

➤ ENCUENTRO | Mantenimiento

## Grupo mundial discute procedimientos

Por primera vez, *AM Design and Execution Lead Team*- Equipo Líder de Desarrollo y Realización de Mantenimiento se reúne en Alumar para establecer las expectativas de la herramienta que forma parte del ABS.

➤ Página 3



➤ ALUMAR | Empleados de Alcoa del Grupo Autonomous Maintenance Design & Execution Lead Team

➤ ALUMAR

### Encuentro de liderazgos destaca resultados y planes

El evento reforzó la búsqueda por resultados mejores para 2007 y conmemoró los de 2006. El año pasado se consideró el mejor de la Fábrica, gracias a los resultados en la producción, el número de voluntarios en el ¡Bravo! y la reducción de los riesgos de fatalidad.

➤ Página 3



➤ JURUTI

### Programa beneficia a empresarios

El programa de Desarrollo de Proveedores ayudará a capacitar y a promover las empresas de Pará y a aumentar el nivel de ingresos y empleo de la región.

➤ Página 7

➤ ENTREVISTA

### Actividad física y salud

El Dr. Eduardo Gulmini, médico del trabajo, comenta los beneficios de las actividades físicas y los peligros de la vida sedentaria.

➤ Página 12

➤ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

### La fecha se conmemora con diversas actividades

Las Unidades realizaron cursos, conferencias, shows, sorteos y almuerzos para conmemorar tan importante fecha.

➤ Página 10



## › NUESTRA GENTE

### › EDITORIAL

# Acciones constantes y saludables

**FRANKLIN L. FEDER**

Presidente da Alcoa América Latina

**G**ente en Acción. Nunca el nombre de nuestro periódico fue tan apropiado como en esta edición. Están cada vez más evidentes las diversas acciones en todas las áreas, en todas las personas. Acciones que han dado impulso a nuestra Empresa y proporcionado reflejos benéficos no sólo a los negocios y a los empleados, sino también a los aliados, clientes y comunidades en las que actúa Alcoa.

Durante el Encuentro de Liderazgo en Alumar, por ejemplo, los líderes se pusieron en acción para presentar los resultados de 2006 y el Plan Operativo para 2007. Su dinamismo, dedicación al objetivo y disciplina fueron puntos de destaque. El año pasado fue considerado el mejor de la Fábrica en lo que se refiere al récord de producción de la Refinería, al número de voluntarios de ¡BRAVO!, al uso del biodiesel en los hornos y, principalmente, a la eliminación de 53 riesgos de accidentes fatales. Son conquistas bien orquestadas que merecen nuestro reconocimiento y nuestro aliento para que el equipo continúe en el mismo compás.

En el Estado de Pará, Alcoa se puso en acción para aumentar su compromiso social, ayudando a construir una nueva realidad para la región, según nos muestra el artículo de la página siete. Como parte del PCA- Programa de Control Ambiental de Apoyo a las Oportunidades de Desarrollo, la Empresa participa del PDF - Programa de Desarrollo de Proveedores



“  
El movimiento está en todas las Áreas, en todas las Personas, proporcionando reflejos benéficos  
”

lanzado por el gobierno del Estado y ofrece a los empresarios de Juruti participación en el curso de Gestión Empresarial.

Todas las unidades se pusieron en acción para rendir homenaje a las mujeres, que nunca paran, que se desdoblán en múltiples tareas y que, en medio de tanta agitación, todavía encuentran tiempo para cuidarse. Nada más justo que reconocer tanta energía.

En Alumar también observamos un trabajo intenso. Tanto que la Unidad fue elegida para ser sede de un Encuentro de Mantenimiento Autónomo, que veremos en la página tres, por ser referencia mundial en la implantación del TPM y en la aplicación de los conceptos de ABS.

Iniciamos una nueva etapa del Premio Alcoa que ahora invita a más personas para que presenten sus ideas, lanzando la categoría profesional. En esa modalidad, los profesionales que actúan con proyectos y planificación de gestión pueden ejercitar su creatividad.

Gente en acción no sólo en los negocios sino también en la preservación de la salud. Para reflexionar un poco más sobre las actividades físicas en nuestra vida, concluimos esta edición con una entrevista realizada con el médico del trabajo, Eduardo Gulmini, que nos ofrece algunos consejos sobre cómo mantener el cuerpo y la mente saludables. En fin, gente en acción.

Les deseo una buena lectura.



NÚMERO 59  
ABRIL DE 2007  
EDICIÓN BRASILEÑA



Publicação da  
**ALCOA ALUMINIO S.A.**  
Directorio de Assuntos  
Institucionales

ALCOA  
AMÉRICA LATINA  
Av. das Nações  
Unidas, 12.901  
Torre Oeste - 16º andar  
Cep 04578-000  
São Paulo - SP  
Tel: (11) 5509-0360  
www.alcoa.com.br

DIRECTOR DE  
ASSUNTOS  
INSTITUCIONALES  
Nemércio Nogueira

COORDENACIÓN  
Débora Carvalho

PRODUCCIÓN  
EDITORIAL  
CDI Comunicação  
Edição  
Vanessa Meriqui  
Mtb 12.993-SP  
Rosa Vitolo  
Mtb 21.824-SP  
Leandro Giometti  
Mtb 41.229-SP

PROYECTO GRÁFICO  
Jo Acs  
Edição  
More Arquitetura  
de Informação

TIRAJE  
8.500 ejemplares

CONSEJO EDITORIAL  
Aljan Machado  
Camila Brito  
Camila Meirelles  
Carla Mesquita  
Cidia Nazaré  
Débora Carvalho  
Edson Schiavotelo  
Elisabeth Russo  
Fátima Brandão  
João Bayma  
Juliano Natal  
Luciana Oliveira  
Lucimar Menezes  
Luiz Calabrese  
Maria Cristina Freire  
Maurício Born  
Rodolfo Haenni  
Silvia Fujiyoshi  
Suzana Sheffield

### › DESEMPEÑO DE SEGURIDAD | Tasa de frecuencia de incidentes\*



\* HASTA MARZO

### › GENTE QUE HACE HISTORIA



ARISTÍDES MATIAS PINTO  
ALUMAR



JOÃO B. DO NASCIMENTO  
POÇOS DE CALDAS



LENIRA R. VALIM SOLIA  
POÇOS DE CALDAS



ANGELA I. B. TOFANELLI  
UTINGA

TRIBUTO  
A LOS  
COLEGAS QUE  
CONTRIBUYEN  
PARA EL  
DESARROLLO  
DE ALCOA

## MEJORES PRÁCTICAS

### TALLER | Mantenimiento Autónomo para Primarios

# Encuentro difunde modelo global

Alumar, por ser reconocida mundialmente como referencia en la implantación del TPM, en especial del pilar de Mantenimiento Autónomo, ha sido elegida como la primera Localidad a ser sede del Taller de Mantenimiento Autónomo para Primarios. Realizado en el período del 5 al 9 de marzo, el encuentro reunió por la primera vez al recién formado AM Design and Execution Lead Team – Equipo Líder de Desarrollo y Realización de Mantenimiento Autónomo, que incluye representantes de Europa, Canadá, Australia, EE.UU. y América Latina.

El objetivo del encuentro era establecer las expectativas mínimas para las primeras tres de las siete etapas sobre la metodología, determinar cómo el equipo dará asistencia a las Plantas-piloto y definir los criterios de auditoría y de cambio de ritmo.

