

Repara

Durante este cenário de pandemia que passamos, fortalecemos nossa consciência social.

O entendimento, principalmente no momento atual, é de que Responsabilidade Social é ainda mais importante. Por isso a Metalock Brasil faz a sua parte.

Em parceria com a Gerando Falcões, que atua em favelas e periferias de todo o Brasil, a

Metalock convida todos os seus funcionários e amigos a doar na campanha Cesta Básica Solidária. A cada real doado pelo colaborador, a Metalock triplica o valor da doação.

Além disso, a Metalock Brasil contribui regularmente com a Casa da Esperança de Santos, Instituição esta que atua na reabilitação física, intelectual e sensorial de crianças e adolescentes de 0 a 18 anos da Baixada Santista e Litoral Sul.

Na matriz e filiais da Metalock estamos recolhendo agasalhos e cobertores para doar às pessoas em situação de rua.

Na filial São Paulo, doamos recentemente aparelhos de ar-condicionado, luminárias, usados, entre outros para a Pastoral do Povo de Rua dirigida pelo Padre Júlio Lancellotti. Esta fundação realiza trabalho social junto às pessoas em situação de rua.

Para reciclar, reaproveitamos macacões e jalecos das duas filiais e matriz fizemos o descarte consciente de resíduos têxteis.

A Metalock Brasil também recolhe Notas Fiscais do comércio local e doa para a Associação Brasileira de Leucemia e Doenças do Sangue - a Abrale, importante ONG, sediada em São Paulo.

Finalmente, incentivando nossa comunidade a salvar vidas, continuamos a apoiar e sugerir que doem sangue nos principais hemocentros nacionais.

Fazer o bem é uma atitude nobre e pode fazer toda a diferença para a sociedade.
A Metalock Brasil apoia esta iniciativa.



Índice

02 Institucional

- A Metalock Brasil Conquista as Certificações SBM Jotron e SBM MCMurdo
- Metalock Brasil Investe e Adquire Estações de Calibração

02 Serviços e Parcerias

- Metalock Brasil Repara Mancal da Linha de Eixo de Navio Porta-Contêineres
- Metalock Brasil Atende Multinacional Brasileira

03 Você Sabe o que a Metalock Faz?

- Vedação de Vazamentos Sem Parada Operacional

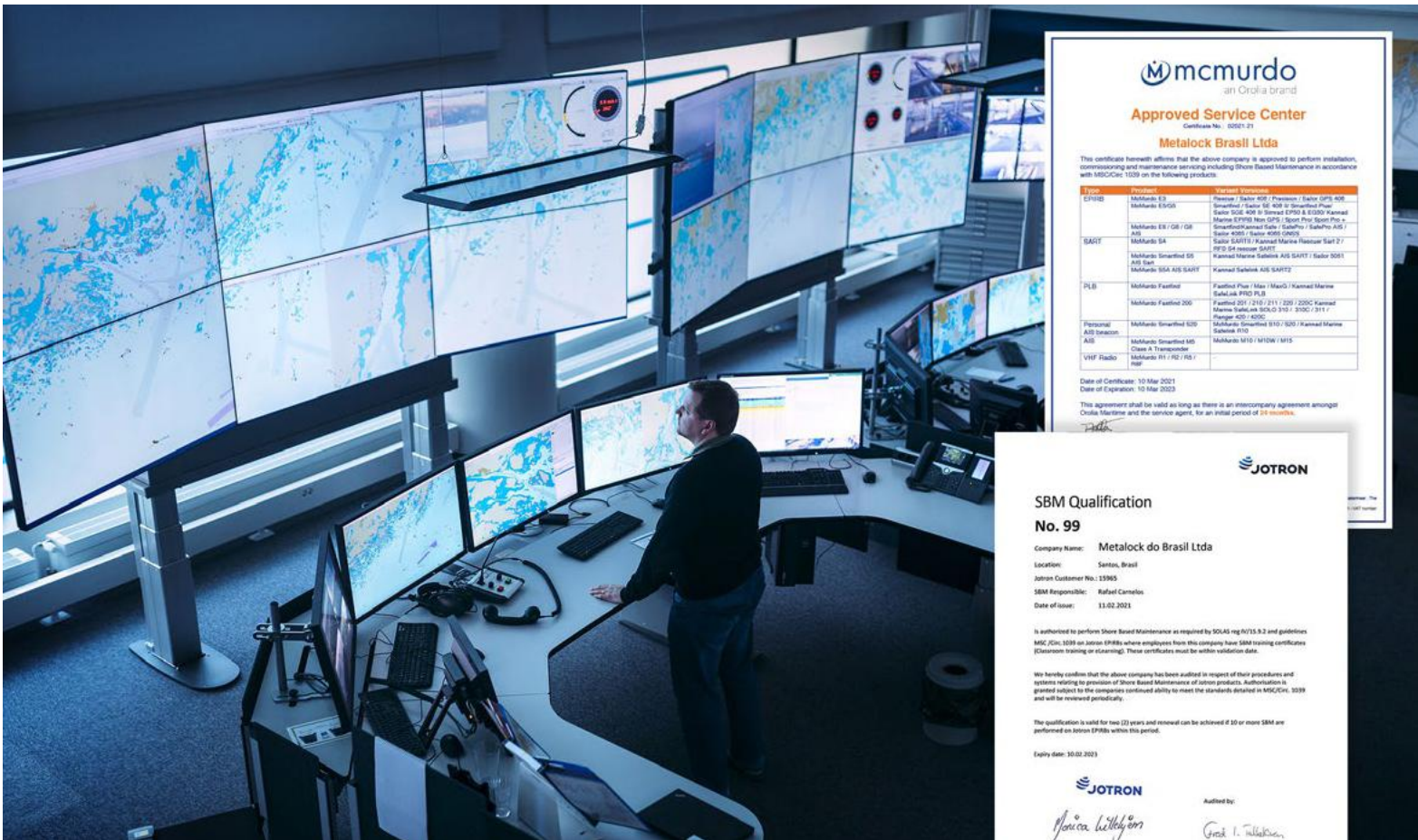
04 Interesse Público

- Tive Covid-19 e Agora?
- Qual a Melhor Máscara para Conter a Disseminação da Covid-19?
- Gripe e Pneumonia: Proteção em Dose Dupla!
- Quer Parar de Fumar?
- Infecção Urinária
- Por que as Quedas Ficam Mais Frequentes com o Avançar da Idade?

