preventiva. Analisamos falhas sinalizadoras de que uma quebra pode ocorrer e intervimos antes que ocorra.

Como é possível prever que uma peça vai quebrar?

Rafael – Quando há um histórico ou um desgaste excessivo daquela peça ou de um componente que vai acabar afetando aquela peça de alguma maneira. Avaliamos os componentes separadamente. De que forma percebe-se que o rendimento não está perfeito?

Rafael – Isto é sentido pelo operador da perfuratriz durante a obra. Ele faz semanalmente um relatório no qual descreve as falhas (check list) e o comportamento dos componentes. Com base nisso e no acompanhamento do horímetro faço a programação de manutenção corretiva.

Como funciona?

Rafael – Quando a perfuratriz chega da obra vem junto com um relatório de retorno da obra. Com base nesse relatório podemos realizar uma série de atividades que vão desde limpeza, lixamento, troca de óleo ou até mesmo reposição de peças desgastadas (por compra), ajustes finos ou construímos outras novas.

Como é definido que a máquina está pronta para voltar "à ativa"?

Rafael – É feito todo teste completo com a máqui-

na, com o mecânico e o próprio operador da máquina; no qual todos os componentes hidráulicos e elétricos são checados e recheckados. A perfuratriz só volta para a obra quando o mecânico assina um documento confirmando que todos os itens estão OK. Ele encaminha o documento a mim e eu encaminho a máquina à obra.

Vocês têm responsabilidade grande?

Rafael – Sim, mas ela deve ser dividida também com a equipe de obra. O zelo pelo equipamento é uma postura diária, pois além do nosso trabalho aqui no galpão, na obra, o operador é responsável, também, por lubrificar e lavar a perfuratriz. E se a manutenção não for feita no período correto?

Rafael – Nesse caso, quando a máquina quebrar o custo e o tempo de reparo serão muito maiores, pois outros componentes serão afetados.

Que tipo de aprendizado é interessante para quem atua na manutenção de uma perfuratriz?

Rafael – É interessante aprender a conversar com o pessoal da obra e entender o que eles dizem e precisam de nós. Temos que estar sempre alerta e a postos. Se a avaliação não for criteriosa o erro poderá tomar proporções maiores do que as esperadas. Estamos cuidando de vidas e nada deve ser subestimado, inclusive os imprevistos.

SAÚDE & BEM-ESTAR  
CONTRA A DENGUE E ZYKA... JOGUE SAL GROSSO

Adriano, estagiário da área da manutenção, coloca sal grosso em um das caixas d'água da sede



Foto: Fernanda Mendes

Evitar a proliferação do famigerado mosquito Aedes Aegypti - causador de doenças como a dengue e o zyka - pode ser muito mais simples e barato do que você imagina. Tá fazendo seu churrasquinho? Sobrou sal grosso? Use-o, em pequenas porções (um colher de sopa) a cada três semanas para colocar em todos os locais onde haja foco de água parada. O sal grosso na água provoca reações químicas que liberam o cloro, o sódio e o iodo e, por osmose, desidratam e matam os ovos e larvas deixados pelo mosquito. Esses elementos químicos também agem como germicidas das bactérias, fungos e protozoários, além de matar as algas unicelulares alimentariam larvas e pupas. A vantagem é que esse processo ocorre rapidamente.



Foto: iThimstock Images

A técnica de segurança no trabalho Fernanda Mendes conta que ao chegar à SEEL logo percebeu que o verde intenso também poderia ser alvo potencial para a proliferação e iniciou um trabalho de orientação de alguns colaboradores para a colocação de sal grosso em canteiros, caixas d'água e até em alguns equipamentos, como a betoneira.

Um aviso importante: embora o maior período de infestação seja o do verão (o calor é um aliado do mosquito) recomenda-se usar o sal grosso para combater os focos durante o ano inteiro.



