



ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification



INFORMATIVO

INCA 71

Metalúrgica Inca Ltda ANOS 1949-2020

Mococa, Outubro de 2020

Edição nº 174

Informativo Inca completa 14 anos

Página 5



Conheça os benefícios da caminhada para o corpo e a mente

Página 3

Equipe de vendas passa por treinamento sobre Segurança e cuidados no trabalho de telemarketing

Página 4

Mundo pós-pandemia: Veja 3 tendências do varejo que o seu negócio não pode ignorar

Páginas 6 e 7

Metalúrgica Inca distribui sementes em comemoração ao Dia da Árvore

Página 11

Segurança

Outubro Rosa



Por Fabiana Ribeiro

Mesmo diante a pandemia do Covid19 não podemos deixar cair no esquecimento a prevenção de outras doenças e dentre estas doenças destacamos este mês de outubro a prevenção do câncer de mama.

Todos os anos a CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes realiza campanhas em prol ao Outubro Rosa e este ano não será diferente.

Realizaremos a campanha através de cartazes nos murais, e-

mails internos e diálogos de segurança que são divididos por setores/atividades para evitar aglomerações dirigidos pelos cipeiros e acompanhado pelo setor de segurança da Metalúrgica Inca.

Embora possa ser um tema difícil de tratar, falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e verdades e, com isso, aumentar a chance de enfrentamento da doença. Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Mas muitas pessoas, por medo ou desconhecimento, preferem não

falar no assunto e acabam atrasando o diagnóstico. Por isso, é preciso desfazer crenças sobre o câncer, para que a doença deixe de ser vista como uma sentença de morte ou um mal inevitável e incurável.

Alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sinais e sintomas em suas fases iniciais. Detectá-los precocemente traz melhores resultados no tratamento e ajuda a reduzir a mortalidade. Suas mamas são únicas, assim como você. É comum que uma das mamas seja maior que a outra ou que tenham formatos diferentes. Quando a mulher conhece bem o seu corpo, ela pode perceber mudanças que são normais nas mamas e ficar alerta para um sinal ou sintoma suspeito de câncer de mama. A informação pode salvar vidas.

Para maiores informações sobre o câncer de mama acesse o site: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>.

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 de Pesquisa : <https://www.boavontade.com/pt/esporte/conheca-osbeneficios-da-caminhada-para-o-corpo-e-mente>)

Conheça os benefícios da caminhada para o corpo e a mente

Essa prática regula o organismo e deixa a mente em paz, cuidando do bem-estar físico e mental.

Você conhece os benefícios da caminhada?

Muitas pessoas que começam a praticar atividade física descobrem que a caminhada é uma das principais formas de sair da zona de conforto, abandonando de vez o sedentarismo. E é verdade, amigos. Não pesa no bolso, pode ser feita a qualquer hora do dia, cabendo na sua agenda, e não tem restrição de idade. Regula o organismo e deixa a mente em paz, cuidando do bem-estar físico e mental. É preciso enxergar e cuidar da saúde em todos os seus aspectos para ter uma vida saudável.

Por que fazer caminhada?

A caminhada é uma atividade física recomendadíssima pela Sociedade Brasileira de Cardiologia e outras organizações médicas. Como já dissemos anteriormente, qualquer pessoa, independentemente da idade, pode fazê-la, e é uma prática para lá de importante para quem deseja uma boa saúde e disposição - física e mental - para enfrentar os desafios do cotidiano. Segue a baixo alguns benefícios da caminhada:

- Diminui o estresse;
- Consume calorias, colaborando na redução de peso;
- Reduz a pressão arterial;
- Fortalece os músculos;
- Melhora a postura corporal;
- Colabora para a qualidade do sono;
- Combate a osteoporose;
- Ajuda os pulmões;
- Contribui para a saúde do cérebro.

