

# MHA EM PAUTA

## Compartilhar conhecimento por um mundo melhor

A MHA coloca sua experiência de 40 anos à disposição do mercado de engenharia



### 100 mais influentes da saúde

Salim ganha prêmio

### Honda, SKY e VLT

Conheça algumas das atividades recentes da MHA

### FEIRA +FÓRUM HOSPITALAR

MHA participa ativamente do Congresso

### Inverno

Fuja das doenças do frio

# Inspiração e aprendizado

Vivemos na era do compartilhamento, das redes sociais, do vasto acesso à informação pela internet. No entanto, no mercado de trabalho, ainda existem profissionais e empresas que acreditam na retenção do conhecimento, para constantemente vencer a concorrência. Quanto engano! Não adianta nada vencer a concorrência sem evolução. Enriquecer o mercado é mantê-lo em movimento, é obrigar-se a buscar sempre mais conhecimento. É a inovação como combustível do crescimento.

Compartilhar informação é um presente que damos a nós mesmos, pois munir a concorrência fará com que os competidores corram atrás de fazer igual, ou até melhor, devolvendo-nos a responsabilidade de inovar ainda mais. Por isso, a MHA é defensora do compartilhamento de conhecimento em busca de um país com engenharia de excelência.

Quem sabe mais, compartilha, divide conhecimento. Por isso, nessas páginas, temos a participação em peso da MHA em todos os dias da Feira + Fórum Hospitalar, sobre os mais diversos assuntos dentro da engenharia hospitalar. Nas palestras, compartilhamos nossos cases e nossas decisões com os outros players do mercado, mostramos tudo que é possível fazer por um setor cada vez melhor e mais avançado.

Nosso conhecimento em BIM continua referência, e queremos,

ao longo dos anos, que haja cada vez mais profissionais atuando com essa tecnologia, para que ela seja cada vez mais competitiva e assim, viável a todos os projetos.

E não é só com engenharia que podemos inspirar. A história de empreendedorismo em nossos 40 anos também é exemplo. Na revista Administrador Hospitalar, contamos, em diversas páginas, toda a nossa trajetória, algumas decisões-chave, alguns momentos de dúvida e como saímos deles em busca de nossas conquistas.

Compartilhamos nossa visão sobre empreender, acreditar, sonhar. Temos aqui nesta edição, também, alguns exemplos de contratos em que atuamos como gerenciadores de obras. A atividade de gerenciamento já é, por si só, uma oportunidade incrível de disseminação de conhecimento, uma vez que, muitas vezes, assumimos obras não projetadas pela MHA. Isso promove a união com equipes de outras empresas, durante meses de obras, criando em conjunto, analisando, debatendo e compartilhando conhecimento em busca de um objetivo comum: uma obra perfeita.

A MHA acredita que quem faz primeiro, não precisa ser o único a fazer. Competição é saudável, conhecimento também. Vamos seguir compartilhando nossa história e nosso jeito de fazer.

**MHA Em Pauta**

ano XIII número 88

publicação institucional editada pela MHA Engenharia Ltda.