CAPA

NA OBRA 713  
 UMA SOLUÇÃO ECOLOGICAMENTE MUITO EFICAZ



Vista geral das cortinas superior e inferior

Fotos: Handerson Barreto e Ronaldo Pereira

cuja ampla variedade de pássaros precisa da manutenção dessa vegetação em seu “caminho aéreo”. “Além os ajustes ao projeto valorizarem o respeito à natureza, a própria concepção das cortinas atirantadas, com a realocação dos furos para os tirantes, não reduziu o espaço usado no pátio, fundamental para que a Petrobras faça a armazenagem e o transporte dos containers”, acrescenta o engenheiro da SEEL.

A Obra 713, que começou em outubro de 2015, necessitou de estudos para uma readequação do projeto a uma nova realidade encontrada no local. Engenheiros responsáveis, equipe de obra a Sala Técnica da SEEL se debruçaram em analisar e buscar soluções seguras e eficazes. Em maio desse ano a equipe de 28 colaboradores reiniciou os trabalhos em uma área e cerca de quase 3 mil m<sup>2</sup> que devem estar finalizados no máximo até o próximo dia 24 de fevereiro como descreve o cronograma da obra.

Em todo o decorrer da obra a equipe da SEEL realizou ensaios de arrancamento de grampo, medindo a capacidade de resistência de cada grampo para se ter a certeza de adequação aos parâmetros do projeto. “Importante destacar que em todos os trechos da parte superior do talude fizemos as ancoragens; isto nos agregou um ganho de tempo”, finaliza o engenheiro Handerson.



Ensaio de arrancamento



Instalação de biomanta

Com o objetivo de corrigir um escorregamento, conter a instabilidade e possíveis erosões no talude do Morro da BR, no interior do Parque de Tubos da Petrobras, em Imboassica, na grande Macaé (RJ), uma equipe da SEEL está em fase de finalização de um solo grampeado e duas cortinas atirantadas a superior com 14m e 12 tirantes e a inferior com 18m e nove tirantes. Também já havia sido instalada uma biomanta com um mix de sementes. O diferencial dessa Obra 713 da SEEL, segundo o engenheiro responsável Handerson Barreto, passa pelo fato de que ao criar uma solução na

qual se fez a amarração dos grampos por meio de cabos de aço, não foi necessária a colocação de tela de alta resistência o que obrigaria a SEEL, pelo projeto inicial, retirar um número maior de árvores.

“Conseguimos preservar algumas árvores e somente retirar aquelas 21 que já haviam sido comprometidas pelo escorregamento”, revela Handerson. Segundo lhe foi informado por profissionais da região, esta solução foi agradavelmente favorável à biodiversidade local uma vez que não muito distante dali está o Parque Municipal de Rio das Ostras,



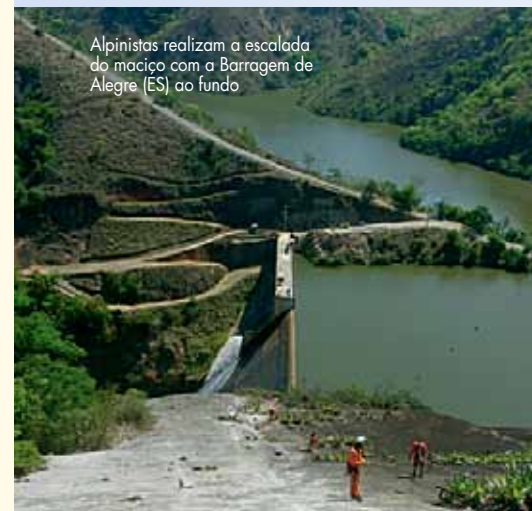
Andaime da cortina superior e vista do Parque de Tubos



