



ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification



INFORMATIVO

INCA
Metalúrgica Inca Ltda

DESDE 1949

Mococa, Junho de 2022

Edição nº 194

Colaboradores da Metalúrgica Inca visitam a FEIMEC

Página 7



5 estratégias para ter um cérebro mais saudável

Página 2

Fé e respeito ao meio ambiente!

Página 6

A REGRA DE OURO

Página 7

A importância da Brigada de Incêndio nas empresas

Páginas 3 e 4



Recursos Humanos

Fonte: Bradesco Seguros

5 estratégias para ter um cérebro mais saudável

Veja o que a ciência sabe sobre aumentar e proteger a saúde do cérebro e confira cinco estratégias para começar a adotar agora.

Engana-se quem pensa que apenas o corpo deve ser exercitado e cuidado. O nosso cérebro também precisa de estímulos —adequados e constantes — para que a nossa mente siga ativa e possibilite uma longevidade tranquila e produtiva.

Desde sempre o nosso cérebro passa por diferentes estímulos para desenvolver funções cognitivas relacionadas à memória, aprendizagem, coordenação, atenção e comunicação. Mas e depois de adulto? Será que seguimos estimulando e cuidando da saúde do nosso cérebro com a mesma vontade dos anos anteriores?

Sanjay Gupta, neurocirurgião e correspondente médico-chefe da CNN, é autor do livro *Keep Sharp: Build A Better Brain at Any Age* (“Fique atento: construa um cérebro melhor em qualquer idade”, em tradução livre). A publicação reúne o que é cientificamente comprovado para aumentar e proteger a função cerebral e a saúde cognitiva em qualquer tempo.

O SITE DA CNN SEPAROU CINCO ESTRATÉGIAS:

Estratégia 1: Pratique exercícios

A prática de atividade física (qualquer uma) é boa para o corpo e para o cérebro. Segundo Gupta, isso se deve ao fato de o exercício controlar o açúcar no sangue e reduzir a inflamação.

Além disso, a prática libera substâncias químicas cerebrais que aumentam o humor, diminuem a produção do hormônio do estresse e ainda dão uma ajuda na regulação do sono (que, você vai ver, é uma das estratégias de promoção de saúde cerebral).

Estratégia 2: Estimule a mente

O cérebro está aí para ser usado



e desafiado. Há uma crença de que o estímulo da mente, especialmente na velhice, se resume a fazer palavras-cruzadas. Isso é ótimo para quem nunca tentou acertar as palavras, mas o ideal, aponta o especialista, é se engajar em jogos e atividades que mexam com raciocínio, resolução de problemas e aquisição de novos conhecimentos.

Aprender sempre deve ser o lema! Um curso de idiomas, uma aula de culinária, um novo hobby ou ler um livro que é muito diferente dos temas a que você está acostumado são ações que vão estimular a mente.

Estratégia 3: Descanse

O sono é importante não só pelo descanso, mas por ser um processo de restauração de todo o nosso sistema interno. Uma boa noite de sono (e de sono profundo), de pelo menos sete horas, é importante para a consolidação da memória.

Outro ponto importante de descansar o cérebro é que isso significa pausas regulares de estresse: um alto nível do hormônio cortisol (relacionado ao estresse) está relacionado à inflamação do cérebro, ao declínio cognitivo e ao risco de doença de Alzheimer.

Estratégia 4: Cuide da “alimentação” do seu cérebro

O que colocamos para dentro gera efeitos em todo o nosso corpo — cérebro incluído. Em seu livro, Gupta não traz uma dieta milagrosa que protegerá esse importante órgão de todos os males, mas traz orientações gerais de nutrição com base no que diz a ciência e que ele reúne sob o acrônimo SHARP (vem daí a inspiração para o livro).

“S” (de sugar, ou açúcar em inglês): Controlar a ingestão de açúcar é um componente importante para a saúde do cérebro.

“H” (de hidrate-se): Pois é importante manter-se hidratado.

“A” (de adicione ômega-3 a partir de fontes naturais): O ômega-3 presente em peixes gordurosos tem sido associado a níveis mais baixos de beta-amiloide no sangue, uma das proteínas presente no cérebro de pacientes com doença de Alzheimer.

