

Repara

Nosso papel na Metalock Brasil vai muito além da simples execução de serviços. Estamos comprometidos em entregar soluções completas, que são o resultado direto de décadas de conhecimento acumulado, profissionalismo e investimento em tecnologia de ponta. Cada orçamento que preparamos reflete não apenas o trabalho a ser realizado, mas também a nossa vasta experiência, nossa estrutura global e a confiança que conquistamos ao longo dos anos.

A Metalock Brasil é muito mais do que um fornecedor de serviços. Somos uma verdadeira One-Stop-Shop, oferecendo uma gama de soluções emergenciais, com agilidade, flexibilidade e disponibilidade 24/7. Valorizamos o trabalho em equipe, a ética e a governança, e tudo o que fazemos é pautado por uma dedicação inabalável à qualidade e à responsabilidade.

Cada colaborador aqui é parte fundamental dessa engrenagem, e nossa baixa rotatividade é um reflexo da lealdade e do comprometimento que cultivamos internamente.

Lembrem-se: nossos clientes não estão pagando pelo tempo de execução, mas por todo o conhecimento, pesquisa, experiência técnica e investimentos que acumulamos para entregar resultados com excelência, sempre focados em melhoria contínua.

Um componente pequeno, quando inoperante, pode parar uma fábrica ou navio. Substituí-lo pode ser simples e barato, mas saber identificar o problema exige experiência e conhecimento especializados. É isso que entregamos.

Na Metalock Brasil, buscamos sempre nos aprimorar, e cada serviço que realizamos é uma nova oportunidade de mostrar por que somos líderes no que fazemos. Valorizem tudo o que construímos até aqui e continuem a impulsionar essa trajetória de sucesso.

Somos profissionais TOP! Vamos honrar isso em cada oportunidade.

Índice

02 Institucional

- Metalock Brasil é premiada no Prêmio Seconci-SP de Saúde e Segurança do Trabalho, por projeto de Sustentabilidade e Gestão Ambiental
- SIPAT 2024: Metalock Brasil promove Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho
- Metalock Brasil foi a única empresa brasileira na SMM Hamburg 2024: Confira destaques do evento
- Metalock Brasil concede entrevista para o programa "Encontros com o Futuro"

04 Serviços e Parcerias

- Metalock Brasil executa inspeção e manutenção de motor elétrico, gerando economia ao cliente
- Metalock Brasil realiza reparo a frio em rolo de prensa para indústria de papel e embalagens
- Metalock Brasil conclui serviço de reparo em equipamento industrial do setor automotivo
- Metalock Brasil conduz reparo de prensa hidráulica em projeto industrial

05 Você Sabe o que a Metalock Faz?

- Metalock Brasil realiza usinagem de pino de biela em motor de navio conteneiro para grande armador grego

06 Interesse Público

- Dicas para melhorar a postura e evitar dores nas costas e no pescoço
- Técnicas de mindfulness e meditação para reduzir o estresse
- Benefícios de uma alimentação rica em nutrientes para aumentar a imunidade e prevenir doenças
- Calendário vacinal: Mantenha sua saúde em dia!
- Cuidados com a dengue
- SUSTENTABILIDADE | Dicas para reduzir o consumo de energia no ambiente de trabalho e em casa
- Como economizar água?
- O impacto positivo da mobilidade urbana sustentável na qualidade do ar e no seu bem-estar

12 Recursos Humanos

- Boas-vindas
- Aniversariantes

Metalock Brasil é premiada no Prêmio Seconci-SP de Saúde e Segurança do Trabalho, por projeto de Sustentabilidade e Gestão Ambiental



A Metalock Brasil foi uma das vencedoras do 8º Prêmio Seconci-SP de Saúde e Segurança do Trabalho, realizado no Centro de Convenções do Allianz Parque, no dia 28 de outubro.

O evento, promovido pelo Serviço Social da Construção Civil do Estado de São Paulo (Seconci-SP), reuniu 1.200 convidados, entre representantes das principais construtoras do país, autoridades governamentais e especialistas do setor, para reconhecer projetos de destaque nas áreas de Segurança no Trabalho, Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade.

A Metalock Brasil destacou-se na categoria “Gerenciamento Ambiental no Canteiro e seu Entorno”, levando o troféu Gold de Sustentabilidade, com um projeto inovador de captação e reuso de

água proveniente de aparelhos de ar-condicionado, desenvolvido em parceria com a Engecom, responsável pelas obras na matriz da empresa, em Santos.

Esta ação permite a captação de até 1.000 litros de água diariamente em dias de pico, quantidade que é reaproveitada nos sanitários e na limpeza das instalações. Com essa prática, a Metalock Brasil converteu o que antes era um descarte e um custo em uma solução sustentável, gerando uma economia mensal superior a 20.000 litros de água.

A sustentabilidade é parte do nosso compromisso com o meio ambiente, e iniciativas como esta evidenciam nossa responsabilidade em buscar soluções viáveis e inovadoras, especialmente em áreas tão críticas quanto a economia de água.

Todos os projetos inscritos no Prêmio Seconci-SP de Saúde e Segurança do Trabalho foram analisados por uma comissão de especialistas composta por representantes do Sindicato da Construção Civil do Estado de São Paulo (SINDUSCON-SP), Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI), Universidade de São Paulo (USP), Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH), entre outros.

Após criteriosa avaliação, 26 projetos foram selecionados como finalistas, incluindo o da Metalock Brasil, e a cerimônia de premiação contou com a presença de autoridades e representantes dos governos municipal e estadual de São Paulo, além de deputados federais e estaduais.

Essa conquista reforça o compromisso da Metalock Brasil com práticas de responsabilidade socioambiental e sua capacidade de transformar desafios em benefícios reais para a sociedade e o meio ambiente.

Durante o evento, houve ainda uma emocionante homenagem ao empresário Elie Horn, fundador e ex-presidente do grupo Cyrela, uma das maiores construtoras de imóveis de alto padrão no Brasil. Com uma trajetória marcada pela visão empreendedora e um compromisso com a responsabilidade social, Horn se destacou por transformar a Cyrela em referência internacional no mercado imobiliário.

Ao longo dos anos, ele liderou projetos que redefiniram o conceito de moradia e inovação no setor, ampliando a atuação da empresa para diversos estados do Brasil e até mesmo para o exterior. Além de seu sucesso empresarial, Horn é reconhecido por sua notável generosidade: em uma atitude inspiradora, anunciou a doação de 60% de sua fortuna para instituições.

