

Repara



A Metalock Brasil continua com as suas atividades a pleno vapor, prestando serviços técnicos de manutenção que permitem o funcionamento dos setores essenciais.

Com o dedicado empenho de todos os colaboradores conseguimos impactar nossos clientes da menor forma possível, ao mesmo tempo realizando melhorias nas nossas instalações e investindo em máquinas e treinamentos.

Investimos em aquisição de grandes equipamentos de Usinagem de Campo, empilhadeiras, jateadora, cabine de pintura, plataforma elevatória, torno mecânico horizontal. Estamos instalando ponte rolante na oficina do Rio de Janeiro, modernizando as pontes rolantes de São Paulo e Santos, reformando máquinas, ampliando o setor de Elétrica em Santos e realizando benfeitorias nos imóveis.

Tudo isso durante a pandemia, acreditando no potencial do nosso país e nos nossos serviços diferenciados.

Sempre buscamos estar atualizados, para prestar o melhor atendimento e cumprir a nossa missão de continuamente oferecer soluções diferenciadas nos serviços de manutenção nos setores Industrial, Naval e Offshore, no menor prazo possível.

Praticamos e respeitamos a segurança e integridade de todos em primeiro lugar, trabalhando com dedicação e enfrentando desafios.

Paul Barton

 **METALOCK**
BRASIL

Índice

02 Institucional

- Metalock Brasil Obtém Sucesso em Revisão e Revenda de Giroesferas
- Treinamento MacGregor Voyage Data Recorder

03 Serviços e Parcerias

- Metalock Brasil Repara Motor de Embarcação
- Metalock Brasil Faz Reparo a Frio Metalock® em Cilindro de Compressor
- Metalock Brasil Troca Rolamento de Giro de Guindaste de Carga
- Metalock Brasil Faz Costura a Frio Metalock® em Aço Inox
- Compressor é Reparado Através da Costura a Frio Metalock®
- Metalock Brasil Revisa Motor Auxiliar de Navio Porta-Contêineres
- Metalock Brasil Repara Monovia de Embarcação com Solda e Caldeiraria
- Metalock Brasil Repara Cilindro de Compressor

05 Você Sabe o que a Metalock Faz?

- Alinhamento

06 Interesse Público

- Osteoporose - A Doença Silenciosa
- Saúde dos Olhos
- Covid-19 X Asma
- Covid-19 X Diabetes
- Covid-19 X Doença Renal
- Informações Urgentes - Coronavírus
- Plano Nacional de Operacionalização da Vacina contra a Covid-19

11 Recursos Humanos

- Missão Covid
- Confraternização de Fim de Ano 2020 - Live Metalock Brasil
- CIPA: Política de Saúde, Segurança e Meio Ambiente
- Código de Ética
- Treinamento
- Boas Vindas
- Aniversariantes

Metalock Brasil Obtém Sucesso em Revisão e Revenda de Giroesferas



Demonstrando forte atuação Comercial, a Metalock Brasil, representante da YDK Technologies (antiga Yokogawa), vendeu e substituiu dezessete giroesferas dos modelos de giroscópio CMZ900 e CMZ700, ao longo de 2019 e 2020.

Durante a manutenção anual de vários navios, ficou claro para a Metalock Brasil que algumas embarcações exigiam troca imediata da giroesfera da agulha giroscópica, componente fundamental para o funcionamento adequado do sistema de governo de navios. Desta forma, a Metalock Brasil decidiu manter um estoque deste componente para realizar prontamente as substituições, sempre que necessário.

Desde 2018 a Metalock Brasil tem investido fortemente no mercado nacional de eletrônica naval nacional, consolidando-se como uma das principais empresas deste segmento. O objetivo da empresa é continuar a manter a marca Metalock Brasil como referência em serviços de Reparo e Manutenção Naval, Offshore e Industrial.

Treinamento MacGregor Voyage Data Recorder



A Metalock Brasil renovou seu certificado para realização de testes anuais de VDRs (*Voyage Data Recorders*), como representante autorizada da empresa alemã Macgregor Ex Interschalt.

Para isso, técnicos da Metalock Brasil participaram de treinamento *on line* de cinco dias, para a Capacitação de Comissionamento, Serviços e Testes de Desempenho Anual do VDR G4E.

Após o curso, os profissionais receberam habilitação para este tipo de trabalho e a Metalock Brasil concluiu com sucesso a renovação da sua certificação.

Metalock Brasil Repara Motor de Embarcação



A Metalock Brasil foi acionada para trocar o eixo virabrequim de Motor Auxiliar, Daihatsu 6DC-17A, de navio graneleiro, no ancoradouro de Santos.

Os técnicos especializados da Metalock Brasil desmontaram completamente o motor auxiliar, para a remoção e substituição do eixo. Eles removeram os cabeçotes, pistões, camisas, parte superior do bloco e o eixo de comando.

Os profissionais da Metalock Brasil desmontaram o virabrequim do bloco e prepararam o bloco para montagem do novo eixo virabrequim.

O novo virabrequim foi montado e todas as checagens de medidas e tolerâncias sugeridas pelo fabricante realizadas.

Após a montagem do motor e a realização de todos os testes operacionais de acordo com os padrões de procedimento técnicos, na presença do vistoriador da Sociedade Classificadora e Inspetor da Seguradora, o motor foi testado em pleno funcionamento a plena carga, atendendo a satisfação do serviço executado.

Metalock Brasil Faz Reparo a Frio Metalock® em Cilindro de Compressor



Empresa subcontratada de grande multinacional, especializada em manutenção de compressores, chamou a Metalock Brasil para reparar cilindro de compressor.

O cilindro apresentava duas rachaduras, localizadas nos alojamentos das gaiolas de válvulas, se estendendo até os estojos dos prisioneiros de fixação, medindo cada uma, aproximadamente 150mm.

Para o trabalho foi necessário fazer o embuchamento dos estojos dos prisioneiros e reparar as rachaduras, utilizando Chavetas Metalock® e parafusos Metalace®, ambos de 1/4, garantindo a fixação da rachadura e a estanqueidade.

Devido a complexidade no reparo da região, optou-se por utilizar o Reparo a Frio Metalock®.

O trabalho foi executado na oficina da Metalock Brasil, filial São Paulo.

Metalock Brasil Troca Rolamento de Giro de Guindaste de Carga



A Metalock Brasil foi acionada por armador Norueguês, com a finalidade de estudar em conjunto uma solução técnica de engenharia, para substituir o rolamento de giro de guindaste de carga SWL (*Safe Working Load*) de 36 toneladas, em seu navio de carga.

