



APOSTILA

DDS

Diálogo Diário de
Segurança

Sumário

| | |
|--|----|
| TEMA 1 :POR QUE DEVO USAR EPI..... | 5 |
| TEMA 2: EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO | 7 |
| TEMA 3: QUASE ACIDENTES SÃO SINAIS DE ALERTA | 9 |
| TEMA 4: NINGUÉM DESEJA CULPAR NINGUÉM..... | 11 |
| TEMA 5: PREPARAÇÃO DE ÁREAS SEGURAS DE TRABALHO..... | 13 |
| TEMA 6: E A RESPEITO DE PEQUENOS FERIMENTOS? | 15 |
| TEMA 7: PROTEÇÃO DAS MÃOS | 17 |
| TEMA 8: PROTEÇÃO PARA OS OLHOS..... | 19 |
| TEMA 9: O RUÍDO - VAMOS NOS PROTEGER!?..... | 21 |
| TEMA 10: MEMBROS SUPERIORES | 23 |
| TEMA 11: CUIDADO GENUÍNO - PROTAGONISTA OU ESPECTADOR? | 27 |
| TEMA 12: PREVENÇÃO – A MELHOR FERRAMENTA DA SEGURANÇA DO TRABALHO | 29 |
| TEMA 13: ATOS E CONDIÇÕES INSEGURAS: VOCÊ SABE A DIFERENÇA? | 30 |
| TEMA 14: SEGURANÇA NUMA TEMPESTADE | 32 |
| TEMA 15: PRÁTICAS DE SEGURANÇA NA UTILIZAÇÃO DE ESCADAS | 34 |
| TEMA 16: DICAS PARA USAR O CELULAR COM SEGURANÇA | 35 |
| TEMA 17: ENTENDA O PAPEL DO TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO NA REDUÇÃO DO RISCO..... | 36 |
| TEMA 18: NÃO BUSQUE UM CULPADO. BUSQUE O RISCO! | 38 |
| TEMA 19: DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DO FOGO! | 39 |
| TEMA 20: CUIDADO COM O MANUSEIO DE PRODUTOS QUÍMICOS..... | 42 |
| TEMA 21: ATENÇÃO PARA OBSTRUÇÕES NAS SAÍDAS DE EMERGÊNCIA | 44 |
| TEMA 22: CHOQUE ELÉTRICO..... | 46 |
| TEMA 23: QUASE ACIDENTE -QUAL SERÁ SUA PROVIDÊNCIA?..... | 49 |
| TEMA 24: ARMÁRIOS CORTA FOGO | 51 |
| TEMA 25: COMUNIQUE-SE SEMPRE | 52 |
| TEMA 26: FERRAMENTAS MANUAIS E PORTÁTEIS..... | 53 |
| TEMA 27: INSTRUÇÃO BÁSICA DE USO, GUARDA E CONSERVAÇÃO DE RESPIRADORES TIPO SEMI-FACIAL..... | 55 |
| TEMA 28: EXPLOSÕES..... | 57 |
| TEMA 29: RISCO ELÉTRICO | 59 |
| TEMA 30: SEGURANÇA FORA DO TRABALHO..... | 60 |
| TEMA 31: PROTETOR AURICULAR..... | 62 |
| TEMA 32: A INFLUÊNCIA DO CALOR NO TRABALHO..... | 63 |
| TEMA 33: CUIDADOS COM AR COMPRIMIDO | 65 |
| TEMA 34: A ILUMINAÇÃO NO MEIO AMBIENTE | 66 |

| | |
|--|-----|
| TEMA 35: - LIMPEZA DAS MÃOS | 67 |
| TEMA 36: ACIDENTES PODEM ACONTECER EM QUALQUER LUGAR | 68 |
| TEMA 37: MANUSEIE CARGAS COM SEGURANÇA | 70 |
| TEMA 38: CARRINHOS DE MÃO | 72 |
| TEMA 39: POR QUE AS PESSOAS NÃO USAM CINTO DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO?..... | 73 |
| TEMA 41: MANEIRA CORRETA DE TRABALHAR SENTADO | 76 |
| TEMA 42: POSTURA COMPORTAMENTAL - FATOR BÁSICO NA SEGURANÇA DO TRABALHO..... | 77 |
| TEMA 43: DICAS DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM CRIANÇAS | 78 |
| TEMA 44: SIPAT..... | 80 |
| TEMA 45: USO DE FERRAMENTAS CORTANTES..... | 82 |
| TEMA 46: CUIDADOS FUNDAMENTAIS NO USO DO AR COMPRIMIDO..... | 83 |
| TEMA 47: EXTINTORES DE INCÊNDIO..... | 84 |
| TEMA 48: REFLITA SOBRE A SUA FORMA DE TRABALHAR | 85 |
| TEMA 49: IDENTIFICANDO RISCOS..... | 87 |
| TEMA 50: CUIDADOS COM CABOS DE EXTENSÃO | 88 |
| TEMA 51: SEGURANÇA É ESSENCIAL PARA O NOSSO DIA-A-DIA..... | 89 |
| TEMA 52: SEGURANÇA COM ESTILETES..... | 90 |
| TEMA 53: LUBRIFICAÇÃO E REPAROS | 91 |
| TEMA 54: IGNIÇÃO ESPONTÂNEA..... | 93 |
| TEMA 55: RECIPIENTE DE LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS | 95 |
| TEMA 56: PRIMEIROS SOCORROS PARA OS OLHOS | 97 |
| TEMA 57: PRIMEIROS SOCORROS EM CASOS DE ESTADO DE CHOQUE..... | 98 |
| TEMA 58: CABOS DE EXTENSÃO | 100 |
| TEMA 59: LESÕES NAS COSTAS | 102 |
| TEMA 60: MANUSEIO DE CARGAS COM SEGURANÇA | 103 |
| TEMA 61: PLANO DE ABANDONO DE ÁREA..... | 105 |
| TEMA 62: DIAS DE DESCANSO | 107 |
| TEMA 63: EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA | 108 |
| TEMA 64: DISCIPLINA! O QUE SIGNIFICA ISTO PARA A SEGURANÇA DE TODOS NÓS? ... | 109 |
| TEMA 65: ACIDENTES LEVES..... | 110 |
| TEMA 66: APRENDENDO A RESPEITAR OS RISCOS..... | 111 |
| TEMA 67: ACIDENTES COM MÃOS | 112 |
| TEMA 68: COMO SOCORRER QUEIMADURAS TÉRMICAS | 113 |
| TEMA 69: COMO EVITAR O STRESS NO TRABALHO..... | 114 |
| TEMA 70: SEGURANÇA NA MOTO | 115 |
| TEMA 71: COMO EVITAR ACIDENTES DOMÉSTICOS | 116 |

| | |
|--|-----|
| TEMA 72: EPILEPSIA - COMO SOCORRER..... | 118 |
| TEMA 73: DIREÇÃO DEFENSIVA..... | 119 |
| TEMA 74: COMO PROTEGER OS OLHOS DO COMPUTADOR | 120 |
| TEMA 75: NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS EM ACIDENTES DE TRÂNSITO | 121 |
| TEMA 76: RISCOS DOS VAPORES..... | 123 |
| TEMA 77: PRODUTOS PERIGOSOS QUE ESTÃO DENTRO DAS NOSSAS CASAS | 124 |
| TEMA 78: OS SERVIÇOS DOMÉSTICOS MAIS PROPENSOS A CAUSAR ACIDENTES | 126 |
| TEMA 79: COMO DIRIGIR COM SEGURANÇA NAS ESTRADAS | 128 |
| TEMA 80: USO DO CINTO DE SEGURANÇA DIMINUI OU ATÉ EVITA TRAUMATISMOS | 130 |
| TEMA 81: ZONA DE PERIGO..... | 132 |
| TEMA 82: CUIDADOS COM O GÁS DE COZINHA E GLP | 133 |
| TEMA 83: BRIGADA DE INCÊNDIO..... | 134 |
| TEMA 84: PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS | 135 |
| TEMA 85: SER CIPEIRO NÃO É SÓ TER ESTABILIDADE | 137 |
| TEMA 86: DIRIGIR AO CELULAR AUMENTA O RISCO DE ACIDENTE EM 3 VEZES..... | 138 |
| TEMA 87: O QUE FAZER PARA AJUDAR ALGUÉM QUE ACABOU DE SOFRER UM AVC? ... | 139 |
| TEMA 88: CUIDADO COM O SONO NO TRABALHO | 140 |
| TEMA 89: PROTETOR AURICULAR E RISCOS BIOLÓGICOS | 142 |
| TEMA 90: ÓCULOS DE SEGURANÇA..... | 143 |
| TEMA 91: CUIDADOS COM PEQUENOS FERIMENTOS..... | 144 |
| TEMA 92: USE EPI SEMPRE ! | 146 |
| TEMA 93: REAÇÕES EMOCIONAL NO ACIDENTE DO TRABALHO | 148 |
| TEMA 94: DICAS DE PRIMEIROS SOCORROS | 150 |
| TEMA 95: IMPORTÂNCIA DO CALÇADO DE SEGURANÇA | 151 |
| TEMA 96: O QUE É FISPQ? | 152 |
| TEMA 97: PERMISSÃO DE TRABALHO..... | 153 |
| TEMA 98: COMPORTAMENTOS DE RISCOS | 154 |
| TEMA 99: CUIDADOS COM USO DO MAÇARICO | 156 |
| TEMA 100: COMO EVITAR DOENÇAS OCUPACIONAIS | 157 |
| TEMA 101: DESLOCAMENTO, LEVANTAMENTO E TRANSPORTE DE CARGAS | 158 |

TEMA 1 :POR QUE DEVO USAR EPI

HOJE VAMOS MOSTRAR A IMPORTÂNCIA DO EPI NA VIDA DO TRABALHADOR, E ASSIM ESTIMULAR O USO.

PRINCIPAIS VIAS DE EXPOSIÇÃO AOS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO: INALATÓRIA (NARIZ)/ OCULAR (OLHOS) /ORAL (BOCA)/CUTÂNEA (PELE).

O EPI USADO CORRETAMENTE PROPORCIONA PROTEÇÃO AO TRABALHADOR ATRAVÉS DO CONTROLE DA EXPOSIÇÃO AO RISCO.

VEJAMOS O EXEMPLO DO PROTETOR AURICULAR, ELE NÃO IMPEDE QUE O RUÍDO EXISTA, MAS CONTROLA A QUANTIDADE QUE PENETRA NO CORPO DO TRABALHADOR. E ASSIM, EVITA OS DANOS AO ORGANISMO DO MESMO.

UM EXEMPLO NA CONSTRUÇÃO CIVIL: O TRABALHADOR ESTÁ EM NÍVEL DO SOLO E UM TIJOLO CAI DA 5ª LAJE EM CIMA DA SUA CABEÇA. O FATO DE ELE USAR CAPACETE NÃO IMPEDE O TIJOLO DE CAIR, MAS, COM CERTEZA IRÁ MINIMIZAR O ESTRAGO EM SUA CABEÇA.

EPI, EPIS, USAR, PROTEGER, SAÚDE, INTEGRIDADE, FÍSICA, PROTEÇÃO, INDIVIDUAL È NECESSÁRIO, PORÉM OBSERVAR QUE NÃO BASTA USAR EPIS, TEMOS QUE USÁ-LOS DIREITO.

TEM MUITO TRABALHADOR QUE SÓ USA EPIS PARA NÃO LEVAR BRONCA DO CHEFE, E POR ISSO ACABA NÃO USANDO DA FORMA CORRETA. TRABALHADOR INTELIGENTE VALORIZA SUA SAÚDE USANDO O EPIS PARA PROTEGÊ-LA, E NÃO SOMENTE USANDO PARA SE LIVRAR DE ADVERTIDO PELO CHEFE.

USAR EPI É IMPORTANTE PARA O BEM DA SUA FAMÍLIA

QUANDO ALGUÉM DA FAMÍLIA SE ACIDENTA E FICA INCAPACITADO, SE TORNA UM PESO A MAIS PARA A FAMÍLIA, E ÀS VEZES SOBRECARREGA OS FAMILIARES. OS PROBLEMAS MAIS COMUNS SÃO:

- MENOS DINHEIRO EM CASA:

O EMPREGADO ACIDENTADO RECEBE O BENEFÍCIO ACIDENTÁRIO DO INSS. O BENEFÍCIO DO INSS É APENAS CERCA DE 70% DO SALÁRIO DO FUNCIONÁRIO.

- MAIS GASTO EM CASA: O ACIDENTADO TERÁ GASTOS QUE NÃO FAZEM PARTE DO ORÇAMENTO NORMAL DA FAMÍLIA, TRATAMENTOS MÉDICOS, REMÉDIOS, FISIOTERAPIAS, ETC.

- TRANSPORTE DE PESSOA INCAPACITADA: TRANSPORTAR UMA PESSOA INCAPACITADA GERALMENTE GERA ALGUM TRABALHO EXTRA, E DEPENDENDO DA GRAVIDADE DA LESÃO ESSE TRANSPORTE SÓ PODERÁ SER FEITO POR PROFISSIONAIS CAPACITADOS, E ESSE SERVIÇO QUASE SEMPRE CUSTA PAGO!

USAR EPI É IMPORTANTE PARA O SEU DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

QUANDO O TRABALHADOR USA EPI ELE MOSTRA PARA A EMPRESA SEM DIZER UMA PALAVRA QUE É UMA PESSOA COMPROMETIDA COM O REGULAMENTO INTERNO DA EMPRESA. ISSO FAZ COM QUE SEJA BEM VISTO PELOS SUPERIORES E ISSO AUMENTA AS CHANCES DE UMA PROMOÇÃO INTERNA.

A GUARDA DO EPI É DE TOTAL RESPONSABILIDADE DO TRABALHADOR, A LEGISLAÇÃO ATÉ PERMITE QUE O PATRÃO COBRE DO FUNCIONÁRIO O VALOR TOTAL PELO EPI EM CASO DE EXTRAVIO.

ALÉM DE GUARDAR ADEQUADAMENTE, O TRABALHADOR É RESPONSÁVEL TAMBÉM PELA HIGIENIZAÇÃO DO EPI, E MANTER EM CONDIÇÕES DE USO (LIMPO E DESCONTAMINADO) É FUNDAMENTAL PARA EVITAR PROBLEMAS POSTERIORES.

O EPI SÓ DEVE SER USADO PARA A FUNÇÃO A QUE SE DESTINA, ANTES DE USAR BUSQUE ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL EM SEGURANÇA DO TRABALHO OU DE UMA PESSOA PREPARADA PARA TAL.

É IMPORTANTE LEMBRAR, QUE TODO EPI ANTES DE SER COLOCADO A VENDA É TESTADO E APROVADO POR ÓRGÃO QUE TEM LIGAÇÃO COM O MINISTÉRIO DO TRABALHO, ESSE ÓRGÃO HOJE É O INMETRO.

O EPI NÃO SUBSTITUI OS DEMAIS CUIDADOS DO TRABALHADOR NO AMBIENTE DE TRABALHO, ELE É SÓ UM COMPLEMENTO DOS CUIDADOS, E DEVE SER LEVADO À SÉRIO!

LEMBRE-SE: O INCÔMODO CAUSADO PELO EPI É PASSAGEIRO, MAS AS SEQUELAS DE UM ACIDENTE OU DOENÇA, PODEM NÃO SER...

TEMA 2: EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

TODOS NÓS TEMOS UM INSTINTO DE NOS PROTEGER TODA VEZ QUE UMA SITUAÇÃO É ADVERSA EM CONDIÇÕES NORMAIS. AO PASSAR ANDANDO POR UMA RUA E NOS DEPARARMOS COM UM CACHORRO BRAVO E SENTIMOS QUE ELE É UMA AMEAÇA E QUE PODE ATACAR, NESTE MOMENTO SEU ORGANISMO COMEÇA A SE PREPARAR PARA A DEFESA, SEJA CORRER, SEJA APANHAR UM PEDAÇO DE PAU. O CERTO É QUE INTERNAMENTE SEU ORGANISMO ENVIOU VÁRIAS MENSAGENS AO CÉREBRO NO INSTINTO DE DEFESA.

PORÉM EXISTEM OUTROS RECURSOS PROJETADOS PARA PROTEGER VOCÊ. PEGUE POR EXEMPLO UM PAR DE ÓCULOS OU UMA PROTEÇÃO FACIAL. ESTES DISPOSITIVOS NÃO IMPEDEM UM DANO NUM EQUIPAMENTO OU QUE UM INCÊNDIO SEJA EVITADO. É ISTO MESMO! A PROTEÇÃO PARA A FACE E PARA OS OLHOS SERVE APENAS PARA UMA COISA: IMPEDIR QUE ALGUM MATERIAL ARREMESSADO ATINJA SUA VISTA OU O ROSTO. FOI PROJETADA PARA ISSO.

ENTRETANTO, ELA PROTEGERÁ VOCÊ APENAS SE VOCÊ QUISER. NÃO HÁ NENHUM DISPOSITIVO AUTOMÁTICO PARA PROTEÇÃO DOS OLHOS. OS ÓCULOS E OUTRAS PROTEÇÕES TEM VALOR APENAS QUANDO VOCÊ OS UTILIZA DA FORMA COMO FORAM PROJETADOS PARA SEREM USADOS. OS CALÇADOS DE SEGURANÇA DE VOCÊS PROTEGERÃO OS SEUS PÉS, E NÃO OS MEUS OU O DO PRESIDENTE DA EMPRESA... APENAS OS SEUS.

ASSIM SENDO, QUANDO DIZEMOS PARA USAR O EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL, NÃO ESTAMOS PEDINDO UM FAVOR PARA A EMPRESA. NÃO ESTAMOS ESTABELECIDO UM MONTE DE REGRAS SÓ PARA O BENEFÍCIO DA EMPRESA. NÃO ESTAMOS QUERENDO AMOLAR VOCÊS COM RESTRIÇÕES SEM SENTIDO.

NÓS ESTAMOS APENAS QUERENDO FAZER O QUE É CORRETO E O QUE É BOM PARA TODOS VOCÊS, OU SEJA, QUE UM EMPREGADO FIQUE CEGO, QUE OUTRO PERCA UMA PERNA, QUE OUTRO FIQUE DOENTE OU QUE OUTRO VENHA ATÉ MORRER.

ESTAMOS CONTENTES DE AJUDAR DE DIFERENTES MANEIRAS. NÓS APRENDEMOS A PARTIR DE EXPERIÊNCIAS PRÓPRIAS, QUAIS SÃO OS TIPOS DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO NECESSÁRIOS EM DIFERENTES TAREFAS E PASSAMOS ESTA EXPERIÊNCIA PARA VOCÊ.

É EXIGIDO O USO DO EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO POR NORMAS INTERNAS. A LEI DIZ QUE A EMPRESA É OBRIGADA A FORNECER GRATUITAMENTE O EQUIPAMENTO. E ASSIM ELA FAZ. MAS A LEI DIZ TAMBÉM QUE A EMPRESA DEVE TREINAR O

EMPREGADO E EXIGIR O USO DO EQUIPAMENTO. SE O EMPREGADO DESCUMPRIR AS DETERMINAÇÕES DA EMPRESA, LOGO ELE PODE RECEBER UMA PUNIÇÃO. E ISSO É MUITO ÓBVIO. MAS, VAMOS DEIXAR UMA COISA BEM CLARA: NÃO PODEMOS USAR O EQUIPAMENTO PARA VOCÊ. NÃO PODEMOS ESTAR O TEMPO TODO AO LADO DE CADA UM DE VOCÊS, DIZENDO “USE ESTE EQUIPAMENTO AGORA!” “AGORA ESTE DAQUI!”. ISTO É COM VOCÊ E É ASSIM QUE DEVE SER, PORQUE VOCÊ OS TEM DISPONÍVEL E PARA SUA PROTEÇÃO. AS VEZES PODE PARECER COMPLICADO TER QUE COLOCAR ESTE OU AQUELE EPI NUM TRABALHO ESPECÍFICO.

PORÉM PARE UM MINUTO PARA PENSAR NO ASSUNTO.

ENTÃO PESSOAL, A PARTIR DE HOJE, VAMOS ZELAR PELO NOSSO EPI, VAMOS USÁ-LO SISTEMATICAMENTE, VAMOS FAZER DE NOSSO SETOR UM EXEMPLO PARA A EMPRESA.

TEMA 3: QUASE ACIDENTES SÃO SINAIS DE ALERTA

MUITOS ACIDENTES QUASE ACONTECEM... SÃO AQUELES QUE NÃO PROVOCAM FERIMENTOS APENAS PORQUE NINGUÉM SE ENCONTRA NUMA POSIÇÃO DE SE MACHUCAR. PROVAVELMENTE, SE NÓS TIVÉSSEMOS CONHECIMENTO DOS FATOS, DESCOBRIRÍAMOS QUE EXISTEM MUITO MAIS ACIDENTES QUE NÃO CAUSAM FERIMENTOS DO QUE AQUELES QUE CAUSAM.

VOCÊ DEIXA ALGUMA COISA PESADA CAIR DE SUAS MÃOS E NÃO ACERTA O PRÓPRIO PÉ. ISTO É UM ACIDENTE, MAS SEM GRANDES CONSEQÜÊNCIAS OU MESMO UM PEQUENO FERIMENTO. VOCÊ SABE O QUE GERALMENTE FAZ COM QUE UM QUASE ACIDENTE NÃO SEJA UM ACIDENTE COM FERIMENTOS? GERALMENTE É UMA FRAÇÃO DE SEGUNDO OU UMA FRAÇÃO DE ESPAÇO. PENSE BEM. MENOS DE UM SEGUNDO OU UM CENTÍMETRO SEPARA VOCÊ OU UMA PESSOA DE SER ATROPELADO POR UM CARRO.

ESTA DIFERENÇA É APENAS UMA QUESTÃO DE SORTE? NEM SEMPRE. SUPONHA QUE VOCÊ ESTEJA VOLTANDO PARA A CASA À NOITE DE CARRO E POR POUCO NÃO TENHA ATROPELADO UMA CRIANÇA CORRENDO ATRÁS DE UMA BOLA NA RUA. FOI APENAS SORTE VOCÊ TER CONSEGUIDO FREAR NO ÚLTIMO SEGUNDO A POUCOS CENTÍMETROS DA CRIANÇA? NÃO. UM OUTRO MOTORISTA TALVEZ TIVESSE ATROPELADO A CRIANÇA. NESTE EXEMPLO, OS SEUS REFLEXOS PODEM TER SIDO MAIS RÁPIDOS, OU TALVEZ VOCÊ ESTIVESSE MAIS ALERTA OU MAIS CUIDADOSO. SEU CARRO PODE TER FREIOS MELHORES, MELHORES FARÓIS OU MELHORES PNEUS. DE QUALQUER MANEIRA, NÃO SE TRATA DE SORTE, APENAS O QUE FAZ COM QUE UM QUASE ACIDENTE NÃO SE TORNE UM ACIDENTE REAL. QUANDO ACONTECE ALGO COMO NO CASO DA CRIANÇA QUASE ATROPELADA, CERTAMENTE, VOCÊ REDUZIRÁ A VELOCIDADE SEMPRE QUE PASSAR NOVAMENTE PELO MESMO LOCAL. VOCÊ SABE QUE EXISTEM CRIANÇAS BRINCANDO NOS PASSEIOS E QUE, DE REPENTE, ELAS PODEM CORRER PARA A RUA.