Treinamento no qual cliente orienta a equipe de obra

OBRAS SEEL

OBRA 736 – ALEGRE (ES)  
 COMPETÊNCIA E TALENTO A 350 METROS DE ALTURA



Alpinistas realizam a escalada do maciço com a Barragem de Alegre (ES) ao fundo



Imagem panorâmica do maciço com os alpinistas em atuação

Fotos: Gustavo Assis

tendo como engenheiro residente Gustavo de Assis, verificou que na parte superior do maciço havia considerável quantidade de pedras soltas que representavam risco. “Tivemos que conversar com o cliente e fizemos um aditivo da obra com a inclusão de limpeza, bate chocho e a instalação de uma tela de segurança na crista acima de onde a nossa equipe iria trabalhar; o escopo, praticamente dobrou”, conta Marcio.

Para subir o maciço de 350 metros de altura foi criado, durante 30 dias, um acesso por cordas. Outras particularidades da geografia lo-

cal: depois de enfrentar estrada muito esburacada em meio a precipícios, a equipe atravessa todos os dias de barco a região para acessar a base da encosta. Mais: a subida do paredão requer extremo preparo físico, uma vez que parte dela tem inclinação negativa. Um irata 3 planeja toda a atividade dos seis marleteiros alpinistas. Em dias de chuva, por segurança, a equipe não acessa a ombreira. Neste início de dezembro, segundo Marcio, cerca de 50% da obra está concluída. A área executada, que abrange 30 metros de largura por 14 metros de altura, deve ser entregue ao cliente até o próximo final de janeiro.



Trabalho de limpeza do maciço

DISSEMINANDO CONHECIMENTO  
 PAULO HENRIQUE DIAS, DIRETOR, FAZ PALESTRAS EM EVENTOS NO PARAGUAI E NA PUC-RIO

Fotos: Divulgação



Paulo Henrique Dias inicia sua palestra em evento da SPG

Disseminar o conhecimento à sociedade é ponto também importante da atuação de nossos profissionais no mercado, como tem feito Paulo Henrique Dias, Diretor da SEEL. No dia 13 de setembro, a convite da Macaferri,

No mês seguinte, dias 20 e 21 de outubro, em Assunção (Paraguai), após articulação entre ABEF e ABMS-SP e convidado pela Sociedade Paraguaia de Geotecnia (SPG), Paulo fez palestra com o tema de “Método Executivo e Ensaio de Tirantes” — baseada na experiência e norma NBR-5629, procedimentos que são adotados pela SEEL — em um workshop sobre contenção de solo com uso de tirantes.

O workshop incluiu temas diversos da Construção Civil, como Concreto, Revestimentos, Vidros, entre outros, incluindo em mais da metade dos assuntos a Geotecnia. Como nos informa Paulo, a abertura deste evento contou com interessante palestra do engenheiro da URGs, Luiz Carlos da Silva Pinto, sobre novas tecnologias de concreto. Segundo o palestrante no futuro todos os concretos serão auto-adensantes. “As pales-

Paulo Henrique (penúltimo à direita) em almoço com outros executivos de Geotecnia em evento no Paraguai



tras tiveram um bom nível técnico e pelo que vi, o Paraguai está em nítida evolução, mas ainda com pouco volume de obras”, revela o Diretor da SEEL.



Paulo: SEEL dissemina conhecimentos a estudantes da PUC-Rio



## CONQUISTANDO SORRISOS E FAZENDO A DIFERENÇA



Foto: Maria Duarte

em toda a empresa uma boa quantidade de brinquedos e roupas e, no último 12 de outubro, foi até a Comunidade do Lixão de Gramacho, próximo à Rodovia Presidente Washington Luiz, em Duque de Caxias, distribuí-los a crianças de todas as idades.