**EXPEDIENTE**

Conselho Editorial  
Eduardo Luiz de Brito Neves,  
Salim Lamha Neto

Jornalista Responsável  
Jéssica Santos

Reportagem  
Jéssica Santos

Projeto Gráfico e Editoração  
Jéssica Santos

EDITORIAL pg 02

POR DENTRO DA MHA pgs 03 e 04

NOTÍCIAS E PROJETOS pgs 05 a 07

NA MÍDIA pg 08

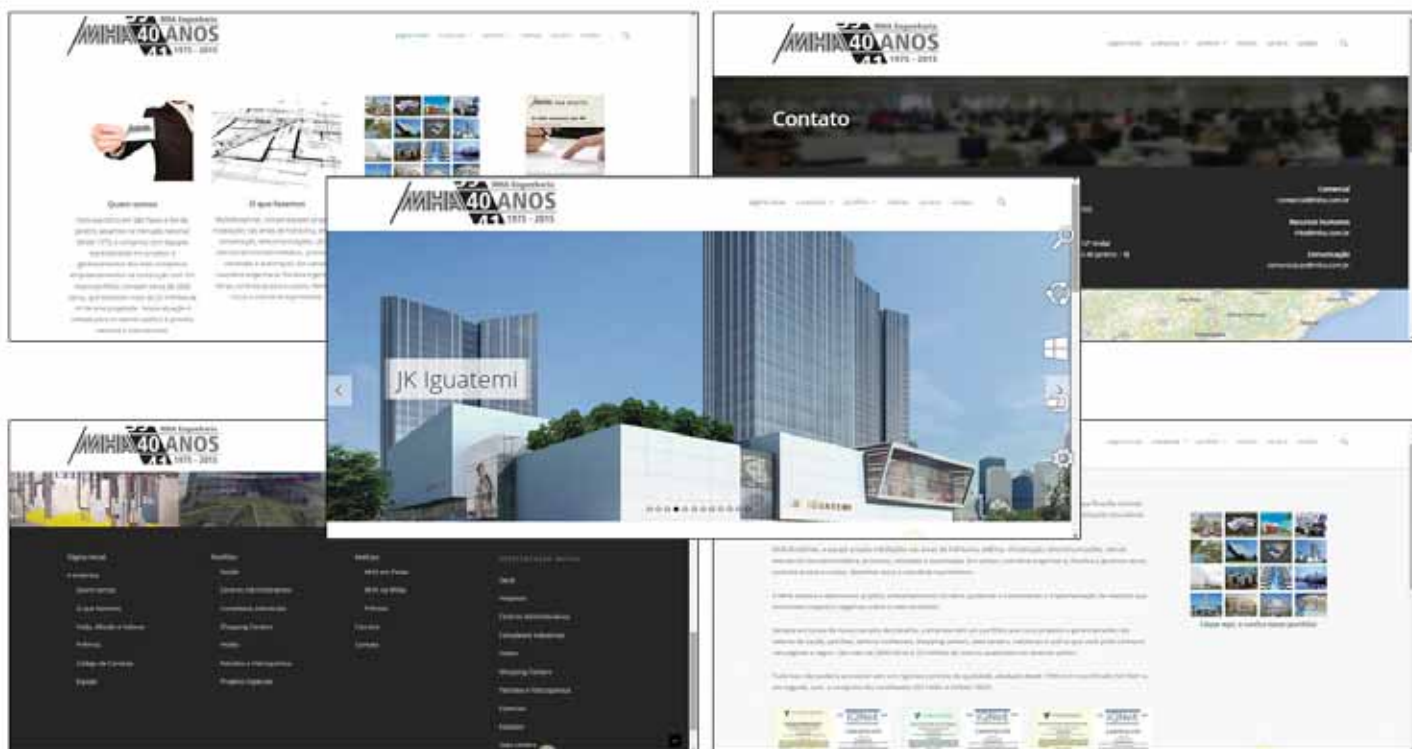
CÓDIGO DE CONDUTA pgs 08

AGENDA pg 09

BEM ESTAR pgs 10 e 11

ENTREVISTA pg 12

# MHA.COM.BR



### Muito além de um novo visual, o site da MHA é relançado com novidades

Mais um marco da comemoração dos 40 anos da MHA é a mudança da presença digital da empresa. Sempre conectada e atenta aos maiores avanços da tecnologia no campo da engenharia de projetos, a empresa também renovou no seu jeito de se comunicar na internet com um site totalmente novo em todos os sentidos: linguagem, layout, navegação e acesso. “O maior desafio foi na parte estrutural do portal, que conta com um conteúdo mais organizado e de fácil acesso, além da parte visual que mostra a soma das grandes conquistas da empresa e também seu vasto portfólio com grandes obras”, conta Jéssica Santos, analista de comunicação da MHA.

Confira as principais mudanças do novo site:

1 Agora, o site [www.mha.com.br](http://www.mha.com.br) é responsivo, ou seja, ele é navegável de qualquer dispositivo, seja computador, celular ou tablet - seguindo a irreversível tendência da usabilidade da internet móvel. Segundo pesquisa da Mobile Marketing Association, mais de 80% dos acessos à internet são originados do celular. Até mesmo o Google modificou seu sistema de busca, dando preferência às páginas mobile friendly - páginas que são navegáveis a partir de tablets e smartphones.

2 O conteúdo do portal foi reorganizado para facilitar o acesso às áreas de interesse. O portfólio é apresentado de forma segmentada, dividido pelas seguintes áreas: Saúde, Centros Administrativos, Complexos Industriais, Hotéis, Shopping Centers, Petróleo e Petroquímica entre outros projetos que são

intitulados como “Especiais”. “Com essa divisão, o cliente já será direcionado aos temas de projeto mais adequados conforme sua necessidade”, reforça Jéssica.

