

nessa edição:



lazer e qualidade de vida



aqui na obra



meu recado

UM SIMPÁTICO BAIÚCHO

ANTÔNIO NASCEU EM PARAMIRIM, INTERIOR DA BAHIA. VIVEU EM SÃO PAULO, ESTÁ HÁ 11 ANOS NA OAS E, DESDE O ANO PASSADO, FAZ PARTE DA TURMA DE ELETRICISTAS DO PROJETO ARENA GRÊMIO, EM PORTO ALEGRE (RS). ACOMPANHAMOS UM DIA DO TRABALHO DELE PARA QUE VOCÊ CONHEÇA O DIA A DIA DOS NOSSOS COLABORADORES NA OBRA.



GOSTO DE CHEGAR CEDO, DEVAGAR, TOMAR MEU CAFÉ TRANQUILO E IR PARA O TRABALHO. QUANDO DÁ, ACABO VOLTANDO MAIS CEDO PARA CASA TAMBÉM.

O DESPERTADOR DE ANTÔNIO CARLOS DOS SANTOS, 31 ANOS, TOCA ÀS 6H. ÀS 6H30MIN, ELE JÁ ESTÁ NO REFEITÓRIO DA OBRA DA ARENA GRÊMIO, NO BAIRRO HUMAITÁ, EM PORTO ALEGRE, ONDE TRABALHA COMO ELETRICISTA DA OAS HÁ UM ANO.



O TRABALHO É ÓTIMO, O PENSIONATO CONFORTÁVEL E O PESSOAL MUITO GENTE BOA.

EM PORTO ALEGRE, ELE MORA EM UM PENSIONATO E GARANTE SE SENTIR COMO SE ESTIVESSE EM SÃO PAULO, ONDE VIVE COM A FAMÍLIA, OU NA BAHIA, ONDE NASCEU.

CAFÉ DA MANHÃ TOMADO, ANTÔNIO VAI PARA O BATENTE. EM UM MOMENTO, ANTÔNIO ESTÁ DENTRO DA OBRA TENTANDO FAZER FUNCIONAR UMA FURADEIRA PARA OS COLEGAS TRABALHAREM.



FICO SEMPRE ALERTA. ATENDO AS DEMANDAS DE TODAS AS ÁREAS DA ARENA. QUANDO O PESSOAL PRECISA, ME CHAMA PELO RÁDIO. É BOM PORQUE NÃO TEM ROTINA.



GOSTO DE MOVIMENTO. JÁ TRABALHEI NA BAHIA, EM SÃO PAULO, EM GOIÂNIA, E AGORA ESTOU AQUI EM PORTO ALEGRE.

EM OUTRO, VAI PARA A ÁREA DE LAZER, ONDE RECENTEMENTE FOI REALIZADO UM CHURRASCO PARA OS FUNCIONÁRIOS, PARA DESMONTAR A PARTE ELÉTRICA DO PALCO. EM SEGUIDA, É CHAMADO PARA INSTALAR NOVAS TOMADAS E BEBEDOUROS NO ALOJAMENTO COLADO NA OBRA, ONDE FICAM OS FUNCIONÁRIOS DE UMA DAS EMPRESAS TERCEIRIZADAS.

PRÓXIMA PÁGINA

5 O DIA DE TRABALHO SÓ É INTERROMPIDO PELO ALMOÇO, ÀS 12H, SABOREADO COM OS COLEGAS DE TRABALHO, NO REFEITÓRIO.



6 FARINHA NO PRATO DO ALMOÇO, COMO TÍPICO NORDESTINO.

ANTÔNIO RECHEIA SEU PRATO DE SALADA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE E POLENTA, COM DIREITO A FARINHA DE MANDIOCA POR CIMA DE TUDO, COMO BOM BAIANO.



TRABALHO QUE DÁ ORGULHO

O ELETRICISTA JÁ AJUDOU NA REFORMA DO AEROPORTO DE CONGONHAS E NA CONSTRUÇÃO DO RODOANEL, AMBOS NA CAPITAL PAULISTA.

IMAGINA QUANTA GENTE PASSA POR ESSES LUGARES TODOS OS DIAS E QUANTA GENTE VAI VIR VER JOGOS AQUI NA ARENA. FICO ORGULHOSO EM PODER PARTICIPAR DE CONSTRUÇÕES TÃO GRANDIOSAS.