A “manhã dos sonhos” para a criança poderia ser simbolizada pelo gracioso rostinho da pequena Andria (na capa desta edição), que, curiosamente, completava três aninhos naquele dia e foi apresentada com um lindo vestido — que pertenceu à filha da nossa colaboradora Andrea Sampaio, Administrativo —, um calçado e o coro do “Parabéns Pra Você!”. Satisfeita, Andria alisava orgulhosa o vestidinho, aproveitando cada segundo. A felicidade dela e das outras crianças, expressas em sorrisos, beijos e abraços, foi um presente e grande experiência para o pessoal da SEEL: Fernanda Mendes (QSMS), Maria Duarte, Alessandra Millet e Davi da Silva (RH

e DP), Maira Campos (Financeiro) e Isabela (da Manutenção).

“Não há palavras para definir o que vivemos; você sai de lá gratificado e valorizando muito mais tudo o que tem na vida”, conta Fernanda Mendes. Todo o material doado foi reunido nas três semanas anteriores à visita, fruto do envolvimento de todas as áreas e da diretoria da SEEL. Embrulhados carinhosamente, brinquedos e roupas seguiram em dois veículos da empresa para a comunidade.

Ao perceber que com ações que não custam tão caro elas podem fazer a diferença para quem nunca teve nada e nem oportunidade de conhecer outra realidade, os colaboradores da SEEL se motivaram a seguir ajudando a comunidade. Neste mês de dezembro uma equipe fará nova visita às crianças para a entrega de presentes de Natal, afinal, conquistar sorrisos é algo que não tem preço.

## INSTITUCIONAL

### SEEL FAZ DA 2ª SIPAT UM SUCESSO!



Jogo de perguntas e respostas na Obra 727

Foto: Sérgio Lavares Brites

A SIPAT (Semana Interna de Prevenção aos Acidentes de Trabalho) mais uma vez fez história na SEEL. A 2ª edição do evento, realizada entre os dias 18 e 21 de outubro, aconteceu, ao mesmo tempo, na sede e nas obras. “Foi sensacional e incomum termos conseguido que todos na obra parassem para refletir, por exemplo, sobre a importância do uso correto dos EPIs e participassem do jogo de perguntas e respostas sobre uso de placas e situações de segurança”, conta Sérgio Brites, Técnico de Segurança do Trabalho da Obra, que conduziu o evento na Obra 727.

Com base no tema “Segurança no Ambiente de Trabalho” foram realizadas, durante a SIPAT, duas ações culturais: o Con-

curso de Frases, vencido pelo colaborador Alexandre Pereira Lima (da Obra 736) com a frase “Segurança no trabalho só depende de você, atenção no trabalho é prevenir e proteger” e o Concurso para o Mascote da SEEL, vencido pelo Wandrei Ferreira da Fonseca (da Obra 727). A arte e o nome do mascote serão apresentados em nossa festa de confraternização e publicados na capa da próxima edição deste jornal.

O retorno foi muito positivo em dinâmicas realizadas tanto na sede quanto nas obras, com entregas de brindes em ambos os ambientes. Na sede, destaque para palestras sobre “Risco Coronariano” e “Proteção das Mãos”, oferecidas pelos nossos parceiros Unimed e MGSEG – agrade-

mento também ao SECONCI. Sandro Leonardo, mecânico da Manutenção, também elogia a SIPAT e já se diz ansioso pela próxima edição: “A SIPAT aproximou os setores da empresa para falarmos e sabermos mais sobre segurança e saúde; é importante demais nos preocuparmos com a segurança dos colegas de trabalho”, considera.



Risco Coronariano foi tema de uma das palestras

Foto: Maria Duarte

## UM BOM CHURRASCO... VOCÊ É CAPAZ DE FAZER!



Foto: iStock Images

do sal na carne. / **Fraldinha** – Carne sempre macia, saborosa e de fácil digestão, possui pouca concentração de gordura. Não a coloque esticada no espeto, mas sim “dobrando a carne”. Dessa forma ela não perde seu suco. / **Maminha** - Para servi-la corte-a em fatias sempre contra as fibras da carne / **Asas de frango** – Ideal para diversos gostos e tipos de tempero, servindo inclusive como boa entrada / **Linguíça de porco ou de frango** – Não fure-a com garfos ou faca durante o seu preparo, pois ficará dura e sem sabor. Excelente opção para ser servida com acompanhamentos.