“R” (de reduza as porções): Segundo o autor, a obesidade está associada a um maior risco de demência.

“P” (de planeje as refeições com antecedência): Planejar as refeições nos ajuda a fazer escolhas sobre o que vamos comer.

Estratégia 5: Conecte-se com os outros

A convivência — e portanto os relacionamentos sociais — é um importante pilar para a construção de uma longevidade ativa e saudável. Segundo o neurocirurgião, essas relações ajudam a aumentar a neuroplasticidade do cérebro, a capacidade do órgão mudar, melhorar e preservar suas habilidades cognitivas.

Expediente



INFORMATIVO

INCA
Metalúrgica Inca Ltda

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

Segurança

Fonte: <https://www.consultoriaiso.org/a-importancia-da-brigada-de-incendio-nas-empresas/>

A importância da Brigada de Incêndio nas empresas

O grupo de brigadistas possui atribuições que vão muito além dos treinamentos para evacuação em caso de incêndios

Independente do ramo de atividade, todas as empresas estão sujeitas à emergências, como incêndios. Obviamente, há setores produtivos em que o risco de incêndio é maior, não é nem necessário discutir que um posto de combustíveis apresenta muito maior risco de incêndios que um escritório de advocacia.

Contudo, por menor que seja o risco de incêndios, as ações preventivas são importantíssimas, pois até empresas com atividades das mais pacatas e burocráticas possíveis estão sujeitas aos incêndios. Para isso existe a brigada de incêndios, que é o tema do nosso artigo de hoje.

O que é a brigada de incêndio?

A brigada de incêndio é um grupo formado por funcionários da empresa, que voluntariamente se credenciam a participar das ações de combate a incêndio promovidas pela organização.

A brigada de incêndio é responsável pela coordenação da evacuação da edificação em casos de incêndios e outros acidentes, ela também é responsável pelas ações de prevenção, como por exemplo a checagem dos extintores, saídas de emergência e afins.

Uma das funções da brigada de incêndio é o treinamento de toda a empresa para casos de evacuação, assim, em conjunto com a CIPA, ela deve promover o treinamento de evacuação pa-



drão para qualquer sinal de fogo não controlado.

Como é formada a brigada de incêndio?

Cada estado possui uma legislação específica para a brigada de incêndio, apesar de o estabelecimento do grupo ser regulamentado a nível nacional.

Em geral, o grupo formador da brigada de incêndio deve ser composto por colaboradores fixos da empresa que se voluntariam ao mandato de brigadista. O funcionário deve ter a maior parte de sua rotina de trabalho executada dentro das instalações da empresa para que possa exercer suas habilidades em caso de acidente.

O número de brigadistas será estabelecido pela legislação específica de cada estado, portanto a empresa deve consultar, caso esteja obrigada a instaurar uma brigada de incêndio.

Há também uma hierarquia estabelecida para os integrantes da brigada de incêndio. Ela é composta em nível crescente de

autoridade por:

- Brigadistas (membros capacitados para a prevenção e combate a incêndios, bem como para a prestação de primeiros socorros),

- Líder (responsável pela coordenação dos brigadistas de um determinado setor),

- Chefe (coordenador dos brigadistas de uma determinada edificação),

- Coordenador geral (responsável pela coordenação do trabalho de todos os brigadistas em uma planta complexa com vários edifícios).

Os brigadistas devem receber um treinamento de no mínimo 12 horas, sendo que ao menos quatro dessas horas devem ser utilizadas para atividades práticas

Quem pode dar treinamento para brigada de incêndio?

O profissional que deseja atuar na formação da equipe brigadista deve ser formado em higiene, segurança e medicina do trabalho, além de necessitar ser cadastrado no ministério do trabalho para a execução dessa atividade.

Segurança

Existem critérios que proibam a participação na brigada de incêndio?

Para compor a equipe brigadista, o profissional deve permanecer a maior parte de seu expediente dentro das instalações da empresa, possuir boas condições físicas, conhecer bem o local, ser legalmente responsável e possuir alfabetização.

Dos critérios anteriormente citados, o único impeditivo é quanto à responsabilidade legal, ou seja, pessoas menores de 18 anos ou com alguma deficiência que a impossibilite de ser legalmente responsabilizada por seus atos.