A maior dificuldade para a realização deste trabalho era a remoção do rolamento, que estava localizado abaixo da coluna móvel do guindaste, pesando 12 toneladas, adjacente à lança do guindaste.

A Metalock Brasil foi contratada para desmontar a coluna e lança do guindaste, assim como, preparar um plano de içamento da coluna de 12 toneladas, utilizando dois guindastes de terra, operados

simultaneamente e, deste modo, balanceando a carga suspensa no ar.

Após a desmontagem, o conjunto coluna-lança foi acomodado na tampa da escotilha, adjacente ao guindaste em manutenção, e uma estrutura foi fabricada pela Metalock Brasil para manter a coluna e lança fixas, enquanto o rolamento de giro era substituído, sob a supervisão do fabricante do guindaste.

O guindaste foi submetido a um teste de carga de 41 toneladas (36t SWL + 5t), utilizando bolsa de água e célula de carga, para certificar o funcionamento e a capacidade do guindaste reparado.

O trabalho foi concluído com sucesso e dentro do prazo definido pelo armador.

Metalock Brasil Faz Costura a Frio Metalock® em Aço Inox



A Metalock Brasil reparou Rolo de Sucção de Indústria de Papel que já havia passado por repetidos reparos sem êxito.

Este equipamento é feito em aço inox e exerce muito esforço ao entrar em atividade, obtendo rachaduras internas com frequência.

O fabricante do maquinário fez algumas tentativas de reparo através de diversos procedimentos de solda, mas nenhum obteve sucesso. Como é cliente antigo da Metalock Brasil e sabe do serviço de excelência que é entregue, indicou a Empresa para a Fábrica de Papel tentar solucionar o problema.

No trabalho, os técnicos da Metalock Brasil identificaram a rachadura através do ensaio LP (Líquido Penetrante) e recuperaram a peça, através do exclusivo Processo de Reparo a Frio Metalock®, utilizando reforços Chavetas especiais Metalock®. Este procedimento, normalmente, é feito em equipamento de ferro, mas tem se mostrado muito eficaz no aço inox também.

Em apenas um trabalho, a Metalock Brasil satisfaz dois clientes: o fabricante do Rolo de Sucção, que passou a indicar a Empresa para todos os seus clientes que possuem a máquina, e a fábrica de papel que teve o seu problema resolvido no mesmo dia.

Compressor é Reparado Através da Costura a Frio Metalock®



A Metalock Brasil atendeu à uma empresa especializada em manutenção de compressores em Salvador, Bahia.

O técnico especialista da Metalock Brasil realizou ensaios com líquido penetrante, para avaliação e mapeamento das extensões das avarias. Havia duas trincas na região do labirinto da carcaça do compressor.

No reparo foi utilizado o exclusivo método de Costura a Frio Metalock®. Em uma das trincas, houve a necessidade do recorte da área avariada, possibilitando a inserção de uma nova seção para posteriormente, seguir com o Reparo a Frio Metalock®.

As regiões reparadas passaram por um acabamento manual, por meio de esmerilhamento, e o trabalho ficou a satisfação do cliente que contatou a Metalock Brasil, para elogiar o profissionalismo da empresa e de sua equipe.

Metalock Brasil Revisa Motor Auxiliar de Navio Porta-Contêineres



A Metalock Brasil atendeu a bordo e realizou a descarbonização do motor auxiliar número 4, Hyundai Himsen 8H32 / 40, de navio Porta – Contêineres, durante sua viagem na costa brasileira.

A tripulação iniciou o trabalho desmontando e removendo os cabeçotes dos cilindros e pistões do motor, possibilitando a limpeza das peças.

Os engenheiros da Metalock Brasil executaram as aferições de todas as folgas dos pistões, camisas e componentes desmontados e dos cabeçotes dos cilindros.

Após, os técnicos desmontaram os mancais principais de números 4 e 3 para a inspeção e conferiram que estavam em boas condições. Verificaram as medições dos pinos de manivela, fizeram polimento e bruniram as camisas dos cilindros. Montaram os mancais e inspecionaram as folgas e

ranhuras dos novos anéis de pistão.

A montagem do mancal da extremidade foi feita com a inserção de novos casquilhos, pistões remontados com troca de anéis e cilindros torquados. As montagens dos cabeçotes dos cilindros foram efetuadas com O’rings e juntas novos.

As válvulas de injeção de combustível foram torqueadas pela equipe da embarcação, que substituiu o filtro do óleo lubrificante.

Feitos os acertos na folga da válvula de admissão e de escape de todos os cilindros, conferência da deflexão do virabrequim e teste de partida do motor, que ficou em pleno funcionamento.

Motor auxiliar número 2 foi avaliado. Restam os motores auxiliares de números 1 e 3 a serem revistos nas próximas viagens do navio pela costa brasileira.

Metalock Brasil Repara Monovia de Embarcação com Solda e Caldeiraria



A Metalock Brasil foi contratada para atender navio que estava com a monovia em mau estado.

Para viabilizar a inspeção dos roletes, rolamentos, pinos e espaçadores, os técnicos especializados da Metalock Brasil desmontaram o carro principal da monovia e, foi detectado muita corrosão nos espaçadores e más condições nos rolamentos dos roletes.

Para o reparo foi necessário fazer o tratamento dos itens mecânicos do equipamento e a substituição dos rolamentos, além de realizar um corte na viga principal - na região do empeno - de maneira que não enfraquecesse a viga. Os profissionais da Metalock Brasil fizeram um corte total, alinhado em bancada, com equipamentos hidráulicos; e reposicionamento e soldagem, com penetração total, em ambos os lados. A união das vigas foi fortalecida com a solda de uma chapa, sobreposta na região da emenda.

Executados o desempenho da viga avariada, a preparação das juntas de soldas e a pré-montagem, a peça foi inspecionada e aprovada pela classe ABS, após a realização dos ensaios de UL-

trassom e de Líquido Penetrante.

Os técnicos efetuaram a montagem dos itens mecânicos, a pintura da monovia, a instalação a bordo e os testes de carga, comprovando assim, a perfeita condição de funcionamento do equipamento.