Além de tudo isso, a caminhada trabalha forte na saúde mental das pessoas. Ao fazer essa atividade



de física, o corpo queima alguns hormônios que são liberados durante o estresse ou numa crise de ansiedade, por exemplo, melhorando nosso humor e autoestima. "Pessoas estressadas ou sedentárias têm hormônios como cortisol e noradrenalina aumentados e ela os queima. As artérias funcionam melhor, relaxam, melhoram as endorfinas, neurotransmissores que dão a sensação de bem-estar."

É importante destacar, contudo, que esses benefícios só serão sentidos se tiverem alinhados com outros hábitos saudáveis, como uma boa alimentação. Então, é recomendável acrescentar à lista de mudanças uma reeducação alimentar.

Quais cuidados devo tomar?

Para aproveitar todas essas vantagens, no entanto, é preciso prestar atenção a alguns detalhes. Não vale correr de qualquer jeito, sem ligar para vestimenta e hidratação, por exemplo. Estas são algumas das orientações que deve-se tomar em relação aos cuidados com a caminhada:

- Tome água antes, durante e depois da caminhada;
- Use um tênis adequado para a atividade;
- Roupas leves e confortáveis;
- Faça uma refeição leve antes de caminhar;
- Sempre faça um alongamento;
- Mantenha a postura correta ao correr;

- Respeite o limite de seu corpo. Além disso, recomenda-se que é bom buscar uma avaliação médica antes de fazer caminhada e qualquer outra atividade física, principalmente depois dos 50 anos. "Do ponto de vista ortopédico, é muito importante avaliar e aconselhar o paciente a usar um tênis adequado para que o exercício colabore e não prejudique. Tem que ser um tênis adequado para a atividade, relacionado ao peso do indivíduo, ao terreno em que se pretende caminhar, à extensão da atividade. Existe uma série de variantes que é sempre bom avaliar"

*Cipeiro contribuinte:
Emerson César Rosseti*

Recursos Humanos

Equipe de vendas passa por treinamento sobre Segurança e cuidados no trabalho de telemarketing



Nos dias 10 e 11 de setembro, foi realizado nas dependências da Metalúrgica Inca, o treinamento de segurança e cuidados no trabalho de telemarketing. O conteúdo foi abordado de acordo com o anexo II, do item 1.2 da Norma Regulamentadora-NR17 pela técnica de segurança do trabalho, Fabiana Nascimento, com as participantes de forma clara e objetiva onde as mesmas puderam aprender e sanar dúvidas.

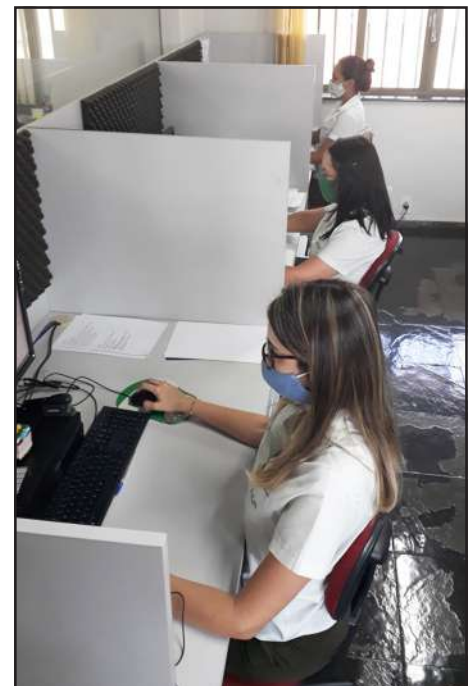
O objetivo foi estabelecer e rever parâmetros que permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente nas operações de telemarketing.

No treinamento foi abordado o seguinte conteúdo programático:

a) Noções sobre os fatores de risco para a saúde em teletendimento/telemarketing;

b) Medidas de prevenção indicadas para a redução dos riscos relacionados ao trabalho;

c) Informações sobre os sintomas de adoecimento que possam estar relacionados à atividade de teletendimento/telemarketing, prin-



cipalmente os que envolvem o sistema ósseo muscular, a saúde mental, as funções vocais, auditivas e acuidade visual dos trabalhadores;

d) Informações sobre a utilização correta dos mecanismos de ajuste do mobiliário e dos equipamentos dos postos de trabalho, incluindo orientação para alternância de orelhas no uso dos fones mono ou bi-auriculares e limpeza e substituição de tubos de voz;

Além do material didático e

dinâmico foram utilizados áudios e vídeos que retratam o conteúdo abordado e também foi aplicado na prática, a ginástica laboral e técnicas de aquecimento vocal ao ar livre. Dinâmicas foram realizadas com o objetivo de demonstrar na prática tudo que foi visto na parte teórica.

