



ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification



INFORMATIVO

INCA
Metalúrgica Inca Ltda

71

ANOS 1949-2020

Mococa, Junho de 2020

Edição nº 170

A Equipe da INCA e o Seu Túnel do Tempo



Páginas 9 e 10

Dicas de como se distrair na quarentena – Coronavírus

As medidas de quarentena adotadas para conter o novo coronavírus, como fechamento do comércio e estímulo ao home office, deixaram milhões de brasileiros em casa.

Página 4



Página 5

O maestro das vendas

Página 6

Como a sua imunidade pode te proteger do coronavírus



Páginas 2 e 3

Meio Ambiente incorporado no dia a dia da INCA



Página 7

Segurança

Fonte: <https://www.ocupacional.com.br/ocupacional/como-a-sua-imunidade-pode-te-protger-do-coronavirus/>

Como a sua imunidade pode te proteger do coronavírus

Em tempos de pandemia da Covid-19, causada pelo novo coronavírus, muita coisa tem sido dita na imprensa, redes sociais e, principalmente, em grupos de Whatsapp. Mas o maior problema não tem sido o excesso de informações, mas sim a veracidade desses conteúdos. E foi justamente o excesso de fake news sobre o tema que nos motivou a criar este post, para te orientar sobre o que é real ou não sobre a imunidade e quais medidas você pode e deve tomar para se proteger.

Imunidade alta dificulta o contágio do coronavírus?

O primeiro ponto que precisa ser compreendido é que o sistema imunológico é um recurso do nosso corpo, que envolve células, tecidos, órgãos e moléculas, para combater, de maneira coordenada, vírus, bactérias, fungos e parasitas.

Dessa maneira, é preciso entender que manter uma boa imunidade não impede que sejamos contaminados pelo coronavírus. Porém, pode ser um fator determinante para a nossa sobrevivência, em caso de contaminação.



Estudos divergem entre 10 a 20% no que diz respeito a taxa de pessoas contaminadas que precisam ser hospitalizadas. Geralmente essas chances aumentam para pessoas que estão com a imunidade mais baixa, quadro que contempla, por exemplo, o chamado grupo de risco (idosos ou pessoas que já tenham algum quadro prévio que pode comprometer a resposta do organismo, como, por exemplo, câncer, problemas cardíacos, respiratórios, dentre outros).

É possível aumentar a imunidade?

É importante entender que imunidade é a capacidade de resposta do organismo no enfrentamento de agentes externos considerados nocivos pelo nosso corpo (como é o caso do coronavírus). De acordo com especialistas ouvidos pela BBC Brasil, essa capacidade varia de pessoa para pessoa.

Dizer que podemos aumentar nossa imunidade é um mito. O que podemos fazer, no entanto, é manter hábitos saudáveis para permitir que nosso o nosso sistema imunológico consiga trabalhar com sua capacidade total. Ou seja, não é sobre aumentar a imunidade, mas sim sobre mantê-la o mais elevada possível dentro da capacidade do nosso organismo. Isso pode fazer toda a diferença na hora de combater doenças como, por exemplo, a Covid-19.

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 - Publicitária: Cida Cilli

Jornalista: Fernanda Arantes MTb 57.561/SP

www.inca.ind.br

Segurança

Fonte: <https://www.ocupacional.com.br/ocupacional/como-a-sua-imunidade-pode-te-protger-do-coronavirus/>

5 dicas para manter a imunidade em dia

Para o Dr. Belmiro d'Arce, médico e professor da Unesp, o principal fator que determina se a pessoa sobrevive ou morre à Covid-19 é a imunidade. O médico avalia que o vírus não tem elevado seu poder de agressão na pandemia e, portanto, o que tem prevalecido não é o poder do vírus, mas sim a fragilidade do sistema imunológico das pessoas.

Para complementar, estamos diante de um possível colapso no sistema de saúde brasileiro, conforme previsto pelo Ministério da Saúde. Nesse cenário, os hospitais poderão não ter capacidade suficiente para atender toda a população. A imunidade torna-se, então, ainda mais importante neste momento.

