

SAÚDE

A ansiedade é um mal que atinge cada vez mais pessoas. Exercícios ajudam no controle

Página 6



NOSSA GENTE

Thermic recebe certificado por colaborar com o Projeto Amigos da Natureza, do Jardim Botânico de Bauru

Página 3

Publicação bimestral Thermic - ANO 4 - Nº 16 - Janeiro de 2013



Entre Nós

Cliente de peso

Moendas de 35 toneladas chegam à Thermic para manutenção. Modelo da engrenagem é o segundo maior existente no mercado

Páginas 4 e 5

EDITORIAL

Uma empresa responsável

Comprometimento. Esta é a palavra que define o relacionamento da Thermic com seus clientes e colaboradores. A Empresa atende, hoje, grandes usinas espalhadas por todo o Brasil, graças ao respeito e trabalho sério oferecido aos seus parceiros. E essa postura é aprovada e reconhecida. Nesta primeira edição do Entre Nós de 2013, trazemos como matéria de capa as moendas de 35 toneladas, que são totalmente recuperadas pela Thermic. Um trabalho literalmente de peso e de muita responsabilidade.

Iniciativas solidárias também fazem parte das ações da Empresa. Um exemplo é o apoio financeiro que oferece ao Projeto Amigos da Natureza, do Jardim Botânico de Bauru. A proposta financia programas ambientais e culturais, cujos reflexos beneficiam, inclusive, o colaborador.

Nesta edição do informativo você poderá conferir também uma matéria sobre ansiedade, um mal que tem atingido cada vez mais pessoas. Trazemos informações de como identificá-la, combatê-la e tratá-la. Fique atento.

Sobre economia, trazemos uma série de dicas para você conseguir preços melhores na hora de comprar. O segredo é pechinchar e consumir de forma responsável. Tenha um ótimo início de ano e boa leitura! ■

Abílio Celso Salve
José Herminio Canella
Virgílio Cesar Franceschi



Na medida certa

Os colaboradores da Thermic terão protetor auricular no tamanho do canal auditivo de cada um. O protetor de ouvido adequado protege com maior eficácia o trabalhador, quando exposto a ruídos. Para os novos colaboradores contratados, a medição será realizada no exame admissional. Os que já estão na Empresa farão a medição com os outros exames periódicos. ■

Presente de Natal

A Thermic presenteou seus colaboradores com uma variada e apetitosa cesta de Natal, entregue dia 20 de dezembro. Os 350 funcionários também receberam uma mochila como brinde, um cartão de Natal e um DVD com o vídeo institucional da Empresa. ■



A assistente social Susana Ugucione entrega a cesta a Diogo dos Santos Furtado, do almoxarifado

Campanha solidária

Entre os dias 14 e 21 de janeiro o departamento de Assistência Social da Thermic promove uma campanha de arrecadação de produtos de limpeza e higiene pessoal em prol do Asilo São Vicente de Paula, em Pederneras. As doações devem ser feitas nos almoxarifados das duas unidades da Empresa. Entre os produtos mais necessários, estão saco de lixo, água sanitária, aparelho de barbear, sabonete e papel higiênico. Colabore! ■



THERMIC

Salve, Franceschi e Canella Ltda.
Avenida Bernardino Flora Furlan, 2555
Pederneras/SP – Cep 17280-000
Telefone: (14) 3283-8283
Site: www.thermic.ind.br

Coordenação geral e projeto editorial: Lettera Comunicação Estratégica
Telefones: (14) 3226-1925 / (14) 9671-3747 - Email: contato@letteracomunicacao.com.br
Editora-chefe: Aná Nabuco – MTB: 23.214 Telefone: (14) 9778-2900
Repórter: Lucien Luiz **Infografia:** Suzano Vianna
Edição e coordenação de reportagem: Lucien Luiz
Projeto gráfico /DTP: More Arquitetura de Informação Jo Acs e Mozart Acs e Marcia A. Rindeika - Site: more-ai.com.br – Telefone: (11) 2099-1135/1168
Email: more-ai@more-ai.com.br -
Fotografia: Henrique Costa - **Tiragem:** 500 exemplares
Gráfica: Central Gráfica - Fone: (14) 3214-3579