SIPAT 2024: Metalock Brasil promove Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho

Entre os dias 25 e 29 de novembro, a Metalock Brasil realizará a Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT), em sua Matriz, localizada em Santos. Com o objetivo de promover a conscientização sobre prevenção de acidentes, saúde e qualidade de vida, a SIPAT deste ano trará uma programação diversificada e alinhada com temas importantes para o bem-estar dos colaboradores.

A SIPAT é uma iniciativa obrigatória nas empresas brasileiras que contam com a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA). Esse evento anual busca engajar os colaboradores em práticas preventivas e reflexivas, promovendo a segurança e combatendo o adoecimento no ambiente de trabalho.

Na Metalock Brasil, a SIPAT será uma oportunidade para discutir questões que impactam tanto a vida profissional quanto a pessoal, incentivando hábitos mais seguros e saudáveis.

Programação da SIPAT 2024

Ao longo da semana, serão conduzidas palestras e atividades interativas para abordar temas variados e de grande relevância. Confira os tópicos que serão discutidos:

- Assédio, Estresse e Síndrome de Burnout: Entenda como identificar e lidar com situações de assédio no ambiente de trabalho, além de aprender estratégias para combater o estresse e o esgotamento profissional (burnout).
- Álcool e Drogas: Palestra sobre o impacto do uso

de álcool e drogas, abordando seus efeitos na saúde e reforçando a importância de um ambiente de trabalho livre dessas substâncias.

· DST - Doenças Sexualmente Transmissíveis: Informações essenciais para a prevenção e cuidados relacionados às DSTs, promovendo saúde e bem-estar por meio da conscientização.

· Comportamento Organizacional: Abordagem sobre como as dinâmicas de comportamento afetam o ambiente de trabalho e como atitudes colaborativas e respeitadas contribuem para um espaço saudável e produtivo.

· Evacuação e Primeiros Socorros: Demonstrações práticas e orientações para que todos saibam como agir em situações de emergência, incluindo procedimentos de evacuação e práticas de primeiros socorros essenciais.

Além das palestras, a SIPAT contará com momentos de integração e troca de experiências, reforçando o compromisso da Metalock Brasil com a criação de um ambiente seguro e acolhedor para todos.

Por que realizamos a SIPAT?

Para empresas como a Metalock Brasil, a SIPAT vai além de uma obrigatoriedade: ela reflete a preocupação com a saúde e a segurança de cada colaborador.

Ao participar da programação, os colaboradores desenvolvem uma visão mais ampla sobre prevenção e aprendem a aplicar boas práticas tanto no trabalho quanto fora dele.

Além disso, essa conscientização contribui para a redução de acidentes e doenças ocupacionais, promovendo um ambiente mais produtivo e equilibrado.

Participe!

A SIPAT é uma semana de aprendizado, reflexão e cuidado. Esperamos que todos os colaboradores que tiverem disponibilidade participem e aproveitem ao máximo essa oportunidade.

Metalock Brasil foi a única empresa brasileira na SMM Hamburg 2024: Confira destaques do evento



A Metalock Brasil foi a única empresa brasileira a participar da 31ª edição da SMM, a maior e mais importante feira internacional do setor naval, realizada de 3 a 6 de setembro de 2024, em Hamburgo, na Alemanha.

O evento reuniu mais de 2.200 empresas expositoras, transformando a cidade em um dinâmico centro de encontro da comunidade marítima global. Foram mais de 48 mil participantes, de mais de 100 países.

As discussões no evento giraram em torno de temas fundamentais para a transformação do setor Naval, como descarbonização, digitalização, recrutamento de talentos, além de segurança marítima e defesa. A Metalock Brasil aproveitou essa oportunidade para fortalecer sua posição no mercado internacional, destacando suas soluções de MRO (Manutenção, Reparo e Operação) que atendem às necessidades de um segmento em constante evolução.

O evento contou com conferências especializadas e uma ampla gama de oportunidades de networking, reunindo tomadores de decisão de alto nível de seto-

res políticos e empresariais. Essas oportunidades foram valiosas para a Metalock Brasil, permitindo a troca de ideias e a participação em discussões estratégicas sobre o futuro da navegação e manutenção naval.

A presença da Metalock na SMM 2024 foi uma excelente oportunidade para ampliar sua rede de contatos nacionais e internacionais, firmar novas parcerias e fortalecer as já existentes.

Metalock Brasil concede entrevista para o programa “Encontros com o Futuro”



A Metalock Brasil concedeu uma entrevista para o programa “Encontros com o Futuro”, uma iniciativa promovida pelo World Observatory em parceria com o Global Business do Curso de Administração da ES-PM-SP e a PRIME (Principles for Responsible Management Education).

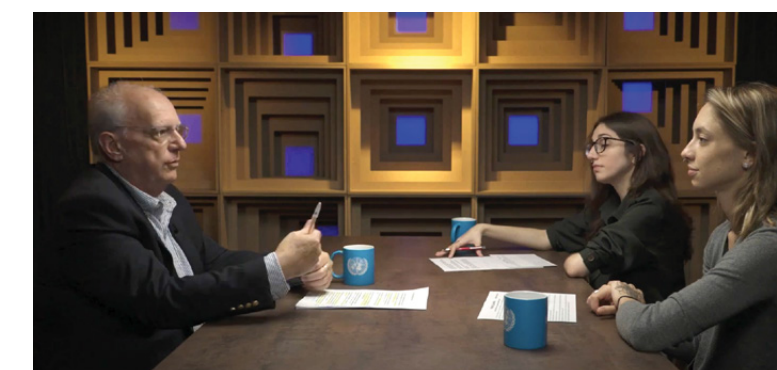
O programa tem como objetivo democratizar debates sobre as oportunidades e desafios do setor privado, estreitando a relação entre o setor empresarial e as universidades. Durante a entrevista, abordamos as inovações e contribuições que temos feito tanto no mercado nacional quanto internacional.

Discutimos as perspectivas futuras para a empresa e os desafios que o setor enfrenta, inclusive no que diz respeito à necessidade de alinhamento com práticas de gestão responsável, um dos principais focos da PRIME, uma plataforma da ONU para promover uma educação em gestão sustentável e ética.

A Metalock Brasil também reforçou a importância da colaboração entre empresas e instituições de ensino, visando criar um ambiente de inovação que beneficie tanto as organizações quanto a formação de futuros profissionais.

