



NESTA EDIÇÃO

Oliveira de Frades, 15 de outubro de 2017 Quando tudo mudou	01
A grande equipa	02
Crescimento e reconstrução	02
Das cinzas se fez novo	02
Bombeiros Carmo Wood	03
Edifício Alfredo Milne e Carmo	03
A Carmo Wood está de parabéns	03
Passadiços	04
CLT – Cross Laminated Timber – Futuro da construção em madeira	05
Caminito del Rey (O Caminho do Rei)	05
Novos Colaboradores	06
História de solidariedade – Testemunho Cliente	07
A Carmo Wood no IRONMAN – a determinação leva à conquista	08
Tratamentos industriais – Classe de risco I/II e III	08

OLIVEIRA DE FRADES, 15 DE OUTUBRO DE 2017 QUANDO TUDO MUDOU



Domingo a meio do dia o calor que se fazia sentir era fora do normal para a época do ano, tudo estava calmo nas fábricas da Carmo Wood – Carmo S.A. e Carmo Estruturas em Madeira S.A – alguns colaboradores trabalhavam na metalomecânica, única unidade que trabalha a 3 turnos x 7 dias.

A Carmo S.A. fundada em 1989 e a C.E.M fundada em 2005 nunca tinham conhecido anos com tanto crescimento (40%/ano até outubro de 2017), o fogo surgiu e tudo devorou – 120000 m² de edifícios de escritórios, 6 pavilhões industriais, máquinas, mercadorias, produtos, tudo sem exceção.

O sistema próprio de combate a incêndios não teve tempo de ser acionado, também fora desenhado para acudir a incêndios internos, pois a proteção civil que o desenhou garantiu proteção para “algo maior que possa surgir do exterior”. Segunda-feira, dia 16 de outubro, um cenário desolador, tristeza, frustração, quase 30 anos de trabalho, de luta, para construir o que era considerado como a empresa da especialidade, modelo a nível europeu, destruída em menos de 24 horas; mas o fogo não apaga a vontade de vencer, a solidariedade entre homens!

De facto, sempre me insurgi contra o tal “porreirismo” do povo português, não me dando conta que

a solidariedade anda tão perto, mas ao mesmo tempo tão distante. O tal “porreirismo” significa para mim ajudar quem não precisa, quem não merece e que acaba por desfavorecer todos, enquanto que a solidariedade é ajudar quem precisa incondicionalmente de ajuda sem qualquer “moeda de troca”. É o sentimento de fazer com que o próximo atenuar os males que lhe calham em sorte; de facto não há povo solidário como o português. Ainda no dia 16 de outubro o espírito de equipa que sempre existiu na Carmo Wood parecia ter crescido para proporções irreais, toda a equipa se dispôs a ajudar, trabalhando as horas que fossem necessárias, fins-de-semana, à noite com ou sem pagamento. As lágrimas brotavam dos olhos, não dos líderes, mas dos colaboradores com funções de menos responsabilidade. Perante tal cenário e tal força ficou decidido:

Vamos reconstruir depressa, maior, melhor, mais produtiva e mais graciosa, tudo construção em madeira, solução e projeto Carmo Wood, os escritórios e os 6 pavilhões. Todos terão nome e serão batizados com nomes dos colaboradores que lá têm dedicado as suas vidas de trabalho e assim tencionamos homenagear todos sem exceção que nos ajudaram a reerguer um investimento de 30 milhões de euros.

A GRANDE EQUIPA



Para os cerca de 200 postos de trabalho que no dia 16/10 ficaram sem nada para fazer, foi constituído um lay-off.