Participaram do treinamento: Ana Carolyn, Damaris, Marcela, Késia, Cidinha, Maiara, Mônica, Patricia Vieira e Viviane.

Qualidade

Informativo Inca nos bastidores

Por Regilene Araújo

Nosso informativo Inca é motivo de muito orgulho para todos da empresa, afinal através do nosso jornalzinho registramos toda história da empresa e também da sua equipe, já são 173º edições de exemplares que temos em nossos arquivos.

Tudo começou em 2006 e de lá pra cá, todos os meses temos o maior orgulho dos nossos registros, são imagens, registros de equipamentos, aniversariantes, esporte, meio ambiente, dicas de segurança, informação comercial, tudo bem dinâmico e dividido por departamentos.

Os registros iniciais eram contados através de 04 páginas, os conteúdos foram aumentando passamos para 08 paginas, tivemos os informativos impressos, porém com a tecnologia cada vez mais a frente em todos os ramos as divulgações do jornal passaram a ser realizada de forma virtual através do facebook, instagram e site.

A construção do informativo acontece com a colaboração de uma equipe que escreve todos os meses de forma voluntária, vamos falar um pouco da colaboração dos contribuintes do nosso jornal.

Antes da divulgação de cada edição temos um a trabalho de revisões que são importantes para alinharmos todos os conteúdos que são divulgados.

Acompanhe nossas paginas sociais e fique por dentro dos conteúdos que são montados em nosso informativo, todos os conteúdos divulgados e inseridos pela equipe é sempre realizada com carinho, pensando no leitor final do nosso jornal.

Desejamos sempre uma boa leitura!!



O Devilson escreve sobre o esporte, busca os esportista da empresa contando de uma forma descontraída as aventuras realizadas com que todos, também mantendo todos informados sobre os assuntos gerais do esporte.



No Comercial, temos a Maria de Fátima que sempre busca artigos voltados aos clientes e aos bons relacionamentos na área de vendas.



A Flávia sobre o meio ambiente, alertando a todos sobre dicas e como preservar o meio ambiente e com curiosidades, registrando também todas ações realizadas pela empresa.



Em Recursos Humanos, temos a Tatiane e o Mauro que também informam sobre precauções e dicas sobre colaboradores, com artigos e conceitos de estudiosos da área humana.



Na Segurança e Cipa, temos a Fabiana que sempre informa das dicas de segurança deixando todos sempre em alerta sobre os riscos que somos expostos ao dia a dia, o trabalho é realizado em parceria com a gestão da cipa, todos os cipeiros também mandam suas contribuições.



Na Qualidade, sou eu Regilene que descrevo as rotinas que realizamos na qualidade, buscando sempre aprimorar nossos processos com a colaboração sempre de todos da empresa, falando sobre nossas auditorias e nossos controles de gestão.

Comercial

Mundo pós-pandemia: Veja 3 tendências do varejo que o seu negócio não pode ignorar

Como embarcar sua empresa nas mudanças de hábito e acompanhar as tendências de consumo catalisadas pela pandemia

Por **Patrícia Cotti**

O varejo foi atingido de forma muito significativa pelos impactos da pandemia do novo coronavírus. Empresas tiveram que se adaptar para não perder espaço neste momento delicado. E, ainda que forçadas, muitas dessas mudanças aceleraram tendências interessantes sobre como será o consumo, o varejo e o comportamento do consumidor no mundo pós-pandemia.