NO TRABALHO UM QUASE ACIDENTE DEVE SERVIR COMO AVISO DA MESMA MANEIRA. A CONDIÇÃO QUE QUASE CAUSA UM ACIDENTE PODE FACILMENTE PROVOCAR UM ACIDENTE REAL DA PRÓXIMA VEZ EM QUE VOCÊ NÃO ESTIVER TÃO ALERTA OU QUANDO SEUS REFLEXOS NÃO ESTIVEREM ATUANDO TÃO BEM.

TOME POR EXEMPLO, UMA MANCHA DE ÓLEO NO CHÃO. UMA PESSOA PASSA, VÊ, DÁ A VOLTA E NADA ACONTECE. A PRÓXIMA PESSOA A PASSAR PELO LOCAL NÃO PERCEBE O ÓLEO DERRAMADO, ESCORREGA E QUASE CAI. SAI DESCONCERTADO E RESMUNGANDO. A TERCEIRA PESSOA, INFELIZMENTE, AO PASSAR, ESCORREGA,

PERDE O EQUILÍBRIO E CAI, BATENDO COM A CABEÇA EM QUALQUER LUGAR OU ESFOLANDO ALGUMA PARTE DO CORPO.

OUTRO EXEMPLO: UM MATERIAL MAL EMPILHADO SE DESFAZ NO MOMENTO QUE ALGUÉM PASSA POR PERTO. PELO FATO DE NÃO TER ATINGIDO ESTA PESSOA, ELA APENAS SE DESFAZ DO SUSTO E DIZ. “PUXA, ESSA PASSOU POR PERTO!”

MAS SE A PILHA CAI EM CIMA DE ALGUÉM QUE NÃO CONSEGUIU SER MAIS RÁPIDO O BASTANTE PARA SAIR DO CAMINHO E SE MACHUCA, FAZ-SE UM BARULHO ENORME E INVESTIGA-SE O ACIDENTE.

A CONCLUSÃO É MAIS DO QUE ÓBVIA. NÓS DEVEMOS ESTAR EM ALERTA PARA O QUASE ACIDENTE. ASSIM EVITAMOS SER PEGOS POR ACIDENTES REAIS. LEMBRE-SE QUE OS QUASE ACIDENTES SÃO SINAIS CLAROS DE QUE ALGO ESTÁ ERRADO.

EXEMPLO: NOSSO EMPILHAMENTO DE MATERIAL PODE ESTAR MAL FEITO; A ARRUMAÇÃO DO NOSSO LOCAL DE TRABALHO PODE NÃO ESTAR BOA. VAMOS VERIFICAR NOSSO LOCAL DE TRABALHO, A ARRUMAÇÃO DAS FERRAMENTAS E FICAR DE OLHOS BEM ABERTOS PARA AS PEQUENAS COISAS QUE PODEM ESTAR ERRADAS. RELATE E CORRIJA ESTAS SITUAÇÕES. VAMOS TRATAR OS QUASE ACIDENTES COMO SE FOSSEM UM ACIDENTE GRAVE, DESCOBRINDO SUAS CAUSAS FUNDAMENTAIS ENQUANTO TEMOS CHANCE, POIS SÓ ASSIM CONSEGUIREMOS FAZER DE NOSSO SETOR DE TRABALHO UM AMBIENTE MAIS SADIO.

TEMA 4: NINGUÉM DESEJA CULPAR NINGUÉM

TENTAMOS FAZER UM BOM TRABALHO DE VERIFICAÇÃO NAS INSPEÇÕES DE RISCO E SEGUIMOS AS RECOMENDAÇÕES QUE SAEM DESTAS INSPEÇÕES. TENTAMOS FAZER UM TRABALHO COMPLETO DE INVESTIGAÇÃO DAS CAUSAS DE TODOS OS ACIDENTES. NÃO FAZEMOS ISTO PARA COLOCAR ALGUÉM NA BERLINDA OU PARA CULPAR ALGUÉM. FAZEMOS ISTO APENAS POR UM MOTIVO: EVITAR QUE NOVOS ACIDENTES OCORRAM.

PROVAVELMENTE ALGUNS DE VOCÊS ESTEJAM PENSANDO: “NENHUMA INVESTIGAÇÃO IMPEDIU O ACIDENTE QUE ESTÁ SENDO INVESTIGADO”. SE É ISTO QUE VOCÊS ESTÃO PENSANDO, VOCÊS ESTÃO COMPLETAMENTE CERTOS. PORÉM, BOAS INVESTIGAÇÕES, CRITERIOSAS, NÃO TENDENCIOSAS PODEM AJUDAR EM MUITO NA PREVENÇÃO DO PRÓXIMO ACIDENTE. TODOS OS ACIDENTES SÃO PROVOCADOS - ELES NÃO ACONTECEM POR ACASO. SE DESCOBRIRMOS A CAUSA DO ACIDENTE, PODEMOS FAZER ALGUMA COISA PARA ELIMINÁ-LA E IMPEDIR QUE OUTRO ACIDENTE COMO AQUELE ACONTEÇA. MAS SE APENAS DERMOS DE OMBROS, SE APENAS DISSERMOS: “FOI UMA COISA DESAGRADÁVEL, QUE PODEMOS FAZER? ESTAS COISAS ACONTECEM. FOI UM AZAR”, ENTÃO PODEMOS ESTAR CERTOS DE QUE OUTROS ACIDENTES COMO AQUELE, ACONTECERÃO. A MAIORIA DOS ACIDENTES APRESENTA MAIS DE UMA CAUSA. POR EXEMPLO, UM HOMEM PERDE O EQUILÍBRIO E CAI DE UMA ESCADA. SE NA INVESTIGAÇÃO A CONCLUSÃO TEVE COMO CAUSAS: “O FUNCIONÁRIO NÃO TEVE CUIDADO” OU “A PROTEÇÃO NÃO ESTAVA NO LUGAR”, ESTAMOS PARANDO A INVESTIGAÇÃO SEM TERMOS ESGOTADOS TODAS AS POSSIBILIDADES.

PEGUEMOS O CASO NOVAMENTE. O HOMEM QUE PERDEU O EQUILÍBRIO E CAIU DA ESCADA. PERGUNTA-SE: A ESCADA ESTAVA COM DEFEITO? E SE ESTAVA PORQUE ELA ESTAVA SENDO USADA? O HOMEM SABIA QUE A ESCADA ESTAVA EM BOAS CONDIÇÕES DE USO E RELATOU ISTO? SE NÃO SABIA, ELE FOI INSTRUÍDO CORRETAMENTE SOBRE COMO E O QUE INSPECIONAR NUMA ESCADA, OU A ESCADA ESTAVA EM BOAS CONDIÇÕES MAS FOI USADA DE MATREIRA INADEQUADA? ELA FOI COLOCADA NUM CORREDOR ONDE UMA

PESSOA PODERIA ESBARRAR? SE FOI, PORQUE NÃO HAVIA UMA PESSOA NO PÉ DA ESCADA PARA MANTER AS OUTRAS PESSOAS AFASTADAS? ELA DEVERIA TER SIDO PRESA NO TOPO? ELA TINHA O TAMANHO CORRETO PARA O LOCAL? ELA FOI POSICIONADA COM O ÂNGULO CERTO EM RELAÇÃO À PAREDE, OU FOI O PRÓPRIO TRABALHADOR QUE FEZ ALGO INSEGURO? ELE ESTAVA SUBINDO COM ALGUM OBJETO

PESADO QUE PODERIA TER SIDO IÇADO POR UMA CORDA? SE ESTAVA FOI DITO A ELE PARA USAR UMA CORDA? ELE SEGURAVA OBJETOS COM AS MÃOS SOLTAS? ELE TENTOU VIRAR-SE PARA DESCER A ESCADA DE COSTAS PARA ELA? ELE TENTOU SEGURAR ALGO QUE FOI JOGADO PARA ELE E PERDEU O EQUILÍBRIO? ESTAS SÃO, ACREDITE OU NÃO, APENAS ALGUMAS PERGUNTAS QUE PODEM SER FEITAS SOBRE UM ACIDENTE MUITO SIMPLES. SE INVESTIGARMOS A FUNDO EM BUSCA DA CAUSA OU CAUSAS FUNDAMENTAIS, ENTÃO ESTAMOS CONTRIBUINDO PARA QUE POSSA EVITAR OUTROS ACIDENTES DESSA NATUREZA. ACIMA DE TUDO A SEGURANÇA QUER SABER SE FOI TOTALMENTE UMA QUESTÃO DE FALTA DE CUIDADO, OU SE EXISTIRAM OUTRAS CONDIÇÕES QUE CONTRIBUÍRAM PARA PROVOCAR O ACIDENTE. A INVESTIGAÇÃO DE ACIDENTE QUE SEJA REAL, SÓLIDA, CONSISTENTE, PROFUNDA E QUE ATINJA TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS QUE ENVOLVEM O ACIDENTE É UM DOS MELHORES INSTRUMENTOS QUE PRECISAMOS DOMINAR PARA TRABALHAR COM SEGURANÇA. TODOS SAEM LUCRANDO COM A INVESTIGAÇÃO NESTE DEPARTAMENTO E LUCRAM COM AS INVESTIGAÇÕES FEITAS EM OUTRAS ÁREAS DA EMPRESA. A MESMA COISA ACONTECE COM AS INSPEÇÕES DE SEGURANÇA E OS ACOMPANHAMENTOS DAS RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA ELAS SÃO REALIZADAS PARA E PREPARADAS PARA IDENTIFICAR OU ELIMINAR AS CONDIÇÕES DE RISCO. TODOS OS MAUS HÁBITOS, TODAS AS PEÇAS DEFEITUOSAS DOS EQUIPAMENTOS, TODAS AS INCONFORMIDADES DEVERÃO SER RELATADOS AO GERENTE, ANTES QUE ALGUÉM SE ACIDENTE.

LEMBRE-SE: NÃO ESTAMOS ATRÁS DA CABEÇA DE NINGUÉM. NÃO ESTAMOS QUERENDO COLOCAR NINGUÉM NA BERLINDA. APENAS QUEREMOS IMPEDIR QUE ALGUM DE NÓS SE MACHUQUE POR UM ACIDENTE.

TEMA 5: PREPARAÇÃO DE ÁREAS SEGURAS DE TRABALHO

È IMPOSSÍVEL ELIMINAR TODOS OS RISCOS À NOSSA VOLTA. O MELHOR QUE PODEMOS FAZER É ELIMINAR ALGUNS E MINIMIZAR O MÁXIMO POSSÍVEL OUTROS. UMA PESSOA QUE TENHA QUE DIRIGIR EM ESTRADAS ASFALTADAS E ESCORREGADIAS EM DIAS CHUVOSOS, NÃO PODE ELIMINAR OS RISCOS DEVIDOS À TRAÇÃO DEFICIENTE OU A MÁ VISIBILIDADE, MAS PODE MINIMIZÁ-LOS.

EM PRIMEIRO LUGAR NÃO DEVE USAR PNEUS LISOS, DEVE VERIFICAR SE OS LIMPADORES DE PÁRA-BRISA ESTÃO FUNCIONANDO BEM E OUTROS ACESSÓRIOS PARA UMA EFICAZ OPERAÇÃO. QUANDO CHEGAR À ESTRADA, A PESSOA DEVERÁ SER CAUTELOSA, PROCURANDO UMA VELOCIDADE COMPATÍVEL COM AQUELAS CONDIÇÕES DE TRÁFEGO. ELA ABAIXARÁ AS JANELAS FREQUENTEMENTE PARA DIMINUIR O EMBAÇAMENTO. DEVERÁ MANTER A DISTÂNCIA MAIOR DE OUTROS VEÍCULOS. NO GERAL, A PESSOA DEVERÁ INTENSIFICAR SUAS TÁTICAS DE DIREÇÃO DEFENSIVA, ESPERANDO PELO PIOR, MAS SEMPRE PROCURANDO DAR O MELHOR DE SI PARA QUE NÃO OCORRAM ACIDENTES. O QUE TUDO ISTO TEM A VER COM A PREPARAÇÃO DE ÁREAS SEGURAS DE TRABALHO? TEM TUDO A VER. É EXATAMENTE ISTO QUE É A PREPARAÇÃO DE ÁREAS DE TRABALHO, OU SEJA, A ELIMINAÇÃO OU MINIMIZAÇÃO DOS RISCOS. NA VERDADE O PROGRAMA INTEIRO DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES É APENAS ISTO.

EIS AQUI UM OUTRO EXEMPLO COMUM: UMA ESCADA NUMA RESIDÊNCIA DE DOIS ANDARES É ESSENCIAL, POR RAZÕES ÓBVIAS. MUITAS PESSOAS MORREM OU FICAM FERIDAS, TODOS OS ANOS, EM ACIDENTES EM ESCADAS. NATURALMENTE A ESCADA NÃO PODE SER ELIMINADA, MAS OS RISCOS PODEM SER MINIMIZADOS.

PARA TANTO PROVIDENCIAMOS CORRIMÃO NA ALTURA RECOMENDADA, PISOS ADERENTES, INCLINAÇÃO, QUANTIDADE DE DEGRAU RECOMENDADO, ESPAÇAMENTO ENTRE DEGRAUS E ALTURA DOS DEGRAUS DENTRO DAS NORMAS E ILUMINAÇÃO APROPRIADA. ALÉM DISTO, DEVEMOS TREINAR AS CRIANÇAS PARA USAR ESCADAS COM SEGURANÇA, SUBIR E DESCER UM DEGRAU DE CADA VEZ, USAR O CORRIMÃO E NÃO CORRER. AGORA ESTA ESCADA PODE SER USADA COM SEGURANÇA RELATIVA. SUAS CONDIÇÕES DE RISCOS FORAM MINIMIZADAS E A CONSCIENTIZAÇÃO ATRAVÉS DO TREINAMENTO APROPRIADO ÀS CRIANÇAS DEVE ELIMINAR OS ATOS INSEGUROS.

VEJAMOS COMO ESTES PRINCÍPIOS SE APLICAM EM NOSSO TRABALHO. SUPONHA QUE TEMOS UM PROJETO QUE EXIJA DE NÓS REPAROS EM INSTALAÇÕES SUBTERRÂNEAS NUM CRUZAMENTO DE RUA MOVIMENTADO. A QUEBRA DO ASFALTO E

A ABERTURA DE UM BURACO CERTAMENTE APRESENTAM MUITOS RISCOS QUE NÃO PODEM SER ELIMINADOS.

MESMO QUE SEJA UM TRABALHO DE EMERGÊNCIA, ELE DEVE SER PLANEJADO E AVALIADO ANTES DE SER INICIADO. TODOS OS MEMBROS DA EQUIPE DE TRABALHO SÃO RESPONSÁVEIS PELA IDENTIFICAÇÃO E ANÁLISE DOS RISCOS INERENTES ÀQUELA ATIVIDADE. TODOS DEVEM SER PROTEGIDOS O MÁXIMO POSSÍVEL COMO O PÚBLICO EXTERNO, AS PROPRIEDADES PÚBLICAS, OS VIZINHOS E CADA MEMBRO DA EQUIPE. COMO NOSSO TRABALHO IRÁ INTERFERIR NO TRÁFEGO DE VEÍCULOS E PEDESTRES, TEMOS DE INICIAR DEFININDO NOSSA ÁREA DE TRABALHO. OS MOTORISTAS DEVEM SER ALERTADOS ANTECIPADAMENTE DE QUE HÁ UM GRUPO DE PESSOAS EXECUTANDO UM TRABALHO À FRENTE. COMO NÃO PODEMOS ELIMINAR OS RISCOS DO TRÁFEGO, O MELHOR QUE PODEMOS FAZER É TORNÁ-LO MAIS LENTO. REDUZIR A VELOCIDADE CONTÍNUA DOS VEÍCULOS NÃO APENAS PERMITE A CONTINUIDADE DO TRABALHO E MELHORA A SEGURANÇA, COMO TAMBÉM MELHORA AS BOAS RELAÇÕES COM OS VIZINHOS. APÓS ESTABELECERMOS UM PADRÃO SEGURO PARA O TRÁFEGO, APÓS TERMOS CRIADO PROTEÇÃO AOS PEDESTRES NAQUELE LOCAL, AINDA ASSIM TEREMOS DE LIDAR COM OS RISCOS ENVOLVIDOS NA TAREFA. MUITOS DOS RISCOS COM OS QUAIS NOS DEFRONTAMOS PODEM SER ELIMINADOS E OUTROS PODEM SER MINIMIZADOS. A UTILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS COMO O CAPACETE, LUVAS, ÓCULOS DE SEGURANÇA, PROTETORES FACIAIS, MÁSCARAS, ENFIM, AQUELES EQUIPAMENTOS DIMENSIONADOS PELA SEGURANÇA COMO IMPORTANTES PARA SUA PROTEÇÃO, ELIMINARÃO OS OUTROS RISCOS NESTA ATIVIDADE.

PORÉM, TODO O APARATO DE PROTEÇÃO EXISTENTE NÃO IMPEDIRÁ ATOS INSEGUROS DAQUELES QUE QUEREM DESAFIAR A PRÓPRIA SEGURANÇA. CADA UM DE NÓS É RESPONSÁVEL POR SEU PRÓPRIO DESEMPENHO NA SEGURANÇA DO TRABALHO.

TEMA 6: E A RESPEITO DE PEQUENOS FERIMENTOS?

QUANDO DIZEMOS QUE O JOÃO SE MACHUCOU ONTEM, QUEREMOS DIZER QUE ALGO DE SÉRIO ACONTECEU COM ELE. NORMALMENTE NÃO CONSIDERAMOS ARRANHÃO, UMA PANCADA NA CABEÇA, UMA PANCADA NA COXA COMO MACHUCADO OU FERIMENTO. AO PENSARMOS ASSIM, ESTAMOS PARCIALMENTE CERTOS, MAS PARCIALMENTE ERRADOS TAMBÉM. OS PEQUENOS FERIMENTOS NÃO NOS PREOCUPAM PORQUE NÃO NOS AFASTAM DO TRABALHO, NEM REQUEREM INTERNAÇÃO. ISTO É VERDADE DESDE QUE TOMEMOS PEQUENAS MEDIDAS PARA QUE A COISA NÃO FIQUE GRAVE.

QUANTOS EXEMPLOS TEMOS AQUI PARA MOSTRAR QUE AQUELES PEQUENOS FERIMENTOS PODE SER UM PRINCÍPIO DE PROBLEMA SÉRIO (DEIXE A TURMA CITAR CASOS EM FAMÍLIA).

EXISTEM MILHARES DE CASOS EM TODO O BRASIL EM QUE PESSOAS NÃO DERAM A DEVIDA IMPORTÂNCIA DAQUELES PEQUENOS FERIMENTOS E QUE MAIS TARDE TEVE UMA PERNA AMPUTADA, UM ÓRGÃO EXTRAÍDO OU MESMO ATÉ A MORTE, PORÉM TAIS CASOS NÃO SÃO DIVULGADOS.

UM JOGADOR DE FUTEBOL AMERICANO RECEBEU UMA FORTE BLOQUEIO DE CORPO NO MEIO DO CAMPO SAIU DO JOGO SENTINDO-SE MUITO BEM E DEPOIS DE ALGUM TEMPO FOI PARA CASA. ELE MORREU NO DIA SEGUINTE POR TER SIDO VÍTIMA DE UMA RUPTURA DO BAÇO.

POR MAIS ESTRANHO QUE POSSA PARECER, ALGUMAS VEZES UMA PESSOA PODE ATÉ SOFRER UMA FRATURA SEM QUE SE PERCEBA DISTO, NEGLIGENCIANDO O CASO.

ESTES SÃO APENAS ALGUNS DOS MOTIVOS QUE NOS LEVAM A QUERER QUE VOCÊ RELATE QUALQUER FERIMENTO, QUALQUER PANCADA, QUALQUER QUEDA RECEBIDA EM CASA, NO TRABALHO, NA RUA E RECEBA O TRATAMENTO QUE DEVE TER O CASO.

PROVAVELMENTE A UNIDADE DE SAÚDE COM ALGUNS CUIDADOS DE PRIMEIROS SOCORROS, DEIXARÁ VOCÊ NOVO NUM MINUTO, PORÉM, NÃO FAÇA AUTO MEDICAÇÃO, ACHANDO QUE NÃO PRECISA DE TRATAMENTO PORQUE NÃO ESTÁ SE SENTINDO MUITO MAL.

UM OUTRO PONTO: A MENOS QUE VOCÊ SEJA BEM TREINADO EM PRIMEIROS SOCORROS E QUE ESTEJA AUTORIZADO A LIDAR COM ESTES CASOS, NÃO BRINQUE DE

MÉDICO TRATANDO OUTRAS PESSOAS, FAZENDO APLICAÇÕES EM PESSOAS QUE NÃO ESTEJAM SE SENTINDO BEM. VOCÊ PODERÁ PROVOCAR MUITO MAIS MAL DO QUE BEM.

A EMPRESA POSSUI UMA ASSISTÊNCIA MÉDICA DA MELHOR QUALIDADE QUE PODE OFERECER UMA PROTEÇÃO ADEQUADA PARA PEQUENOS FERIMENTOS.

RELATE TODOS OS FERIMENTOS, PEQUENOS OU GRANDES, NO MOMENTO EM QUE ACONTECEM E FAÇA O TRATAMENTO IMEDIATO COM AS PESSOAS QUE ESTÃO QUALIFICADAS PARA ISTO.

TEMA 7: PROTEÇÃO DAS MÃOS

DOIS DOS INSTRUMENTOS MAIS IMPORTANTES COM OS QUAIS TRABALHAMOS SÃO NOSSAS MÃOS.

PROVAVELMENTE NÃO PODERÍAMOS USAR QUALQUER OUTRO DISPOSITIVO CAPAZ DE SUBSTITUIR NOSSAS MÃOS E AINDA MANTERMOS A PRECISÃO E CAPACIDADE DE MANOBRA DELAS. COMO A MAIORIA DAS COISAS COM AS QUAIS ESTAMOS ACOSTUMADOS, COSTUMAMOS NÃO NOS LEMBRAR DE NOSSAS PRÓPRIAS MÃOS, EXCETO QUANDO UMA PORTA PRENDE UM DE NOSSOS DEDOS. AÍ SIM, LEMBRAMOS QUE NOSSAS MÃOS SÃO SENSÍVEIS. INFELIZMENTE, LOGO ESQUECEMOS DESTA SITUAÇÃO E NOVAMENTE DEIXAMOS DE LADO. VOCÊ FICARIA SURPRESO AO SABER QUE OS FERIMENTOS NAS MÃOS REPRESENTAM 1/3 DOS 2.000.000 DE ACIDENTES

INCAPACITANTES QUE OCORREM NO TRABALHO A CADA ANO. A MAIORIA DESTES ACIDENTES SÃO CAUSADOS POR PONTOS DE PINÇAMENTO, APROXIMADAMENTE 80%.

OS PONTOS DE PINÇAMENTO TÊM O MAU HÁBITO DE NOS PEGAR QUANDO NÃO ESTAMOS PRESTANDO ATENÇÃO.

PODEMOS EVITÁ-LOS FICANDO ATENTOS EM RELAÇÃO A SUA EXISTÊNCIA E ENTÃO TOMAR OS CUIDADOS ADEQUADOS. UM BOM CUIDADO É USAR LUVAS ADEQUADAS QUANDO ESTIVEMOS MANUSEANDO MATERIAIS ÁSPEROS OU QUANDO ESTIVERMOS LEVANTANDO OU MOVIMENTANDO OBJETOS. OUTRAS MEDIDAS DE SEGURANÇA INCLUEM TIRAR UM TEMPO PARA REMOVER OU DOBRAR PONTAS PROTUBERANTES. NATURALMENTE, AS PROTEÇÕES DAS MÁQUINAS E AS FERRAMENTAS ESPECIAIS DADAS A VOCÊ, PARA EXECUTAR UMA DETERMINADA TAREFA, DEVEM SER USADAS. QUANDO VOCÊ NÃO TOMA CUIDADO COM O MAQUINÁRIO COM O QUAL TERÁ QUE TRABALHAR, OU QUANDO VOCÊ REMOVE UMA PROTEÇÃO E NÃO A COLOCA NO LUGAR NOVAMENTE, VOCÊ ESTÁ AUMENTANDO AS CHANCES DE SER FERIDO. APOSTAR EM VOCÊ NESTAS SITUAÇÕES É

PERDER NA CERTA.

