



ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification



INFORMATIVO

INCA
Metalúrgica Inca Ltda

DESDE 1949

Mococa, Fevereiro de 2022

Edição nº 190

O que é SST e qual a importância desses dados para o eSocial?

Página 3



E se sua equipe voltasse a vender como antes da crise

Página 5



MANUTENÇÃO DO SISTEMA DE GESTÃO

Página 2

Os cientistas que tentam recriar o sol para gerar energia limpa

Página 6

Esportista da INCA retorna ao basquete

Página 8

Recursos Humanos**CONFIRA OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL**

Por José Roberto Marques

A ginástica laboral, por tanto, é a prática de pequenos exercícios durante a semana, com a finalidade de melhorar a saúde dos colaboradores e contribuir para um melhor rendimento de cada um deles.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

São muitos os benefícios que a ginástica laboral pode oferecer, confira!

- Prevenção de doenças e acidentes de trabalho;
- Melhoria da postura dos profissionais;
- Melhoria da coordenação motora e flexibilidade;
- Prevenção do sedentarismo;
- Melhoria da disposição e do bem-estar para o dia a dia de trabalho;
- Aumento da qualidade de vida dos profissionais;



- Sensação de relaxamento e bem-estar;
- Melhoria da autoestima dos trabalhadores;
- Redução dos riscos de doenças vasculares, como varizes;
- Eliminação de tensões corporais e fadiga;
- Melhoria da concentração e do desempenho;
- Desenvolvimento de relações interpessoais;
- Diminuição de problemas de saúde;
- Melhoria da produtividade profissional;
- Prevenção de doenças do tipo LER (lesão por

esforços repetitivos);
• Redução de dores e lesões comuns no ambiente de trabalho.

DICAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA O DIA A DIA

1. Evite ficar sentado por muito tempo;
2. Mantenha sua postura ereta ao sentar;
3. Regule o encosto da cadeira de acordo com sua altura;
4. Mantenha a distância e altura correta da tela do computador;
5. Tenha um apoio para os pés;

6. Faça alongamentos antes de iniciar o trabalho e após cada intervalo.

GINÁSTICA LABORAL NO HOME OFFICE

Se você trabalha em casa, lembre-se de se cuidar, afinal, você é seu próprio chefe e também seu próprio funcionário. Se ficar doente, não terá como realizar nem uma função e nem outra. Então, não espere ter algum problema postural ou vascular para se lembrar de que precisa movimentar o corpo ao longo do dia.

Qualidade**MANUTENÇÃO DO SISTEMA DE GESTÃO**

Por Regilene Araújo

No início de fevereiro, mais uma auditoria no sistema de gestão da empresa irá ocorrer, desta vez a auditoria será realizada pelo órgão certificador BV – Bureau Veritas, a auditoria será realizada ainda de forma remota, devido às medidas de segurança

ao COVID-19. A empresa optou em realizar a auditoria de forma remota, porém os critérios adotados são os mesmos, mantendo o mesmo profissionalismo e seriedade na realização da auditoria, onde tudo é devidamente apresentado ao auditor através da ferramenta de comunicação google meet.



O que é SST e qual a importância desses dados para o eSocial?

A saúde e segurança do trabalho é uma área especializada em cuidar da saúde dos colaboradores e em prevenir acidentes de trabalho. Por ser uma área extremamente técnica, normalmente se tem uma equipe dedicada a este trabalho.

A SST, assim como os setores de DP e RH, também conta com legislações e normas específicas que precisam ser observadas pelas empresas e colaboradores, logo, antes mesmo do eSocial já se tinha ou se tem muita preocupação com as questões que envolvem a saúde e segurança.

Para entendermos melhor como funciona esse mundo chamado SST, vamos iniciar entendendo algumas nomenclaturas.

LTCAT

O LTCAT é o Laudo Técnico de Condições Ambientais é o documento que onde são registradas as condições ambientais onde os trabalhadores estão exercendo suas atividades.