Essa participação reflete o comprometimento da Metalock Brasil com a troca de conhecimento e com o desenvolvimento de parcerias estratégicas, sempre buscando novas oportunidades para fortalecer a empresa e o setor como um todo. O bate-papo foi uma excelente oportunidade para compartilhar nossa visão e nossos valores com uma ampla audiência.

Atentos às transformações e sempre dispostos a contribuir com discussões relevantes para o setor, seguimos em frente, construindo juntos um futuro mais próspero!



Assista à entrevista completa no YouTube: <https://youtu.be/7nlfVgFU-1Y?si=IMJazOVUDNcyx2f>.

Metalock Brasil executa inspeção e manutenção de motor elétrico, gerando economia ao cliente



A Metalock Brasil foi contratada por um armador para realizar uma inspeção em Santos (São Paulo) em um motor elétrico de 1.100 kW de potência, que opera o sistema de propulsão Bow Thruster. Esse sistema é essencial para as manobras de atracação e desatracação do navio, e sua falha impede que o navio realize essas operações sem o auxílio de rebocadores.

Durante a inspeção a bordo, nossa equipe de eletricitistas constatou que o bobinado do motor apresentava resistência de isolamento zero, o que indicava a necessidade de um possível rebobinamento do estator, segundo avaliação do chefe de máquinas.

Para solucionar o problema, programamos a remoção do motor, do disjuntor e do soft starter para a próxima parada do navio em Santos, permitindo que o equipamento fosse inspecionado em nossa oficina.

Após a remoção, foi realizado um tratamento térmico no estator, o que aumentou a resistência de isolamento do motor a níveis satisfatórios. Com isso, o rebobinamento do estator foi evitado, gerando economia de tempo e custo para o cliente. O disjuntor foi revisado e testado em bancada, enquanto o soft starter, que também apresentava baixa isolamento, passou por tratamento térmico.

Após 45 dias, retornamos ao navio para reinstalar o motor e seus componentes. Por precaução, o sistema foi ligado, mas permaneceu sem operação durante a viagem, a fim de monitorar sua estabilidade.

Dez dias depois, na atracação seguinte, nossa equipe realizou os testes com carga a bordo, que foram aprovados pelo cliente. Com isso, o sistema de Bow Thruster voltou a operar normalmente, garantindo a segurança nas manobras de atracação e desatracação do navio.

Metalock Brasil realiza reparo a frio em rolo de prensa para indústria de papel e embalagens



A Metalock Brasil concluiu recentemente um serviço técnico especializado para uma importante empresa do setor de papel e embalagens, atendendo a uma necessidade crítica de reparo em um rolo de prensa, localizado em sua unidade fabril em São Paulo.

O serviço foi realizado com o inovador processo de reparo a frio Metalock®, método amplamente reconhecido por sua eficiência e confiabilidade em recuperar componentes estruturais sem a aplicação de calor, o que preserva as características originais do material.

Após inspeção por ensaio de líquidos penetrantes (LP), foram identificadas trincas significativas no corpo do rolo, exigindo reparo imediato para evitar a propagação dos danos.

A equipe técnica da Metalock Brasil iniciou o processo com a furação e abertura dos alojamentos necessários para a inserção de chavetas Metalock Key® e parafusos Metalace® especiais, ambos de 5/16". Estes elementos foram inseridos de forma a preencher

completamente a trinca e garantir uma alta resistência ao esforço mecânico durante o funcionamento contínuo do equipamento.

Para assegurar um acabamento de alta qualidade, todas as rebarbas das chavetas e parafusos foram removidas, proporcionando uma superfície lisa e uniforme.

Este processo segue rigorosamente as instruções de trabalho internas da Metalock (INS.PRO.001), conforme o Sistema de Qualidade ISO 9001:2015, e conta com aprovação do Lloyd's Register, garantindo a conformidade com os mais elevados padrões internacionais.

O reparo foi concluído sob a supervisão dos técnicos responsáveis, reforçando o compromisso da Metalock Brasil em oferecer soluções técnicas de ponta para a manutenção e recuperação de equipamentos industriais, contribuindo para a continuidade operacional de setores essenciais como o de papel e embalagens.

Metalock Brasil conclui serviço de reparo em equipamento industrial do setor automotivo



A Metalock Brasil finalizou com sucesso um serviço de reparo especializado para uma grande empresa do setor automotivo, em sua planta de Piracicaba (São Paulo, Brasil).

A equipe técnica da Metalock foi responsável pela recuperação de dois mancais de uma prensa de 2300 toneladas, que apresentavam desgaste significativo nas faces de apoio, comprometendo o desempenho do equipamento.

O processo de reparo envolveu a usinagem e soldagem dos mancais, com o auxílio de ferramentas de precisão, como a Mandrilhadora Portátil e o Laser Tracker, para garantir o perfeito alinhamento.

O trabalho começou com a remoção de material irregular, seguida da soldagem, com preenchimento de aproximadamente 10 mm em cada mancal. A finalização foi realizada com a usinagem, para adequar as peças às especificações técnicas exigidas, garantindo a rugosidade dentro da tolerância de 0,8 a 3,2Ra.

A operação foi concluída dentro do prazo estipulado, sem intercorrências, reforçando o compromisso da Metalock Brasil com qualidade e segurança.

Esse projeto demonstra mais uma vez a expertise

da Metalock na manutenção e recuperação de equipamentos industriais complexos, assegurando a continuidade das operações de grandes indústrias.

Metalock Brasil conduz reparo de prensa hidráulica em projeto industrial



A Metalock Brasil, referência em serviços especializados de manutenção e reparo, finalizou com êxito o fresamento da mesa de uma prensa hidráulica para uma empresa do setor industrial em Bituruna (Paraná, Brasil).

O serviço foi solicitado após a identificação de avarias que exigiam uma intervenção precisa para restabelecer as medidas originais da peça.

O reparo, realizado na planta industrial do cliente, envolveu a montagem de um barramento fresador de 4 metros, utilizando topografia para garantir o alinhamento correto da estrutura.

Após a análise das medidas, foi necessária a remoção de 12 mm da superfície da mesa da prensa, de forma a assegurar o perfeito nivelamento.

Com vasta experiência no setor industrial, a Metalock Brasil continua a oferecer soluções inovadoras para reparos críticos, reforçando seu compromisso com a qualidade e satisfação dos clientes.

