



ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification



INFORMATIVO

INCA
Metalúrgica Inca Ltda

DESDE 1949

Mococa, Julho de 2021

Edição nº 183

Comercial

Os benefícios de pensar fora da caixa

Páginas 5 e 6



Dicas do setor
de Segurança
do Trabalho

Página 2

ALIMENTOS
QUE
COLABORAM
COM A SAÚDE
MENTAL

Página 3

VAMOS FALAR
NESTE MÊS
DA CÉLULA
MAXTOR

Página 4

Auditoria Interna – Metalúrgica INCA

Página 4



Segurança

Dicas do setor de Segurança do Trabalho

Por TST Fabiana Ribeiro

Vamos continuar com nossas dicas de segurança e dessa vez com o tema: “Checklist e inspeções de segurança”.

Um checklist para segurança do trabalho é uma lista de verificação detalhada que serve para avaliar procedimentos, locais de trabalho, equipamentos e condutas.

Como fazer um checklist?

1. Defina o que vai ser verifica-

do. Embora pareça óbvio, há quem se confunda na hora de montar a lista de verificação.

2. Determine a frequência de utilização. Na sequência, determine em quais momentos a sua lista de verificação deverá ser aplicada.

3. Crie etapas.

4. Informe quem irá usá-lo.

5. Teste o checklist.

As inspeções de segurança são procedimentos realizados com o intuito de detectar situações

perigosas. Ter um olhar clínico, avaliar riscos x perigos que já aprendemos nas edições anteriores.

E, a partir disso, adotar medidas preventivas para evitar eventos indesejados.

O checklist de inspeção de segurança do trabalho é um documento que lista tudo que precisa ser analisado (condutas, tarefas, itens etc.), passo a passo, para avaliar se as condições de trabalho estão seguras.

Uma dica importante que sempre recomendo é o checklist visual onde habitualmente checa-se de forma automática avaliando mentalmente que tipo de atividade realizarei?. Que tipos de riscos estas atividades podem ocasionar? Quais os tipos de EPI's devo utilizar? Quais procedimentos de segurança devo cumprir? Tornando assim, minhas atividades rotineiras seguras, evitando qualquer tipo de acidente.

Expediente



INFORMATIVO

INCA
Metalúrgica Inca Ltda

Empresa Amiga



Publicação interna da Metalúrgica Inca Ltda

Coordenação: Luís Américo Dal Bello, Mauro Rombes Magri e Regilene Araújo

Diretoria: Riad Xavier Jauhar

Jornalista: Fernanda Arantes MTb 57.561/SP

www.inca.ind.br

Recursos Humanos

ALIMENTOS QUE COLABORAM COM A SAÚDE MENTAL

Por ALELO

Nos últimos anos, muito se tem falado sobre saúde mental e caminhos que ajudam a conquistá-la. Meditação, Yoga, aromaterapia são algumas das opções que bastante gente tem buscado para ter uma mente saudável.

Porém, uma série de fatores podem colaborar com uma boa saúde mental. Além dos exercícios físicos, que são essenciais nesse processo, a alimentação pode ser fundamental, pois muitos alimentos são grandes vilões. O café, o chocolate e o açúcar, por exemplo, oferecem uma ótima sensação assim que ingeridos, mas são os principais causadores de estresse. A cafeína do café estimula o sistema nervoso central, afetando o raciocínio e a concentração. Já o açúcar e o chocolate estimulam o sistema límbico, responsável por emoções. A falta deles provoca sintomas desagradáveis de abstinência.

Se você também quer contar com a alimentação para melhorar o humor e dar um up na saúde mental, separamos alguns alimentos que podem ser seus aliados nessa missão, veja só:

1. Frutas

Algumas frutas podem garantir o bom humor, como melancia, mamão, tangerina, abacate e limão. A laranja e a banana, por sua vez, promovem o bom funcionamento do sistema nervoso, combatendo o estresse e a fadiga.



2. Verduras

Por possuírem uma vitamina importante do complexo B, o folato, as folhas verde-escuras estão associadas à menor prevalência dos sintomas depressivos. A falta de vitamina B12 costuma ser comum entre pessoas diagnosticadas com depressão, por isso, vale a pena colocá-la no prato!