Logo, se existem riscos ambientais na empresa e os colaboradores de alguma forma estão expostos a esses riscos, é necessário que seja feito uma espécie de mapeamento dos possíveis riscos, onde estes sejam registrados no LTCAT.

A partir desse mapeamento os profissionais de SST terão condições de adotar ações de prevenção de doenças ocupacionais e acidentes de trabalho, inclusive, para efeito de aposentadoria especial a depender dos riscos aos quais os tra-



balhadores estejam expostos, tais como físicos, químicos, ergonômicos, dentre outros.

Falando em aposentadoria especial, é importante mencionar que o LTCAT tem um papel fundamental na elaboração do PPP, que é o perfil profissiográfico previdenciário. É nesse documento que são registradas todas as informações inerentes à vida laboral do colaborador, inclusive, de possíveis exposições a agentes nocivos para efeito de aposentadoria especial.

PPRA

Bom, além do LTCAT temos também o PPRA que é o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais, que tem por objetivo fixar medidas que visem a eliminação, redução ou pelo menos o controle dos riscos existentes na empresa e garantir assim a integridade da saúde dos trabalhadores.

PCMSO

Outro documento que vem a colaborar na prevenção de doenças ocupacionais e de acidente de trabalho é o PCMSO, o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional regulamentado pela NR 7, que determina que os empregadores de um modo geral realizem uma série de exames médicos ao longo do contrato de trabalho, afim monitorar a saúde do funcionário e quem sabe possíveis agravamentos da sua saúde devido ao desempenho das funções.

Logo, durante todo o contrato de trabalho a empresa deve realizar exames médicos desde a contratação, com o exame admissional, passando pelos exames periódicos/complementares, até o desligamento do colaborador com o exame demissional.

Lembrando que devem ser realizados exames, inclusive, de

Segurança

retorno de afastamento como no caso da licença-maternidade, e também de mudança de riscos ocupacionais, quando o trabalhador é transferido.

Todas as empresas estão submetidas ao eSocial em relação às normas de saúde e segurança do trabalho?

Sim, a resposta é positiva visto que todo empregador tem a responsabilidade de cuidar da saúde e segurança de seus colaboradores, logo, todo empregador está sujeito as normas de SST e consequentemente ao eSocial, que embora simplificado, não retirou essa obrigatoriedade por parte do empregadores.

ESOCIAL X SST

Os documentos citados acima são exemplos de documentos que serão utilizados para o devido cumprimento das obrigações de SST para eSocial que entrou em vigor em outubro de 2021 para as empresas do 1º grupo de implantação.

A SST conta com inúmeros documentos e normas regulamentadoras que orientam as ações e medidas que devem ser adotadas na empresa, porém, o eSocial exigir o envio de apenas três eventos, são eles:

S-2210 – Comunicação de Acidente de Trabalho

S-2220 – Monitoramento da

Saúde do Trabalhador

S-2240 – Condições Ambientais do Trabalho – Fatores de Risco

Todavia, apesar da simplificação do eSocial, inclusive no que concerne a SST, as empresas continuam com as obrigações já existentes de saúde e segurança do trabalho. O que teremos no eSocial, na verdade, é a utilização desses documentos no preenchimento desses três eventos, por isso é tão importante que a empresa mantenha esses documentos sempre atualizados.

Perceba que por meio do envio dos eventos citados acima, teremos a substituição de alguns formulários que hoje são feitos por papel ou de forma online através de outros canais.

Temos por exemplo, o PPP, pois a partir do envio do evento de condições ambientais do trabalho e outras informações, será possível substituir o PPP em papel. Além deste, temos ainda a Comunicação de acidente de trabalho que hoje é feito também em formulário e de maneira online também, porém, esta comunicação será feita totalmente por meio do eSocial.

Profissionais de SST

Uma dúvida muito comum se refere quem fica responsável pelo envio das informações ao eSocial.

Na verdade, a transmissão pode ser feita pelos profissionais de SST, RH e departamento pessoal.