RESPONSABILIDADE

Amiga da Natureza

Thermic recebe certificado por colaborar com projeto do Jardim Botânico de Bauru

Responsabilidade ambiental também é prioridade na Thermic, que sempre colabora com programas de preservação do meio ambiente. A Empresa ganhou da Associação de Amigos do Jardim Botânico de Bauru, em dezembro, o certificado pela participação no Projeto Amigos da Natureza. Evandro Correa do Nascimento, engenheiro trainee da Thermic, recebeu o documento das mãos do prefeito Rodrigo Agostinho, durante solenidade de inauguração da coleção de plantas aquáticas do Jardim Botânico.

A Thermic apoia a iniciativa com doação em dinheiro. "Faz parte dos nossos compromissos zelar pelo meio ambiente. Na Empresa desenvolvemos alguns programas ambientais, como a coleta seletiva de lixo. Entendemos que podemos e temos que colaborar com projetos tão eficazes e fundamentais como o desenvolvido pelo Jardim Botânico de Bauru", ressalta Daniel Ca-



Luiz Carlos Neto, diretor do Jardim Botânico de Bauru, Evandro Correa do Nascimento, engenheiro trainee da Thermic, e Rodrigo Agostinho, prefeito de Bauru

**Iniciativa
financia
programas
ambientais
e culturais**

nella, gestor de pessoas da Thermic.

O Projeto Amigos da Natureza é uma proposta do Jardim Botânico para financiar programas ambientais e culturais. Lançado em 2010, o programa vem ganhando força e adesão. Hoje, conta com cerca de 20 empresas colaboradoras. ■

ANIVERSARIANTES

JANEIRO

Unidade I

- 2/1: ADENILSON APARECIDO PEREIRA
- 4/1: ABÍLIO CELSO SALVE
- 8/1: RICHARD RODRIGUES CORCIOLI
- 9/1: LUCIANO ANDRÉ DA SILVA
- 9/1: VAGNER ROGÉRIO MARTINS PRADO
- 11/1: DIRCEU JOSÉ PEREIRA
- 12/1: EDUARDO FOGAÇA CIAN
- 15/1: FÁBIO JÚNIOR RAFASQUI
- 18/1: RÓBSON APARECIDO ROCHA
- 23/1: ADAILTON PEREIRA DE OLIVEIRA
- 25/1: PAULO SÉRGIO PEREIRA

Unidade II

- 1/1: JOSÉ RAIMUNDO PEREIRA GOMES
- 2/1: EULÁLIO ARAÚJO LIMA
- 7/1: BRUNO ANTONIO DE MELLO
- 9/1: ÂNDERSON FERRAS SANTOS
- 9/1: JOSÉ CARLOS FAXINA
- 9/1: REGINALDO BENTO DE MELO

- 15/1: EDSON RICARDO ALVES TEIXEIRA
- 20/1: DANILO MINEIRO DE CUBA
- 22/1: ISMAEL BARBOZA DA SILVA
- 23/1: ELIAS FERREIRA DE LIMA
- 26/1: SAMUEL PEREIRA
- 26/1: WANDERSON LUIS ANSELMO
- 27/1: LEANDRO APARECIDO MARIANO
- 29/1: DIEGO JULIANO ROSA
- 29/1: LUÍS FABIANO JOBSTRAIBIZER
- 30/1: JOELISSON GARBIM

FEVEREIRO

Unidade I

- 1/2: RAMON MORAES DA SILVA
- 5/2: EVILÁCIO DA SILVA NETO
- 8/2: VLADIMIR RIBEIRO DE ALMEIDA
- 9/2: MARCEL BORDIN HERNANDEZ
- 11/2: ANDERSON RISSATO
- 13/2: ALBERTO CÉSAR FADINI
- 17/2: ROGÉRIO ALBERTO DE OLIVEIRA