Os demais critérios devem ser preferencialmente preenchidos, porém, caso não haja candidatos suficientes, devem ser escolhidos aqueles que melhor se encaixarem nas exigências.

Quais as principais ações da brigada de incêndio?

A brigada de incêndio deve principalmente:

- Promover o treinamento esporádico de toda a equipe de trabalho para evacuações de emergência;

- Atuar em conjunto com a CIPA na fiscalização interna das instalações e equipamentos de segurança;

- Atuar em conjunto com a CIPA na fiscalização de situações que possam elevar o risco de incêndios, como por exemplo as instalações elétricas irregulares;

A brigada de incêndio também deve estar pronta para atuar na evacuação e na prestação dos primeiros socorros às possíveis vítimas de algum acidente.

Quais empresas precisam ter brigada de incêndio obrigatoriamente?

De acordo com a NR-23 as empresas que estão obrigadas a ter brigada de incêndio são aquelas que possuem mais de 20 colaboradores. Contudo, a NR-23 não determina quantas pessoas serão empregadas em cada tipo de empresa, o cálculo fica a critério da legislação estadual.

É importante destacar que, diferentemente dos funcionários que integram a CIPA, os membros da brigada de incêndio não possuem estabilidade no emprego em função do cargo de brigadista.

Como a ISO 9001 ajuda a brigada de incêndio?

A ISO 9001 tem em sua composição uma forte determinação em relação à gestão de riscos e o risco de incêndios e tragédias afins é um dos mais graves, uma vez que pode atingir não apenas a organização mas também as pessoas que a compõem.

A ISO 9001 estabelecerá procedimentos de verificação e medição do risco inerente às atividades operacionais da empresa, permitindo que ela trabalhe para minimizá-los, quando sua mitigação não for possível.

Nota: Na Metalúrgica Inca o treinamento e reciclagem dos brigadistas é sempre realizado anualmente no mês de maio e atendemos a legislação Instrução Técnica IT17/2019 da secretaria da segurança pública polícia militar do estado de São Paulo- Corpo de Bombeiros-Brigada de incêndio.

Temos como procedimento o PAE – Plano de Atendimento a Emergência do qual seguimos com realização de simulados treinando assim a equipe de brigadistas para atender com prontidão qualquer alerta de emergências que podem ocorrer.

ACESSE NOSSO SITE

<http://www.inca.ind.br>



Meio AmbienteFonte: <https://unric.org/pt/pnuma-aos-50-anos-2022-em-modo-de-emergencia/>

PNUMA aos 50 anos: 2022 em modo de emergência

Com o início do novo ano, o mundo continua a enfrentar uma série de desafios: a contínua pandemia da covid-19, os incêndios florestais ressurgentes, as crises persistentes devido às alterações climáticas, a perda de biodiversidade, a poluição e o desperdício alimentar. No entanto, o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) acredita que 2022 poderá revelar-se um ano fundamental para o ambiente, com eventos e conferências de alto níveis agendados e dos quais se espera que consiga revitalizar a cooperação internacional e a ação colectiva.

O PNUMA quer entrar em 2022 com uma nova “Estratégia a Médio Prazo” com sete subprogramas de ação interligados: Ação do Clima, Ação da Poluição, Ação da Natureza, Política Científica, Governança Ambiental, Transformações Económicas e Financeiras e Transformações Digitais. A estratégia foi acordada na quinta sessão da Assembleia do Ambiente da ONU em 2021. Em 2022, a sessão desta assembleia terá lugar em Fevereiro de 2022 e sob o tema de “Reforçar as Ações da Natureza para Alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”, os debates salientarão o papel central da natureza no desenvolvimento sustentável social, económico e ambiental.

Junho será um mês agitado no calendário ambiental. No dia 5, o mun-



do reunir-se-á para celebrar o Dia Mundial do Ambiente. Liderado pelo PNUMA e celebrado anualmente desde 1974, o este Dia Mundial tem vindo a desenvolver-se até se tornar na maior plataforma global de divulgação de ações ambientais, com milhões de pessoas empenhadas em proteger o planeta. O evento deste ano será organizado pela Suécia, seguindo o lema da campanha “Uma Só Terra”, que enfatizará como viver de forma sustentável e em harmonia com a natureza.