Pensando nisso, separamos 5 dicas que vão te ajudar a manter a sua imunidade funcionando com toda a capacidade e, certamente, te proteger da doença:

1. Beba bastante água

Hidratação é fundamental para manter a imunidade elevada. Como dito anteriormente, o nosso sistema imunológico é composto em grande parte por células que dependem da água para manter suas funções básicas em funcionamento. Recomenda-se, portanto, a ingestão de, no mínimo, 2 litros d'água por dia.

2. Manter uma alimentação balanceada

Conforme matéria publicada na BBC News Brasil, "não existe nenhum alimento ou vitamina que combata o novo coronavírus. Mas, obviamente, quando o sistema imune está ativo e saudável, vai ajudar a combatê-lo".

Portanto, precisamos considerar a importância dos micronutrientes presentes em cada coloração de alimentos. É recomendado priorizar verduras, legumes e frutas. Além disso, o Dr. Belmiro d'Arce recomenda a utilização de alho, cebola e especiarias como açafrão e manjeriço.

Da mesma forma que alguns alimentos podem ajudar neste momento, outros, se consumidos em excesso, podem prejudicar o desempenho do sistema imunológico. É o caso, por exemplo, dos açúcares, amidos e massas.

É também recomendado evitar o consumo em excesso de sal, leite e derivados e de alimentos industrializados.

3. Sol e ar livre

Vem sendo muito divulgando que o



consumo de vitamina D pode ser um importante fator de proteção contra o coronavírus. Em virtude disso, muitas pessoas tem se suplementado em excesso. É importante ressaltar, no entanto, que a vitamina D depende da exposição ao sol para ser ativada.

Além disso, segundo o Dr. Belmiro d'Arce, tomar 15 minutos de sol por dia, entre às 10h e 16h, traz outros benefícios à saúde e ao sistema imunológico. Além disso, o médico recomenda passar algum tempo ao ar livre, se isso for possível dentro das limitações do isolamento social.

4. Praticar exercícios físicos

Sabemos que durante períodos de confinamento, existe a tendência de se

caminhar rumo ao sedentarismo. Porém, é muito importante manter uma rotina de prática de exercícios físicos, mesmo em casa. Isso vai estimular a liberação de hormônios que ajudam a regular o sistema imunológico.

5. Descanse o corpo e a mente

Dois fatores cruciais para manter em bom funcionamento o sistema imunológico é dormir bem e prevenir o estresse.

Segundo Ana Caetano Faria, em entrevista para a BBC News Brasil, "é durante o sono que temos maior produção de células de defesa pela medula óssea. Estudos mostram que dormir menos de cinco horas por noite aumenta em quatro vezes a chance de desenvolver infecções respiratórias, como gripes e resfriados".

Além de garantir boas noites de sono, não deixe de brincar e se divertir. Além disso, outra boa recomendação é a de preservar a sua mente do "envenenamento mental", que ocorre devido à exposição às diversas notícias sobre a pandemia que tem circulado na mídia e nas redes sociais.

Contribuição= Cipeira: Alexandra Ap. Garson Cavalli

TST participa de roda de conversa virtual com alunos do curso de Segurança do trabalho do IFSULDEMINAS

Por Fabiana Ribeiro

No último dia 15 de maio, a Técnica de segurança da Metalúrgica Inca Fabiana Ribeiro participou pelo aplicativo Google Meet de uma roda de conversa virtual com o tema: "Mulheres na Segurança do Trabalho." junto aos alunos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas Gerais Campus Muzambinho para a turmas do curso técnico em segurança do trabalho, através do convite do coordenador e professor do curso técnico de segurança do trabalho Geraldo Gomes de Oliveira Junior. A atividade teve como propósito reconhecer, fortalecer e destacar o trabalho através do relato de experiência vivida por profissionais da área além da Fabiana participou também a TST Lidiane Rodrigues. A TST Fabiana na conversa relatou a sua experiência na carreira de Segurança do