3 O novo site da MHA é muito mais do que só portfólio e descrição de serviços. Agora, o portal também traz notícias em um canal exclusivo onde são publicadas as novidades, premiações, matérias e artigos específicos das áreas de atuação da empresa. Os jornais “MHA em Pauta” também são disponibilizados para download nessa seção.

4 O [mha.com.br](http://mha.com.br) é gerenciado e atualizado internamente pela própria equipe de Comunicação da empresa.

Dessa forma, a MHA garante a agilidade do compartilhamento de informações e atualizações. Com um time afiado de tecnologia, foi importante para a empresa, de identidade tão forte e 40 anos de experiência, ter optado por realizar essa renovação do site dentro de casa.

“O site deve funcionar como apoio à divulgação do que a empresa é capaz de fazer e do que está fazendo, respeitando re-gras de confidencialidade”, diz Jéssica Santos, analista de comunicação da MHA. “Quem procura informação quer saber o que está acontecendo agora. O site deixa claro qual é a parti-cipação e importância da MHA em cada um dos empreendimentos e mostra o real tamanho do que a MHA já produziu de engenharia pelo Brasil”, completa.

# MHA renova certificações

Empresa reforça excelência na gestão do negócio, das pessoas e do planeta

Ainda uma das poucas empresas de engenharia que possui as certificações ISO9001, ISO14001 e OHSAS18001, a MHA mais uma vez renova seus selos. Todos os anos a empresa é auditada para reavaliação das certificações em “auditorias de acompanhamento” e a cada três anos, passa pela “auditoria de recertificação”. Ou seja, não é um processo simples e a MHA permanece em constante avaliação para se enquadrar em todas as normas.

“Certificações como essas mudam a cara da empresa, primeiro na organização de todo o processo de trabalho, depois na conscientização do cuidado com a saúde e segurança de todos os en-

volvidos no processo e, por último, a conscientização com o uso e cuidado do meio ambiente”, explica Guilherme Neves, gerente de tecnologia da MHA. “Estamos sempre nos mantendo firmes em nossos processos de gestão do negócio para garantir a 9001, gestão das pessoas para estarmos em acordo com a 18001, e do meio ambiente para a conquista da 14001”, completa.

As certificações uniformizam a linguagem entre empresas, pessoas e órgãos de fiscalização. Empresas que não são certificadas muitas vezes não entendem o porquê de algumas exigências e alguns cuidados, então, aquelas que têm essa preocupação escolhem parceiros que já tragam no seu DNA esses entendimentos.

## Visitas a obras

Apple, Viól, BM&F e Hotel Parque Olímpico, foram os destinos de vários colaboradores da MHA neste período, que foram conhecer as obras projetadas pela MHA. O diretor executivo Carlos Alberto Centurion considera de extrema importância que a equipe que participou da elaboração dos projetos possa observá-los durante e após a execução. “A escala real dos projetos, interferências e qualidade de instalações proporcionam o entendimento da importância da qualidade do projeto para garantir uma boa execução”, diz Centurion.

De fato, a visão do conjunto das soluções de: projeto arquitetônico, estrutural, instalações elétricas, hidráulicas, ar condicionado, combate a incêndio, telecomunicações, segurança e automação, tudo ao mesmo tempo e na escala real, permite que o profissional entenda as dificuldades das áreas que não são de sua especialidade – o que vai ajudar muito no desenvolvimento dos próximos projetos, principalmente para entender as demandas das outras áreas e disciplinas, fortalecendo a entrega de um projeto integrado.



Visita à Viól

“Nas visitas, as equipes demonstram orgulho em terem participado do projeto”, conta Centurion. “O principal aprendizado com essas vivências é a melhora da visão espacial das soluções de projeto, o que deu certo e o que poderia ter sido ainda melhor”.

Outras visitas estão sendo programadas de acordo com a disponibilidade do cliente, das obras e dos profissionais da MHA.



Imagens: RAF Arquitetura

## Moinho Fluminense

### Preservação de patrimônio histórico e inovação em um único projeto

A região portuária do Rio de Janeiro ganhará um grandioso complexo de torres de escritórios, flats, hotel e shopping. O “Moinho Fluminense” será construído englobando sete edificações já existentes, sendo, a maioria delas, tombadas pelo IPHAN (Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) e pelo IRPH (Instituto Rio Patrimônio da Humanidade). A MHA encara o desafio de entregar, em nove meses, o projeto integrado de elétrica, telecomunicações, instalações hidrossanitárias e combate a incêndio.

