



# Informativo

# CASSINÚ

Publicação Mensal - Ano 1 - Número 1

Novembro 2005



Consolidando um antigo desejo de lançar um canal de comunicação capaz de informar, entreter e unir ainda mais nossos trabalhadores e colaboradores, clientes e fornecedores, nasce o **Informativo Cassinú**.

Nossa meta é que o Informativo seja mensal e que traduza de forma simples e direta, através de fotos e textos, o universo de nosso estaleiro, em reportagens atualizadas e de fácil leitura. Em breve teremos também uma urna para que todos os nossos trabalhadores possam participar do nosso informativo com sugestões, piadas, fofocas, idéias e muito mais.

Gostaria de aproveitar e reforçar que apesar das dificuldades do início de nossa fundação em 1994, transformando esta área abandonada em parque industrial, temos o orgulho de ter atualmente oitenta trabalhadores contratados e aproximadamente sessenta terceirizados formando a grande família Cassinú. E, com o esforço de toda a equipe, somos hoje um Estaleiro de credibilidade no mercado naval em que nosso lema é a qualidade, o preço e o compromisso com o cumprimento no prazo de entrega de nossas obras, conquistando assim mais clientes e fazendo nossa parte neste setor.

*Antonio de Santana*

## EXPEDIENTE

e-mail: [estaleirocassinu@estaleirocassinu.com.br](mailto:estaleirocassinu@estaleirocassinu.com.br)

Informativo Cassinú  
Publicação Mensal  
Rio de Janeiro  
PABX.: 55-21-2606-9043

Editor Responsável  
Leila Pinto  
Produção  
Leila Pinto e Cleide Melo

## OBRAS DO ANO

Este ano tivemos muitas obras de destaque. Entre elas, podemos citar a embarcação da CONSUB, o Marabá que ficou em nosso dique por quatro meses e foi a de maior volume em valor envolvido.

Nossa outra parceira, a CBO, nos deu a oportunidade de modernizar três rebocadores irmãos: o RB Carmem, o RB Célia e o RB Clarice que, apesar das dificuldades nas importações, conseguimos entregar a primeira no prazo e bater recorde na entrega das outras duas. Isso só vem confirmar que primamos pela qualidade técnica e pontualidade na entrega, demonstrando mais uma vez nosso respeito aos clientes e profissionalismo na área naval.





# EVENTOS DO ANO



O **Estaleiro Cassinú** marcou presença na Fenashore que abrigou por quatro dias no Caminho de Niemeyer, em Niterói, as principais empresas dos setores naval e *offshore*. Entre os dias 19 e 22 de setembro por lá circularam cerca de 8.700 pessoas e contou com a participação de 100 estandes que atraíram fornecedores e clientes do setor. O evento é uma grande vitrine de equipamentos, sistemas e serviços e para nós foi uma grande oportunidade para apresentar nosso negócio.

## MEIO AMBIENTE E SEGURANÇA NO TRABALHO: Conscientização de Todos

A nossa empresa é uma indústria séria e dotada da preocupação ambiental e do elemento humano. Na prática foram implantados vários programas de **engenharia de segurança e do meio ambiente**, atendendo aos ditames legais e todos aqueles que a Diretoria do Cassinú, sensibiliza como “*plus*” de segurança na atividade de construção e reparo naval.

Temos o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA, Laudo Técnico de Condições Ambientais de Trabalho – LTCAT; Mapas de Riscos (CIPA - NR 5); Ordem de Serviço de Segurança do Trabalho (NR 1), sendo que estas ações ficam a cargo do gestor de qualidade, segurança, meio ambiente e saúde, um engenheiro de segurança do trabalho.

Para a gestão ambiental, nosso estaleiro promove sistematicamente, palestras educacionais, com período trimestral. Entretanto por solicitação da **direção**, a periodicidade dos treinamentos será mensal.

Além disso, o **Estaleiro Cassinú** possui várias embarcações para alocação de contenções e para prestar primeiros socorros em caso de acidente ambiental “in door” e nos parceiros construtores navais vizinhos. Hoje existe contato com demais construtores e reparadores navais para criação de **Brigada Conjunta de Prevenção e Contenção de Acidentes Ambientais**. Esta idéia surgiu em uma reunião entre a direção do Estaleiro e o coordenador do QSMS (Qualidade, Segurança, Meio-Ambiente e Saúde).

Quanto ao Programa de Segurança do Trabalho, fazemos a inspeção rotineira

realizada a todo o momento, tanto pelos técnicos de segurança, como pelos engenheiros, encarregados, super-visores, empreiteiros e colaboradores. Antes do início das atividades de trabalho, há planejamento de serviços e de prevenção de acidentes, sendo realizadas reuniões com os trabalhadores e os técnicos de segurança do trabalho, fazendo pequenas palestras chamadas de **Diálogo Diário de Segurança – DDS**. É importante falar que havendo qualquer atividade em local com suspeita de haver gases explosivos ou asfixiantes, os técnicos de segurança do trabalho realizam medição do ambiente, determinam a limpeza (descontaminação) do local, reavaliação (medição do ambiente) e liberação para o trabalho.