“Cada región tendrá al menos una Planta-piloto para la implantación del procedimiento. Entonces, el representante regional llevará el conocimiento adquirido en esa Fábrica para todas las demás fábricas de la región”, explica João Sandoval, consultor de ABS en América Latina y miembro de asistencia global en el Equipo de Mantenimiento Autónomo.

El Mantenimiento Autónomo es un proceso de siete pasos construido sobre el principio de que el mantenimiento de rutina debe estar a cargo del personal de operación, que son quienes mejor conocen el equipo, liberando al personal de Mantenimiento para la realización de actividades especializadas. Eso aumenta no sólo la confiabilidad del equipo, sino también su productividad. Esa herramienta forma parte de la base de sustentación del ABS.



➤ MANTENIMIENTO AUTÓNOMO | El conocimiento adquirido se llevará a todas las demás Fábricas

### ALUMAR | Encuentro de Liderazgos

# Líderes planifican mantener excelencia en 2007

Soy + Alumar. El lema de la campaña que se realizará en la Unidad durante este año se presentó durante el Encuentro de Liderazgos, evento que permitió repasar los resultados de 2006 y la presentación del plan Operativo 2007, la base para que todas las áreas puedan enfrentar los desafíos del año actual.

De acuerdo con Nilson Ferraz, director de Alumar, 2006 fue el mejor año de la Fábrica, con diversos buenos resultados conquistados: el récord de producción de la Refinería y Reducción, el número de voluntarios del programa ¡BRAVO! y la utilización de biodiesel en los hornos de coci-

miento, entre otros. Pero, sin duda, el principal destaque fue la eliminación de 53 riesgos de accidentes fatales. “Ese número demuestra que es posible alcanzar la gran meta de SSMA: crear un ambiente libre de incidentes”, define Nilson.

El Encuentro de Liderazgo también contó con una dinámica de grupo que abordó el tema Sustentabilidad, una conferencia de Vitor Seravalli, director de Basf, sobre Responsabilidad Social Corporativa y una conferencia de motivación que puso fin al encuentro. “Ahora, el desafío es concentrar nuestros esfuerzos para que alcancemos resultados aún mejores”, sintetiza Nilson.



➤ ENCUESTRO | Dinámica y conferencias señalan el evento

### ALPHAVILLE | Mejora

## Auditoría evalúa y comprueba Excelencia de ABS

Alcoa CSI Alphaville realizó la Auditoría de Excelencia Operativa de ABS en sus instalaciones. La operación verificó las reglas en uso: Actividad y mejora. Esas reglas evalúan ítems importantes tales como TPM, gestión de procesos, mejora de procedimientos, participación de liderazgo, solución de problemas, cadena de ayuda y Kaizen.

Con la presencia de representantes de América Latina y de Itapissuma, el gran factor de diferencia de la auditoría realizada en Alphaville es su realización



➤ PRESENTACIÓN | Trabajo realizado en la capacitación de Solución de Problemas

en Áreas como Mantenimiento, Embarque, Recibimiento, IT, AOL, Almacén, SSMA, Comercial, entre otras. “Como aquí no se aplica el ABS solamente en la Fábrica, concluimos que sería importante evaluar el proceso como un todo. Eso hizo que los participantes considerasen esa aplicación un verdadero estudio de caso para sus Unidades”, cuenta Filipe Marques, facilitador de ABS y responsable por la planificación de auditoría.

### ABS | Agilidad en la implantación

## Baselines multiplica conocimientos

Un grupo formado por seis personas de la Fábrica de ABI-Aluminerie de Bécancour Inc. en Québec, Canadá, estuvo en Alumar entre los días 5 y 9 de marzo para conocer la aplicación del ABS en las Áreas de Lingotamiento, Sala de Cubas, Electrodo y Refinería. El factor de diferencia, sin embargo, fue el denominado baseline stability, un tipo de referencia y guía para la visita, desarrollado por el equipo corporativo de ABS que suministra informaciones para evaluación e implantación del ABS a través del detalle de la aplicación de las sie-



➤ VISITA | Representantes de Alcoa de Bécancour-Canadá y de Alcoa América Latina

te herramientas de estabilidad.

Durante el encuentro, el grupo evaluó la situación actual, basándose en las reglas en uso en las Áreas de Lingotes y Sala de Cubas. También se realizó una gran lista de oportunidades de ABS y operativas que se deben implantar en la ABI, así como sugerencias para mejorar aún más el sistema ya existente en Alumar.

## > INNOVACIÓN

### > COMPETENCIAL | Fórmula SAE y BAJA SAE

# Alianza demuestra éxito del aluminio

Las carreras de automóviles son más que un deporte emocionante que atrae a aficionados del mundo entero. Son también una herramienta didáctica eficiente. Que lo digan si no los estudiantes de la EESC-USP-Escuela de Ingeniería de São Carlos. Ellos forman parte de los innumerables equipos de universitarios de todo el País que disputan las competencias de la Fórmula SAE y Mini Baja. Para conseguir el buen resultado alcanzado hasta el momento, el equipo contó con el apoyo de Alcoa que este año les suministró aleaciones especiales en aluminio, entre ellas la 7012. A partir de la utilización de ese material exclusivo, los futuros ingenieros consiguieron reducir el peso total de los vehículos, además de perfeccionar su

resistencia y flexión. De esa forma, alcanzaron el 4º lugar en la 13ª. BAJA SAE, realizada entre los días 15 a 18 de marzo que contó con 61 equipos evaluados en pruebas estáticas, dinámicas y endure.

A su vez, el equipo de Fórmula SAE, por haber conseguido la tercera posición en la etapa nacional del año pasado, competirá en la Fórmula SAE West del 13 al 16 de julio, en California – EE.UU. contra otros 80 participantes de todo el mundo.

“El proyecto va mucho más allá de una competencia estudiantil. Para los alumnos es la oportunidad de un futuro en el mercado profesional. Para Alcoa es la afirmación del aluminio como tendencia en diversos tipos de aplicaciones”, define Reginaldo I. Otsu, analista de marketing.



> UNIVERSIDAD DE SÃO CARLOS | Equipo BAJA y Fórmula SAE



> RECONOCIMIENTO | Consejo de Manufactura & Tecnología de AWA

### > M&T | Best Practice Transfer Award Announcement 2006

# Alumar recibe premio por mejores prácticas

La Refinería de Alumar recibió del Consejo de Manufactura & Tecnología de AWA *Best Practice Transfer Award Announcement 2006*, el reconocimiento por tres mejores prácticas transferidas, además del premio del presidente, otro galardón importante. “Estamos muy orgullosos de recibir, por primera vez, este premio tan significativo”, dijo Helder Teixeira, gente de la Refinería de Alumar. “Ser reconocido dentro del sistema Alcoa de Refinerías es un factor de gran motivación

para que cada vez más nuestro equipo produzca resultados compatibles en el camino del desempeño diferenciado”, concluye.

El premio para el Sistema de Transferencia de *Mejores Prácticas de AWA* se realiza anualmente y reconoce a la Fábrica que mejor ha utilizado el sistema. “El equipo de la Refinería actuó de manera ejemplar, buscando prácticas que contribuirán para la mejora constante de nuestras operaciones”, define Helder.

