

DESDE 1949

INCA®

# INFORMATIVO

Mococa, Agosto de 2024

Edição nº220



ISO 9001  
ISO 14001

BUREAU VERITAS  
Certification



# COMERCIAL

## Habilidades de comunicação: como e por que desenvolvê-las?

A comunicação é uma das habilidades fundamentais que permeiam todos os aspectos da vida humana. Sua importância é vasta e multifacetada, abrangendo desde o desenvolvimento pessoal até o sucesso organizacional. Seja no ambiente de trabalho, em relacionamentos pessoais, ou em interações cotidianas, a capacidade de se comunicar eficazmente pode fazer uma diferença significativa.

### Quais são as habilidades de comunicação?

As habilidades relacionadas à comunicação são todas aquelas que abrangem as capacidades do ser humano de transmitir, receber e interpretar mensagens de forma eficaz.

Elas são essenciais para desenvolver os relacionamentos, seja no âmbito pessoal ou no ambiente de trabalho.

Dentre as principais dessas habilidades, podemos citar:

Escuta ativa; Clareza e objetividade; Empatia; Assertividade; Comunicação não verbal; Adaptabilidade ao meio e aos interlocutores; Confiança; Capacidade de persuasão; Gestão de conflitos.

### A importância das habilidades de comunicação

Sabemos que as habilidades de comunicação são essenciais, mas é fundamental entender o porquê disso. Hoje, 70% dos profissionais acreditam que a comunicação é uma habilidade essencial para o sucesso no trabalho. E isso não poderia ser diferente, uma vez que a comunicação assertiva facilita a troca de informações de qualquer tipo. Em um ambiente de trabalho, por exemplo, a clareza pode prevenir mal-entendidos e erros, promovendo uma maior eficiência na produtividade. Além disso, boas habilidades de comunicação são vitais para a construção e manutenção de relacionamentos saudáveis. Pessoas que se comunicam bem são mais capazes de resolver conflitos, expressar suas necessidades e entender as dos outros.

### A comunicação no ambiente de trabalho

No ambiente corporativo, a boa comunicação é um dos pilares do sucesso organizacional. É inegável que essa habilidade é capaz de melhorar a produtividade. Isso ocorre porque, quando os colaboradores entendem claramente suas tarefas e expectativas, são mais propensos a executá-las corretamente e no prazo. Além disso, comunicar-se de forma aberta e transparente pode aumentar o engajamento dos profissionais, pois eles se sentem valorizados e informados. Isso também contribui para que sejam mais produtivos e inovadores. Em um mundo cada vez mais competitivo, as habilidades de comunicação podem ser um diferencial importante. No contexto profissional, habilidades como a capacidade de fazer apresentações eficazes, negociar e persuadir são altamente valorizadas. Além disso, líderes que se comunicam bem são mais assertivos em motivar suas equipes, resolver conflitos e promover a inovação.

### Como desenvolver as habilidades de comunicação?

#### Escuta ativa

Uma das habilidades mais importantes nesse caso é a escuta ativa. Isso envolve mais do que simplesmente ouvir as palavras de outra pessoa; é necessário prestar atenção ao contexto, à linguagem corporal e às emoções subjacentes. Para praticar a escuta ativa, tente manter contato visual, fazer perguntas esclarecedoras e repetir o que a outra pessoa disse para confirmar a compreensão.

#### Clareza e concisão

Em segundo lugar, ser claro e conciso ao se comunicar é fundamental. Evite jargões complicados e vá direto ao ponto. Em ambientes profissionais, a clareza na comunicação pode evitar mal-entendidos e garantir que todos estejam na mesma página. Para isso, uma técnica útil é estruturar suas ideias antes de falar, garantindo que você transmita suas mensagens de maneira organizada.

#### Linguagem corporal

A linguagem corporal desempenha um papel de extrema importância na comunicação. Gestos, expressões faciais e postura podem reforçar ou contradizer suas palavras. Portanto, é importante estar ciente de sua linguagem corporal e usá-la de maneira que complemente sua mensagem verbal. Por exemplo, manter uma postura aberta e usar gestos adequados pode tornar a transmissão da mensagem mais eficaz.

#### Empatia

A empatia é outra habilidade essencial. Colocar-se no lugar do outro e tentar entender suas perspectivas e sentimentos pode melhorar significativamente a qualidade da comunicação. A empatia promove um ambiente de respeito e compreensão, facilitando a resolução de conflitos e a construção de relacionamentos saudáveis.

#### Feedback construtivo

O feedback é uma parte fundamental do processo de comunicação. Ser capaz de dar e receber feedback de maneira construtiva pode ajudar a aprimorar as habilidades de comunicação e promover um ambiente de crescimento. Ao fornecer feedback, seja específico, foco no comportamento e ofereça sugestões práticas para melhoria.