Metalock Brasil Repara Cilindro de Compressor

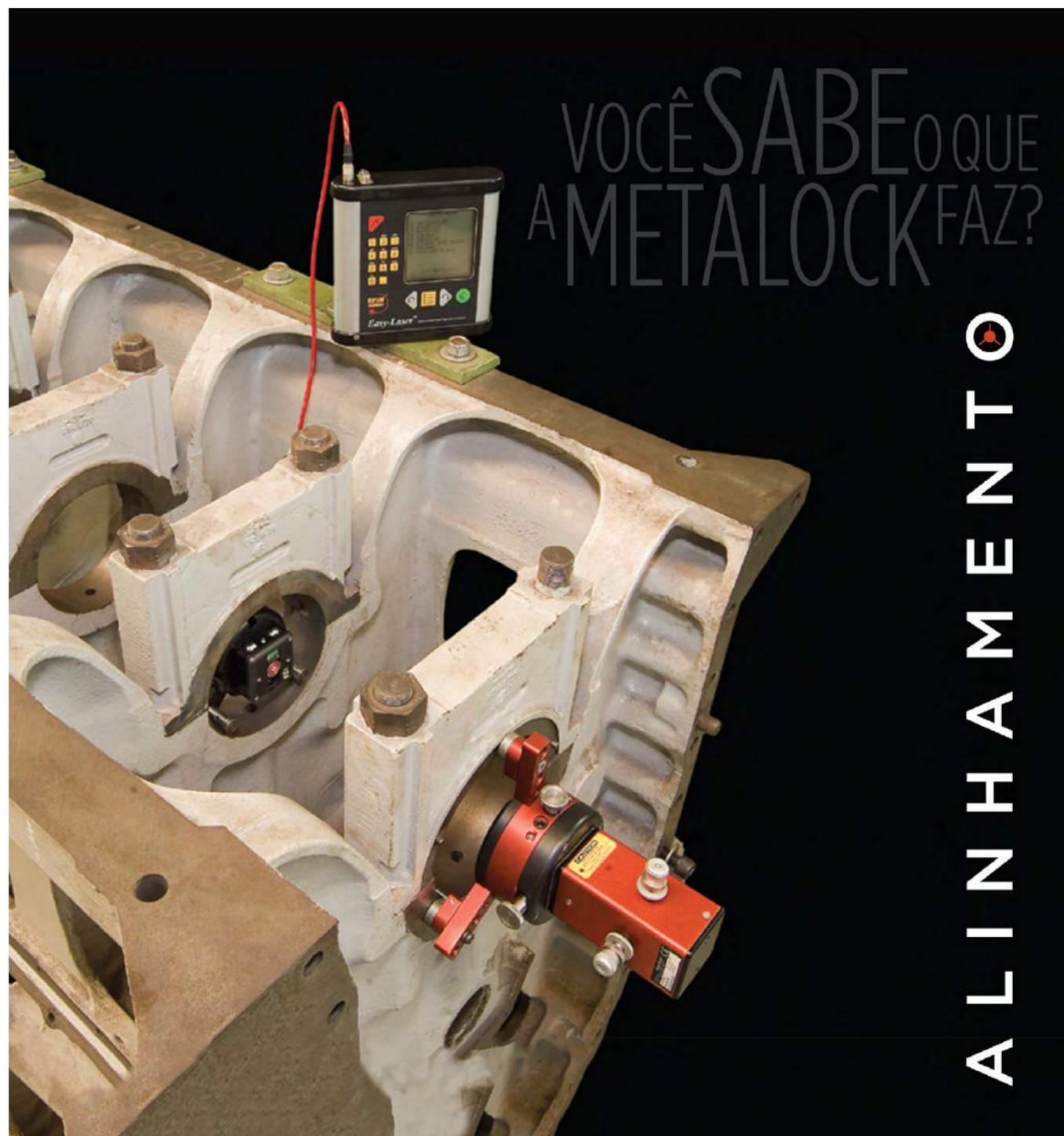


Empresa especializada em manutenção de compressores, para sopro de garrafa Pet, contatou a Metalock Brasil para reparar cilindro de compressor danificado.

O cilindro apresentava três rachaduras, localizadas em três alojamentos das gaiolas de válvulas, medindo aproximadamente 70mm de extensão cada uma.

Como o equipamento é de ferro fundido e a avaria havia atingido a região de resfriamento do cilindro, era necessário garantir a completa fixação e estanqueidade da rachadura. A solução mais eficaz encontrada foi o Reparo a Frio Metalock®.

O trabalho foi executado na oficina da Metalock Brasil, filial São Paulo.



O alinhamento é uma das medidas preventivas mais importantes para o pleno funcionamento de equipamentos rotativos. Com o alinhamento adequado dentro das tolerâncias do projeto, evitamos a quebra do equipamento e consequentemente os custos de uma linha de produção paralisada.

O alinhamento mais comum dentro da área Industrial é o de eixos, onde alinhamos equipamentos como por exemplo motor elétrico e redutor; motor elétrico e bomba, entre outros.

Para o alinhamento de eixos podemos utilizar dois métodos: o convencional por relógio comparador e a tecnologia a laser.

O método convencional por relógio comparador é um método ainda muito utilizado, porém ele não fornece grande produtividade e confiabilidade.

O alinhamento por tecnologia a laser facilita muito o trabalho do operador, pois dispõe de gráficos autoexplicativos, favorecendo a execução do serviço e proporcionando maior confiabilidade, além do aumento da produtividade.

A Metalock Brasil disponibiliza aos seus clientes diversos tipos de alinhamentos. Além do alinhamento de eixos como descrito acima, a empresa oferece alinhamentos de maior complexidade, como: Concentricidade de Furos, Planicidade e Alinhamento de Eixos.

A escolha do tipo de tecnologia de alinhamento a ser executado depende do equipamento que será

CONCENTRICIDADE DE FUROS

- Mancais fixos de blocos de motores
- Tubo telescópico de embarcações
- Mancais de articulação

PLANICIDADE

- Bases de conjuntos motor x bomba
- Bases de conjuntos motor x redutor
- Base de giro de guindastes
- Mesas de prensas

ALINHAMENTO DE EIXOS

- Conjunto motor x bomba
- Conjunto motor x redutor
- Conjunto alternador x motor diesel
- Conjunto motor principal x redutores
- Linha de eixo propulsor

Os equipamentos de alinhamento da Metalock Brasil são fabricados pela empresa sueca Easy Laser, que possui forte presença na área de fabricação de equipamentos para alinhamento a laser. Além disso, eles são calibrados periodicamente de acordo com os procedimentos do fabricante, para garantir a confiabilidade do serviço prestado.