Os padrões insustentáveis de consumo e de produção estão a alimentar uma crise tripla a nível mundial através das alterações climáticas, da perda de espaços naturais e de biodiversidade, e da poluição e do desperdício alimen-

tar e de outros produtos. O secretário-geral da ONU, António Guterres, advertiu para esta ameaça existencial da humanidade, considerando-a a mais importante no contexto atual.

Vários dos acontecimentos a nível mundial marcados para 2022 visam encorajar o diálogo e influenciar as decisões políticas para enfrentar esta crise climática, poderá evitar a extinção de mais de um milhão de espécies, e a Conferência dos Oceanos da ONU em Julho, que procura proteger um dos nossos ecossistemas mais vitais – o oceano, e que terá lugar em Lisboa.

Os especialistas esperam que 2022 seja um ano de descobertas para o ambiente e para fazer parte da comemoração do meio século do PNUMA.

Análise externa



No dia 24 de maio foi realizado a coleta pela empresa Eurofins da amostras do efluente tratado



para análise do artigo 19A.

Esta análise é realizada semestralmente por um laboratório ex-



terno, devidamente Acreditado IEC 17025, e o resultado protocolado no órgão ambiental responsável.

Meio Ambiente

Fé e respeito ao meio ambiente!



Continuando sobre a 11ª Caminhada dos amigos da Inca, de Mococa a Cássia dos Coqueiros, a fé e o respeito ao meio ambiente andam de mãos dadas.

Durante os preparativos para a caminhada, a Kombi vai, não só como apoio, mas também equipada para coletar todos os resíduos que são gerados e os que são encontrados pelo caminho.

Durante a caminhada, são feitas algumas paradas para as orações e o lanche (onde é distribuído frutas, água e isotônicos) pois são 32km até o destino final!

No final, já de volta para Mococa, tudo que foi coletado é destinado corretamente, seguindo a coleta seletiva praticada na Inca.



Comercial

Texto: Professor Ricardo Jordão

A REGRA DE OURO

Cansados de lidar com a ingratidão e falta de educação dos clientes, com a falsidade dos colegas de trabalho e com a apatia dos seus chefes, dois vendedores decidem pedir demissão de seus empregos. Pouco antes de ir embora, os dois vendedores decidem fazer uma experiência. Eles resolvem, apenas por diversão, desdobrar-se para atender todas as pessoas que eles encontrassem durante o último dia no trabalho. Não importasse como uma pessoa olhasse para eles, falasse com eles ou os destratasse, eles surpreendiam as pessoas com a máxima cortesia, atenção e dedicação.

Não precisou de muito tempo para que eles se espantassem com uma incrível transformação no ambiente. Os clientes já não pareciam tão ingratos, os seus colegas sorriam para eles, e os seus chefes demonstravam interesse em ajudá-los com os seus problemas. Nesse momento os dois vendedores per-



ceberam a existência da regra de ouro que também rege os negócios: "trate os outros como você gostaria de ser tratado"

• Você faria negócios com você mesmo?

• Você vestiria as calças que você vende?

• Você levaria os seus familiares para jantar no seu restaurante?

• Os produtos e serviços que você promete e entrega para os seus clientes tem a qualidade que você usaria?

Você respeita as 5 leis do atendimento ao cliente?

• Nunca peça para o cliente ligar para você. Você deve ligar para o cliente.

• Nunca se esqueça de quem é o cliente.

• Nunca desista de ajudar o cliente. Vá até o chefe do seu chefe se preciso for.

• Nunca deixe o cliente esperando muito tempo.

• Nunca peça para o cliente falar com outros departamentos da empresa. Resolva o seu problema de uma vez!

Existe uma pequena diferença entre as pessoas. Mas essa pequena diferença faz uma grande diferença. Essa pequena diferença chama-se "atitude". A grande diferença é se ela vai ser positiva ou negativa

• Habilidade é a sua capacidade de fazer coisas.

• Motivação é o que determina o que você vai fazer.

• Atitude é o que determina a qualidade do que você vai fazer.

Toda situação que causa frustração para você são reflexos das suas próprias atitudes. Fique atento! As pessoas não vão fazer negócios com você se você não demonstrar que se importa com elas.

