



ISO 9001
ISO 14001

BUREAU VERITAS
Certification



INFORMATIVO

INCA 70

Metalúrgica Inca Ltda ANOS 1949-2019

Mococa, Outubro de 2019

Edição nº 162

12 de outubro - Dia das crianças, vamos falar um pouco sobre a Segurança que precisamos para com os baixinhos em casa

Página 3

OUTUBRO ROSA - PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA: é preciso falar disso

Página 4

TREINAMENTO DE PRENSA

Página 5

O que é uma pessoa assertiva e o que podemos aprender com ela?

Páginas 7 e 8

Metalúrgica Inca realiza análise de Emissão Atmosférica

Página 9

Metalúrgica Inca comemora o Dia da Árvore

Páginas 9 e 10



Equipe de vendas participam de treinamento de segurança e cuidados no trabalho de telemarketing

Página 2



Segurança

Equipe de vendas participam de treinamento de segurança e cuidados no trabalho de telemarketing



Por Fabiana Nascimento

Foi realizado nos dias 04 e 05 de setembro nas dependências da Metalúrgica Inca o treinamento de segurança e cuidados no trabalho de telemarketing abordando o conteúdo de acordo com o anexo II, do item 1.2 da Norma Regulamentadora-NR17 ministrado pela técnica de segurança Fabiana com as participantes de forma clara e objetiva onde as mesmas puderam apreender e sanar dúvidas.

O objetivo foi estabelecer parâmetros que permitam 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 teleatendimento/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 a atividade de teleatendimento/telemarketing, principalmente os que envolvem o sistema osteomuscular, 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

foi utilizado áudio e vídeos que retratam o conteúdo abordado e também foi aplicado na prática a ginástica laboral e técnicas de aquecimento vocal.

No final do treinamento foi aplicada uma dinâmica onde as participantes passavam uma caixa que continha um desafio a ser cumprido com o objetivo de demonstrar que o aceite do desafio é mostrar que no dia a dia do trabalho temos muitos desafios a desvendar onde com discernimento e gestão do tempo é possível resolver cada situação-problema.

Outra lição é o desembrulhar do bombom, além de mostrar que sozinhos não somos nada precisamos ser humildes e absorver informações dos demais e trabalhar em equipe, nos mostra também a importância da integridade física pois nossos membros fazem falta portanto devemos refletir e trabalhar priorizando a segurança e qualidade de vida.

Participaram do treinamento as funcionárias: Ana Carolyn, Damaris, Jéssica, Késia, Cidinha, Maria de Fátima, Mônica, Patricia Vieira, Tatiane e Viviane.

Expediente



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

12 de outubro - Dia das crianças, vamos falar um pouco sobre a Segurança que precisamos para com os baixinhos em casa

Por Fabiana Nascimento

Crianças são curiosas e não têm noção de perigo. O risco de acidentes doméstico existe e podem ser evitados com medidas de prevenção como modificações no meio ambiente. Isso significa que pais e responsáveis precisam fazer a sua parte, providenciando as adaptações necessárias na casa e na rotina da família.

Os cuidados fazem a diferença! Uma sugestão geral é manter os telefones de emergências como SAMU (192) e Corpo de bombeiros (193) sempre à mão.

Veja quais pontos de maior vulnerabilidade e soluções que ajudam a deixar a casa mais segura para o seu filho:

BANHEIRO

Quando a criança é pequena, o peso da cabeça é proporcionalmente maior do que o corpo, o que pode influenciar no equilíbrio. O ideal é que elas não fiquem nunca sozinhas.

"Deixar a criança na banheira para pegar uma toalha ou atender o telefone pode ser perigoso, assim como deixá-la se debruçar no vaso. Ela pode cair e não conseguir sair devido ao peso da cabeça. Cerca de 10 segundos são suficientes para que a criança fique submersa e em 2 minutos ela pode perder a consciência".

Para evitar, recomenda-se: lacres de privada, que são fáceis de instalar e impedem que a criança tenha acesso ao vaso sanitário; e tapetes antiderrapantes no fundo da banheira, que ajudam a diminuir os riscos de queda.

