

NOSSA GENTE

Sipat 2012 abordará o colaborador como agente fundamental na segurança do trabalho

Página 3



FINANÇAS

Adote hábitos simples e economize na conta de energia

Página 7

Publicação bimestral Thermic - ANO 3 - Nº 14 - setembro de 2012



Entre Nós

Anjos da guarda

Novos cipeiros são eleitos com a missão de ajudar na prevenção de acidentes e, assim, garantir a saúde dos colaboradores

Páginas 4 e 5



Visita inesperada: saiba o que fazer quando encontrar algum animal silvestre na área de trabalho

> Página 8

EDITORIAL

Você em primeiro lugar

Caro colaborador,

A saúde e a segurança no ambiente de trabalho sempre foram prioridades para a Thermic. Uma empresa que preza pelo bem-estar de seus colaboradores é mais que um lugar de trabalho, mas um ambiente familiar. E a Thermic tem buscado cada vez mais isso. Os novos integrantes da Cipa, recém-eleitos por você, já estão trabalhando na prevenção de acidentes e contam com cada um de nós nesta luta. A vida vem em primeiro lugar e a segurança é responsabilidade de todos.

Para reforçar ainda mais a importância desse assunto, a Thermic realiza neste mês de setembro a Sapat (Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho). Preparamos especialmente a você palestras, dinâmicas e uma gincana para falar sobre saúde, primeiros socorros e segurança.

Nesta edição do Entre Nós, também chamamos sua atenção para um mal que atrapalha muita gente: a dor nas costas. Adotar uma postura sempre ereta no dia a dia, principalmente no trabalho, pode evitar esse indesejado incômodo.

Na página 8 você poderá conferir dicas importantes de como proceder quando se deparar com um animal silvestre. Recentemente, um tamanduá-bandeira apareceu na Unidade II da Thermic. Por isso, é fundamental a atenção de todos. Para completar, trazemos uma matéria que tem a ver com o seu bolso. Economizar energia, adotando hábitos muito simples, pode fazer toda a diferença no final do mês, além, é claro, de ser uma atitude sustentável. Pense em tudo isso e tenha uma boa leitura! ■

Virgílio Cesar Franceschi
José Hermínio Canella
Abílio Celso Salve



Desafio Interescolar

Mais de 100 alunos da rede de ensino de Pederneiras participaram do 1º Desafio Interescolar **Thermic**, realizado dia 19 de agosto no complexo esportivo da Empresa. Os participantes disputaram medalhas no futebol soçaite e no vôlei de areia, dentro das categorias mirim e infantil. O objetivo da **Thermic** com o evento é incentivar a prática de esporte no município entre crianças e adolescentes. ■



De ouro

Os judocas da **Thermic** fizeram bonito nos Jogos Regionais de Lins, em julho. Jefferson Eduardo Soares conquistou o lugar mais alto do pódio e garantiu vaga nos Jogos Abertos de Bauru, em novembro. Na disputa por equipe, o judoca Flávio Crispim ficou em terceiro lugar. ■



THERMIC

Salve, Franceschi e Canella Ltda.

Avenida Bernardino Flora Furlan, 2555

Pederneiras/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: Henrique Costa

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: Superia Produções Gráficas Ltda. Site: www.superiagrafica.com.br

SIPAT

Dever de todos!

Evento abordará o colaborador como agente fundamental na segurança do trabalho

Já ouviu aquele velho e conhecido ditado popular: "A união faz a força?" É com esse lema que a Thermic lança a edição 2012 da Sipat (Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho). Neste ano, o evento abordará o tema "Saúde e segurança no ambiente de trabalho: responsabilidade de todos". A ideia é incentivar cada colaborador a ajudar, de uma forma bastante unida, na prevenção de acidentes na Empresa.

A Sipat será realizada para todos os trabalhadores entre 24 e 28 de setembro, na Unidade II da Thermic, com palestras, dinâmicas e uma gincana no encerramento. O objetivo é reforçar a segurança do colaborador e alertar sobre o que



Palestras, dinâmicas e gincana estão na programação

cada um pode fazer para prevenir acidentes e garantir a saúde de todos. "O colaborador é o agente fundamental na segurança do trabalho. É esse mote que será amplamente conscientizado na Sipat", destaca Daniel Canella, gestor de pessoas da Thermic. ■

TEMAS DAS PALESTRAS

- Segurança no lar/primeiros socorros
- Dependência química
- DST/AIDS
- Saúde e segurança no ambiente de trabalho
- Atividade: Gincana big show/teatro