### > PROFESIONALES Y ESTUDIANTES | Estímulo a la creatividad

# El Premio Alcoa 2007 abre sus inscripciones

Están abiertas las inscripciones para el 6º. Premio Alcoa de Innovación en Aluminio. Este año, la novedad está a cargo de la modalidad Profesional. De esa forma, podrán participar estudiantes de cualquier curso superior, alumnos de post-gradado lato sensu y profesionales. Las categorías serán Proyecto (tema libre) y Planificación de gestión (tema Reciclaje de Aluminio) y los trabajos se juzgarán y premiarán separadamente por categoría y modalidad de participación



(profesional y estudiante).

Otra novedad es que en esta edición el concurso cuenta con la colaboración de la Asociación Brasileña del Aluminio (ABAL) que dará conferencias de asistencia técnica a los inscriptos y del Centro São Paulo de Design que también se ha integrado al grupo de apoyo.

Esta iniciativa de Alcoa tiene el objetivo de estimular la creatividad y difundir proyectos de estudiantes y profesionales brasileños, además de despertar la toma de conciencia ecológica.

### > ITAPISSUMA | GRP

# Encuentro dirige e implanta nuevos sistemas

El evento *Kick-Off y Knowledge Transfer* de la Unidad de Laminados fue el escenario para la presentación del proyecto EBS OtC-Order to Cash. El *GRP-Global Rolled Products Deployment Team* – que dirige la implantación de ese programa en las Fábricas de Laminados en el mundo – y el equipo de implantación del EBS OtC para América del Sur fueron los responsables por el alineamiento realizado con las áreas de negocio.

Durante los encuentros – en la Fábrica de Itapissuma, en el depósito Barra Funda



> EQUIPOS | Global Rolled Products Deployment Team e Implantación del EBS OtC para América del Sur

y en las oficinas CENESP y CENU – interactuaron con liderazgos, consultores y usuarios-clave. Tal hecho dio inicio al proyecto de adopción de los nuevos sistemas de información en las áreas comerciales, planificación control de producción, piso de fábrica, inventario y costos, sustituyendo los sistemas actuales. La duración del proyecto será de 14 meses y seguirá los conceptos y estándares EBS.

> VISITAS

> TETRA PAK EN ITAPISSUMA | Proceso de fabricación del aluminio

# Capacitación refuerza alianza

Una alianza "larga vida". Es así que Paulo Nakamichi, gerente técnico comercial de la División de Laminados, define la relación entre Alcoa y Tetra Pak que ya dura más de 25 años. Por eso, nada más natural que Alcoa invierta en las relaciones con acciones como la capacitación ofrecida a un grupo de 13 técnicos e ingenieros de las Áreas de Mantenimiento, Calidad, Producción y Suministros de las tres Fábricas de Tetra Pak (Monte Mor-Estado de São Paulo, Ponta Grossa-Estado de Paraná y La Rioja-Argentina).

Durante los días 22 y 23 de marzo, especialistas de Refusión, Laminación y Acabado de la Unidad de Itapissuma presentaron y explicaron todo el proceso de fabricación de la hoja de aluminio. "Tener la oportunidad de observar cómo se obtiene la principal materia prima y conocer todos los detalles de la operación ayuda a reforzar la relación con nuestra empresa", sintetiza Nakamichi, con confianza de que esa relación durará mucho más.



> RELACIONES | Alcoa y Tetra Pak realizan capacitación sobre el proceso de fabricación de la hoja de aluminio



> ESTREITO Y SERRA DO FACÃO | Aspectos socio-ambientales

# Liderazgos preparan planes de acción



> CURSOS | Visita del alcalde de Estreito, CESTE y Alcoa al camión-escuela del SENAI



> INAUGURACIÓN | Centro de Apoyo al Inmigrante

> LOCAL DE OBRAS | Situación del futuro eje de la represa

Para conocer mejor los aspectos socio-ambientales de las regiones próximas a las obras de las hidroeléctricas de Estreito y de Serra do Facão, los liderazgos de Alcoa visitaron los proyectos y las comunidades. La intención fue iniciar los diálogos con los liderazgos políticos y representantes de las comunidades que servirán de subsidio para los planes de acciones que fomenten el desarrollo regional. Estuvieron presentes Franklin L. Feder, presidente de Alcoa América Latina; Suzana Sheffield, vicepresidente del Instituto Alcoa; y Ricardo Sayão, director de Energía de Alcoa América Latina, entre otros líderes.

## Capacitación local

En abril, los cursos de capacitación de mano de obra del CESTE-Consortio Estreito Energía graduaron a los primeros 140 profesionales. Realizado en conjunto con el SENAI de Tocantins y de Maranhão, los cursos prepararon a la población local para trabajar en las empresas constructoras de la Usina. Los graduados concluyeron los módulos de informática, encofradores, ferrallista, soldador eléctrico y electricista. Más grupos deben concluir los estudios aún durante el primer semestre de 2007.

> MINAS GERAIS | Negocios

## Alcoa presenta inversiones al gobernador

Franklin L. Feder, presidente de Alcoa América Latina, fue recibido el día 7 de marzo por Aécio Neves, gobernador de Minas Gerais. En la ocasión, Franklin presentó las inversiones previstas en las Unidades de Poços de Caldas e Itajubá (AFL) y expuso el trayecto de consolidación del GBS. El presidente también comentó la contribución de las dos Unidades de Alcoa en Minas Gerais para la recaudación del ICMS-Impuesto sobre la Circulación de Mercancías y Servicios y destacó el gran número de compañías del



> ENCUENTRO | Representantes de Alcoa en visita a Aécio Neves

Estado de Minas que son proveedoras de las dos Unidades: "Actualmente, suman 594 empresas que negocian aproximadamente R\$ 200 millones con la venta de productos y servicios".

Franklin estaba acompañado por Nilson Pereira Souza, vicepresidente de Productos Primarios, Nemércio Nogueira, director de Asuntos Institucionales y João Batista Menezes, gerente de Operaciones de la Unidad de Poços de Caldas.

> POÇOS DE CALDAS | Proceso productivo

## Encuentro promueve una mayor integración con el cliente

Ampliar el conocimiento y la integración con las áreas estratégicas de Alcoa como Comercial, Químicos, Fábrica y Marketing. Este fue el objetivo de la visita al cliente Owens Corning, realizada en febrero. El encuentro también fue una oportunidad para entender mejor las necesidades del cliente y su proceso productivo, además de la importancia de Alcoa en ese proceso.

Jorge Camps, gerente comercial de Químicos, Eduardo Lima, gerente de Marketing/Primarios, Paulo Roberto Lazarin, supe-



> INTEGRACIÓN | Representantes de la Unidad de Poços y de Owens Corning durante visita

rintendente de Químicos/ Laboratorio; Carla Martins, coordinadora de Ventas/Químicos; Flávia Sgrilli, pasante del área de Comercial/Primarios y Otávio Franco, representante técnico comercial, participaron en la visita.

Owens Corning, localizada en Rio Claro-Estado de São Paulo, es líder mundial en sistemas de materiales de construcción y en soluciones de materiales mixtos y ocupa una posición de destaque en el mercado de fibra de vidrio.

## > SERVICIOS

### > CONSOLIDACIÓN | Nuevos negocios

# GBS conmemora dos años de conquistas



**G**BS-Global Business Services, iniciativa mundial de Alcoa para unificar procesos y eliminar redundancias con la concentración de servicios administrativos en un único polo de trabajo, cumple dos años de actuación en Brasil. La unidad, que fue la cuarta instalada en Alcoa, ya tiene el mayor alcance de negocios y su tamaño aumentó más de dos veces durante 2006.

