



## *Retrospectiva* **2017**

**EXCELÊNCIA**

**COMPROMISSO**

**PERSEVERANÇA**

**INOVAÇÃO**

**FOCO**

**INTEGRIDADE**

**AUSTERIDADE**

**UNIÃO**

**EQUIPE**

**RESILIÊNCIA**

**SINERGIA**

**SEGURANÇA**

**ÉTICA**

**ATITUDE**

**PROTAGONISMO**

LEIA NESTA  
EDIÇÃO

**PÁG. 5**

Gasoduto da Petrobrás,  
em Magé, retoma atividades

**PÁG. 5**

A importância do planejamento  
na nova obra do BRT Campinas

**PÁG. 6**

Vida itinerante: os  
aprendizados nas obras

# RETROSPECTIVA 2017



## *Excelência, Integridade e Segurança*

Todos sabiam que 2017 não seria um ano fácil. Fazer mais com menos, racionalizar despesas e trabalhar em equipe, zelando sempre pelo cumprimento da legislação, nortearam nossas ações ao longo do ano e devem continuar em 2018.

A seguir, veja uma retrospectiva das nossas ações ao longo do ano, rumo a 2018.

## Rodoanel (Guarulhos/SP)

Com os trabalhos de aplicação da massa asfáltica, a obra do lote 5 do Rodoanel, em Guarulhos (SP), entrou na reta final para a entrega dos quase 8 quilômetros de pista dupla e dois túneis rodoviários. Régis de Moraes Leme, Gerente de Contrato, lembra que durante 2017 um dos desafios foi o **relacionamento com a comunidade**. Foram realizadas diversas ações socioeducativas e de prevenção nas escolas do entorno, panfletagem porta a porta com informações pertinentes à obra e atividades de orientação à comunidade, a exemplo de desmontes de rocha a céu aberto e interrupções e desvios no trânsito. “Sempre buscamos nos antecipar para minimizar os impactos e deixar uma marca positiva na região”.

Outro ponto destacado por Régis nos 4 anos de obra foi a **manutenção e cuidado com o meio ambiente**. “Fizemos um grande controle das ações da obra que poderiam ter impacto no meio ambiente, acompanhando e registrando toda a rotina em relatórios. Eles serão importantes para atender às condicionantes e gerar subsídios para que o cliente consiga a licença de operação”, explica.



## BR-230 (João Pessoa/PB)

Novas obras também estiveram presentes no trabalho da Construcap este ano. A ampliação da BR-230, em João Pessoa (PB), foi um exemplo de como **propostas eficientes e sinergia entre os departamentos** fazem a diferença.

Vinicius Freire Braga, Gerente de Contrato, lembra que com bastante trabalho em equipe as obras evoluíram, da terraplenagem à execução de viadutos, como a OAE 307, entrada do Bairro Poço, onde o tráfego da rodovia foi desviado para a construção das estruturas do viaduto e a contenção do aterro em Terra Armada.

## PGN/ENEVA (Santo Antônio dos Lopes/MA)

A **segurança e qualidade dos trabalhos** estiveram em alta em todas as obras da Construcap em 2017. No Maranhão, na obra da PGN/ENEVA foram feitos 16 quilômetros de gasoduto de 8 polegadas, construção de duas áreas de coleta e transporte de gás natural e também importantes melhorias na Unidade de Tratamento de Gás da ENEVA. Mesmo diante de prazos arrojados, a Construcap teve um ótimo desempenho, no mais alto padrão de qualidade e sem qualquer ocorrência negativa quanto à integridade física dos colaboradores.

“Com uma equipe de gestão efetiva e comprometida conseguimos direcionar com excelência as ações necessárias para o fiel cumprimento das obrigações contratuais, além de atender integralmente as expectativas do cliente e da empresa”, diz o Gerente de Contrato Anderson Henrique dos Santos.