11 Recursos Humanos

- CIPA: Comunicar é Fundamental
- Código de Ética - Relacionamento com os Clientes
- Treinamento - *Headway Technologies*
- Boas Vindas
- Aposentadoria
- Aniversariantes

A Metalock Brasil Conquista as Certificações SBM Jotron e SBM MCMurdo



A Metalock Brasil obteve as certificações SBM (*Shore Based Maintenance* – Manutenção Credenciada em Terra) dos fabricantes Jotron e MCMurdo, e está habilitada, conforme a norma MSC/Circ 1039, da Convenção Internacional para a Salvaguarda da Vida Humana no Mar (SOLAS), a realizar instalação, comissionamento e manutenção de EPIRB's (*Emergency Position Indicating Radio Beacon* – Transmissor por Rádio de Indicação de Localização em Emergência) das duas empresas.

No sentido de estar em plena conformidade e atender os requisitos para a certificação SBM pela Jotron e pela MCMurdo, a Metalock Brasil seguiu inúmeras etapas, inclusive participação de treinamento *on line* e investimento em equipamentos de teste laboratoriais.

A Metalock Brasil investe constantemente em seus recursos humanos e tecnológicos, a fim de prestar serviços especializados de manutenção, nos mercados Naval, Industrial e Offshore.

Metalock Brasil Investe e Adquire Estações de Calibração



Para expandir sua atuação nos mercados Industrial, Naval e Offshore e melhor oferecer soluções de engenharia às necessidades de seus clientes, a Metalock Brasil vem investindo em seu parque industrial.

A Metalock Brasil adquiriu recentemente Estações de Calibração para calibrar instrumentos de detecção de gases, temperatura e pressão, para serem realizados no laboratório da Metalock Brasil e possibilitando, para certos instrumentos, calibrações a bordo sem necessidade de remoção da embarcação.

Foram adquiridas estações de calibração da Riken Keiki, Japão, referência no mercado de detecção de gases, e de pressão (até 700 bar) e temperatura (-80°C à +670°C) da IKM Instrutek AS, Noruega.

A Metalock Brasil, uma empresa certificada ISO 9001:2015, investe para prover soluções diferenciadas de serviços Navais e Industriais.

Metalock Brasil Repara Mancal da Linha de Eixo de Navio Porta-Contêineres



O reparo começou com a inspeção, desmontagem e remoção da parte inferior do mancal, feitas pelos profissionais da Metalock Brasil.

Um arrastamento de metal patentes foi identificado no mancal, havendo a necessidade de transportar o equipamento para a oficina Matriz da Metalock Brasil, em Santos.

No local, os técnicos especializados da Metalock Brasil realizaram o tratamento do mancal para a remoção do metal arrastado e o acabamento superficial. Posteriormente, os mancais foram embalados e transportados de volta para o navio.

De volta a bordo, a equipe da Metalock Brasil montou os mancais e fez a verificação das folgas, nas posições vante, ré, bombordo e boreste. Efetuaram também o ensaio de partícula magnética no eixo - onde não foram identificadas trincas -, ensaio de dureza e *Blue Fit Test*.

Após a verificação de carga no mancal e do fechamento e torque da tampa superior, o atendimento foi concluído.

Metalock Brasil Atende Multinacional Brasileira



Empresa da indústria de Papel e Celulose estava com o rolamento do eixo principal do filtro CD2 quebrado e contatou a Metalock Brasil para reparo.

Após a análise da condição inicial do eixo, os técnicos especializados da Metalock Brasil verificaram que a ponta do eixo LOA (Lado Oposto ao Acionamento) do filtro CD2 apresentava grande avaria, devido à quebra do rolamento. Foi constatada a necessidade de realizar o reparo, por meio da Usinagem de Campo.

Com a equipe de Solda e Caldeiraria, os profissionais realizaram uma fixação da chapa para apoio do conjunto moto redutor, além da montagem completa do aparato de Usinagem de Campo. A centralização da máquina foi feita, usando como referência os melhores pontos na região do rolamento e do selo mecânico.

Após a centralização do equipamento, iniciou-se o processo de usinagem. A máquina foi projetada, de forma a conseguir usar, simultaneamente, o diâ-

metro da região do selo mecânico e o do rolamento, aumentando assim a produtividade do serviço. As regiões foram deixadas com sobremetal, possibilitando a finalização com o processo de polimento.

Em sequência foi montado o equipamento especial para polimento e as regiões do selo mecânico e rolamento foram polidos para as medidas finais de 247mm f7 e 216mm f7 respectivamente, com acabamento superficial dentro da tolerância.

O trabalho foi finalizado à satisfação do Departamento Técnico do cliente e o filtro CD2 reparado ficou em perfeito estado de funcionamento.



Em mais um trabalho Naval, a Metalock Brasil utilizando o processo de soldagem TIG, fabricou dois filtros de água do mar, em aço inoxidável AISI 304, para navio porta contêineres

Vedação de Vazamentos Sem Parada Operacional



Vazamentos em componentes de sistemas de processamento industrial ocasionam deterioração do meio ambiente devido ao produto vazante. Este produto pode ser tóxico, inflamável, ácido, explosivo ou corrosivo e ainda estar em altas temperatura e pressão.

A parada não prevista de um sistema produtivo para a eliminação de algum vazamento, implica perdas financeiras consideráveis, por isso a importância da possibilidade de se fazer um reparo de Vedação de Vazamentos, sem parada operacional.

A Metalock Brasil oferece o serviço de Vedação de Vazamentos em sistemas de transmissão de fluidos em operação, sem parada operacional (on-line-leak-sealing), com sistema patenteado Metaseal®.

Metaseal® é o processo utilizado em aplicações industriais (refinarias e usinas com processos contínuos, por exemplo) nas quais é aplicado como

reparo de emergência.

O sistema de vedação resulta em um balanceamento estático, com as condições do sistema de fluido (pressão do “encapsulamento” contra a pressão do fluido). Qualquer divergência da condição inicial pode resultar em rompimento deste balanceamento com um novo vazamento do fluido.