COZINHA

A cozinha é um ambiente mais perigoso para crianças que já caminham. Se elas eventualmente tiverem acesso ao ambiente, certifique-se de que panelas e utensílios com ponta ou fio, como facas e tesouras, sejam mantidos fora do alcance. Os sacos plásticos também podem oferecer risco de morte por sufocação.

As soluções indicadas são: utilizar as bocas de trás do fogão ao cozinhar e certificar-se de que os cabos das panelas estejam virados para dentro, para não serem alcançados; e usar puxa-sacos, para que os sacos plásticos de supermercado sejam mantidos fora do alcance das crianças.

SALAS E ÁREAS COMUNS

As toalhas compridas na mesa de jantar estão proibidas. Elas são mais um risco, principalmente, para crianças que ainda se apoiam em tudo para se equilibrar.

Ao puxar a toalha elas podem derrubar tudo o que houver em cima dela, como líquidos e alimentos quentes, copos de vidros, talheres e louças, que podem causar ferimentos graves.

Além disso, vãos em sacadas e escadas podem representar riscos de vida e precisam ser isolados.

Por isso, prefira toalhas curtas ou jogos americanos; coloque antiderrapantes nos tapetes ou retire-os temporariamente; use portões de segurança no topo e na base das escadas e, caso a escada seja aberta, instale redes ao longo dela; instale também grades ou redes de proteção em janelas, sacadas, mezaninos; substitua fios elétri-

cos desencapados e proteja tomadas com tampas apropriadas ou, simplesmente, esconda-as posicionando móveis de forma que a criança não tenha acesso; prefira cortinas ou persianas com panos grossos e pesados, que são mais difíceis para a criança manusear, e sem cordas, que causam risco de estrangulamento; e evite posicionar camas e qualquer outro móvel perto da janela, pois eles podem ser usados para escalar.

LAVANDERIA OU ÁREA DE SERVIÇO

Esse espaço da casa está entre os que exigem maior atenção. Para crianças pequenas, até mesmo baldes com apenas 2,5 cm de água podem trazer riscos de afogamento.

Produtos de limpeza, por serem coloridos, na maioria das vezes são confundidos com brinquedos ou produtos para consumo, como sucos ou refrigerantes, e os pequenos tendem a não resistir à tentação de experimentá-los.

A dica é manter os baldes sempre vazios e guardá-los virados para baixo e longe do alcance das crianças; ter um armário fechado onde os produtos de limpeza devem ser guardados em lugares altos ou trancados, além de mantê-los em seus recipientes originais para não confundir as crianças.

A Metalúrgica Inca juntamente com o SESMT, CIPA e Brigadistas destaca a importância da segurança no nosso dia-a-dia principalmente com as nossas crianças que serão o futuro do país.

Feliz dia das crianças!

Concurso dia das crianças 2019 Frase para a SIPAT



Prezados funcionários que tenham filhos de 0 à 12 anos participem do concurso de elaboração de frase de segurança.

A CIPA abre as inscrições para o concurso de frase de segurança, onde cada criança junto aos pais elaborariam uma frase.

E a frase ganhadora será a frase da SIPAT deste ano que será divulgada junto da programação.

A criança que tiver a frase escolhida ganhará um brinde em dezembro na SIPAT.

Favor procurar a técnica de segurança Fabiana para se inscrever e retirar o cupom para a elaboração da frase e devolver preenchida até sexta-feira dia 11/10 onde ao entregar a frase o funcionário (a) levará um brinde para o filho(a) em agradecimento pela participação e em comemoração ao dia das crianças. PARTICIPEM!



Segurança

OUTUBRO ROSA - PREVENÇÃO DO CÂNCER CÂNCER DE MAMA: é preciso falar disso

Não há uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama. O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

FATORES DE RISCO

Comportamentais/ambientais:

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa.
- Sedentarismo (não fazer exercícios).
- Consumo de bebida alcoólica.
- Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).