O funcionário que esteve mais dias sem trabalhar em lay-off não ultrapassou os 15 dias e a grande maioria já dia 17 de outubro trabalhava em instalações cedidas pelo presidente da Câmara, com equipamento informático cedido pela Gesprint, outros limpando, pintando a cerca, juntando as cinzas. Passado uma semana estavam todos de volta ao trabalho, com máquinas emprestadas por fornecedores, outras compradas em segunda mão, outras novas, enquanto não chegavam as definitivas. A maior parte ao ar livre com temperaturas árduas, de dia e noite. Algumas máquinas depois de muito trabalho fo-

ram recuperadas; enfim passados 30 dias tivemos que admitir mais pessoal para trabalharmos a 150% (2 e 3 turnos).

Queremos informar que a Carmo não tem trabalhadores precários, todos pertencem ao quadro, e em janeiro de 2018 as renumerações foram revistas em 20% para todos os que impressionantemente “vestem a camisola Carmo” com orgulho, e sem contar com os prémios de renumerações variáveis.

Atualmente as empresas encontram-se a trabalhar entre 200 a 300% em comparação com o que laboravam antes da catástrofe.

CRESCIMENTO E RECONSTRUÇÃO



15 de abril de 2018

Tudo será construído em madeira!

Mas a madeira não é combustível? Não existe o receio da catástrofe voltar a acontecer? Sim a madeira é combustível, mas existem muitos mais produtos ou indústrias que trabalham com substâncias muito mais combustíveis. Até porque a construção em madeira resiste mais tempo ao colapso pelo fogo que qualquer outro material de construção. O aço foi o material de construção do séc. XIX, o betão do séc. XX e a madeira será o do séc. XXI. Vamos sim investir com meios próprios no nosso sistema de prevenção e combate a incêndios com

a ajuda da proteção civil, iremos aumentar os nossos reservatórios de água dedicados ao efeito, estender centenas de metros de condutas, bocas de incêndio e bombas a gasolina especiais. Iremos ter veículos móveis de combate rápido e a nossa brigada de “bombeiros” treinados e alerta para os dias “laranjas e vermelhos”.

Os investimentos de 30 milhões representam, a reconstrução e também a execução do nosso plano estratégico de investimento até ao ano de 2020, só que será todo executado em 2018. Crescemos 30% em 2017, as nossas previsões

apontam para um crescimento recorde de 46% em 2018. Que nos ajudem os nossos fornecedores – grandes amigos – que nunca duvidaram da nossa capacidade. Que nos protejam os nossos muitos amigos que acreditam em nós. Que nos dêem valor os nossos preciosos clientes que nunca nos abandonaram e souberam compreender um ou outro problema causado pela grande catástrofe que, graças a Deus, já passou.

A Carmo Estruturas em Madeiras terá uma nova carpintaria com mais 30% de área coberta e máquinas mais produtivas, robotizadas e com mais capacidade, o que permitirá dar resposta ao aumento exponencial dos mercados de construção em madeira em Portugal, França e Espanha. Os novos escritórios prometem albergar com toda a comodidade as dezenas de engenheiros e arquitetos que ali trabalham na área técnica. A Carmo S.A. terá uma nova fábrica de mobiliário, assim como uma moderna metalomecânica. Ainda um novo pavilhão para produto acabado e mais outro que duplica a capacidade de tratamento industrial de madeiras. Também os secadores estão a ser ampliados para o dobro.

DAS CINZAS SE FEZ NOVO

Sua Excelência o Sr. Presidente da Republica Portuguesa, Professor Dr. Marcelo Rebelo de Sousa, quando nos visitou dia 18 de outubro, que muito nos honrou, e também contribuiu para a saúde da nossa alma, comunicou-nos que seria sua intenção estar presente na reinauguração. Pois, ao nosso presidente já lhe foi proposto setembro de 2018 como o mês para o evento, que, entretanto, foi aceite. A recuperação frenética não deixa margem para erros ou omissões. Todos os que fazem parte da “família” Carmo empenharam-se, todos terão uma parte que lhes pertence, que construíram, que criaram.