3. Mel

Ele pode nos dar a sensação de prazer e bem-estar, pois estimula a produção de serotonina, hormônio que também regula o humor. Mas sem exagero, ok? Duas colheres de sobremesa por dia são suficientes.

4. Oleaginosas

Elas podem ajudar a diminuir

o estresse e melhorar os sintomas da depressão. Possui um antioxidante muito importante chamado selênio, que também fortalece o sistema imunológico.

5. Carnes magras e peixes

O atum e salmão, principalmente, contém um aminoácido chamado triptofano, importante para sintetizar a serotonina e promover o bem-estar, a sensação de relaxamento, e a redução do estresse. Só vantagens!

Outra dica importante para o fortalecimento da saúde mental, é comer regularmente e fazer um café da manhã super reforçado. Mas não deixe de consultar um nutricionista, ele vai avaliar a melhor forma de consumir os alimentos citados.

Qualidade**VAMOS FALAR NESTE MÊS DA CÉLULA MAXTOR**

Por Regilene Araújo

Neste mês de Julho faremos sobre a linha da Célula Maxtor, uma linha automatizada que possui alta tecnologia para montagem das abraçadeiras.

As etapas do processo são divididas em duas operações, sendo: a estampagem dos componentes fitas e carcaça e após encaminhada para célula de montagem automática, os componentes produzidos na área exigem uma precisão alta devido ser uma máquina que trabalha com tolerâncias restritas, garantindo uma excelente qualidade no produtos.



Todos os colaboradores da linha possuem uma atenção redobrada, tanto na fabricação dos componentes e na célula

de montagem, pois por se tratar de um equipamento de alta performance.

A área é liderada por Rogério Franzoni, líder

responsável e sempre a frente com seu time.

Vamos registrar através de imagens toda equipe que trabalham na área.

**Auditoria Interna – Metalúrgica INCA**

Por Regilene Araújo

Realizada na semana de 21/06 até 25/06 a auditoria interna da empresa, onde todos os setores passam por auditoria avaliando os critérios estabelecidos no padrão normativo com as atividades que estiverem sendo realizadas nas áreas.

A equipe de auditores é interna, composta por: Devilson Pereira, Pablo Silva, Paulo Vitorio, Pedro Bacin Junior, Flávia Garcia, Patrícia



Felisbino, Regilene Araújo e Luis Dal Bello.

Importante destacar que o trabalho desenvolvido pela equipe é estra-

tégico, elaboramos reuniões e comunicações diárias para acompanhamento da semana de como esta a auditoria

nas áreas, este trabalho é coordenado por mim e pelo Luis Dal Bello.

Parabéns a todos os auditores pelas auditorias realizadas, o reflexo de uma boa auditoria interna, pode ser levado em consideração nos resultados que obtemos quando os auditores do órgão certificador, BV passam pela INCA, todos os detalhes são registrados para que possamos sempre trabalhar dentro dos parâmetros normativos determinados.

Comercial

Os benefícios de pensar fora da caixa

Por **Thatto Comunicação**

Uma coisa que se tornou muito comum no dia a dia corporativo é escutarmos que temos que “pensar fora da caixa”. O jargão já foi repetido à exaustão dentro do universo corporativo, a ponto de virar um clichê.

Porém, por trás do clichê, existe uma filosofia válida e potente que pode ajudar você a encontrar soluções inovadoras e ampliar sua visão do mundo. O significado de pensar fora da caixa é, basicamente, abandonar os padrões que limitam seu pensamento e expandir a criatividade.

A sua capacidade de ser criativo e inovar pode abrir muitas portas na sua carreira, principalmente em tempos de inovação como diferencial competitivo. Se você não sabe como escapar das caixas herméticas do pensamento tradicional, iremos dar algumas ideias do caminho.

Afinal, o que é pensar fora da caixa?

Pensar fora da caixa é uma expressão que surgiu como derivada da frase do inglês *Thinking outside the box*, significa pensar de forma inovadora, criativa e ir além dos padrões convencionais. Proposto por consultores de negócios nas décadas de 70 e 80, se tornou um



clichê famoso do mundo dos negócios.

Não é possível mapear ao certo quem foi o criador da expressão. Porém, a inspiração veio de um jogo como “Desafio dos Nove Pontos”, inventado pelo teórico de negócios John Adair, em 1969.