**Fique de olho ao comprar** - Procure carnes com camadas uniformes de gordura. O cheirinho da carne deve estar agradável e a cor deve ser de um vermelho vivo. Certifique-se de que a refrigeração do balcão é adequada.

**Vamos temperar?!** – Para a carne bovina aplique somente o sal grosso, mas sem umidade e sem excesso para que não tire o sabor. Use sal grosso em tamanhos grandes e em pouca quantidade (dois pequenos punhados são suficientes para cada lado da carne) segundos antes dela ir ao fogo. Bata a carne ao tirá-la do fogo para servir. Dessa forma, o excesso de sal é retirado. Só utilize temperos como limão, pimenta do reino, ervas e alecrim em carnes como porco, cordeiro e frango.

**Utensílios** – Não se precisa de muita coisa. Tenha à mão uma tábua grande de madeira, uma faca bem afiada e um pegador para a carne (o garfo, que muita gente usa para pegar/virar a carne, faz com que ela perca os líquidos ao ser furada).

Depois de tudo isto, curta o momento.

No verão é comum “churrasquearmos”, reunir amigos, “jogar conversa fora”. Churrasco de encher os olhos é um ritual a ser curtido sem pressa. Antes de comprar a carne certifique-se de que tudo vai acontecer em ambiente seguro, que favoreça o relaxamento e a diversão. Escolha uma “trilha sonora” que ajude o pessoal a esquecer que o tempo existe e capriche nas entradinhas, aquele pãozinho com alho, por exemplo, que engana o estômago enquanto as carnes não chegam ao ponto ideal.

Como sempre existirão os que comem pouco (cerca de 300g) e os que comem demais (em torno de 1kg), estipule uma média de 600g por pessoa. Multiplique esse número (600) pelo de convidados e chegará ao total em gramas. Mesmo assim, é prudente comprar um ou dois quilos a mais, pois não é raro aparecer o “agregado de última hora”.

### Atenção também para estes pontos...

**Fogo** - Coloque o carvão em um canto da churrasqueira. Se estiver fazendo churrasco para até 10 pessoas, não use mais do que 2 kg para começar. Faça uma oca (sim, oca de índio) com os pedaços maiores e longos. Rasgue o saco de carvão, faça uma bola de papel e

a coloque no meio da oca. Jogue 100 ml de álcool 90° GL na bola (pode ser pastilhas de álcool em gel), risque um fósforo, jogue nela e pronto. A carne só deve ser colocada quando o carvão estiver em brasa, sem labaredas. Quando a brasa estiver bem vermelha, espalhe-a por 50% da churrasqueira. Nunca utilize toda a extensão da churrasqueira com brasa. Você certamente vai precisar de espaços com diferentes temperaturas para assar diferentes tipos de carnes.

**Picanha, ahhh!** – Não inicie a picanha colocando o lado da gordura para baixo. Isso fará com que ela “perca” essa camada que deixará a peça mais saborosa. Evite labaredas, pois a ideia não é colocar fogo na carne. Para obter uma picanha ao ponto, com o interior vermelhinho, deixe-a na grelha (ou espeto), a 40 cm da brasa por 30 minutos. Depois, vire-a, deixando a parte da gordura para baixo e transfira à grelha ou espeto, a 60 cm da brasa, assando dez ou 15 minutos.