O comportamento do novo consumidor

Para Patrícia Cotti, diretora executiva do Ibevar, é importante que o varejo como um todo, sejam as grandes marcas ou os pequenos empresários, entenda que as transformações do mercado provocadas pelo coronavírus mudaram bastante os hábitos dos consumidores. “Ainda que seja tudo muito incerto, já que estamos falando de tendências, precisamos destacar a nova linha comportamental que muitos consumidores podem adotar. Porque



tudo isso que vivemos acaba gerando novos valores e hábitos”, explica. A especialista aponta que as marcas não podem ignorar as transformações e precisam se condicionar a se reinventar constantemente, proporcionando uma entrega ainda mais completa ao consumidor, o que mais importa no momento é que as empresas entendam que garantir uma boa experiência pode ser a estratégia mais relevante a se adotar no momento. “A jornada do consumidor passa a ser o ponto central e as empresas precisam se desenvolver nessa questão: ou elas colocam o consumidor no centro e se mos-

tram como uma solução, ou elas não vão mais vender”, explica. O momento é ideal para as marcas se tornarem necessárias para os consumidores, entendendo a nova linha de comportamento de consumo e aproveitando a oportunidade para atrair mais consumidores fiéis.

Movimento “Faça você mesmo” e círculo de consumo local

Uma das tendências é que o consumidor sintase cada vez mais incentivado a fazer seus próprios produtos. O conceito, do inglês *Do it Yourself* (DIY), que começou na década de 70 como rejeição à ideia de comprar

produtos de comerciantes terceiros, pode pegar tração com as influências diretas da pandemia sobre a vida dos consumidores, isso se dá principalmente pelo fato de os consumidores colocarem uma visão um pouco mais pessoal para os produtos – fato que foi impulsionado pelas redes sociais e pelos criadores de conteúdo nas plataformas digitais.

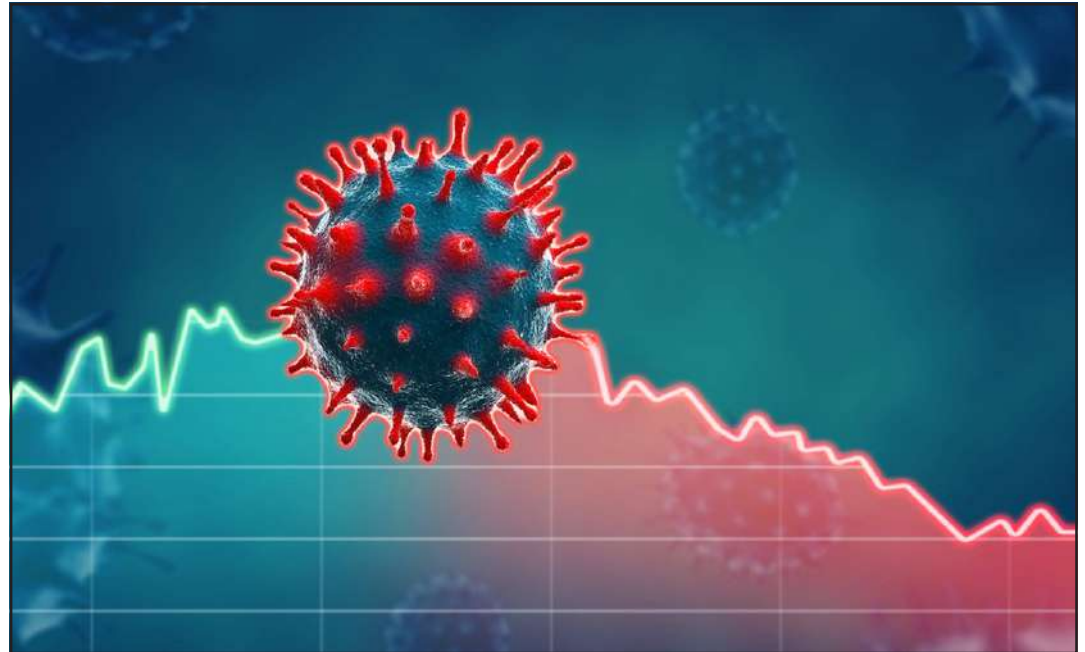
Slowlife e consumo crítico/colaborativo

O grande fundamento do “Slowlife” é a alteração do ritmo da vida e a eliminação de tudo aquilo que pode ser considerado não essencial. Segundo a diretora, uma visão mais