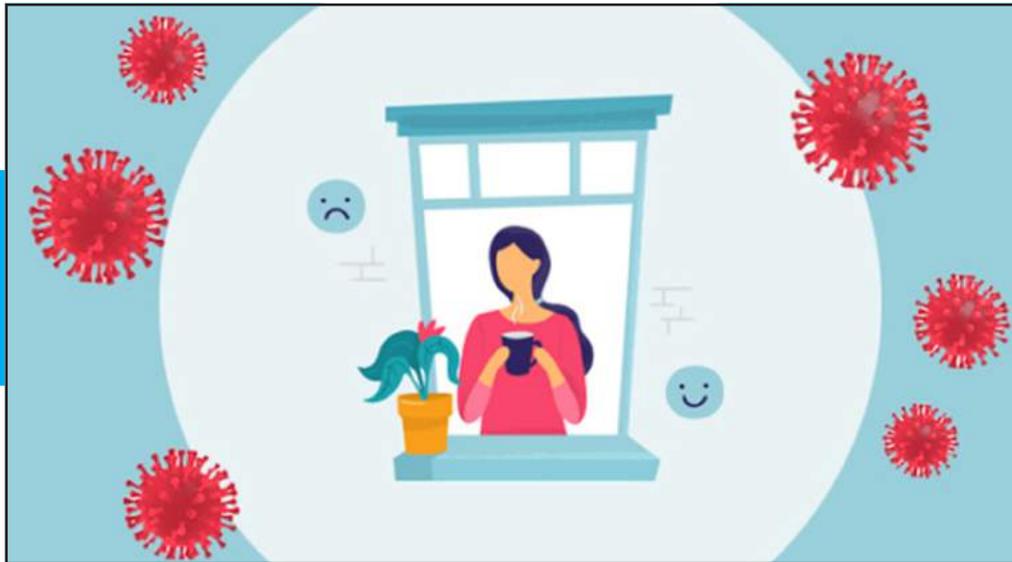


Trabalho, falando sobre a profissão, os desafios, comprometimento e desempenho na área. "Foi uma honra poder partilhar os desafios da profissão com os alunos do curso, abordar temas da área e das experiências do cotidiano do SEESMT -Serviço Especializado em Engenharia, Segurança e Medicina do Trabalho "relata a profissional da área.

Recursos Humanos

Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52129338>

Dicas de como se distrair na quarentena – Coronavírus



As medidas de quarentena adotadas para conter o novo coronavírus, como fechamento do comércio e estímulo ao home office, deixaram milhões de brasileiros em casa.

A situação pode gerar muita ansiedade e é bom poder se distrair. Escolha coisas que vão te fazer sentir bem, recomenda Lotte Dyrbye, médica da Mayo Clinic, uma das maiores instituições de pesquisa médica dos Estados Unidos, que pesquisa esgotamento emocional e o bem-estar dos médicos.

Ela diz que as pessoas precisam encontrar coisas que funcionem para elas, seja meditação, ler ou ver séries sem parar. "É algo muito pessoal, e não há necessariamente um certo ou errado."

Uma grande parte da prevenção do esgotamento induzido pela pandemia, diz, é que essas atividades não sejam estressantes.

Seguem algumas dicas que você pode fazer para se divertir.

• **Veja shows:** Dezenas de artistas têm feito apresentações online ao vivo em suas contas em redes sociais.

• **Faça cursos:** Muitas instituições de ensino, têm aulas disponíveis online, muitas vezes, sem custo, ainda que por tempo limitado. É o caso, por exemplo, da Fundação Getúlio Vargas (FGV), da ESPM e Casa do Saber, que tem aulas de temas diversos, como religião, música, filosofia. A Universidade de Harvard também liberou 100 cursos grátis.

• **Fale com as pessoas com quem você não pode estar:** Aplicativos como Whatsapp permitem ligações em vídeo com mais de duas pessoas. Plataformas como Zoom, aplicativo de videoconferência que registrou um grande aumento nos downloads desde que as quarentenas foram impostas em todo o mundo, permitem encontros de dezenas de pessoas.

• **Cozinhe:** Se você já cozinha bem, teste uma receita que sempre quis fazer e não teve tempo. Se não sabe, há muitas fontes para aprender.

• **Aprenda um instrumento:** O site Cifraclub tem uma série de aulas de instrumentos em vídeo — grátis e pagas.