OBS: as datas e horários de cada palestra serão informados previamente pelo setor de RH da Thermic

ANIVERSARIANTES

SETEMBRO

- 3/9 FRANCISCO CARLOS RODRIGUES
- 11/9 ADILSON ALTURRIA
- 12/9 ARTHUR C. XAVIER DE CASTRO
- 12/9 CAIO CÉSAR ARANTES GIMENES
- 12/9 RUDI ALTURRIA
- 14/9 SUSANA P. UGUCIONE ARTIOLI
- 17/9 CLAUDIO HONORIO PEREIRA
- 18/9 ALISON GABRIEL VIEIRA
- 18/9 CARLOS CÉSAR RAMOS
- 18/9 EDILSON FERREIRA DE SOUZA
- 20/9 CRISTOFER DE OLIVEIRA CAMPOS
- 22/9 VAGNER LUÍS DE PAULA
- 23/9 WELLINGTON FERNANDO VICENTE
- 24/9 RICARDO RIBEIRO DE SOUZA

- 27/9 EDINEI SÉRGIO DOS SANTOS
- 30/9 GABRIEL UGUCIONE DOS SANTOS
- 30/9 WILLIAM CÉSAR DE OLIVEIRA

OUTUBRO

- 1/10 JOSÉ CLEMEILDO GOMES DA SILVA
- 1/10 MARCOS LEANDRO RODRIGUES
- 2/10 BRUNO PEREIRA DE GODOI
- 2/10 JOSÉ PAULO DE MENEZES
- 2/10 RUDNEI VICENTE DE LIMA
- 2/10 TÚLIO ALBERT TOGNOLLI
- 3/10 DAMIÃO DA SILVA MACENA
- 4/10 CARLOS HENRIQUE DE SOUZA
- 6/10 WAGNER DA SILVA
- 9/10 WILBER TERRA DOS SANTOS BENTO

- 11/10 DARCI FOIZZER
- 13/10 ÂNDERSON ROBERTO DE ALMEIDA
- 13/10 RENAN MASSOCA
- 14/10 RÓBSON ROBERTO DE ABREU
- 14/10 SAULO LEON DA CONCEIÇÃO COSTA
- 16/10 ALINE GOMES DE AZEVEDO
- 16/10 LUÍS CLÁUDIO DOS SANTOS PRADO
- 20/10 FABIANO APARECIDO MARQUES
- 22/10 VAGNER APARECIDO GREATTI
- 26/10 AGUINALDO DE JESUS ALAMPI
- 28/10 DÊNIS JOSÉ DIAS BARBOSA
- 28/10 ÉVERSON MENDES DOS SANTOS
- 29/10 VÂNIA CRISTINA FORIN

PROTETORES

Soldados da **segurança**

Novos cipeiros têm a missão de prevenir acidentes e garantir a saúde dos trabalhadores da Thermic

Garantir a segurança do colaborador é uma das principais prioridades da Thermic. Como parte deste projeto, a Empresa criou há cerca de 10 anos a Cipa (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes), um grupo formado por funcionários que têm a missão de evitar eventuais incidentes no ambiente de trabalho. A proposta é a prevenção.

"O cipeiro tem o papel de prevenir acidentes do trabalho, diagnosticar condições de perigo e que podem afetar a saúde e a segurança dos trabalhadores", destaca Luiz Geraldo Vitorino, técnico em segurança do trabalho da Thermic. No mês de agosto, os colaboradores da Empresa elegeram novos integrantes da Cipa para a gestão 2012/2013 (veja os eleitos no quadro).

Uma série de ações está programada para ser desenvolvida ao longo do próximo ano. E os novos cipeiros já começaram a trabalhar. O grupo começa a elaborar um mapa de risco, com o objetivo de apontar possíveis incidentes, assim como ações para preveni-los. Mensalmente a equipe se reunirá para verificar se as melhorias propostas fo-

ram realizadas e discutir soluções para problemas que surgirem. "O objetivo é desenvolver ações de prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, sempre buscando preservar a vida e promover a saúde", acrescenta Luiz Geraldo.

A Cipa da Thermic é composta por 26 colaboradores, sendo 12 da Unidade I e 14 da Unidade II. Wellington Lopes da Silva, que atua na soldagem, participa pela primeira vez da Comissão. Para ele, integrar o grupo é uma oportunidade de aprendizagem e também de colaborar com o próximo. "É possível ganhar muito conhecimento sendo um cipeiro. Aprendemos muitos procedimentos e métodos preventivos, especialmente na área da segurança. Além disso, estamos ajudando o colega a se prevenir quanto aos acidentes no ambiente de trabalho", completa.