AS PROTEÇÕES PARA AS MÃOS NÃO SÃO NADA DE NOVO. ELAS TEM SIDO CONSIDERADAS IMPORTANTES A ANOS.

APESAR DOS CUIDADOS QUE TOMAMOS, NOSSAS MÃOS RECEBERÃO PEQUENOS FERIMENTOS DE TEMPOS EM TEMPOS. TODOS OS CUIDADOS DEVEM SER ADOTADOS. PARA NÃO ARRANCAR AS PELES DE SUAS MÃOS, VERIFIQUE COM CUIDADO O LOCAL QUE VOCÊ VAI PASSAR MOVIMENTANDO UM OBJETO, CERTIFIQUE-SE QUE AS PORTAS E CORREDORES SÃO LARGOS O SUFICIENTE. QUANDO FOR DESCER UM OBJETO AO CHÃO TOME O

CUIDADO DE NÃO TER OS DEDOS PENSADOS, PROCURE AJUDA, SOLICITE UM COMPANHEIRO PARA FAZER O DEVIDO CALÇAMENTO.

AO APANHAR UM OBJETO, VERIFIQUE AS CONDIÇÕES DE PEGA, VERIFIQUE SE SUAS MÃOS NÃO ESTÃO SUJAS DE GRAXA OU ÓLEO.

AQUELAS PESSOAS QUE SÃO CASADAS, PROVAVELMENTE ALGUMA VEZ JÁ BRINCARAM DIZENDO QUE TODOS OS SEUS PROBLEMAS COMEÇARAM QUANDO COLOCARAM UMA ALIANÇA NO DEDO. ISTO É UMA VERDADE, PRINCIPALMENTE NO QUE DIZ RESPEITO AO TRABALHO. POR RAZÕES DE SEGURANÇA NÃO USE ALIANÇAS OU ANÉIS QUANDO ESTIVER TRABALHANDO. ESTAS JÓIAS PODEM FACILMENTE SE PRENDER NUMA MÁQUINA E EM OUTROS OBJETOS QUANDO ESTIVER TRABALHANDO, PROVOCANDO CORTES NO DEDO E ATÉ AMPUTAÇÃO.

POLIAS E CORREIAS FORMAM PONTOS DE PINÇAMENTO E DEVEM SER COBERTAS COM PROTEÇÕES. SE VOCÊ NECESSITAR RECOLHER VIDROS QUEBRADOS, PREGOS OU OBJETOS CORTANTES, USE AS LUVAS PARA A TAREFA.

NUNCA TENHA TENTE MANUSEAR ESSE MATERIAL COM AS MÃOS DESCOBERTAS.

UMA BOA COISA A SER LEMBRADA É O FATO DE QUE SUAS MÃOS NÃO SENTEM MEDO. ELAS VÃO ONDE VOCÊ MANDAR E SE COMPORTARÃO CONFORME SEUS DONOS MANDAREM.

TEMA 8: PROTEÇÃO PARA OS OLHOS

COM TANTA CONVERSA A RESPEITO DE SEGURANÇA, ALGUMAS VEZES NOS ESQUECEMOS DO ÓBVIO. A SEGURANÇA É UMA QUESTÃO PESSOAL. AS MÁQUINAS COM QUE TRABALHAMOS PODEM TER SUAS PROTEÇÕES, MAS SE NÃO A USARMOS, ELAS NÃO CUMPRIRÃO SEUS PAPÉIS.

PODEMOS ESTAR COM OS NOSSOS ÓCULOS DE SEGURANÇA, MAS SE NÃO USARMOS, ELES NÃO IRÃO NOS PROTEGER. O QUE CONTA, A LONGO PRAZO, É A CRENÇA FIRME DE TERMOS DE FAZER TUDO PARA PODERMOS TRABALHAR COM SEGURANÇA. NÓS TEMOS DE USAR O EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL SE QUISEMOS TER UM BOM DESEMPENHO EM SEGURANÇA.

NINGUÉM PODERÁ FAZER A SEGURANÇA POR NÓS.

SUPONHA QUE VOCÊ SEJA UM DAQUELES QUE ACREDITAM NA IMPORTÂNCIA DE PROTEGER SUA VISÃO EM QUALQUER CIRCUNSTÂNCIA E QUE AJA DE ACORDO COM ESTA IDÉIA O TEMPO TODO. QUANDO ALGUÉM DA TURMA QUISEIR GOZAR VOCÊ POR EXCESSO DE ZELO, O QUE VOCÊ FAZ? VOCÊ DECIDE NÃO SE ENVOLVER E SE AFASTA, OU ENTÃO DIZ À PESSOA A RAZÃO QUE FAZ PROTEGER SEUS OLHOS MESMO QUE O RISCO SEJA PEQUENO.

TALVEZ COM ISSO VOCÊ LEVE A PESSOA A REFLETIR E LEVE-A A CHEGAR NA MESMA CONCLUSÃO QUE VOCÊ. OS DISPOSITIVOS PARA PROTEÇÃO DOS OLHOS TÊM SIDO EMPREGADOS NA INDÚSTRIA, DESDE 1910. TALVEZ ALGUM DE VOCÊS CONHEÇA ALGUÉM QUE TENHA RECEBIDO UM FERIMENTO NO OLHO OU QUE TENHA FICADO CEGO POR NÃO ESTAR USANDO ÓCULOS DE SEGURANÇA NA HORA CERTA. ALGUMAS PARTÍCULAS PODEM ATINGIR SEUS OLHOS DE FORMA MUITO VIOLENTA, PODENDO OCORRER A PERDA DE UMA DAS VISTAS. VÁRIOS TIPOS DE ÓCULOS DE SEGURANÇA ESTÃO DISPONÍVEIS PARA PROTEGER SEUS OLHOS CONTRA PARTÍCULAS, AERODISPERSÓIDES, VAPORES E LÍQUIDOS CORROSIVOS. DEPENDENDO DA TAREFA VOCÊ PODE USAR OS ÓCULOS OU PROTETORES FACIAIS OU MÁSCARAS FACIAIS.

A PIOR DESCULPA DE TODAS É AQUELA QUE DIZ QUE O TRABALHO É RÁPIDO, LEVA APENAS 1 MINUTO. O ACIDENTE LEVA MUITO MENOS. E O TRANSTORNO SERÁ O RESTO DA VIDA.

UMA DAS FRASES MAIS USADAS É: “EU ME ESQUECI...”. É USADA FREQUENTEMENTE COMO DESCULPA PARA NÃO USAR OS ÓCULOS. NÃO ESTAMOS DIZENDO QUE PODEMOS NOS ESQUECER UMA VEZ QUE OUTRA, ISSO ACONTECE. PORÉM, BASTA QUE VOCÊ SE ESQUEÇA UMA ÚNICA VEZ DE COLOCAR OS ÓCULOS

PARA QUE ESTE ESQUECIMENTO, ESSE LAPSO DE MEMÓRIA, SEJA O MAIS CARO EM TODA A SUA VIDA. PORTANTO, FAÇA O USO DOS ÓCULOS DE SEGURANÇA UMA QUESTÃO DE HÁBITO.

PENSE NO SEGUINTE: NÃO EXISTE UMA BOA RAZÃO PARA QUE ALGUÉM NÃO PROTEJA OS PRÓPRIOS OLHOS. A VISÃO NÃO TEM PREÇO ASSIM, SENDO USE A PROTEÇÃO PARA SEUS OLHOS.

TEMA 9: O RUÍDO - VAMOS NOS PROTEGER!?

VAMOS ENTENDER UM POUCO SOBRE O RUÍDO E PROCURAR ELIMINAR ESTE MAL DE NOSSOS AMBIENTES DE TRABALHO.

PRIMEIRAMENTE VAMOS FALAR DE SONS. QUANDO OUVIRMOS UM CANTAR DE UM PÁSSARO, QUANDO OUVIRMOS UMA MÚSICA SUAVE E AGRADÁVEL AOS NOSSOS OUIDOS, OU QUANDO OUVIMOS UM SOM DE UMA CACHOEIRA, SENTIMOS UM CERTO PRAZER. ESTA SENSAÇÃO É GOSTOSA, NOS FAZ BEM. PORÉM, SE UMA BUZINA DE UM CARRO DISPARA PRÓXIMO DA GENTE OU OUVIMOS DETERMINADAS MÚSICAS DE ROCK ESTRIDENTES, OU MESMO, AQUELA GOTA DE ÁGUA QUE CAI SEM PARAR EM CIMA DE UM LATÃO, NOS DESPERTANDO DURANTE UMA NOITE, DIZEMOS QUE AQUELE “BARULHO” É RUIM, É DESAGRADÁVEL, NOS INCOMODA OS SONS SE PROPAGAM NO AR ATRAVÉS DE ONDAS QUE AO ATINGIREM A MEMBRANA DO TÍMPANO FAZENDO-O VIBRAR E TRANSMITIR A OUTRAS PARTES DO OUVIDO FAZENDO COM QUE TODO UM MECANISMO FUNCIONE PARA QUE POSSAMOS OUVIR. QUANDO ESSAS ONDAS SÃO MUITO FORTES PODEM PROVOCAR O ROMPIMENTO DESSA MEMBRANA PROVOCANDO LESÕES NOS OUVIDOS. UM EXEMPLO DISSO É O BARULHO PROVOCADO POR UMA DETONAÇÃO PRÓXIMA DA OTITE. DEPENDENDO DA INTENSIDADE DA EXPLOSÃO, ATÉ OBJETOS MAIORES PODERÃO SE ROMPER DEVIDO AO DESLOCAMENTO DAS ONDAS, CUJA INTENSIDADE PROVOCARIA ESTE ROMPIMENTO. EM NOSSO AMBIENTE DE TRABALHO NÃO OCORREM BARULHOS DE UMA DETONAÇÃO, PORÉM OUTROS BARULHOS DE MENOR INTENSIDADE OCORREM E DE FORMA MAIS CONSTANTE.

DEPENDENDO DESSA INTENSIDADE E DO TEMPO DESSA EXPOSIÇÃO, NÃO HÁ ROMPIMENTO DO TÍMPANO, MAS OCORRERÃO OUTRAS LESÕES QUE COM O PASSAR DOS ANOS SE TORNARÁ IRREVERSÍVEL. É O CASO DA SURDEZ. OS EFEITOS DO BARULHO SÃO MAIS FACILMENTE DEMONSTRÁVEIS NA INTERFERÊNCIA COM A COMUNICAÇÃO.

QUANDO ESTES SONS TÊM NÍVEIS SEMELHANTES AO DA VOZ HUMANA E SÃO EMITIDOS NA MESMA FAIXA DE FREQUÊNCIA, CAUSAM UM MASCARAMENTO, QUE PODE ATRAPALHAR NAQUELAS TAREFAS QUE DEPENDEM DE COMUNICAÇÃO ORAL, PODENDO UMA VOZ DE COMANDO OU UM AVISO FICAR PREJUDICADO, AUMENTADO O RISCO DE ACIDENTES. QUANTO AOS EFEITOS SOBRE A SAÚDE, PODEMOS CITAR TRÊS TIPOS:

- A SURDEZ TEMPORÁRIA. COMO EXEMPLO, SE NÓS ESTIVERMOS NUM LOCAL BARULHENTO POR ALGUNS MINUTOS, NOTAMOS ALGUMA DIFICULDADE DE OUVIR, SENDO NORMAL O RETORNO DESTA AUDIÇÃO, APÓS ALGUNS INSTANTES.

- SURDEZ PERMANENTE. ACONTECE QUANDO HÁ EXPOSIÇÃO REPETIDA DURANTE LONGOS PERÍODOS. NO SEU INÍCIO A PESSOA NÃO PERCEBE ESSA ALTERAÇÃO DA PERCEPÇÃO AUDITIVA. COM O PASSAR DOS ANOS AS PERDAS PROGRIDEM. VER TELEVISÃO, OU OUVIR O RÁDIO, EM ALTO VOLUME, SÃO SINAIS EVIDENTES DESSA PERDA AUDITIVA.

- TRAUMA ACÚSTICO. É A PERDA AUDITIVA CAUSADA POR UM BARULHO MUITO FORTE E REPENTINO. EXEMPLO: UMA EXPLOSÃO.

O QUE DEVE NOS PREOCUPAR EM NOSSO AMBIENTE DE TRABALHO, É EVITAR ESTAR EXPOSTO AOS RUÍDOS INTENSOS E PROLONGADOS. PARA SE AVALIAR O NÍVEL DESTES RUÍDOS, EXISTEM APARELHOS QUE FORAM PROJETADOS PARA SUPOORTAR OS MESMOS RUÍDOS DE UMA PESSOA QUALQUER, QUE SÃO LEVANTADOS POR PESSOAS QUALIFICADAS NA SUA OPERAÇÃO.

DEPENDENDO DA INTENSIDADE É OBRIGAÇÃO DOS TÉCNICOS RESPONSÁVEIS ADOTAR MECANISMOS DE PROTEÇÃO DE FORMA A REDUZIR OS NÍVEIS DE RUÍDO QUE PREJUDIQUEM OS TRABALHADORES, OU INDICAR O EPI PARA O CASO.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES SE FAZEM IMPORTANTES LEMBRAR ÀQUELAS PESSOAS QUE TRABALHAM EM AMBIENTES E/OU EQUIPAMENTOS RUIDOSOS:

- O RUÍDO PODE PROVOCAR INSÔNIA, IMPOTÊNCIA SEXUAL, NÁUSEAS, PERDA DO APETITE, NERVOSISMO, ANSIEDADE, O AUMENTO DO NÚMERO DE ACIDENTES, ABSENTEÍSMO, ETC.

PARA EVITARMOS QUE SEJAMOS ACOMETIDOS POR MALES PROVOCADOS PELO RUÍDO, DEVEMOS ESTAR SEMPRE FAZENDO O USO DO EPI INDICADO QUE É O PROTETOR AURICULAR.

TEMA 10: MEMBROS SUPERIORES

A MAIORIA DOS FERIMENTOS OCORRIDOS NO TRABALHO ENVOLVEM OS DEDOS E AS MÃOS. SUAS MÃOS SÃO ESSENCIAIS PARA O SEU TRABALHO E SEU BEM ESTAR. COMO QUALQUER OUTRA COISA DE GRANDE VALOR, ELAS DEVEM SER ADEQUADAMENTE PROTEGIDAS.

EIS AQUI ALGUNS PROCEDIMENTOS SENSATOS PARA AJUDAR A EVITAR FERIMENTOS EM SUAS MÃOS:

- ✓ LEMBRE-SE DE QUE O USO DE LUVAS CORRETAS PODE AJUDAR VOCÊ A PREVENIR MUITOS FERIMENTOS NAS MÃOS E NOS DEDOS.
- ✓ MANTENHA SUAS MÃOS E LUVAS LIVRES DE GRAXA E DE ÓLEO.
- ✓ NÃO FIQUE COM AS MÃOS OU DEDOS EM LUGARES ONDE POSSAM SER ESMAGADOS OU APERTADOS.
- ✓ ANTES DE MANUSEAR QUALQUER MATERIAL, VERIFIQUE A EXISTÊNCIA DE BORDAS CORTANTES E MANTENHA SUAS MÃOS AFASTADAS DAS EXTREMIDADES DESTES MATERIAIS.

PROTEJA SUAS MÃOS

- ✓ CERTIFIQUE-SE DE QUE AS PROTEÇÕES PARA MÃOS E DEDOS E OUTROS DISPOSITIVOS DE SEGURANÇA NAS FERRAMENTAS, EQUIPAMENTOS E MAQUINÁRIOS ESTÃO NO LUGAR E SE SÃO OPERANTES.
- ✓ TENHA CUIDADO AO MANUSEAR METAIS LÍQUIDOS QUENTES. VOCÊ NÃO SERÁ CAPAZ DE DETERMINAR A TEMPERATURA DE UMA PEÇA, APENAS OLHANDO PARA ELA.
- ✓ DOIS DOS INSTRUMENTOS DE PROJETO MAIS COMPLICADOS COM OS QUAIS TRABALHAMOS SÃO NOSSAS MÃOS. PROVAVELMENTE NÃO PODERÍAMOS USAR QUALQUER OUTRO DISPOSITIVO CAPAZ DE SUBSTITUIR NOSSAS MÃOS E AINDA MANTERMOS A PRECISÃO E A CAPACIDADE DE MANOBRA DELAS.

COMO A MAIORIA DAS COISAS COM AS QUAIS ESTAMOS ACOSTUMADOS, COSTUMAMOS NÃO NOS LEMBRAR DE NOSSAS PRÓPRIAS MÃOS – EXCETO QUANDO UMA PORTA PRENDE UM DE NOSSOS DEDOS. AÍ SIM, LEMBRAMOS QUE NOSSAS MÃOS SÃO SENSÍVEIS. INFELIZMENTE, LOGO NOS ESQUECEMOS DESTA EXPERIÊNCIA E DEIXAMOS NOSSAS MÃOS DE LADO.

VOCÊ FICARIA SURPRESO AO SABER QUE OS FERIMENTOS NAS MÃOS REPRESENTAM UM TERÇO DOS DOIS MILHÕES DE ACIDENTES INCAPACITANTES QUE OCORREM NO TRABALHO A CADA ANO. A MAIORIA DESSES FERIMENTOS É CAUSADA POR PONTOS DE PINÇAMENTO – 80% DELES, NA VERDADE.

OS PONTOS DE PINÇAMENTO TÊM O MAU HÁBITO DE NOS PEGAR QUANDO NÃO ESTAMOS PRESTANDO ATENÇÃO. PODEMOS EVITÁ-LOS, FICANDO ATENTOS EM RELAÇÃO A SUA EXISTÊNCIA E, ENTÃO, TOMAR OS CUIDADOS ADEQUADOS.

UM BOM CUIDADO É USAR LUVAS ADEQUADAS, QUANDO ESTIVERMOS MANUSEANDO MATERIAIS ÁSPEROS, OU QUANDO ESTIVERMOS LEVANTANDO OU MOVIMENTANDO OBJETOS. OUTRAS MEDIDAS DE SEGURANÇA INCLUEM TIRAR UM TEMPO PARA REMOVER OU DOBRAR PONTAS PROTUBERANTES, BORDAS CORTANTES, ETC.

NATURALMENTE, AS PROTEÇÕES DAS MÁQUINAS E AS FERRAMENTAS ESPECIAIS DADAS A VOCÊ PARA EXECUTAR UMA DETERMINADA TAREFA DEVEM SER USADAS. QUANDO VOCÊ NÃO TOMA CUIDADO COM O MAQUINÁRIO COM O QUAL TERÁ QUE TRABALHAR, OU QUANDO VOCÊ REMOVE UMA PROTEÇÃO E NÃO COLOCA NO LUGAR NOVAMENTE, VOCÊ ESTARÁ AUMENTANDO AS CHANCES DE SER FERIDO. APOSTAR EM VOCÊ NESTAS SITUAÇÕES É PERDER NA CERTA.

AS PROTEÇÕES PARA AS MÃOS NÃO SÃO NADA DE NOVO. ELAS TÊM SIDO CONSIDERADAS IMPORTANTES HÁ ANOS. NA IDADE MÉDIA, OS ESPADACHINS USAVAM LUVAS DE PROTEÇÃO ESPECIALMENTE CONFECCIONADAS.

APESAR DOS CUIDADOS QUE TOMAMOS, NOSSAS MÃOS RECEBERÃO PEQUENOS FERIMENTOS DE TEMPOS EM TEMPOS. FAÇA O TRATAMENTO DESSES CORTES E ARANHÕES, POIS PODEM SE TRANSFORMAR EM COISAS MAIS SÉRIAS.

PARA NÃO OCORRER LESÃO NAS MÃOS, DÊ UMA OLHADA ANTES POR ONDE ELAS DEVEM PASSAR. POR EXEMPLO:

- ✓ SE ESTIVER MOVIMENTANDO UM OBJETO, OU TRANSPORTANDO-O, CERTIFIQUE-SE DE QUE AS PORTAS E CORREDORES SEJAM LARGOS O SUFICIENTE PARA PASSAR COM SEGURANÇA, ANTES DE INICIAR O TRABALHO. CERTIFIQUE-SE DE QUE HAJA ESPAÇO SUFICIENTE PARA SUAS MÃOS E SEJA IGUALMENTE CUIDADOSO AO DEPOSITAR SUA CARGA EM ALGUM PONTO.
- ✓ MANTENHA SUAS MÃOS LIVRES DE GRAXA E ÓLEO. MÃOS ESCORREGADIAS PODEM TRAZER PROBLEMAS PARA VOCÊ. ASSIM, SE ESTIVER COM GRAXA NAS MÃOS, LIMPE-AS RAPIDAMENTE.
- ✓ AQUELES QUE SÃO CASADOS, PROVAVELMENTE ALGUMA VEZ JÁ BRINCARAM, DIZENDO QUE TODOS OS SEUS PROBLEMAS COMEÇARAM, QUANDO COLOCARAM UMA ALIANÇA NO DEDO. ISTO REALMENTE PODE SER VERDADE – PELO MENOS NO QUE DIZ RESPEITO AO TRABALHO. POR RAZÕES DE SEGURANÇA, NÃO USE ALIANÇAS OU ANÉIS QUANDO ESTIVER TRABALHANDO. ESSES OBJETOS PODEM SE PRENDER FACILMENTE NO MAQUINÁRIO E EM OUTROS OBJETOS, PROVOCANDO UM CORTE GRAVE NO DEDO, OU O PIOR, UMA AMPUTAÇÃO.

MUITOS DESSES FERIMENTOS OCORREM NO DIA-A-DIA DAS PESSOAS. AS VÍTIMAS MAIS COMUNS SÃO NUMA PROJEÇÃO, OU POR UMA MULHER QUE SE ESTICA PARA ALCANÇAR ALGUMA COISA NUMA PRATELEIRA ALTA E FICA PRESA NUM PREGO QUE NÃO ESTÁ À VISTA.

UM CIRURGIÃO PLÁSTICO TRATOU CERCA DE VINTE E UM CASOS DE AVULSÃO ANELAR (AVULSÃO É O ATO DE RASGAR UMA PARTE DO CORPO). ESTE CIRURGIÃO ENFATIZA A SERIEDADE DE TAL FERIMENTO, EXPLICANDO QUE A DESTRUIÇÃO DE TECIDO MOLE PODE SER TÃO EXTENSIVA QUE OS PEQUENOS VASOS SANGÜÍNEOS QUE ALIMENTAM OS TENDÕES, OSSO E UNHA NÃO PODEM SER RESTAURADOS.

UM OUTRO CIRURGIÃO EXPLICA QUE OS PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS NECESSÁRIOS PARA RESTAURAR UM DEDO SEVERAMENTE DANIFICADO INCLUEM O ENXERTO DE OSSO E ENXERTO DE PELE. O RESULTADO PODE SER UM DEDO ESTICADO E DURO, MUITAS VEZES POUCO ATRAENTES PARA O PACIENTE.