Representante aniversariante



17

Carlos Luporini (Rep. Paraná)

QualidadeFonte: <https://www.feimec.com.br/pt/a-feira.html>

Colaboradores da Metalúrgica Inca visitam a FEIMEC

Por Pablo Silva

Aconteceu no São Paulo Expo, em São Paulo, entre os dias 03 a 07 de maio a FEIMEC (Feira Internacional de Máquinas e Equipamentos), sendo o principal evento da América Latina para a realização de negócios, promoção de tecnologia, tendências, produção e relacionamento para o setor industrial. Trata-se de uma feira feita para profissionais de pequenas, médias e grandes indústrias.

Os colaboradores da Metalúrgica Inca, Riad Xavier Jauhar (Diretor), Luis Américo (Gerente), Devilson Pereira (PCP), William Richard (Projeto), Alexandra (Recebimento), Antônio Luiz (Ferramentaria), Daniel (Ferramentaria), Toni (Manutenção), Devanir (Ferramentaria), Rodrigo (Ferramentaria), Da-



nilo (Ferramentaria), Paulo (Líder), Rogério (Líder) e Sidnei (Almoxari-

fado) estiveram presentes no evento para conferir as novidades.



Aniversariantes

PARABÉNS!

ANIVERSARIANTES DE JUNHO



Pablo Gustavo da Silva



Maicon Vinicius dos Santos



João Vinicius Mendes Claudino



Luiz Célio Aparecido da Silva



Ana Carolina Ribeiro Cesini



David Ramalho



Maria Luiza Vieira



Antonio Celso Geraldo



Isaías de Lima Miguel



Roberto Ananias de Oliveira

Esportistas da INCA*Por Devilson Pereira*

9ª Caminhada da Fé dos Amigos da INCA em Louvor a Santa Rita



Tudo começou com uma promessa feita pelo Paulo Renato Vitório em junho de 2012. Se o Corinthians fosse campeão da Libertadores, ele iria de Mococa à Tambaú fazendo o Caminho da Fé ao Padre Donizete. O título veio e em setembro daquele ano, acompanhado de 14 amigos percorreram os 43 km em peregrinação.

Meses depois, o Riad Xavier Jauhar teve a ideia de fazer a próxima caminhada em maio de 2013, sendo de Mococa à Cássia dos Coqueiros, em Louvor a Santa Rita de Cássia – A Padroeira das Causas Impossíveis. De lá pra cá foram 9 realizadas e nesta reportagem temos as imagens de todas elas.

A deste ano de 2022 aconteceu no dia 21 de maio, a saída foi as 04:15h com os termômetros marcando 6°C. Quilômetros depois, caminhada a dentro, geada nos pastos e temperatura de 4°C,



um frio danado, mas o que se via em cada um dos peregrinos era a fé, a determinação, o companhei-

rismo, a alegria e superação. Horas depois, mais precisamente as 11:08h começaram a chegar os

Esportistas da INCA

primeiros e as 11:38h a última turma chegou ao destino tão desejado, na Igreja de Santa Rita de Cássia, onde foram recebidos e abençoados pelo Pe. Cláudio Pires Marçal.

Durante o trajeto foram realizadas 4 paradas para um leve descanso e a reposição das energias (com frutas e água) e após as bênçãos e agradecimentos à Santa foi a hora de lanchar e descansar.

Participaram da caminhada: Riad, Paulo Renato, Rodrigo Neves, Davi Ramalho, Robinho, Aguinaldo, Marcelo Domingos, Rubens, Márcio Correa, João Pedro, João Dal Bello, Rogério Franzoni, José Renato, Edis, Sidnei, Antônio Luís, Pedro Militão, Alessandro Militão, Evandro Militão, Marcão, Serginho, Henrique, Kevin, Fábio, José Ricardo, Antônio Celso, Davi Henrique, Fernando Cardoso, Alemão, Sérgio, Nathany, Diego, Fernanda.



2018 - 6a. Caminhada em Louvor a Santa Rita



2017 - 5a. Caminhada em Louvor a Santa Rita



2016 - 4a. Caminhada em Louvor a Santa Rita



2015 - 3a. Caminhada em Louvor a Santa Rita



2014 - 2a. Caminhada em Louvor a Santa Rita



2013 - 1a. Caminhada em Louvor a Santa Rita