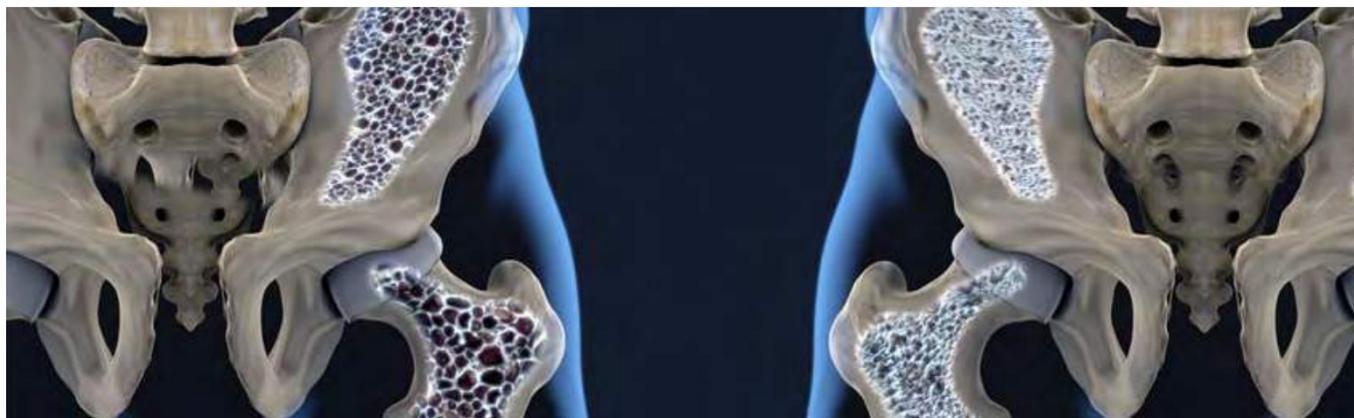
A Metalock Brasil utiliza os seguintes equipamentos de alinhamento:

D525 – Shaft Alignment

D600 – Machine System

D650 – Line bore System

Osteoporose - A Doença Silenciosa



Osteoporose é uma condição metabólica, mais comum em mulheres acima dos 45 anos. Ela se caracteriza pela diminuição progressiva da densidade óssea e pelo aumento do risco de fraturas, pois os ossos ficam mais frágeis e porosos, neste período da vida.

A doença está associada ao envelhecimento, uma vez que com o passar dos anos o organismo perde progressivamente a sua capacidade de absorver o cálcio.

Na maioria das vezes, a Osteoporose é assintomática e, por isso, costuma ser identificada através da fratura de algum osso, após um leve impacto, por exemplo. Outras causas que podem favorecer o seu desenvolvimento são: disfunção da tireoide, doenças autoimunes, deficiência de cálcio, sedentarismo, alimentação pobre nutricionalmente, tabagismo, alcoolismo, deficiência de vitamina D, etc.

Apesar da Osteoporose não ter cura, o tratamento pode ser feito com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da pessoa e diminuir o risco de fraturas e de doenças associadas. Normalmente é indicado o uso de medicamentos que estimulem a produção de massa óssea.

Para prevenir a Osteoporose, recomenda-se que a dieta diária inclua alimentos ricos em cálcio como leite, queijos e iogurtes. O cálcio é um mineral indispensável para garantir a recomposição da estrutura óssea. Suplementos de cálcio e vitamina D também são recomendados para manter a massa óssea, especialmente nos pacientes cujas dietas são pobres em laticínios, e que apanham pouco sol.

Caminhar, andar de bicicleta, nadar, correr e exercícios com pesos são fundamentais para manter o tônus muscular e prevenir a Osteoporose. Os esportes mais indicados para a produção contínua de massa óssea são os que provocam grande tensão muscular. Músculos exercitados e em movimento colaboram para que os ossos fiquem mais fortes e reduzem o risco de quedas e fraturas nas pessoas de idade.

Além disso, é indicado ficar exposto ao sol por cerca de 15 a 20 minutos nos horários de menor calor, sem utilizar protetor solar, para que seja produzida maior quantidade de vitamina D pelo organismo, interferindo diretamente na saúde dos ossos, uma vez que ela participa no processo de absorção do cálcio no organismo.

Saúde dos Olhos



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), há pelo menos 2,2 bilhões de casos de cegueira e demais deficientes visuais no mundo, sendo que 1 bilhão destes ocorreram pela falta de acesso a médicos oftalmologistas e cuidados com a saúde ocular.

O cenário é preocupante, pois a maioria das doenças da visão são silenciosas. Elas não manifestam sintomas, até que o quadro se agrave. Por essa razão, é preciso se conscientizar de que a visão deve ser bem cuidada e avaliada, com exames oftalmológicos regularmente.

O acompanhamento com um oftalmologista permite o diagnóstico precoce e o tratamento das enfermidades no momento certo, antes que o paciente sofra com perdas de visão irreversíveis.

Doenças como catarata, glaucoma, degeneração macular relacionada à idade (DMRI) e edema macular diabético (EMD) são sérias e podem levar à cegueira. Essas doenças lesionam a retina, mácula ou cristalino, que são estruturas essenciais para o funcionamento da visão.

Mas como podemos cuidar da saúde dos olhos?

Alguns cuidados básicos de rotina preservam a saúde ocular. São eles:

- Não exponha a vista diretamente ao sol. A exposição aos raios ultravioletas (UV) agravam o desenvolvimento de doenças. Portanto, se for se expor ao sol, use óculos escuros com lentes que reduzam a exposição à claridade e que tenham fator de proteção para os raios UV;
- Só use colírios sob prescrição e orientação médica;
- Evite coçar os olhos. Coçar excessivamente os olhos pode desencadear complicações e até descolamento de retina;
- Não fume, pois o cigarro afeta a circulação de sangue na retina;
- Vá ao oftalmologista se perceber qualquer alteração no campo visual;
- Pratique atividade física;
- Evite o excesso de exposição dos olhos na frente de telas de aparelhos eletrônicos. Procure intercalar as atividades com horários de descanso para a vista;
- Siga uma alimentação equilibrada e nunca deixe de ingerir fontes de vitamina C (frutas cítricas), luteína (espinafre, milho, gema de ovo...) e ômega-3 (pescados).

Uma recomendação especial para as mulheres é ter bastante cuidado com a maquiagem. Busque produtos de marcas confiáveis e que sejam hipoalergênicos. Para evitar problemas nos olhos, também é fundamental retirar bem a maquiagem antes de dormir.

Pessoas com idade superior a 40 anos precisam levar a saúde ocular mais a sério e sempre incluir a oftalmologia no *check-up* médico anual. Com o avanço da idade, naturalmente as estruturas oculares também envelhecem, e isso oferece riscos para o surgimento de doenças.

Covid-19 X Asma



A Covid-19 é mais grave em pessoas com asma?