História reprodutiva/hormonais

- Primeira menstruação (menarca) antes de 12 anos.
- Não ter tido filhos.
- Primeira gravidez após os 30 anos.
- Não ter amamentado.
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos.
- Ter feito uso de contraceptivos orais por tempo prolongado.
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

Hereditários/genéticos

História familiar de:

- Câncer de ovário.
- Câncer de mama em homens.

• Câncer de mama em mulheres, principalmente antes dos 50 anos.

• A mulher que possui alterações genéticas herdadas na família, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2, tem risco elevado de câncer de mama. Apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a esses fatores.

É possível reduzir o risco de câncer de mama?

Sim. Manter o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco de câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor.

Qual o perigo da Terapia de Reposição Hormonal?

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH), principalmente a terapia combinada de estrogênio e progesterona, aumenta o risco do câncer de mama. O risco elevado de desenvolver a doença diminui progressivamente após a suspensão da TRH. A TRH é o uso de hormônios para aliviar os sintomas da menopausa, fase em que os ovários deixam de produzir estrogênio e progesterona.

Quais são os sinais e sintomas do câncer de mama?

- Caroço (nódulo) fixo e geralmente indolor.
- Pele da mama avermelhada, retraí-

da ou parecida com casca de laranja.

- Alterações no bico do peito (mamilo)
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.
- Saída de líquido anormal das mamas.

Essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes, mas podem não ser câncer de mama.

Como as mulheres podem perceber os sinais e sintomas da doença?

Todas as mulheres, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres.

Olhe, palpe e sinta suas mamas no dia a dia para reconhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas. Em caso de alterações persistentes, procure o Posto de Saúde.

Além de estarem atentas ao próprio corpo, é recomendado que as mulheres façam exame de rotina?

Sim. O rastreamento é a realização de exame de rotina para identificar o câncer antes de a pessoa ter sintomas. No caso do câncer de mama, o exame recomendado é a mamografia

Mamografia é uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de visualizar alterações suspeitas.

Quem deve fazer mamografia de rastreamento?

É recomendado que Mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos. A mamografia para avaliar uma alteração suspeita na mama é chamada de mamografia diagnóstica e poderá ser feita em qualquer idade.

Alterações suspeitas também podem ser avaliadas pelo exame clínico das mamas, que é a observação e palpação das mamas por médico ou enfermeiro.

**INFORME-SE, CONVERSE,
COMPARTILHE ESSAS INFORMAÇÕES!**

Fonte: www.inca.org.br
Ministério da Saúde

Instituto Nacional de Câncer José Alencar
Gomes da Silva (INCA)



OUTUBRO ROSA
PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

**É PRECISO TOCAR
NESSE ASSUNTO.**

- 2º tipo de câncer mais frequente do mundo;
- Se diagnosticado e tratado oportunamente, o prognóstico é relativamente bom;
- No Brasil, as taxas de mortalidade ainda continuam elevadas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados.



Segurança

10 de Outubro - Dia Mundial da Saúde Mental

O QUE É SAÚDE MENTAL?

A maior parte das pessoas, quando ouvem falar em “Saúde Mental” pensam em “Doença Mental”. Mas, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.

Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos. Elas vivenciam diariamente uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração. São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

TER SAÚDE MENTAL É...

- Estar bem consigo mesmo e com os outros;
- Aceitar as exigências da vida;
- Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida;
- Reconhecer seus limites e buscar



ajuda quando necessário;

LEMBRE-SE

Todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida.

PARA MANTER SUA SAÚDE MENTAL EM DIA...

- Mantenha sentimentos positivos consigo, com os outros e com a vida;
- Aceite-se e às outras pessoas com suas qualidades e limitações;

- Evite consumo de álcool, cigarro e medicamentos sem prescrição médica
- Não use drogas;
- Pratique sexo seguro;
- Reserve tempo em sua vida para o lazer, a convivência com os amigos e com a família;
- Mantenha bons hábitos alimentares, durma bem e pratique atividades físicas regularmente.

fonte: <http://www.saude.pr.gov.br>

Qualidade

TREINAMENTO DE PRENSA

Por Regilene Araújo

Foi realizado no dia 18 de setembro um treinamento com os colaboradores sobre os novos conceitos e formas de utilização de nova prensa adquirida pela empresa, o treinamento ocorreu internamente com a participação dos colaboradores que trabalham no local e do setor da manutenção. É sempre importante aperfeiçoar os conhecimentos para os manuseios dos equipamentos e formas corretas de manutenções a serem realizadas.