Por: RHportal.

## REPRESENTANTES

### ANIVERSARIANTES DE AGOSTO



Vilma  
(Rep. Para)



# RECURSOS HUMANOS

## VANTAGENS DO APRENDIZADO CONTÍNUO

Com os novos conhecimentos se espalhando em todas as direções, e em uma velocidade cada vez maior, é comum as pessoas e empresas valorizarem a procura constante por novos saberes, prática conhecida como lifelong learning.

Hoje, mais do que nunca, vivemos a era do aprendizado contínuo. Seja por novos temas ou novas abordagens em uma mesma área de interesse. Isso não é uma imposição corporativa, mas vem crescendo de forma individual, como uma nova forma de se enxergar como profissional. O lifelong learning privilegia o estudo que está além de graduações e cursos regulares. É a vontade de saber sobre tudo, buscar sem limites, sem imposições ou obrigação de ser um assunto ligado à formação acadêmica.

Qual a vantagem disso? Um ser plural em um mundo multifacetado. Um profissional assim tende a ser valorizado porque se mostra mais flexível, criativo, bem informado, curioso, aberto ao novo, ávido por aprender também novas funções e novos processos de trabalho. Essa busca constante por conhecimento é individual, mas as empresas podem facilitar essa jornada. Entre as ações possíveis para estimular uma atitude lifelong learning nos colaboradores está a oferta de cursos na empresa, parcerias que garantam bolsas de estudo e até horários alternativos para quem está com dificuldades de realizar algum estudo.

Pode-se valorizar esses funcionários divulgando suas habilidades além da carreira. Isso se encaixa bem em lugares que possuem publicações da comunicação interna que costumam dar espaço para que todos conheçam melhor quem é quem dentro da companhia.

### OS QUATRO PILARES

Segundo o Institute for Lifelong Learning, da Unesco (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura), essa prática possui quatro pilares: aprender a conhecer ou aprender a aprender; aprender a fazer; aprender a conviver; e aprender a ser. O aprendizado da vida toda impacta a pessoa em todos os campos em que ela está inserida, do mais pessoal ao profissional.

O primeiro pilar promove o desenvolvimento da capacidade de questionar e fazer perguntas para desenvolver o senso crítico e a curiosidade. Quando estamos atualizando nossa cultural geral, viajando ou participando de jogos, estamos exercitando a memória e

o pensamento, ou seja, aprendendo a aprender. Já colocar em prática o conhecimento adquirido é o segundo pilar: o aprender a fazer. Some-se a isso uma dose de criatividade. Algumas atuações dentro da empresa estão ligadas ao desenvolvimento desse pilar: o trabalho em equipe, o esforço pela resolução de conflitos e, ainda, a adaptação a novas situações.

Aprender a conviver, que é o terceiro pilar, é levar a habilidade de conviver e trabalhar com outras pessoas a um nível mais profundo, com mais empatia. Em uma construção profissional, a pessoa participa ativamente de projetos e convive bem com as divergências. Nesse pilar, a pessoa tem a chance de perceber que, ao observar o outro, ela aprenderá sobre ela mesma.

O quarto pilar, aprender a ser, é entender que o desenvolvimento pessoal e a curiosidade devem ser constantes. O aprendizado acontece de diversas formas: vivência, tentativas de criar saídas para situações adversas e por meio da observação e convivência com o outro.

Que as empresas estejam abertas às iniciativas desse desenvolvimento dos colaboradores nas habilidades intelectuais, interpessoais e tecnológicas!

Por Redação Mundo RH



# MEIO AMBIENTE

## ESTUDO DA NASA APONTA QUE BRASIL PODE FICAR 'INABITÁVEL' EM 50 ANOS; ENTENDA



### Relatório ressalta as consequências do aquecimento global para a população do planeta

As alterações climáticas são situações que afetam a população global. Nesse sentido, as diferentes nações, especialmente em algumas partes do mundo, não estão isentas da consequência que a aceleração desse fenômeno pode ter. É o que aponta relatório recente da Nasa (agência espacial americana) que desatou alarde ao alertar que em 50 anos, ou seja, aproximadamente no ano 2070, haveria algumas áreas do mundo que poderiam se tornar inabitáveis devido ao aquecimento global.

A Nasa indica que esse relatório foi feito com dados de satélite que alertam sobre o aumento das temperaturas e da umidade, que podem inviabilizar a vida humana em determinadas regiões. O estudo ressalta também que, entre as próximas três e cinco décadas, algumas áreas da Terra já não terão as condições adequadas para o desenvolvimento da vida humana. Esse importante dado foi obtido através de um indicador térmico específico: bulbo úmido.