Al consolidar y expandir sus acciones, el GBS ha alcanzado su principal objetivo: ofrecer más agilidad y calidad a las actividades de la Compañía y reducir costos a través de las ganancias de escala. Se calcula que, con la creación del GBS, se redujeron en más del 20% los costos operativos y de mano de obra.

#### Crecimiento

La importancia del GBS se puede comprobar por su crecimiento tanto en relación a los servicios prestados como por el alcance: de América del Sur pasó a prestar ser-



> CONMEMORACIÓN | Equipo del GBS en Poços de Caldas

vicios para otras regiones tales como América del Norte. En la actualidad, casi 300 empleados trabajan en el GBS en Brasil, en todas las Localidades, siendo 163 de ellos en Poços de Caldas. Siendo así, además de los servicios que comenzaron en 2005, se agregaron actividades como Comercio Exterior, Medioambiente, Salud y Seguridad en el Trabajo, Servicios Comerciales y Administrativos y otros más.

## Un poco de historia

**E**l GBS comenzó en 2002 en Estados Unidos. En Brasil, la ciudad elegida para recibir esa Unidad fue Poços de Caldas – Estado de Minas Gerais, por la presencia de la Fábrica que opera en el municipio desde hace 42 años, mano de obra calificada, valores competitivos, proximidad de grandes centros comerciales y universidades de prestigio.

La primera área instalada fue la de Servicios Financieros, incluyendo Cuentas a Recibir, Crédito, Cobros, Cuentas a Pagar, Contabilidad, Activo Fijo etc. A continuación, hubo la consolidación de los servicios de Adquisición y Logística y, en mayo de 2005, el inicio de las actividades en el área de Recursos Humanos. El proceso de migración se concluyó con el cambio del área de Servicios de Informática.

## > EDUCACIÓN

### > PCAS | Acciones socioeducativas

# Alcoa refuerza educación ambiental en Juruti

**L**a Educación Ambiental es una cuestión tan importante para el éxito del proyecto Juruti que Alcoa ha elaborado un PCA-Plan de Control Ambiental específico para esa cuestión. Ha previsto diversas acciones socioeducativas en la red pública de enseñanza de Juruti, entre las comunidades vecinas y los profesionales de la salud.

El objetivo es informar y capacitar a la población local para una mejor calidad de vida y para la preservación del medioam-

biente.

Hasta el momento, la participación e integración de diversos agentes y los cursos realizados en los meses de febrero y marzo indican que el proyecto está en el camino del éxito.

Los profesores de la red municipal y estadual de enseñanza de Juruti participaron en los cursos de formación de multiplicadores de educación ambiental, inserción de la educación

**El objetivo es informar y capacitar a la población para una mejor calidad de vida**

ambiental en el contexto escolar y oficina para selección de temas ambientales para ser trabajados en la escuela.

A su vez, los técnicos de las Secretarías de Salud y Medioambiente, Educación, Agricultura y los representantes

de la sociedad civil de Juruti recibieron formación de multiplicadores de educación ambiental. El mismo curso también se aplicó a representantes de la comunidad

de la Vila de Tabatinga.

Los agentes comunitarios de Vila Mui-rapinima recibieron un curso de prácticas comunitarias de educación ambiental. Para complementar, los profesionales de salud también participaron en un curso de educación ambiental.

El PCA de Educación Ambiental tiene previstas otras acciones que se desarrollarán paralelamente a las obras de Juruti y tendrán continuidad después del inicio de las operaciones de la mina.

### > ALCOA Y SENAI | Calificación profesional

# Alianza posibilita cursos para la comunidad

**P**ara asegurar la calificación profesional y capacitar a la mano de obra en Juruti, Alcoa firmó un acuerdo con el SENAI-Servicio Nacional de Aprendizaje Industrial. De esa forma, la comunidad participará en los cursos ofrecidos por la institución que pasan a realizarse en el CEP-Centro de Educación Profesional del SENAI Juruti, un antiguo Galpón del Productor Rural cedido por la Municipalidad. Alcoa también invierte en la construcción de una

**La comunidad participará de los cursos ofrecidos por el SENAI**

escuela del SENAI en el municipio, cuyas estructuras harán posible el establecimiento de una unidad en la región.

Son varios los cursos ya realizados por el convenio SENAI-Alcoa. Entre ellos, albañil, encofrador, ferrallista montador, topografía, además de los de soldadura eléctrica y oxiacetilénica e informática básica, siendo que los laboratorios fueron donados por Alcoa. Un nuevo proceso selectivo para esos cursos se realizará en el mes de mayo.



> CARPINTERÍA | Las aulas prácticas supervisadas son uno de los momentos más importantes del curso

➤ **CAPACITACIÓN**

➤ PDF | Gestión empresarial

# Alcoa capacita a proveedores en el Estado de Pará

En los últimos años, grandes conglomerados empresariales como Alcoa, Compañía Vale do Rio Doce, Camargo Corrêa y Schincariol comenzaron sus operaciones en el Estado de Pará, aumentando las exigencias de calidad para los proveedores locales. Para capacitar y promover a las empresas locales, atender esa demanda y, consecuentemente, aumentar el nivel de empleo y renta de la región, el gobierno del Estado lanzó el PDF-Programa de Desarrollo de Proveedores.

La iniciativa cuenta con el apoyo total de Alcoa, puesto que su objetivo está alineado con los Principios y Valores de la Compañía. Por eso, en 2006, Alcoa firmó una alianza con FIEEPA – Federación de las Industrias del Estado de Pará, CEJ – Asociación Comercial y Empresarial de Juruti y con el IESPE – Instituto Esperança de Ensino Superior, para ofrecer el curso



➤ **DESARROLLO DE LA REGIÓN** | Empresarios del Estado de Paraná participan en el curso

de Gestión Empresarial.

El curso es uno de los requisitos del PCA-Programa de Control Ambiental de Apoyo a las Oportunidades de Desarrollo y está beneficiando, actualmente, a casi un centenar de empresarios. Divididas en

módulos, con una duración de cinco meses, las clases se realizan en el centro de atención del SENAI – Servicio Nacional de Aprendizaje Industrial.

Ya se realizaron los módulos de Gestión Estratégica, Gestión de Marketing y

de Materiales y Logística, Gestión Financiera y Gestión de Recursos Humanos, ocurrido en el mes de marzo.

**Gestión de Personas**

El cuarto módulo del curso de Gestión Empresarial estuvo totalmente dedicado al desarrollo del potencial humano. El programa abordó el escenario actual y los cambios que están sucediendo en el mundo empresarial, los aspectos comportamentales de la gestión de personas, relaciones inter e intra personales, inteligencia emocional, administración del tiempo, aspectos gerenciales, liderazgo, trabajo en equipo, motivación, rotación, capacitaciones y otros temas importantes, finalizando con un plan de negocios. En abril, los participantes presentaron el plan de negocios de sus empresas y recibieron el certificado de ese módulo, aguardando el comienzo del próximo.