Foto: William Gustavo, Guilherme, Toni e técnicos.

Comercial

O que Jamais Pode Faltar a um Vendedor

A carreira de vendas está longe de ser glamourosa é, sem dúvida nenhuma, um das que mais exigem alguns aspectos emocionais que podem e devem ser trabalhados para um melhor desempenho. É uma grande bobagem dizer que para ser um bom vendedor a pessoa deve ser expansiva, carismática e um bom contador de piadas. Longe disso, toda e qualquer pessoa pode ter sucesso na carreira de vendas, mas é claro que existem alguns aspectos que não podem faltar para um bom vendedor. São eles:

Capacitação técnica. Bons vendedores não gostam de perder nenhum tipo de treinamento e estão sempre ávidos para aprender mais.

Iniciativa. Eles criam, inovam, são in-

quietos, inconformados, detestam a rotina e querem sempre mais. Ao agir sentem o sangue correr nas veias e é exatamente isso que eles adoram: sentir-se vivos na profissão.

Persistência. Não desistem facilmente quando têm convicção de que algo está certo ou de que aquele é o caminho.

Resiliência. Ser resiliente é ser resistente e não se deixar abater perante as adversidades. Nada melhor do que um dia após o outro.

Entusiasmo. Bons vendedores têm brilho nos olhos. Ser entusiasta não significa ser só sorrisos o tempo todo, significa ter uma forte convicção de que você está no lugar certo e com as pessoas certas. É quando fazemos algo que faríamos até de graça. O que me

leva a última qualidade que não pode faltar a nenhum vendedor que é...

Paixão. Não conheço nenhum vendedor de sucesso que não goste do que faz. Vendas são apaixonantes e o cliente um grande caso de amor. Gostar do que se faz é condição universal para ser bem-sucedido na carreira e na vida.

Paulo Araújo

Não existe mercado sem vendas e não existe negócio sem vendedor.

O dia 01 de outubro é o Dia do Vendedor. Parabéns pelo o seu dia afinal somos TODOS VENDEDORES!!!

Fonte: www.conectando.pessoas.com.br/geral/o-que-jamais-pode-faltar-a-um-vendedor/

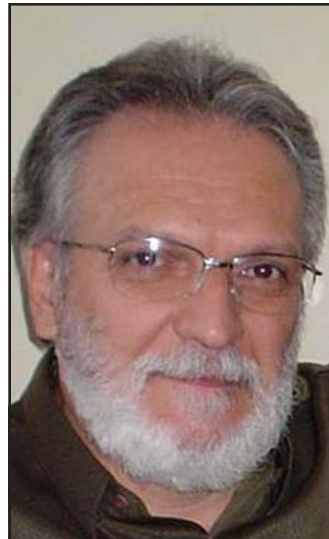
Representantes aniversariantes



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. Para)
31 de outubro

1º DE OUTUBRO
Dia do Representante Comercial

**Nosso muito obrigado
pela parceria**

INCA 70
Metalúrgica Inca Ltda ANOS 1949-2019

Recursos Humanos

O que é uma pessoa assertiva e o que podemos aprender com ela?