Atualmente, as edificações tombadas são de uso fabril e armazéns, que ainda serão operados pela indústria alimentícia no processamento de trigo e fabricação de farinha, até dezembro de 2016. Essa condição aumenta o desafio da engenharia na acomodação das instalações em meio a estruturas existentes e moldadas para um fim industrial não flexível às futuras con-

dições de funcionamento.

Além disso, algumas estruturas internas também estão preservadas pelo tombamento, o que impede alterações de elementos construtivos. “Temos um árduo trabalho de levantamento cadastral das estruturas das edificações preservadas, paralelo ao levantamento das fachadas, para que, além do projeto de restauro dos elementos arquitetônicos, o projeto estrutural possa estudar a suportabilidade das lajes e elementos estruturais existentes para acomodação das novas cargas previstas”, explica o diretor adjunto Julio Henrique Pelosini, da célula V da MHA e responsável pela gestão do contrato. São, no total, dez pessoas da equipe da MHA debruçadas sobre este projeto.

O Complexo ‘Moinho Fluminense’ será configurado conforme quadro abaixo:

Quadra	Ocupação atual	Ocupação futura
Quadra 01 “Silo Rio”	Silo de armazenamento de trigo bruto (matéria-prima)	Edifício de escritórios
Quadra 02 “Armazém 01	Armazém	Residencial “Long Stay” (flat)
Quadra 02 “Silos”	Silos de armazenamento de farinha de trigo	Hotel
Quadra 03 “Armazém 02”	Armazém de estoque de produto acabado (sacas de trigo)	Edifício de escritórios
Quadra 03 “Torre”		Edificação nova, totalmente projetada para escritórios multi usuários
Quadra 04 “Armazém Industrial”	Armazenagem de trigo	Edifício de escritórios
Quadra 04 “Moagem”	Edificação industrial para moagem de trigo	Edifício de escritórios
Quadra 04 “MALL”	Diversas edificações de apoio industrial (não tombadas) que serão demolidas	Shopping

# MHA gerencia projeto da SKY



Imagens: MHA Engenharia

### Jaguaríuna Broadcast Center SP tem previsão de conclusão para março de 2016

A construção do Jaguaríuna Broadcast Center SP - projeto da SKY - começou em novembro de 2014 e está caminhando a todo vapor, com gerenciamento de obras da MHA Engenharia e prazo de entrega para março de 2016. O gestor da obra Fábio Macedo e mais uma equipe de cinco pessoas - a engenheira civil de planejamento Mariana Rossi, engenheiro eletricitista Anderson Ogata, o técnico civil Ricardo Oliveira, o técnico de segurança do trabalho Fernando Montoan e a secretária Patrícia Elena - estão no canteiro acompanhando tudo de perto, com participação do diretor executivo da célula VI Marcos Matteis na tomada de decisões com o cliente. "Do escritório central já incorporamos também o apoio técnico do Wellington Gonzaga para acompanhamento de pro-

jetos de HVAC e visitas na obra de fiscalização periodicamente até a conclusão", conta Macedo. "Ainda teremos o apoio de um engenheiro sênior de elétrica".

Esse afiado time de gerenciamento vai garantir a qualidade na execução e aplicação dos projetos aprovados pelo cliente e a gestão de custos e prazos conforme alterações durante a execução da obra.

As obras da SKY apresentam dois grandes desafios ao gerenciamento: primeiro, a organização das atualizações dos projetos pela empresa projetista durante a execução das obras. É fundamental controlar mudanças executivas de responsabilidade da construtora, para que não haja vazios e falta de compatibilização entre todas as disciplinas. "Isso requer

uma atenção muito especial para não executarmos nenhum serviço com revisões desatualizadas de projetos", explica Fábio Macedo.

Segundo, controlar o cronograma da obra, pois há um prazo desafiador de construir todo o site em até dezesseis meses. "A obra iniciou em fevereiro, sendo que temos um marco de entrega muito importante que é a liberação das salas MERS onde serão instalados os racks do cliente para início da sua operação até final de outubro", diz Macedo. "A sala acabada significa entregue com todos seus acabamentos e instalações de combate a incêndio, instalações elétricas incluindo a sala de geração de energia e o sistema de ar condicionado de precisão em perfeito funcionamento", finaliza.