No dia que todos esperamos, vamos ter festa, todos os colegas das outras 8 empresas serão convidados, bem como o digníssimo governo central e regional, clientes, fornecedores e amigos. Será um dia de comemoração, missa de manhã, inauguração e bênção, almoço e festa.



BOMBEIROS CARMO WOOD



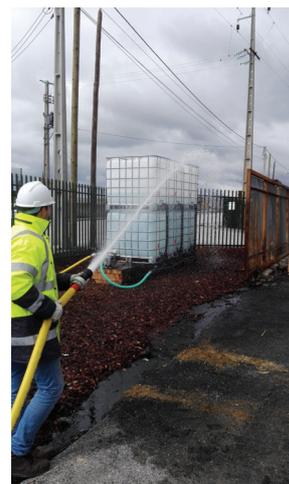
“Em Oliveira de Frades, a Carmo Wood está a implementar um sistema de combate a incêndios, com a monitorização dos Bombeiros da localidade, que integrará doze unidades com depósitos de capacidade de 12.000 litros de água, com bombas de pressão a combustão e mangueiras de longo alcance que serão colocadas em locais estratégicos nos 6.000 m² das duas unidades industriais.

Paralelamente, um depósito central com 100.000 litros de capacidade de água servirá uma rede subterrânea de

canalização, resistente a altas temperaturas, com bomba de combustão de alta potência e pressão que servirá várias bocas-de-incêndio.

Junta-se um carro tanque autobomba dos bombeiros Carmo Wood. Um grupo de seis colaboradores das empresas será especialmente treinado para operarem o sistema. O seu Chefe estará em contacto com os Bombeiros e proteção civil para coordenar com alertas que possam surgir.

Até finais de maio ficará concluído. O investimento será de 200.000 Euros”



EDIFÍCIO ALFREDO MILNE E CARMO



Não podíamos perder a oportunidade de batizar o edifício principal de escritórios com o nome do homem que iniciou a nossa indústria em Portugal, um dos fundadores da empresa que certamente ficará orgulhoso com o realizado.

O edifício de dois andares com cerca de 2000 m² contará com uma zona de showroom, uma sala de audiências, um laboratório e espaço para recebermos os nossos fornecedores e clientes



portugueses e oriundos de todo o Mundo.

É uma solução Carmo, um projeto em madeira lamelada e cruzada, construída com materiais naturais e autossuficientes em termos energéticos. À entrada terá um S. José a dar as boas-vindas aos que lá entrarem. Esta imagem tem uma história, sempre achámos a figura bíblica do S. José muito adequada a ser o nosso protetor, acima de tudo por ter sido carpinteiro o que é no fundo o que

nós somos (dos tempos modernos). Todos os nossos escritórios têm uma figura de S. José invocando a vontade de construir, de servir e do bem fazer.

No caso de Oliveira de Frades, esta imagem estava colocada na sala de reuniões e receção de visitas em cima de uma bancada de carpinteiro antiga, recuperada e rodeada de ferramentas velhas que os carpinteiros de há mais de um século usavam para trabalhar a madeira. Ficámos tristes quando soubemos que todo o edifício ruiu e que não se aproveitava absolutamente nada, incluído a tal imagem. Três dias volvidos sobre o sinistro, e quando alguns bombeiros conseguiram abrir caminho através dos escombros foram encontrar o nosso S. José intacto em cima da mesa de trabalho e rodeado das ditas ferramentas, vai-se lá saber como, talvez para nos dar mais ânimo para continuarmos a fazermos ainda melhor aquilo em que tínhamos posto tanto amor e carinho.

A CARMO WOOD ESTÁ DE PARABÉNS



Dia 19 de abril, foram conhecidos os vencedores dos prémios inovação na construção, que distinguem a inovação em diversas categorias. A Carmo Wood foi a vencedora na categoria Sistemas Construtivos à qual tinha concorrido com a mais recente obra em CLT, o edifício RedBridge.