UMA BOA FORMA DE EVITAR OS FERIMENTOS PROVOCADOS POR ANÉIS É USAR DAQUELES TIPOS QUE SE ABREM SOB ESFORÇO E QUE SAEM DO DEDO. QUALQUER JOALHEIRO, OU ALGUÉM COM HABILIDADE NECESSÁRIA E UMA SERRA DE JOALHEIRO, PODE FAZER UMA ABERTURA. EIS AQUI COMO:

1. A PARTIR DA PARTE INTERNA, FAÇA UM PEQUENO CORTE NA POSIÇÃO DE SEIS HORAS (A PEDRA OU A JÓIA FICA NA POSIÇÃO DE DOZE HORAS).

O PROBLEMA COM OS ANÉIS E ALIANÇAS

NATURALMENTE, A MELHOR FORMA DE EVITAR UM FERIMENTO POR ANEL É NÃO USÁ-LO. PORÉM, SE VOCÊ USA UM, ALTERE-O CONFORME DESCRITO ANTERIORMENTE OU USE UM DE PROJETO ALTERNATIVO (COMO PARA O CASO DE PESSOAS COM ARTRITES).

COM TANTA CONVERSA A RESPEITO DE PROGRAMAS DE SEGURANÇA, ALGUMAS VEZES NOS ESQUECEMOS DO ÓBVIO. A SEGURANÇA É UMA QUESTÃO PESSOAL. A MÁQUINA COM QUE TRABALHAMOS PODE TER SUAS PROTEÇÕES, MAS SE NÃO A USARMOS, ELES NÃO NOS PROTEGERÃO.

O QUE CONTA A LONGO PRAZO É A CRENÇA FIRME DE TERMOS DE FAZER TUDO PARA PODERMOS TRABALHAR COM SEGURANÇA. NÓS TEMOS DE USAR O EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL SE QUIERMOS TER UM BOM DESEMPENHO COM SEGURANÇA. NINGUÉM PODERÁ FAZER A SEGURANÇA POR NÓS. SUPONHA QUE VOCÊ SEJA UM DAQUELES QUE ACREDITAM NA IMPORTÂNCIA DE PROTEGER SUA VISÃO EM QUALQUER CIRCUNSTÂNCIA E QUE AJA DE ACORDO COM ESTA IDÉIA O TEMPO TODO. BEM, QUANDO ALGUÉM NA TURMA CRITICAR VOCÊ POR ESTAR SENDO EXCESSIVAMENTE CUIDADOSO, O QUE VOCÊ FAZ? VOCÊ DECIDE NÃO SE ENVOLVER

NUMA DISCUSSÃO E SE AFASTA. VOCÊ DÁ UMA MÁ RESPOSTA À PESSOA BRINCALHONA, OU PODE TOMAR A COISA DE OUTRA FORMA E DIZER PARA A PESSOA A RAZÃO QUE O FAZ PROTEGER SEUS OLHOS, MESMO QUE O RISCO SEJA PEQUENO.

TALVEZ, COM ISSO, VOCÊ LEVE A PESSOA A REFLETIR. TALVEZ ELA CHEGUE À MESMA CONCLUSÃO QUE VOCÊ – DE QUE A SEGURANÇA VALE MAIS DO QUE APENAS SE ESFORÇAR. TALVEZ, SE VOCÊ FIZER SEU TRABALHO BEM FEITO, ELA VENDERÁ A ALGUÉM A MESMA IDÉIA.

TEMA 11: CUIDADO GENUÍNO - PROTAGONISTA OU ESPECTADOR?

NESTE DDS, QUERO REFLETIR COM VOCÊ, EMPREGADO, UMA PRÁTICA INOVADORA NAS EMPRESAS, QUE É O CUIDADO GENUÍNO, QUE NADA MAIS É QUE O DIÁLOGO COMPORTAMENTAL, UMA FERRAMENTA PROATIVA E É O PRIMEIRO PASSO AO ACIDENTE ZERO. ACREDITA NISSO? CUIDADO GENUÍNO INICIA-SE EM CUIDAR BEM DE VOCÊ, PARA DEPOIS ZELAR PELO SEU COLEGA. MAS COMO FUNCIONA ESSE MECANISMO PROATIVO? QUAL LADO VOCÊ ESTÁ – PROTAGONISTA OU ESPECTADOR?

TODA EMPRESA ESTÁ IMBUÍDA QUE A VIDA É O BEM MAIS VALIOSO QUE A PRODUÇÃO E, POR CONSEQUENTE, O DESAFIO DE CONQUISTAR A META DO ZERO ACIDENTE! ESTE DESAFIO NÃO É FÁCIL, MAS COM A AÇÃO PROTAGONISTA DE CADA UM, TEMOS A CERTEZA QUE: NESTA REFLEXÃO, OLHAR PARA O PASSADO É OPORTUNO NO SENTIDO DE APRENDIZADO E ALERTA PARA NÃO COMETERMOS OS MESMOS ERROS. MAS NÃO BASTA SÓ ISSO, VEJA MAIS:

É IMPORTANTE RESSALTAR QUE SEGURANÇA SER OLHADA SÓ PELO ÂNGULO INDIVIDUAL JÁ É COISA DO PASSADO. COMO NINGUÉM É UMA ILHA, DEVEMOS ASSIMILAR A NOVA CULTURA – UM POR TODOS E TODOS POR UM! UMA MUDANÇA DE MENTALIDADE DE CUIDAR BEM DE MIM, PARA CUIDAR TAMBÉM DE MEU COLEGA. ESSE É O DIFERENCIAL DE SER – PROTAGONISTA! IDENTIFICOU RISCOS? REGISTRE ROS – PERCEBEU UM COLEGA NUMA SITUAÇÃO INSEGURA? DIÁLOGO COMPORTAMENTAL EDUCATIVO! ENVOLVEU-SE NUMA SITUAÇÃO DE QUASE ACIDENTE? REGISTRE VISANDO ELIMINAR O RISCO A ZERO! REGISTRE SEU RESPEITO PELA VIDA! COMO VOCÊ PODE PORTAR-SE COMO UM PROTAGONISTA?

PROTAGONISTA OU ESPECTADOR – DE QUAL LADO ESTOU?

1 - DIÁLOGOS COMPORTAMENTAIS - QUANDO PERCEBO MEU COLEGA EM SITUAÇÃO DE RISCO NUMA ATIVIDADE, QUAL MINHA ATITUDE? ALERTO-O EDUCADAMENTE OU FAÇO VISTA GROSSA?

DICA: NO CUIDADO GENUÍNO, VISE NÃO SÓ O LADO NEGATIVO DO COLEGA QUANDO EM RISCOS, MAS, SOBRETUDO, ELOGIE-O QUANDO O COLEGA ESTIVER DENTRO DOS CONFORMES DA ATITUDE PREVENTIVA, ISSO É MOTIVADOR! CONTRIBUI PARA UM AMBIENTE MAIS AGRADÁVEL!

2 – QUANDO ME ENVOLVO EM QUASE ACIDENTE: PENSO AH! AINDA BEM QUE NÃO FOI COMIGO, GRAÇAS A DEUS! OU REGISTRA PARA NEUTRALIZAR O RISCO?

3 – ROS: CONHECIDOS COMO REGISTRO DE ELIMINAÇÃO DA CAUSA, É UM PODEROSO INSTRUMENTO DE GESTÃO. VOCÊ TEM VALORIZADO ESSE INSTRUMENTO COMO VALOR À VIDA? APENAS REGISTRA E ESQUECE? ACOMPANHA SUA SOLUÇÃO? FOCAR A SOLUÇÃO É O NOSSO GRANDE OBJETIVO NESTA AÇÃO!

4 - VER & AGIR: UMA FERRAMENTA QUANDO BEM USADA COM PERCEPÇÃO DE RISCO É UM GRANDE INSTRUMENTO AO DESAFIO DO ACIDENTE ZERO: DEPAROU-SE COM UM RISCO EM POTENCIAL GRAVE? PODERIA ELIMINÁ- LO JÁ? ISOLAR A ÁREA OU PARAR A ATIVIDADE EM RISCO?

5 - VAZAMENTOS DE ÁGUA OU PRODUTOS OLEOSOS: QUAL MINHA ATITUDE DIANTE DESSA NÃO CONFORMIDADE? PROCURO SOLUÇÕES OU APENAS UM ESPECTADOR OMISSO?

6- USO RACIONAL DE ENERGIA? SOU O ÚLTIMO A SAIR DUMA SALA... APAGO A LUZ? SUSTENTÁVEL É PARA MIM UMA ATITUDE PROTAGONISTA?

7- COLETA SELETIVA: CONTRIBUO ATIVAMENTE NA SEGREGAÇÃO DOS REICLÁVEIS? PERCEBENDO DESVIOS AMBIENTAIS, QUAL MINHA ATITUDE? INFORMO AO SETOR COMPETENTE, OU FINJO QUE NÃO VEJO?

8 – MINHAS ATITUDES AMBIENTAIS NO DIA A DIA NA EMPRESA DEMONSTRAM QUE SOU UM PROTAGONISTA OU UM MERO ESPECTADOR?

9- LEMBRE-SE QUE A ZONA DE CONFORTO É ONDE OS ESPECTADORES GOSTAM DE FICAR; SÃO OS QUE MAIS RECLAMAM; FICAM ESTAGNADOS E NÃO CRESCEM POR COMODISMO! DE QUAL LADO VOCÊ ESTÁ?

10 - DESCULPAS ESTRATÉGICAS: EU NÃO SABIA; ISSO NÃO É PROBLEMA MEU; AINDA BEM QUE NÃO FOI COMIGO; ELE QUE SE VIRA E ETC... ESTOU DESSE LADO? CHAMO PARA MIM A RESPONSABILIDADE QUANDO A QUESTÃO É SER PROATIVO EM PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS?

• REFLEXÃO: ESTAMOS NUM MOMENTO DE COMPARTILHAR SENTIMENTOS; CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO, O QUE CONFIGURA UM CUIDADO GENUÍNO! UM SENTIMENTO HUMANO E SOLIDÁRIO, A SINERGIA QUE CONSOLIDA O DIFERENCIAL NA BUSCA AO DESAFIO DO ZERO ACIDENTE. CONTAMOS COM VOCÊ! UM POR TODOS E TODOS POR UM! SEJA UM PROTAGONISTA EM SUA ÁREA E FAÇA A DIFERENÇA NO DESAFIO DO ACIDENTE ZERO PRATICANDO O CUIDADO GENUÍNO!

COLUNISTA: MARCOS PAIXÃO LEMOS – TECNÓLOGO GESTÃO AMBIENTAL – PÓS-GRADUADO/AUDITORIA E LICENCIAMENTO AMBIENTAL

FRASE: “O DESAFIO DO ACIDENTE ZERO COMEÇA AQUI> O CUIDADO GENUÍNO - CUIDE DE SI E DE SEU COLEGA>: UMA ATITUDE SOLIDÁRIA!”

TEMA 12: PREVENÇÃO – A MELHOR FERRAMENTA DA SEGURANÇA DO TRABALHO

AS DICAS:

- SEJA SEMPRE PRUDENTE, E USE A FAIXA DE PEDESTRES PARA TRANSPOSIÇÃO, COMO APRENDEM AS CRIANÇAS NA ESCOLA NOS PRIMEIROS ANOS DA ESCOLA FUNDAMENTAL;
- NOS LOCAIS EM QUE NÃO HÁ SEMÁFOROS E FAIXAS, NÃO ABRA MÃO DE PASSARELAS E ACESSOS SUBTERRÂNEOS. FIQUE LIGADO, E SAIBA QUE NUNCA É DEMAIS VOCÊ ESTAR SE POLICIANDO. NUNCA ATRAVESSE EM PASSARELAS CORRENDO, POIS O MAIOR PREJUDICADO SERÁ VOCÊ.
- QUANDO VOCÊ ESTIVER ATRAVESSANDO UMA RUA, NÃO ATRAVESSE COM SEU OLHAR PARA OUTRA COISA OU PESSOAS. ESSA AÇÃO O COLOCA EM POSIÇÃO DE RISCO POR FICAR DISTRAÍDO;
- UMA DAS CAUSAS DE ACIDENTES É VOCÊ, PEDESTRE, ATRAVESSAR A RUA FALANDO AO CELULAR; É UM PASSO AO ACIDENTE!
- VOCÊ, PEDESTRE DA TERCEIRA IDADE, NÃO FOCUE A ATENÇÃO SOMENTE EM CARROS GRANDES, MAS TAMBÉM NAS BICICLETAS QUE COSTUMAM ANDAR NA CONTRAMÃO; REDOBRE O FOCO COM AS MOTOS: É UM RISCO CRÍTICO E SÃO IMPREVISÍVEIS;
- NAS RESIDÊNCIAS ESTÃO UM DOS VILÕES DE ACIDENTES> AS ESCADAS! POR ISSO, COMO MEDIDA PREVENTIVA, O IDEAL É INSTALAR BARRAS DE SEGURANÇA E TAMBÉM NOS BOXES E BANHEIRAS. USE O CORRIMÃO SEMPRE!

DICAS REFLEXIVAS:

ATENÇÃO: COMO NOSSAS VIDAS NÃO TEM PREÇO, E SEU VALOR É SAGRADO, VAI UMA DICA AVALIATIVA: AO SAIR DE CASA PARA DEFENDER SEU PÃO DE CADA DIA, PRIMEIRO DÊ UM ABRAÇO EM SUA FAMÍLIA, UM POR UM; CONCENTRE-SE AO IR, CHEGAR NO TRABALHO E FAZER O DDS, ORE E AGRADEÇA A DEUS PELA SUA VIDA E DE SUA FAMÍLIA; TRABALHE SEMPRE COM DISCIPLINA OPERACIONAL E CHEGANDO EM CASA, AGRADEÇA MAIS UMA VEZ AO SUPREMO POR SUPERAR MAIS UM DIA COM SEGURANÇA;

TEMA 13: ATOS E CONDIÇÕES INSEGURAS: VOCÊ SABE A DIFERENÇA?

INICIALMENTE, ATO INSEGURO É A MANEIRA COMO AS PESSOAS SE EXPÕEM, CONSCIENTE OU INCONSCIENTEMENTE, A RISCOS DE ACIDENTES. SÃO ESSES OS ATOS RESPONSÁVEIS POR MUITOS DOS ACIDENTES DE TRABALHO E QUE ESTÃO PRESENTES NA MAIORIA DOS CASOS EM QUE HÁ ALGUÉM FERIDO.

PERCEBE-SE QUE NAS INVESTIGAÇÕES DE ACIDENTES, QUE ALGUNS ATOS INSEGUROS SE SOBRESSAEM ENTRE OS CATALOGADOS COMO OS FREQUENTES, EMBORA ESSA MAIOR EVIDÊNCIA VARIE DE EMPRESA PARA EMPRESA. ESSES ACIDENTES SÃO EM MÉDIA 80%.

EXEMPLOS DE ATOS INSEGUROS:

- FICAR JUNTO OU SOB CARGAS SUSPENSAS;
- USAR MÁQUINAS SEM HABILITAÇÃO OU PERMISSÃO;
- LUBRIFICAR, AJUSTAR E LIMPAR MAQUINA EM MOVIMENTO;
- VIOLAR OU NÃO CUMPRIR DISPOSITIVOS DE SEGURANÇA;
- TENTAR GANHAR TEMPO, ATROPELANDO PROCEDIMENTO/ REGRAS DE OURO: NÃO REALIZAR TAREFAS QUE VOCÊ NÃO ESTÁ TREINADO;
- EXPOR PARTES DO CORPO, A PARTES MÓVEIS DE MÁQUINAS OU EQUIPAMENTOS;
- DIRIGIR COM EXCESSO DE VELOCIDADE;
- IMPROVISAR OU FAZER USO DE FERRAMENTA INADEQUADA À TAREFA EXIGIDA;
- NÃO UTILIZAR EPI;
- IR TRABALHAR SOB O EFEITO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS OU DROGAS.

CONDIÇÃO INSEGURA:

AGORA AS CONDIÇÕES INSEGURAS NOS LOCAIS DE TRABALHO SÃO AQUELAS QUE ENVOLVEM A SEGURANÇA DO TRABALHADOR. SÃO AS FALHAS, OS DEFEITOS, IRREGULARIDADES TÉCNICAS E CARÊNCIA DE DISPOSITIVOS DE SEGURANÇA QUE COLOCA EM RISCO A INTEGRIDADE FÍSICA E/OU A SAÚDE DAS PESSOAS E A PRÓPRIA

SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS. ESSES ACIDENTES OCORREM EM MÉDIA A 20%.

ALGUNS EXEMPLOS:

- FALTA DE PROTEÇÃO EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS;
- INSTALAÇÕES ELÉTRICAS INADEQUADAS OU DEFEITUOSAS;
- NÍVEL DE RUÍDO ELEVADO;
- PROTEÇÕES INADEQUADAS OU DEFEITUOSAS;
- MAL ARRUMAÇÃO/FALTA DE LIMPEZA;
- DEFEITOS NAS EDIFICAÇÕES;
- ILUMINAÇÃO DEFICIENTE;
- PISO DESNIVELADO;
- RISCO DE FOGO OU EXPLOSÃO;

TEMA 14: SEGURANÇA NUMA TEMPESTADE

SABER COMO ESTÁ O TEMPO NESSE EXATO MOMENTO É UMA COISA. SABER COMO ELE ESTARÁ DAQUI À UMA HORA, UM DIA OU UMA SEMANA, É OUTRA BEM DIFERENTE. POR ISSO, VAMOS ABORDAR A SEGURANÇA NUMA TEMPESTADE.

TODA MANHÃ, MILHÕES DE PESSOAS LIGAM O RÁDIO E A TELEVISÃO PARA SABER A PREVISÃO DO TEMPO. CÉU NUBLADO SIGNIFICA QUE VAI CHOVER? O SOL DA MANHÃ VAI CONTINUAR? SÓ DEPOIS DE ESCUTAR A PREVISÃO É QUE ELAS DECIDEM QUE ROUPA USAR E SE VÃO LEVAR O GUARDA-CHUVA.

DE VEZ EM QUANDO, OS METEOROLOGISTAS NÃO ACERTAM AS PREVISÕES E MUITAS VEZES SOMOS APANHADOS DE SURPRESA. ISSO CERTAMENTE NOS DEIXA NUMA SITUAÇÃO TRAUMATIZANTE. VEJA POR QUÊ?

COM A CHEGADA DO INVERNO A QUANTIDADE DE CHUVAS E TEMPESTADES AUMENTA NESTA ÉPOCA DO ANO E COM ISSO O ÍNDICE DE ACIDENTES TAMBÉM AUMENTA. COMO NOS MANTER SEGUROS DURANTE AS TEMPESTADES?

ALGUMAS MEDIDAS SIMPLES DE SEGURANÇA SÃO ESSENCIAIS PARA SE EVITAR OS ACIDENTES. NÃO BASTA APENAS MANTER A ATENÇÃO, PRECISAMOS PERCEBER O RISCO O QUE INCLUI ESTAR ATENTOS A TODAS AS SITUAÇÕES, PARADO, ANDANDO, TRABALHANDO, SEJA QUAL FOR À SITUAÇÃO QUE NOS ENCONTREMOS DEVEMOS FICAR ATENTOS.

CONFIRA AS DICAS:

1. FIQUE ATENTO QUANDO COMEÇAR A CHOVER FORTE, SE POSSÍVEL PROCURE UM LUGAR SEGURO QUE GARANTA SUA PROTEÇÃO E DE QUEM ESTIVER COM VOCÊ. NA PRESENÇA DE TROVÕES EVITE FICAR EM ÁREAS DESCOBERTAS.
2. NÃO SE AVENTURE A ENFRENTAR AS TEMPESTADES, POIS, COM ELAS VÊM ÀS CORRENTEZAS E AS INUNDAÇÕES.
3. AO CIRCULAR REDOBRE A ATENÇÃO QUANTO AOS PISOS E ESCADAS ELES FICAM MUITO MAIS PERIGOSOS E ESCORREGADIOS DEVIDO AO EXCESSO DE ÁGUA.
4. SE ESTIVER NA RUA, PROCURE CAMINHAR NA CALÇADA PRÓXIMO AOS MUROS E FIQUE BEM LONGE DOS POSTES. EVITE TRANSITAR E DIRIGIR POR ÁREAS ALAGADAS.

5. SE DURANTE UMA TEMPESTADE OU CHUVA FORTE VOCÊ ESTIVER DENTRO DO CARRO DIRIJA DEVAGAR, MANTENDO BOA DISTÂNCIA DO CARRO DA FRENTE. ESTE CLIMA DE CHUVA AUMENTA O NÚMERO DE ACIDENTES.
6. CUIDADO COM SOMBRINHAS E GUARDA-CHUVAS, ELAS PODEM TAPAR SUA VISÃO E A DE OUTROS, ISSO CERTAMENTE CONTRIBUI PARA A OCORRÊNCIA DE ACIDENTES.
7. SE POSSÍVEL NÃO SAIA DE CASA DURANTE AS TEMPESTADES. SE A ÁGUA INVADIR SUA CASA, SAIA E PROCURE UM LOCAL SEGURO.
8. EVITE FICAR SOBRE LUGARES ALTO COMO COBERTURA DE EDIFÍCIO, LAJE OU TELHADO.
9. DURANTE UMA TEMPESTADE EVITE FALAR AO TELEFONE. OS RAIOS PODEM ALCANÇAR A LINHA TELEFÔNICA AÉREA.
10. MANTENHA-SE LONGE DE TUDO O QUE PODE ATRAIR OU CONDUZIR A DESCARGA ELÉTRICA DO RAIOS, COMO ÁRVORES, ANTENAS, MASTROS, VARAIS E CERCAS DE ARAME, TORRES DE ALTA TENSÃO, TRILHOS, LINHAS OU CABOS DE ENERGIA ELÉTRICA, TELEFONIA OU DE TV, OU DE QUALQUER EDIFICAÇÃO METÁLICA, ALTA E PONTUDA.
11. MESMO HOJE, O HOMEM SABE RELATIVAMENTE POUCO SOBRE OS ASPECTOS QUE INFLUENCIAM AS CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS. EM RESUMO: DA PRÓXIMA VEZ QUE O METEOROLOGISTA DISSER QUE PROVAVELMENTE VAI CHOVER, É MELHOR VOCÊ LEVAR UM GUARDA-CHUVA!
12. OU MELHOR, EM CASO DE CHUVA FORTE OU TEMPESTADE, NÃO SAIA DE CASA. USE ESSAS DICAS PARA SE MANTER SEGURO NUMA TEMPESTADE

TEMA 15: PRÁTICAS DE SEGURANÇA NA UTILIZAÇÃO DE ESCADAS

SE AS ESCADAS NÃO FOREM USADAS CORRETAMENTE, TORNAM-SE PERIGOSAS E PODEM CAUSAR ACIDENTES SÉRIOS E ATÉ FATAIS. PARA ELIMINAR ESTES RISCOS E REDUZIR OS ACIDENTES RECOMENDAMOS AS SEGUINTE PRÁTICAS:

1 - USE SEMPRE A ESCADA CERTA PARA O TRABALHO. NÃO IMPROVISE USANDO UMA ESCADA MUITO LONGA OU MUITO CURTA;

2 - INSPECIONE TODAS AS ESCADAS PERIODICAMENTE QUANTO A FERRUGEM, TRINCAS, PARTES QUEBRADAS E CORRIMÃO ENFRAQUECIDO;

3 - MANTENHA TODAS AS ESCADAS COM A FERRAGEM BEM FIRME E VERIFIQUE QUANTO A EMPENO OU PEÇAS QUEBRADAS;

4 - QUANDO POSSÍVEL, PROVIDENCIE UM LOCAL DE GUARDA ADEQUADO PARA ELAS. CONSIDERE OS FATORES: CALOR, UMIDADE E POSSÍVEIS DANOS POR FERRAMENTAS E MÁQUINAS;

5 - REMOVA AS LASCAS QUE APARECEREM. LIXE ESTAS ÁREAS E AS PINTE NOVAMENTE;

6 - PROVIDENCIE APOIO SUFICIENTE PARA MANTER AS ESCADAS PRESAS QUANDO TRANSPORTADAS EM VEÍCULOS. FIXE NUMA POSIÇÃO QUE MINIMIZE OS EFEITOS NUM POSSÍVEL CHOQUE NO TRÂNSITO;

7 - MANTENHA AS ESCADAS LIVRE DE GRAXAS;

8 - POSICIONE-AS CORRETAMENTE. MANTENHA 1/4 DO COMPRIMENTO DA MESMA AFASTADO DO PÉ DA PAREDE;

9 - QUANDO EM USO, AMARRE A EXTREMIDADE SUPERIOR. CALCE A BASE OU SOLICITE QUE ALGUÉM SEGURE A BASE;

10 - NUNCA USE ESCADAS DE METAL PARA TRABALHOS EM CIRCUITOS ELÉTRICOS;

11 - COLOQUE SINAIS DE ALERTA OU BARRICADAS NA BASE DA ESCADA QUANDO ESTIVEREM SENDO USADAS EM LOCAIS DE PASSAGEM DE PEDESTRES, OU ONDE POSSA HAVER MOVIMENTO DE MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS;

12 - REMOVA TODAS AS ESCADAS DO SERVIÇO QUANDO DEFEITUOSAS.