Metalock Brasil realiza usinagem de pino de biela em motor de navio contêiner para grande armador grego



A Metalock Brasil, reconhecida por sua expertise em reparos navais, foi recentemente acionada por um dos maiores armadores gregos para solucionar um problema crítico em um navio contêiner com mais de 9.000 TEUs. Durante uma viagem da América Central à Ásia, a embarcação sofreu uma avaria em um de seus cilindros, resultando na necessidade de ser rebocada em alto-mar.

Após várias reuniões na sede do armador, em Piraeus, Grécia, foi definido um plano de reparo, conduzindo o navio por mais de mil milhas náuticas até a Baía de Todos os Santos, em Salvador (Bahia, Brasil). A Metalock Brasil mobilizou imediatamente seus técnicos e equipamentos especializados para o local.

O ponto central do trabalho foi a usinagem do pino de biela, com diâmetro original de 1062 mm — um componente fundamental no motor, e que exigiu uma precisão absoluta. A Metalock Brasil prontamente disponibilizou sua máquina de usinagem, que estava pronta para operação imediata. Esse fator foi decisivo para a agilidade do serviço, que também contou com

uma equipe dedicada de quatro técnicos trabalhando em dois turnos para garantir a eficiência do processo.

Além da usinagem do pino de biela, o escopo do reparo incluiu o flushing completo do sistema de lubrificação do motor principal, a inspeção e limpeza do resfriador de óleo lubrificante, e o envio de mecânicos para a abertura e verificação de múltiplos cilindros. A criticidade da situação mobilizou engenheiros e superintendentes da Grécia, Coreia, além de vistoriadores da Sociedade Classificadora e do Seguro.

No total, dez técnicos da Metalock Brasil participaram do projeto, atuando em regime de turnos 24 horas por 20 dias, garantindo que os reparos fossem concluídos no menor tempo possível.

A conclusão bem-sucedida da usinagem, aliada às inspeções e à limpeza do sistema de lubrificação, resultou na aprovação das provas de mar. O navio foi então liberado para continuar sua viagem para a Ásia, confirmando a qualidade e eficiência dos serviços prestados pela Metalock Brasil.

Dicas para melhorar a postura e evitar dores nas costas e no pescoço



No dia a dia, muitos de nós passamos horas sentados em frente ao computador, em reuniões ou até mesmo em atividades que exigem esforço físico. Com o tempo, a má postura pode causar dores nas costas, no pescoço e até desencadear problemas mais graves, como lesões na coluna.

Pensando nisso, é fundamental adotar boas práticas de postura e cuidados com o corpo para manter a saúde em dia e evitar desconfortos.

Reunimos, a seguir, algumas dicas práticas para melhorar sua postura ao longo do dia e reduzir o risco de dores.

1. Mantenha a coluna alinhada ao sentar

A maneira como você se senta é chave para evitar dores. Certifique-se de que suas costas estejam completamente apoiadas no encosto da cadeira, e evite curvar-se para a frente.

Os pés devem estar apoiados no chão, com os joelhos formando um ângulo de 90 graus. Se necessário, use um suporte lombar para ajudar a manter a curvatura natural da coluna.

2. Ajuste a altura da cadeira e da mesa

Trabalhar com o computador na altura errada pode forçar o pescoço e as costas. Certifique-se de que o monitor esteja na altura dos olhos, de modo que você não precise inclinar a cabeça para baixo ou para cima.

A cadeira deve estar a uma altura em que seus cotovelos fiquem confortavelmente dobrados a 90 graus ao usar o teclado, com os ombros relaxados.

3. Faça pausas para se alongar

Ficar muito tempo na mesma posição pode causar tensões nos músculos. Uma dica importante é levantar-se a cada 30 ou 40 minutos para se alongar.

Movimente-se pelo escritório ou ambiente de trabalho, faça alongamentos simples para o pescoço, ombros e costas. Isso ajuda a liberar a tensão acumulada e ativa a circulação sanguínea.

4. Atenção ao uso de celular e dispositivos móveis

Ao usar o celular, evite inclinar a cabeça para baixo por longos períodos. Isso sobrecarrega os músculos do pescoço e pode causar dores.

Segure o aparelho na altura dos olhos, e, se possível, limite o tempo de uso prolongado. Se precisar usar o celular por longos períodos, procure fazer pausas para

aliviar a tensão.

5. Alongue-se ao acordar e antes de dormir

O alongamento é uma ótima forma de preparar o corpo para o dia e de relaxar ao final dele.

Ao acordar, faça alongamentos suaves para a coluna, pescoço e pernas. Antes de dormir, um alongamento rápido também ajuda a reduzir a rigidez muscular e a promover uma boa noite de sono.

6. Evite cruzar as pernas ao sentar

Cruzar as pernas por longos períodos pode desequilibrar a coluna e gerar dores. Procure manter os pés apoiados no chão, lado a lado, para promover uma postura mais alinhada.

Se precisar cruzar as pernas, alterne frequentemente para evitar sobrecarregar um dos lados do corpo.

7. Use cadeiras adequadas e confortáveis

Se possível, escolha uma cadeira ergonômica, desenhada para apoiar corretamente as costas e ajudar a manter uma postura correta.

O ajuste da altura, o apoio para os braços e a inclinação do encosto são fatores que ajudam a manter uma postura saudável ao longo do dia.

8. Fortaleça a musculatura das costas e do abdômen

Exercícios físicos que fortaleçam os músculos das costas e do abdômen são fundamentais para melhorar a postura. Esses músculos fornecem o suporte necessário para a coluna e ajudam a reduzir o risco de dores.

Atividades como pilates, yoga e treinos de fortalecimento são excelentes opções para quem busca uma melhor postura.

9. Durma na posição correta

A postura durante o sono também é importante. Evite dormir de bruços, pois essa posição pode forçar o pescoço e a coluna. Prefira dormir de lado ou de costas, com travesseiros que mantenham a cabeça alinhada com a coluna.

Um travesseiro entre os joelhos, para quem dorme de lado, ou sob os joelhos, para quem dorme de costas, pode ajudar a manter a curvatura natural da coluna durante o sono.

10. Hidrate-se e mantenha uma alimentação saudável

A saúde da coluna também está relacionada com a nutrição e a hidratação. Beber bastante água ajuda a manter os discos intervertebrais saudáveis, que atuam como “amortecedores” entre as vértebras.

Além disso, uma dieta balanceada rica em cálcio e vitamina D contribui para a saúde dos ossos e músculos.