De 0 a 10, o quanto você se considera uma pessoa assertiva? Como este é o tema do nosso artigo, já começo fazendo esta reflexão para que possa pensar a respeito. Bem, podemos dizer que alguém tem assertividade quando pensa antes de agir e considera várias perspectivas antes de tomar sua decisão. Nos momentos de crises, as pessoas assertivas também são aquelas que lidam melhor com a pressão e que conseguem ter um desempenho superior ao esperado. Não por acaso, um dos principais atributos da pessoa assertiva é justamente a inteligência emocional. Na prática, isso evidencia sua capacidade de gerenciar suas emoções e de não deixar que sentimentos sabotadores e negativos controlem suas ações. Um indivíduo que ainda não desenvolveu esta habilidade, nos momentos de pressão, pode agir por impulso, tomar uma decisão errada e que pode prejudicar muito os seus resultados. Uma pessoa assertiva, por sua vez, vai se valer de suas experiências anteriores e do seu autocontrole emocional para pensar, antes de agir, e tomar o rumo certo.

QUALIDADES DA PESSOA ASSERTIVA

- Tem uma Inteligência Emocional bem desenvolvida;
- Evita agir por impulso (pensa antes de agir);
- Usa seus aprendizados para não repetir os erros;
- Planeja suas ações antes de executá-las;
- É mais cautelosa em suas decisões e comedida;
- Tem uma visão mais global das pessoas e situações;
- Sabe lidar com os momentos de crise com assertividade;
- Possui autocontrole emocional acima da média.



O QUE PODEMOS APRENDER COM A PESSOA ASSERTIVA?

Todos nós podemos nos tornar pessoas mais assertivas ao desenvolvermos determinadas qualidades e, como já enfatizado, a principal delas é a inteligência emocional. Assertividade tem a ver com tomada de decisão e é medida por nosso índice de acerto quando temos que agir. Logo, se somos movidos por impulsos, às chances de errarmos são maiores, pois não paramos para analisar os prós e contras de cada situação e, simplesmente, tomamos uma atitude.

Certamente que existe uma intenção positiva por trás deste comportamento, uma vez que sempre agimos com o desejo de acertar. Porém, não basta apenas querer. É preciso saber como proceder, especialmente nos momentos que exigem de nós maior assertividade em nossas ações e que são cruciais para o crescimento em nosso trabalho e também no aspecto pessoal.

Imagine, por exemplo, que você está numa final olímpica e que precisa correr 100 metros para conquistar sua medalha de ouro e triunfar na carreira. Você vai simplesmente correr ou vai correr os melhores 100 metros da sua vida? Com assertividade, você vai ajustar seu corpo para responder rapidamente aos seus impulsos men-

tais. Cada passada é pensada para não perder nenhum milésimo de tempo e, para cada vez que você lançar suas pernas ficar ainda mais veloz e próximo da linha de chegada.

Mas não é só! Sua roupa é feita de um material especial que minimiza o atrito e te faz não perder velocidade. Você usa tudo isso a seu favor, corre focado em seu objetivo de fazer o seu melhor tempo e de chegar à frente e vence. Foi por acaso? Foi obra do destino? Não, você é que estava preparado para aquele momento e usou tudo que tinha a seu favor para conquistar o seu melhor resultado.

Uma pessoa assertiva age assim: planeja os detalhes, analisa o que pode interferir colaborar e também no alcance do seu alvo e busca, antes, solucionar os possíveis contratemplos. Por isso mesmo consegue tomar decisões mais certeiras que a maioria das pessoas, pois saber unir a vontade de acertar a um exímio preparo.

Outra qualidade das pessoas assertivas, que podemos trazer para nossa vida, é a habilidade de analisar as situações em suas diferentes perspectivas e, só então, decidir qual caminho seguir. No trabalho desenvolver esta qualidade se faz ainda mais importante, pois decisões erradas e impensadas podem resultar em grandes problemas para a empresa. Profissio-

Recursos Humanos

O que é uma pessoa assertiva e o que podemos aprender com ela?

nais assertivos são mais valorizados porque eles erram menos e fazem a diferença nos momentos chave.