Pessoas com asma moderada ou grave têm maior probabilidade de apresentar uma doença grave por coronavírus, pois esse vírus afeta os pulmões.

Como posso me preparar e orientar minha família durante essa pandemia?

É fundamental planejar as necessidades básicas, como alimentos, água e medicamentos.

Verifique se tem a quantidade suficiente de todos os seus medicamentos para, pelo menos, 90 dias.

Procure ter um suprimento adequado de alimentos saudáveis.

Mantenha-se fisicamente ativo todos os dias.

Tenha produtos de limpeza em sua casa (como sabão, desinfetantes e álcool gel para higienizar as mãos).

Mantenha a asma sob controle. Se tiver algum plano de ação para a asma, coloque em prática. O mais importante é tomar regularmente os medicamentos ou usar o inalador (bombinha) enquanto estiver se sentindo bem, para evitar uma crise de asma.

Evite os fatores que desencadeiam seus episódios de asma, como fumaça de cigarro, animais domésticos ou outros animais, mofo ou poluição.

Verifique se está usando corretamente seu inalador para asma:

https://www.cdc.gov/asthma/inhaler_video/default.htm.

Mantenha o número de telefone de seu médico à mão, em algum lugar onde você e seus familiares possam encontrá-lo facilmente. Também pode ser útil ter à mão o número de telefone da farmácia, dos especialistas e de seu plano de seguro saúde.

Devo continuar indo ao médico para as consultas de rotina?

É importante que mantenha as suas consultas médicas de rotina.

Muitas clínicas estabeleceram mecanismos para falar com o médico por telefone, sem precisar ir até o local. Dessa forma, você se mantém em segurança, longe dos locais onde poderia se expor ao coronavírus.

Certifique-se de se manter em contato com seu

médico.

Há algo que deva saber sobre meus medicamentos diante da pandemia de Covid-19?

Não comece ou interrompa qualquer medicamento sem antes falar com o seu médico.

O mais importante é tomar seus medicamentos regularmente, conforme prescrição médica.

Até o momento, não há indicação de suspender qualquer medicamento no caso de contrair a Covid-19.

Se tenho asma, o que devo fazer para evitar contrair a Covid-19?

Lave as mãos com frequência e sempre evite tocar o rosto.

Fique longe de pessoas que você sabe que estão doentes.

Peça a seus familiares e amigos que estão doentes, ou que possam estar doentes, para não te visitarem.

Sempre fique a, no mínimo, 2 metros de distância de qualquer pessoa quando estiver fora de casa.

Minimize as idas ou, se possível, evite totalmente ir a locais onde haja muitas pessoas, incluindo lojas, supermercados e farmácias. Quando possível, peça a um amigo ou parente que esteja saudável para comprar o que você precisa.

Se você tiver que sair de casa para ir a algum lugar onde haja muitas pessoas, use máscara de proteção. As máscaras de fabricação caseira são adequadas.

O que devo fazer se me sentir mal?

Ligue para seu médico imediatamente.

Não tenha medo de procurar atendimento se não estiver se sentindo bem. A maioria dos hospitais e clínicas organizou mecanismos para proteger as pes-

soas que procuram atendimento por outros motivos, contra a infecção por coronavírus. É importante procurar ajuda se estiver doente.

Os sintomas de Covid-19 incluem tosse, dificuldade para respirar, febre, calafrios, dores musculares, cefaleia, dor de garganta e perda recente de paladar ou olfato. Caso apresente algum desses sintomas, entre em contato com seu médico imediatamente.

Alguns dos sintomas causados pelo coronavírus são semelhantes aos sintomas de uma crise de asma. Siga seu plano de ação para a asma, começando com o uso de seu inalador de alívio, conforme prescrição médica. Então, ligue para seu médico imediatamente.

O que posso fazer se sentir estresse ou ansiedade?

Estes são tempos difíceis, que podem causar grande estresse. Muitas pessoas com doenças crônicas já têm preocupações demais e podem ter depressão e ansiedade. A pandemia de Covid-19 torna as coisas ainda mais difíceis. Saiba que você não está sozinho.

Certifique-se de encontrar maneiras de se desligar um pouco das notícias sobre o coronavírus, assim você terá mais espaço para pensar em seu bem-estar.

Mantenha contato com os seus amigos e familiares. Ligue para eles regularmente, para manter o vínculo social.

Encontre atividades que te ajudem a relaxar, como ler, ouvir música ou caminhar.

Se a situação te deixar angustiado e se sentir muito ansioso ou deprimido, não hesite em procurar ajuda: ligue para um amigo, um familiar ou consulte o seu médico.

Fonte: OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde)

Covid-19 X Diabetes



NutMed
CURSOS DE NUTRIÇÃO

As pessoas com doença renal crônica têm um risco maior de contrair a Covid-19?

A probabilidade de ter complicações sérias e ficar gravemente doente ao contrair a Covid-19 é maior em pessoas com diabetes do que naquelas não diabéticas.

Não é que você tem maior probabilidade de contrair o vírus, porém, se contrair a Covid-19, tem maior probabilidade de morrer por complicações graves do que as pessoas não diabéticas.

Como posso me preparar e orientar minha família durante essa pandemia?

É fundamental planejar as necessidades básicas, como alimentos, água e medicamentos.

Verifique se tem a quantidade suficiente de todos seus medicamentos para, pelo menos, 90 dias.

Procure ter um suprimento adequado de alimentos saudáveis.

Mantenha-se fisicamente ativo todos os dias.

Tenha produtos de limpeza em sua casa (como sabão, desinfetantes e álcool gel para higienizar as mãos).

Mantenha o diabetes sob controle.

Tenha sempre um carboidrato simples e fácil de consumir, caso precise aumentar rapidamente o açúcar no sangue (por exemplo, gelatina com açúcar, sucos, balas).

Mantenha o número de telefone de seu médico à mão, em algum lugar onde você e seus familiares possam encontrá-lo facilmente. Também pode ser útil ter à mão o número de telefone da farmácia, dos especialistas e do seu plano de seguro saúde.

Devo continuar indo ao médico para as consultas de rotina?

É importante que mantenha as suas consultas médicas de rotina.

Muitas clínicas estabeleceram mecanismos para falar com o médico por telefone, sem precisar ir até o local. Dessa forma, você se mantém seguro, longe dos locais onde poderia se expor ao coronavírus. Certifique-se de manter contato com seu médico.

Continue verificando com frequência seu nível de glicose no sangue e mantenha um registro desses níveis, pois essas informações podem ser úteis ao con-

versar com seu médico.