## MHA e Honda

### Gerenciando 140mil m<sup>2</sup> de obra horizontal

Localizada a aproximadamente 200 km da capital e 100 km da fábrica de automóveis de Sumaré, a segunda fábrica da Honda Automóveis do Brasil (HAB), em Itirapina, interior de São Paulo, seguirá o modelo da mais moderna fábrica de automóveis da Honda no Japão. Para isso, recebeu investimentos de R\$1 bilhão, incluindo a aquisição do terreno de 5,8 milhões de metros quadrados, compra de equipamentos e a construção das instalações.

A MHA Engenharia gerencia as obras com Márcia Cristina Brandão e uma equipe atual de doze pessoas, nas áreas de pla-



Foto aérea da fábrica da Honda

nejamento, fiscalização nas áreas mecânica, elétrica, civil, em segurança do trabalho e no apoio administrativo.

A MHA é responsável por dois grandes itens nas obras da Hon-



Flávio Kaneko Murakami e Alckmin

da: qualidade e prazo. “A fiscalização no campo acontece com muita intensidade para que nenhum item de instalação ou da

parte civil aconteça sem que alguém da nossa equipe esteja por perto para avaliação, o que não é nada simples quando falamos de uma obra horizontal de 140.000m<sup>2</sup>”, diz Márcia Brandão. “Nós percorremos grandes distâncias diariamente na obra”.

Para a viabilidade de prazo, são realizadas várias reuniões semanais com equipes diferenciadas que envolvem desde a engenharia de cada uma das construtoras, até mesmo encarregados, quando o assunto é compatibilização de frentes de serviço.

“Chegamos à obra quando ela já estava em andamento há oito meses, portanto, instaladora e construtora tiveram que se adaptar ao gerenciamento da MHA e compreender que com o nosso serviço traremos um resultado melhor”, conta Márcia. Com certeza esse desafio foi vencido, já que o contrato, que inicialmente era de doze meses de gerenciamento, foi estendido para 16 meses, com o intuito de ter melhor acompanhamento em todas as fases da obra.

## Veículo Leve sobre Trilhos no Rio de Janeiro

### Grande projeto de mobilidade urbana carioca tem assinaturas MHA

**A**MHA assinou os projetos de elétrica, telecomunicações, hidráulica, e estrutura para o VLT (Veículo Leve sobre Trilhos) do Rio de Janeiro. O objetivo do VLT é integrar o centro da cidade, o Aeroporto Santos Dumont e a Barca Rio-Niterói à região portuária da cidade. A previsão é de que o sistema esteja em funcionamento até 2016, nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, e deve retirar pelo menos 60% dos ônibus e 15% dos carros que circulam atualmente no centro da cidade.

Para a MHA, o contrato do VLT envolve a elaboração dos projetos de instalações e estrutural para três estações: Estação Central, a ser implementada junto à Central do Brasil, principal ponto multimodal da Cidade do Rio de Janeiro; Estação Praça XV, a ser implementada junto à Estação das Barcas, na Praça XV de Novembro; e a Estação São Diogo, a ser implementada na Região do Porto Maravilha, aonde a Prefeitura do Rio de Janeiro está realizando a reurbanização da região



Imagem: RAF Arquitetura

portuária da Cidade.

Foram dez pessoas envolvidas no projeto, cujo maior desafio, além do grande número de variações que a arquitetura desenvolveu para a proposta inicial, foi a identificação das características técnicas dos equipamentos a serem implantados nas Estações. “Por se tratar do primeiro Veículo Leve sobre Trilhos (VLT) totalmente sem a catenária, com alimentação exclusivamente pelo solo, diversas características e condições foram identificadas ao longo da elaboração do EP, em conjunto com a equipe técnica do VLT”, explica Júlio Henrique Pelosini, diretor adjunto.

O projeto ainda está em andamento devido às inúmeras alterações conceituais na arquitetura das Estações Central e Praça XV, e também pelo fato de a Estação São Diogo ainda estar em processo de negociação de terreno.



**A** revista Healthers do mês de abril traz uma matéria sobre Gestão de espaço, arquitetura, design e hotelaria hospitalar. Para compor esta matéria, a revista contou com a participação do sócio diretor da MHA Salim Lamha Neto.



**A** revista Techné, para sua entrevista do mês sobre "Abastecimento Sustentável", contou com as participações do sócio diretor da MHA, Eduardo Neves, e da diretora adjunta Maria Elisa Germano.