Comercial

crítica e analítica sobre o que consumimos e o porquê pode levar muitos consumidores a repensarem suas necessidades de compra. “A nova realidade de vida e o impacto do isolamento no modo como as pessoas se relacionam entre elas, com ambiente e ‘coisas’, faz repensar a maneira que vemos a nós mesmos e nossos objetivos de vida”.

A pandemia trouxe novas concepções sobre os produtos e serviços e como o uso deles impacta a vida de cada um, com isso as pessoas passaram a valorizar mais os momentos e as experiências do que o item ou o serviço em si. “Os consumidores estão olhando os produtos que compram, os serviços que assinam e até mesmo o consumo no geral com outros olhos. Ressignificamos o



produto e o quanto precisamos daquilo”.

Redes sociais, interação remota e digitalização

O papel protagonista que as redes sociais têm desempenhado na interação online não é algo inédito e tampouco foi causado pela pandemia, mas as redes não deixam de ser um dos canais mais

importantes para o futuro do varejo. Para a diretora, é mais do que claro que a digitalização e as redes sociais são fatores determinantes no consumo democratizado e influenciam as decisões de compra de produtos e serviços. “Plataformas digitais concorrentes e complementares fornecem acesso a informações detalhadas do pro-

duto e expõem as experiências dos indivíduos”.

“Se é certo que o digital já se apresentava como uma tendência e desafio, agora ele se torna mais do que uma necessidade das organizações. E não mais pelo caráter de inovação, até então buscado, mas como uma resposta às mudanças no modo de consumo dos brasileiros”.

Representantes aniversariantes

Robinson (Rep. Rio G do Sul)
17 de outubro



Pablo (Rep. Rio G do Sul)
19 de Outubro



Eduardo (Rep. São Paulo)
30 de Outubro



Raimundo (Rep. Pará)
31 de Outubro.

Comercial

1º de Outubro

Dia do Representante Comercial



Henrique
(Rep. Alagoas)



Francisco Xavier
(Rep. Santa Catarina)



Fidelis
(Rep. Mato Grosso do Sul)



Fernando
(Rep. Santa Catarina)



Evandro
(Rep. Amapá)



Eduardo
(Rep. São Paulo)



Daniel Martini
(Rep. Paraná)



Clóvis
(Rep. São Paulo)



Cirilo
(Rep. Minas Gerais)



Carlos Serpa
(Rep. Pernambuco)



Carlos Luporini
(Rep. Paraná)



Carlos Eduardo
(Rep. Paraná)

Comercial

**"Você nunca fecha uma venda,
você abre uma relação a longo prazo."**



Alcides Medeiros
(Rep. Paraíba)



Antonio
(Rep. Sergipe)



Adriana
(Rep. Goiania)



Jorge
(Rep. Bahia)



João Henrique
(Rep. Espírito Santo)



Marcio
(Rep. Minas Gerais)



Marcelo Carvalho
(Rep. Roraima)



Marcelo
(Rep. Manaus)



Luiz Dantas
(Rep. Distrito Federal)



Julio Membribes
(Rep. São Paulo)



Júlio
(Rep. Maranhão)



Marco Grajau
(Rep. Rio de Janeiro)

Comercial

***"Você nunca fecha uma venda,
você abre uma relação a longo prazo."***



Tania Luporini
(Rep. Paraná)



Suzana Marco Grajau
(Rep. Rio de Janeiro)



Rocha
(Rep. Ceará)



Robinson
(Rep. Rio G do Sul)



Renato Vargas
(Rep. Mato Grosso)



Raimundo
(Rep. Pará)



Thiago Rocha
(Rep. Maranhão)