- 22/2: JORVÁSIO RICARDO FRANCO MEDEIRO
- 28/2: ABIMAEEL GONÇALVES DE CASTRO BELO

Unidade II

- 1/2: RONALDO FERREIRA DA SILVA
- 4/2: GUILHERME MARQUES QUARTAROLI
- 4/2: WILSON REINA LOPES
- 6/2: DOMINGOS ROSEMIR SARANHOLI
- 12/2: EDVALDO BENEDITO DOS SANTOS
- 13/2: GEVANILDO APARECIDO CUSTÓDIO
- 13/2: ISABELA FRANCISCO GALVINO
- 14/2: MARCOS PAULO DOS S. SANTIAGO
- 17/2: PAULO JHONATA DE OLIVEIRA BUENO
- 19/2: CHARLES APARECIDO CANTIZANI
- 20/2: ALECSANDRO OLIVATTO
- 20/2: ANDERSON PAULO DE O. ALEXANDRE
- 20/2: BRUNO LEANDRO CEZARINO
- 26/2: BIANCA SEBRIAM GUIMARÃES
- 27/2: JOSÉ CARLOS BENTO
- 28/2: FRANCISCO DE ASSIS MATIAS

REFERÊNCIA

PESO PESADO

Thermic faz manutenção de moenda de 90 polegadas e 35 toneladas, a segunda maior existente no mercado

Pense em uma estrutura grande e pesada, muito pesada. A Thermic recebeu nas últimas semanas 12 moendas de 35 toneladas cada uma e 90 polegadas. Trata-se do segundo maior modelo existente no mercado para atender as grandes usinas.

As peças foram transportadas de Narendiba, no extremo oeste paulista, até Pederneiras, por uma carreta especial, de três eixos, com capacidade para 40 toneladas. Apesar de tratar-se de 420 toneladas, a manutenção de todas essas moendas será realizada de maneira efetiva e tranquila devido a grande capacidade de trabalho e mão de obra da Empresa. Ao todo, serão mobilizados 34 pro-

fissionais das áreas de desmontagem e limpeza, inspeção de qualidade, controle, tornearia, usinagem, soldagem, montagem, acabamento e transporte. "Levaremos em torno de 45 dias para concluir todo o serviço", acrescenta o engenheiro Jorvácio Franco, da Thermic.

Evolução

O sistema de moagem de cana no Brasil evoluiu muito desde o período colonial, quando a atividade começou a ser praticada no País. Naquela época, existiam dois modelos de engenho, os movidos por força animal e humana, e os movidos pela água. A produção era grande, mas incomparável

com a das usinas em operação nos dias de hoje. Para se ter uma ideia, a moenda de 90 polegadas, em manutenção na Thermic, tem capacidade média de moagem de 4,5 milhões de toneladas. Depois dessa, só há a de 42 toneladas e 100 polegadas. A produção dos engenhos do Brasil-Colônia não ultrapassava 3 mil toneladas.

Excelência

A Thermic oferece um trabalho de ponta aos clientes. Com profissionais capacitados e extremamente especializados, faz manutenção precisa de equipamentos de usinagem, especialmente de moendas.

Além disso, aplica e desenvolve novas tecnologias para peças pesadas. Atualmente, a Empresa atende grandes usinas em todo o Brasil. ■

Serão mobilizados 34 profissionais para restaurar as engrenagens

1 moenda
= 35 toneladas,
o equivalente a
35 carros de passeio

A peça tem
2.300 milímetros
de comprimento e
78 polegadas



Sua capacidade de moagem é de **4,5 milhões** de toneladas de cana



Manutenção terá o apoio de mais de **30 profissionais**



Serão necessários **45 dias** de serviço

Transporte exige caminhão com capacidade para **45 toneladas**

As **12 moendas** percorreram **354 quilômetros** entre Narandiba e Pederneiras

CALMA

Respire fundo

Autoconhecimento, boa alimentação e atividades físicas são aliados importantes no combate à ansiedade