Verifique seus pés (ou peça para alguém que mora com você para fazê-lo), procurando rachaduras na pele (ou úlceras) ou mudanças de cor e perda de sensibilidade.

Se sou diabético, o que devo fazer para evitar contrair a Covid-19?

Lave as mãos com frequência e sempre evite tocar o rosto.

Fique longe de pessoas que você sabe que estão doentes.

Peça a seus familiares e amigos que estão doentes, ou que possam estar doentes, para não te visitarem.

Sempre fique a, no mínimo, 2 metros de distância de qualquer pessoa quando estiver fora de casa.

Minimize as idas ou, se possível, evite totalmente ir a locais onde haja muitas pessoas, incluindo lojas, supermercados e farmácias.

Quando possível, peça a um amigo ou parente que esteja saudável para comprar o que você precisa.

O que devo fazer se me sentir mal?

Ligue para seu médico imediatamente.

Sentir-se mal pode incluir sede ou boca muito seca, cansaço constante, pele seca ou avermelhada, náusea, vômito ou dor abdominal, dificuldade para respirar, dificuldade para prestar atenção ou confusão mental.

Existem outras razões, além da Covid-19, que podem fazer sentir-se mal e, se for diabético, muitas outras doenças podem ser graves.

Se seu nível de açúcar no sangue estiver baixo (menos de 70 mg/dl), consuma 15g de carboidratos

simples, como mel, geleia, balas, picolés, suco ou refrigerante. Após 15 minutos, verifique se a sua glicemia aumentou.

Verifique seu nível de açúcar no sangue com mais frequência do que de costume (geralmente a cada duas ou três horas).

Beba muita água. É fundamental manter uma boa hidratação.

Tome pequenos goles aproximadamente a cada 15 minutos durante o dia, para evitar a desidratação.

Se estiver doente, pode ser difícil controlar o açúcar no sangue.

No caso de diabetes tipo 1: se seu nível de açúcar no sangue estiver alto em mais de duas medidas seguidas, verifique os corpos cetônicos e, se estes estiverem aumentados, ligue imediatamente para o consultório do seu médico.

No caso de diabetes tipo 2: uma glicemia alta persistente pode causar complicações. Ligue para seu médico caso não consiga diminuir o nível de açúcar no sangue abaixo de 240 mg/dl.

Lave as mãos e limpe o local da injeção ou infusão com água e sabão ou álcool.

Não tenha medo de procurar atendimento se não estiver se sentindo bem. A maioria dos hospitais e clínicas organizou mecanismos para proteger as pessoas que procuram atendimento por outros motivos, contra a infecção por coronavírus. É importante procurar ajuda se estiver doente.

Fonte: OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde)

Covid-19 X Doença Renal



As pessoas com doença renal crônica têm um risco maior de contrair a Covid-19?

Pessoas com doença renal crônica têm maior probabilidade de apresentar sintomas graves de Covid-19 do que pessoas sem doença renal.

As pessoas em diálise têm um sistema imunológico enfraquecido, que dificulta o combate ao coronavírus.

Pessoas com transplante renal têm um sistema imunológico enfraquecido e um risco maior de contrair Covid-19.

Como posso me preparar e orientar minha família durante essa pandemia?

É fundamental planejar as necessidades básicas, como alimentos, água e medicamentos.

Verifique se tem a quantidade suficiente de todos seus medicamentos para, pelo menos, 90 dias.

Procure ter um suprimento adequado de alimentos saudáveis.

Mantenha-se fisicamente ativo todos os dias.

Beba muita água e mantenha uma boa hidratação.

Tenha produtos de limpeza em sua casa (como sabão, desinfetantes e álcool gel para higienizar as mãos).

Mantenha o número de telefone de seu médico à mão, em algum lugar onde você e seus familiares possam encontrá-lo facilmente. Também pode ser útil ter à mão o número de telefone da farmácia, dos médicos especialistas e do seu plano de seguro saúde.

Há algo que deva saber sobre meus medicamentos diante da pandemia de Covid-19?

Não comece ou interrompa qualquer medicamento sem antes falar com seu médico.

O mais importante é tomar regularmente seus medicamentos, conforme prescrição médica.

Certifique-se de não ficar sem medicação. Ligue para a farmácia para obter um suprimento de três meses de todos seus medicamentos, para garantir que não vão acabar, e para que não precise ir à farmácia com tanta frequência.

Até o momento, não há indicação de suspender qualquer medicamento no caso de contrair a Covid-19.

Se tenho uma doença renal crônica, o que devo fazer para evitar contrair a Covid-19?

Lave as mãos com frequência e sempre evite tocar o rosto.

Fique longe de pessoas que você sabe que estão doentes.

Peça aos seus familiares e amigos que estão doentes, ou que possam estar doentes para não te visitarem.

Sempre fique a, no mínimo, dois metros de distância de qualquer pessoa quando estiver fora de casa.

Minimize as idas ou, se possível, evite totalmente ir a locais onde haja muitas pessoas, incluindo lojas, supermercados e farmácias. Quando possível, peça a um amigo ou parente que esteja saudável para comprar o que você precisa.

Se tiver que sair de casa para ir a algum lugar onde haja muitas pessoas, use máscara de proteção. As máscaras de fabricação caseira são adequadas.

O que devo fazer se me sentir mal?

Ligue para seu médico imediatamente.

Não tenha medo de procurar atendimento se não estiver se sentindo bem. A maioria dos hospitais e clínicas organizou mecanismos para proteger as pessoas que procuram atendimento por outros motivos, contra a infecção por coronavírus. É importante procurar ajuda se você estiver doente.

Devo continuar indo ao médico para as consultas de rotina?

É importante que mantenha as suas consultas médicas de rotina.

Muitas clínicas estabeleceram mecanismos para falar com o médico por telefone, sem precisar ir até o local. Dessa forma, você se mantém em segurança, longe dos locais onde poderia se expor ao coronavírus.

Certifique-se de se manter em contato com seu médico.

O que posso fazer se sentir estresse ou ansiedade?

Estes são tempos difíceis, que podem causar grande estresse. Muitas pessoas com doenças crônicas já têm preocupações demais e podem ter depressão e ansiedade subjacentes. A pandemia de Covid-19 torna as coisas ainda mais difíceis. Saiba que você não está sozinho.

Certifique-se de encontrar maneiras de se desligar um pouco das notícias sobre o coronavírus, assim terá mais espaço para pensar em seu bem-estar.

Mantenha contato com seus amigos e familiares. Ligue para eles regularmente, para manter o vínculo social.