## Hospitais Estaduais (Sorocaba e São José dos Campos/SP)

A **tecnologia de ponta** não poderia faltar em nossas obras, e não só na fase de construção. Nos Hospitais de São José dos Campos e Sorocaba, em construção nas respectivas cidades do interior de São Paulo, um dos melhores momentos do ano foi o recebimento e instalação do aparelho de Ressonância Magnética de 1,5 Tesla de alta tecnologia, destinado a aplicações diagnósticas por imagem. O novo aparelho permitirá a realização de exames rápidos e com excelente qualidade de imagem, com maior conforto ao paciente, alto desempenho e produtividade.

"É gratificante saber o quanto a engenharia pode colaborar com um tema tão nobre e relevante como a saúde, especialmente a saúde pública. Levarei comigo a satisfação pessoal de ter contribuído neste sentido", diz Daniel Chagas, Gerente de Operações dos hospitais.



## Metrô Linha Lilás (São Paulo/SP)

O **cumprimento de prazos** – e até sua superação – foi um dos grandes destaques da obra de expansão da Linha 5 Lilás do Metrô de São Paulo, na capital paulista. José Barri Neto, Gerente de Operações da Construcap, lembra que a empresa começou a executar simultaneamente quatro grandes frentes de serviços, com destaque para a Estação Hospital São Paulo onde, em função de liberações tardias por parte do cliente, o prazo final do empreendimento estava comprometido.

"Com o objetivo de manter a data final programada, fizemos uma reengenharia e propusemos uma alteração do projeto original e concepção construtiva da cobertura principal da Estação Hospital São Paulo, sugerindo a modificação da estrutura de concreto por vigas metálicas, lajes Stell Deck e fechamentos em placas cimentícias", explica Neto.

Com esta alteração, o andamento das obras foi agilizado, garantindo o prazo inicialmente previsto.

## Córrego do Cordeiro (São Paulo/SP)

Após meses de trabalho no subsolo, a obra de construção do Reservatório Contra Enchentes - RCO-I do Córrego do Cordeiro, na zona sul de São Paulo (SP), começou a aparecer (escavação) e apresentar a forma e magnitude do empreendimento. "A execução de obras enterradas demanda meses de trabalho de contenção e estabilização do terreno (parede diafragma e fundações) sem a visualização da construção, apenas imaginada através do projeto", explica Hamilton de Freitas, Gerente de Contrato da Construcap.

Como o **comprometimento das equipes** esteve em alta em 2017, Hamilton reuniu em setembro os colaboradores para agradecer a todos pelo comportamento no trabalho, o que contribuiu para a qualidade e segurança da obra, pelo bom desempenho e resultados alcançados.



## CAMPINAS RECEBE CANTEIRO DE OBRAS DA CONSTRUCAP

*Após 6 meses de planejamento, empresa se prepara para iniciar a Construção do Lote 2 do BRT*

A mobilidade urbana é um desafio das grandes cidades. Para minimizar as carências e deficiências dos sistemas de transporte coletivo, o município de Campinas (SP), atualmente com 1,1 milhão de habitantes, definiu como prioridade a implantação de corredores de ônibus no padrão BRT (Bus Rapid Transit). A Construcap foi a vencedora da licitação do Lote 2 – Corredor Campo Grande, trechos 2, 3 e 4, perfazendo uma distância de 13,6 km, compreendendo a elaboração de projetos executivos e a execução de obras.

Claudia de Azevedo Miorim Fonseca, Engenheira de Planejamento da Construcap, lembra que foram 6 meses dedicados exclusivamente ao planejamento. “Isso fará uma completa diferença na execução da obra, minimizando riscos”. Na parte da fundação, por exemplo, as novas sondagens realizadas nas Obras de Arte indicaram o nível do lençol freático em um nível mais alto em relação aos projetos básicos. Com isso, foram necessárias novas soluções para os projetos de fundação do local e consequentemente ajustes nos prazos da obra. “Revisamos a solução indicada para cada disciplina no projeto executivo, contatamos diversos fornecedores e escolhemos, em conjunto com o projetista e a Prefeitura, a melhor relação custo-benefício”, explica.