A partir do mês do mês que vem, os empreiteiros e colaboradores do **Estaleiro Cassinú**, deverão preencher um formulário que esta sendo desenvolvido pelo **Coordenador da Qualidade, Segurança, Meio Ambiente e Saúde – QSMS**, chamado **Permissão de Trabalho – PT**. Devendo ser preenchido com antecedência, para análise e liberação por parte dos **técnicos de segurança do trabalho**.

Com isto, em frações de segundo, abrindo a tela do computador, qualquer pessoa poderá saber quais as atividades realizadas e se estão sendo feitas com a segurança necessária.

Nosso compromisso é com você e com o nosso planeta, respeitando e preservando o meio-ambiente e os nossos companheiros!

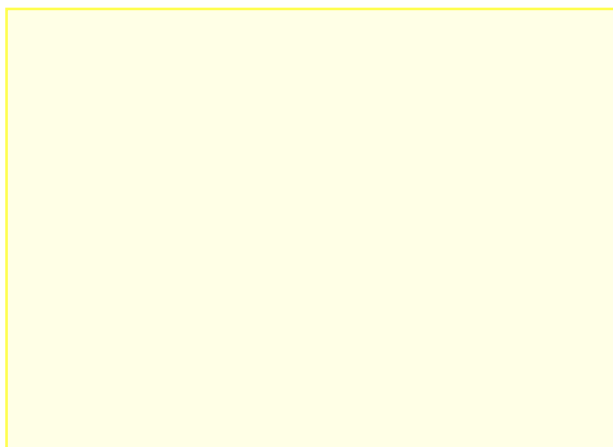
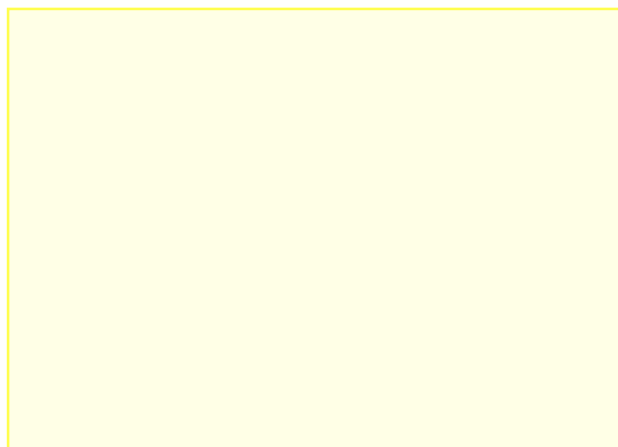
## ESPONSABILIDADE SOCIAL

### Clipart

A partir do próximo mês, em parceria com o Senai São Gonçalo, o Estaleiro Cassinú sempre preocupado em valorizar a melhoria de vida do trabalhador, oferecerá o curso de alfabetização do alfa à 4ª série, duas horas por dia, de segunda à sexta-feira, proporcionando a oportunidade de seus colaboradores terminarem o ensino

fundamental em instalações apropriadas dentro do ambiente de trabalho. O projeto oferece material didático, ensino dinâmico e professores altamente treinados sem nenhum custo para o trabalhador.

O Estaleiro Cassinú está sempre buscando formas de integrar a responsabilidade social a cultura de suas atividades.