7 DEPOIS DE UM DESCANSO RÁPIDO, ÀS 13H TODO MUNDO VOLTA PARA O TRABALHO, QUE SEGUE ATÉ ÀS 17H30, QUANDO ANTÔNIO RETORNA AO PENSIONATO.



COM O COLEGA ANTÔNIO, INSTALANDO BEBEDOUROS.



AS SAUDADES DA MULHER, MARIA DAS GRAÇAS, E DO FILHO, DIEGO, ELE MATA PELO TELEFONE.

O BOM É QUE DE TRÊS EM TRÊS MESES A OAS PAGA PASSAGEM PARA O PESSOAL IR VER A FAMÍLIA. SENÃO TAMBÉM NÃO IA AGUENTAR.

FIM



PÁGINA ANTERIOR

PRÓXIMA PÁGINA

UM TRIATLETA DE GRAVATA

Não se assuste ao ver um homem sozinho correndo na estrada. Ele pode estar querendo superar os próprios limites praticando triatlo. Foi essa a motivação de Allan Ricardo Mena, Analista de Negócios do Escritório Central, quando começou na modalidade – que reúne nado, ciclismo e corrida – em 2008. Dois anos antes, incentivado por colegas de trabalho que praticavam o esporte, ele começou com o ciclismo.

Hoje ele tem 36 anos, dois filhos pequenos e se define como um triatleta amador, apesar de participar de provas com até 6 horas de duração. “Com o esporte, eliminei o estresse da minha vida, aprendi a

ter disciplina, controle e paciência, além de melhorar o preparo físico”, conta.

Allan treina de segunda-feira a sábado por duas horas, mas esclarece que 40 minutos de dedicação por dia já são suficientes para começar no esporte. Mesmo com anos de prática, ele ainda se prepara para o campeonato de Ironman, que acontece uma vez ao ano, em Florianópolis (SC). “Combinei com meu técnico que preciso ter feito quatro provas Meio Ironman e uma maratona (de 42 km) para estar preparado. A previsão é de que eu chegue a esse nível em 2013.”

Parabéns pelo exemplo e dedicação!

AS TRÊS ETAPAS DO TRIATLO



OS BENEFÍCIOS DO TRIATLO

- Melhora a capacidade respiratória e cardiovascular;
- Envolve três esportes em um;
- Fortalece todos os músculos do corpo;
- Emagrece;
- Dá resistência física;
- Melhora a vascularização do cérebro, aumentando a agilidade do raciocínio;
- Melhora o humor e a disposição.

CURIOSIDADES

O 1º Campeonato Mundial de Triatlo aconteceu em 1989, na França, e em 2000, o esporte foi incluído na Olimpíada de Sydney. No Brasil, o triatlo é praticado desde 1982 e hoje, cerca de 15 mil atletas, entre amadores e profissionais, participam ativamente do esporte.

CATEGORIAS DO TRIATLO

SHORT: 750 metros natação, 20 km ciclismo, 5 km corrida;

OLÍMPICO: 1,5km natação, 40 km ciclismo, 10 km corrida;

MEIO IRONMAN: 1,9 km natação, 90 km ciclismo, 21 km corrida;

IRONMAN: 3,8 km natação, 180 km ciclismo, 21 km corrida.

O seu trabalho pode virar notícia



Informação, opinião e muitas dicas de saúde, cultura e bem-estar. Assim são os veículos de comunicação que retratam o dia a dia nas diversas obras da OAS. Confira alguns ótimos exemplos de obras que possuem canais de comunicação e deixam os colaboradores antenados sobre o que acontece no local de trabalho. Se a obra em que você trabalha tem algum jornal, mural, rádio ou revista, envie um e-mail para comunicacao@oas.com e informe qual é a sua opinião sobre o veículo.

O ENFOQUE

Obra: Consórcio Conpar
Período: Mensal
Tiragem: 3 mil exemplares
Notícias: Saúde, responsabilidade social, esporte e cobertura de eventos.



SISTEMA BA - 093

Obra: Concessão Recôncavo
Período: Bimestral
Tiragem: 3 mil exemplares
Notícias: Meio ambiente, segurança, responsabilidade social, recursos humanos e qualidade.