Adotar práticas simples no seu dia a dia pode fazer uma grande diferença na sua saúde e bem-estar. Pequenos ajustes na postura, pausas para alongamento e atenção ao uso de dispositivos eletrônicos podem evitar o desconforto e as dores nas costas e no pescoço.

Cuidar da postura é um investimento na sua qualidade de vida, que reflete diretamente na sua disposição e produtividade.

Na Metalock Brasil, acreditamos que o bem-estar de cada colaborador é essencial para um ambiente de trabalho saudável e produtivo. Fique atento às dicas, pratique-as no seu dia a dia e cuide da sua saúde!

Técnicas de mindfulness e meditação para reduzir o estresse



Nos dias de hoje, o estresse se tornou um dos maiores desafios tanto no trabalho quanto na vida pessoal. A pressão para cumprir prazos, equilibrar responsabilidades e lidar com imprevistos pode comprometer não apenas a nossa saúde mental, mas também a física. No entanto, existe uma solução acessível e eficaz: as técnicas de mindfulness e meditação.

O que é mindfulness?

Mindfulness, ou atenção plena, é uma prática que nos ensina a estar mais conscientes do momento presente, observando nossos pensamentos e sensações sem julgamentos. Ao dedicar alguns minutos do dia para se concentrar na respiração ou em uma tarefa simples, é possível acalmar a mente e reduzir os níveis de estresse.

Benefícios da meditação

A meditação, uma prática mais estruturada, vai além da atenção ao presente. Ela envolve técnicas específicas, como a meditação guiada, a meditação transcendental ou a meditação focada na respiração. Diversos estudos mostram que a prática regular da meditação traz inúmeros benefícios, como:

- Redução significativa do estresse e da ansiedade
- Aumento da capacidade de concentração
- Melhora do sono
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Mais clareza mental e melhor tomada de decisões

Como o WellHub pode ajudar?

Pensando no bem-estar de seus colaboradores, a Metalock Brasil oferece acesso ao WellHub (antigo Gympass), uma plataforma que não só inclui academias e atividades físicas, mas também uma ampla variedade de recursos para a saúde mental.

Por meio do WellHub, você pode acessar meditações guiadas, cursos sobre mindfulness e até programas de relaxamento. Essas ferramentas são projetadas para ajudar a equilibrar corpo e mente, oferecendo suporte para enfrentar os desafios diários de forma mais tranquila.

Como começar?

Se você nunca experimentou a meditação ou mindfulness, não se preocupe. O WellHub oferece sessões de meditação guiada que são perfeitas para iniciantes. Aqui estão algumas dicas para começar:

1. Reserve alguns minutos por dia: Não é necessário muito tempo; cinco a dez minutos diários já podem fazer diferença.

2. Escolha um local tranquilo: Encontre um espaço onde você não será interrompido e poderá se concentrar.

3. Use fones de ouvido: Se for usar uma meditação guiada do WellHub, os fones ajudam a focar melhor nas instruções.

4. Respire profundamente: Concentre-se na respiração, inspirando e expirando lentamente, e observe como o corpo responde.

Praticar mindfulness e meditação não precisa ser complicado, e os benefícios são claros. Com o WellHub, você tem todas as ferramentas ao seu alcance para começar a transformar seu bem-estar. Que tal reservar um momento para cuidar da sua mente hoje mesmo?

Se não conhece este benefício, entre em contato com o nosso RH para saber mais, a partir do e-mail rh@metalock.com.br.

Benefícios de uma alimentação rica em nutrientes para aumentar a imunidade e prevenir doenças



Uma alimentação saudável vai muito além de garantir energia para enfrentar o dia a dia. Quando consumimos os nutrientes corretos, estamos fortalecendo nosso corpo de dentro para fora, protegendo-nos contra doenças e infecções. Ter uma dieta rica em nutrientes é fundamental para o bom funcionamento do sistema imunológico, ajudando a prevenir gripes, resfriados e até doenças crônicas.

Aqui na Metalock Brasil, valorizamos não apenas a saúde no ambiente de trabalho, mas também a qualidade de vida dos nossos colaboradores em todas as esferas. Por isso, conhecer os benefícios de uma alimentação balanceada pode ajudar a manter sua imunidade alta e seu corpo saudável.

Como a alimentação influencia o sistema imunológico?

O sistema imunológico é a defesa natural do nosso corpo contra agentes patogênicos, como vírus, bactérias e fungos. Para funcionar corretamente, ele depende de uma série de nutrientes que atuam diretamente na produção e no fortalecimento de células de defesa.

Quando esses nutrientes estão presentes na nossa alimentação, o corpo se torna mais resistente a doenças, além de se recuperar mais rapidamente em caso de infecções.

Por outro lado, dietas pobres em nutrientes ou ricas em alimentos ultraprocessados enfraquecem o sistema imunológico, tornando-o mais suscetível a adoecimentos frequentes e condições inflamatórias.

Principais nutrientes que fortalecem a imunidade

1. Vitamina C: Conhecida por seu efeito poderoso na imunidade, a vitamina C ajuda a estimular a produção de células de defesa e combate radicais livres, protegendo o corpo de danos celulares. Alimentos como laranja, limão, kiwi, acerola e pimentão vermelho são ricos nesse nutriente.

2. Vitamina D: Essencial para a modulação do sistema imunológico, a vitamina D ajuda na produção de substâncias antimicrobianas, que protegem o corpo de infecções. Expor-se ao sol por cerca de 15 minutos por dia e consumir alimentos como peixes, ovos e cogumelos pode aumentar os níveis de vitamina D.

3. Zinco: Este mineral é fundamental para o desenvolvimento e a função normal das células imunológicas. Ele pode ser encontrado em alimentos como castanhas, sementes, carne vermelha magra e frutos do mar.

4. Selênio: O selênio tem propriedades antioxidan-

tes e atua no fortalecimento do sistema de defesa, além de ajudar a prevenir danos celulares. Fontes ricas em selênio incluem castanha-do-pará, frango, peixes e grãos integrais.

5. Probióticos: Os probióticos são micro-organismos benéficos que ajudam a equilibrar a flora intestinal, onde uma grande parte do nosso sistema imunológico se encontra. Eles são encontrados em alimentos como iogurte natural, kefir e kombucha. Manter o intestino saudável é uma forma eficaz de reforçar a imunidade.

6. Vitamina A: Essencial para a integridade das mucosas, como as vias respiratórias, a vitamina A contribui para que o corpo tenha uma barreira mais forte contra patógenos. Pode ser obtida em alimentos como cenoura, abóbora, espinafre e fígado.