Uma vez eliminado o vazamento, o sistema de injeção é retirado, porém permanece no local uma pequena válvula. Esta, somente é retirada quando há uma parada programada do equipamento, oportunidade na qual deverão ser adotadas as medidas corretivas permanentes necessárias.

Com esse processo, a Metalock Brasil consegue minimizar os custos do cliente, pois ele permite a continuidade do processo produtivo, elimina condições perigosas e/ou insalubres, evita parada onerosa e elimina perda de produção.

TIVE COVID-19 E AGORA?



médicos de Cristo

tearfund

AUTORES:
Dra. Bárbara dos Santos Fahur
 Fisioterapeuta e Osteopata – Crefito 161595 - F
Dra. Thaís Reis de Sousa
 Fisioterapeuta – Crefito 103259 - F
Dr. Fernando de Quadros Ribeiro
 Fisiatra – CRM SP: 143.541
Dra. Tássia Milenna Oliveira de Souza
 Otorrinolaringologista – CRM BA: 26618

APOIO: Médicos de Cristo - www.medicosdecristo.com.br
 Equipe Respira Manaus

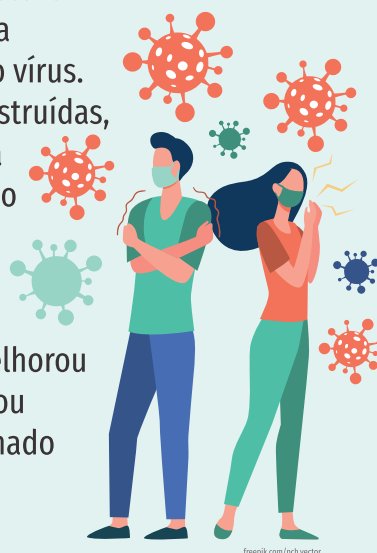
[freepik.com/moriaku](https://www.freepik.com/moriaku)

EU ME SINTO MUITO CANSADO, INDISPONTO, DEPRIMIDO, SEM ENERGIA PARA REALIZAR AS ATIVIDADES DO DIA A DIA. ISSO É NORMAL?

Depois de um período de 20 a 30 dias a partir do início dos sintomas, entramos em uma fase chamada FASE PÓS-COVID ou SÍNDROME DA INCAPACIDADE PÓS-COVID-19.



Enquanto o seu corpo esteve doente, ele gastou muita energia para combater o vírus. Muitas células foram destruídas, e agora é o momento da recuperação. O seu corpo precisa construir novas células para retomar as funções normais. Tudo aquilo que não melhorou no seu corpo ou que ficou diferente pode ser chamado de SEQUELA.



QUAIS SEQUELAS POSSO TER?



NO PULMÃO: ainda ocorre diminuição de oxigênio no sangue, cansaço e dificuldade para respirar, além de tosse seca e intensa.



NO CORAÇÃO: batadeiras ou palpitações, pressão muito alta ou muito baixa, sensação de tonturas e desmaio.



NOS NERVOS: sensação de choques e formigamentos no corpo ou até mesmo sensação de não sentir determinada parte do corpo.



NO CÉREBRO: sensação de desânimo, sonolência, medo, ansiedade, esquecimento, dificuldade para dormir, dificuldade para prestar atenção.

QUAIS SEQUELAS POSSO TER?



NA GARGANTA: dificuldade para engolir ou falar.



NO NARIZ: dificuldade para sentir cheiro.



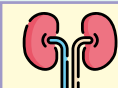
NA BOCA: dificuldade para sentir gosto.

VOCÊ PRECISA SABER QUE, DEVIDO A ESSAS ALTERAÇÕES, É MUITO IMPORTANTE FAZER ATIVIDADES PARA CADA UMA DESSAS ÁREAS EM QUE AINDA PERSISTE ALGUM PROBLEMA.

QUAIS SEQUELAS POSSO TER?



NOS MÚSCULOS: fraqueza e atrofia dos músculos, cansaço intenso em atividades do dia a dia, desequilíbrio quando está em pé ou andando, dificuldade para fazer movimentos com os braços e pernas, dores no corpo e no peito.



NOS RINS: problemas para fazer xixi ou inchaços no corpo todo.



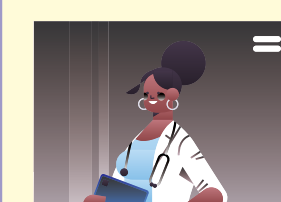
NO ESTÔMAGO E INTESTINO: dificuldade para fazer digestão, diarreia ou intestino preso.



NOS VASOS SANGÜÍNEOS: trombose (inchaço, vermelhidão, dor e peso em uma perna).



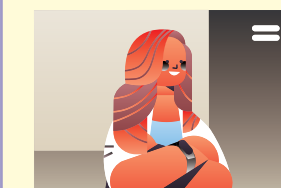
O MÉDICO OU A MÉDICA podem indicar medicamentos que serão importantes para alguns órgãos. Eles podem pedir exames de sangue e de imagem para compreender o que ainda não melhorou e indicar o tratamento necessário.



O(A) FISIOTERAPEUTA irá ajudar você com os problemas dos pulmões, dos músculos e dos nervos.



O(A) FONOAUDIÓLOGO(A) irá ajudar você com os problemas para coordenar a respiração e ajudar a engolir normalmente os alimentos.



O(A) PSICÓLOGO(A) irá ajudar você com os problemas de ansiedade, desânimo, falta de memória e confusão mental.

MUITAS PESSOAS AINDA SE SENTEM MUITO CANSADAS, E PARTE DISSO É DEVIDO À DESTRUIÇÃO DE MUITAS CÉLULAS DO CORPO.

Neste documento, você vai aprender que a fisioterapia pode ajudar na fase inicial com alguns exercícios para o pulmão e para os músculos. Eles podem ser feitos em casa se você não puder acessar um serviço de saúde de tratamento específico. Você também vai aprender como melhorar a atenção e a memória na fase pós-Covid.



3 **Exercício de puxar o ar e mantê-lo no pulmão:** puxar o ar bem fundo pelo nariz (como se estivesse cheirando uma flor), prender a respiração por 3 segundos e depois soltar o ar pela boca como se estivesse assoprando uma vela – repetir 10 vezes.