**REQUISITOS PARA SER UN PROVEEDOR ALCOA**

El curso de Gestión Empresarial capacita a los proveedores locales para atender a diversas empresas, siendo un requisito necesario para ser uno de los proveedores de Alcoa. Otros puntos que forman el SQF-Sistema de Calificación de Proveedores Alcoa (siglas conforme denominación en portugués) son:

**SALUD, SEGURIDAD Y MEDIOAMBIENTE**

- Política, normas y procedimientos de salud y seguridad
- PPRA-Programa de prevención de riesgos ambientales
- PCMSO-Programa de control médico y salud ocupacional
- Accidentes, registros, investigación
- CIPA-Comisión interna de prevención de accidentes
- EPI-Equipos de protección individual
- Contaminación de suelos
- Cuidados con productos químicos
- Emergencias ambientales

**CAPACITACIÓN FABRIL**

- Si los equipos atienden y son suficientes para el alcance del trabajo
- Si el mantenimiento de ellos es confiable (correctivo, preventivo o predictivo)
- Cómo la planificación se estructura y opera, evidencias de resultados anteriores
- Suministros (entrada y salida) y cómo actúa y planifica las atenciones
- Metodología de solución de problemas
- Planificación de las órdenes de servicio

**CAPACITACIÓN TECNOLÓGICA**

- Programa de capacitación de los empleados
- Obtención de tecnología
- Capacitaciones internas/externas
- Metodología para la evaluación de los procesos más críticos
- Indicadores de los procesos, productividad y desempeño

**SISTEMA DE CALIDAD**

- Liderazgo
- Flujo de las informaciones
- Planificación estratégica
- Recursos humanos
- Procesos
- Resultados
- Satisfacción de los clientes

**FLUJO DEL PROCESO DE ADQUISICIÓN**

- 1º) ALCOA
  - Emisión de solicitud de cotización o carta
  - Alcance técnico
  - Condiciones de suministro
- 2º) PROVEEDOR
  - Propuesta técnica
  - Propuesta comercial
  - Documentos de habilitación
- 3º) ALCOA
  - Análisis técnico
  - Análisis comercial
  - Negociación
  - Documentos de adquisición: orden de compra y contrato



➤ **RECONOCIMIENTO**

➤ **CONDECORACIÓN** | Cuerpo de Bomberos y Liga de Defensa Nacional

## Alain Belda recibe homenaje

El Cuerpo de Bomberos Militar del Estado de Maranhão y la Liga de Defensa Nacional concedieron a Alain Belda, chairman y principal ejecutivo de Alcoa Inc. dos homenajes muy importantes. La primera institución ofreció la medalla Alferes Aníbal de Moraes Santos, su condecoración más importante que reconoce a entidades y personas que prestan servicios significativos a los Bomberos Militares. A su vez, la Liga de Defensa Nacional condecoró a Belda con la Orden del Mérito Cívico, ofrecida a los ciudadanos que se destacan en la difusión de los valores cívicos, morales y patrióticos o que hayan prestado apoyo a las actividades de la Liga de Defensa Nacional.



➤ **CONDECORACIONES**

| Alain Belda es condecorado por el Cuerpo de Bomberos y por la Liga de Defensa Nacional

➤ **PRÊMIO** | Revista *Fortune*

## Empresa es una de las "Más Admiradas"

Por el 24º año consecutivo, Alcoa fue indicada por la revista norteamericana *Fortune* como una de las Compañías más Admiradas en 2007. El resultado es fruto de una encuesta realizada entre 16 mil ejecutivos, directores y analistas de mercado de capitales. Ellos analizaron 616 compañías de 68 sectores empresariales, clasificándolas según diversos criterios, entre ellos responsabilidad social, solidez financiera, innovación y calidad de productos y servicios, requisitos en los cuales Alcoa obtuvo posición destacada.

## › EVENTOS

### › FORTALEZA | Alianza con Diagonal

# Espacio muestra productos extrudados

Los grandes nombres del mercado siempre buscan buenos aliados. Es el caso de Diagonal, una de las más grandes y renombradas empresas constructoras de Fortaleza que encontró en Alcoa una Empresa de confianza. Con importantes y conocidos proyectos en la región, Diagonal suele adquirir casi el 100% de la carpintería de aluminio de Alcoa, suministrada por el Área de Extrudados.

Para negociar con los nuevos clientes en potencial, conversar con aliados, recibir a los interesados en conocer sus iniciativas, además de divulgar sus eventos, la constructora creó un local denominado Espacio Diagonal, una especie de stand de ventas moderno y creativo. En él, se dedicó un espacio para que Alcoa expusiera sus productos extrudados y sus diversas aplicaciones en edificios y otras construcciones.

"Para el Área de Extrudados de Alcoa, participar de ese concepto junto a un aliado importante como Diagonal, constituye una gran satisfacción", define Jorge Cruz, consultor Técnico Comercial para el Norte y Nordeste.



› ESPACIO DIAGONAL | Alcoa expone sus aplicaciones en extrudados



### › PATROCÍNIO |

# Alcoa participa en homenaje a Ferrari

Alcoa fue la patrocinadora del evento en homenaje a los 60 años de la Ferrari Italiana y a los 10 años de la marca en el mercado brasileño, realizado el día 14 de marzo, en el Autódromo Municipal José Carlos Pace, en Interlagos.

Para conmemorar la fecha, los organizadores promueven un maratón de relevos con la participación de más de 10 mil propietarios de Ferrari. La salida tuvo lugar en el mes de enero, en la embajada italiana de la ciudad de Abu Dhabi, en los Emiratos

Árabes, y su llegada está prevista para junio, en Maranello (Italia), sede de Ferrari.

Esa conmemoración oficial de Ferrari, que incluye una exposición de coches de la marca de varias generaciones, también tuvo lugar en países como China, Japón, Australia y Sudáfrica. Brasil fue el único país de América del Sur que recibió el evento, contando con la presencia de Maurizio Parlatto, presidente de Ferrari América del Norte, y Francis Longo, presidente de Ferrari Brasil.



› CONMEMORACIÓN | Alcoa patrocina evento de 60 años de Ferrari en Interlagos

### › ALCOA CSI CHILE | Aniversario

## Unidad conmemora 15 años de actividades

Alcoa CSI Chile conmemoró 15 años de existencia el día 2 de abril. Para conmemorar la fecha, la Unidad ofreció un cóctel a todos los empleados. Miguel Martínez, gerente general de Alcoa CSI Chile, abrió el evento con un breve discurso sobre el camino recorrido por la Localidad, recordando los buenos momentos y agradeciendo a todos por la contribución a los logros conquistados, entre ellos, el Premio Nacional de Calidad y la clasificación en el Great Place to Work. A continuación, algunos emplea-



› TRAYECTO | Equipo CSI Chile

dos dieron testimonios destacando la calidad, el ambiente armonioso y la satisfacción de formar parte de la empresa. Con una producción de más de 1.500 millones de tapas al año, Alcoa CSI Chile está localizada en la capital del país (Santiago) y cuenta con 87 colaboradores comprometidos con el éxito económico, con la responsabilidad social y SSMA.

### › LAMINADOS | Capacitación para 100 profesionales

## Cliente solicita conferencia sobre ciclo de aluminio

El aluminio está cada vez más presente en el cotidiano de diversos segmentos. En Andrew, empresa fabricante de antenas y cables coaxiales, ha sido así. Motivado por la voluntad de aprender más sobre el metal y sus características, Haldo Pires, montador de producción de Andrew, solicitó a Alcoa una conferencia sobre el ciclo de fabricación del aluminio. La explicación, realizada por los ingenieros Fabiano Urso y Osvaldo Oliveira, de Alcoa, mostró desde la extracción de bauxita hasta la obtención de chapas y perfiles utiliza-



› PRESENTACIÓN | Equipo de producción de Andrew (cliente de Laminados) en capacitación en el proceso de Andrew.