Coração acelerado, tensão muscular, dor de barriga e até insônia. Quem é ansioso conhece muito bem esses sintomas. Para os especialistas, esse transtorno não se caracteriza como doença, e sim como uma reação normal do organismo. Entretanto, quando

passamos a ser dominados pela ansiedade é hora de parar e reavaliar o que está errado. Essa perturbação é um sentimento muito próximo do medo, e é por isso que merece atenção especial. Autoconhecimento é um dos principais métodos para combatê-lo. ■

COMBATA A ANSIEDADE

- 1 **Na medida do possível,** faça seis refeições por dia. Isso ajuda a conter o desejo de comer o tempo todo
- 2 **Coma alimentos saudáveis** e pouco calóricos quando estiver em crise de ansiedade, como gelatina, por exemplo
- 3 **Pratique atividades físicas** que lhe deem prazer e relaxamento. Ioga e caminhada ajudam bastante
- 4 **Faça uma desintoxicação alimentar** Beba sucos especiais, como clorofila ou clorofila com abacaxi
- 5 **Obedeça ao ritmo da vida.** Existe hora para acordar, se alimentar, trabalhar e relaxar. O organismo gosta de rotinas e elas podem favorecer no combate à ansiedade
- 6 **Experimente ficar por um tempo escutando** e dando atenção para sua respiração. O importante é dedicar-se a você. Procure ficar só
- 7 **Valorize bons momentos.** É responsabilidade nossa mudar pensamentos destrutivos e negativos e colocar no lugar os bons pensamentos
- 8 **Não exagere.** Os ansiosos exageram e dramatizam as coisas. Neste momento, rir é o melhor remédio. O sorriso aumenta a produção de endorfinas e serotoninas
- 9 **Pegue leve.** Todo mundo tem o direito de errar ou de cometer enganos. Excesso de controle e perfeição só serve para afastar as pessoas uma das outras



ALIMENTOS QUE ACALMAM

- **Alface:** Contém lactucina, substância que funciona como calmante
- **Tomate:** Por ter grande quantidade de vitamina B6 e vitamina C, ajuda a combater a irritação
- **Banana:** Contém grande quantidade de potássio, carboidrato, magnésio e biotina, que estimulam o sono
- **Espinafre:** Contém potássio e ácido fólico, que previnem a depressão e influencia na normalização do sistema nervoso
- **Frutos do mar:** Por serem ricos em zinco e selênio, agem no cérebro, diminuindo o cansaço e a ansiedade
- **Laranja:** Ajuda o sistema nervoso a trabalhar adequadamente, já que é rica em vitamina C, cálcio e vitaminas do complexo B




EPI
ATO INSEGURO

Quando estamos em nosso ambiente de trabalho, seja qual for a atividade que exercemos, ficamos expostos a diversas situações que contribuem com a ocorrência de algum acidente. É claro que, dependendo do tipo de atividade, há uma maior ou menor possibilidade.

Independente do grau de risco de cada profissão, na área da Segurança do Trabalho, um dos fatores que contribui com acidentes é o classificado como "Ato Inseguro". Ele é o maior responsável pelos acidentes no ambiente de trabalho. Mas, afinal, o que é o "Ato Inseguro"? É a maneira como o trabalhador se expõe, consciente ou inconscientemente, a riscos no dia a dia.

Como exemplo de um ato inseguro, podemos citar o caso do colaborador que recebe o equipamento de proteção individual da empresa e, de forma consciente, por achar que o EPI o incomoda, ou de forma inconsciente, ao esquecer de colocá-lo, deixa de usá-lo expondo-se ao risco de sua atividade.

Somente por meio da educação continuada, o que inclui treinamentos, cursos especializados, palestras, eventos e publicações em informativos, poderá ser despertada uma consciência mais comprometida com as questões relacionadas às normas de saúde e segurança do trabalho. O objetivo é fazer com que o trabalhador mude seu comportamento, não expondo-se aos riscos cotidianos.