4 **Exercício de respiração com freio labial:** puxar o ar em uma quantidade possível e confortável e depois soltar o ar pelo meio dos dentes, fazendo um barulho como se fosse um pneu esvaziando – repetir 10 vezes.



VOCÊ DEVE FAZER ESSES EXERCÍCIOS TODOS OS DIAS, 3 VEZES AO DIA.

Se você tiver tosse intensa ao fazer os exercícios, pode ficar tranquilo e fazer em menor quantidade ou puxar menos ar para dentro dos pulmões. Faça o que conseguir.

2 **Exercícios com a perna:** deitado, com as pernas esticadas, puxar a perna direita dobrando o joelho, esticar e apoiar na cama novamente; depois puxar a perna esquerda dobrando o joelho e apoiar novamente na cama – repetir 10 vezes em cada perna.



5 **Exercício de sentar e levantar:** sentado em uma cadeira, levante-se e sente-se novamente – repetir 10 vezes.

6 **Exercício de panturrilha:** fique em pé, na ponta dos pés, e depois apoie normalmente os pés no chão – repetir 10 vezes.



EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA

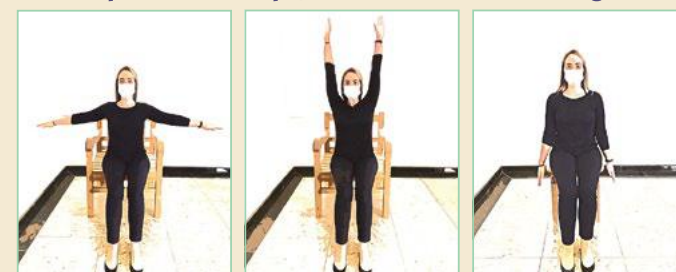
Exercícios respiratórios (exercícios para o pulmão) – respirações profundas, respirações fracionadas, respirações sustentadas e respirações com freio labial.

1 **Exercício de puxar fundo o ar:** puxar o ar bem profundamente pelo nariz (como se estivesse cheirando uma flor), encher o peito o máximo que conseguir e soltar o ar devagar – repetir 10 vezes.



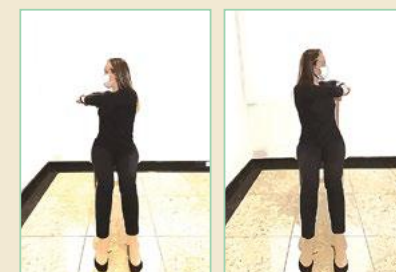
2 **Exercício de puxar o ar em 2 tempos:** puxar um pouco de ar, prender a respiração por 1 segundo, puxar mais um pouco de ar, prender a respiração por 3 segundos e soltar o ar devagar – repetir 10 vezes.

Exercícios motores (exercícios para músculos e nervos) – exercícios de braços com evolução de carga (halteres ou garrafinhas de água), exercícios de perna (deitado), exercícios de elevação de quadril, exercícios de tronco (inclinação, flexão, rotação), exercícios de sentar e levantar, exercícios de panturrilha em pé, exercício de marchar no lugar.



1 **Exercícios com os braços:** em pé, sentado ou deitado, levantar os braços até uma altura confortável para não sentir dor nos ombros e depois abaixar – repetir 10 vezes. Se o exercício estiver fácil e leve, você pode segurar nas mãos um pesinho de 1kg (halter) ou garrafa de água (500 mL ou 1L). Aumentar o peso a cada semana.

3 **Exercícios de elevação de quadril:** deitado com os joelhos dobrados, levantar a bacia (quadril), sustentar 3 segundos e voltar a apoiar na cama – repetir 10 vezes.



4 **Exercício de tronco:** sentado ou em pé, fazer o movimento de rodar a parte de cima do corpo para a direita e depois para a esquerda; depois, inclinar a coluna para o lado direito; em seguida, para o lado esquerdo – repetir 10 vezes cada movimento.

7 **Exercício de marchar no lugar:** em pé (apoiar as mãos em uma cadeira caso sinta algum desequilíbrio), fazer um movimento como se estivesse marchando no mesmo lugar, sem andar – contar 3 minutos.



VOCÊ DEVE FAZER ESSES EXERCÍCIOS TODOS OS DIAS, 3 VEZES AO DIA.



Outros exercícios – caminhar, subir e descer escadas, subir e descer rampas. Retorno gradual às atividades de rotina e esporte.



colaboradores.

TODOS ESSES EXERCÍCIOS IRÃO AJUDAR O SEU CORPO A SE RECUPERAR E A VOLTAR MAIS PRÓXIMO DO NORMAL AINDA MAIS RAPIDAMENTE.

É muito importante saber que, mesmo estando um pouco cansado, você deve iniciar os exercícios de 20 a 30 dias após o início dos primeiros sintomas. Depois da fase de maior inflamação da doença, a cada dia que você continuar em repouso, mais células serão destruídas. Portanto, mesmo com alguma dificuldade e fadiga, é necessário realizar os exercícios para não aumentar as sequelas.

Para continuar evoluindo com exercícios e melhorar a capacidade de funcionamento do pulmão e dos músculos, um profissional da educação física pode ser procurado.

1 Pode parecer bobagem ou até mesmo frescura para outras pessoas ao seu redor, mas é importantíssimo que você não deixe de procurar ajuda médica para tratar o sintoma de perda de memória. Hoje há boas medicações que podem fazer você se recuperar rapidamente, diminuindo seu sofrimento.



2 Além dos remédios certos, há hábitos simples e eficazes que poderão ajudar:

A) Crie sua rotina! Tarefas e atividades feitas em uma determinada sequência geralmente são mais fáceis de serem lembradas.



B) Use e abuse dos lembretes: anotações em locais estratégicos de sua casa podem ajudar a lembrar o nome de coisas e pessoas. Caso você tenha gosto pela escrita, fazer um diário para relembrar tudo o que fez no dia é um ótimo treino.

C) Tem um celular? Programe alarmes e notificações para ajudarem você a se lembrar de aniversários, compromissos, tarefas que precisa cumprir e contas para pagar.



D) Aproveite o tempo recluso em casa e tente envolver sua família em jogos de perguntas e respostas, ou então em jogos da memória com figuras. A leitura de jornais, revistas ou de um livro que você goste muito também é uma boa estratégia para exercitar seu cérebro.