Para alcançar esta excelência, digo e repito: é sempre importante pensar antes de agir. Quer alguns exemplos práticos? Bem, na hora de delegar uma tarefa, a pessoa assertiva sempre busca avaliar se o colaborador já está preparado para assumir determinadas responsabilidades. O mesmo acontece quando precisa apresentar seus feedbacks, sempre buscando fazer isso de modo construtivo. No momento de fechar uma contratação não é diferente, pois sempre avalia criteriosamente se o profissional possuiu ou não as habilidades técnicas, emocionais e comportamentais necessárias. Ao fechar uma negociação a lógica é mesma, pois o líder assertivo sempre analisa se as ofertas realmente atendem as necessidades do negócio antes de bater o martelo.

Pode parecer excesso de zelo, mas não é. A pessoa assertiva tem a consciência de que a prudência também é importante ao tomar decisões. Por outro lado, quando não dispõe de tempo para decidir, faz valer suas experiências anteriores no campo de batalha e usa o que aprendeu para ter agilidade em suas ações.

DICAS PARA SER UMA PESSOA MAIS ASSERTIVA

As empresas buscam, cada vez mais, pessoas assertivas para fazerem parte de sua equipe ou cargo de liderança. O funcionário que tem um comportamento assertivo, respeita os valores, princípios e forma de pensar do outro. É uma forma respeitosa também de interação

com outras pessoas.

Algumas dicas para você entender melhor o que fazer para se tornar uma pessoa mais assertiva no trabalho ou no seu ambiente familiar, pessoal e com amigos:

Pensa antes de falar

Uma pessoa que pensa antes de falar, principalmente em seu ambiente de trabalho. Muitas pessoas não pensam antes de falar e acabam magoando alguém ou “estragando tudo”. Aprenda a valorizar cada oportunidade para dizer o que pensa, mas com cuidado. Se não tiver nada muito otimista para expressar naquele instante, o melhor é ficar em silêncio. Fique atento em suas colocações. Uma expressão mal dita pode desfazer relacionamentos importantes. Ao contrário disso, falar no momento certo, ser assertivo, será um ganho para você em suas relações pessoais e profissionais.

Se posiciona com ponderação

A pessoa assertiva se posiciona com muito cuidado na hora de fazer qualquer colocação para não pôr em risco sua reputação, principalmente no trabalho. Um bom líder age assim com seus liderados. Ouvem e faz colocações assertivas sem bater de frente com sua equipe. Isso faz com que a equipe fique segura e com o nível de comunicação satisfatório para o sucesso da empresa.

Se comunica sem ofender

Uma pessoa que consegue transmitir o que pensa sem ofensas, com certeza será valorizada no ambiente de trabalho e familiar. Se cada um respeitasse o outro e suas opiniões,

o mundo seria bem melhor. Fale com assertividade e sem ofensas!

Valida as pessoas

Um bom líder sabe que validar um colaborador é garantia de sucesso e ótimo desempenho para ele e toda a equipe que ele está envolvido. Saber validar pessoas é uma competência de quem pensa em assertividade e foca em resultados melhores.

Capacidade de discernir o certo do errado

Uma pessoa assertiva é educada e fala com elegância, usando de muita franqueza no que precisa transmitir para o outro, tanto para o que está certo quanto para o que vê de errado. É uma pessoa sincera e que transmite muita confiança.

Não acusa o outro

O fato de não apontar o dedo para outra pessoa faz da pessoa muito assertiva. Usa de inteligência emocional o tempo todo. Sabe o momento de se posicionar e quando está errada, assume os erros com humildade. Isso faz dela uma pessoa com valores extraordinários.

Assume responsabilidades

Outra qualidade incrível de um ser humano é saber assumir suas responsabilidades. Colocar culpa no outro por medo das consequências não é uma atitude assertiva. Por isso, quem age com responsabilidade e comprometimento com tudo que faz, é valorizado em qualquer situação e ocasião em sua vida.

Com foco, paciência e inteligência emocional, nós também podemos desenvolver esta capacidade e nos tornamos muito mais assertivos em todos os campos de nossa vida. Uma boa dica final? Comece hoje mesmo a exercitar esta habilidade e colha resultados cada vez melhores em todos os sentidos.