Este prémio é o reconhecimento da capacidade e know how da Carmo Wood, nomeadamente na área da construção em madeira, pois o CLT em particular e a madeira no geral, vão ser sem qualquer dúvida, o material de construção do século XXI.

PASSADIÇOS



Foi há 22 anos que o então promotor da Quinta do Lago, André Jordan, tinha um problema a resolver para o qual não encontrava solução. A ponte pedonal que atravessava a Ria Formosa para dar acesso à praia do carismático Restaurante Gigi e que era o símbolo da Quinta do Lago encontrava-se a cair. Com alguns acidentes ocorridos era premente a sua substituição.

No entanto, André Jordan e a sua Administração não encontravam quem lhes projectasse e executasse uma nova ponte pois a obra tinha vários desafios. A distância (cerca de 400 metros) sobre uma zona de lodo com 7 metros de profundidade, com ventos laterais que por vezes chegam aos 80 km/h e as marés que sobem e descem provocando uma corrente fortíssima eram algumas das questões difíceis de contornar.

Ao ser contactada, a Carmo Wood agarrou o desafio e foi à busca da solução. Contratou os melhores engenheiros holandeses peritos na matéria que em conjunto com os técnicos da Carmo apresentaram uma solução, um projecto e a respectiva execução. Chamou um técnico inglês, o Mark, que veio dirigir a equipa Carmo Wood que executou a obra.

Foi adquirida uma grua especial importada para este projecto que com as suas lagartas

com 10 metros de comprimento x 3 metros de largura conseguia deslocar-se em cima do lodo, na maré vazia, sem danificar a preciosa Ria Formosa. Com um martelo pilão cravava os pilares de sustentação que penetravam 8 metros no solo.

A Ponte foi construída em tempo recorde (2 meses) antes da vaga de turistas de Verão. Toda em madeira de casquinha tratada em autoclave por alta pressão com técnicas da Carmo Wood para uma duração extra longa no meio de maior risco (água salgada). Todos os elementos metálicos foram de aço inox da melhor qualidade.

A Ponte ficou preparada para a passagem de pessoas e de uma ambulância para casos de emergência na praia.

Passado o tempo de uma geração, a Ponte da Quinta do Lago encontra-se como no dia em que foi inaugurada pelo então Secretário de Estado do Ambiente e é hoje mais que nunca o ex-libris do tão renomado Resort.

Foi esta experiência que provocou uma onda, que ainda cresce, de desenvolvimento de pontes e passadiços nas nossas zonas costeiras ou de paisagem únicas no interior como os Passadiços do Paiva.

A Carmo Wood inovou e criou uma tendência que hoje ajuda a promover Portugal como destino turístico.

Foram, entretanto, construídas centenas de quilómetros de pontes e passadiços na sua grande maioria pela Carmo Wood; na Comporta, S. Martinho do Porto, Praia da Rocha, Monte Gordo, Figueira da Foz, Esposende, Vila Nova de Gaia, etc... etc...

A Ponte da Quinta do Lago custou há 20 anos 300.000 contos (1.5 milhões de euros). São hoje alguns centos de milhões de euros que se têm investido nestas estruturas elegantes e que tão bem se enquadram na paisagem. Permitem a acessibilidade a praias e locais antes inatingíveis. Vistas nunca antes observadas. Defendem as dunas e dão acesso a restaurantes. Facilitam a mobilidade para quem não pode caminhar. As passagens ou passeios tornaram-se mais agradáveis e a costa portuguesa embelezou-se.

A Carmo Wood exportou o conceito para outros países (França, Espanha, Marrocos e Senegal) onde começam a existir este tipo de estruturas e muitos projectos constituindo um mercado vastíssimo.

Tudo começou na Quinta do Lago há 22 anos e com a determinação de encontrar uma solução.