TEMA 16: DICAS PARA USAR O CELULAR COM SEGURANÇA

MUITOS DE NÓS, TALVEZ A MAIORIA, POSSUI UM TELEFONE CELULAR. ALGUNS POSSUEM ATÉ MAIS DE UMA LINHA. TALVEZ, HOJE EM DIA, SEJA RARO ENCONTRAR ALGUÉM QUE NÃO POSSUA TELEFONE CELULAR. EMBORA ESSE PEQUENO APARELHO SEJA O GRANDE VÍCIO DA ERA MODERNA, EXISTEM ALGUNS MOMENTOS ONDE DEVEMOS REDUZIR OU EVITAR SEU USO. PARA OS QUE TRABALHAM NA ÁREA INDUSTRIAL, NA FÁBRICA, PODE SER QUE SEJA NECESSÁRIO DESLIGAR O CELULAR.

VEJAMOS ENTÃO AS PRINCIPAIS DICAS:

1. SE ESTIVER DIRIGINDO, NÃO USE O CELULAR, POIS VOCÊ PODERÁ SE DISTRAIR E CAUSAR UM ACIDENTE;
2. AO VIAJAR DE AVIÃO, DESLIGUE O CELULAR ENQUANTO ESTIVER DENTRO DA AERONAVE;
3. NÃO UTILIZE O CELULAR EM POSTOS DE COMBUSTÍVEIS E DEPÓSITOS DE GLP;
4. SE A BATERIA DO SEU CELULAR NÃO ESTÁ MAIS FUNCIONANDO, NÃO JOGUE NO LIXO, PROCURE UM DESTINO ADEQUADO NA SUA EMPRESA OU NAS PRÓPRIAS LOJAS QUE VENDEM CELULAR E PEÇAS;
5. EM GERAL, NAS ÁREAS INDUSTRIAIS, É PROIBIDO O USO DO CELULAR. CASO, VOCÊ TENHA DÚVIDAS QUANTO A ISSO, ENTRE EM CONTATO COM SEU TÉCNICO DE SEGURANÇA. PERGUNTAR NÃO É VERGONHA.
6. EM ALGUMAS UTIS DE HOSPITAIS, É EXIGIDO QUE O CELULAR SEJA DESLIGADO.

ESSAS SÃO ALGUMAS PEQUENAS DICAS PARA QUE VOCÊ USE O CELULAR COM MAIS SEGURANÇA. AGORA, CONVERSEM COM SEU TÉCNICO DE SEGURANÇA PARA QUE ELE EXPLIQUE QUAIS AS NORMAS PARA USO DO CELULAR DENTRO DA SUA EMPRESA.

TEMA 17: ENTENDA O PAPEL DO TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO NA REDUÇÃO DO RISCO

BOM DIA TURMA ! VOCÊS SABIAM QUE O TÉCNICO DE SEGURANÇA TEM UM PAPEL MUITO IMPORTANTE PARA PRESERVAR A SAÚDE DE VOCÊS ?

ISSO ACONTECE PORQUE É PRATICAMENTE IMPOSSÍVEL ELIMINAR OS RISCOS QUE NOS CERCAM NO DIA-A-DIA. POR ISSO, A EQUIPE DE SEGURANÇA DO TRABALHO DA EMPRESA PROCURA CONHECER ESSES RISCOS, PARA ENTÃO BUSCAR REDUZIR AS CHANCES DE VIR A ACONTECER UM ACIDENTE.

POR EXEMPLO, IMAGINE A SEGUINTE SITUAÇÃO: UMA EMPRESA QUE OFERECE TRANSPORTE PRÓPRIO PARA SEUS FUNCIONÁRIOS. AGORA IMAGINE O MOTORISTA DESSA EMPRESA, QUE TODOS OS DIAS BUSCA E TRAZ OS COLABORADORES DE SUAS CASAS ATÉ O LOCAL DE TRABALHO. VAMOS CHAMAR O MOTORISTA DESSA EMPRESA DE APOLINÁRIO, ESSE SERÁ O NOSSO PERSONAGEM DE HOJE.

POR MAIS QUE O APOLINÁRIO APLIQUE OS PRINCÍPIOS DA DIREÇÃO DEFENSIVA, SITUAÇÕES DE RISCO SEMPRE PODEM SURTIR. ALÉM DISSO, EXISTEM DIAS DE SOL E DIAS DE CHUVA, QUANDO OS RISCOS DE ACIDENTES AUMENTAM.

SABENDO QUE SITUAÇÕES EXTERNAS PODEM AUMENTAR OS RISCOS DE SE DIRIGIR O ÔNIBUS, APOLINÁRIO MANTÉM UMA ROTINA DE INSPEÇÕES CONSTANTES NO VEÍCULO, PARA REDUZIR OS RISCOS DE ACIDENTES. ELE SABE QUE NÃO É POSSÍVEL ELIMINAR OS RISCOS, MAS TAMBÉM SABE QUE ELE PODE FAZER O QUE ESTÁ AO SEU ALCANCE, OU SEJA, CUMPRIR MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURANÇA. E APOLINÁRIO É MUITO BOM FAZENDO ISSO.

DA MESMA FORMA, O TÉCNICO DE SEGURANÇA DA SUA EMPRESA SABE O QUE É NECESSÁRIO FAZER PARA REDUZIR OS RISCOS DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS. ENTÃO, APRENDA A CONFIAR E A OUVIR O QUE FALA O SEU TÉCNICO DE SEGURANÇA. QUANDO VOCÊ PENSAR: “NOSSA QUE CARA CHATO!”, LEMBRE-SE QUE ELE ESTÁ CUMPRINDO O SEU PAPEL: A PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO.

OU VOCÊ VAI DIZER QUE O APOLINÁRIO É CHATO PORQUE VERIFICA DIARIAMENTE AS CONDIÇÕES DOS PNEUS DO ÔNIBUS QUE TE LEVA E BUSCA PARA O SEU LAR ?

LEMBRE-SE QUE APOLINÁRIO CONSTANTEMENTE FAZ AS SUAS CHECAGENS COMO: VERIFICAR AS CONDIÇÕES DOS PNEUS, CONFERIR O ESTADO DOS LIMPADORES DE PÁRA-BRISA, VERIFICAR SE OS FARÓIS E INDICADORES DE DIREÇÃO FUNCIONAM ADEQUADAMENTE, ETC.

ALÉM DAS ROTINAS EM TERRA, QUANDO ESTÁ EM TRÂNSITO, APOLINÁRIO TAMBÉM EMPREGA UMA SÉRIE DE TÉCNICAS DE DIREÇÃO DEFENSIVA.

AGORA EU LHE PERGUNTO: O QUE EXISTE DE COMUM ENTRE O NOSSO PERSONAGEM E A ÁREA DE SEGURANÇA DO TRABALHO ?

PODEMOS DIZER, DE FORMA ILUSTRATIVA, QUE EXISTE MUITA SEMELHANÇA. DA MESMA FORMA COMO NOSSO MOTORISTA BUSCA PREVENTIVAMENTE CONTROLAR OS RISCOS, ASSIM TAMBÉM ATUA A ÁREA DE SEGURANÇA. A CULTURA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES FOCA EXATAMENTE NISSO.

MAS ISSO NÃO DEVE SER APENAS UM PAPEL DO TÉCNICO OU DO ENGENHEIRO DE SEGURANÇA. TODOS NA EMPRESA SÃO RESPONSÁVEIS. O TÉCNICO DE SEGURANÇA É TREINADO PARA IDENTIFICAR PREVIAMENTE ESSES RISCOS, MAS CABE A CADA UM DE NÓS, SER COMO O APOLINÁRIO, APLICAR AS MEDIDAS PREVENTIVAS. NÃO BASTA USAR O EPI E EXIGIR TREINAMENTO! DEVE HAVER COMPROMETIMENTO DE TODOS.

DEVEMOS LEMBRAR TAMBÉM QUE TODO TRABALHO PRECISA SER PLANEJADO. A EQUIPE DE SEGURANÇA DO TRABALHO PRECISA SER ENVOLVIDA E TODOS OS COLABORADORES DEVEM ATUAR EM CONJUNTO EM PROL DA SEGURANÇA.

CADA UM DE NÓS DEVE AJUDAR A IDENTIFICAR E ANALISAR OS RISCOS DAS ATIVIDADES EXECUTADAS. COMO DIRIA O APOLINÁRIO: EU NÃO POSSO GARANTIR 100% DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO, MAS POSSO FAZER A MINHA PARTE.

TEMA 18: NÃO BUSQUE UM CULPADO. BUSQUE O RISCO!

O FOCO DO TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO DAS CAUSAS DE UM ACIDENTE NÃO DEVE SER ENCONTRAR UM CULPADO, MAS SIM, ENCONTRAR OS RISCOS. A MAIOR VALIA DE UM TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO ESTÁ EM ENCONTRAR OS FATOS GERADORES DO ACIDENTE.

VOCÊ, COMO COLABORADOR DA SUA EMPRESA, DEVE TER EM MENTE QUE É MUITO IMPORTANTE COLABORAR COM A EQUIPE DE SEGURANÇA, PARA AJUDAR A ANALISAR AS CAUSAS DE UM ACIDENTE.

UMA INVESTIGAÇÃO CONDUZIDA ADEQUADAMENTE PODE SER MUITO ÚTIL PARA EVITAR QUE NOVOS ACIDENTES OCORRAM. NAS EMPRESAS É DIFÍCIL NÃO SER TENDENCIOSO. SOMOS SERES HUMANOS E MUITAS VEZES GOSTAMOS MAIS DO GERENTE A, OU DA ÁREA B. MAS, NÃO DEVEMOS DEIXAR QUE NOSSAS PREFERÊNCIAS INTERFIRAM NA CORRETA CONDUÇÃO DA INVESTIGAÇÃO.

MESMO QUE UM ACIDENTE SEJA CONSIDERADO “BOBO”, SUAS CAUSAS DEVEM SER ANALISADAS EM DETALHES. NA ANÁLISE DAS CAUSAS PROCURE VERIFICAR SE:

- OS EQUIPAMENTOS UTILIZADOS ESTÃO EM PERFEITA ORDEM;
- TODOS OS FUNCIONÁRIOS ESTÃO DEVIDAMENTE TREINADOS;
- OS EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA SÃO ADEQUADOS PARA A OPERAÇÃO DO EQUIPAMENTO; ENTRE OUTRAS

FAÇA QUANTAS PERGUNTAS ACHAR NECESSÁRIO ATÉ QUE TENHA A CLAREZA DE QUE A INVESTIGAÇÃO DO ACIDENTE SE ESGOTOU, OU SEJA, ESTÁ COMPLETA.

TUDO ACIDENTE PRECISA SER ANALISADO A FUNDO, PARA ENCONTRARMOS AS SUAS CAUSAS. MESMO EVENTUAIS ACIDENTES QUE POSSAM TER ACONTECIDO POR FALTA DE ATENÇÃO DO FUNCIONÁRIO, DEVEM SER INVESTIGADOS E ANALISADOS.

OS COLABORADORES DA EMPRESA DEVEM TER PARTICIPAÇÃO ATIVA DURANTE A ANÁLISE DE UM ACIDENTE, COLABORANDO COM DETALHES, SUGESTÕES E IDEIAS DE MELHORIAS. AFINAL, É O DIA A DIA, OU SEJA, A PRÁTICA QUE VAI MOSTRANDO QUAIS AS MAIORES SITUAÇÕES DE RISCO EM UMA EMPRESA. COLABORADOR: AJUDE A EQUIPE DE SEGURANÇA DA SUA EMPRESA. QUEM VAI LUCRAR É VOCÊ !

TEMA 19: DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DO FOGO!

HÁ MUITOS MILHARES DE ANOS ATRÁS, OS SERES HUMANOS PRIMITIVOS DESCOBRIRAM O FOGO. AINDA NÃO SE SABE COMO FOI CRIADO, MAS É FATO QUE, A PARTIR DO MOMENTO EM QUE O HOMEM CONHECEU E CONSEGUIU DOMINAR O FOGO, HOUE MUDANÇAS GRATIFICANTES NA SUA VIDA.

A PARTIR DAÍ, A VIDA DOS SERES HUMANOS MUDOU DRASTICAMENTE. DESDE A DIETA (QUE PASSOU A POSSUIR ALIMENTOS COZIDOS), PRODUÇÃO DE FERRAMENTAS, MELHORIA DAS CONDIÇÕES DE VIDA, DENTRE OUTROS.

ASSIM PODEMOS OBSERVAR QUE O FOGO VEM ATUANDO DE FORMA PRODUTIVA NAS NOSSAS VIDAS DESDE MUITO TEMPO. MAS O QUE VOCÊ SABE SOBRE ELE? CONHECE SUAS CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS? SABE DIFERENCIAR FOGO DE INCÊNDIO? E NO CASO DE UM ACIDENTE, SABERIA SOLUCIONAR O PROBLEMA? POIS BEM, VAMOS ENTENDER PASSO A PASSO TODOS ESSES ITENS!

O FOGO NADA MAIS É DO QUE UMA REAÇÃO QUÍMICA QUE ORIGINA LUZ, CALOR E CHAMAS. PARA QUE ELE EXISTA É NECESSÁRIO QUE HAJA COMBUSTÍVEL, CALOR E COMBURENTE. E A JUNÇÃO DESSES TRÊS ELEMENTOS ORIGINA O TRIÂNGULO DO FOGO, OU SEJA, OS ELEMENTOS SEM OS QUAIS O FOGO NÃO EXISTE. MAS O QUE SÃO ESSAS COISAS?

- COMBUSTÍVEL É TODO MATERIAL QUE QUEIMA. PODE SER SÓLIDO (MADEIRA), LÍQUIDO (ÁLCOOL) OU GASOSO (BUTANO). DE ACORDO COM O TIPO DE MATERIAL, A FORMA COMO SERÁ QUEIMADO SE DIFERENCIA.

- SÓLIDOS: QUEIMAM EM SUPERFÍCIE E EM PROFUNDIDADE DEIXANDO RESÍDUOS. IMAGINE UM PEDAÇO DE MADEIRA SENDO QUEIMADO, ELE QUEIMA POR FORA (SUPERFÍCIE), POR DENTRO (PROFUNDIDADE) E DEIXAM RESÍDUOS (FULIGEM).

- LÍQUIDOS: QUEIMAM EM SUPERFÍCIE E NÃO DEIXAM RESÍDUOS. IMAGINE UMA POÇA DE ÁLCOOL PEGANDO FOGO. NO FIM, NÃO RESTARÁ NADA DE LEMBRANÇA. - GASOSOS: QUEIMAM TODA SUA MASSA QUASE DE UMA VEZ (COMO UMA EXPLOSÃO). IMAGINE UMA SALA ONDE O BUTANO ESTEJA SENDO MANUSEADO. CASO UM ACIDENTE ACONTEÇA, OCORRERÁ UMA EXPLOSÃO, NÃO RESTANDO NADA.

- CALOR: É O ELEMENTO RESPONSÁVEL POR INICIAR O FOGO. PODE SER UMA FAÍSCA, UMA CHAMA OU ATÉ O SUPERAQUECIMENTO DE APARELHOS ENERGIZADOS. -

COMBURENTE (OXIGÊNIO): É O ELEMENTO QUE ATIVA O FOGO, OU SEJA, QUEM DA VIDA AO FOGO.

APÓS INICIADA A COMBUSTÃO, COMEÇA A SE DESENVOLVER UMA REAÇÃO EM CADEIA, QUE PROMOVE UMA TRANSFORMAÇÃO, GERANDO MAIS FOGO, COMO QUE NUM CICLO. ESSE PROCESSO É DENOMINADO QUADRILÁTERO DO FOGO, OU TETRAEDRO DO FOGO. DESSA FORMA, O FOGO PRODUZ SUA PRÓPRIA ENERGIA (CALOR), ENQUANTO HOUVER COMBURENTE (OXIGÊNIO) E COMBUSTÍVEL PARA QUEIMAR.

DESSA FORMA, PODEMOS CONCLUIR QUE O FOGO É ALGO CONTROLÁVEL, DESEJADO E PRODUTIVO. ENQUANTO O INCÊNDIO, POR OUTRO LADO, É CARACTERIZADO PELO FOGO NÃO CONTROLADO, INDESEJADO E DESTRUTIVO. EM VÁRIOS CASOS PODE LEVAR A MORTE, SEJA PELA INALAÇÃO DE GASES OU POR QUEIMADURAS.

VAMOS AGORA CONHECER AS CLASSES DE INCÊNDIO, PARA QUE POSSAMOS IDENTIFICAR RAPIDAMENTE QUAL O MELHOR MÉTODO DE EXTINÇÃO DO MESMO, NO CASO DE UM ACIDENTE.

- CLASSE A: FOGO EM COMBUSTÍVEIS SÓLIDOS (MADEIRA, PAPEL, TECIDOS, PLÁSTICOS, ETC.). COMO JÁ VISTO, QUEIMAM EM SUPERFÍCIE E EM PROFUNDIDADE, DEIXANDO RESÍDUOS. SUA SIMBOLOGIA É UM TRIÂNGULO VERDE COM A LETRA "A" DENTRO.

- CLASSE B: FOGO EM COMBUSTÍVEIS LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS (GASOLINA, ACETONA, ÉTER, GLP, DIESEL, ETC.). TAMBÉM JÁ FOI VISTO QUE QUEIMAM EM SUPERFÍCIE E NÃO DEIXAM RESÍDUOS. SUA SIMBOLOGIA É UM QUADRADO VERMELHO COM A LETRA "B" DENTRO.

- CLASSE C: FOGO EM MATERIAIS/EQUIPAMENTOS ENERGIZADOS (GERALMENTE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS). DEVE-SE DESLIGAR O QUADRO DE FORÇA, TRANSFORMANDO O INCÊNDIO DE CLASSE C, PARA CLASSES B OU A. SUA SIMBOLOGIA É UM CÍRCULO AZUL COM A LETRA "C" DENTRO.

- CLASSE D: FOGO EM METAIS PIROFÓRICOS (ALUMÍNIO, ANTIMÔNIO, MAGNÉSIO, ETC.). SÃO DIFÍCEIS DE SEREM APAGADOS. SUA SIMBOLOGIA É UMA ESTRELA AMARELA COM A LETRA "D" DENTRO.

PARA CADA CLASSE DE INCÊNDIO, HÁ UM TIPO DE EXTINTOR ESPECÍFICO. A BRIGADA DE INCÊNDIO DA SUA EMPRESA DEVE ESTAR APTA A REALIZAR ESSE PROCEDIMENTO, DE IDENTIFICAÇÃO DO TIPO DE INCÊNDIO E DA UTILIZAÇÃO DO EXTINTOR ADEQUADO. NÃO UTILIZE EXTINTORES SE VOCÊ NÃO SABE MANUSEÁ-LOS, E MUITO MENOS SE NÃO SABE QUAL O EXTINTOR ADEQUADO PARA CADA TIPO DE FOGO. PROCURE AJUDA IMEDIATAMENTE, E SE AFASTE DO LOCAL.

COM O CONTEÚDO VISTO AQUI, VOCÊ JÁ É CAPAZ DE IDENTIFICAR OS TIPOS DE MATERIAIS QUE PEGAM FOGO, E DESSA FORMA, TEM A CONSCIÊNCIA DAS MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM TOMADAS, PARA QUE UM INCÊNDIO SEJA EVITADO!

MAS LEMBRE-SE, NUNCA FAÇA ALGO PARA O QUAL NÃO FOI TREINADO! PRESERVE SUA VIDA ACIMA DE TUDO!!!

TEMA 20: CUIDADO COM O MANUSEIO DE PRODUTOS QUÍMICOS

ENCONTRAMOS PRODUTOS QUÍMICOS EM TODOS OS LUGARES, EM VÁRIAS CONCENTRAÇÕES, TIPOS, REAÇÃO E TODOS ELES SÃO PERIGOSOS. EXISTEM VÁRIOS PRODUTOS E O QUE O TORNA MAIS PERIGOSO É A REAÇÃO COM OUTRO PRODUTO E A FORMAÇÃO DE UM TERCEIRO QUE MUITAS VEZES NÃO SÃO CONHECIDOS PELA CIÊNCIA.

MUITOS ACIDENTES ACONTECEM COM PRODUTOS QUÍMICOS, INCLUSIVE EM DOMICÍLIOS, A NÍVEL INDUSTRIAL E/OU COMERCIAL AS CONSEQUÊNCIAS SÃO MAIS GRAVES AINDA.

AS VIAS DE PENETRAÇÃO DE PRODUTOS QUÍMICOS DÃO-SE POR VIA RESPIRATÓRIA : NARIZ, BOCA, LARINGE, BRÔNQUIOS, BRONQUÍOLOS, ALVÉOLOS PULMONARES; VIA DÉRMICA: PELA PELE, CAUSA REAÇÃO ALÉRGICA INSTANTÂNEA; VIA PARENTERAL: LESÃO; VIA DIGESTIVA: MAIS COMUM EM ACIDENTE DOMÉSTICO.

NO CASO DE EXPOSIÇÃO A PRODUTOS QUÍMICOS, É IMPORTANTE LEVAR EM CONSIDERAÇÃO O TEMPO DE EXPOSIÇÃO, NATUREZA DO AGENTE OU CONCENTRAÇÃO E A SENSIBILIDADE INDIVIDUAL.

PARA O MANUSEIO DE PRODUTO QUÍMICO TAMBÉM VALE RESSALTAR A IMPORTÂNCIA DE CONSULTAR A FICHA DE EMERGÊNCIA, PARA CADA PRODUTO UM MANUSEIO DIFERENTE, VERIFIQUE O RÓTULO COM AS INFORMAÇÕES BÁSICAS.

CASO SEJA NECESSÁRIO FRACIONAR O PRODUTO, ACONDICIONE EM RECIPIENTES ADEQUADOS, ROTULADOS COM TODAS AS INFORMAÇÕES RELEVANTES A RESPEITO DO PRODUTO. TENHA CUIDADO COM A FISCALIZAÇÃO.