Segundo Alexandre Ceravolo, Gerente de Contrato da Construcap, por ser uma obra urbana, que percorre



Arquivo Construcap

uma das avenidas mais movimentadas da Campinas, o grande desafio será superar as diversas interferências existentes, como redes elétricas, tubulações de gás, água e esgoto, além das redes de telefonia. “Vamos compatibilizar as frentes de trabalho com o tráfego local, buscando o menor impacto possível na vida do usuário”.

Fazem parte do escopo de trabalho da Construcap, além do pavimento rígido e flexível, a execução de 8 Obras de Artes Especiais, 11 paradas de ônibus, 2 estações e 1 Terminal.

A implantação dos corredores de ônibus no padrão BRT implicará em reduções significativas nos tempos de viagem. Segundo estimativas da Prefeitura, o Corredor Campo Grande terá uma redução de cerca de 30% no tempo médio de viagem e para o Corredor Ouro Verde a redução será de 18%. O corredor Perimetral, a ser implantado no antigo leito do VLT, servirá de ligação entre os dois corredores, além de promover a reutilização de uma área hoje abandonada. ♦

## RETOMADAS AS ATIVIDADES DE CONSTRUÇÃO DAS LINHAS DE DUTOS DA PETROBRÁS EM MAGÉ

A Construcap retomou no final de agosto a construção em Magé (RJ) de duas linhas de dutos de 10” e 26” para a Petrobrás, em uma obra que interligará o Complexo Petroquímico do Rio de Janeiro (Comperj), em Itaboraí, e a Refinaria de Duque de Caxias (Reduc), ambas no Estado do Rio de Janeiro. O projeto inicial, de 2013, previa a construção de 6 linhas paralelas de dutos, com extensão aproximada de 52 km em cada linha, interligando assim as duas unidades, mas que por uma necessidade da Petrobras para adequação do seu fluxo de caixa e também do seu plano de redução de investimentos, houve uma desaceleração na execução do projeto.

“Tínhamos cerca de 70% da obra executada”, explica Fábio Costa, Gerente Administrativo da Construcap.

“Com a readequação das necessidades da Petrobrás, retomamos a construção de 2 linhas de dutos, ao invés das 6 linhas iniciais, sendo ainda que uma destas linhas já foi totalmente concluída e entregue ao cliente”, explica.

O objetivo é realizar a obra com rigor no cumprimento do prazo, custos, segurança, e com a qualidade dos trabalhos Construcap. ♦



Arquivo Construcap

# HARMONIA DENTRO DA OBRA EXIGE CONFIANÇA E SUPERAÇÃO

“Segunda família” oferece suporte para momentos profissionais e pessoais

Há seis anos a rotina da colaboradora Mariana Heimy Kano, 28 anos, é não ter rotina. Atualmente na obra do Hospital Estadual de São José dos Campos, interior de São Paulo, a Engenheira de Planejamento já passou por obras da Construcap na capital paulista, São José do Rio Preto, Bauru e agora na região do Vale do Paraíba. “Comecei como trainee na empresa, em 2011, na obra do Metrô de São Paulo e depois não parei mais de viajar”. A rotina dela é a de milhares de colaboradores que, ao trabalhar na Construção Civil, passam a maior parte do tempo longe de casa.

Se a vida com deslocamentos passa a fazer parte do dia a dia, como lidar com a distância da família e manter a união com o time da obra? Fernando Queiróz Falanga, Coordenador de Segurança e Meio Ambiente da empresa, dá a receita: “Procure pessoas de sua confiança na obra, que possam lhe apoiar profissional e pessoalmente nesse período. São elas que lhe trarão segurança para desempenhar as novas funções, com integridade e harmonia, como se fossem uma segunda família”.

Fernando é conhecido por montar uma equipe de confiança itinerante pelas obras onde passa. “É quase que um time de futebol. Levo para onde eu vou”, brinca, ao embarcar para o Nordeste para uma nova missão: reagregar técnicos de segurança para mais uma obra da empresa, além de contratar novos profissionais. “Vou montar uma equipe vitoriosa”, diz.