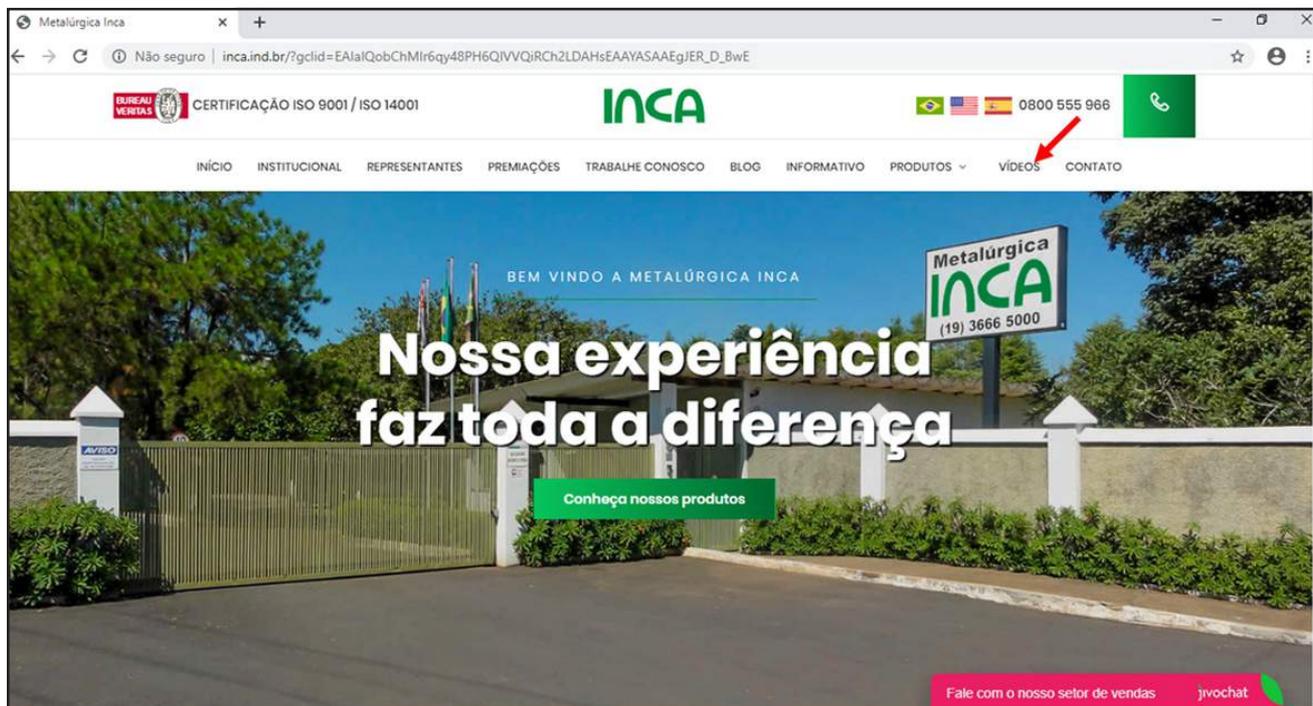
• **Veja filmes e séries:** Além das plataformas de streaming mais conhecidas, como Netflix, HBO e Amazon, algumas plataformas menores e com bons acervos liberaram seus conteúdos gratuitamente online.

• **Faça uma aula de dança:** Especialistas dizem que fazer exercícios físicos regularmente ajuda a manter o sistema imunológico funcionando bem.

• **Leia - ou ouça pessoas lendo:** O escritor Paulo Coelho disponibilizou alguns de seus livros em seu blog. A página de Facebook Sacadas Literárias traz autores lendo textos seus e de outros autores.

Qualidade

CANAL YOUTUBE



Por Regilene Araújo

Vamos lembrar neste mês sobre o acesso ao canal do Youtube da Inca, é sempre importante lembrar que temos um canal criado, com o objetivo é facilitar a comunicação e interatividade

sobre a aplicação dos nossos produtos. Todos nos sabemos que a internet atualmente é o meio de comunicação de acesso a todos os lugares e muitas pessoas. E mesmo sendo da categoria da indústria não poderíamos ficar de fora deste meio tecnológico e

de grande comunicação com o mundo.

Executamos um planejamento interno e elaboramos o nosso canal, as gravações e montagens executadas internamente na empresa, o objetivo real da criação do canal foi o detalhar as aplicabilidades e demonstrar

a parte funcional na prática, acompanhe nossa página e veja nossas publicações, em nosso site temos também o link direto que pode ser acesso.

Veja no link de nosso site "videos" as nossas publicações e acompanhe sobre a aplicação de nossos produtos.