3 Não se preocupe se você não se sair tão bem nos primeiros treinos; seu cérebro é como seu corpo! Quanto mais você exercitá-lo, melhor ele irá se recuperar. E o mais importante: mais seguro você irá se sentir. Autoconfiança é fundamental para que sua memória funcione bem!



TERAPIA OLFATIVA (FISIOTERAPIA DE CHEIROS)

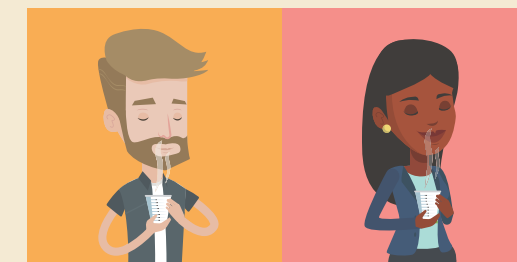
Após o quadro de COVID, tem sido comum a dificuldade para sentir adequadamente o cheiro das coisas. Essa é uma sequela da infecção que pode ser temporária ou definitiva. Quando a pessoa perde completamente a capacidade de sentir o cheiro das coisas, o quadro é chamado de ANOSMIA, e quando a perda é parcial, é chamada de HIPOSMIA. Felizmente, a maioria das pessoas terá uma recuperação total ou parcial dessa capacidade, e a realização da fisioterapia em casa, com produtos simples, tem se mostrado bastante útil na recuperação.



COMO FAZER O TREINAMENTO

- 1 Colocar uma pequena amostra de cada material em copos descartáveis de 50 mL.
- 2 Cheirar 2x ao dia, por 10 segundos, cada material separadamente.
- 3 Aguardar 15 segundos antes de mudar de material.

Você pode guardar os copos com os materiais na geladeira por até 2 dias, desde que cobertos com um plástico ou papel filme, individualmente. Esse treinamento pode ser realizado até que você perceba que seu olfato está retornando ao normal.



EXERCÍCIOS PARA A MEMÓRIA/ ENFRENTAMENTO COGNITIVO

Após a COVID, é muito comum você se sentir esquecido ou com a cabeça avoada. Pode ser algo passageiro, que irá melhorar após a retomada da rotina familiar e do trabalho, mas, para algumas pessoas, a diminuição da memória pode persistir por mais tempo, gerando inclusive sintomas de tristeza e ansiedade.

MAS O QUE É A TERAPIA OLFATIVA?



É um treinamento com uso de cheiros conhecidos para estimular o nervo olfatório, na tentativa de recuperar sua capacidade de reconhecer os cheiros.

PARA FAZER ESSE TREINO EM CASA, VOCÊ VAI PRECISAR DOS SEGUINTE MATERIAIS:

- cravo da Índia;
- mel;
- pó de café;
- vinagre de maçã;
- essência de baunilha;
- suco concentrado de tangerina;
- creme dental de menta.



PARA CUIDAR DE SEQUELAS NO PÓS-COVID, QUEM EU POSSO PROCURAR?



Pulmão: pneumologista, fisioterapeuta e fonoaudiólogo.

Coração: cardiologista e fisioterapeuta.

Rins: nefrologista.

Estômago e intestino: gastroenterologista.

Cérebro: neurologista, psiquiatra e psicólogo.

Músculos e nervos: fisiatra, fisioterapeuta e terapeuta ocupacional.

Nariz, boca e garganta: otorrinolaringologista e fonoaudiólogo.

Vasos sanguíneos: vascular e fisioterapeuta.

Alimentação: nutrólogo e nutricionista.

Condicionamento físico: educador físico.

As imagens que ilustram os exercícios motores foram feitas a partir de fotos da Dra. Thaís Sousa executando os movimentos. Autoria das fotos: Dra. Bárbara Fatur.

Qual a Melhor Máscara para Conter a Disseminação da Covid-19?



Desde o início da pandemia, os especialistas em saúde têm alertado para a importância do uso de máscara para evitar a transmissão da Covid-19.

À época, diante do risco de faltar o equipamento para os profissionais de saúde, popularizou-se a indicação das máscaras de pano, que em pouco tempo passaram a fazer parte do vestuário da maioria da população.

No entanto, com o agravamento da pandemia no Brasil e estudos mostrando que a principal via de transmissão do vírus se dá pelo ar, médicos e especialistas em saúde têm recomendado o uso de máscaras que se ajustem melhor ao rosto e tenham melhor capacidade de filtração, como a PFF2.

Graças ao aumento da fabricação desses itens, hoje já é possível adquiri-los por um preço mais acessível. Veja as recomendações de uso para cada tipo:

Máscara de Pano

Vantagens: Protege quem está ao redor. Podem ser reutilizadas e têm baixo custo.

Desvantagens: Só é eficiente quando todas as pessoas no ambiente a utilizam. Se uma pessoa infectada estiver sem, colocará as demais em risco.

Indicação: Deve ser usada em locais onde há baixo risco de contágio.

Cuidados: Deve ser de boa qualidade e estar ajustada ao rosto. Lave-a com água e sabão a cada uso e a descarte em caso de furos ou rasgos.

Máscara Cirúrgica

Vantagens: Filtra melhor que a máscara de pano. Evita que uma pessoa infectada emita partículas respiratórias com o vírus.

Desvantagens: Pode não se ajustar bem ao rosto, facilitando o escape de partículas respiratórias infectadas. Não oferece um bom grau de proteção individual. É descartável.

Indicação: Deve ser usada por todas as pessoas que estejam em um ambiente fechado e para a realização de atividades ao ar livre.

Cuidados: Pode ser reutilizada, desde que não haja rasgos, sujeira e o elástico esteja bom. Após o uso, não lave. Pendure-a em local arejado.

Máscara KN95

Vantagens: Esta é a versão chinesa, equivalente à N95 norte-americana. Filtra melhor do que as máscaras de pano e cirúrgicas.

Desvantagens: O elástico da KN95 se prende às orelhas, o que prejudica o ajuste no rosto. Há muitas falsificações no mercado e é mais cara que as de pano.

Indicação: Se a máscara for de boa origem, é possível usá-la em locais fechados/aglomerados, pois garante proteção individual.