Dentro do jogo você tem um quadrado com nove pontos e precisa ligar todos eles usando

apenas quatro linhas retas, sem tirar o lápis do papel e sem repetir o traço no mesmo local.

Existem diversas soluções possíveis para o desafio. Porém, todas elas exigem que a pessoa vá além da moldura imaginária ao redor dos pontos. A dificuldade está na tendência humana em imaginar automaticamente um espaço limitado pelas bordas.

Porque pensar fora da caixa?

No empreendedorismo e na gestão, pensar fora da caixa é essencial para solucionar problemas, inovar e encarar as situações sob uma nova perspectiva. No cenário globalizado e hiperconectado, as empresas precisam se adaptar rapidamente às mudanças e têm a inovação como estratégia básica de sobrevivência.

Logo, superar padrões de pensamento para enxergar novos caminhos é a fórmula do diferencial competitivo. Afinal, as soluções criativas agregam valor, destacam a empresa da concorrência e garantem sua capacidade de adaptação às transformações do mercado.

Apesar do alcance global da metáfora, mesmo ele não sendo uma metáfora nova, o pensa-

Representantes aniversariantes



Marco Grajau (Rep. Rio de Janeiro)



Henrique (Rep. Alagoas)

Comercial

mento fora da caixa ainda não tem sido colocado em prática como deveria. As empresas que carregam inovação em seu DNA, são as principais expoentes do pensamento criativo.

Por isso, que quando pensamos em pensar fora da caixa remete diretamente às startups e epicentros de criatividade como o Vale do Silício.

Como pensar fora da caixa?

#1 Preste atenção ao seu redor

A percepção é uma forma de abrir sua mente e fugir das caixas que classificam tudo ao redor. Ao exercitar a criatividade, você tem que ir além do pensamento racional e lógico, que é típico da cultura ocidental.

#2 Experimente coisas novas

Se você sempre tiver as mesmas experiências, não vai ter ideias diferentes. Por isso, você deve colocar experiências novas no planejamento de vida e priorizá-las, se quiser realmente pensar fora da caixa.

#3 Mude o ambiente ao redor

Mudar a disposição dos móveis, a cor de uma xícara de café na sua mesa e outras pequenas coisas (até a posição dos post-its) pode ter um efeito surpreendente na sua capacidade criativa.

#4 Você nem sempre tem as respostas

Para pensar fora da caixa, você terá que abrir mão das suas certezas e se colocar no lugar de eterno aprendiz. Nada é mais engessante para a mente do que acreditar que sabe de tudo, por isso você tem que aceitar suas limitações e se permitir a dúvida.

#5 Elimine a direção do objetivo do seu pensamento

Os objetivos são essenciais para o planejamento estratégico, mas isso pode atrapalhar sua jornada mental para fora da caixa. Então, quando você for exercitar seus insights, evite fixar metas e direções, pois elas acabam levando você sempre para o mesmo ponto.

#6 Busque soluções criativas

Você pode solucionar

problemas do jeito tradicional ou buscar por soluções diferentes, que certamente trarão novos resultados. Ainda que o método convencional esteja funcionando bem e suprindo as necessidades, pensar fora da caixa significa ir além em qualquer oportunidade.

#7 Criatividade é um músculo

Criatividade não é uma questão de magia, mas de pura prática cerebral. Pensar fora da caixa é algo que pode ser exercitado como um músculo, pois qualquer pessoa pode pensar criativamente se resolver se esforçar para isso.

#8 Conecte-se com as pessoas

Estamos falando sobre pensar fora da caixa individualmente, mas a

criatividade também depende das interações sociais. Para isso, você precisa buscar maneiras de se conectar com as pessoas, indo além das conversas superficiais e formalidades. Dentro do mundo corporativo, o maior exemplo disso é o brainstorming, a famosa tempestade de ideias colaborativa, que reúne várias mentes focadas no mesmo propósito.

#9 Não faça nada

É comprovado que o ócio criativo funciona, e que você precisa limpar sua mente para abrir espaço às novas ideias.

Pensar fora da caixa não é um simples clichê, e sim uma missão para sua vida pessoal e profissional. Essa abordagem traz diversos benefícios e são simples aplica-la com poucas mudanças no dia a dia.