Todavia, o profissional que domina as informações de SST é aquele que foi capacitado em relação às normas de saúde e segurança do trabalho, por exemplo, o engenheiro, o técnico de segurança do trabalho, o médico do trabalho e assim por diante.

Estes podem ficar responsáveis pela transmissão, mas se não for possível, que pelo menos acompanhem e deem apoio do profissional de DP ou RH no envio dessas informações ao eSocial.

Lembrando que é interessante que a empresa contrate um serviço de consultoria especializada neste campo, assim ela terá mais segurança no cumprimento de todas as obrigações de SST.

O papel da tecnologia no cumprimento das obrigações

Apesar da simplificação do eSocial em relação aos eventos de SST, sabemos que o volume e detalhamentos dos dados que serão exigidos são bem expressivos, logo, é de suma importância que as empresas tenham equipes preparadas em relação ao conhecimento das normas de saúde e segurança do trabalho, mas não somente isto.

É fundamental que as organizações disponham de tecnologia adequada para o cumprimento de tudo que o eSocial exige, por isso, ter uma solução integrada como as que envolvem folha de pagamento, gestão de pessoas e SST será fundamental para o bom gerenciamento de dados e assim evitar multas, que por acaso, em relação a SST são altíssimas.

Expediente



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

Comercial

E se sua equipe voltasse a vender como antes da crise

Por **Marcelo Ortega**

Tem muitos diretores de vendas que conheço que andam dormindo mal, pensando em novas estratégias para mudar o cenário. O Brasil está melhorando, bem lentamente, é verdade. Mas, não adianta a gente ficar perdendo o sono com novas ideias, se não pensarmos no que realmente importa nestes momentos de tantas variáveis no cenário econômico.

O único caminho que conheço, é trabalhar melhor. Não necessariamente mais, repito, trabalhar melhor.

Há 10 anos, estávamos num "boom" do mercado imobiliário. Juros a favor do mercado interno, dólar estável, empreendimentos imobiliários brotando em todo canto. O agronegócio pujante como sempre, fazia ainda mais pelo PIB, dada a nossa cultura de vanguarda no segmento e as novas tecnologias que já vinham sendo aplicadas nas lavouras. O Brasil vendia bem pra dentro e pra fora. Depois dos escândalos na política, lavamos à jato todo o crescimento conquistado. Perde-



mos mercados e o tempo das coisas importantes nos negócios. Não me refiro a oportunidades externas. Falo em termos de renovação nos nossos negócios, no modo como víamos o futuro. Ninguém esperava um coronavírus nos dias de hoje. Mas ele colocou as empresas de turismo a beira da falência e destruiu a confiança de investidores. Quem não quebra neste mundo agora? Aqueles que tem diversificação de suas receitas. Vendem bem em outros segmentos e caminhos. Mudam a perfil do produto e do cliente dependendo da situação. Em 2014, carros usados vendiam mais que carros novos. Peças

e serviços crescem como nunca, porque as pessoas não estavam em condições ou confiantes em fazer upgrades de seus automóveis, e por isso consertavam seus velhos ou partiam para um upgrade entre os usados mais novos que os seus.

Lojas multimarcas resistiram, novos comércios neste setor abriram. Muita gente, no entanto, quebrou, por manter a sua postura e estratégia, esperando milagres, melhoras repentinas. Ficamos 6 anos reclamando da crise e vimos no que deu.

Neste ano, que aliás ainda está no início, bem no início, já que passamos agora

pelo evento que determina que o Brasil já pode trabalhar, temos que prever novas crises, antecipar soluções, trabalhar no futuro para competir.

Quem estiver a frente, sendo mais ágil, criativo para inovar, propor o que a maioria não está pensando em fazer, vai se destacar.

A essência da disrupção não está na tecnologia, mas na sua proposta de valor. Se não tem valor para agora, nem para o futuro, não é disruptivo e não resolve a vida de ninguém.