7. Fibras: Alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes e grãos integrais, auxiliam no bom funcionamento do intestino, que é uma das primeiras linhas de defesa do organismo contra doenças. Uma dieta rica em fibras melhora a absorção de nutrientes e mantém o equilíbrio da microbiota intestinal.

Dicas para uma alimentação mais nutritiva

Adotar uma alimentação rica em nutrientes pode ser mais simples do que parece. Veja algumas dicas práticas para começar hoje:

- Coma mais alimentos frescos e naturais: Dê preferência a frutas, verduras, legumes, grãos integrais, oleaginosas e proteínas magras. Esses alimentos fornecem uma grande quantidade de vitaminas e minerais essenciais para a imunidade.

- Varie nas cores do prato: Alimentos de diferentes cores geralmente indicam diferentes nutrientes.

Um prato colorido garante uma alimentação mais rica e diversificada em vitaminas e minerais.

- Modere o consumo de alimentos ultraprocessados: Produtos industrializados são pobres em nutrientes e podem conter aditivos e açúcares que prejudicam o sistema imunológico. Substitua snacks industrializados (como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, balas etc.) por opções como frutas, castanhas ou iogurtes naturais.

- Beba bastante água: A hidratação adequada é essencial para que o corpo funcione bem e para que os nutrientes sejam devidamente absorvidos e transportados.

- Inclua fontes de proteínas: As proteínas são fundamentais para a regeneração celular e produção de anticorpos. Carnes magras, ovos, feijão, lentilhas e tofu são boas opções.

Alimentação saudável como ferramenta de prevenção

Investir em uma dieta equilibrada é, sem dúvida, uma das melhores formas de prevenir doenças e garantir um sistema imunológico forte. Não se trata apenas de evitar enfermidades pontuais, mas também de promover a saúde a longo prazo.

Uma alimentação rica em nutrientes ajuda a combater inflamações crônicas, que são gatilhos para doenças como diabetes, hipertensão e até mesmo câncer.

Na Metalock Brasil, acreditamos que a saúde do colaborador reflete diretamente no ambiente de trabalho e nos resultados que alcançamos.

Por isso, incentivamos a todos a adotarem uma alimentação balanceada, rica em nutrientes, para garantir não apenas o bem-estar no trabalho, mas também uma vida mais saudável e plena.

Calendário vacinal: Mantenha sua saúde em dia!



A vacinação é uma das medidas mais eficazes para prevenir doenças e proteger nossa saúde e a das pessoas ao nosso redor.

No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece uma série de vacinas para diversas faixas etárias, desde o nascimento até a terceira idade. Abaixo, apresentamos as principais vacinas recomendadas para cada etapa da vida, conforme o calendário vacinal da Secretaria de Saúde da cidade de São Paulo.

Crianças até 6 anos

- Ao nascer: BCG e hepatite B (primeira dose).
- 2 meses: Pentavalente (1ª dose), poliomielite (VIP - 1ª dose), pneumocócica 10-valente (1ª dose) e rotavírus (1ª dose).
- 3 meses: Meningocócica C (conjugada - 1ª dose).
- 4 meses: Pentavalente (2ª dose), poliomielite (VIP - 2ª dose), pneumocócica 10-valente (2ª dose) e rotavírus (2ª dose).
- 5 meses: Meningocócica C (conjugada - 2ª dose).
- 6 meses: Pentavalente (3ª dose) e poliomielite (VIP - 3ª dose).
- 12 meses: Meningocócica C (reforço), pneumocócica 10-valente (reforço), tríplice viral.
- 15 meses: DTP (tríplice bacteriana - 1º reforço), hepatite A, varicela, VOP (poliomielite oral - 1º reforço).
- 4 anos: DTP (2º reforço), varicela e VOP (2º reforço).

Gestantes e Puérperas (até 45 dias após o parto)

- Hepatite B: Se não tiver sido vacinada anteriormente.
- Dupla adulto (dT): Uma dose a cada gestação, para proteger contra tétano e difteria.
- dTpa: Proteção contra difteria, tétano e coqueluche, a partir da 20ª semana de gestação.
- Influenza: Uma dose em cada gestação.
- Sarampo, Caxumba e Rubéola: Aplicável no caso de necessidade e avaliação médica.

Adultos (20 a 59 anos)

- Febre amarela: Uma dose ou reforço a cada 10 anos, conforme necessidade.
- Hepatite B: Três doses, se não vacinado anteriormente.
- Tríplice viral: Conforme a necessidade e situação vacinal.
- Dupla adulto (dT): A cada 10 anos, para proteção contra tétano e difteria.

Pessoas com 60 anos ou mais

- Primeira visita: Recomendação para febre amarela e hepatite B, de acordo com a situação vacinal.
- Após 2 meses da primeira visita: Doses subsequentes de hepatite B.
- Após 4-6 meses: Concluir as doses de hepatite B.
- Anualmente: Vacina contra a influenza.
- Pneumocócica 23-valente: Indicada conforme avaliação médica.

Adolescência e Prioridades Especiais

- Meninas entre 9 e 14 anos e meninos entre 11 e 14 anos: HPV.
- Meninos e meninas entre 11 e 12 anos: Meningocócica ACWY.
- Qualquer idade: Algumas vacinas específicas, como a VIP (poliomielite inativada), podem ser recomendadas conforme a situação vacinal e orientações de saúde pública.

Lembre-se

A imunização ajuda a prevenir o aparecimento e a disseminação de doenças infecciosas. Manter seu calendário vacinal em dia é uma forma de cuidar de si mesmo, dos colegas de trabalho e de sua família. Para mais informações sobre vacinas e campanhas, consulte os postos de saúde da sua região ou o portal da saúde do seu município.

Vamos juntos construir um ambiente de trabalho mais seguro e saudável!

Cuidados com a dengue



A batalha contra a dengue continua! A doença é transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*, que se reproduz em locais com água parada. Por isso, combater esses focos é fundamental para evitá-la. Aqui estão algumas dicas simples e eficazes:

- Conserve a caixa d'água bem tampada para evitar o acúmulo de água que possa atrair mosquitos.
- Mantenha as calhas sempre limpas para evitar que a água da chuva fique parada.

· Retire pratos dos vasos de planta ou encha-os com areia para impedir que acumulem água.

· Guarde pneus em locais secos e cobertos, pois eles são criadouros comuns do mosquito.