NÃO SE ESQUEÇA DO USO ADEQUADO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL; CUIDADO COM O MEIO AMBIENTE, CASO HAJA DERRAMAMENTO, PROCEDA CONFORME ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS E CHAME AUTORIDADES COMPETENTES.

O DESCARTE DO RESÍDUO QUÍMICO TAMBÉM DEVE SEGUIR PARÂMETROS ESPECÍFICOS, SEJA O DOMÉSTICO COMO RESÍDUO DE TINTA EM UMA LATA OU INDUSTRIAL QUE PRECISA SEGUIR E CUMPRIR A LEGISLAÇÃO AMBIENTAL BRASILEIRA.

OS PRODUTOS QUÍMICOS PODEM REAGIR DE FORMA VIOLENTA COM OUTRA SUBSTÂNCIA QUÍMICA, INCLUSIVE COM O OXIGÊNIO DO AR OU COM A ÁGUA, PRODUZINDO FENÔMENOS FÍSICOS TAIS COMO CALOR, COMBUSTÃO OU EXPLOSÃO OU ENTÃO PRODUZINDO UMA SUBSTÂNCIA TÓXICA.

NÃO DEIXAR PRÓXIMO DE FONTES DE CALOR E ALOCAR EM LOCAL APROPRIADO.
COM A PRUDÊNCIA A SEGURANÇA É PARA TODOS.

TEMA 21: ATENÇÃO PARA OBSTRUÇÕES NAS SAÍDAS DE EMERGÊNCIA

TODO ESTABELECIMENTO É OBRIGADO A TER SAÍDAS DE EMERGÊNCIA QUE JUNTO COM AS SAÍDAS REGULARES, EM CASO DE OCORRER ALGUM ACIDENTE, COMO UM INCÊNDIO POR EXEMPLO, A EVACUAÇÃO SEJA FACILITADA. OU CASO SEJA INCAPAZ DE SE USAR A SAÍDA REGULAR, POSSAM SAIR PELA SAÍDA DE EMERGÊNCIA.

ALGUNS COMPONENTES DAS SAÍDAS DE EMERGÊNCIA: AS PORTAS DA SAÍDA DE EMERGÊNCIA, ACESSOS ESPECIAIS, RAMPAS, ROTAS DE SAÍDA E ESCADAS SÃO OUTROS ELEMENTOS QUE JUNTOS COMPÕEM AS SAÍDAS DE EMERGÊNCIA.

AS PORTAS DE SAÍDAS DE EMERGÊNCIA NÃO SÃO PORTAS COMO OUTRAS QUAISQUER, ELAS POSSUEM MEDIDAS ESPECÍFICAS DE ACORDO COM O LUGAR EM QUE SÃO INSTALADAS. A NORMA TÉCNICA QUE DETERMINA AS CONDIÇÕES EXIGÍVEIS É A NBR 9077. A QUANTIDADE DE SAÍDAS É FEITA DE ACORDO COM O NÚMERO DE PESSOAS QUE TRANSITAM NO LOCAL, O TIPO DE OCUPAÇÃO E A DISTÂNCIA QUE SE LEVA ATÉ SE CHEGAR NELA. O MATERIAL DESTA PORTA PODE SER DE MADEIRA, ALUMÍNIO FERRO OU VIDRO.

HÁ UMA RECOMENDAÇÃO PARA QUE SE MANTENHAM SEMPRE AS PORTAS DE SAÍDA DE EMERGÊNCIA SEMPRE FECHADAS PARA EVITAR AS BATIDAS QUE O VENTO PODE CAUSAR, POIS DESSA FORMA O SISTEMA ANTI-PÂNICO PODE ACABAR SENDO DANIFICADO (SISTEMA ANTI-PÂNICO É AQUELA BARRA QUE FICA NA ALTURA DO PEITO NAS PORTAS, USADAS PARA ABRI-LAS). NO CASO DAS PORTAS DE VIDRO COM O VENTO E AS MESMAS ABERTAS, AS PANCADAS CONTRA O BATENTE SÃO REALMENTE FORTES. COM O VIDRO QUEBRADO SURGE O RISCO DE ACIDENTE, POIS OS CACOS DE VIDRO E PARTES DE VIDROS FIXOS PODEM CORTAR FACILMENTE SE TIVERMOS ALGUM CONTATO.

A OBSTRUÇÃO DAS PORTAS PARA SAÍDA DE EMERGÊNCIA PODE SER PERIGOSO. QUANDO HÁ UMA NECESSIDADE DE ABANDONO DE ÁREA, QUALQUER TEMPO PERDIDO NA REMOÇÃO DE UM OBJETO DA FRENTE DA PORTA PODE SER O SUFICIENTE PARA NÃO CONSEGUIRMOS FAZER UM RESGATE DE VÍTIMA BEM SUCEDIDO. PENSE... UM DIA PODEMOS PRECISAR SAIR PELA PORTA DE EMERGÊNCIA, E CONTAREMOS COM O BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA ANTI-PÂNICO E A DESOBSTRUÇÃO DA MESMA.

AS PORTAS DE SAÍDA DE EMERGÊNCIA DEVERÃO SER UTILIZADAS SOMENTE EM CASOS DE EMERGÊNCIAS, FICANDO RESTRITO O SEU USO PARA ATALHOS (CORTAR CAMINHO).

A CONSERVAÇÃO E DESOBSTRUÇÃO DAS PORTAS DE SAÍDA DE EMERGÊNCIA, BEM COMO MANTÊ-LAS FECHADAS É DEVER DE TODOS NÓS!

A EQUIPE RESPONSÁVEL POR SEGURANÇA DEVE FAZER PERIODICAMENTE TREINAMENTO COM OS FUNCIONÁRIOS, PARA A NECESSIDADE DE SE DESOCUPAR O PRÉDIO OU LOCAL DE TRABALHO. ATRAVÉS DESTES EXERCÍCIOS OS TRABALHADORES FICAM CONHECENDO AS SAÍDAS DE EMERGÊNCIA E ADQUIREM O CONHECIMENTO DO TRAJETO QUE DEVEM FAZER MAIS RÁPIDO E SEGURO PARA SE DESLOCAR ATÉ ESTE LOCAL COM TRANQUILIDADE, DEVIDO JÁ TER O CONHECIMENTO DAS SAÍDAS E TER REALIZADO MUITAS VEZES ESTE PERCURSO NOS TREINOS.

TEMA 22: CHOQUE ELÉTRICO

ESTAR EM CONTATO DIRETO COM ELETRICIDADE SEM CONHECER CORRETAMENTE SEUS PRINCÍPIOS, SUAS CAUSAS, SEUS EFEITOS E OS PERIGOS PODE ACABAR CAUSANDO DANOS MUITO GRAVES ÀS PESSOAS. ENTÃO, VAMOS COMEÇAR DO INÍCIO.

O QUE É ELETRICIDADE? É UM FENÔMENO FÍSICO ORIGINADO POR CARGAS ELÉTRICAS ESTÁTICAS OU EM MOVIMENTO, E POR SUA INTERAÇÃO. E ESTÁ PRESENTE POR TODOS OS LADOS, NAS NOSSAS CASAS, NAS RUAS, NO LOCAL DE TRABALHO ATRAVÉS DE ELETRODOMÉSTICOS, DA ILUMINAÇÃO, DE MÁQUINAS, ETC. DEVIDO A ESSE FATO, A GRANDE MAIORIA DAS PESSOAS JÁ RECEBEU, PELO MENOS UMA VEZ NA VIDA, UM CHOQUE ELÉTRICO.

ENTÃO, O QUE É CHOQUE ELÉTRICO? É QUANDO HÁ PASSAGEM DE CORRENTE ELÉTRICA PELO CORPO, UTILIZANDO-O COMO CONDUTOR. AO PASSAR PELO CORPO HUMANO, A CORRENTE ELÉTRICA GERA UMA SENSAÇÃO DESCONFORTÁVEL FAZENDO COM QUE O RISCO DO CHOQUE ELÉTRICO SEJA O MAIS PERIGOSO DENTRE OS RISCOS FÍSICOS (COMO FRIO, CALOR OU RUÍDO).

DESSA FORMA, A INTENSIDADE DO CHOQUE ELÉTRICO NO CORPO HUMANO DEPENDE DE ALGUNS FATORES:

- INTENSIDADE DA CORRENTE; DURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO DA PESSOA À CORRENTE; TAMANHO DA ÁREA DE CONTATO COM O CIRCUITO ENERGIZADO: QUANTO MAIOR A ÁREA, MAIORES OS DANOS.
- SE A ÁREA FOR MUITO PEQUENA, A INTENSIDADE É MAIOR, CAUSANDO QUEIMADURAS.
- QUANTO MAIOR A PRESSÃO DO CORPO HUMANO COM O OBJETO ELETRIZADO, MAIOR É A CORRENTE; SENSIBILIDADE INDIVIDUAL.

EXISTEM TRÊS TIPOS DE CHOQUES ELÉTRICOS, QUE SÃO:

- CHOQUE ESTÁTICO: PRODUZIDO POR ELETRICIDADE ESTÁTICA QUE TEM UM TEMPO DE DURAÇÃO PEQUENO, SUFICIENTE PARA DESCARREGAR A CARGA ELÉTRICA DO ELEMENTO ENERGIZADO. ASSIM NÃO PROVOCA DANOS AO CORPO HUMANO, DEVIDO AO SEU CURTO TEMPO DE DURAÇÃO.
- CHOQUE DINÂMICO: É O CHOQUE TRADICIONAL, OU SEJA, AQUELE QUE SURGE COM O CONTATO DIRETO DA PESSOA COM A PARTE ENERGIZADA DA INSTALAÇÃO. O TEMPO DE DURAÇÃO DURA ENQUANTO PERMANECER O CONTATO E A FONTE DE

ENERGIA ESTIVER LIGADA. PODE CRIAR DESDE PEQUENAS A IRREPARÁVEIS LESÕES.

- DESCARGAS ATMOSFÉRICAS (RAIOS): PODEM ATINGIR DIRETAMENTE OU INDIRETAMENTE UMA PESSOA PODENDO CAUSAR QUEIMADURAS GRAVES OU ATÉ A MORTE.

PARTINDO-SE DO PRINCÍPIO QUE O CHOQUE ELÉTRICO TEM ORIGEM ELÉTRICA, O QUE DEVEMOS FAZER DIANTE DISSO?

- EVITAR TOCAR EM FIOS SEM SABER SE ESTÃO LIGADOS A REDE ELÉTRICA, E JAMAIS TOCAR SE ESTIVEREM DESENCAPADOS;
- DEIXAR QUE SOMENTE PROFISSIONAIS QUALIFICADOS E TREINADOS REALIZEM OS SERVIÇOS DE INSTALAÇÕES ELÉTRICAS;
- NUNCA TOCAR EM INSTALAÇÕES ELÉTRICAS COM AS MÃOS, PÉS OU ROUPAS MOLHADAS;
- NÃO SOBRECARRREGAR UMA ÚNICA TOMADA COM VÁRIOS APARELHOS ELÉTRICOS;
- MANTER OS EQUIPAMENTOS DE MAIOR POTÊNCIA ATERRADOS (GELADEIRAS, AR CONDICIONADO,ETC);
- DESLIGAR OS DISJUNTORES SEMPRE QUE FOR MEXER NA REDE ELÉTRICA E SE TIVER HABILITAÇÃO;
- NÃO PUXAR PELO FIO PARA DESLIGAR UM APARELHO DA TOMADA;
- MANTER TODA A FIAÇÃO ELÉTRICA EMBUTIDA EM CONDUÍTES OU ESTAR FORA DO ALCANCE DAS PESSOAS.

NO CASO DE PRESENCIAR UM ACIDENTE COM VÍTIMA DE CHOQUE ELÉTRICO, COMO PROCEDER?

- MANTENHA A CALMA;
- AVALIE A VÍTIMA- MAS NÃO A MOVIMENTE NEM FAÇA MOVIMENTOS BRUSCOS;
- NÃO ABANDONE A VÍTIMA PARA PROCURAR POR SOCORRO;
- NÃO FAÇA COM QUE ELA BEBA LÍQUIDOS OU INALE QUALQUER COISA;
- GARANTA AS FUNÇÕES VITAIS DO ACIDENTADO (RESPIRAÇÃO E MASSAGEM CARDÍACA), MAS ANTES SE LEMBRE DE DESLIGAR A CHAVE GERAL, EVITANDO ASSIM QUE VOCÊ TAMBÉM SEJA ELETROCUTADO;
- CASO NÃO SEJA POSSÍVEL DESLIGAR A CHAVE GERAL, UTILIZE ALGO DE MADEIRA PARA AFASTAR A PESSOA DA FONTE ELÉTRICA QUE A ATINGIU, E CERTIFIQUE-SE DE NÃO ESTAR COM OS PÉS OU MÃOS MOLHADOS;

- ACIONE A EMERGÊNCIA PARA QUE PRESTE OS DEVIDOS SOCORROS AO ACIDENTADO;
 - CASO SEJA QUESTIONADO, RESPONDA CORRETAMENTE SOBRE OS PROCEDIMENTOS REALIZADOS E, CASO VOCÊ SAIBA, OS DADOS DE SAÚDE DA VÍTIMA.
- * AGINDO DE ACORDO COM O QUE FOI FALADO E SEGUINDO AS REGRAS DE SEGURANÇA, O CHOQUE ELÉTRICO NÃO SERÁ UMA AMEAÇA A VOCÊ.

TEMA 23: QUASE ACIDENTE -QUAL SERÁ SUA PROVIDÊNCIA?

VOCÊ IGNORA E ESQUECE O ASSUNTO? OU RELATA O CASO PARA GARANTIR QUE NUNCA MAIS IRÁ OCORRER? OBVIAMENTE O CORRETO É RELATAR O QUASE ACIDENTE.

SE UMA SITUAÇÃO PERIGOSA OU DE QUASE ACIDENTE ACONTECER, VOCÊ DEVE RELATAR IMEDIATAMENTE AO SMS E/OU AO RESPONSÁVEL DA SUA ÁREA. DEVE SER INICIADA LOGO UMA INVESTIGAÇÃO, PARA DETERMINAR PORQUE ACONTECEU E COMO PODERÁ SER EVITADA NO FUTURO.

POR EXEMPLO, SE UMA FERRAMENTA CAIR DE UMA ÁREA DE TRABALHO MAIS ELEVADA, TALVEZ A SOLUÇÃO SEJA MANTER A ÁREA DESIMPEDIDA, COM AS FERRAMENTAS BEM GUARDADAS E INSTALAR UM RODAPÉ NA SUPERFÍCIE SUPERIOR PARA EVITAR A QUEDA DE OBJETOS. OUTRA MEDIDA DE SEGURANÇA É ISOLAR A ÁREA INFERIOR PARA EVITAR A PASSAGEM DE OUTROS COLABORADORES, MESMO COM CAPACETES.

É COMUM SITUAÇÕES PERIGOSAS E DE IMINENTE RISCO EM OBRAS DE INSTALAÇÕES ELETROMECAÂNICAS INDUSTRIAIS E PARADAS PARA MANUTENÇÃO DE MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS. GERALMENTE, O PLANEJAMENTO DO PROJETO POSSUI UM ESCOPO EXPLICITANDO AS ATIVIDADES A SEREM REALIZADAS E ESTABELECEM PRAZOS, BEM COMO PROGRAMAÇÃO PARA ACONTECIMENTOS EM SEQÜÊNCIA. TODAVIA, POR UM MOTIVO OU OUTRO, ATRASOS NA ENTREGA DE MATERIAIS E EQUIPAMENTOS, OS SERVIÇOS ACABAM NÃO SE DESENVOLVENDO CONFORME O PROGRAMADO E AÍ SURGEM INÚMERAS PRIORIDADES DE ATIVIDADES A SEREM CONCLUÍDAS NUM MESMO ESPAÇO FÍSICO, DANDO ORIGEM ÀS ATIVIDADES SOBREPOSTAS: TRABALHO EM ALTURA, MONTAGENS, SOLDA, CORTE À QUENTE, PINTURA. ENFIM, É NESSE MOMENTO QUE OS PREVENICIONISTAS DA ÁREA ATUAM DE FORMA MAIS EFICAZ. A ENGENHARIA PRECISA DO SERVIÇO PRONTO E A EQUIPE DE SEGURANÇA ALMEJA O ÍNDICE ZERO ACIDENTE.

SERÁ QUE SÃO DOIS OBJETIVOS DISTINTOS DE EQUIPES DE TRABALHO INDIVIDUAIS? OU UMA META GLOBAL DE UMA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR? VEJAMOS:

O REQUISITO INICIAL PARA ELIMINAR AS SITUAÇÕES PERIGOSAS E POSSÍVEIS ACIDENTES É SEGUIR PROCEDIMENTOS COMO OS ACIMA DESCRITOS, POR EXEMPLO. CONTUDO, É PRECISO TER EMBASAMENTO NUMA BOA POLÍTICA DE SEGURANÇA E SAÚDE OCUPACIONAL (SSO) OU INTEGRADA. ELA É QUEM FORNECE UMA BASE E

ESTRUTURA PARA DESENVOLVER QUALQUER TRABALHO RELATIVO À SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHADOR.

UM DOS PRINCIPAIS MÉTODOS USADOS NO MONITORAMENTO DE SITUAÇÕES PERIGOSAS É RELATAR OS INCIDENTES OU SITUAÇÕES DE RISCO, SEJA DE PESSOAS, EQUIPAMENTOS, MEIO AMBIENTE, ETC. É

POR MEIO DELES QUE PODEMOS ENCONTRAR RISCOS QUE ESTAVAM OCULTOS OU QUE NÃO FORAM DEVIDAMENTE IDENTIFICADOS E TRATÁ-LOS, GARANTINDO QUE OS SERVIÇOS SERÃO EXECUTADOS E OS FUNCIONÁRIOS NÃO TERÃO SUA INTEGRIDADE FÍSICA LESADA. APÓS RELATAR UMA OCORRÊNCIA, É IMPORTANTE DAR ACOMPANHAMENTO. COBRE DE SEU CHEFE E DE SEUS COLEGAS DE TRABALHO A ELIMINAÇÃO DOS RISCOS E AJUDE A PREVENIR UM ACIDENTE.

LEVE A SÉRIO QUALQUER CASO DE QUASE ACIDENTE, MESMO SE NINGUÉM SE MACHUCAR. VOCÊ PODE ESTAR SALVANDO A VIDA DE ALGUÉM AO PREVENIR UM ACIDENTE GRAVE NO FUTURO.

TEMA 24: ARMÁRIOS CORTA FOGO

VOCÊ SABE PARA QUE SERVE UM ARMÁRIO CORTA FOGO?

É INDICADO PARA ARMAZENAMENTO DE SUBSTÂNCIAS POTENCIALMENTE PERIGOSAS EM CASOS DE UM EVENTUAL INCÊNDIO. SERVE PARA ARMAZENAR LÍQUIDOS INFLÂMÁVEIS, PRODUTOS QUÍMICOS, CORROSIVOS, ALÉM DE ARQUIVOS IMPORTANTES QUE DEPENDEM DE MAIOR PROTEÇÃO. SÃO FABRICADOS DE ACORDO COM AS NORMAS.

NO CASO DA NOSSA EMPRESA, TEMOS VÁRIOS ARMÁRIOS DA COR VERMELHA QUE SÃO EXCLUSIVOS PARA ARMAZENAMENTO DE PRODUTOS INFLAMÁVEIS. NÃO PODEMOS ESQUECER QUE DEVEM SER MANTIDOS SEMPRE FECHADOS E NÃO COLOCAR JAMAIS NO SEU INTERIOR ALGUM MATERIAL QUE NÃO SEJA DESSE TIPO (PAPELÕES, ALIMENTOS, EPIS SÃO TOTALMENTE PROIBIDOS).

AO LADO DESSES ARMÁRIOS SEMPRE HAVERÁ UMA FICHA CHAMADA DE FISPQ (FICHA DE INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA DE PRODUTOS QUÍMICOS) IDENTIFICANDO O PRODUTO, RISCOS, MEDIDAS DE CONTROLE E ARMAZENAMENTO, EPIS QUE DEVEM SER UTILIZADOS, ORIENTAÇÕES DO FABRICANTE NO CASO DE EMERGÊNCIA DE PRIMEIROS SOCORROS, PRINCÍPIO DE INCÊNDIO, DENTRE OUTRAS INFORMAÇÕES RELEVANTES.

EM CASO DE UM ACIDENTE COM PRODUTOS QUÍMICOS, NÃO DEIXE DE LER A FISPQ E SE POSSÍVEL, LEVÁ-LA JUNTO AO MÉDICO DE PRONTO ATENDIMENTO. CUIDE-SE!!!

TEMA 25: COMUNIQUE-SE SEMPRE

PARA NOSSA EMPRESA, A COMUNICAÇÃO É A PRINCIPAL FERRAMENTA PARA ESTABELECE PARCERIAS E COMPROMETIMENTOS ENTRE TODAS AS PESSOAS, INDEPENDENTE DE SEU NÍVEL DENTRO DA ORGANIZAÇÃO.

SEMPRE É TEMPO PARA MELHORARMOS O SISTEMA DE COMUNICAÇÃO, 1º PARA MANTER O ESTÍMULO À MOTIVAÇÃO E AO COMPROMETIMENTO E 2º PARA CONSOLIDAR O PROCESSO DE MELHORIA CONTÍNUA.

QUANTO MELHOR FOR A COMUNICAÇÃO, MAIOR SERÁ A POSSIBILIDADE DE ACERTO E MELHOR SERÁ O ACOMPANHAMENTO DOS RESULTADOS ALCANÇADOS.

PARA UMA BOA COMUNICAÇÃO É NECESSÁRIO QUE SE GARANTA OS SEGUINTE CRITÉRIOS:

- ESTABELECE UM AMBIENTE DE CORDIALIDADE E RECEPTIVIDADE PERMANENTEMENTE;
- CULTIVAR O RESPEITO ENTRE PARES, LÍDERES E LIDERADOS;
- SABER OUVIR É O 1º PASSO, É FUNDAMENTAL;
- NINGUÉM É TÃO AUTO-SUFICIENTE QUE NÃO PRECISE APRENDER NADA, E NINGUÉM É TÃO DEFICIENTE QUE NÃO POSSA CONTRIBUIR COM NADA;
- AS IDÉIAS É QUE DEVEM BRIGAR AS PESSOAS NÃO;
- TODAS AS PESSOAS TÊM VALORES QUE PRECISAM SER PRESERVADOS E O COMPORTAMENTO, CAMINHO COMUM FINAL, DEVE SER PERMANENTEMENTE ESTIMULADO AO CRESCIMENTO, AO COMPROMETIMENTO E AO DESENVOLVIMENTO;
- NÃO HÁ BOA IDÉIA QUE NASÇA PRONTA, AS GRANDES IDÉIAS SÃO AQUELAS QUE PODEM SER MELHORADAS CONTINUAMENTE,
- NÃO HÁ APENAS MÃO DE OBRA E SIM MÃO, MENTE E ESPÍRITO,
- HOMEM É O COMEÇO, O MEIO E O FIM DE TODO O PROCESSO PRODUTIVO, POR ISSO, SE NÃO HÁ COMUNICAÇÃO, NÃO HÁ MUDANÇA ALGUMA SE O HOMEM NÃO QUIZER.
- DIANTE DO QUE VIMOS, PARA QUALQUER PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO É NECESSÁRIO ACIMA DE TUDO QUE SAIBA ONDE SE QUER IR E COMO CHEGAR LÁ. PARA ISSO, A COMUNICAÇÃO É A PRINCIPAL FERRAMENTA, O MÉTODO MAIS EFICAZ, MAIS PRÁTICO E MAIS PRODUTIVO.