La conferencia realizada durante el Diálogo de Seguridad de la empresa fue presentada en dos turnos y reunió a casi 100 de los profesionales entre personal de producción, de administración y subcontratados.

➤ RELACIONES COMUNITARIAS

➤ ACCIONES DE VOLUNTARIADO | Poços, AFL y São Paulo

# Empleados concluyen ¡BRAVO! al comienzo del año

➤ COMPROMISO |

Grupo de Poços (derecha) y AFL (abajo) finalizan las acciones de ¡BRAVO! y dan ejemplo



Poços de Caldas, AFL y CENESP se adelantaron y ya han concluido tres acciones del Programa ¡BRAVO! al comienzo del año. El primero a demostrar su compromiso con los trabajos comunitarios fue Raucrei Miguel, coordinador de Producción y Revestimiento en la Unidad de Poços de Caldas. Él concluyó las 50 horas del ¡BRAVO! 2007 en enero. El tiempo fue dedicado a la Casa del Menor Dr. Ednan Dias, que acoge a niños en situación de riesgo.

Para Raucrei, concluir el ¡BRAVO! en un corto espacio de tiempo no significa sacrificio ni alejamiento de la institución. "Soy más recompensado que ellos. ¡BRAVO! me ha ayudado a ser una persona mejor", cuenta el coordinador que participa en todas las acciones del programa desde 2002.

Otros destaques también se encuentran en la Unidad AFL do Brasil en donde trabajan Adriano Dimas da Silva, Admilson Wellington Calixto, Tadeu Calixto, Cristina Guimarães y Eliete Maria de Faria. Ellos concluyeron las 50 hora del ¡BRA-

VO! 2007 en el mes de febrero, participando en actividades voluntarias de organización y limpieza, distribución de folletos y entrega de periódico informativo, en las funciones de recepcionista, chofer, actuando también en la preparación de alimentos y participaron en la organización del "Gran Rebaño" en la Comunidad Theotokos, Casa de Formación Nuestra Señora de Guadalupe.

En el CENESP, en São Paulo, Fabiana Barros de Mello, auxiliar administrativa, contribuyó con la casa-cuna Proyecto Niño Vivo y, en marzo, concluyó las 50 horas del ¡BRAVO! Fabiana, que trabaja en Alcoa hace apenas cuatro meses, prueba que no se necesitan años de antigüedad en la empresa para comprometerse con el trabajo voluntario. "Ayudé en la parte administrativa, preparación de eventos como preparación de comidas y pizzas, actualización de la página web, organización de ropas y materiales y una serie de actividades", cuenta.

➤ USAB Y TIRO-DE-GUERRA | Reconocimiento

# Poços de Caldas recibe homenajes

Recientemente la Unidad de Poços de Caldas recibió dos homenajes importantes. USAB-Unión de las Sociedades Amigos de Barrios de Poços de Caldas entregó el Diploma de Empresa Comunitaria 2006 a la Unidad, como reconocimiento por sus acciones a favor de la región y de su sociedad. Silvio Porto, gerente de Reducción y Elizabeth Russo, supervisora de Relaciones Institucionales, representaron a Alcoa. Durante el evento, USAB homenajeó también a los Bravistas de Alcoa, entregando diplomas a

Unidad es condecorada por USAB y por Tiro-de-Guerra

los representantes de todos los departamentos de la fábrica.

A su vez, el Tiro-de-Guerra 04-021 de Poços de Caldas entregó a la Unidad un trofeo en reconocimiento a la valiosa cooperación de la empresa durante 2006. João Batista Menezes, gerente de Operaciones de Poços de Caldas, recibió el homenaje en nombre de Alcoa, junto con los empleados Lenira Valim Sólía y Alexandre Manucci, del Equipo Líder de Relaciones Comunitarias de la Unidad



➤ TIRO-DE-GUERRA | Homenaje a la Unidad de Poços de Caldas



➤ USAB | Silvio Porto y los empleados bravistas fueron condecorados por los vecinos del barrio

➤ DESTAQUES

➤ EXCELENCIA | Auditoria WAVE II

## Unidad recibe la mayor puntuación en auditoría

Excelente. Esa fue la clasificación obtenida por los Departamentos de Reducción y Refinería de la Unidad de Poços de Caldas en la WAVE II, auditoría que se realiza en todas las BUs de Primarios de Alcoa en el mundo. El resultado ofrece un retrato de las Áreas de Mantenimiento de Primarios y genera un plan con las oportunidades de mejoras. La auditoría fue realizada por la empresa LCE -Life

Cycle Engineering, que evaluó la gestión del mantenimiento teniendo como pilares la sustentabilidad, optimización, procesos, cultura y principios de mantenimiento.

"Nuestra puntuación fue la mayor obtenida hasta el momento entre todas las Unidades de Primarios de Alcoa en el mundo y la segunda en el banco de datos de LCE. Eso comprueba la fuerza del trabajo en equipo, comprometido con la mejora continua", subraya João Batista Menezes, gerente de Operaciones de Poços de Caldas. "El éxito de la auditoría se debe al trabajo que se realiza desde hace mucho tiempo y que cuenta con la participación de todas las Áreas de la Fábrica", concluye..

➤ VIAJE POR EL MUNDO | Instituto Earthwatch

## Brasileña investigará el medio ambiente

Entre junio y noviembre, Rosana Liem, ingeniera de control de procesos de la Refinería de Poços de Caldas, Estado de Minas Gerais, y otros 13 empleados de Unidades de diversos países, viajarán para investigar locales en Bielorrusia, China, Kenia y otras regiones del mundo. El objetivo será ayudar en proyectos de investigación que ya se encuentran en marcha, referentes a graves problemas ambientales. A través de una alianza con el Instituto Earth-

watch, actuarán como voluntarios en la búsqueda de un medioambiente sustentable. Rosana, y todos los demás, desempeñarán funciones relacionadas a las cuestiones del cambio climático, desde el monitoreo de aves marinas en Alaska hasta la evaluación de impactos en arrecifes de coral en las Islas Seychelles, en África. Para ella, esa experiencia le proporcionará madurez y una nueva mirada sobre el medioambiente y sobre la sustentabilidad del planeta. "Es excelente trabajar en una empresa que alienta la práctica de buenas acciones", define Rosana.

Los empleados de Alcoa participantes en el Earthwatch son seleccionados por mérito, juzgados por un equipo de Alcoa y del Instituto Earthwatch.

## > HOMENAJE



&gt; AFL



&gt; ALUMAR



&gt; CENESP



&gt; CSI ALPHAVILLE



&gt; ITAPISSUMA



&gt; TUBARÃO

### > DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER | Conmemoraciones

# Unidades prestan homenaje y celebran la igualdad

Oficializado por la Organización de las Naciones Unidas en 1975, el Día Internacional tiene una larga historia que se remonta a finales del siglo XIX, cuando obreras norteamericanas fueron protagonistas de protestas por mejores condiciones de trabajo. Desde esa época se han roto muchos paradigmas, no apenas en el mercado de trabajo, y son muchos los logros a conmemorar el día 8 de marzo.