**A** revista Administrador Hospitalar publicou um emocionante e detalhado especial dos 40 anos da MHA, exaltando a extensa trajetória no setor hospitalar, com diversos projetos. Participaram da matéria: Edison Domingues (Diretor Executivo), José Mazelli (Diretor Adjunto), Eduardo Neves (Sócio Diretor), Maria Elisa (Diretora Adjunta), Maria Eloisa (Gerente de Projetos), José Roberto (Gerente de Projetos), Carlos Alberto Centurion (Diretor Executivo), Raymond Khoe (Diretor Adjunto). A história também contou com participantes externos como Carlos Ianaze, Daisy Figueira, José Eduardo Lopes da Silva e Maria Cristina Gomes Jotten.

## CÓDIGO DE CONDUTA

# Homologações e cuidados com terceiros

**A**lgumas vezes, a MHA assina contratos globais, cujo escopo inclui serviços bastante especializados, tais como sondagem, acústica, topografia, levantamento planialtimétrico, entre outros. Nestes casos, faz-se necessário contratar terceiros para executarem os serviços, com a anuência do cliente final.

Por conta de exigências fiscais, profissionais e legais, na contratação, a MHA precisa se certificar de que o terceiro a ser contratado atuará dentro dos parâmetros éticos e de legalidade e qualidade oferecidos e garantidos aos clientes pela própria MHA, que permanece como a responsável final pelos serviços terceirizados perante o cliente.

Por isso, quando a MHA decide trabalhar com um fornecedor,

precisamos solicitar uma série de documentos à empresa, para conferirmos se é uma empresa legalmente constituída, se está em dia com o recolhimento de seus tributos, apta a emitir a ART/RRT, se o código de serviço mencionado na Receita Federal e Prefeitura é condizente ao serviço que será feito, bem como se possui histórico profissional de competência técnica.

Pela nossa política interna, coerente com a legislação, a MHA deve homologar a empresa antes que ela comece a executar o serviço e com isso, garantir sua capacidade fiscal, legal e técnica, bem como a confidencialidade exigida pelo cliente. Caso isso não aconteça, todas as partes envolvidas (MHA, cliente e terceiros) incorrem em riscos desnecessários e que devemos evitar.



## Salim Lamha, um dos 100 mais influentes da saúde



A noite de 22 de maio, data de encerramento da Feira e Fórum Hospitalar 2015, foi de homenagens, com a terceira edição dos “100 Mais Influentes da Saúde”, promovido pelo Grupo Mídia. Salim Lamha recebeu a homenagem por mais um ano consecutivo. Nesta edição, toda a comunidade participou da votação, elegendo os principais nomes em cada uma das 20 categorias do prêmio.

## Tecnologia na gestão de obras

O III Workshop da revista “O Empreiteiro”, ocorrido no dia 27 de maio, contou com a palestra de Guilherme Neves, gerente de tecnologia da MHA, sobre as ferramentas de TI para a gestão de obras. Mais uma vez, a MHA é referência na utilização dos mais inovadores e tecnológicos sistemas para elaboração de projetos.

O Projeto do Hospital Águas Claras foi o case apresentado por Guilherme, para ilustrar a utilização da ferramenta BIM, suas aplicações e indiscutíveis vantagens. O evento contou também com a participação dos colaboradores Roberto Garcia (Gerente de desenvolvimento), Murillo Moraes (Analista de sistemas) e Marcos Del Carlo (Gerente de projetos) que assistiram às palestras do workshop.

## 38º Congresso Brasileiro de Administração Hospitalar e Gestão em Saúde

A Feira Hospitalar Internacional de Produtos, Equipamentos, Serviços e Tecnologia aconteceu no Expo Center Norte em São Paulo, trazendo também o 38º Congresso Brasileiro de Administração Hospitalar e Gestão em Saúde, com palestras e debates. Trata-se do maior evento especializado nesta área, em todo o continente americano. São 1250 expositores e mais de 90 mil visitantes profissionais, incluindo pesquisadores e dirigentes hospitalares.

Mais uma vez, a MHA Engenharia teve a honra de participar do congresso, nas comissões científicas, na moderação de debates e palestras. No congresso “Engenharia, Arquitetura e Logística”, o moderador foi Salim Lamha Neto e palestrou Guilherme Neves. Em “Gestão em Saúde”, Eduardo Luiz de Brito Neves moderou a mesa. Na palestra “Hotelaria Hospitalar” o evento contou com Márcia Cristina Brandão como moderadora e Maria Elisa Germano como palestrante. Por fim, Eduardo Silva de Oliveira mode-

rou o painel de “Qualidade e Segurança”.