ACESSE NOSSO SITE

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



Comercial

O maestro das vendas

Fonte: www.vendamuitomais.com.br

Por que as relações comerciais nem sempre são harmônicas? Na música, a harmonia trabalha com as sonoridades resultantes da sobreposição de diferentes notas. Na arte, pode-se ver a harmonia como efeito da composição de formas. Na sociedade, vemos harmonia no conceito de lei e ordem; e no universo das vendas, onde entra a harmonia? Qual a importância real da harmonia em vendas?

Vamos começar comparando ramos de mercado com base nos exemplos acima. Você compraria um CD se o som tocado fosse uma bagunça ininteligível? Você compraria um quadro cujos rabiscos não lhe dissessem absolutamente nada? Você viveria em uma sociedade sem lei alguma, onde fosse permitido roubar e matar sem nenhuma pena? Imagino que a sua resposta foi negativa para as três perguntas. E quanto aos vendedores?

Digamos que a harmonia em vendas possa ser interpretada como a combinação perfeita entre a arte de saber se colocar no lugar do cliente e a sutileza de saber ouvi-lo. Portanto, você compraria de um vendedor que não oferece a você harmonia alguma? Que não entende o que você deseja e também não o escuta?

Imagino qual foi a sua resposta e a minha também é NÃO!

Eu, você e toda a população consumidora brasileira busca harmonia no atendimento dos vendedores, mesmo que muitos não percebam esta busca. Repare que você jamais verá um vendedor de altíssima performance que não faça uso de harmonia em seu atendimento.

Talvez você se veja per-



guntando: e se eu entender que para mim a harmonia em vendas está mais ligada à sensibilidade e à cortesia? Ou quem sabe para outra amiga vendedora a harmonia se define por excelência e humildade? E quem sabe ainda outro amigo vendedor defina a harmonia através das qualidades flexibilidade e carisma? Algo errado? Não!

O conceito de harmonia pode ser diferente para cada vendedor (a). Imagine um profissional que consiga unir todas as possíveis definições acima exemplificadas e quem sabe até algumas mais. O céu é o limite para este ven-

dedor, que de tanto se especializar em harmonia se tornou um maestro das vendas.

Perceba que nos dias atuais já é mais ou menos assim. Temos no mercado os maestros das vendas, que são poucos e bem sucedidos e temos os vendedores em fase de aprendizado harmônico, que são muitos e ainda não chegaram onde pretendem. Se você quer se tornar um maestro, aí vão algumas dicas simples, fazendo analogia a uma orquestra:

1) As primeiras notas a serem tocadas são as mais importantes: aprenda a “tocar de ouvido” as suas ven-

das. Ouça, aprenda rápido e pratique.

2) Respeite e não inveje os maestros, pois a inveja lhe fará um estacionário admirador. Ao invés disso, faça modelagem, acerte com eles e cresça.

3) Saiba que os seus clientes admiram os vendedores que humildemente deixam claro que estão sempre aprendendo. Há tempo para ser especialista no que faz e tempo para admitir a fase de aprendizado. Se você ultrapassar estes limites, quebrará a harmonia.

Sabe quando você descobre que se tornou um maestro das vendas? Quando tem a humildade de continuar aprendendo quando todos os seus concorrentes acharem que já sabem de tudo. Maestro brilhante é atualizado. Aqueles que usam sempre a mesma música ou um script de vendas para todos os clientes, pararam de aprender e se tornaram ex-maestros, só não o sabem ainda.

E você? Já é maestro das vendas? Ótimo, parabéns, se atualize, pois seu concorrente o fará! Quer ser um maestro das vendas? Excelente, entre em movimento e largue na frente, pois quase todos os vendedores também querem. A escolha, como sempre, é apenas sua.

Representantes aniversariantes



Carlos Luporini (Rep. Paraná)



Luiz Dantas (Rep. Dist. Federal)

Meio Ambiente**Meio Ambiente incorporado no dia a dia da INCA**

Por Regilene Araújo

E sempre importante destacar a preocupação da indústria em relação às práticas sustentáveis que possam ser aplicadas durante o dia a dia do trabalho. Aqui na Metalúrgica Inca não é diferente, temos implementado um sistema de gestão ambiental a quase 10 anos e com isso adotamos boas práticas, buscando sempre inovações que possam contribuir para as práticas mais sustentáveis ao meio ambiente.