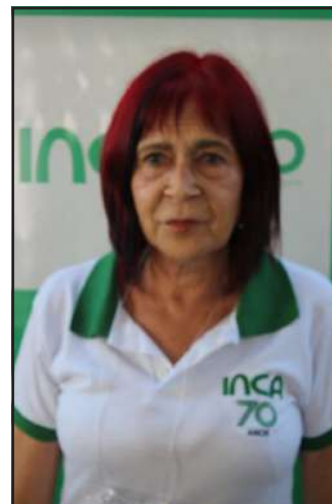
Matias
(Rep. Acre e Rondônia)



Paulo Vinci
(Rep. Interior de São Paulo)



Pablo
(Rep. Rio G do Sul)



Mirian Gattini
(Rep. Rio G do Sul)

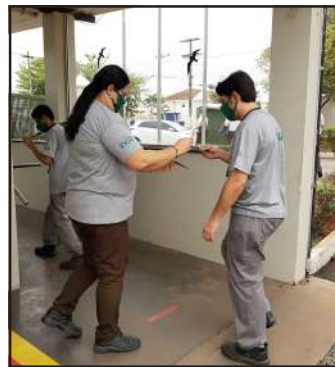
Meio Ambiente

Metalúrgica Inca distribui sementes em comemoração ao Dia da Árvore

No dia 21 de setembro é o Dia da Árvore. Em comemoração à data, a Metalúrgica Inca distribuiu sementes de árvores da espécie Dedaleiro aos colabo-

radores, com instruções para a formação de mudas e o plantio correto.

A distribuição foi realizada pela área Ambiental da empresa em parceria com a CIPA.



Meio Ambiente

Quais os benefícios das árvores? Qual a importância dela para nossa vida?

Benefícios das Árvores

- Absorvem gás carbônico e liberam gás oxigênio
- Atuam como filtro natural
- Melhoram a qualidade de vida
- Reduzem a poluição sonora
- Diminuem a temperatura
- Absorvem água da chuva
- Preservam a biodiversidade
- Produzem sombra

Em um ano, uma árvore

- ... resfria igual a **10 ar condicionados** funcionando continuamente.
- ... absorve **2000 litros** de água da chuva.
- ... filtra **25kg de poluentes** do ar.

Aniversariantes

PARABÉNS!

ANIVERSARIANTES DE OUTUBRO



Pedro Militão



João Paulo Marçal de Souza



Flávio de Souza Serafim



José Carlos da Silva Petreli Jr.



Luiz Felipe da Silva



William Faria Coelho Barbosa

Esportistas da INCA*Por Devilson Pereira*

Esporte é Saúde!!!

O ano era 2016 e a sua pressão arterial estava alterada, em sobrepeso e além disso fazendo o uso de medicamentos devido a tais situações, o Esportista da INCA AGUINALDO AUGUSTO DE CARVALHO se viu na necessidade de mudar e a solução foi praticar esportes e a reeducação alimentar.

No início foi de leve com a caminhada, e assim adquirindo condicionamento físico, depois passou para as corridas e agora também com o spinning. A distância percorrida nas caminhadas e corridas estão sempre na média dos 6 km.

Hoje, outubro de 2020 vemos o Aginaldo com 20 quilos a menos e ele vai nos falar um pouquinho de tudo isso que aconteceu com ele:

“Olha, nunca é tarde para começar! A perda do peso foi legal, re-



duzir o número do meu vestuário também elevou a minha autoestima, pois voltei a usar tipo de roupas que há muitos anos não me serviam. No início é muito complicado manter o ritmo, mas com a persistência você con-

seguirá o melhor. E hoje não consigo ficar sem fazer os exercícios porque é muito prazeroso e dá alegria, e faço no mínimo três vezes por semana. Outras pessoas gostam de outros esportes e independente de

qual seja é muito importante praticar.

Além disso, hoje não faço o uso de medicamentos e meus exames estão sempre em ordem e uma dica: Fazer os exercícios desde já evitará qualquer problema no futuro.”

**ACESSE NOSSO SITE****<http://www.inca.ind.br>**