CONEXÃO CONEST

Obra: Consórcio Conest
Período: Mensal
Tiragem: 2,2 mil exemplares
Notícias: Informações sobre treinamentos, aniversariantes do mês, dicas, saúde e curiosidades.



ARENA INFORMA

Obra: Consórcio Fonte Nova
Período: Bimestral
Tiragem: Mil exemplares
Notícias: Segurança, sustentabilidade, novidades sobre o andamento da obra e a palavra das lideranças.



QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS ENTRE NORMAS, PROCEDIMENTOS E CIRCULARES?

Você já sabe que a OAS possui normas, procedimentos e circulares internas. Mas entende para que cada uma delas serve? Não fique na dúvida. Confira o que cada um desses documentos significa e a sua importância para o trabalho na OAS.

NORMAS INTERNAS

As Normas Internas estabelecem as diretrizes gerais que os colaboradores devem seguir no seu dia a dia. Além disso, têm como objetivo destacar quais as regras que os Procedimentos relacionados devem ter. As normas não são modificadas com frequência, mas quando surge uma nova diretriz, todos os colaboradores são avisados por meio de circulares, enviadas por e-mail.

As normas podem ser consultadas na OASNet. Você pode acessá-las clicando no menu principal em **Normas e Procedimentos > Normas Internas**.

PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

Os Procedimentos Operacionais estabelecem a forma como os colaboradores devem realizar suas atividades. São elaborados por meio das diretrizes das Normas Internas. Além disso, representam uma forma

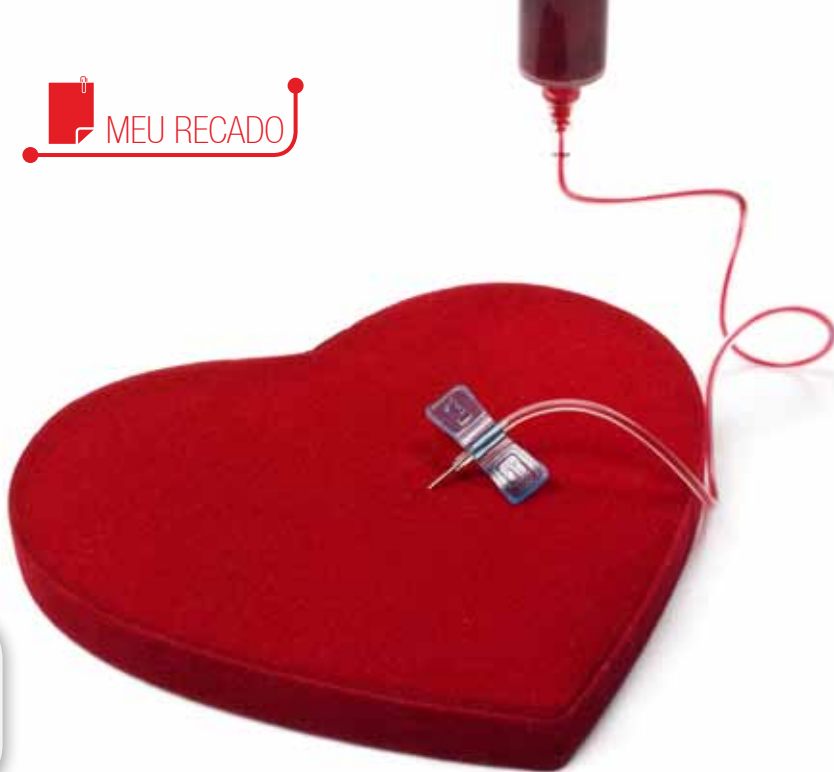
de conservar o conhecimento, sendo fundamentais na adaptação de novos colaboradores e consulta em caso de dúvidas.

As mudanças também são avisadas por circulares, enviadas por e-mail, apenas para a área interessada. Os procedimentos podem ser acessados na OASNet, clicando no menu principal em **Normas e Procedimentos > Procedimentos Operacionais**.

CIRCULARES INTERNAS

As Circulares Internas são documentos enviados por e-mail que comunicam as mudanças internas e externas da empresa para os colaboradores. Fique atento às mensagens que você recebe, pois uma mudança importante pode ser avisada a qualquer momento!

As Circulares estão disponíveis para consulta na OASNet no menu principal em **Normas e Procedimentos > Circulares**.