CLT – CROSS LAMINATED TIMBER – FUTURO DA CONSTRUÇÃO EM MADEIRA



Nos últimos anos temos assistido a um renascer da madeira para a construção. As mais recentes tecnologias vieram desenvolver métodos e produtos que utilizam a madeira como componente ou principal matéria prima e

que fizeram com que estes produtos se tornassem mais resistentes e mais versáteis, quando comparados com as principais matérias de construção tradicionais (aço, betão, etc).

Produtos como o Lamelado colado, OSB, contraplacado, Viroc são bons exemplos, no entanto todo o destaque vai para o Cross Laminated Timber – lamelado cruzado (CLT).

O CLT trata-se de um produto de engenharia de madeira, em que pequenas lamelas de madeira estrutural são coladas perpendicularmente, de forma a criar painéis, com grandes vantagens em relação aos outros materiais de construção, nomeadamente quanto ao seu comportamento sísmico, à sua durabilidade, muito competitiva em preço comparada com o aço e betão, mais leve e com uma grande redução nos tempos de montagem. Por toda a Europa verifica-se um crescente desenvolvimento deste produto, sendo um dos principais materiais de construção para edifícios em altura. Existem prédios em CLT com mais de 30 andares.

A CARMO, como líder nacional e um dos principais players europeus no sector da construção em madeira, não podia estar alheia a esta situação, e tem já uma equipa de técnicos especializados no cálculo e solução de elementos com base em CLT.

Exemplo deste conhecimento, foi o facto de ter sido atribuído à Carmo a execução do mais alto edifício construído em Portugal (multi andares) em que a base estrutural do edifício é em CLT.

Orgulhamo-nos de ser a empresa mais bem preparada para a execução de obras desta complexidade, pois o CLT em particular e a madeira no geral, vão ser sem qualquer dúvida, o material de construção do século XXI.

CAMINITO DEL REY (O CAMINHO DO REI)

El Caminito del Rey (O Caminho do Rei) é uma passagem realizada nas paredes dos desfiladeiros de Chorro e Gaitanejo, a norte de Málaga, em Espanha, com cerca de 3 km.

A construção, concluída em 1905, foi realizada no momento da construção de uma barragem hidroeléctrica no rio Guadalhorce, dada a necessidade dos trabalhadores de uma passagem que cruzasse os desfiladeiros para o transporte de materiais, vigilância e manutenção do canal.

Em 1921 o rei Afonso XIII teve que cruzar o Caminito para a inauguração da Represa Conde del Guadalhorce, e desde então, a rota passou a ser conhecida por seu nome actual.

Entretanto, o abandono e a falta de manutenção fizeram com que a estrutura ficasse comprometida, causando até o desmoronamento de algumas partes. Por esse motivo, El Caminito del Rey é o ponto favorito dos muitos turistas

que procuram emoções fortes. Após a morte de alguns turistas em dois acidentes ocorridos em 1999 e 2000, o governo local fechou as entradas. Em Junho de 2011, o governo da comunidade autónoma da Andaluzia, em conjunto com o governo provincial de Málaga, acordaram dividir os custos de um projecto de restauração do caminho (que incluiu a construção de um estacionamento, um centro de acolhimento de visitantes e um museu) no valor de algumas dezenas de milhões de euros.

E foi precisamente a este centro de visitantes que demos corpo e alma. A Carmo Estruturas em Madeira executou este magnífico centro de acolhimento de visitantes todo ele realizado em madeira de lamelado colado em pinho Douglas, sem borne. Ou seja, um requisito técnico que permeia a durabilidade natural do material relativamente a insectos xilófagos. O edifício tem 550 m² e consumiu 70 m³ de madeira.



NOVOS COLABORADORES



CÁTIA TEIXEIRA

A Cátia Ramos Teixeira tem 29 anos e escreve o seguinte:

“Nasci em Valpaços “Trás os Montes”.

Cheguei a França quando tinha 1 ano.

Adquira a minha experiencia profissional quando assisti o meu marido, que foi proprietário de uma oficina durante 6 anos no norte de França.