Cuidados: Veja se a marca da máscara é fiscalizada pela Anvisa. Se estiver íntegra, pode ser reutilizada após deixá-la três dias pendurada em local arejado.

Máscara PFF2 - N95

Vantagens: Esta é a versão brasileira da máscara norte-americana N95. Por ter o elástico ajustado atrás da cabeça, oferece boa vedação, além de garantir a proteção individual. Embora os fabricantes recomendem que seja usada apenas uma vez, é possível reutilizá-la.

Desvantagens: Seu preço varia muito e não está disponível em farmácias, embora possa ser encontrada em lojas de departamento e de material de construção.

Indicação: Ideal para ambientes fechados e onde houver aglomeração. Com o agravamento da pandemia, é a mais recomendada por especialistas.

Cuidados: O ideal é comprar algumas máscaras e fazer um rodízio, pois após o uso elas devem ser ventiladas. Pendure a máscara usada em local arejado, em que não haja luz do sol direta, por 3 dias. Não há um período determinado para seu descarte, pois isso depende do uso, mas em geral ela pode ser usada por cerca de 30 dias, desde que em esquema de rodízio.

Dicas Gerais:

As máscaras não são substitutas do distanciamento físico. Evite aglomerações e mantenha distância de pelo menos 2 metros de outras pessoas.

Como alternativa à PFF2, use duas máscaras, a cirúrgica (com maior capacidade de filtração) por baixo e a de pano, que se ajusta melhor ao rosto, por cima.

Fonte: www.drauziovarella.uol.com.br

Gripe e Pneumonia: Proteção em Dose Dupla!



Tanto a gripe quanto a pneumonia são doenças muito sérias que oferecem riscos à saúde. Pessoas gripadas ficam mais suscetíveis a desenvolverem a pneumonia pneumocócica, que é uma das principais causas de internação e morte em crianças, principalmente, menores de 2 anos, e adultos acima dos 60 anos.

Antes de entender o que é cada uma dessas doenças, é importante saber que ambas podem ser prevenidas pela vacinação.

A gripe é uma inflamação do sistema respiratório causada pelo vírus influenza e apresenta sintomas como, coriza, tosse, dor no corpo, febre, dor de cabeça e fadiga.

Já a pneumonia é uma inflamação do pulmão (ou de ambos os pulmões) e pode ser causada por bactérias, vírus ou fungos, sendo o pneumococo a principal bactéria causadora da doença. Os sintomas são parecidos com os da gripe, além de perda de apetite e dificuldade para respirar ou respiração mais rápida.

Como prevenir essas doenças?

A vacina é uma das formas mais eficientes de prevenção. Além dela, as medidas básicas de higiene - como cobrir a boca e o nariz com papel ao tossir e espirrar, lavar bem as mãos - também são importantes para evitar contágio.

Fonte: www.clinicacroce.com.br

Quer Parar de Fumar?



O vício em nicotina é considerado a maior causa evitável de adoecimento e mortes precoces no mundo.

Ser fumante já foi símbolo de status e forma de socializar com amigos, mas atualmente as pessoas têm mais consciência de que o tabagismo provoca diversos problemas graves de saúde.

No entanto, cessar o uso do tabaco e manter-se abstinente é um processo difícil e demorado.

Veja algumas dicas de como abandonar o cigarro de vez.

1 - Dar o primeiro passo

Um dos compostos do cigarro é a nicotina. É ela que causa alterações no cérebro e leva à dependência física e psicológica. Sendo assim, não é fácil abandonar o hábito de fumar. É preciso muita determinação, força de vontade e reconhecer que faz mal à saúde.

2 - Mudar hábitos

O cigarro está presente na rotina e o fumante cria alguns hábitos na hora de fumar. É comum, por

exemplo, que a pessoa tome um café e depois fume. É importante atentar-se para reconhecer os “gatilhos” e evitar que o desejo de fumar apareça.

3 - Praticar atividade física

Realizar exercícios físicos regulares é fundamental para quem deseja abandonar o fumo. A atividade física libera hormônios que proporcionam bem-estar, melhora o humor e controla a ansiedade deste período.

4 - De olho na alimentação

Quem fuma e está tentando acabar com o vício vive um momento de muita ansiedade e pode descontinuar na comida. Nesta fase, o ideal é se alimentar de forma saudável, sem dietas restritivas ou exageros.

5 - Beber mais água

Que beber água é um hábito saudável, não é novidade. Mas para quem está tentando parar de fumar, a bebida ainda pode ser uma aliada. Quando vier a vontade de fumar, beba um copo de água. Ela ajuda a desintoxicar o organismo, uma vez que a nicotina é liberada pela urina.

6 - Fique atento às recaídas

É muito comum que haja alguma recaída neste processo, mas esta atitude não deve ser encarada como um fracasso. Ela faz parte e o importante é ser persistente.

7 - Na hora da fissura

É normal e até esperado que às vezes venha uma vontade enorme de fumar. A esse desejo dá-se o nome de fissura. A recomendação é se concentrar em outra atividade até que esta sensação passe, mantendo-se no controle da situação.

8 - Suporte psicológico

É comum o pensamento de que basta ter força de vontade para parar de fumar, mas não é bem assim. Como a dependência química provocada pela nicotina é muito forte, a maioria das pessoas precisa de auxílio para ficar longe do cigarro. O ideal é combinar medicamentos e acompanhamento psicológico.

Além de consultas individuais, existem grupos de apoio em que os pacientes podem desabafar e discutir sobre seus problemas com outras pessoas que estão passando pelas mesmas dificuldades. O importante é encontrar a ajuda que funcione melhor para você.

9- Uso de medicamentos

Segundo informações da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS/OMS), aconselhamento e medicação mais que duplicam as chances de um fumante ter sucesso em sua tentativa de parar de fumar. O tratamento para tabagismo é feito com reposição de nicotina (através de adesivos ou gomas de mascar) e medicamentos que ajudam a reduzir o desejo de fumar.

Se necessário, também podem ser receitados remédios para ajudar a aliviar sintomas psicológicos, como irritação e ansiedade. Porém, é importante passar por avaliação psicológica, cardíaca e pulmonar antes de usar os medicamentos.

10- Seja paciente

A vontade de fumar não passa de um dia para o outro. É fundamental entender que o cigarro é um vício que precisa ser combatido e esse processo pode demorar alguns meses.