Pense nisso! ■

NEGOCIE
Não *compre* agora

Pechinchar na hora da compra é fundamental. Faz bem para o bolso

Quem não chora não mama, como já diz o velho ditado. Pechinchar na hora de comprar qualquer coisa pode fazer toda a diferença para o bolso. Só mesmo quem compara preços consegue negócios melhores e perceber o quanto se pode economizar. Nunca

feche uma compra na primeira loja que visitar. Busque sempre ofertas melhores. A diferença de preços entre os estabelecimentos comerciais pode chegar a mais de 100%. Não compre por impulso. Reflita, compare, negocie, peça desconto e boa economia. ■


PECHINCHANDO
● Pesquise.

Nunca deixe de pesquisar preços de um mesmo produto em diversas lojas concorrentes. Eventualmente, você irá achar uma loja com um valor mais barato.

● **Não tenha vergonha.** O máximo que o lojista vai dizer é não. Estabeleça como meta a pechincha. A loja só dá desconto se o cliente pedir.

● **Conhecimento** - Conheça bem o produto que deseja comprar para poder argumentar com o vendedor e rejeitar acessórios ou extras de que você não precisa.

● **Humildade.** Ao conversar com o vendedor, não seja prepotente, mostrando de forma arrogante que você conhece tudo sobre o produto. Mostre humildade e pergunte.

● **Entusiasmo.** Não demonstre entusiasmo sobre a possibilidade de comprar. Mantenha o silêncio e ouça mais do que fale.

● **Atitude.** Seja ousado no fechamento do negócio: tome atitudes diretas, saque o talão de cheques e, na hora de preencher, peça um último desconto ou brinde. O vendedor, provavelmente, não vai querer perder um negócio quase fechado por isso.

NO PÓDIO

Chelsea e Colômbia, **campeões**

As duas equipes, de soçaite e vôlei de areia, vencem o Interthermic 2012

O segundo semestre de 2012 foi bastante movimentado no complexo esportivo da Thermic. Cerca de 90 colaboradores participaram do 1º Interthermic, evento de futebol soçaite e vôlei de areia disputado entre os funcionários da Empresa.

No campo, o Chelsea levantou o troféu de campeão. Com apenas uma derrota, entre seis jogos, a equipe garantiu o título e também o troféu de artilharia do campeonato com o jogador Hamilton de Oliveira. O time somou 13 pontos ao longo de todo o torneio. O Barcelona ficou com o vice-campeonato e o troféu de goleiro menos vazado, faturado por Matheus Willian Oliveira. O Milan subiu ao terceiro lugar do pódio. Na sequência, Real Madrid e Manchester United fecharam a classificação final.

Areia

Nas areias do complexo esportivo da Thermic, a equipe da Colômbia garimpou a medalha de ouro. Foram cinco vitórias e apenas uma derrota na caminhada até o topo do pódio. O time da Bolívia ficou com o vice-campeonato e o do Peru, com o bronze. Uruguai e Venezuela terminaram em quarto e quinto lugares, respectivamente. Foram três meses de competições no gramado e nas areias das quadras e campos da Thermic. ■

Hamilton de Oliveira, artilheiro do campeonato pelo campeão Chelsea



Matheus Oliveira, do Barcelona, garantiu o troféu de goleiro menos vazado

NÚMEROS DO TORNEIO

Em três meses de campeonato, foram marcados **64** gols

13 partidas foram disputadas

O torneio reuniu **89** participantes

A média de gol por jogo foi de **4,92**

CULINÁRIA

REVIGORANTE

Suco de **abacaxi com gengibre** e uva verde

Desincha, aumenta o metabolismo, regula o intestino, ajuda o fígado a eliminar as toxinas e a emagrecer. É uma ótima pedida para os dias de folia.

Ingredientes:

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 1 xícara (chá) de uvas verdes, sem caroço e picadas
- 2 centímetros de gengibre
- 300 ml de água
- 4 gotas de adoçante

Modo de preparo:

Higienize e pique o abacaxi e as uvas. Rale o gengibre. No liquidificador, coloque todos os ingredientes. Bata até ficar homogêneo. Sirva. ■