"COMUNIQUE-SE, VIVA MELHOR, VALE A PENA!"

TEMA 26: FERRAMENTAS MANUAIS E PORTÁTEIS

AS FERRAMENTAS DEVERÃO SER UTILIZADAS PARA A FINALIDADE A QUE FORAM FABRICADAS, POR ISSO DEVEMOS EVITAR IMPROVISAÇÕES E SEMPRE INSPECIONÁ-LAS ANTES DO USO, INFORMANDO SUAS CONDIÇÕES NO CASO DE ENCONTRAREM-SE DANIFICADAS.

PARA PREVENIR ACIDENTES, DEVEMOS AGIR DE MANEIRA PREVENTIVA, SEGUINDO AS SEGUINTE DICAS DE UTILIZAÇÃO DE FERRAMENTAS E EQUIPAMENTOS:

- FERRAMENTAS DANIFICADAS, GASTAS, CONDUTORES ELÉTRICOS COM DEFEITOS OU EQUIPAMENTOS SEM DISPOSITIVOS DE PROTEÇÃO NÃO DEVERÃO SER UTILIZADOS;
- NÃO FAÇA REPAROS EM FERRAMENTAS ELÉTRICAS, A MENOS QUE VOCÊ TENHA SIDO TREINADO E ESTEJA HABILITADO PARA TAL;
- PARA SE EVITAR CHOQUES ELÉTRICOS, NUNCA USE FERRAMENTAS ENERGIZADAS EM TRABALHOS SOBRE SUPERFÍCIES ÚMIDAS OU ENCHARCADAS;
- NUNCA DESLIGUE UMA FERRAMENTA PUXANDO-A DIRETAMENTE PELO SEU FIO, SEMPRE DESLIGUE DESCONECTANDO O PLUGUE DA TOMADA;
- PROTEJA OS CABOS ELÉTRICOS E MANGUEIRAS DIVERSAS, PARA EVITAR O ROMPIMENTO DOS MESMOS EM CASO DE QUEDAS DE PEÇAS E PARA PROTEGÊ-LOS CONTRA ARESTAS CORTANTES E EXPOSIÇÃO À FONTES DE CALOR;
- ORGANIZE OS CABOS ELÉTRICOS, MANGUEIRAS, EXTENSÕES ETC., DE FORMA A NÃO OBSTRUIR A CIRCULAÇÃO E A EVITAR QUEDA DE PESSOAS;
- ONDE HOVER SITUAÇÕES DE ATMOSFERA EXPLOSIVAS, SOMENTE É PERMITIDO O USO DE FERRAMENTAS INTRINSECAMENTE SEGURAS, OU SEJA, FERRAMENTAS QUE NÃO GERAM FAGULHAS, CENTELHAS, ETC.;
- FERRAMENTA OU EQUIPAMENTO QUE APRESENTAR: DEPRESSÕES, TRINCAS, RACHADURAS, CABOS SOLTOS OU INEXISTENTES, FOLGAS, LASCAS E OUTROS DEGRADAMENTOS, NÃO DEVERÃO SER UTILIZADAS, IDENTIFIQUE-A COMO SEM CONDIÇÕES DE USO E A ENCAMINHE À FERRAMENTARIA, PARA SUA IMEDIATA SUBSTITUIÇÃO;
- AS FERRAMENTAS E MATERIAIS NUNCA DEVERÃO SER ARREMESSADOS, ELES DEVERÃO SER PRESOS E MANIPULADOS ATRAVÉS DE CORDAS OU OUTRO MEIO SEGURO QUE EVITE A QUEDA DOS MESMOS;
- NUNCA RETIRE AS PROTEÇÕES DE SEGURANÇA DOS EQUIPAMENTOS E FERRAMENTAS;

- AS FERRAMENTAS CORTANTES DEVEM SER MANTIDAS BEM AFIADAS E, QUANDO ARMAZENADAS, DEVEM TER PROTEÇÃO NAS FACES E PONTAS;
- AS FERRAMENTAS NUNCA DEVERÃO SER MANTIDAS JUNTO AO CORPO (BOLSOS E CINTO INADEQUADO) E SIM, TRANSPORTADAS EM CAIXAS OU MALETAS PARA GUARDA, TRANSPORTE E ARMAZENAGEM;
- NO USO DE FERRAMENTAS MANUAIS E PORTÁTEIS DEVE-SE SEMPRE UTILIZAR O EPI ADEQUADO AO TRABALHO COMO: CAPACETE, CALÇADO DE SEGURANÇA, ÓCULOS DE PROTEÇÃO, PROTETOR FACIAL, LUVAS E PROTETORES AURICULARES ENTRE OUTROS;
- AO UTILIZAR FERRAMENTAS ROTATIVAS COMO REBOLOS OU DISCOS DE CORTE E DESBASTE, VOCÊ DEVE OBSERVAR A ROTAÇÃO DESSAS MÁQUINAS, ADEQUANDO-AS À NECESSIDADE OPERACIONAL E ÀS PRÁTICAS DE SEGURANÇA.

TEMA 27: INSTRUÇÃO BÁSICA DE USO, GUARDA E CONSERVAÇÃO DE RESPIRADORES TIPO SEMI-FACIAL

COMO UTILIZAR O RESPIRADOR:

- COLOQUE O RESPIRADOR NO ROSTO E POSICIONE O ELÁSTICO SUPERIOR SOBRE A CABEÇA;
- ENCAIXE OS ELÁSTICOS INFERIORES, LIGANDO AS PRESILHAS ATRÁS DO PESCOÇO;
- POSICIONE O RESPIRADOR NO ROSTO DE MODO A OBTER UMA BOA VISIBILIDADE E ADEQUADA SELAGEM;
- PUXE AS EXTREMIDADES DOS ELÁSTICOS SUPERIORES, E DEPOIS OS INFERIORES, PARA AJUSTAR O RESPIRADOR NO ROSTO;
- FAÇA OS TESTES DE SELAGEM DE PRESSÃO POSITIVA E NEGATIVA PARA VERIFICAR O AJUSTE;
- PARA VERIFICAR A SELAGEM PROCEDA DA SEGUINTE FORMA:
 1. PRESSÃO POSITIVA: COLOQUE A PALMA DA MÃO SOBRE A VÁLVULA DE EXALAÇÃO E SOPRE COM FORÇA VÁRIAS VEZES, A PEÇA FACIAL DEVERÁ EXPANDIR SUAVEMENTE SEM OCORRER VAZAMENTOS.
 2. PRESSÃO NEGATIVA: COLOQUE AS MÃOS SOBRE OS CARTUCHOS E OU FILTROS, OU ALGO QUE FAÇA COM QUE O AR NÃO PASSE ENTRE OS MESMOS, EX. PLÁSTICO. ENTÃO ASPIRE COM FORÇA VÁRIAS VEZES O RESPIRADOR DEVERÁ COMPRIMIR-SE SEM OCORRER VAZAMENTOS.
- EM QUALQUER UM DOS TESTES, CASO EXISTIR VAZAMENTOS, REPOSICIONE O RESPIRADOR E REAJUSTE OS ELÁSTICOS.

INSPEÇÃOELIMPEZA:

QUALQUER ANORMALIDADE NO EQUIPAMENTO, COMO: SUJEIRAS, RASGOS, FUIROS, ELÁSTICOS RASGADOS, O EQUIPAMENTO DEVE SOFRER UMA MANUTENÇÃO, NESTES CASOS CONTATE O TÉCNICO DE SEGURANÇA PARA PROCEDER A SUBSTITUIÇÃO. PARA PROCEDER COM A LIMPEZA: DEVE-SE RETIRAR OS FILTROS, LAVANDO A PEÇA DE SILICONE COM ÁGUA E SABÃO NEUTRO, DEIXANDO-A SECAR NATURALMENTE.

IMPORTANTE:

QUANDO O RESPIRADOR NÃO ESTIVER EM USO, O MESMO DEVERÁ ESTAR ACONDICIONADO EM LOCAL FECHADO, (BOLSA OU SACO PLÁSTICO), AFIM DE NÃO REDUZIR A VIDA ÚTIL DOS FILTROS, E MANTENDO AINDA UM ADEQUADO PADRÃO DE HIGIENE. VOCÊ IRÁ VERIFICAR QUANDO O FILTRO QUÍMICO ESTIVER SATURADO QUANDO COMEÇAR A SENTIR O CHEIRO DE DETERMINADO CONTAMINANTE OU QUANDO TIVER DIFICULDADES DE RESPIRAR, NESTES CASOS VOCÊ DEVE IMEDIATAMENTE PROCEDER A SUBSTITUIÇÃO DOS FILTROS.

TEMA 28: EXPLOSÕES

PARA QUE UMA EXPLOSÃO SEJA DEFLAGRADA, SÃO NECESSÁRIOS QUATRO ELEMENTOS: FLUÍDO, OXIGÊNIO, UMA FONTE DE IGNIÇÃO E UM ESPAÇO CONFINADO.

O FLUÍDO É GERADO A PARTIR DE UM MATERIAL A GRANEL QUE PRODUZA NUVENS EXPLOSIVAS DE POEIRA DE UM GÁS INFLAMÁVEL OU DE UM PRODUTO QUÍMICO VOLÁTIL QUE GERE VAPORES.

O OXIGÊNIO ESTÁ PRONTAMENTE DISPONÍVEL NA MAIORIA DOS AMBIENTES. A FONTE DE IGNIÇÃO PODERÁ SER GERADA PELO FOGO, PELA CHAMA, POR UMA COMBUSTÃO ESPONTÂNEA, POR FAÍSCAS OU POR DESCARGAS ELETROSTÁTICAS.

A MAIORIA DOS RISCOS ESTÃO LOCALIZADOS EM ESPAÇOS CONFINADOS. UMA VEZ REUNIDOS OS QUATRO ELEMENTOS, EXISTE A POSSIBILIDADE REAL DE OCORRER UMA EXPLOSÃO.

UMA EXPLOSÃO PODE SER CARACTERIZADA COMO: UMA ONDA DE COMBUSTÃO, DE PROPAGAÇÃO VOLUNTÁRIA QUE SE MOVE A UMA ALTÍSSIMA VELOCIDADE. A CHAMA FRONTAL PROPAGA-SE INICIALMENTE A VELOCIDADES MAIS BAIXAS, MAS AUMENTA RAPIDAMENTE SUA VELOCIDADE APÓS A IGNIÇÃO FORMANDO UMA ONDA DE ALTA PRESSÃO.

COMO REGRA, SE UM MATERIAL PODE QUEIMAR, SOB DETERMINADAS CONDIÇÕES ELE PODE E IRÁ EXPLODIR.

ALUMÍNIO, PRODUTOS FARMACÊUTICOS, PAPEL, BORRACHA, GRÃOS, RESINAS, ACETONA, GASES LIQÜEFEITOS, ÁLCOOL, GASOLINA, NAFTA, QUEROSENE E LUBRIFICANTES, SÃO APENAS ALGUNS EXEMPLOS DE FLUÍDOS EM QUE PODERÁ OCORRER EXPLOSÃO DURANTE O MANUSEIO, O PROCESSAMENTO, O TRANSPORTE E O ARMAZENAMENTO.

EM SE TRATANDO DE EXPLOSÕES A PREVENÇÃO É O MELHOR, SE NÃO A ÚNICA SAÍDA. COMO MEDIDAS PROTETIVAS AOS RISCOS DE EXPLOSÃO PODEMOS DESTACAR:

TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO DO PESSOAL PARA IDENTIFICAÇÃO E PREVENÇÃO DOS RISCOS DE EXPLOSÕES;

- MEDIDAS ADMINISTRATIVAS E DE ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO (NORMAS, INSTRUÇÕES E PROCEDIMENTOS);
- DETECTORES E OUTROS DISPOSITIVOS DE MONITORAMENTO PERMANENTE;
- PROJETO QUE CONTEMPLA A SUPRESSÃO DE EXPLOSÕES;
- ORGANIZAÇÃO, ARRUMAÇÃO E LIMPEZA.

"POR ISSO. NÃO FIQUE COM DÚVIDAS, PROCURE ASSESSORAMENTO ADEQUADO, IDENTIFIQUE RISCOS POTENCIAIS E BUSQUE SUA ELIMINAÇÃO OU NEUTRALIZAÇÃO. PARA EXPLOSÃO NÃO HÁ REMÉDIO, SOMENTE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO."

TEMA 29: RISCO ELÉTRICO

TODA SOBRECARGA ELÉTRICA TEM GRANDE POTENCIAL DE CAUSAR ACIDENTES, PODENDO OCASIONAR LESÕES E PRINCÍPIOS DE INCÊNDIO.

POR ISSO, NÃO LIGUE MAIS DE UMA MÁQUINA NA MESMA TOMADA DE CORRENTE E NÃO USE MÁQUINAS E FERRAMENTAS ELÉTRICAS QUE NÃO ESTEJA COM O SISTEMA DE ALIMENTAÇÃO (CABO E PLUGUE) ADEQUADO.

EQUIPAMENTOS E FERRAMENTAS ELÉTRICAS INADEQUADAS E/OU DEFEITUOSAS NÃO DEVEM SER USADAS DE FORMA NENHUMA. TODO O TRABALHADOR QUE IDENTIFICAR IRREGULARIDADE EM MÁQUINAS E FERRAMENTAS ELÉTRICAS DEVE IMEDIATAMENTE PROCURAR SOLUCIONAR O PROBLEMA, BUSCANDO RECURSOS COM O SEU ENCARREGADO.

NOS TRABALHOS NAS PROXIMIDADES DE INSTALAÇÕES ELÉTRICAS AÉREAS ENERGIZADAS, NUNCA APROXIME SEU CORPO, SUAS FERRAMENTAS, ESTROPOS, CABOS DE AÇO, UTENSÍLIOS E PEÇAS METÁLICAS E NENHUMA LINHA DE CARGA DE GUINDASTE.

A MENOR DISTÂNCIA PARA A REALIZAÇÃO DE TRABALHOS PRÓXIMOS DE INSTALAÇÕES ELÉTRICAS É DE: 3 METROS PARA TENSÕES MENORES OU IGUAL A 57.000 VOLTS E DE 5 METROS PARA TENSÕES A 57.000 VOLTS. QUANDO ESTAS DISTÂNCIAS NÃO PUDEREM SER RESPEITADAS, A REDE ELÉTRICA DEVE SER DESENERGIZADA.

QUANDO ESTAS DISTÂNCIAS NÃO PUDEREM SER RESPEITADAS, NEM A REDE DESENERGIZADA, OS FIOS E CABOS ELÉTRICOS DEVERÃO SER ISOLADOS COM BARREIRAS ADEQUADAMENTE CONSTRUÍDAS DE MATERIAL ISOLANTE QUE EVITE QUALQUER TIPO DE CONTATO ACIDENTAL.

NÃO IMPROVISE LIGAÇÕES ELÉTRICAS, ESTAS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSADORAS DE ACIDENTES NESTES CASOS.

"CONFORME VIMOS, A PREVENÇÃO É O CAMINHO, POIS EM ELETRICIDADE, SÓ SE ERRA UMA VEZ!"

TEMA 30: SEGURANÇA FORA DO TRABALHO

TODOS OS DIAS A TODO MOMENTO NOS DEPARAMOS COM RISCOS OS MAIS VARIADOS E, MUITOS DELES ESTÃO FORA DO TRABALHO NA NOSSA CASA, NA ESCOLA, NO CONVÍVIO SOCIAL E NO DIA A DIA DO TRÂNSITO.

CADA UM DE NÓS, DIARIAMENTE PERCORRE GRANDES DISTÂNCIAS PARA CHEGAR E VOLTAR DO TRABALHO, MUITAS VEZES É PRECISO INCLUSIVE, IRMOS DE UMA ÁREA DE TRABALHO PARA OUTRA DE AUTOMÓVEL OU CICLOMOTOR. DESSA FORMA, ESTAMOS FREQUENTEMENTE CONVIVENDO COM OS RISCOS DAS RUAS E ESTRADAS.

SEGUIDAMENTE FICAMOS SABENDO QUE UM COLEGA, UM AMIGO PRÓXIMO OU ATÉ MESMO UM FAMILIAR SE ENVOLVEU NUM ACIDENTE DE TRÂNSITO.

NÓS TODOS SABEMOS O QUANTO É IMPORTANTE REDUZIRMOS OS TRANSTORNOS PROVOCADOS POR ESSES ACIDENTES, SÓ QUE ELES CONTINUAM ACONTECENDO E MUITOS DE NÓS PERMANECEMOS PENSANDO QUE ESSAS COISAS ACONTECEM APENAS COM OS OUTROS, CONOSCO DIFICILMENTE ACONTECERÁ.

ATÉ ONDE VAMOS NESSA CONDIÇÃO? O QUE PODEMOS FAZER PARA CONTRIBUIR COM NÚMEROS MELHORES, COM SITUAÇÕES MENOS ARRISCADAS E COM MENOS SOFRIMENTOS E PREJUÍZOS?

NADA MUDA SEM METAS E OBJETIVOS DEFINIDOS. SOMENTE MUDAMOS ALGUMA COISA QUANDO ASSUMIMOS RESPONSABILIDADES, ISSO PRESSUPÕE FAZER ALGUMA COISA MESMO QUE SIGNIFIQUE FAZER O MÍNIMO.

MELHORAR A SEGURANÇA DO TRÂNSITO - ESSA META É NOSSA. COMO VAMOS ALCANÇÁ-LA?

- RESPEITAR OS OUTROS, AS REGRAS E A SINALIZAÇÃO É UM BOM COMEÇO;
- NÃO INGERIR BEBIDA ALCOÓLICA ANTES DE DIRIGIR;
- RESPONSABILIZAR-SE PELO VEÍCULO MANTENDO-O EM BOAS CONDIÇÕES DE MANUTENÇÃO;
- NÃO USAR O AUTOMÓVEL PARA EXIBIÇÃO E SIM PARA DESLOCAMENTOS TRANQUÍLOS;
- COLABORAR COM CAMPANHAS DE PREVENÇÃO ORIENTANDO OS DESATENTOS, COMPROMETENDO TODOS NA BUSCA PELA PRESERVAÇÃO DA VIDA;

- SEMPRE QUE PUDER, PENSAR NO ASSUNTO E ASSUMIR UMA POSTURA DE MUDANÇA.

"PENSE NISSO, COMENTE ESSE DIÁLOGO COM SEUS COLEGAS. ISSO VALERÁ A PENA!"

TEMA 31: PROTETOR AURICULAR

PORQUE USAR UM PROTETOR AURICULAR?

- PARA EVITARMOS DISTURBIOS COMPORTAMENTAIS, ESTRESSE OU MESMO UMA DOENÇA PROFISSIONAL IRREVERSIVEL CHAMADA DE SURDEZ PROFISSIONAL;
- PARA EVITAR NIVEIS DE QUALIDADE INDESEJAVEIS NO CANTEIRO;
- PARA EVITAR INTERFERENCIAS NAS COMUNICACOES LEVANDO A CODIFICACOES/INTERPRETACOES ERRADAS DE CERTOS SERVICOS.

NO BRASIL (PORTARIA MTB 3.2141/78, NR-15, ANEXO 1) ESTÁ ESTIPULADO QUE O LIMITE DE TOLERÂNCIA PARA RUIDO CONTÍNUO OU INTERMITENTE É DE 85 DB PARA 8 HORAS DE TRABALHO. ISTO SIGNIFICA QUE UM TRABALHADOR QUE ESTEJA SUBMETIDO A 85 DB NÃO TERA DANOS AUDITIVOS, E PORTANTO NÃO ESTARÁ OBRIGADO AO USO DO PROTETOR, DURANTE UMA JORNADA NORMAL DE TRABALHO. ACIMA DE 8 HORAS DE TRABALHO EM 85 DB O USO DO PROTETOR SERÁ OBRIGATORIO.

POR OUTRO LADO, QUANTO MAIOR FOR O NIVEL DE RUIDO EM DECIBEIS (DB) MENOR SERÁ O TEMPO QUE A PESSOA PODERÁ FICAR EXPOSTA SEM PROTEÇÃO ADEQUADA. POR EXEMPLO, NIVEL DE RUIDO E MÁXIMA EXPOSIÇÃO DIÁRIA PERMISSIVEL:

- 85 DB 8 HORAS;
- 86 DB 7 HORAS;
- 87 DB 6 HORAS;
- 88 DB 5 HORAS;
- 89 DB 4 HORAS E TRINTA MINUTOS;
- 90 DB 4 HORAS 104 DB 35 MINUTOS;
- 92 DB 3 HORAS 106 DB 25 MINUTOS;
- 93 DB 2 HORAS E 40 MINUTOS;
- 94 DB 2 HORAS E 15 MINUTOS;
- 95 DB 2 HORAS;
- 96 DB 1H E 45 MINUTOS;
- 98 DB 1H E 15 MINUTOS;
- 100 DB 1 HORA;

NO DIA A DIA PRECISAMOS LEVAR EM CONTA ALÉM DO RUIDO NORMAL PROVOCADO PELA PLANTA EM OPERAÇÃO, O RUIDO PROVOCADO POR NOSSAS ATIVIDADES.

TEMA 32: A INFLUÊNCIA DO CALOR NO TRABALHO

O CALOR EXCESSIVO PODE SER CONSIDERADO COMO UM INIMIGO NO NOSSO TRABALHO. ELE INFLUI DIRETAMENTE NO NOSSO DESEMPENHO, FAZENDO COM QUE O CANSAÇO APAREÇA PRECOCEMENTE, DEIXANDO-NOS MUITO DAS VEZES ATÉ IRRITADO.

NOSSO ORGANISMO TEM MECANISMOS DE DEFESA CONTRA O CALOR QUE SÃO MECANISMOS TERMORREGULADORES. ELAS FAZEM COM QUE A PESSOA COMECE A SUAR. A PELE MANTENDO-SE MOLHADA PELO SUOR FAZ COM QUE AS PESSOAS SENTEM A SENSÇÃO DE FRESCOR. O AMBIENTE TÉRMICO PODE SER DESCRITO POR MEIO DE QUATRO PARÂMETROS: TEMPERATURA, UMIDADE, MOVIMENTAÇÃO DO AR E O CALOR RADIANTE, PODENDO SER NATURAL (SOL) OU ARTIFICIAL (FORNO).

A MEDIÇÃO DESTES FATORES AMBIENTAIS SERVEM PARA AVALIAR SE UM INDIVÍDUO ESTÁ PRÓXIMO OU NÃO DE SUA CAPACIDADE DE EXISTÊNCIA.

ESTAS AVALIAÇÕES SÃO REALIZADAS PELOS TÉCNICOS E O RESULTADO É COMPARADO COM DADOS PREVISTOS NA LEGISLAÇÃO. A CONDIÇÃO HOMEOTÉRMICA (MESMA TEMPERATURA) DO CORPO HUMANO POSSIBILITA ATRAVÉS DE MECANISMOS FISIOLÓGICOS A MANUTENÇÃO DA TEMPERATURA INTERNA IDEAL MESMO DIANTE DE AGRESSÕES AMBIENTAIS QUE VARIAM DE - 50° A 100°C QUANDO DEVIDAMENTE PROTEGIDOS. SEM PROTEÇÃO ESSA VARIAÇÃO É DE 0° A 60°C. A PRINCIPAL FORMA DE PROTEÇÃO AO CALOR, COMO JÁ DITO É ATRAVÉS DO SUOR.