Cheguei há um ano atrás à região de Bordéus onde tive a oportunidade de integrar o Grupo Carmo France como assistente no serviço de contabilidade.

Agradeço a toda a equipa Carmo France, bem como os meus colegas, pelo seu acolhimento nesta grande empresa familiar!”



ELIZABETE CERQUEIRA

Tem 44 anos e é natural de Arcos de Valdevez (Minho)

Chegada a França em 1992 para tomar conta de crianças, 15 anos depois obtem o diploma de gestão na administração, o que lhe permitiu trabalhar na Câmara Municipal da vila de Pessac durante mais de 5 anos.

Em dezembro 2017 ingressou na empresa CARMO para o lugar de secretaria na parte da construção. “O contacto com Portugal é uma volta às origens que me agrada imenso” diz a Elizabete.

Os seus hobbies são: viagens, desporto e bricolage.



FERNANDA COSTA

A Fernanda tem 42 anos e é licenciada em Gestão e Desenvolvimento Social pela Universidade Católica Portuguesa.

“Comecei o meu trajeto profissional há 20 anos na banca, mais concretamente na CGD tendo terminado no BANIF , pelas razões que conhecerão. Foi um percurso exigente que me permitiu adquirir uma sólida experiência financeira e na relação com clientes”, conta a Fernanda.

“Após a saída precoce da banca, tirei formação na área de seguros vida e não vida e trabalhei durante 3 anos como consultora na MAPFRE.

Senti necessidade de um novo desafio profissional, eis que surge a CARMO, empresa que me abriu portas, estou no departamento financeiro na área de cobranças, onde mais uma vez se privilegia o contato com clientes, uma área na qual me sinto particularmente confortável.” Conclui.



INÊS MORAIS

Uma Arquitecta Paisagista de formação, que nos chega duma empresa de sistemas de rega agrícola e de espaços verdes, onde ganhou o gosto pela área comercial. Ingressa na Carmo a dar apoio ao mercado externo, onde espera aprender e crescer.

“Há cerca de 10 meses comecei a dedicar o meu tempo livre ao maior desafio da minha vida, o de ser mãe” confidencia, e acrescenta:

“Agradeço desde já a semana que passei em formação em Pegões e todo o ambiente de boas vindas, tanto lá como aqui, no escritório de Lisboa. Espero corresponder à confiança e desafio que me foi lançado”



ISABEL CAEIRO

Conforme solicitado faço uma breve apresentação do meu percurso pessoal e profissional.

É natural de uma pequena aldeia alentejana, tem 37 anos, é casada e tem uma filha de 8 anos.

“Após 15 anos a trabalhar em aprovisionamento numa empresa da industria automóvel passei por um hipermercado como operadora de loja e por um café de bifanas como empregada de balcão

Em Outubro ingressei no grupo “Carmo” na busca de novos desafios na minha vida profissional, na A Milne Carmo todos os dias são diferentes e com novos desafios”, diz a Isabel

Os tempos livres são passados com a família e amigos.

NOVOS COLABORADORES



JOAQUIM CAEIRO

Primeiro filho de Alentejanos, nascido nos idos de 1973, nasceu na freguesia lisboeta de São Jorge de Arroios e viveu sempre entre Sintra e Oeiras.

“O percurso escolar foi célebre e sem percalços desde o primeiro dia de escola em que recebi um aperto de mão da professora Sofia, numa escola primária que já não existe, até ao dia em que, já a trabalhar e em Angola, recebi a chamada do meu pai a informar que tinha recebido, por mim, o diploma de final de curso da Faculdade de Economia da Univ. Nova de Lisboa no final de 1995.

Sem descanso comecei logo a trabalhar. Auditoria foi o primeiro emprego até 1998. Amor à camisola, espírito de trabalho, aprendizagem rápida foi o que ficou, além de bons amigos que ainda mantenho 22 anos depois. 3 anos depois sou adjunto do diretor financeiro da francesa 3SUISSES e pouco depois (2001) entro no mundo da televisão, para a TVI, quando se dá o fenómeno do Big Brother e a “explosão” do negócio da publicidade.