Todas as atividades realizadas são controladas pelas áreas responsáveis por cada atividade, ou seja, todos os controles e históricos são devidamente realizados para que não se perca as referências sobre as situações administradas.

Vamos destacar algumas das práticas que nos auxiliam para ser uma indústria responsável sobre



nossas atividades preservando o meio ambiente.

•**Coleta seletiva:** atualmente na empresa possuímos 07 pontos para destacar que resíduos gerados como: papel, plástico, metal e etc.

•**LAIA:** levantamento de aspecto e impacto ambiental desenvolvida em todos os setores, com o objetivo de levantamento da atividade gerada por cada área e os impactos gerados, e aplicação dos controles realizados.

•**Política ambiental:** informada e disponibilizada a todos através de quadros de avisos, site e portaria.

•**Central de resíduos:** controlada e administrada diariamente com armazenamento dos resíduos gerados até que seja executada a destinação correta.

•**Controle de legislação:** atendimento de mais de 1.000 leis ambientais, atividades gerenciadas através de planilhas

e escritório externo de advocacia ambiental.

•**Análises externas:** realização de análises externas conforme a periodicidade determinada para cada atividade, todas acompanhadas pelos departamentos responsáveis.

•**Identificação de hommel:** todo e qualquer produto que entre na empresa é identificado destacando a classificação e risco e ação a ser tomada em situação emergencial.

•**Cinturão verde:** a empresa atualmente esta construída em uma área 24.000 m² toda composta através de um cinturão verde.

•**Participação ativas em ações relacionadas ao meio ambiente:** a empresa possui um histórico de participação anual em atividades realizadas pela Federação de Indústria do Estado de São Paulo – FIESP desde o início em 2007.

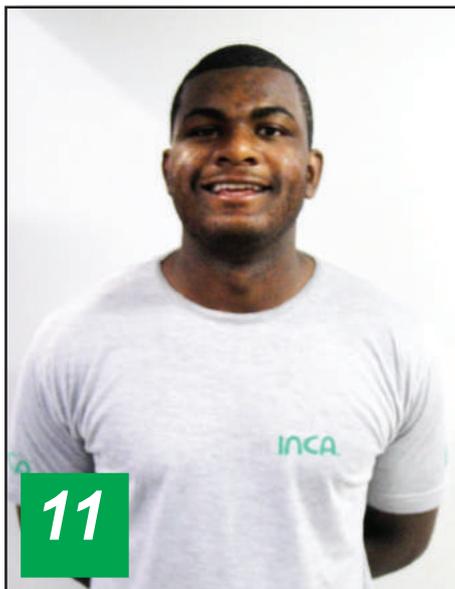
Aniversariantes



Pablo Gustavo da Silva



Maicon Vinicius dos Santos



João Vinicius Mendes Claudino



Luiz Célio Aparecido da Silva



AnaCarolyna Ribeiro Cesini



Antonio Celso Geraldo



Isaías de Lima Miguel



Roberto Ananias de Oliveira

Esportistas da INCA

Por Devilson Pereira

A Equipe da INCA e o Seu Túnel do Tempo



Enquanto a equipe da INCA aguarda que tudo seja reestabelecido em função da pandemia do Covid-19, apresentamos nesta edi-

ção, algumas imagens de formações que ajudaram a escrever a história da Metalúrgica INCA no futebol Society e Futsal de Mococa ao longo dos anos.



ALGUMAS CONQUISTAS:

CAMPEÃO

- * Torneio do Radium Futebol Clube – 2000
- * Copa da Amizade Metalúrgica Mococa – 2002
- * Copa 20 Anos do G.R. da Metalúrgica Mococa – 2002
- * Torneio da Área de Lazer da Prefeitura de Mococa – 2002
- * Metalúrgicos – 2004 e 2006

VICE

- * Municipal Masters Futsal de Mococa – 2000
- * Torneio Prata do Soares – 2002
- * Metalúrgicos – 2003
- * Polo TOTVS em Santo André – 2003
- * Openliga das Empresas Masters – 2019

TERCEIRO

- * Metalúrgicos – 2000, 2002 e 2005
- * Polo TOTVS em Santo André – 2005

QUARTO

- * Campeonato Adulto Futsal de Mococa – 2000 e 2001

Esportistas da INCA