Meio Ambiente**Metalúrgica Inca realiza análise de Emissão Atmosférica**

Por Flávia Garcia

Já definido no calendário de obrigações da empresa foi realizado no último dia 11 e 12 de setembro análise no lavador de gás, setores de Fundição e Zincagem, a coleta de amostra é realizada por laboratório Acreditado ISO/IEC 1702 onde recebemos a presença de dois técnicos, Marcelo Brandão e Tiago Lopes representantes do laboratório Ambiental São Lucas Eurofins de Rio Claro, a coleta é realizada internamente e a análise realizada no próprio laboratório, sendo resultado da análise é devidamente protocolado na CETESB.

Sempre importante destacar que as análises são de extrema importância, pois é uma forma da empresa estar segura e garantir o atendimento dos requisitos legais planejados em seu sistema de gestão.

**Metalúrgica Inca comemora o Dia da Árvore**

Por Flávia Garcia

No início de cada ano define-se quais datas serão comemoradas através dos Objetivos e Metas para o

ano corrente e planejadas no PGA – Programa de Gestão Ambiental.

Em 2019 já comemoramos o Dia Mundial da água, em 22 de março, o dia do Meio Ambiente, em 5

de junho e neste mês de setembro comemoramos o Dia da Árvore, no dia 21.

Para comemorarmos o dia da Árvore, na sexta-feira, 20 de setembro foi realizada a entrega de sementes de Ipê roxo e branco a todos os colaboradores.

Junto com as sementes há uma breve história desta maravilha da natureza, além de como germinar, fazer as mudas e plantar.

A escolha do Ipê foi, além da sua beleza, sua força de poder florir no inverno, e por ser uma árvore alta para poder filtrar o ar que respiramos, retirando da atmosfera o dióxido de carbono (que eliminamos com nossa respiração e liberando o oxigênio (que é o ar que precisamos para viver).

Meio Ambiente

Ipê: história e folclore



O ipê é uma árvore pertencente à família das bignoniáceas, podendo ser encontrada em seu estado nativo por todo o Brasil. A árvore do ipê é alta, bem copada e, no período da floração, apresenta uma peculiaridade: fica totalmente desprovida de folhas. Estas dão lugar às flores – amarelas-ouro, brancas ou roxas – que estampam belas manchas coloridas nas paisagens do País. O ipê floresce de julho a setembro e frutifica em setembro e outubro. Sua madeira é bela, de cor castanho-oliva ou castanho-avermelhada, e com veios resinosos mais escuros. Após o período da floração, aparecem as folhas digitadas, com 5 a 7 folíolos. No inverno, porém, a árvore se apresenta totalmente despida de folhas e flores.

O Ipê também chamado de pau-d'arco, no Norte – vem sendo apreciado tanto pela excelente qualidade de sua madeira, quanto por seus efeitos ornamentais, decorativos, e até medicinais. A madeira do Ipê é muito valorizada por sua re-

sistência, dureza e flexibilidade e considerada uma madeira-de-lei.

Variiedades da árvore Ipê ipê-amarelo ou ipê comum (*tecoma longiflora*) – pode atingir 25 metros de altura, sendo bastante encontrado em Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Mato Grosso e Goiás; ipê-branco ou ipê-mandioca (*tecoma Alba*) – é encontrado nos Estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro e Paraná; ipê-tabaco (*tecoma insignis*) – a árvore é mais baixa que as demais, porém apresenta uma ramagem abundante; ipê-contra-a-sarna (*tecoma impetiginosa*); ipê-roxo ou ipê-rosa (*tecoma heptaphylla*) – é encontrado desde o Piauí até Minas Gerais, São Paulo e Goiás; ipê-do-brejo (*tecoma umbellata*) – é mais comum nos alagados e mangues dos rios de Minas Gerais e São Paulo. Vale ressaltar que, de uma maneira geral, as bigoniáceas são distribuídas por 120 gêneros, com cerca de 800 espécies.

Ipê tem propriedades medicinais a

casca, a entrecasca e a folhas possuem propriedades medicinais, sendo utilizadas no tratamento de amigdalites, estomatites, infecções renais, dermatites, varizes e certas doenças dos olhos. Elas são consideradas também como antidiarréicas, antiinflamatórias, anti-infecciosas, antitumorais, febrífugas e cicatrizantes.