Apenas no aspecto de que precisamos repensar o básico, unir coragem com preparo para criar soluções e mudar o leme de nosso veleiro, durante o trajeto, sem perder o olhar em nossas metas e objetivos, que também podem e devem se ajustar. Não morra na praia, como quem pensa como há 2, 5 ou 10 anos. Pense numa coisa que ninguém pensou e simplesmente a desenhe como algo bom para todos que vendem e compram. Se esta coisa faz você se diferenciar e sua equipe vibrar, por ter valor percebido, isso é trabalhar melhor.

Representantes aniversariantes



Francisco Xavier (Rep. Santa Catarina) 02 de fevereiro



Adriana (Rep. Goiania) 04 de fevereiro



Marcio (Rep. Minas Gerais) 16 de fevereiro



Jorge (Rep. Bahia) 26 de fevereiro

O reator nuclear mais quente que o Sol

Os cientistas que tentam recriar o sol para gerar energia limpa

Há anos, a ciência tenta recriar o poder do sol para gerar energia de baixa emissão de carbono.

Mas aproveitar a energia do Sol aqui na Terra não é fácil – envol-

ve forçar átomos de hidrogênio a se fundirem, criando hélio e quantidades enormes de energia.

Significa aquecer o hidrogênio a uma temperatura absurda, usando

ímãs superpoderosos para manter a reação no lugar

No vídeo da página citada no link da fonte, conheça o reator, que fica em um armazém no con-

dado inglês de Oxfordshire, que leva a temperatura do hidrogênio a cinquenta milhões de graus centígrados – o que é três vezes mais quente que o coração do sol.

ACESSE NOSSO SITE

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



Aniversariantes

PARABÉNS!
ANIVERSARIANTES
DE FEVEREIRO



Thiago da Silva Tomé



Devilson Pereira



Maria de Fátima da Silva Mariano



Marcos Vinícius de Moraes



Andrew Daniel Cipolini



Damaris Vieira da Silva



Carlos Henrique Nogueira



Jamil Aparecido Manoel



João Paulo Leandro Francisco



Alexandra Aparecida Garson Cavali



David Willian Bonaíta



Wesley Henrique da Silva Souza

Esportistas da INCA

Por Devilson Pereira

Esportista da INCA retorna ao basquete

Nesse mês vamos contar a história do Esportista da INCA Thiago da Silva Tomé, um amante do basquete. Aos 8 anos, por incentivo do seu pai Silvio Soares Tomé, começou a treinar com o professor Carlos Rincón no Ginásio do São Clarão, mas na época faltou ânimo e não seguiu com os treinamentos, uma pena!

Vinte anos depois, mais precisamente em agosto de 2021, começou a praticar o esporte de meia quadra chamado Basquete 3 X 3, também conhecido como Rachão. No total, frequenta as quadras 4 vezes por semana em uma média de 2,5 horas por dia, seja na Escola Nancy ou no Poli da Cohab II ou no Descanso (que é ao ar livre). A galera que disputa o 3 X 3 na Nancy: Elivelton, Rogério, Vítor, Alberto, Andrei, Mateus, Luis Guilherme, Roger e Thiago.

O Thiago também sempre foi um fã incondicional da NBA e torcedor no Chicago Bulls e tem a lenda Michael Jordan como seu eterno ídolo. Inclusive, em um dos seus

aniversários na infância o tema foi o filme Space Jam – O Jogo do Século (estrelado pelo Jordan e o Pernalonga).

E para finalizar, pedi para ele escalar as suas seleções das Conferências da NBA e ficaram assim: LESTE - LeBron James (Laker's) / Nikola Jokic (Denver) / Andrew Wiggins (Golden State) / Stephen Curry (Golden State) / Chris Paul (Phoenix) e OESTE – Kevin Durant (Brooklyn) / Jimmy Butler (Miami) / Jayson Tatum (Boston) / DeMar DeRozan (Chicago) / James Harden (Brooklyn).