## Eterno aprendizado

Viver longe de casa, imerso em obras, pode ser encarado de maneira positiva. Além de fazer novos amigos, há a oportunidade de conhecer outras culturas e cidades. “É uma experiência de vida para sempre. Cada projeto te exige pesquisa, te exige sair da sua zona de conforto”, afirma Mariana, ao relembrar as obras de metrô, shopping, hospital e rodovia por onde já passou. “Tudo é um aprendizado”.



Fernando Falanga com a equipe de obras



Mariana Kano e o mestre de obras Seninha

O acolhimento do grupo também traz aprendizados. Fernando lembra quando entrou na Construcap, há 6 anos. “Fui abraçado por uma equipe de excelentes profissionais e esse exemplo me impulsionou a fazer o mesmo”. Conhecer a característica de cada profissional e alocá-lo na função correta na obra ajudam na adaptação na vida longe de casa. “Juntar pessoas que estão entrando agora na profissão com a experiência de quem já está na estrada há tempos agrega muito”, diz o coordenador de segurança.

## Resiliência

Propriedade de um corpo recuperar a sua forma original após sofrer choque ou deformação.

Capacidade de superar,  
de recuperar de adversidades.

Fonte: Dicionário Aurélio

## Resiliência

Se a adaptação melhora com o tempo, é preciso trabalhar o lado emocional para passar com tranquilidade situações como doenças, mortes na família ou nascimento de filhos longe de casa. “Muitas vezes a distância impede o deslocamento, mesmo em momentos importantes como esses. Mas aprendemos unidos a superar tudo, a todo instante”, afirma Fernando.

Mas se a união ajuda, como lidar com o desgaste da convivência diária, muitas vezes ininterruptas por longos períodos? Mariana explica: “A vida na obra é muito passional, de explosão, já que você tem prazos, missões definidas e situações que precisam ser resolvidas rapidamente. Você conhece muita gente, de formações distintas, e precisa aprender com seus erros e dos outros e rapidamente se superar. A resiliência passa a ser uma grande competência”. ♦

# CÓDIGO DE CONDUTA ORIENTA SOBRE BRINDES DE FINAL DE ANO

Todo final de ano, é comum as empresas e fornecedores distribuírem brindes a seus contatos comerciais. Fique atento ao que diz o Código de Conduta da Construcap:

✔ Para estabelecer o que pode ser considerado coisa de valor, é necessário analisar o contexto do caso concreto. Brindes corporativos, como kits de café, livros, agendas, canetas, camisetas, desde que contenham a logomarca da empresa e sejam entregues ou recebidos de forma transparente e como um gesto de mera cortesia, poderão ser considerados neste contexto.



✔ Caso um cliente lhe ofereça um presente, você poderá aceitá-lo em nome da Construcap, devendo encaminhá-lo para o Departamento de Desenvolvimento Humano e Organizacional (DHO) para que seja destinado de acordo com as regras internas aprovadas.

✔ De fornecedores só é permitido o recebimento de brindes corporativos, conforme definido acima. É expressamente vedado o recebimento de qualquer outra coisa de valor de fornecedores, sejam presentes ou refeições. Caso seja encaminhado pelo fornecedor o presente deverá ser devolvido de imediato.



## CULTURA

### Na Minha Pele

Autor: **Lázaro Ramos** | Editora: **Companhia das Letras**  
I.S.B.N: **9788547000417** | Págs: **152**



“Na Minha Pele” é ao mesmo tempo uma autobiografia do ator Lázaro Ramos, consagrado em filmes e novelas brasileiras, e também um diálogo aberto com o leitor sobre pluralidade cultural, racial, étnica e social. Movido pelo desejo de viver em um mundo com mais diversidade, sem ser visto como uma ameaça na sociedade contemporânea, Lázaro Ramos divide com o leitor suas reflexões sobre temas como família, gênero, feminismo, afetividade e discriminação. Para tornar a escrita leve e dar o tom de uma boa conversa com o leitor, Lázaro Ramos se inspirou no programa “Espelho”, que ele apresenta há 12 anos no Canal Brasil e no qual aborda assuntos da atualidade com personalidades negras. O livro foi lançado durante a Flip – Feira Literária de Paraty, de 2017, e propõe ao leitor uma autorreflexão sobre questões urgentes para o Brasil e uma mudança de conduta nas ações do cotidiano.