Fonte: OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde)

Informações Urgentes - Coronavírus

Precisamos aprender os pontos fracos do nosso inimigo maior agora: coronavírus!

Por favor, atentem para as seguintes dicas:

1 - O vírus ao ar livre desidrata, seca e morre.

Ele necessita sair do doente infectado e entrar pela boca, nariz ou olhos da vítima sadia e assim infectar mais um e causar a doença nele.

2 - Se esse vírus cair em um local exposto à luz solar (ao meio-dia) morre em dois ou três minutos.

Em tempo nublado, leva uns quinze minutos.

3 - Se esse vírus sair do doente num lugar sem luz solar incidindo diretamente nele, um local sombreado como dentro de casa ou dentro de algum veículo, e cair sobre papel, madeira, roupas e cabelos, **ele sobrevive por seis horas.**

4 - Se o vírus cair sobre superfícies lisas, sombreadas e frias, como vidro, mármore, azulejos, metais lisos, **ele sobrevive por doze horas.**

5 - Mesmo sendo muito pequenos, os vírus, em um espirro ou simplesmente de uma pessoa falando, **são espirrados através de gotículas invisíveis.**

Apenas a respiração do doente já é suficiente para liberar vírus no ar.

6 - Isolamento social.

A Pessoa infectada pode não apresentar sintomas, mas está produzindo trilhões de vírus em seu organismo e esses vírus saem pela respiração dela.

7 - Higiene correta:

Ao usar um transporte público, Uber ou estiver trabalhando, não passar os dedos nos olhos, na boca e nem no nariz.

Ao chegar em casa, não toque em nada e nem em ninguém antes de lavar as mãos.

8 - Retire a roupa que usou, pendure em um local de pouco movimento e deixe a roupa lá por no mínimo oito horas. Lembre-se que sobre a roupa os vírus ficam vivos por seis horas.

Você pendura as roupas à noite e de manhã eles estarão mortos. Assim você poderá usar a roupa novamente. Recomendamos lavar!

9 - Lave os cabelos!

O vírus é altamente sensível ao pH básico do sabão, sabonete e detergente. O shampoo não é muito eficiente, pois seu pH é quase neutro. Usar sabonete nos cabelos, é melhor.

10 - Ao tocar maçanetas, torneiras ou qualquer superfície lisa onde outras pessoas tocam antes, não toque seus olhos, nariz nem boca.

Lave as mãos o quanto antes. Não toque sua máscara com as mãos, somente para descartá-la. Evite coçar o nariz, mesmo se estiver com a máscara!

11 - Se possível, durma em cômodos diferentes das outras pessoas da sua casa.

12 - Desinfetantes.

O vírus é altamente vulnerável a qualquer desinfetante, água sanitária ou álcool etílico (destaque para este último, pois ele pode ser aplicado sobre a pele). As autoridades recomendam o uso do álcool 70% em gel, à população.

13 - Use máscara todas as vezes que sair de casa ou se for chegar perto de alguém.

Evite tocar sua máscara com as mãos. O ideal é descartá-la após duas horas de uso!

14 - Evite todas as formas de aglomerações.

Fique em casa! Assim, logo venceremos essa pandemia.

Fonte: Cartilha Unimed João Pessoa.

Plano Nacional de Operacionalização da Vacina contra a Covid-19



A seleção das populações com prioridade na imunização foi baseada em princípios da Organização Mundial da Saúde (OMS) e feita em acordo com entidades como o Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) e o Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems).

O Ministério da Saúde optou por priorizar a vacinação de determinados grupos para garantir o funcionamento dos serviços de saúde, a proteção dos cidadãos com maior risco para coronavírus, além da preservação do funcionamento dos serviços essenciais. Para isso, foi definida uma lista de grupos prioritários, que somam mais de 77,2 milhões de brasileiros. Confira abaixo:

· Pessoas com 60 anos ou mais institucionalizadas;

- Pessoas com deficiência institucionalizadas;
- Povos indígenas vivendo em terras indígenas;
- Trabalhadores de saúde;
- Pessoas de 80 anos ou mais;
- Pessoas de 75 a 79 anos;
- Povos e comunidades tradicionais ribeirinhas;
- Povos e comunidades tradicionais quilombolas;
- Pessoas de 70 a 74 anos;
- Pessoas de 65 a 69 anos;
- Pessoas de 60 a 64 anos;
- Comorbidades;
- Pessoas com deficiência permanente grave;
- Pessoas em situação de rua;
- População privada de liberdade;
- Funcionários do sistema de privação de liberdade;
- Trabalhadores da educação do Ensino Básico (creche, pré-escolas, ensino fundamental, ensino médio, profissionalizantes e EJA);
- Trabalhadores da educação do Ensino Superior;
- Forças de segurança e salvamento;
- Forças Armadas;
- Trabalhadores de transporte coletivo rodoviário de passageiros;
- Trabalhadores de transporte metroviário e ferroviário;
- Trabalhadores de transporte aéreo;
- Trabalhadores de transporte aquaviário;
- Caminhoneiros;
- Trabalhadores portuários;
- Trabalhadores industriais.

Vacinação de Idosos no Estado de São Paulo

Acima de 90 anos - desde 08/02/2021

Entre 85 e 89 anos - desde 12/02/2021

Faça já seu pré-cadastrado da vacinação no site: vacinacao.sp.gov.br

Missão Covid

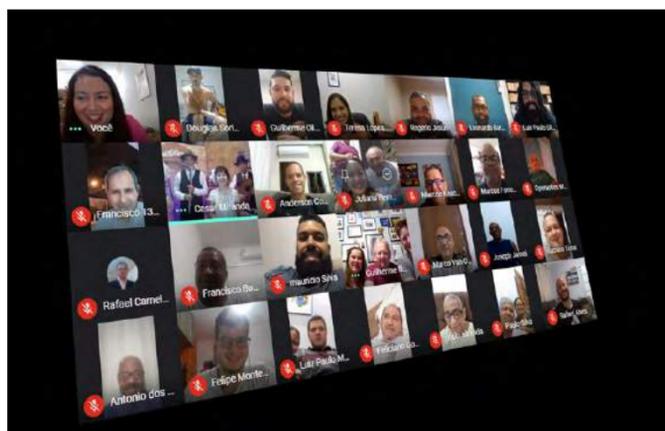
Prezados colaboradores, se conhecerem alguém que está sem convênio e estiver com algum sintoma da COVID-19 (tosse, febre, falta de ar, dor de garganta), orientem para entrar na plataforma do Missão Covid.

É uma plataforma que conecta o paciente com um grupo de médicos que se reuniu para atender gratuitamente as pessoas com os sintomas.