· Deixe garrafas e recipientes sempre com a boca para baixo, evitando o acúmulo de água.

Principais sintomas da dengue

Se você ou alguém próximo apresentar alguns dos sintomas abaixo, procure uma unidade de saúde:

· Febre acima de 38°C

· Manchas avermelhadas pelo corpo

· Dor atrás dos olhos

· Dor de cabeça intensa

· Dores no corpo e articulações

Esses sintomas podem se intensificar rapidamente. Portanto, a busca por atendimento médico é fundamental para o diagnóstico e tratamento adequado.

Vacina contra a dengue

Neste ano, o Ministério da Saúde incorporou uma vacina contra a dengue ao Sistema Único de Saúde (SUS). Essa vacina pode ajudar a reduzir os casos graves e complicações da doença, sendo uma aliada importante no combate à dengue.

No entanto, o imunizante está sendo ofertado neste momento para pessoas e regiões específicas. Consulte a unidade de saúde mais próxima para saber se você é elegível para a vacinação.

SUSTENTABILIDADE

Dicas para reduzir o consumo de energia no ambiente de trabalho e em casa



Com a crescente necessidade de economizar recursos e reduzir o impacto ambiental, tanto no ambiente de trabalho quanto em casa, adotar práticas de economia de energia é fundamental. Tragédias ambientais, como a recente no Rio Grande do Sul, ressaltam a urgência de ações sustentáveis.

Além dos danos irreparáveis ao ecossistema, eventos como esses afetam a saúde e o bem-estar das comunidades locais, demonstrando que a proteção ao meio ambiente é uma responsabilidade coletiva.

Pequenas atitudes podem gerar grandes economias no consumo de energia e ainda fazer bem para o planeta. A seguir, confira algumas dicas para aplicar no trabalho e no lar.

No ambiente de trabalho

1. Desligue as luzes em áreas desocupadas: Em áreas como salas de reunião, estoques ou banheiros que não são utilizados o tempo todo, o ideal é manter as luzes desligadas sempre que esses ambientes estiverem vazios.

2. Ajuste o brilho das telas de computadores: Diminuir o brilho dos monitores pode economizar energia e, ao mesmo tempo, reduzir o cansaço visual. Monitores ajustados para o brilho máximo consomem significativamente mais eletricidade.

3. Evite o uso excessivo de impressoras: Imprimir menos documentos reduz o consumo de energia e o uso de papel. Sempre que possível, opte por versões digitais para compartilhamento de informações e revisões de projetos.

4. Utilize carregadores apenas quando necessário: Deixar carregadores de notebook ou celular conectados à tomada, mesmo quando não estão em uso, consome energia. Procure desconectá-los quando os aparelhos estiverem totalmente carregados.

5. Programe desligamento automático de equipamentos: Verifique se há a possibilidade de programar os computadores e outros dispositivos para desligarem automaticamente após um período de inatividade. Isso garante que aparelhos não fiquem ligados por longos períodos sem necessidade.

Em casa

1. Desconecte eletrônicos da tomada: Mesmo desligados, muitos aparelhos eletrônicos continuam a consumir energia. Para evitar esse gasto invisível, desconecte-os da tomada quando não estiverem em uso ou utilize régua de energia com botão de desligamento.

2. Prefira eletrodomésticos eficientes: Sempre que for trocar eletrodomésticos, opte por aqueles com selo de eficiência energética. Embora possam ter um custo inicial maior, eles proporcionam economia de energia a longo prazo.

3. Utilize timers e programadores: Equipamentos como aquecedores, ar-condicionados e sistemas de irrigação podem ser programados para funcionar apenas em horários necessários, evitando consumo desnecessário fora de horário de uso.

4. Reduza o uso de chuveiros elétricos: O chuveiro elétrico é um dos grandes vilões do consumo

doméstico de energia. Limite o tempo de banho e, sempre que possível, use temperaturas mais amenas.

5. Otimize o uso da geladeira: Evite abrir a porta da geladeira frequentemente ou deixá-la aberta por muito tempo, o que aumenta o consumo de energia. Manter a borracha de vedação em boas condições também é essencial para garantir que o aparelho não precise trabalhar em excesso.

6. Utilize cortinas e persianas para controlar a temperatura: Manter as cortinas fechadas em dias quentes ajuda a evitar a entrada de calor, reduzindo a necessidade de uso de ar-condicionado. No inverno, abrir as cortinas durante o dia permite o aquecimento natural do ambiente.

Benefícios para todos

Economizar energia não é apenas uma questão de reduzir custos, mas também uma oportunidade de contribuir para um futuro mais sustentável.

Na Metalock Brasil, estamos comprometidos com a preservação dos recursos naturais, promovendo iniciativas como o reaproveitamento de água dos sistemas de ar-condicionado. Essas ações demonstram que pequenas mudanças em nossos hábitos podem ter um grande impacto.

Incentive essas práticas no seu dia a dia, tanto no ambiente de trabalho quanto em casa. Vamos economizar energia e cuidar do nosso planeta!

Como economizar água?



Já que o assunto é consumo consciente, reunimos também algumas dicas a seguir para ajudar você a economizar água no dia a dia. Confira e veja como é fácil colocá-las em prática!

Banho

Prefira banhos mais curtos: 5 minutos são suficientes para higienizar todo o corpo.

Lavar a louça

Feche a torneira enquanto ensaboia a louça e enxugue tudo de uma vez.

Escovar os dentes

5 minutos com a torneira aberta: 12 litros. Fechada: economia de 11,5 litros.

Regar as plantas

Regue o gramado e o jardim entre 06h e 08h, ou após às 19h. Isso evita o excesso de evaporação e mais gastos.

Lavar a calçada

Não utilize a mangueira para varrer folhas e sujei-

ra das calçadas. O correto é usar a vassoura, economizando tempo e água. Sopradores de folhas também podem ser uma opção.

Lavar o carro

30 minutos de mangueira: 216 a 560 litros. Com balde: 40 litros.

Geladeira

Para descongelar carne e outros, não use a torneira. O ideal é deixá-los degelar dentro da geladeira.

Lavanderia

Uma torneira aberta por 15 minutos consome até 280 litros. Uma lavadora de 5kg apenas 135 litros.