Não importa a idade ou por quanto tempo a pessoa fumou. O organismo se beneficia em qualquer idade e depois de um ano, o risco de morte por infarto cai pela metade.

Infecção Urinária



O que é?

Infecção urinária é qualquer infecção por micro-organismos que acometa o trato urinário. Dependendo da estrutura acometida, a infecção tem nomes diferentes: uretrite (uretra), cistite (bexiga) ou pielonefrite (rins). Embora vários micro-organismos possam causar o problema, geralmente a responsável é a bactéria *Escherichia coli*, presente naturalmente no intestino e importante para a digestão, mas patogênica para o aparelho urinário.

Principais causas

Homens, mulheres e crianças estão sujeitos à infecção, mas ela é mais prevalente em mulheres porque suas características anatômicas as tornam mais vulneráveis. A uretra da mulher, além de muito mais curta do que a do homem, está mais próxima do ânus, o que favorece a passagem de micro-organismos para a região.

Pessoas com diabetes descontrolado também têm risco aumentado, devido às alterações causadas pelas altas taxas de açúcar no organismo que caracterizam a doença. Nos homens, depois dos 50 anos, o crescimento da próstata e consequente retenção de urina na bexiga podem causar o problema.

O risco de contrair uma infecção é maior após uma relação sexual, provavelmente porque a uretra sofre microtraumas — normais durante o sexo — e torna-se vulnerável à instalação de bactérias.

É mais comum também na menopausa, quando diminuem as taxas de estrogênio, hormônio que protege o trato urinário.

Sintomas

- Necessidade urgente de urinar com frequência;
- Escassa eliminação de urina em cada micção;
- Ardor ao urinar;
- Dores na bexiga, nas costas e no baixo ventre;
- Febre;
- Sangue na urina nos casos mais graves.

Diagnóstico

- Levantamento da história clínica do paciente e de seus sintomas;
- Exame de urina tipo I;
- Urocultura com antibiograma (para identificar o agente infeccioso e orientar o tratamento).

Tratamento

Às vezes, o próprio organismo dá conta de eliminar as bactérias. Em certos casos, o tratamento requer o uso de antibióticos que serão escolhidos de acordo com o tipo de bactéria encontrada no exame laboratorial de urina.

Infecção urinária de repetição

Especialmente nas mulheres, as recidivas podem ser frequentes e mais graves, mas se o tratamento for seguido à risca, a probabilidade de cura é grande. Lembre-se de tomar os medicamentos respeitando o tempo recomendado pelo médico mesmo que os sintomas tenham desaparecido já nas primeiras doses.

Ainda assim, algumas mulheres podem ter infecção urinária com muita frequência. Se você tiver três ou mais episódios em um período de doze meses, consulte um ginecologista e relate essa recorrência, pois nesses casos pode ser necessário um tratamento mais prolongado.

Recomendações

- Beba muita água. O líquido ajuda a expelir as bactérias da uretra e da bexiga;
- Urine com frequência. Reter a urina na bexiga por longos períodos é uma contraindicação importante.
- Urinar depois das relações sexuais favorece a eliminação das bactérias que se encontram no trato urinário;
- Redobre os cuidados com a higiene pessoal. Mantenha limpas a região da vulva e do ânus. Depois de evacuar, passe o papel higiênico de frente para trás;
- Sempre que possível, lave-se com água e sabão.
- Ainda assim, não exagere, pois a lavagem em excesso pode prejudicar o equilíbrio da flora genital, importante para a proteção do nosso organismo;
- Evite roupas íntimas muito justas ou que retenham calor e umidade, porque facilitam a proliferação das bactérias;
- Suspenda o consumo de tabaco, álcool, temperos fortes e cafeína. Essas substâncias irritam o trato urinário;
- Troque os absorventes higiênicos com frequência para evitar a proliferação bacteriana.

Perguntas frequentes

Tenho infecção urinária com frequência e o ginecologista me prescreveu antibióticos por 6 meses. Está correto?

Cada caso precisa ser analisado individualmente, mas sim, tratamentos de infecções recorrentes podem exigir o uso de antibióticos por períodos bastante longos.

Suco de cranberry previne a doença?

Estudos indicam que o cranberry pode diminuir a adesividade bacteriana, ou seja, sua tendência a proliferar no trato urinário. Ainda assim, embora a ingestão de muito líquido seja recomendada, prefira sempre água ou água de coco, pois sucos contêm açúcar.

É possível pegar infecção urinária no banheiro?

- Não, as bactérias causadoras do problema vivem no organismo dos indivíduos.

Existe algum cuidado específico em caso de infecção durante a gravidez?

É importante não se automedicar. É necessário garantir que os antibióticos utilizados não afetem o bebê.

Infecção urinária pode “virar” câncer?

Não há relação entre os dois problemas.

É possível contrair a infecção por via sexual?

A infecção urinária não é considerada uma infecção sexualmente transmissível (IST), porque a contaminação se dá por bactérias que já habitam nosso organismo, e não por micro-organismos que passam de uma pessoa para outra.

Infecção urinária pode evoluir para pielonefrites?

Sim. Uma infecção tratada inadequadamente pode afetar os rins.

Idosos são mais vulneráveis?

Sim. Como a incontinência urinária é um problema comum no envelhecimento, o uso de fraldas favorece a proliferação de bactérias na região. Além disso, a maior incidência de baixa imunidade e de diabetes nessa faixa etária aumenta o risco.

Fonte: www.drauziovarella.uol.com.br

Por Que as Quedas Ficam Mais Frequentes com o Avançar da Idade?



30 a 60% das pessoas acima dos 65 anos sofrem quedas, ao menos uma vez num período de 12 meses. E as fraturas decorrentes delas são uma das maiores causas de morte na terceira idade: 70% dos óbitos por acidente após os 75 anos estão ligados a tombos.

Cérebro

Com o envelhecimento, o sistema nervoso pode perder a eficiência em certas habilidades naturais, como a coordenação motora, o equilíbrio e os reflexos. Isso afeta não só a movimentação pelos espaços, mas também a capacidade de reagir a imprevistos.

Visão

Problemas para enxergar de perto e de longe tendem a se acentuar com a idade, reduzindo a nitidez dos objetos à frente. Além disso, não é raro ter de usar óculos com lentes bifocais, o que, até a devida adaptação, pode propiciar dificuldades ao caminhar.