A pessoa se cadastra e rapidamente um médico entra em contato e faz uma vídeo consulta. Atendimento gratuito.

www.missaocovid.com.br

Confraternização de Fim de Ano 2020 - Live Metalock Brasil



No dia 23 de dezembro de 2020, foi promovida a live de Natal da Metalock Brasil, com a presença de mais de 40 colaboradores e do Grupo Musical Trovadores Urbanos, que alegrou a noite de todos.

CIPA: Política de Saúde, Segurança e Meio Ambiente

A política da Metalock Brasil em relação a saúde, segurança e meio ambiente visa cumprir com os seus compromissos, trabalhando com eficiência, preservando o meio ambiente e agindo de maneira a evitar acidentes e doenças do trabalho.

A Metalock Brasil busca promover ações para o uso racional dos recursos naturais, incentivar a preservação do meio ambiente, a redução dos resíduos gerados e sua reciclagem.

A Metalock Brasil realiza a melhoria contínua do seu Sistema de Gestão Integrada (SGI), sempre incentivando e buscando o comprometimento, capacitação e conscientização contínua dos seus colaboradores e da alta gestão.

Para que isso seja possível, a Metalock Brasil firma o compromisso de:

- Cumprir todos os requisitos legais pertinentes;
- Investir em treinamento apropriado de seus colaboradores, para que executem suas tarefas, focando sempre na melhor solução técnica e econômica, assim como no gerenciamento dos recursos disponíveis;
- Empenhar-se em minimizar qualquer impacto ao meio ambiente;
- Preservar seus colaboradores e demais interessados, reduzindo os riscos à segurança e saúde das pessoas;
- Monitorar o cumprimento dos indicadores e metas.

METAS

- Zero acidentes
- Preservação do meio ambiente

INDICADORES

- Indicador de acidentes
- Gerenciamento de resíduos

Código de Ética

RELACIONAMENTO COM OS CLIENTES

A Metalock Brasil destaca, como sua Missão principal, a conquista e a satisfação dos clientes na prestação de serviços e fornecimento de produtos e equipamentos com qualidade, custos e prazos. A empresa respeita as legislações vigentes no Brasil e nos países em que atue, bem como a política de SGQ (Sistema de Gestão da Qualidade) da empresa.

Para conquistar e permanecer sendo a melhor opção para o cliente, é imprescindível ter postura ética em todos os momentos desta relação. Todos os colaboradores devem utilizar padrões de atendimento como gentileza, responsabilidade, eficiência e transparência. Além de nunca ofertar ou anunciar algo que, sabidamente, não poderá ser cumprido.

É expressamente vedado a qualquer colaborador da Metalock Brasil oferecer serviços e produtos por conta própria ou de terceiros.

RELACIONAMENTO COM OS FORNECEDORES E PRESTADORES DE SERVIÇOS

As relações com os fornecedores e prestadores de serviços devem ser pautadas pelo respeito entre as partes, transparência, integridade, profissionalismo e honestidade.

Gestores e administradores devem atuar com cuidado na seleção, contratação e manutenção dos fornecedores e prestadores de serviços. Espera-se ainda, reputação, competência, conduta ética, qualidade de serviço, inovação tecnológica e cumprimento de prazo, ressalvados os interesses da Metalock Brasil.

Também é política da Metalock Brasil que todas as informações dos seus parceiros sejam tratadas com confidencialidade e total respeito aos direitos de privacidade.

Treinamento

Em Janeiro de 2021, mecânicos da matriz da Metalock Brasil e da filial do Rio de Janeiro participaram de treinamento interno de atualização, com oito horas de carga horária.



A capacitação ocorreu na Metalock Brasil Matriz e teve como objetivo reciclar o conhecimento sobre a revisão do PSV (*Pressure Safety Valve*) FUKUI, *lapping*, calibração e teste de *popping*.

O conhecimento foi repassado por técnico especializado da Metalock Brasil que fez curso na empresa FUKUI SEISAKUSHO, no Japão, em 2015.

Boas Vindas

A Metalock Brasil dá as boas-vindas aos seus novos colaboradores.



Nome: Jerry Ayolphi Serafim
 Função: Técnico em Manutenção 2
 Setor: Mecânica
 Unidade: Santos
 Admissão: 01/2021



Nome: Eder Oliveira Albuquerque
 Função: Técnico em Manutenção 2
 Setor: Caldeiraria
 Unidade: Santos
 Admissão: 02/2021

14	Rafael Roberto Gama	STS
19	Anderson A .Oliveira dos Santos	STS
20	Gilberto da Silva	RJ
29	Wilson C. Carvalho Machado	RJ
29	Michael Luis P. Mendes	STS
30	Feliciano Gonçalves	STS

Fevereiro

1	Hiara Uandielle de Castro Alves	STS
15	Jonas de Oliveira Matias	STS
21	José Marques Curti	RJ
26	Adailton Antonio dos Santos	STS
26	Francisco Jose Borges Monteiro	RJ
26	Murillo Lemos de Souza	STS
27	Jair Costa	STS

Março

3	Diego Aguiar de Souza	STS
4	Jerry Ayolphi Serafim	STS
7	João Vitor da Costa Silva	SP
8	Marcos Paulo Alves Cardozo	RJ
13	Marco Antonio dos Reis V. O. N.	STS
13	Simone Soares Santiago	STS
14	Francisco Brandão do Nascimento	STS
20	Bruno Hipolito Loureiro	STS
29	Ricardo Mingorace	STS
29	Wilson Teixeira de Toledo Filho	STS
31	Rafael Santos Carnelos	STS

Aniversariantes



Janeiro

5	Antonio Marcos dos Santos	STS
5	Robson Moro	SP
6	João Pedro Barbosa Ferreira	STS
10	Luis Fernandes Sales	RJ
10	Daniel Cappellozza Croque Souto	SP
11	Nathan Vinicius Gregory da Silva	STS

Repara

WWW.METALOCK.COM.BR



SANTOS (MATRIZ)

Rua Visconde do Rio Branco, 20/26
 11013-030 · Santos
 SP · Brasil
 Tel.: +55 (13) 3226-4686
santos@metalock.com.br

RIO DE JANEIRO

Rua da Gamboa 281
 20220-324 · Rio de Janeiro
 RJ · Brasil
 Tel.: +55 (21) 2516-5561
rio@metalock.com.br

SÃO PAULO

Avenida Bom Jardim 330
 03035-000 · São Paulo
 SP · Brasil
 Tel.: +55 (11) 2292-5422
sao.paulo@metalock.com.br