O impacto positivo da mobilidade urbana sustentável na qualidade do ar e no seu bem-estar



Com o aumento do trânsito e da poluição nas cidades, a mobilidade urbana sustentável é mais importante do que nunca. Além de reduzir a emissão de poluentes, adotar práticas mais conscientes no transporte impacta diretamente a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

Todos nós podemos fazer parte dessa transformação adotando algumas ações simples no nosso dia a dia, tanto no caminho para o trabalho quanto em nossa rotina pessoal.

Ações práticas para promover a mobilidade sustentável

1. Vá caminhando ou de bicicleta

Se você mora perto do trabalho, considere ir a pé ou de bicicleta. Além de economizar combustível e evitar o trânsito, essas práticas proporcionam benefícios diretos à saúde, como a melhora da circulação sanguínea, o controle do peso e a redução do estresse.

Caminhar ou pedalar por apenas 30 minutos por dia já pode fazer uma grande diferença na sua qualidade de vida.

2. Carona solidária

Se você mora longe do trabalho, por que não combinar caronas com colegas que moram na mesma região? O compartilhamento de veículos não só reduz a quantidade de carros nas ruas e, consequentemente, a emissão de poluentes, como também pode economizar no combustível e reduzir o desgaste dos veículos.

Além disso, dividir a carona ajuda a fortalecer o relacionamento entre colegas.

3. Transporte público como alternativa

O transporte público é uma das maneiras mais eficientes de reduzir o número de veículos particulares nas ruas. Sempre que possível, utilize ônibus, trem ou metrô para ir ao trabalho.

Hoje, muitas cidades estão ampliando e modernizando suas redes de transporte, tornando-as opções mais rápidas e confortáveis.

4. Combine deslocamentos

Ao precisar sair de carro, planeje suas rotas para evitar deslocamentos desnecessários. Combine várias tarefas em uma mesma viagem para economizar combustível e tempo. Essa prática simples ajuda a evitar idas e vindas repetidas e reduz o consumo de energia.

5. Horários alternativos para evitar trânsito

Sempre que possível, adote horários de trabalho mais flexíveis para evitar o trânsito nos horários de pico.

Menos tempo no trânsito significa menos poluição e menos estresse. Isso também permite que você aproveite mais o seu tempo para atividades produtivas ou pessoais.

Benefícios para a qualidade do ar e o bem-estar

Adotar práticas de mobilidade urbana sustentável não se resume apenas à economia de tempo ou dinheiro. A redução do uso de veículos particulares também impacta diretamente a qualidade do ar que respiramos.


Menos carros nas ruas significa menos emissão de dióxido de carbono e de outros poluentes que afetam a saúde respiratória. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a poluição do ar está entre as principais causas de doenças respiratórias, como asma e bronquite.

Além dos benefícios ambientais, essas ações também promovem o bem-estar. Caminhar ou pedalar para o trabalho são atividades físicas que melhoram o humor, diminuem o estresse e aumentam a disposição ao longo do dia.


Estudos comprovam que pessoas que praticam atividades físicas regulares, como caminhar, tendem a ter uma melhor qualidade de sono e maior produtividade.

Boas-Vindas

A Metalock Brasil dá as boas-vindas aos seus novos colaboradores.



Nome: **Leandro Rodrigues Silva**
 Função: Técnico De Manutenção 3
 Unidade: Rio de Janeiro



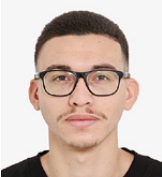
Nome: **Pedro Henrique Cordeiro da Silva**
 Função: Estagiário Comercial
 Unidade: Rio de Janeiro



Nome: **Matheus Cardoso dos Santos**
 Função: Auxiliar de Manutenção
 Unidade: Santos



Nome: **Tiago Lima Rocha**
 Função: Auxiliar de Manutenção
 Unidade: Santos




Nome: **Isaque da Silva Menezes**
 Função: Auxiliar de Manutenção
 Unidade: Santos



Nome: **Ricardo Zibelli Ceslestino Júnior**
 Função: Estagiário
 Unidade: Santos



Nome: **Robson Augusto da Silva**
 Função: Técnico de Manutenção Sr
 Unidade: Santos



Nome: **Yohan Silva Mendonça**
 Função: Auxiliar de Manutenção
 Unidade: São Paulo

Aniversariantes



OUTUBRO

STS	Thiago Pereira Sales	05
STS	Rogério Jesus Do Nascimento	06
STS	Willians Dos Santos Araujo	06
STS	Paulo Sergio Dos Santos Silva	11
RJ	Wolltom Francisco P. de Macedo	12
STS	Guilherme Florenco De Oliveira	13
STS	Maxwell Rodrigues Martins	15
STS	Vinicius Stucchi Meneghini de Oliveira	20

NOVEMBRO

STS	Robin Lee Kilpatrick	03
STS	Ricardo Zibelli Celestino Júnior	05
STS	Eder Oliveira Albuquerque	08
STS	Diego Dias Ribeiro	11
STS	Willian Romanato Dos Santos	13
STS	Luiz Henrique Contel Momesso	16
STS	Gustavo Freitas Pinheiro	17
STS	Gabriel Teixeira Da Costa	21
STS	Tiago Lima Rocha	27
STS	Mauricio Pereira Da Silva	30
STS	Vitor Luis Martins Dos Anjos	30

DEZEMBRO

SP	Yohan Silva Mendonça	01
RJ	Cirlan Viana Ferreira	03
STS	Douglas Soriano	04
STS	Alexsandro Neves M. Hernandez	07
STS	Maria Eduarda Maciel Duarte	19
STS	Pedro Henrique De Jesus	19
SP	Gilmar Marcelino	21
STS	Luis Felipe Alves De Freitas	23
STS	Rafael Quental Domingues	23
RJ	Ronildo De Souza	24
STS	Victorya Nataly Lino Da Silva	26
SP	Ricardo Do Espirito Santo Junior	28
STS	Matheus Cardoso Dos Santos	30



WWW.METALOCK.COM.BR

SANTOS (MATRIZ)

Rua Visconde do Rio Branco, 20/26
 11013-030 · Santos
 SP · Brasil
 Tel.: +55 (13) 3226-4686
santos@metalock.com.br

RIO DE JANEIRO

Rua da Gamboa 281
 20220-324 · Rio de Janeiro
 RJ · Brasil
 Tel.: +55 (21) 2516-5561
rio@metalock.com.br

SÃO PAULO

Avenida Bom Jardim 330
 03035-000 · São Paulo
 SP · Brasil
 Tel.: +55 (11) 2292-5422
sao.paulo@metalock.com.br

INÍCIO