Musculatura

A idade abre caminho à perda de massa e força muscular, a chamada sarcopenia. Ela acomete tanto os membros inferiores como os superiores e, não bastasse impactar a locomoção em si, afeta a reação e a proteção do corpo diante de um tombo, favorecendo danos maiores.

Ossos

Doença silenciosa, a osteoporose. Ela deixa os ossos mais porosos e fracos. Pode levar tanto a fraturas espontâneas — um osso quebra e a pessoa cai — como facilitar a ruptura de partes do esqueleto quando alguém vai ao chão. Fraturas de fêmur, por exemplo, demandam cirurgia e hospitalização.

Articulações

Ao envelhecer, as juntas também estão sujeitas a ficar mais enrijecidas e sofrer com inflamação e dor. Situações como artrose no joelho, portanto, são capazes de limitar os movimentos por aí e abrir caminho a tropeços e derrapagens nas ruas ou dentro de casa.

Algumas mudanças podem reduzir o risco de acidentes. Veja quais são:

Casa adaptada

Nada de móveis ou tapetes pelo caminho. Instalar barras no box do chuveiro e corrimão nos corredores e caprichar na iluminação.

Calçado certo

Sapatos mal ajustados e chinelos soltos demais nunca são indicados. Prefira os que ficam justos, são presos no calcanhar e têm sola antiderrapante.

Visão nítida

Consultas anuais ao oftalmologista são bem-vindas para detectar e corrigir problemas que vão de catarata a presbiopia, assim como acertar nos óculos.

Ajustes nos remédios

O acompanhamento de um geriatra é crucial para identificar fatores de risco e alinhar o uso de medicamentos a fim de evitar efeitos colaterais e interações entre eles.

Atividade física

Exercícios orientados visando ao fortalecimento da musculatura e ao equilíbrio elevam a resistência a quedas e fraturas.

Fonte: www.veja.abril.com.br/saude/

CIPA: Comunicar é Fundamental

Avise aos responsáveis pela segurança e aos cipeiros quando perceber qualquer fato que possa gerar perda da segurança, de tempo ou desconforto nos locais de trabalho. Atos inseguros, equipamentos conservados inadequadamente e falta de asseio no local de trabalho são incidentes que irão gerar acidentes pessoais e/ou patrimoniais

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.

Treinamento *Headway Technologies*

Equipamento:

BWMS – Sistema de Gerenciamento da Água de Lastro Modelo: Blue Ocean.

Data: 17/05/2021 a 21/05/2021.

Local: Online - Plataforma Teams.

Participantes Matriz:

Silvio Pedro Alves, Rafael Santos Carnelós, Matheus da Silva Justino, Murillo Lemos de Souza, Rafael Roberto Gama, Wagner da Costa Tavares.

Participante Filial RJ:

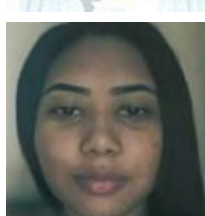
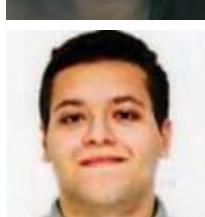
Anderson Correa dos Santos.

Conteúdo:

- Introdução ao sistema, descrevendo sua estrutura e arquitetura. Descrição detalhada do princípio PID que estabelece o funcionamento Proporcional, Integral e Diferencial.
- Discussão sobre os temas operacionais mais frequentes e como diagnosticar estes temas entre falhas e entendimentos incorretos do funcionamento do sistema.
- Treinamento nos procedimentos de comissionamento e explanação dos pontos principais.
- Apresentação técnica dos componentes PLC e HMI. Treinamento na programação para um melhor entendimento do funcionamento do equipamento.

Boas Vindas

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

	Nome: Pamela Carvalho Costa Função: Analista de RH Pl Setor: RH Unidade: Santos Admissão: 10/05/2021
	Nome: Maxwell Rodrigues Martins Função: Ajudante de Almoxarifado Setor: Almoxarifado Unidade: Santos Admissão: 14/05/2021
	Nome: Leandro Nogueira da Silva Função: Técnico em Manutenção 3 Setor: Caldeiraria Unidade: Baleeira Admissão: 24/03/2021
	Nome: Darla Braga Silva Função: Estagiário Setor: Controladoria Unidade: Santos Admissão: 15/03/2021
	Nome: Gustavo Martins Guimarães Função: Estagiário Setor: Controladoria Unidade: Santos Admissão: 15/03/2021
	Nome: Filipe Santos da Cruz Lima Função: Técnico em Manutenção 2 Setor: Eletrônica Empresa: Unilock Admissão: 19/05/2021

Aposentadoria

A Metalock Brasil deseja saúde e descanso merecido para o colaborador Paulo Gomes que está se aposentando.

Obrigada por todos esses anos de dedicação, profissionalismo e comprometimento. O seu empenho foi de grande importância para o crescimento da empresa.

	Paulo Gomes Função: Gerente Geral Unidade: São Paulo
Foi colaborador por 58 anos e se aposentou em Maio/2021.	

Aniversariantes



Abril

9	Davi Aleixo de Rezende	STS
12	Talitha Silva Furst	STS
14	Silvio Pedro Alves	STS
15	Leonardo da Conceição Barbosa	STS
23	Guilherme Guimarães Carneiro	SP
28	Anderson Correa dos Santos	RJ

Maio

3	Antonio dos Santos	STS
5	Juliana Bernardo dos Santos	STS
6	Adelson da Silva Soares	RJ
6	Leandro Nogueira da Silva	RJ
7	Alberto Luiz Ferreira	STS
10	Lucas Alves de Brito	STS
18	Rafael Alves da Silva	STS
25	Rogério Luiz Ribeiro de Paula	STS
27	Paulo Gomes	SP

Junho

3	Guilherme Santos Brugioni	STS
19	Sidney da Silva França	STS
26	Luciano José de Lima	STS
29	Pedro Conrado Silva	STS
29	Maria Imaculada D Alves	RJ
29	Leandro dos Santos Martins	STS
29	Juliano Villar F. R. dos Santos	STS

Repara



WWW.METALOCK.COM.BR

INÍCIO

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