A temperatura de bulbo úmido, também conhecida como temperatura úmida, é uma medida da temperatura do ar que leva em consideração a temperatura ambiente e a umidade relativa. Ou seja, é a temperatura sentida na pele quando ela está molhada e exposta ao ar em movimento, segundo o portal Sencrop.

A Nasa menciona que o bulbo úmido permite identificar as zonas do planeta que estão em risco e destaca os cinco locais que poderão ficar "inabitáveis" num período máximo de cinco décadas: Sul da Ásia: esta região, onde vivem milhares de milhões de pessoas, poderá registrar temperaturas de bulbo úmido superiores a 35 graus Celsius até 2070. Isto significa que a combinação de calor e humidade poderá atingir níveis perigosos para a saúde humana, mesmo para pessoas saudáveis.

Golfo Pérsico e Mar Vermelho: as temperaturas nessas regiões também já são extremamente elevadas e a previsão é a de que aumentem ainda mais nas próximas décadas. A combinação de calor e umidade poderá tornar a região inabitável até 2070.

Partes da China, Sudeste Asiático e Brasil: essas regiões também poderão enfrentar condições inabitáveis nas próximas décadas, embora o prazo exato seja mais incerto; porém, a derrubada de árvores e o consumo irresponsável de recursos naturais podem provocar uma aceleração no aumento da temperatura ambiental.

# ESPORTISTA DA INCA

## ESPORTISTA DA INCA REALIZA O CAMINHO DA FÉ E NOS CONTA COMO FOI

Neste mês de julho que se passou, depois de muito treino e preparação, o Esportista da INCA Rodrigo Neves do Nascimento realizou o seu maior desafio esportivo da vida, o Caminho da Fé, entre Mococa e Aparecida SP. Abaixo, ele diz como foi e ilustra com algumas das mais de 500 imagens que fotografou durante o percurso:

“Foram mais de 400 km, fizemos em seis dias. Saímos no dia 14/07 (domingo) às 06:30h e chegamos em 19/07 (sexta) às 14:30h, frente ao Santuário Nacional de Nossa Senhora Aparecida.

O Caminho da Fé é algo surpreendente, é lindo, maravilhoso, rodeado por montanhas e na maior parte são estradas de terra. Tudo contemplando a natureza. Tem também as belas capelas pelo caminho. Fizemos amizades, pessoas muito receptivas. Agradeço a DEUS pelo privilégio de conhecer, quem já fez sabe o que é.

Quanto ao clima, foram momentos de frio e calor.

Saímos de Campos do Jordão rumo a Aparecida com o termômetro marcando 1°C. Realizamos em 10 ciclistas e 2 pessoas no apoio, somos os Amigos do Pedal – Mococa, nos contou o Rodrigo.

Por: Devilson Pereira



# SEGURANÇA

## COMBATE AO FUMO

### Tabagismo

O tabagismo é caracterizado pela dependência química, psicológica e comportamental do consumo de nicotina, substância presente no tabaco.

Na fumaça do cigarro existem cerca de 4.700 substâncias tóxicas diferentes. Dentre elas, as principais são: a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão.

O que existe num cigarro?



Sendo que o monóxido de carbono é o mesmo gás tóxico que sai do escapamento de automóveis e no organismo humano reduz a oxigenação dos tecidos do corpo. Enquanto o alcatrão é um dos mais potentes agentes cancerígenos que o ser humano introduz voluntariamente no organismo.

### Doenças causadas pelo fumo

O fumo causa cerca de 50 doenças diferentes, como por exemplo:

- **Doenças cardiovasculares** tais como: a hipertensão, o infarto, a angina, e o derrame.
- **Câncer** de pulmão, de boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, rim e bexiga.
- **Doenças respiratórias** obstrutivas como a bronquite crônica e o enfisema pulmonar.

- O tabaco diminui as defesas do organismo e com isso o fumante tende a aumentar a incidência de adquirir doenças como a **gripe e a tuberculose**.

- O tabaco também causa **impotência sexual**.



Os fumantes comparados aos não fumantes apresentam um risco:

- 10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão.
- 5 vezes maior de sofrer infarto.
- 5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar.
- 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral.

### Benefícios de parar de fumar

Se parar de fumar agora...

- **após 20 minutos** sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- **após 2 horas** não há mais nicotina no seu sangue;
- **após 8 horas** o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- **após 2 dias** seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor;
- **após 3 semanas** a respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora;

# SEGURANÇA

## COMBATE AO FUMO

• **após 10 anos** o risco de sofrer infarto do coração será igual ao de quem nunca fumou, e o risco de desenvolver câncer de pulmão cai à metade;

• **após 20 anos** o risco de desenvolver câncer de pulmão será quase igual ao de quem nunca fumou.

**Quanto mais cedo você PARAR DE FUMAR menor o risco de adoecer**

### Pare de queimar dinheiro!

Se você fuma um maço de cigarro por dia a um preço médio de R\$ 6,75, você está queimando:

Em uma semana: R\$ 47,25.