# Aniversariantes do Mês

A diretoria do Estaleiro Cassinú  
deseja à todos um feliz

## Outubro

**Dia 03**

**Simone dos Santos Teixeira**

Função.: Recepcionista

**Dia 06**

**Flávia Silva do Nascimento**

Função.: Secretária

**Dia 12**

**Carlos Alberto dos Santos**

Função.: Maçariqueiro

**Dia 12**

**Alexandre Pereira Oliveira**

Função.: Eletricista

**Dia 17**

**Luiz Roberto da Silva Rosa**

Função.: Mecânico

**Dia 18**

**Andreia Alves Espíndola**

Função.: Técnica de Estrutura Naval

**Dia 22**

**Joel Vilela Paschoa**

Função.: Operador de Guindaste

**Dia 23**

**Priscila de Oliveira Abreu**

Função.: Recepcionista

**Dia 26**

**Jorge Paes de Souza**

Função.: Supervisor de Corte

**Dia 31**

**Anderson dos Santos Viana**

Função.: Soldador

## Novembro

**Dia 05**

**Luiz Cláudio Silva de Carvalho**

Função.: Supervisor de Hidrojato

**Dia 11**

**Benedito Correia Vidal**

Função.: Maçariqueiro

**Dia 14**

**Carlos Elizeu Félix Diniz**

Função.: Ajudante

**Dia 19**

**Sérgio Luiz Dutra de Farias**

Função.: Soldador

## Você sabia?

O bolo de aniversário parece ter surgido na Grécia antiga, em homenagem à deusa da caça, Ártemis, que era reverenciada no dia 6 de todos os meses. Acredita-se que as velas representavam o luar. Segundo a mitologia, era a forma pela qual Ártemis protegia a Terra. O costume permaneceu restrito à Grécia até o século XIII, quando surgiu na Alemanha. Os camponeses alemães inventa-



ram a moda da *Kinderfeste* (festa infantil), que começava ao raiar do dia, quando as velas eram acesas e a criança acordava com a chegada do bolo. Havia sempre uma vela a mais do que a idade da criança, que significava a luz da vida. O aniversariante devia apagar as velinhas de uma vez só, fazendo um pedido, que só se realizaria se permanecesse em segredo. (fonte: internet)



## RECICLAGEM: Abraçe essa idéia

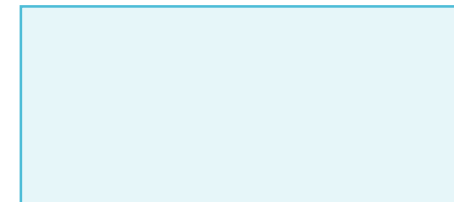
Vem chegando o verão e nada melhor que manter nossa casa fresquinha sem gastar muito. Como? Caixinhas de leite e suco!

Esse tipo de embalagem funciona como isolante térmico, reduzindo a temperatura em até 8 graus centígrados. Você pode usar em sua casa, em móveis com aparelhos eletrônicos, garagens, galpões, caixas de remédio, entre outros.

O método é fácil. Abra totalmente as caixinhas descolando as emendas, deixando a embalagem completamente plana. Lave com água e sabão em pó e desinfetante. Seque bem e cole as embalagens lado a lado, formando uma manta da superfície a ser isolada. Se você

pensa em usar no forro da casa, coloque as embalagens abaixo o telhado, sem encostar nas telhas, deixando um espaço de pelo menos dois centímetros para circular o ar.

Desta forma você está colaborando com o meio ambiente, reduzindo o desperdício e usando uma alternativa barata, criativa e inovadora para sua vida! Fonte: Internet



## CURTAS

### • Bote a boca no trombone!

Em breve teremos nossa urna de sugestões.

**Aguarde!**



### • Relembre alguns momentos do Campeonato de Futebol!

Dez vitórias, um empate e uma derrota! Este é o placar do campeonato de futebol promovido pelo Estaleiro Cassinú que acontece no

Clube da Brahma, no Gradim, há dois meses todas às sextas-feiras.

**Vamos continuar  
balançando a rede!!!!**



### CONFIRA O PLACAR

09/09/05	Cassinó	2 x 1	ETP
16/09/05	Cassinó	1 x 0	MJV
23/09/05	Cassinó	2 x 1	Madama
30/09/05	Cassinó	1 x 2	São Miguel
07/10/05	Cassinó	3 x 0	Ebim
14/10/05	Cassinó	3 x 1	Col. Paraíso
21/10/05	Cassinó	0 x 0	Vila Lage



## NOSSA GENTE



Ademir de Oliveira Abreu trabalha no **Estaleiro Cassinú** desde a fundação, há dez anos, e é o funcionário mais antigo. Sua função na empresa é de "faz-tudo", pois está sempre presente em todos os setores que precisam dele.

Conhecido entre os colegas como Cara Preta ou Bebê por ser muito chorão, Ademir é o amigo dos animais. É ele que cuida, alimenta e dá banho nos doze cachorros do Estaleiro.

Além disso, apaixonado por futebol e torcedor do Flamengo, Cara Preta organiza os campeonatos entre os estaleiros,

mas não é jogador. Faz parte da torcida organizada e fala todo orgulhoso do placar do campeonato no Clube da Brahma, no Gradim, que começou há dois meses e acontece às sextas-feiras: "Temos 10 vitórias, 1 empate e 1 derrota!"

Cara Preta é querido entre os colegas e apesar de parecer tímido é muito falante. Nas horas de folga gosta de uma cervejinha bem gelada regada a um bom pagode onde toca surdo com os amigos.

Adora seu trabalho, mas se pudesse escolher outra profissão seria jogador do time da Gávea ou quem sabe, veterinário que é a sua outra paixão!