Durante 2 anos sou o responsável pelo controlo de vendas. Mas o bichinho da área financeira, da obra e do material falam mais alto e é assim que chego aqui... ao Grupo CARMO WOOD”, explica o Joaquim.

Foi pai de duas filhas maravilhosas com 11 e 14 anos e de que se orgulha imenso.

“Criei laços, e bons amigos de trabalho com os quais ainda hoje continuo a falar praticamente todos os dias. É o que espero fazer aqui, vestir a camisola, arregaçar as mangas, e dar o meu melhor”, finaliza.



NUNO VIVEIROS

O Nuno vem da área da hotelaria (é licenciado em gestão hoteleira). E depois de algumas experiências de vida que enriqueceram o seu currículo, veio colaborar na Carmo Estruturas.

Declara-se apaixonado por desportos de combate, nomeadamente Muay Thai ou boxe Tailandês e pela corrida.

“Tenho 46 anos, tenho 1 filho, 1 cadela e 1 gato!

Orgulho-me de dizer que o meu lema é “a minha palavra vale mais que a minha assinatura” diz o Nuno.

Afirma-se centrado em conseguir vendas, sendo as encomendas que se materializam uma vivência engraçada e motivadora.



TATIANA SILVA

A Tatiana Silva tem 24 anos e vive em Anadia. Engenheira Civil, conclui o Mestrado Integrado em Engenharia Civil na Universidade de Coimbra, em Fevereiro de 2017.

“O mundo da engenharia civil sempre me despertou interesse desde pequena.

No início da minha atividade profissional surgiu a oportunidade de realizar um estágio profissional na Carmo Estruturas em Madeira, o qual ainda decorre”, diz.

Recentemente chegada à Carmo, tem gosto que o seu contributo seja uma mais valia na continuidade do crescimento desta empresa.

“Nos meus tempos livres gosto de ler, passear com a família e amigos e brincar com os meus dois gatinhos”, acrescenta.

HISTÓRIA DE SOLIDARIEDADE – TESTEMUNHO CLIENTE



“Esta é uma “história” de relações empresariais que vamos partilhar convosco. A H3R adjudicou à empresa Carmo Wood um parque infantil em setembro de 2017, no entanto, 1 dia antes da data de entrega, dia 16 de outubro de 2017, as chamas atingiram e destruíram por completo a



fábrica da Carmo Wood e consequentemente os equipamentos que iriam ser entregues no dia seguinte. Seria fácil nessa altura a H3R optar por outro fornecedor que pudesse satisfazer as nossas necessidades, no entanto, e porque entendemos que é nos momentos difíceis que mais

devemos apoiar os outros, aqui fica a prova e testemunho de que o parque infantil foi instalado pela H3R e fornecido pela Carmo Wood, embora com um atraso de 6 semanas. Um abraço para a Carmo Wood e obrigado pela compreensão ao Vila Pouca de Aguiar – Município.”

A CARMO WOOD NO IRONMAN – A DETERMINAÇÃO LEVA À CONQUISTA



“A minha experiência no half ironman, no passado 3 de setembro de 2017, tal como quase todos os outros desafios desportivos que tenho vindo a defrontar, surgiram natural e consequentemente. Um desafio superado levou-me sempre a um novo objectivo a alcançar e quanto mais ambicioso se torna o objectivo mais me “arre-

pendo”, durante a preparação e treino, de o ter determinado... no entanto nem no momento mais difícil psicológica ou fisicamente me passou pela cabeça deixar de lado. Por muito difícil que por vezes seja encontrar tempo, disponibilidade, vontade ou motivação sempre consegui não deixar por terra o espírito de superação que me leva a alcançar estes sonhos desportivos. Comecei a treinar para me preparar para este desafio, como sempre a apalpar terreno e da forma mais amadora que se possa imaginar, nas aulas de natação tive que aprender o movimento físico mais básico e o respiratório mais rudimentar, a 3 meses da prova não tinha bicicleta nem tão pouco sabia que características devia procurar na escolha da mesma, sabia que tinha que ter 2 rodas e 2 pedais...

