

EDITORIAL

Após nos divertirmos bastante no Carnaval, iniciaremos esta edição entrevistando a colaboradora Tatiana Moreira Botelho, a primeira portadora de necessidades especiais (PNE) da empresa. Apresentaremos também o ganhador da melhor sugestão do mês, falaremos a respeito de reciclagem, CIPA e ergonomia no escritório.

REUNIÃO DA AEERJ



Reunião da Alta Direção com Líderes dos Setores da MJRE Construtora na Associação dos Engenheiros do Estado do Rio de Janeiro



Onde todos tiveram a liberdade de expor suas considerações sobre o tema abordado, análise crítica do SGI.

MOMENTO DE REFLEXÃO

“Se você quer um ano de prosperidade, cultive grãos. Se você quer dez anos de prosperidade, cultive árvores. Se você quiser cem anos de prosperidade, cultive pessoas.”

Pensamento chinês

NOSSAS OBRAS



Obra nº154 - Obra de implantação da Mediana Central na RJ 124 do KM 29,5 ao KM 33,5

Obra nº153 - Requalificação ambiental da orla da praia da Guanabara, com reurbanização e construção de galeria de cintura - Ilha do Governador - XX RA - AP 3.2

Obra nº152 - Pavimentação, drenagem e urbanização em diversos logradouros de Rio Bonito

Obra nº150 - Instalação do sistema de iluminação pública na Rodovia RJ-106. Município de Araruama

Obra nº149 - Pavimentação de vias internas da Marina - Porto de Búzios no Município de Búzios, acesso ao aeroporto e ao campo de golfe.

Obra nº147 - Urbanização às margens do Córrego "Mãe D'água"

Obra nº144 - Recapeamento asfáltico na Baixada Litorânea

Obra nº138 - Serviços de Pavimentação em diversos Logradouros.

Obra nº134 - Fresagem e Pavimentação nas áreas da AP1 e AP2.

Obra nº129 - Pavimentação - Bom Jesus do Itabapoana.

Obra nº127 - Fresagem e Recapeamento asfáltico no viaduto - Benfica - RJ

Obra nº125 - Conservação - São João de Meriti.

Obra nº123 - Comunidade 29 de março (2ª fase) - Paciência - RJ

Obra nº119 - Imprimação e Pavimentação em Logradouros - Vila da Penha - RJ

Obra nº106 - Construção de Prédio Residencial Multifamiliar - Cachambi - RJ.

Obra nº98 - Usinagem de Massa Asfáltica - Baixada Litorânea - RJ

Obra nº64 - Conservação RJ-140 e RJ-106.

REPORTAGEM DE FERNANDA LINS SOBRE RECICLAGEM



Como todos sabem, estamos em processo de Implantação do Sistema de Gestão Integrada e o nosso depósito em Santa Cruz da Serra, não poderia ficar de fora.

Está sendo construído um lavador, onde toda a frota poderá ser lavada. Nesta construção está contemplada uma caixa separadora de água e óleo para que a água das lavagens contaminadas não seja enviada para rede de esgoto e o óleo seja destinado ao local adequado.

Baias estão sendo construídas e nelas serão depositados todos os EPI's contaminados com lubrificantes, CM 30, RR entre outros; além de madeiras para serem reutilizadas; tambores e bombonas contaminadas; óleo usado para ser encaminhado ao re-refino; sucata metálica; lixo comum e resíduos de coleta seletiva.

Todas essas baias tem como finalidade a armazenagem de resíduos para posterior descarte em local correto.

O Meio Ambiente agradece."



CIPA



O que é C.I.P.A.?

É uma Comissão Interna de Prevenção de Acidentes formada por funcionários da empresa, composta por representantes do empregador e dos empregados, cujo objetivo principal é a prevenção de acidentes no trabalho.

Conforme Portaria 3214 de 08 de junho de 1978, todas as empresas privadas e públicas são obrigadas a organizar e manter em funcionamento, por estabelecimento, uma CIPA.

Surgiu como uma recomendação da O.I.T. em 1921 e transformou-se em determinação legal no Brasil em 1944.

Objetivo da CIPA

Prevenir acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a presença da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

Missão do Cipeiro



- Observar e relatar as condições inseguras no ambiente de trabalho;
- Solicitar medidas para reduzir e até eliminar os riscos existentes e ou neutralizar os mesmos;
- Discutir os acidentes ocorridos e solicitar medidas que previnam acidentes;
- Orientar os demais trabalhadores quanto à prevenção de acidentes;

PARTICIPA VOCÊ TAMBÉM!

Ganhador da Melhor Sugestão : João Paulo Godinho - Estagiário de administração

Sua sugestão: Comprar álcool em gel e pendurar nas paredes dos corredores e refeitórios.

Próximo Prêmio: Panela elétrica de arroz

Envie para: tatiana.mjre@mjre.com.br ou pelo administrativo da obra.



ENTREVISTA DO MÊS

A entrevista deste mês é a colaboradora Tatiana Moreira Botelho, primeira PNE a trabalhar na empresa.

(MJRE) Quais as maiores glórias e dificuldades enfrentadas na sua vida profissional?