A MHA ainda levou seus trainees ao evento, na companhia dos gestores Lygia Casanova, Luiz Roberto e Soraya Trindade. Para fechar com chave de ouro, na última noite do Fórum, Salim Lamha foi homenageado como um dos “100 mais influentes da saúde”.

Confira, na galeria de imagens, alguns momentos dos representantes da MHA neste importante evento do setor.



Abertura do Congresso



Salim no primeiro painel



Guilherme Neves no 38º Congresso



Marcia e Elisa no 38º Congresso



Eduardo Neves



Eduardo Oliveira

## E mais do que nunca, a corrida continua

Para fazermos a diferença não basta armazenar água, é preciso mudar hábitos

Não é só atrás dos prazos, das demandas profissionais, dos afazeres cotidianos e dos sonhos não realizados que temos que correr. A corrida precisa transcender a figura de linguagem e se tornar uma prática física, para garantir mais saúde, mais disposição e longevidade.

Com essa crença na atividade física como ponto comum fundamental para todos os seus colaboradores, a MHA segue com os patrocínios às corridas de rua.

A secretária técnica Rute Alves é um exemplo de quem aderiu à prática e hoje só tem a comemorar. “Meu histórico familiar é muito ruim. Os médicos sempre disseram que eu deveria praticar atividade física e cuidar da alimentação”, conta Rute. “Correr ajuda a reduzir uma série de possíveis problemas: colesterol ruim, obesidade e perda de densidade óssea”. Rute aprova e participa das corridas patrocinadas pela MHA e garante: “Melhora o rendimento e aumenta os laços de amizade com os colegas de trabalho”.

Ela vai além na dedicação à saúde e ainda pratica vôlei com amigas duas vezes por semana há cinco anos. Aos finais de semana, realiza caminhadas ecológicas. “Anualmente eu faço



checkup preventivo e meus exames cardiológicos e laboratoriais têm sempre resultados excelentes. No dia a dia sinto que melhora a qualidade do sono, alivia o estresse e com a produção de endorfina melhora o bom humor, o sistema imunológico e a memória. A cada corrida, ao atingir metas, dá a sensação de poder e realização”. Ufa!

A engenheira hidráulica Ana Borges também concorda que a corrida melhora o seu desempenho profissional e pessoal devido à disposição e ao bem estar que a prática proporciona. A sensação de superação para ela também é importante. “Cada corrida é um desafio, e cada chegada uma superação”, conta.



Para ela, a participação nas corridas também ajuda no relacionamento interpessoal com os demais colaboradores da MHA, uma vez que treinam juntos, com pessoas que podem ou não trabalhar numa mesma célula. “Saber que a empresa incentiva a prática de esportes serve de impulso para que o cuidado com a saúde seja nossa prioridade, o que reflete também na assiduidade, disposição e concentração no desenvolvimento do nosso trabalho”, atesta Ana, que ainda pratica musculação e natação.



### Quem bate? É o frio!

E com ele chegam as doenças respiratórias.  
Previna-se!

**N**ão é coincidência que a chegada do outono e do inverno aumenta em 40% a incidência de doenças respiratórias. O próprio frio já funciona como irritante para as vias aéreas de muitas pessoas. Ao mesmo tempo, acontece uma forte queda de umidade relativa do ar e tem o agravante da inversão térmica: o ar frio, que não sobe e fica estagnado na nossa altura, mantém todos os poluentes bem no nosso nariz. Para piorar a situação, com o frio, tiramos do armário casacos e cobertores de lã, guardados por todo o verão, acumulando poeira. Sem contar que adoramos ambientes fechados e quentinhos - mesmo que estejam cheios de gente.

Por esses motivos, asma, gripe e rinite fazem “a festa” no inverno, mesmo que na maioria dos casos, sejam desencadeados por crises alérgicas por causa da poeira, ácaros, pelos, fungos, fumo e poluição. É justamente por isso que o primeiro tratamento é a prevenção, com o controle ambiental, evitando todos esses agentes de alergia. Livrar-se da poeira e de cheiros fortes pode salvar a saúde no frio.

#### Entenda melhor as doenças do inverno e cuide-se:

**Asma** Inflamação e obstrução reversível das vias aéreas tendo como manifestações tosse, falta de ar, chiado no peito, dor ou aperto no peito.

**Rinite** Inflamação do nariz e estruturas adjacentes. Caracterizada por espirros em salva, coriza, prurido nasal e congestão

nasal. Tanto a Asma quanto a Rinite são doenças com determinação genética influenciadas por fatores ambientais.