Segundo folclore, quando Deus estava preparando o mundo, se reuniu em uma tarde com todas as árvores. Ele pediu para que cada árvore escolhesse que época gostaria de florescer e embelezar a terra. Foi aquela alegria. Outono, verão, Primavera, diziam! Porém Deus observou que nem uma escolhia a estação do inverno. Então Deus parou a reunião e perguntou: – Por que ninguém escolhe a época do inverno?!? Cada um tinha sua razão. Muito seco! muito frio! muita queimada! Então Deus pediu um favor. Eu preciso de pelo menos uma árvore, que embelezasse o inverno, que seja corajosa, para enfrentar o frio, a seca e as queimadas e no frio embelezar o mundo.... Todos ficaram em silêncio. Foi então que uma árvore quietinha lá no fundo, balançou as folhas e disse: – Eu vou!... E Deus com um sorriso perguntou: – Qual seu nome minha filha?! Me chamo Ipê, senhor! As outras árvores ficaram espantadas com a coragem do Ipê em querer florescer no inverno. Então Deus respondeu: – Por atender meu pedido farei com que você floresça no inverno não só com uma cor. Para que também no inverno o mundo seja colorido. Como agradecimento, terá diferentes cores e texturas, sua linhagem será enorme. E assim Deus fez uma das mais lindas árvores que da cor ao inverno. E por isso temos os Ipês: Branco; Amarelo; Amarelo do Brejo; Amarelo da Casca Lisa; Amarelo do Cerrado; Rosa; Roxo; Roxo Bola; Roxo da Mata; Púrpura.

QUE SEJAMOS COMO OS IPÊS, QUE SAIBAMOS FLORIR NOS INVERNOS DA VIDA!

De José Hermes Sandoval Braga por Carminha Braga

Leia mais em: <https://www.compre-rural.com/ipe-a-arvore-do-brasil/>

Funcionários Aniversariantes

PARABÉNS!

**Aniversariantes
de Outubro**



Pedro Militão



João Paulo Marçal de Souza



Flávio de Souza Serrafim



José Carlos da Silva Petreli junior



Jéssica Andressa Pereira



Luiz Felipe da Silva



Willian Faria Coelho Barbosa

Esportes

A Metalúrgica INCA está disputando o I Openliga Master AEM



Por Devilson Pereira

A equipe da INCA está disputando o I Openliga Master AEM de Futebol Society que teve o seu início no dia 15 de setembro e terá a grande decisão final no dia 08 de dezembro.

A COMPETIÇÃO:

Na 1ª. fase as 6 equipes jogarão todas entre si e classificarão as 4 primeiras colocadas.

Já na 2ª. fase será disputado um quadrangular e os 2 primeiros farão a grande decisão em dezembro. As seis equipes:

Metalúrgica INCA
União Pouso Alto de Arceburgo MG
Copromem
Grêmio do Laticínios
Maza
Terra Forte / Paulo Campos Propaganda

SOBRE OS JOGOS DA INCA:

15/09 – 08:20h – INCA 2 x 0 União Pouso Alto
22/09 – 08:20h – INCA 1 x 0 Grêmio do Laticínios
29/09 – 09:45h – INCA 1 x 0 Copromem
20/10 – 08:20h – INCA x Terra Forte
27/10 – 09:45h – INCA x Maza

INCA 2 x 0 União Pouso Alto
Venceu com os gols do Nenê no primeiro tempo e do Alencar na etapa final.

INCA 1 x 0 Grêmio do Laticínios
O gol da vitória foi marcado pelo Alencar na etapa inicial.

INCA 1 x 0 Copromem
O Nenê foi o autor do gol da vitória.

Faltam duas partidas para encerrar a 1ª. Fase.

Todos os funcionários da empresa estão convidados para acompanhar de perto e torcer pela equipe. Os jogos estão sendo disputados no campo da AEM em Mococa.