NOTA
de Pesar

★ 13/11/1958
† 22/06/2021



*É com extremo pesar que a diretoria da Metalúrgica Inca comunica o falecimento do nosso representante comercial **Dilton Souza**, no último dia 22 de Junho. Lamentamos o ocorrido e oferecemos aos familiares nossas condolências, bem como nossos mais estimados préstimos.*

Meio Ambiente

Fonte: <https://www.calendarr.com/brasil/dia-de-protecao-as-florestas/>
<https://www.ecycle-com-br.>

Dia de Proteção às Florestas

O Dia de Proteção às Florestas é comemorado anualmente em 17 de julho.



Esta data tem o objetivo de conscientizar as pessoas sobre a importância da preservação das florestas - lar de inúmeras espécies de animais e plantas - para a qualidade de vida da humanidade.

O Brasil abriga uma das mais importantes florestas do mundo: a Floresta Amazônica, conhecida como o “pulmão do mundo”.

Na cultura popular brasileira, a proteção das florestas é personificada na figura mística do Curupira, um espírito mágico que habita as florestas e ajuda a protegê-la da in-

vasão e ataque de pessoas má intencionadas.

Por este motivo, o dia 17 de julho também é considerado o Dia do Curupira, o “protetor das florestas”.

As florestas proporcionam um tipo de riqueza muito importante para a humanidade, os chamados serviços ecossistêmicos, que são diversos benefícios, como alimentos, matéria-prima, belas paisagens, regulação do clima, biodiversidade, turismo e por aí vai. Um ecossistema indispensável que está interligado com a maioria dos demais é o das florestas. Elas co-

brem apenas 30% do planeta Terra, mas cerca de 80% de todos os seres vivos terrestres vivem nesse tipo de ambiente.

Organizações não-governamentais e entidades, como o Greenpeace, por exemplo, aproveitam esta data para realizar ações práticas que possam mostrar para a população os perigos que aguardam a humanidade, caso não seja feito algo para proteger as florestas.

Ações para Ajudar a Proteger as Florestas

Conheça algu-

mas ações simples que podem ajudar cada indivíduo a colaborar para a proteção das florestas e do meio ambiente:

Usar produtos feitos com madeiras de reflorestamento, normalmente identificadas com um selo ou certificado;

Não colocar fogo em matas;

Não jogar lixo no meio ambiente;

Dar sempre prioridade aos papéis recicláveis;

Não jogar cigarros ou objetos em combustão em florestas, por exemplo.

Aniversariantes

PARABÉNS!

ANIVERSARIANTES DE JULHO



Mônica da Silva Martins



Felipe Elias Guilherme



Lucas Donizete Miguel



Fabiana Afonso Nascimento Ribeiro



Guilherme Augusto Cosentino



Thaisa Cristina Silva



Rafael Anselmo



Eliseu Candido



Edson Bálico da Silva Campos



Renan Alves Pereira



Edis Monteiro Bernardes

Esportistas da INCA

Por Devilson Pereira

Esportista da INCA - Maicon Vinicius



Nesse mês de julho vamos falar do Esportista da INCA Maicon Vinicius dos Santos, funcionário da empresa desde 2019.

Desde pequeno gosta de “jogar bola” e foi atleta no futsal, no futebol de campo e agora no futevôlei.

No futsal, defendeu a escolinha do DERLA com o técnico Tiãozinho Barreto e entre as conquistas, destaque para o título da Liga Rio-par-dense de futsal.

No futebol de campo, foi atleta da equipe da AEM e por 3 meses treinou nas categorias de base do Radium de Mococa, em ambas as equipes treinado pelo professor Pedrinho Canesqui.

Pela INCA disputou o campeonato Open Liga das Empresas de 2019 e espera passar esse mo-



mento da pandemia para novamente voltar a disputar novas competições pela empresa.

Enquanto isso, há sete meses treina com frequência no futevôlei, em uma quadra de areia na Cohab II, e no último dia 26/06 disputou o campeonato da LG Sports em Ribeirão Preto com a participação de 40 duplas e terminou entre as oito primeiras. Anteriormente já havia disputado outras duas competições, a primeira no Arena Futbeer em Mococa e a segunda em São João da Boa Vista, onde foi vice-campeão ao lado do Guilherme entre 36 duplas na categoria iniciante.

“Comecei a praticar o futevôlei a convite do Willian Faria, gostei e agora estou dando sequência treinando para disputar as competições”, disse o Maicon.