Os colaboradores que não fazem parte da Cipa também podem ajudar. Ao notar qualquer possibilidade de risco de acidente na Empresa, devem avisar ao cipeiro, que pode ser reconhecido por botom presente no uniforme. ■



O PAPEL DO CIPEIRO

- Identifica os riscos de acidentes no ambiente de trabalho, sempre com apoio de outros trabalhadores da empresa e também do Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT)
- Elabora plano de trabalho com foco na prevenção de problemas de segurança e saúde do trabalhador





Novos integrantes da Cipa eleitos para a gestão 2012/2013

- Avalia, em cada reunião, o que foi cumprido das metas fixadas em seu plano de trabalho. Também discute as situações de risco que foram identificadas
- Colabora no desenvolvimento e execução dos programas de segurança e saúde no trabalho
- Divulga e ajuda no cumprimento das Normas Regulamentadoras relativas à segurança e bem-estar na empresa
- Promove, anualmente, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho, a Sipat
- Participa, todos os anos, em conjunto com a empresa, de campanhas de prevenção da Aids

Um mapa de risco será laborado para apontar possíveis incidentes e ações para preveni-los.



INTEGRANTES DA CIPA GESTÃO 2012/2013

● Unidade I

Bruno Abel das Dores
 Rudnei Vicente de Lima
 Éverson Soares
 Alberto César Fadini
 Arthur Cardoso de Castro
 Bruno Pereira de Godoi
 Diego Henrique Bueno
 Melina Capobianco Ottoboni
 Wilber Terra dos Santos Bento
 Vagner Rogério M. do Prado
 Ailton Rosa Costa Ribeiro
 Luiz Fernando da S. Massoca

● Unidade II

Joedeson Dantas dos Santos
 Hamilton Pereira de Oliveira
 Venceslau Martines Júnior
 Roberto Aparecido Bolaine
 Ênio Casanova
 Pablo Henrique Quartaroli
 Paulo Roberto dos S. Santiago
 Rodrigo Aparecido Longo
 Susana Pontes Ugucioni Artioli
 Valdecir Barreto Teodoro
 Wellington Lopes da Silva
 Rudi Alturria
 Fernando Carlos de Souza
 Samuel Mateus

SENTE CERTO

Tenha postura

Evite as indesejáveis dores nas costas adquirindo o hábito de manter a coluna sempre ereta

Alguma vez você já foi pego de surpresa por uma dor nas costas? Se a resposta é sim, fique atento! Esse incômodo pode ser um sinal de má postura, possivelmente provocada por você ficar na mesma posição por muito tempo. E esse problema é muito comum em pessoas que passam a maior parte do expediente sentadas ou mesmo em pé, porém com a coluna curvada.

A prática de exercícios físicos e um bom alongamento diariamente são aliados essenciais na prevenção às dores nas costas. "Os alongamentos devem ser realizados todos os dias, envolvendo toda a musculatura do corpo", destaca a fisioterapeuta Maria Luiza Dechandt. Ainda segundo ela, evitar a mesma posição por muito tempo, manter a postura ereta e fazer pausas regulares durante o trabalho podem fazer a diferença, ou seja, evitar o incômodo da dor. ■



Mantenha a coluna reta sempre que estiver sentado

MUDE SEUS HÁBITOS

- Mantenha a postura ereta e evite ficar curvado
- Não carregue excesso de peso
- Evite ficar muito tempo na mesma posição
- Faça pausas regulares no trabalho. Procure andar um pouco
- Pratique atividades físicas e alongamentos regularmente
- Fique atento ao seu peso. A obesidade sobrecarrega os ligamentos e a musculatura, favorecendo as dores nas costas



**EPI
NO TAMANHO
CERTO**



A Thermic está sempre em busca dos EPIs mais eficazes para a segurança dos colaboradores. Por isso, as máscaras faciais usadas na linha de produção passam a ter tamanhos diferentes.

Os colaboradores serão submetidos a testes para receberem os equipamentos mais adequados a cada um, dentro dos formatos P, M e G. Os diferentes tamanhos garantem 100% de segurança e eficácia. Um dos benefícios é a vedação completa das vias respiratórias, o que impede a aspiração de qualquer partícula nociva à saúde.