E assim foi, no dia 3 de setembro de 2017 atirei-me literalmente de cabeça para fazer no mesmo percurso 1,9km de natação, seguido de 90km de bicicleta e 21km a correr... se durante os treinos parecia que caminhava para o inferno, mesmo esgotando as minhas capacidades durante a prova, tudo passou quando cortei a meta na companhia dos meus 2 filhos mais velhos, que era tudo o que queria, passadas 5 horas e 51 minutos. E foi durante este tempo que roguei pragas a mim mesmo e foi também passado este tempo que

me passou pela cabeça o objectivo seguinte, a prova completa!

Passados poucos dias de me debater com este objectivo tive a notícia de que iria ter o meu 4.º filho, o que inevitavelmente dificulta muitíssimo a preparação para uma prova desta dimensão, achei que seria melhor adiar e esperar por uma altura mais propícia, uma vez que a preparação para esta prova requer muitas horas de treino semanais, especialmente ao fim de semana e à noite, requer uma dedicação e um foco muito extremo e uma força de vontade que eu próprio não me reconhecia.

Em negociação familiar foi-me “concedida” a oportunidade e comecei novamente uma caminhada desconhecida e infernal. Como não sei se vou ter forças para repetir a habilidade e como sou maluco, decidi propor-me já ao triatlo mais ambicioso e difícil, o Ironman de Lanzarote, onde à dificuldade da distância se juntam agressivas condições atmosféricas e acentuadas elevações. 3,8km a nadar, 180km de bicicleta e por fim 42km de corrida.

Para conseguir aqui chegar tenho contado com o apoio incondicional e o incentivo da minha família, amigos e colegas de trabalho.”

Força Vasco Baptista! Para a família Carmo Wood já és o campeão.

TRATAMENTOS INDUSTRIAIS – CLASSE DE RISCO I/II E III



Estas classes de exposição representam baixos riscos de ataques de xilófagos.

A classe de risco I corresponde a madeira totalmente protegida das intempéries sem ligar a pontos de humidade. Para esta classe de tratamento de “envelope” podem ser adequados, embora existam infestações, isto é, *hylotrupes bajulus* em estruturas de cobertura totalmente isentas de humidade.

As classes de risco II e III tem alguma complexidade pois na II representa riscos com zonas afetadas por humidades fora do normal e III, riscos com madeiras ao ar livre com contacto direto com água de chuva sem que, no entanto, estejam em contacto com o solo.

Recomenda-se para ambos os casos tratamentos em profundidade com agentes fungicidas e inseticidas que por baixo valor/m³ conferem uma vida várias vezes superior à da madeira sem tratamento.



EDITOR E PROPRIETÁRIO – A. Milne Carmo S.A. • **DIRECTOR** – Lígia Pereira • **N.º PUB. PERIÓDICA** – 120581

SEDE: Av. Marquês de Tomar, n.º 2, 4.º – 1050-155 Lisboa
Tel.: (+351) 213 132 200 • Fax: (+351) 213 132 205 • geral@carmo.com • www.carmo.com

FÁBRICAS: Pegões; Tel.: (+351) 265 898 870, Fax: (+351) 265 898 879 • Almeirim; (+351) 243 570 520, Fax: (+351) 243 570 529
Oliveira de Frades; Tel.: (+351) 232 760 130, Fax: (+351) 232 760 139

PRÉ-IMPRESSÃO E IMPRESSÃO – inPrintout, fluxo de produção gráfica • Rua D. João V, 16A loja, 1250-090 Lisboa • Tel.: +351 211 330 563.