GOTAS DE SOLIDARIEDADE

No dia 25 de novembro, comemora-se em todo o Brasil, o Dia do Doador de Sangue. Doar sangue é um ato de amor e respeito, capaz de salvar muitas vidas.

FAÇA SUA PARTE

Procure um hospital, hemocentro (lugar que recebe doações de sangue e encaminha para hospitais) ou posto de saúde e doe sangue em qualquer dia da semana. Com certeza estará fazendo o bem por uma pessoa que precisa de sua ajuda.

CONFIRA ALGUNS HEMOCENTROS ESPALHADOS PELO BRASIL E FAÇA SUA DOAÇÃO

- Fundação Pró-Sangue Hemocentro de São Paulo - Posto Clínicas
Endereço: Av. Enéas Carvalho Aguiar, 155 – 1º andar
Bairro: Cerqueira César
Cidade: São Paulo/SP
- HEMORGS – Centro de Hemoterapia e Hematologia do Rio Grande do Sul
Endereço: Av. Bento Gonçalves, 3.722
Bairro: Parthenon
Cidade: Porto Alegre/RS

- HEMORIO – Instituto Estadual de Hematologia Arthur de Siqueira Cavalcanti
Endereço: R. Frei Caneca 08
Bairro: Centro
Cidade: Rio de Janeiro/RJ
- HEMOBA – Centro de Hematologia e Hemoterapia da Bahia
Endereço: Av. Vasco da Gama, s/nº
Bairro: Rio Vermelho
Cidade: Salvador/BA

REQUISITOS:

- Estar em boas condições de saúde;
- Ter entre 16 e 67 anos;
- Pesar no mínimo 50kg;
- Estar descansado e alimentado;
- Apresentar documento original com foto emitido por órgão oficial.

Fonte: Fundação Pró-Sangue SP

ELES JÁ DOARAM

Confira o depoimento de colaboradores da OAS que já doaram sangue.



“Costumo doar sangue e, recentemente, fiz a doação de plaquetas. É um processo mais demorado e incômodo, mas o esforço vale a pena.”

Edson Soares Raposo,
Responsável Administrativo Financeiro da Obra Transporte de Massa Gama (DF)



“Comecei a doar sangue em 2004, quando minha irmã fez uma cirurgia no coração. Desde então, sempre

faço doações.”

Juliana Rugeri, Responsável Administrativo Financeiro da Obra Infra Carapicuíba II (SP)



“Doei sangue a primeira vez há três anos e, uma vez ao ano, repito o gesto. Doar sangue é uma atitude humanitária.”

William Matos Ferreira, Técnico de Informática no Escritório Central



“Doo sangue há 14 anos e comecei porque gosto de ajudar o próximo. Me sinto bem, sei que estou salvando vidas e espalhando

o bom exemplo.”

Shirley Petinatti, Assistente Financeiro na Obra Extra Mister Hull (CE)

PROJETO SUSTENTÁVEL DA OAS É PREMIADO

A OAS teve um de seus empreendimentos premiados recentemente. A obra das unidades de reassentamento Pavão Pavãozinho, no Rio de Janeiro (RJ), recebeu menção honrosa na categoria Sustentabilidade do 9º Prêmio Talento Engenharia Estrutural, promovido pela Associação Brasileira de Engenharia e Consultoria Estrutural (Abece), em parceria com a Gerdau.

A obra faz parte do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC), em uma parceria do Governo Federal e Governo Estadual do Rio de Janeiro. É composta por dois blocos residenciais, com quatro pavimentos cada, em um terreno íngreme e sem possibilidade de escoramento. O primeiro pavimento do bloco A é destinado a portadores de deficiência.

PARABÉNS À EQUIPE!



ERRAMOS!

Na matéria de capa da edição nº 5 da OAS&VOCÊ, a obra Metrô Rio – Estação Uruguaí localiza-se no bairro da Tijuca, no Rio de Janeiro (RJ), e não na Barra da Tijuca, como foi publicado.

Expediente

O OAS&VOCÊ é uma publicação quinzenal da Comunicação OAS.

Supervisão: Marily Gallote - MTB 26.465
Coordenação: Bruna Prandina - MTB 56.104 e Claudia Menatto - MTB 44.454
Apoio: Isabella Pezolato De Luca e Kleber Nogueira
Dúvidas, sugestões e contato: comunicacao@oas.com