**Bronquite** O termo genérico refere-se a uma inflamação dos brônquios, podendo ser ocasionada por infecções, agentes irritantes e alergia.

**Sinusite** Inflamação dos seios da face apresentando diversos agentes infecciosos desencadeantes.

**Gripe** Provoca febre, fraqueza, cefaleia e dor no corpo, acompanhada por tosse e dor de garganta. Há maior risco de complicações, incluindo pneumonia.

**Resfriado** Grupo de doenças causadas por vários vírus. Os sintomas mais comuns são congestão e obstrução nasais e espirros.

#### Prevenção

São hábitos simples que podem evitar todos esses sintomas e doenças, como forrar colchão e travesseiro com capa impermeável; retirar tapetes e carpetes da casa, principalmente do quarto, limpar toda semana os móveis com pano úmido; trocar as cortinas por persianas ou por tecido leve, lavando a cada 15 dias; manter sempre a casa arejada e ensolarada; evitar estofados recobertos com tecido; não fumar; usar edredons ao invés de cobertor; evitar objetos no quarto como livros, revistas, brinquedos de pelúcia, caixas e quadros;



### José Carlos Paternost

**P**ara trabalhar em departamento comercial, precisa ter tino, muito conhecimento e muita segurança, já que o Brasil passa por um momento de recuo de investimentos, período crítico para quem é de vendas. Por isso, esta edição do MHA em Pauta convidou José Carlos Paternost, gerente comercial, para compartilhar um pouco da sua história e da sua experiência na MHA, onde já trabalha desde 1999 e onde está encarando grandes desafios no departamento.

**MHA em Pauta** Por que escolheu a área comercial? Sempre foi uma aptidão, uma vontade, um sonho?

**José Carlos** Sempre gostei da área administrativa e comercial. Atuei nessas áreas desde que comecei a trabalhar, nos anos 60. A minha carreira se desenvolveu em atividades bastante diversificadas, mas sempre no administrativo e comercial. Inclusive trabalhei durante dois anos em uma indústria de produtos químicos na Inglaterra, assumindo a comercialização de uma linha de produtos para os mercados do Reino Unido, Europa Ocidental e Escandinávia.

**MHA em Pauta** Há quanto tempo você está na MHA? Conte como começou na empresa.

**José Carlos** Comecei com a MHA em 1999 atuando no gerenciamento das obras do “Food Town” do Grupo McDonald’s na Via Anhanguera. No término desse trabalho vim para o Centro Empresarial para colaborar no projeto da “Intelig” de telefonia, por causa da minha fluência no inglês, que foi bastante utilizada com parceiros estrangeiros.

**MHA em Pauta** Quais são os maiores desafios da sua área?

**José Carlos** Nos dias de hoje as dificuldades são muitas. A atual situação política e econômica do Brasil vem restringindo os negócios. A competição se torna mais acirrada e os preços caem a níveis incrivelmente baixos. No entanto, a permanência por 40 anos no mercado, com uma imagem construída de qualidade em projetos, nos ajuda significativamente nas negociações.

**MHA em Pauta** Quais as perspectivas e as tendências para o mer-

cado de engenharia?

**José Carlos** As perspectivas e as tendências são ótimas. O mercado de engenharia num país com 200 milhões de habitantes/consumidores, tanto de bens duráveis como não duráveis, é enorme. A grande incógnita é o prazo para retomada do crescimento.

**MHA em Pauta** E como é sua rotina pessoal? Sua rotina em casa, em família, e a conciliação com o trabalho?

**José Carlos** Sempre procurei, dentro do possível, manter relativamente separadas minha vida pessoal da minha vida profissional. Isto não impede, porém, um relacionamento com colegas de trabalho. Tenho alguns amigos, antigos companheiros de trabalho, com quem me reúno com bastante frequência há mais de 40 anos.

**MHA em Pauta** Quais aprendizados você teve até hoje, que pode citar?

**José Carlos** A vida e, principalmente a vida profissional, são um constante aprendizado. Estamos sempre aprendendo. Na área comercial poderia citar inúmeros fatores de aprendizado que se repetem e se renovam constantemente: argumentação, persistência, equilíbrio, iniciativa, análise e identificação de problemas, diálogo, entre outros.

**MHA em Pauta** Qual a mensagem você deixa para os jovens profissionais?

**José Carlos** Acredito que otimismo e perseverança são palavras-chave no desenvolvimento profissional. Com otimismo e perseverança você chega lá! Desistir, jamais!