En Alcoa, la fecha siempre se conmemora con cursos, conferencias, *shows*, sorteos, almuerzos y otras acciones más ofrecidas a las mujeres. Este año no ha sido diferente y las Unidades festejaron el día por todo lo alto.

En la Unidad de Poços de Caldas, en una acción conjunta del Viva Vida y de la AWN Brasil-Alcoa *Women Network*, casi 90 empleadas participaron en un desayuno especial, en el Instituto Moreira Salles – Casa de la Cultura, seguido de actividades como danza circular y conferencias.

Para las casi 220 mujeres del CENESP, los homenajes comenzaron con flores. El día continuó con dos conferencias. Una de ellas de la ejecutiva Ângela Hirata, consultora de Alpargatas, y otra de Simone Chitarra, gerente de calidad de Natura. Para cerrar el evento, en una alianza con DPaschoal, algunas mujeres realizaron el curso de mecánica básica. La misma conferencia y el curso también se realizaron en el CENU.

En Alcoa CSI Alphaville, las empleadas participaron en la conferencia dictada por la Dra. Isabel Cristina Ferraz, comisaria de defensa de la mujer de Barueri.

La programación de la Unidad de Utinga contó con

Todos los años se realizan diversas acciones ofrecidas a las mujeres



un momento de belleza muy informal, con higienización de la piel, maquillaje, corte de cabello y peinado en una peluquería. Durante el día se realizó también una conferencia sobre prevención del cáncer, ministrada por el Dr. Reinaldo Zago, ginecólogo.

En AFL el día fue señalado por dos conferencias. La primera de ella sobre Derechos de la Mujer, ministrada por Beatriz Monroe de Souza, corregidora general de la Fiscalía Pública del Estado de Minas Gerais y presidente del Colegio Nacional de los Corregidores de Fiscalías Públicas. La segunda, sobre Espíritu Emprendedor, fue dictada por Maria de Lourdes Moraes e Silva, empresaria y primera mujer que ocupó el cargo de presidente de la Cámara de los Dirigentes de Tiendas de Itajubá.

En Itapissuma, las mujeres participaron del Fashion Day, un día dedicado a un taller de personalización de ropa, desfile realizado por las empleadas, momento musical con la banda "Os Três Mais" y un cóctel.

En Alumar se comenzó el día con informaciones sobre la presencia de las mujeres en la Fábrica. Para concluir las conmemoraciones hubo un *show* de música nordestina.

Juruti realizó un taller de artesanía con las artesanas de la Asociación de las Mujeres Trabajadoras de la región y las mujeres de la Unidad de Tubarão confraternizaron en una cena ofrecida por Alcoa en un ambiente muy relajado.



&gt; JURUTI



&gt; POÇOS DE CALDAS

## ➤ SUSTENTABILIDAD

### ➤ SUSTENTABILIDAD | Ambiente consciente

# Programa disminuye residuos en el CENESP

**E**ran ocho mil vasos plásticos que los casi 900 empleados del CENESP – Proyecto de Expansión de la Refinería Alumar, EBS y Juruti, descartaban todos los días. Actualmente los vasos plásticos desechables han sido sustituidos por tazas y squeeze para uso personal. Esa y otras acciones forman parte del Programa Ambiente Consciente que busca cumplir las metas de Alcoa mundial enfocadas en la sustentabilidad (disminuir en el 50% la producción de residuos destinados a rellenos sanitarios hasta 2007 y en el 100% hasta 2015). La intención es dar prioridad a la reducción en la generación y promover alteraciones en las rutinas de consumo y desecho de residuos.

Para reducir gradualmente los 220 Kg. de residuos, casi cinco toneladas al mes, el CENESP apuesta por la educación ambiental, a través del cambio de cultura, personal

y empresarial. Los primeros pasos del programa fueron la sustitución de las papeletas individuales por estaciones de desecho colectivas y la constitución de un grupo para analizar y dirigir las sugerencias referentes a la racionalización en el consumo de papel. Además, se realizaron conferencias y capacitaciones, demostrando como cada uno puede y debe contribuir.

Los residuos reciclables se están donando a la Cooperativa de Producción, Recolección, Clasificación y Preparación de Materiales Reciclables de la Granja Julieta, fundada en 2003 para inserir a recolectores, moradores de la calle y desempleados en el mercado formal de trabajo. El material de los primeros 20 días, donado por el CENESP, generó ingresos de casi R\$ 1.300 para la Cooperativa, lo que representa los ingresos mensuales de dos cooperados.



➤ CENESP | Sala VIP recibe cestos colectores y otros materiales para la Campaña Ambiente Consciente

### ➤ ITAPISSUMA | Responsabilidad social

# Pesca en la Unidad ayuda a instituciones



➤ INTEGRACIÓN | Empleados participan del torneo de pesca de la Fábrica

**L**a Fábrica de Itapissuma, en alianza con el Viva Vida y Relaciones Comunitarias, realizó la quinta edición del Torneo de Pesca de la Fábrica, una idea creativa y que siempre es muy bien recibida por los participantes. En los días 2 y 4 de abril, 76 empleados y prestadores de servicios compitieron para saber quién conseguía el mayor pez, la mayor cantidad y el mayor volumen. La Unidad de Itapissuma suministró todos los materiales como caña, anzuelo, flotador y cebo.

El resultado de la pesquería no fue apenas diversión e integración de los participantes pescadores, sino también un

importante trabajo de responsabilidad social. Los 44 kilos de pescado fueron donados al Orfanato Sagrado Corazón de Jesús y al Asilo Nossa Senhora de la Concepción.

El vencedor en la categoría peso fue Airton da Silva Ramos, empleado de Laminación de Hoja, con un total de 2,155 kg. de pescado. En la categoría tamaño Kleyton Mendes, funcionario de Recursos Humanos fue el primero por haber pescado una tilapia de 30,5 cm. Ivanisio da Silva Nascimento, empleado subcontratado de la empresa Ferman, pescó 33 peces y ganó el premio de la categoría cantidad.



➤ VENCEDORES | (izq. para der.) Airton da Silva Ramos, Ivanisio da Silva Nascimento y Kleyton Mendes

### ➤ AFL DO BRASIL | Proyecto Transformación de SSMA

# Capacitación ayuda a reducir riesgos

**E**mpleados que forman los equipos de SSMA y AFL do Brasil participaron en la capacitación del proyecto *Transformación de Salud, Seguridad y Medioambiente* que pretende orientar e informar sobre el funcionamiento del proyecto y los nuevos procedimientos del GBS.

La capacitación se dividirá en tres etapas, previstas para el primer semestre de 2007.

La primera, ya realizada fue de EPI-Estandarización de Equipos de Protección Individual y Gestión de contratos de Servicios de SSMA. Posteriormente, en la segunda etapa, está *Input* y *Output* de datos en los sistemas de Alcoa, desarrollo y contrata-

ción de empresas para capacitaciones de SSMA, gestión de residuos e higiene industrial. Finalmente, en la tercera están ergonomía y otras cuestiones que sean necesarias.

La capacitación, ministrada por Edmilson da Silva Santos, técnico de Seguridad del Trabajo y Medioambiente de AFL, con el apoyo de Tanali Vargas, supervisora de Servicios de SSMA del GBS de la Unidad de Poços de Caldas, forma parte del Proyecto cuyo objetivo es estandarizar los procesos, reducir costos, mejorar la calidad de los servicios y poner a disposición más tiempo del equipo de SSMA para el manejo de riesgos existentes en las fábricas.