### Como nossos pais

Lançamento: **2017** | Direção: **Laís Bodanzky**  
Gênero: **Drama** | Com: **Maria Ribeiro, Clarisse Abujamra, Paulo Vilhena**  
País: **Brasil**



A atriz Maria Ribeiro vive a personagem Rosa, de 38 anos, uma mulher casada com um antropólogo e ativista (Paulo Vilhena) e com duas filhas, que tenta dar conta de todos os afazeres e exigências da vida moderna: ser uma excelente mãe, buscar sucesso profissional, enfrentar as dificuldades do casamento e estar presente numa família desestruturada após o divórcio dos pais. O filme aborda com profundidade os conflitos pessoais e geracionais de Rosa depois que ela descobre a verdadeira identidade do pai e uma doença grave na mãe. “Como nossos pais” faz um retrato afetuoso e maduro das relações entre mães, pais e filhos e sobre os muitos papéis que as mulheres assumem na atualidade. O filme ganhou seis prêmios no Festival de Gramado, entre eles o de Melhor Filme e Melhor Direção.



# SOBREPESO E OBESIDADE AUMENTAM NA SOCIEDADE MODERNA

Sobrepeso e obesidade são preocupações constantes da sociedade contemporânea. Recentemente, o Ministério da Saúde publicou uma pesquisa alarmante: mais da metade dos brasileiros está acima do peso e um adulto em cada cinco é obeso. Outro relatório divulgado pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela Organização Pan-americana de Saúde (Opas) mostrou também aumento de sobrepeso infantil. Estima-se que 7,3% das crianças menores de cinco anos estão acima do peso, sendo as meninas as mais afetadas, 7,7%.

Os alertas são preocupantes, mas como manter o peso ideal, combater a obesidade e sentir-se bem no próprio corpo na sociedade atual? O médico do trabalho de Saúde Ocupacional da Construcap, Fábio Alves dos Santos Kespers, afirma que não há milagre e sim uma boa dose de disciplina, hábitos saudáveis alimentares e atividades físicas regulares.

“O chamado atleta de fim de semana, que passa a semana sedentário e corre para valer no futebol de domingo, é um perigo, pois o coração pode não aguentar o esforço físico. O sobrepeso e obesidade são fatores de risco para doenças cardiovasculares e quando a pessoa é sedentária e está acima do peso esse risco é muito aumentado”, explica.

Para garantir saúde e bem-estar físico as principais dicas do médico são: a individualização nutricional, ou seja, buscar orientação de um nutricionista para uma dieta de acordo com seu perfil corporal e de saúde; e traçar um planejamento de atividade física para fortalecer o coração, que envolva condicionamento físico e cardiovascular.

“As dietas gerais não servem para todo mundo. O ideal é uma dieta específica para cada pessoa, pois cada um tem suas características e histórico de doenças. Ao mesmo tempo, é importante fortalecer o coração com uma atividade aeróbica regular, como caminhada ou corrida”, diz Fábio.

**Dica:**  
**Como ter um corpo ideal para ir à praia?**  
**1) Tenha um corpo**  
**2) Vá para a praia**

👍❤️😄 **Curtir** **Comentar** **Compartilhar**

Uma brincadeira ficou famosa em 2017 nas redes sociais ao questionar o padrão do corpo perfeito. A ideia por trás da frase acima (“Como ter um corpo ideal para ir à praia? 1. Tenha um corpo, 2. Vá à praia”) é a valorização do corpo de cada um, com suas imperfeições e limitações. Se for, ao mesmo tempo, com saúde, bem-estar e disposição para as atividades do dia a dia, melhor ainda!

A mudança no estilo de vida é fundamental para garantir mais saúde e gradual perda de peso. “Mudar a rotina é difícil, mas incorporar hábitos saudáveis no dia a dia é muito gratificante e estimulante. A pessoa sente falta se parar”. ♦