## REFLEXÃO

### Perdoar Sempre

Um dia Paulinho voltou da escola muito bravo, fazendo o maior barulho pela casa. Seu pai percebeu a irritação e chamou-o para uma conversa. Meio desconfiado e sem dar muito tempo ao pai, Paulinho falou irritado:

- Olha pai, eu estou com uma tremenda raiva do Pedrinho. Ele me humilhou na frente de todo mundo. Não quero mais vê-lo e espero que ele leve a pior, que adoça e não possa mais ir à escola!

Para surpresa de Paulinho, seu pai nada disse. Apenas foi até a garagem, pegou um saco de carvão e dirigindo-se para o fundo do quintal sugeriu:

- Filho, está vendo aquela camisa branca no varal? Vamos fazer de conta que ela é o Pedrinho e que cada pedaço de carvão é um pensamento seu em relação à ele. Descarregue toda a sua raiva nele, atirando o carvão do saco na camiseta. Daqui a pouco eu volto para ver se você gostou?

Como era pequeno e estava um pouco longe, mal conseguia acertar o

alvo. Após uma hora estava exausto, mas a tarefa cumprida. O pai que o observava de longe se aproximou e perguntou:

- Filho como está se sentindo agora?

- Isso me deu a maior cansaça mas consegui acertar muitos pedaços na camiseta- disse orgulhoso.

O pai olhou para o filho e disse carinhosamente:

- Venha até o quarto que quero lhe mostrar uma coisa.

Ao chegar lá, colocou o filho diante de um grande espelho. Quando Paulinho olhou sua imagem ficou assustado, pois apenas conseguia ver seus dentes e os pequenos olhos de tão imundo de fuligem. Então o pai explicou:

- Veja como você ficou! A camiseta que tentou sujar está mais limpa que você. Assim é a vida. O mal que desejamos aos outros retorna para nós próprios. Por mais que possamos atrapalhar a vida de alguém com nossos pensamentos, a mancha e os resíduos da fuligem ficam sempre em nós mesmos.

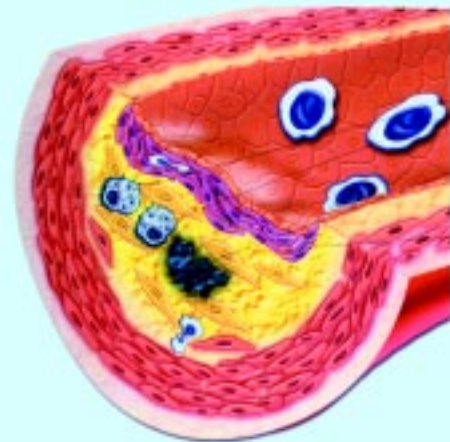
*Autor desconhecido*

## SAÚDE: Doença Coronariana

Você sabia que a cada 33 segundos uma pessoa morre vítima de uma doença do coração?

As doenças cardiovasculares estão entre as principais causas de mortalidade, de aposentadoria por invalidez e de licença temporária de trabalho. Entre elas, a de maior incidência é a doença arterial coronariana, causada pela irrigação sanguínea insuficiente do coração pelas artérias coronárias.

Este fato está diretamente relacionado ao grau de obstrução da circulação sanguínea pelas placas de ateroma, formadas pelo constante depósito de moléculas de gordura (colesterol) nas artérias. Este depósito de colesterol ganha proporções, inflama e sofre processo de necrose (morte tecidual), se rompendo e levando



uma grande quantidade de tecido lipídico (gorduroso) para o sangue. Desta forma é desencadeada uma cascata de coagulação, formando trombos, que são os principais vilões da obstrução total da artéria, culminando no Infarto Agudo do Miocárdio!

Por isso se você sente dor no peito ao se exercitar, pode estar com alguma ou algumas de suas artérias coronarianas entupidadas por placas. A angina também pode aparecer no repouso, chamada Angina Instável. Esta é um pouco mais perigosa, por estar mais próxima de um evento de oclusão total, o Infarto.

Faça sempre o acompanhamento médico, alguns medicamentos ajudam a diminuir as taxas de LDL(colesterol ruim) e aumentam as taxas de HDL(bom colesterol), porém a dieta pobre em gordura é essencial à manutenção da saúde.

Algumas medidas são vitais à prevenção de eventos isquêmicos, são elas:

- Parar de fumar
- Controle da pressão arterial (PA < 130x80mmHg)
- Controlar o colesterol total < 200mg%
- Manter LDL-c < 100mg% e o HDL-c > 50mg%

- Controlar o Diabetes Mellitus (glicose < 110mg%)
- Exercício físico regular
- Reduzir a obesidade (principalmente a centripeta, que é o acúmulo de gordura na região abdominal)
- Fazer uso corretamente das medicações prescritas
- Não esquecer da dieta !!!!

Bruna de Melo Andrade  
(interna de medicina)