**Outras carnes recomendadas** – **Costela (bovina ou suína)** – Pode demorar de seis a oito horas para ficar pronta. Por isso, é bom começar o preparo no início da manhã. Antes de salgá-la, faça leves cortes com a ponta de uma faca; eles permitirão a penetração

Foto: iStock Images





## CAMPANHAS / ALERTA

### NA SEEL O OUTUBRO FOI ROSA E O NOVEMBRO FOI AZUL



A prevenção ao câncer de mama e ao de próstata foi amplamente divulgada e destacada em campanhas de conscientização aos nossos colaboradores na sede e nas obras durante os meses de outubro e novembro, respectivamente. O Outubro Rosa contou com palestra feita por Rosana Rabelo e Thainá Ramiro, do setor Administrativo. "Foi muito importante ter podido participar de uma campanha tão necessária a nós mulheres; pesquisei, aprendi e falei para todas o quanto faz a diferença se cuidar", conta Thainá, recepcionista da SEEL. Botons rosa e

brindes foram distribuídos às 39 colaboradoras. Usando botons azuis, as mulheres na SEEL também abraçaram a causa masculina no mês seguinte (novembro) para incentivar os colaboradores, que, entre outras ações, assistiram à palestra de Fernanda Mendes do QSMS realizada na sede. Ela explicou, por exemplo, a origem do câncer de próstata, dados estatísticos e formas de tratamento. Ficou a mensagem: o quanto mais cedo realizarmos exames e avaliações maiores serão as chances de sucesso de nos prevenirmos ou de nos tratarmos.



## E PARA PASSEAR... JARDIM BOTÂNICO

Seja para curtir com a família, namorar ou mesmo refletir sobre a vida, se reoxigenar e tirar belas fotos, o Jardim Botânico, no coração da zona sul (Rua Jardim Botânico 1008), é o passeio ideal. A área cultivada abriga nove mil exemplares botânicos pertencentes a 1500 espécies. Há belíssimas orquídeas, bromélias, caminhos surpreendentes, museus e um parquinho para as crianças. O horário de visitação é: 2ªs, das 12 às 17h, e de 3ª a Domingo, das 8h às 18h.



Informações: telefone 3874-1808. A entrada custa R\$ 10, com meia-entrada para estudantes, jovens de baixa renda e pessoas a partir de 60 anos. Pode-se chegar por qualquer linha de ônibus que passe pelo Jockey Club ou pelo ônibus da Integração do Metrô Botafogo-Gávea.

Fotos: Divulgação

## CULTURA

### ELES NÃO SÃO BOB DYLAN, MAS QUE MERECIAM UM NOBEL... AH ISSO SIM!



Bob Dylan



Clarice Lispector

Apreciamos as canções do rockeiro Bob Dylan, que, embora façam dele um gênio em composições musicais, o colocam distante de ser um escritor que transforme o mundo. A "Academia" não pensou assim e lhe concedeu o Prêmio Nobel de Literatura 2016. Tamanha discrepância nos faz destacar escritores brasileiros que mereciam a honraria: João Guimarães Rosa (de "Sagarana" e "Grande Sertão: Veredas"); Clarice Lispector (de "A Hora da Estrela" e "Perto do Coração Selvagem"); Rubem Fonseca (de "A Grande Arte" e "Vastas Emoções & Pensamentos Imperfeitos"); Paulo Coelho (de "O Alquimista"), entre outros. E não os consideramos apenas por serem brasileiros. Estes aqui, por exemplo, tiveram suas obras traduzidas a admiradas em mais de 40 países do mundo inteiro, pelo conteúdo instigante, provocador, tal como ilustra o seguinte pensamento de Clarice Lispector: "Eu escrevo sem esperança de que o que eu escrevo altere qualquer coisa. Não altera em nada... Porque no fundo a gente não está querendo alterar as coisas. A gente está querendo desabrochar de um modo ou de outro..."

## EXPEDIENTE DA EDIÇÃO:

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



### Diretoria:

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

### Conselho Editorial:

Fábio Vieira Dias  
Maria Duarte  
Laiane Costa  
Fernanda Mendes

### Jornalista Responsável (redação e edição):

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

### Diagramação e Arte:

Murilo Lins  
murilolins@terra.com.br

### Impressão:

Grupo Smart Printer Soluções em Impressão