Em um mês: R\$ 202,50.

Em um ano: R\$ 2.430,00.

Em 5 anos: R\$ 12.150,00.

Em 10 anos: R\$ 24.300,00.

**Além dos gastos com o cigarro, as despesas para tratar as doenças provocadas pelo cigarro empobrecem as famílias.**

### Cuidado!

**O cigarro contrabandeado é mais barato, mas possui mais substâncias tóxicas para lhe envenenar.**

**O cigarro de palha artesanal não é mais seguro e causa doença tanto quanto o cigarro industrializado.**

**O cigarro eletrônico é proibido e também contém substâncias cancerígenas.**

**Uma rodada de narguilé você terá sido exposto às substâncias tóxicas equivalentes a 100 cigarros, além de correr risco de pegar doença contagiosa.**

**Fumar durante a gravidez pode fazer com que seu filho nasça com baixo peso e com problemas de saúde.**

**O fumo passivo também causa doença. Não fume perto das crianças e respeite a Lei Anti-Fumo para proteger as pessoas ao seu redor.**

### Atendimento ao fumante, locais e rotina de agendamento

Todas as unidades de saúde podem ajudá-lo sobre a melhor maneira para **PARAR DE FUMAR**.

**Procure a unidade de saúde perto da sua casa.**

Para os casos que necessite utilização de tratamento intensivo veja abaixo os locais:

## Programa de Controle do Tabagismo



**NÃO FUMAR: SUA MELHOR ESCOLHA!**



**Sua saúde depende de você!**  
Diga não ao uso de qualquer forma de tabaco.

*Contribuição: Cipeiro Natal*

# SEGURANÇA

## CIPA PROMOVE AÇÃO INTERNA: SEGURANÇA E MEIO AMBIENTE PRESERVANDO O FUTURO!

Em comemoração ao Dia do Meio Ambiente (05 de junho) e ao Dia Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho (27 de julho) a CIPA e o departamento do Meio Ambiente, promoveram uma ação interna onde os participantes enviaram uma foto com interação familiar inserido ao meio ambiente (Exemplo: Praças, bosques, jardim, ambiente aberto ao ar livre); onde o colaborador participante e sua família na foto que deveria ser enviada através do whatsapp comercial da empresa se identificando na hora do envio nome completo do funcionário da empresa. A família vencedora ganhou um delicioso café da manhã no sábado dia 27/07/2024.



No dia 26/07 houve uma paralização para uma conscientização sobre a ação interna que contou com aplicação de Ginástica laboral, com a participação dos cipeiros, da responsável pelo meio ambiente, do setor de segurança do trabalho e gerencias.

Foi realizado uma dinâmica destacando a importância do papel de cada um na prevenção de acidentes e nos cuidados com o meio ambiente e realizado o sorteio com os participantes e encerrou-se com um café da manhã a todos os funcionários presentes.



Por: Fabiana A. Nascimento Ribeiro

COLABORADORES

ANIVERSARIANTES DE AGOSTO



FLAVIA GARCIA DOS SANTOS BERNARDO



ABEL DE OLIVEIRA NICOLATO



NILTON CARLOS FERREIRA



RIAD XAVIER JAUHAR



MARCELO DOMINGOS



IRACI DA COSTA



RICARDO DONIZETI MONTEIRO



ANTONIO MARCOS BALBINO MERCADANTE MACEDO



LUIZ FERNANDO ZARDI



AGUINALDO AUGUSTO DE CARVALHO



LUIS FERNANDO CARDOSO



ANDRÉ LUIS BASILIO JUNIOR



Parabéns!



## MEIO AMBIENTE

### COLETA DE MATERIAL PARTICULADO

No dia 23 de julho, foram realizadas as coletas das amostras para análise do material particulado do sistema de exaustão dos setores Fundição e Zincagem.

A coleta foi realizada pelos funcionários da HT Engenharia, Bruno Pacheco e Carlos Eduardo Paiva. As coletas das amostras para análise do material particulado dos sistemas de exaustão da Fundição e da Zincagem, é realizada anualmente e seus resultados protocolados no órgão responsável.



Por: Flávia G. S. Bernardo

## NOTA - VISITA NA EMPRESA



Na tarde de 10 de Julho 2024, a diretora da empresa D. Tianinha Jauhar, recebeu a visita de suas amigas na empresa.

O tour pela área produtiva foi acompanhado pelo engenheiro Luís Américo Dal Bello, que explicou passo a passo dos processos e produtos fabricados pela empresa.

Estiverem presente na visita as senhoras, Estela Vergueiro, Bia Vergueiro, Maria Helena Costal, Maria Cecília Barreto e Maria Inês.

D. Tianinha no final as recepcionou com um lanche.