➤ CAPACITACIÓN | Equipo de empleados del GBS y AFL


 > SALUD

## &gt; ENTREVISTA MÉDICA | Calidad de vida

# PARA VIVIR MEJOR

Las investigaciones de la medicina señalan que buena parte de los problemas de salud es causada por la falta de actividad física. Sin embargo, no basta salir corriendo por ahí. Es necesario un acompañamiento y hay algunas reglas importantes que se deben seguir. *Gente en Acción* entrevistó al Dr. Eduardo Gulmini, médico del trabajo, que proporcionó informaciones y consejos para mantener el cuerpo y la mente más saludables.

**P**eriódico *Gente en Acción* - ¿Cuál es la importancia de que las personas realicen actividades físicas?

**Dr. Eduardo** - En primer lugar, el hecho de la mejora de las condiciones de salud, prevención de enfermedades cardiovasculares, además de la optimización de la calidad de vida. El individuo practicante de actividades físicas, por lo general, está menos susceptible a las enfermedades del corazón, aumentado así su expectativa de vida.

**PGA** - ¿Debe haber preocupaciones con una vida más sedentaria? ¿Por qué?

**DE** - Sí. El individuo sedentario está más sujeto a las enfermedades, principalmente a las cardiovasculares y también al elevado riesgo de problemas más serios, incluso el de la muerte súbita. También se ha comprobado la tesis de que el individuo sedentario tiene mayor probabilidad de formar parte de otros factores de riesgo para enfermedades cardíacas, tales como: obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemias (aumento anormal de la tasa de lípidos en la sangre), entre otros.

**PGA** - ¿Cuáles son los beneficios de las actividades físicas?

**DE** - En general, las actividades físicas (aerobias, caminar, correr, nadar, así como los ejercicios de resistencia y flexibilidad) son extremadamente beneficiosas para la salud. Son capaces de perfeccionar y optimizar el funcionamiento del sistema cardiovascular, reduciendo significativamente los niveles de presión arterial, concentración de colesterol sanguíneo etc. Además, promueven mejor control del peso corporal (reducción de masa grasa), prevención y control de diabetes mellitus y también proporcionan aumentos importantes en la secreción de hormonas relacionadas al bienestar físico y psíquico (endorfina y serotonina).

**PGA** - ¿Qué es lo que cambia en el desarrollo del trabajo para una persona que tiene una vida más sedentaria en comparación a la que practica ejercicios?

**DE** - El individuo activo tiene mayor disposición en el ambiente de trabajo, aumentando el rendimiento y la eficacia en sus actividades, incluso por el hecho de una mejora significativa en los niveles de concentración. Otro hecho importante (incluso para la empresa) es que el individuo activo es menos susceptible a las faltas por

motivo de enfermedad o incapacidad física.

**PGA** - ¿Cuáles son las recomendaciones y cuidados en relación a las actividades físicas? ¿Cambian de acuerdo con la edad, sexo etc.? ¿De cuánto cada uno necesita para mejorar su salud?

**DE** - Antes de más nada, todos los individuos que ya practican actividades físicas o que van a comenzar un programa de ejercicios deben ir al médico para realizar algunos exámenes cardiológicos, además de una evaluación física que por lo general la realiza el profesional de Educación Física. Esos exámenes iniciales deberán dirigir la planilla de actividades del practicante, principalmente en lo que se refiere a los ítems de frecuencia, duración e intensidad adecuadas. Es necesario recordar que el ejercicio físico se debe realizar llevando en consideración el Principio de la Individualidad Biológica, es decir, cada individuo tiene necesidades y capacidades fisiológicas diferentes, por lo tanto, es necesario respetarlas para que la práctica sea un éxito y no cause mayores problemas.

**PGA** - ¿Cuáles son las diferencias y recomendaciones para los empleados que practican ejercicios y realizan actividades físicas constates y diarias y para los que trabajan más inmóviles? ¿Cuáles son las principales recomendaciones y sugerencias para una vida más saludable entre esas personas?

**DE** - Para los que ya son activos, resta una mejor orientación y motivación para que continúen practicando sus actividades, además de mayores posibilidades (juegos, actividades, ginkanas etc. dentro de la propia empresa); para los sedentarios hay la necesidad de estímulo. Se puede comenzar exigiéndoles que usen las escaleras en lugar de los ascensores de la empresa, que caminen un poco en el horario de la comida, además de otros incentivos. Un paso adelante es que la empresa adopte condiciones de promover actividades físicas orientadas a sus empleados dentro del propio local de trabajo.

**PGA** - ¿Cuáles son los síntomas que pueden preocupar (calambres, dolores en el pecho, sensación de ahogo)? ¿Qué se puede hacer en esos casos?

**DE** - Caso el individuo presente algún síntoma no habitual durante la práctica del ejercicio físico, o después, (sensación de ahogo, dolores en el pecho, hormigueo en los miembros etc.) debe inmediatamente cesar sus actividades y buscar asistencia médica, relatando lo ocurrido para que se tomen las debidas providencias.

**PGA** - ¿Cuáles son las verdades y mentiras sobre actividades físicas?

**DE** - La verdad es que debemos llevar en consideración que la práctica de actividades físicas orientadas es de importancia fundamental para nosotros, los seres humanos. Necesitamos, eso sí, conocer lo básico sobre las cuestiones que las envuelven para que podamos realmente obtener éxito con su práctica.

**PGA** - ¿Cuáles son los principales males que el tabaquismo puede causar a las personas que practican o no actividad física?

**DE** - El tabaquismo (fumar) es uno de los mayores factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y demás problemas relacionados a la salud, sea para individuos activos o sedentarios. Claro que el individuo sedentario tiende a presentar todavía mayores problemas, puesto que a él se asocian los demás factores de riesgo, potenciando condiciones para la posibilidad de infarto o muerte súbita. También hay que llevar en consideración que el individuo activo tiene mayores condiciones fisiológicas y psíquicas para conseguir abandonar el vicio.

**PGA** - En relación a las dietas y a los regímenes, ¿cuáles son los peligros, las sugerencias y consejos más importantes?

**DE** - Es imprescindible que un individuo en alguna etapa de la vida consulte un especialista en nutrición para averiguar sus necesidades y evaluar sus hábitos de nutrición. Debe quedar claro que no hay dietas y regímenes milagrosos para perder peso o conseguir adquirir algunos músculos. El organismo humano funciona de forma armoniosa y equilibrada. Perder peso, reducir grasa corporal es sencillo y placentero cuando se toman los caminos correctos. Unir la reeducación alimenticia a la práctica de actividades físicas es siempre el mejor camino.

**PGA** - ¿Hay recomendaciones en relación al tiempo y tipo de actividades para los que comienzan la práctica de ejercicios?

**DE** - Sí. Recuerden siempre el Principio de la Individualidad Biológica. La actividad física más adecuada, los datos referentes a la duración, frecuencia e intensidad se obtendrán en las evaluaciones iniciales. Las personas super sedentarias deben comenzar con actividades sencillas y normales.

¿Qué tal levantarse ahora del sofá para cambiar el canal de la televisión, por ejemplo? O, lo que sería aún mejor, ¿qué tal dar una vuelta a la cuadra con su mascota?