O equipamento é de uso individual e não deve ser emprestado. Possui amarras que devem ser presas à parte de trás da cabeça. Leve e prática, a máscara é facilmente desmontada para higienização, procedimento que deve ser feito com frequência. Os filtros devem ser trocados sempre a cada 30 dias.

Caso ocorra algum tipo de problema com o equipamento, o técnico de segurança, Luiz Geraldo Vitorino, deve ser imediatamente procurado. ■

**ECONOMIZE
Apague a luz!**

Atitudes simples podem fazer uma grande diferença na conta de energia

Sua conta de luz está cara? Se a resposta é sim, saiba que você pode diminuir este custo com práticas muito simples. Adquirir o hábito de apagar a luz sempre que sair do ambiente. Abra janelas e portas para aproveitar a luminosidade do sol, que é de graça. Evite deixar na tomada aparelhos eletrônicos que não estão em uso. Pode não parecer, mas esses equipamentos também consomem energia, mesmo quando desligados. Ficar pouco tempo embaixo do chuveiro também faz toda a diferença.

Outra dica muito importante para reduzir os gastos com a conta de luz é não utilizar o ferro de passar roupas todos os dias. Espere acumular e procure usá-lo uma vez por semana ou, se possível, a cada 15 dias. Com medidas como essas, com certeza você conseguirá uma boa economia para o bolso. Além disso, estará colaborando também com o meio ambiente. Pense nisso! ■



FIQUE ATENTO

- Utilize lâmpadas mais econômicas
- Use sempre a luz natural, abrindo portas e janelas
- Pinte os ambientes de cor clara, especialmente os tetos, que refletem e espalham a luz
- Não deixe as luzes acesas em ambientes onde não há ninguém
- Compre equipamentos com o selo Procel de Economia de Energia, de preferência da Categoria A
- Tome banhos curtos
- Não instale fogão e geladeira lado a lado, pois um atrapalha o desempenho do outro



- Não use ferro de passar roupa e chuveiro elétrico nos horários de pico, das 19h às 21h

Tamanduá-bandeira capturado na Unidade II da Thermic com a ajuda do Corpo de Bombeiros

CAUTELA

Bicho na área

Nunca tente espantar um animal silvestre; saiba como proceder quando encontrar algum na Empresa

No mês de julho, a Unidade II da Thermic recebeu a "visita" de um tamanduá-bandeira. Na ocasião, o Corpo de Bombeiros foi chamado e o animal capturado com segurança e reintegrado ao habitat natural. A presença de animais silvestres em áreas urbanas é resultado do avanço das cidades em direção às florestas, matas e áreas de preservação ambiental. Os bichos buscam comida, portanto, nem sempre são inofensivos.

Ao nos depararmos com algum animal silvestre devemos sempre nos manter afastados e acionar o Corpo de Bombeiros, assim como aconteceu quando o tamanduá entrou na Unidade II da Thermic. "Nunca crie situações em que o bicho possa sentir-se acuado. Nestes casos ele age conforme o instinto de sobrevivência e pode atacar", explica o técnico de segurança, Luiz Geraldo.

Nunca crie situações em que o bicho possa sentir-se acuado



Outro alerta é para a possibilidade de algum animal entrar na área de produção. "Qualquer bicho que entre em ambiente onde haja máquinas ligadas, todas devem ser desligadas imediatamente", alerta Luiz. Lembre-se, todo animal é motivado pelo instinto e tem o objetivo de preservar sua espécie, ou seja, em qualquer situação de ameaça ele ataca. ■

ATENÇÃO

- Não tente tocar, capturar ou encurralar o animal
- Acione o Corpo de Bombeiros
- Mantenha distância
- Desligue as máquinas se o bicho entrar na área de produção
- Nunca alimente os animais silvestres

CULINÁRIA

SABOR

Lanche natural

As temperaturas em elevação, com a proximidade do verão, pedem refeições mais leves, como os lanches naturais. Na hora de prepará-los, abuse dos legumes e folhas, que deixam o prato mais refrescante e saudável.



Ingredientes:

- 1 tomate cortado em fatias
- 1 cenoura ralada
- 1 pepino cortado em fatias
- Queijo ricota amassado
- Fatias de peito de peru ou frango desfiado
- Folhas de alface
- Folhas de rúcula
- Pão de forma branco

Modo de preparo:

Passo o queijo ricota amassado no pão de forma e em seguida coloque as fatias de peito de peru ou o frango desfiado. Complete com as folhas de alface ou rúcula, as rodela de tomate, as fatias de pepino e a cenoura ralada. Bom apetite! ■