(TMB) A minha maior dificuldade foi a de encontrar um emprego, levei quase 4 anos até encontrar um estágio. Não foi fácil, pois as empresas fechavam as portas para mim, em virtude da minha surdez. Em 2007 fui aprovada num estágio, aliás, fui a única dentre vários candidatos, eu possuía um diferencial. O problema é que para a vaga um dos requisitos era falar ao telefone. O recrutador me perguntou como iriam me ligar, eu respondi que não haveria necessidade, que poderiam simplesmente me mandar um e-mail, este para mim é como o telefone, havendo algum problema eu poderia ir até o local resolvê-lo, muito simples.

(MJRE) Como você vê a MJRE e por que decidiu vir trabalhar conosco?

(TMB) A empresa é pequena e acredito no seu crescimento. Como sou formada e possuo dois títulos, um de Analista de Sistemas e outro de Técnica de Web-Design, vejo que poderei aplicar os meus conhecimentos e colaborar para fazer a MJRE melhorar, principalmente a área da Comunicação Visual.

(MJRE) Qual mensagem você gostaria de passar aos colaboradores da empresa em geral, que tenham algum tipo de necessidade especial?

(TMB) Não permitir que os outros te menosprezem. Se realmente quiser algo, corra atrás, vá à luta e conquiste. É assim que se consegue alcançar os objetivos e sonhos.

(MJRE) As empresas hoje em dia apresentam grande dificuldade em contratar PNEs, como você avalia a inserção e o interesse dos PNEs hoje no mercado de trabalho?

(TMB) A maioria dos deficientes não possui a qualificação profissional que a empresa necessita, nesta categoria, os surdos e os deficientes mentais sofrem mais, pois eles não se informam muito e

ficam perdidos. No caso dos surdos, a grande dificuldade é a comunicação, para os deficientes mentais o acompanhamento do raciocínio e a socialização. Além disso, algumas empresas não contratam esses candidatos por falta de esclarecimento a cerca da capacidade deles. Ainda há muita mudança para acontecer, a primeira delas é a quebra do preconceito que existe dentro de cada pessoa.

(MJRE) Fale sobre sua deficiência. Já nasceu surda? Como se tornou deficiente?

(TMB) Nasci como ouvinte, perdi a minha audição gradativamente quando ainda era apenas um bebê (1 ano e 8 meses), foi de forma misteriosa, nem os médicos souberam explicar a causa da minha surdez. As pessoas sempre me perguntam se eu tenho dificuldade de ouvir, como? Se eu não me lembro de como eram sons, já que a minha memória auditiva não foi formada completamente. Não adianta gritar no meu ouvido e nem na minha frente, tenho habilidade de fazer leitura labial, mesmo sem voz!

(MJRE) Nem todo surdo é surdo-mudo. Você fala? Qual a principal diferença nesses casos?

(TMB) Sim, falo. Na verdade o termo 'surdo-mudo' ainda causa polêmica. Costumo dizer que mudo é outro tipo de deficiência. É o indivíduo incapaz de emitir qualquer som. Já existem vários surdos que não falam mas consegue emitir algum som, só que não realizaram reabilitação da fonoaudiologia, portanto, não pode ser considerado como surdo-mudo.

(MJRE) Quais as principais dificuldades que enfrenta no dia a dia?

(TMB) Bom, na verdade a maior dificuldade é a comunicação. Como oralizada, sempre procuro me comunicar verbalmente. Há pessoas que compreendem bem a minha fala, há outras que nem fazem o menor esforço para tentar se comunicar e imediatamente procuram auxílio de outras pessoas. E, pior ainda, há os que acham engraçado e riem na minha frente! Os dois últimos tipos de comportamento de certa forma me irritam e acabo questionando a pessoa ou desisto de qualquer tentativa de me comunicar.

SAÚDE EM FOCO – ERGONOMIA NO ESCRITÓRIO

- O que é ergonomia?

É uma ciência multidisciplinar (psicologia, fisiologia, biomecânica) que estuda as características do ser humano com a finalidade de adaptar as tarefas e as ferramentas de trabalho às suas capacidades e necessidades.

As condições ergonômicas são inadequadas quando o "trabalho" é incompatível com o corpo dos trabalhadores e sua capacidade de continuar trabalhando. Estas condições podem causar desconforto, fadiga e, conseqüentemente, lesões. Podendo causar Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e/ou Distúrbios Ósteo-musculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

Quando trabalhamos com o computador nem sempre mantemos a postura mais correta. As atividades que exigem movimentos repetitivos, força excessiva, posturas estáticas ou inadequadas, digitação por tempo prolongado, entre outras, podem levar a dores musculares. Esses tipos de atividades sem alternância, pausas para descanso e/ou mudanças de postura podem ser prejudiciais. É possível trabalhar com maior segurança e conforto adotando-se algumas medidas simples, baseadas em exercícios de alongamento e de relaxamento muscular, que ajudam também a diminuir o estresse, a fadiga, corrigir a postura e reduzir as chances de lesões osteomusculares.

- Alguns exercícios:

<p>Pescoço: Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.</p> 	<p>Ombro: Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.</p> 	<p>Punhos 1: Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.</p> 
<p>Punhos 2: Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.</p> 	<p>Rotação dos punhos: Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.</p> 	<p>Relaxar os músculos do pescoço: Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.</p> 
<p>Relaxar os ombros: Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.</p> 	<p>Flexão das pontas dos dedos: Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.</p> 	

Esses exercícios devem ser executados durante as pausas, lentamente, de forma a não sentir dor, respirando com calma e regularmente durante os exercícios. No caso de sentir formigamento, fraqueza, cansaço ou desconforto deve-se procurar o Médico para melhor avaliação.