OUTRO MECANISMO É A EVAPORAÇÃO DO PRÓPRIO SUOR, PELAS VIAS RESPIRATÓRIAS E PELAS VIAS URINÁRIAS. PORTANTO, A PERDA DE ÁGUA E SAIS MINERAIS É INTENSA EM AMBIENTES QUENTES, SENDO NECESSÁRIO A REPOSIÇÃO SEMPRE. O DESEQUILÍBRIO CRÔNICO ENTRE AS PERDAS E A REPOSIÇÃO OCASIONA OS SEGUINTE SINTOMAS: DESIDRATAÇÃO, CÂIBRAS, FADIGA PREMATURA, ESGOTAMENTO, LESÕES DA PELE, BAIXA PRODUTIVIDADE, INTERNAÇÃO (TEMPERATURA DO CORPO SUPERIOR A 40 GRAUS C.).

MANEIRA MAIS EFICAZ NA MINIMIZAÇÃO DOS EFEITOS DO CALOR SOBRE NOSSO ORGANISMO É ADORAR ALGUNS CUIDADOS NA EXPOSIÇÃO CONTÍNUA, DEVENDO OBSERVAR AS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:

- APÓS ALGUM TEMPO DE TRABALHO EM AMBIENTES COM INCIDÊNCIA SOLAR OU EM AMBIENTES CONFINADOS SEM VENTILAÇÃO EM ÉPOCAS DE MUITO CALOR, PROCURAR DESCANSAR ALGUNS MINUTOS EM LOCAIS MAIS VENTILADOS E FRESCOS.

- EVITE BEBIDAS ALCÓOLICAS NAS NOITES QUE ANTECEDEM UMA JORNADA DE TRABALHO EM LOCAIS QUENTES. O ÁLCOOL INGERIDO FAZ COM QUE AUMENTE AINDA MAIS A NECESSIDADE DE INGESTÃO DE ÁGUA JÁ DEFICIENTE NESTES CASOS.
- PROCURE BEBER ÁGUA O SUFICIENTE APENAS PARA SUPRIR SUAS NECESSIDADES FISIOLÓGICAS.
- PROCURE INGERIR ALGUMAS PITADAS DE SAL DE COZINHA, CONTUDO SEM EXCESSO, POIS O SAL PROVOCA MAIS SEDE.
- PROCURE IR PARA O TRABALHO COM AS ROUPAS LIMPAS. AS ROUPAS SUJAS SÃO MENOS VENTILADAS EM FUNÇÃO DO SUOR, SUJEIRA E OUTROS PRODUTOS PRESENTES.
- NÃO FIQUE SEM CAMISA SOB UM SOL INTENSO. AS RADIAÇÕES ULTRAVIOLETAS PROVENIENTES DO SOL PROVOCAM LESÕES NA PELE NO PERÍODO DE 9 HORAS DA MANHÃ AS 16 HORAS DA TARDE, PODENDO ESTAS LESÕES PROVOCAREM O CÂNCER DE PELE.

TEMA 33: CUIDADOS COM AR COMPRIMIDO

TODOS OS ANOS SÃO REGISTRADOS NO BRASIL, UMA SÉRIE DE ACIDENTES E DOENÇAS DECORRENTES DO USO INDEVIDO DO AR COMPRIMIDO.

COMO SABEMOS, O AR COMPRIMIDO É GERADO EM COMPRESSORES, EQUIPAMENTOS MECÂNICOS QUE UTILIZAM ÓLEOS, GRAXAS E OUTROS PRODUTOS AGRESSIVOS QUE MUITAS VEZES NÃO SÃO RETIDOS NOS FILTROS PODENDO FICAR MISTURADOS NO AR ATÉ AS TOMADAS DE CONSUMO. O USO INDEVIDO DESSE AR PARA A LIMPEZA PESSOAL (PELE E ROUPAS) PODE TRAZER SÉRIOS PROBLEMAS, POR EXEMPLO: CORPO ESTRANHO NOS OLHOS, DOENÇAS DE PELE E INFLAMAÇÃO DOS TECIDOS POR INSERÇÃO DE CONTAMINANTES ATRAVÉS DA PELE, PRINCIPALMENTE SE EM ALGUMA PARTE DO CORPO APRESENTAR FERIDAS.

MESMO QUE NÃO EXISTA UMA FERIDA ABERTA A PRESSÃO DO AR COMPRIMIDO PODERÁ CAUSAR O MESMO EFEITO. POR ESTES MOTIVOS MANTENHA O AR COMPRIMIDO LONGE DE SEUS OUVIDOS, OLHOS, NARIZ E JAMAIS USE AR COMPRIMIDO PARA SE LIMPAR.

ALÉM DESSES RISCOS, O AR COMPRIMIDO QUANDO EM USO DESCONTROLADO PROVOCA ACENTUADOS NÍVEIS DE RUÍDO DEVIDO A VELOCIDADE DE ESCOAMENTO NA SAÍDA DOS BICOS, MANGUEIRAS, VAZAMENTOS, ETC. NÃO USE EM HIPÓTESE ALGUMA AR COMPRIMIDO PARA LIMPEZA PESSOAL. QUEM ASSIM PROCEDER ESTARÁ COMETENDO FALTA GRAVE, PASSÍVEL DE PUNIÇÃO. CONVERSE COM SEU COLEGA, BUSQUE OUTRAS ALTERNATIVAS DE LIMPEZA, ELAS EXISTEM E NÃO SÃO PREJUDICIAIS.

"AO USAR AR COMPRIMIDO PARA TRABALHOS, PROTEJA-SE, USE O ÓCULOS DE PROTEÇÃO E O PROTETOR AURICULAR - VOCÊ É O MAIOR RESPONSÁVEL POR SUA SEGURANÇA, SAÚDE E QUALIDADE NO TRABALHO".

TEMA 34: A ILUMINAÇÃO NO MEIO AMBIENTE

A FONTE LUMINOSA MAIS IMPORTANTE PARA O MEIO AMBIENTE É O SOL, PORQUE ELE EMITE LUZ E CALOR, ESSENCIAL A VIDA HUMANA, VEGETAL E ANIMAL. SE ESTA ILUMINAÇÃO FALTAR, COM CERTEZA SERÁ INTERROMPIDO O PROCESSO DE FOTOSSÍNTESE NAS PLANTAS, IRÁ MODIFICAR O COMPORTAMENTO DOS ANIMAIS COMO TAMBÉM DOS SERES HUMANOS. POIS A FOTOSSÍNTESE É UM PROCESSO QUE COMBINA MATERIAL QUÍMICO EM PRODUTOS ORGÂNICOS QUE SERVEM PARA SUSTENTAR AS PLANTAS E ANIMAIS, TENDO A IMPORTÂNCIA, EM DAR INÍCIO A CADEIA ALIMENTAR, NA QUAL É BASEADA TODA A VIDA SUPERIOR INCLUSIVE OS SERES HUMANOS.

A FALTA OU EXCESSO DE ILUMINAÇÃO PODE MUDAR O NOSSO COMPORTAMENTO, AFETARÁ NOSSA VISÃO, NOS PROPORCIONANDO A OCORRÊNCIA DE ACIDENTES, ANSIEDADE E DOENÇAS.

TEMOS QUE ESTAR TRABALHANDO EM UM AMBIENTE EM QUE O ÍNDICE DE ILUMINAÇÃO SEJA ADEQUADO, PARA EXECUÇÃO DE NOSSAS ATIVIDADES, EVITANDO ASSIM A FADIGA VISUAL.

POR ISSO, QUANDO IDENTIFICAR LÂMPADAS QUEIMADAS OU UM POSTO DE TRABALHO COM ILUMINAÇÃO FALHA, COMUNIQUE SEU LÍDER PARA UMA AVALIAÇÃO DO SETOR DE ELÉTRICA DA EMPRESA.

TEMA 35: - LIMPEZA DAS MÃOS

DERMATITE É UM TERMO GERAL PARA DESCREVER OU DESIGNAR A INFLAMAÇÃO DA PELE QUE PODE RESULTAR DE UMA EXPOSIÇÃO A GASES OU VAPORES IRRITANTES NO LOCAL DE TRABALHO. PODE-SE DIVIDIR ESTE TERMO GERAL EM VÁRIAS CLASSES ESPECÍFICAS DE DERMATITE.

A DERMATITE DE ÓLEO É CAUSADA PELA OBSTRUÇÃO E FECHAMENTO DOS ORIFÍCIOS DA PELE DEVIDO AO ÓLEO E PASTAS. A DERMATITE DE SENSIBILIDADE É TIPO ALÉRGICO DE IRRITAÇÃO DA PELE, DEVIDO A UM CONTATO COM UM PRODUTO QUÍMICO OU DEVIDO A UM GRANDE E REPETIDO CONTATO. A DERMATITE DE CONTATO É CAUSADA POR UM IRRITANTE PRIMÁRIO E PODE SER MUITO SÉRIA. ENTRES ESSES IRRITANTES PRIMÁRIOS SE INCLUEM: ÁCIDOS, SOLVENTES, SABÕES, COLAS, RESINAS, BORRACHA, PLÁSTICO E CIMENTO.

POUCA GENTE SE DÁ CONTA DO IMPORTANTE QUE É A PELE PARA SOBREVIVER. SUA PRINCIPAL TAREFA É PROTEGER O TECIDO QUE SE ENCONTRA DEBAIXO. É A PRIMEIRA DEFESA CONTRA OS GERMES. EM ESTA DEFESA OS GERMES NOS INVADIRIAM E MORRERÍAMOS. TODAVIA OS GERMES QUE PENETRAM NO CORPO ATRAVÉS DE PEQUENOS CORTES OU RALADURAS, PODEM CRIAR PROBLEMAS MUITO SÉRIOS, ESTE É O MOTIVO PELO QUAL É IMPORTANTE RECEBER PRIMEIROS SOCORROS QUANDO SE SOFRE UMA LESÃO NA PELE, NÃO IMPORTA O QUÃO PEQUENA SEJA.

PORTANTO, USE O CREME PROTETOR DE PELE DIARIAMENTE NO TRABALHO, LEMBRANDO SEMPRE DE PASSAR UMA NOVA CAMADA APÓS LAVAR AS MÃOS, APÓS AS REFEIÇÕES E DURANTE OS INTERVALOS.

AO SAIR DO TRABALHO, É IMPORTANTE NÃO IR EMBORA COM OS CREMES NAS MÃOS, LAVE BEM COM ÁGUA ABUNDANTE.

TEMA 36: ACIDENTES PODEM ACONTECER EM QUALQUER LUGAR

1 - EM CASA...

2 - NO TRAJETO DE IDA PARA O TRABALHO...

3 - NO TRABALHO...

4 - NUM PARQUE DE DIVERSÕES...

- UM EMPREGADO DE ESCRITÓRIO ESTAVA VOLTANDO DO ALMOÇO E AO SUBIR AS ESCADAS DE ACESSO ESCORREGOU E CAIU. OS DEGRAUS ESTAVAM MOLHADOS.
- UMA ESTAGIÁRIA QUEIMOU SEU BRAÇO ESQUERDO E PARTE DA PERNA ESQUERDA QUANDO ESTAVA DESLIGANDO UMA CAFETEIRA.
- UM ARQUIVISTA APANHOU UM JEITO NAS COSTAS QUANDO UM COMPANHEIRO CAIU SOBRE ELAS TENTANDO PEGAR ALGUNS CARTÕES NUMA GAVETA DE ARQUIVO.
- UMA EMPREGADA DE ESCRITÓRIO TROPEÇOU NUM FIO TELEFÔNICO EXPOSTO E CAIU AO SOLO TENDO FRATURAS.
- UMA SECRETÁRIA PUXOU UMA CADEIRA QUE CONTINHA UM PREGO EXPOSTO TENDO EM SEU DEDO UM CORTE.
- UM EMPREGADO DO SETOR DE SERVIÇOS GERAIS TEVE SEU DEDO INDICADOR DA MÃO DIREITA DILACERADO POR UMA GUILHOTINA DA XEROX.
- UM EMPREGADO ESTAVA TENTANDO ABRIR UMA JANELA DO ESCRITÓRIO, ELE EMPURRAVA CONTRA O VIDRO QUANDO O MESMO QUEBROU, SOFRENDO CORTES MÚLTIPLOS NOS PUNHOS.
- UMA RECEPCIONISTA ESCORREGOU NUM SALÃO DE REFEIÇÕES QUE HAVIA SIDO ENCERADO RECENTEMENTE E CAIU, CAUSANDO DORES NA COLUNA VERTEBRAL.
- UM EMPREGADO ESTAVA CORRENDO PARA UM ESTACIONAMENTO DA EMPRESA NA ÂNSIA DE APANHAR O ÔNIBUS E IR PARA EMBORA, ESCORREGOU-SE SOFRENDO FRATURA DO BRAÇO ESQUERDO.
- UM EMPREGADO DEIXOU UM COPO DE CAFÉ SOBRE SUA MESA. QUANDO VIROU-SE PARA PEGÁ-LO NÃO VIU QUE HAVIA UMA ABELHA DENTRO DA XÍCARA. A ABELHA FERROU SEU LÁBIO SUPERIOR.
- UM EMPREGADO CORRENDO NO PÁTIO APÓS O ALMOÇO PARA CHEGAR PRIMEIRO E LER O JORNAL, ESCORREGOU-SE NUM PARALELEPÍPEDO SOFRENDO FRATURAS NO TORNOZELO ESQUERDO.

- UMA SECRETÁRIA AO SENTAR-SE NUMA VELHA CADEIRA, A MESMA NÃO SUPOU O PESO DEVIDO SUAS ESTRUTURAS APODRECIDAS E DESMANCHOU. A FUNCIONÁRIA TEVE FERIMENTOS E LUXAÇÕES.
- UM FUNCIONÁRIO QUEBROU SEU JOELHO AO TROMBAR NUMA GAVETA DEIXADA ABERTA POR SEUS COLEGAS.
- A FAXINEIRA DE IDADE AVANÇADA TEVE UMA PARADA CARDÍACA EM FUNÇÃO DE UM CHOQUE ELÉTRICO NA FIAÇÃO DA ENCERADEIRA, QUE POR ALGUM TEMPO ESTAVAM COM OS CABOS EXPOSTOS.

PODERÍAMOS MENCIONAR CENTENAS OU MILHARES DE EXEMPLOS DE ACIDENTES QUE VOCÊS MESMOS TEM CONHECIMENTOS NO NOSSO DIA-A-DIA, SEJA ELE NO LAR, NA RUA, NO TRABALHO.

LEMBRE-SE QUE QUALQUER DESTES ACIDENTES PODERIA TER ACONTECIDO COM ALGUM DE NÓS. ASSIM SE VOCÊ VER ALGUÉM AGINDO DE MANEIRA INSEGURA OU OBSERVAR UMA CONDIÇÃO INSEGURA, FALE COM A PESSOA SOBRE ISTO OU PROCURE ELIMINAR ESTA CONDIÇÃO INSEGURA. SEGURANÇA É RESPONSABILIDADE DE TODOS. “ACABE COM OS ACIDENTES”!

TEMA 37: MANUSEIE CARGAS COM SEGURANÇA

MESMO COM AUXÍLIO MECÂNICO PARA O LEVANTAMENTO DE CARGAS, ENCONTRAMOS CERTAS COISAS QUE PRECISAM SER FEITAS MANUALMENTE. PARA EVITAR DISTENSÕES DE MAU JEITO NAS COSTAS, TEMOS QUE FAZÊ-LO CORRETAMENTE. ISTO JÁ FOI DITO VÁRIAS VEZES, PORÉM AINDA OCORRE MUITA LESÃO POR LEVANTAMENTO DE PESOS.

CONSIDEREMOS ALGUMAS COISAS QUE TEMOS DE LEVANTAR MANUALMENTE. O QUE PESA MAIS? O QUE É MAIS DIFÍCIL DE MANUSEAR? PENSE NISSO ENQUANTO FALAMOS NOS PRINCIPAIS PONTOS SOBRE LEVANTAMENTO DE PESO COM SEGURANÇA. A PROTEÇÃO DAS MÃOS É DE MÁXIMA IMPORTÂNCIA. AO LEVANTAR MATERIAIS COM BORDAS CORTANTES OU SUPERFÍCIE ÁSPERA, USE LUVAS PARA PROTEGER AS MÃOS. DEVEMOS EVITAR O PINÇAMENTO DE DEDOS E CORTES NA MÃOS.

MESMO QUE VOCÊ ESTEJA USANDO LUVAS, DEVE CERTIFICAR-SE QUE SUAS MÃOS NÃO CORREM RISCOS. MUITAS CARGAS CAEM QUANDO AS MÃOS SÃO ATINGIDAS POR ALGUMA PROJEÇÃO NO MOMENTO EM QUE A MESMA ESTÁ SENDO LEVANTADA, ATINGINDO OS PÉS.

A FIRMEZA DOS PÉS É ESSENCIAL PARA SE TENTAR LEVANTAR UM OBJETO DE QUALQUER PESO SUBSTANCIAL. MUITAS DISTENSÕES RESULTAM DA PERDA DO EQUILÍBRIO. COM ISSO, O PESO DA CARGA É LANÇADO SOBRE OS MÚSCULOS DAS COSTAS. A POSIÇÃO DOS PÉS DETERMINA SE VOCÊ ESTÁ OU NÃO BEM EQUILIBRADO. ELES DEVEM ESTAR LIGEIRAMENTE SEPARADOS UM DO OUTRO. DOBRAR OS JOELHOS PARA LEVANTAR O PESO COM OS MÚSCULOS

A PERNA É O REQUISITO BÁSICO DE SEGURANÇA. SE ESTIVER PEGANDO UMA CAIXA, POSICIONE-A EM DIAGONAL PEGANDO PELOS CANTOS OPOSTOS. A COLUNA DEVE FICAR QUASE QUE RETA. SE ENCURVAR A COLUNA EM DEMASIA PODERÁ OCORRER LESÕES GRAVES NA COLUNA VERTEBRAL. LEMBRE-SE QUE A COLUNA É COMPOSTA DE PEQUENAS VÉRTEBRAS INTERCALADAS COM UM DISCO GELATINOSO. A COMPRESSÃO ENTÃO DEVE SER NUM SENTIDO VERTICAL.

APÓS LEVANTADO A CARGA, MANTENHA PRÓXIMO AO CORPO PARA EVITAR ESFORÇOS NOS MÚSCULOS DOS BRAÇOS E MANTER O EQUILÍBRIO DA PESSOA.

LEVANTAR LENTAMENTE É OUTRA RECOMENDAÇÃO BÁSICA DE SEGURANÇA. COLOQUE LENTAMENTE SUA FORÇA NO LEVANTAMENTO. LEVANTE LENTAMENTE ESTICANDO SUAS PERNAS, MANTENDO AS COSTAS RETAS E A CAIXA PRÓXIMA AO CORPO. SE A CARGA FOR MUITO PESADA, LOGO NO INÍCIO VOCÊ SABERÁ RETORNAR A

CARGA PARA A POSIÇÃO ORIGINAL. PEÇA AJUDA QUANDO PRECISAR E NÃO HESITE EM FAZER ISTO.

TEMA 38: CARRINHOS DE MÃO

TODOS AQUI CONHECEM UM CARRINHO DE MÃO. PODE HAVER APENAS UMA GRANDE DIFERENÇA NO JEITO QUE CADA UM EXECUTA UM TRABALHO COM SEGURANÇA.

AS PESSOAS QUE UTILIZAM ESSES CARRINHOS DE MÃO, OS CONHECEM MUITO BEM E SABEM QUAIS OS TRABALHOS QUE PODEM EXECUTAR. ISTO É IMPORTANTE PARA UMA UTILIZAÇÃO SEGURA. JÁ VIMOS CARRINHOS CARREGADOS COM CAIXAS EMPILHADAS TÃO ALTO QUE A CAIXA DO TOPO FICA NA ALTURA DO PEITO.

O TEMPO PERDIDO TENTANDO EQUILIBRAR ESTA CARGA MENOR, É MAIS SEGURA E MELHOR PARA SE EXECUTAR A TAREFA. OS FERIMENTOS MAIS COMUNS ENTRE AQUELES TRABALHADORES QUE UTILIZAM ESTE TIPO DE CARRINHO, ENVOLVE AS MÃOS E OS PÉS. ASSIM SENDO, USE LUVAS PARA PROTEGER AS MÃOS. SE ALGUM DE VOCÊS JÁ TEVE O DEDÃO DO PÉ ATROPELADO POR UM CARRINHO, SABE BEM A IMPORTÂNCIA DE USAR AS BOTAS DE SEGURANÇA.

NÃO TENHA TENTADO IMPEDIR O MOVIMENTO DO CARRINHO USANDO OS PÉS. ISTO ACABARÁ MAIS TARDE COM UMA LESÃO. EXISTEM CERTOS PROCEDIMENTOS QUE DEVEM SER SEGUIDOS PARA OS UTILITÁRIOS DESTES CARRINHOS:

- MANTENHA A CARGA MAIS BAIXA POSSÍVEL;
- COLOQUE PRIMEIRO OS OBJETOS PESADOS, DEPOIS OS MAIS LEVES;
- COLOQUE A CARGA DE MODO QUE O PESO CONCENTRE NO EIXO;
- NÃO OBSTRUA SUA VISÃO COM CARGAS ALTAS;
- AO LEVANTAR O CARRINHO, FAÇA FORÇA COM OS BRAÇOS E PERNAS E NÃO COM AS COSTAS;
- O CARRINHO É QUE DEVE TRANSPORTAR A CARGA, VOCÊ SÓ EMPURRA E EQUILIBRA;
- NUNCA ANDE PARA TRÁS COM O CARRINHO CARREGADO;
- QUANDO DESCER UMA RAMPA, MANTENHA O CARRINHO VIRADO PARA FRENTE, QUANDO SUBIR INVERTA A POSIÇÃO;

TEMA 39: POR QUE AS PESSOAS NÃO USAM CINTO DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO?

OS ARGUMENTOS SÃO VARIADOS. O QUE EXISTE É MUITA DESINFORMAÇÃO SOBRE O ASSUNTO.

SEGUER MITOS QUE PRECISAM SER DERRUBADOS:

- O CINTO DE SEGURANÇA É NECESSÁRIO APENAS EM ALTA VELOCIDADE E PERCURSOS LONGOS? FALSO.

MUITOS MOTORISTAS ACREDITAM QUE O CINTO É NECESSÁRIO SOMENTE NAS ESTRADAS.

AS ESTATÍSTICAS PROVAM JUSTAMENTE O CONTRÁRIO. MAIS DA METADE DOS ACIDENTES DE TRÂNSITO COM MORTES OCORRE À VELOCIDADE IGUAL OU INFERIOR A 64 KM/H. 65% DOS ACIDENTES FATAIS E 80% DOS ACIDENTES DE TRÂNSITO EM GERAL OCORREM NUM RAIOS DE 40 KM DO LOCAL DE RESIDÊNCIA DAS VÍTIMAS.

ESTE EXEMPLO PODE DAR UMA NOÇÃO DAS CONSEQÜÊNCIAS DE UM ACIDENTE A APENAS 50 KM/H.

NUMA COLISÃO FRONTAL COM UM POSTE OU OUTRO OBSTÁCULO FIXO, O IMPACTO SOBRE O CORPO SERÁ IGUAL AO DE UMA QUEDA DO QUARTO ANDAR DE UM PRÉDIO.

- O CINTO É DESCONFORTÁVEL? DISCUTÍVEL.

O USO DO CINTO É UMA QUESTÃO DE HÁBITO E DISCIPLINA. QUANTO MAIS RÁPIDA É A ADAPTAÇÃO. ATÉ O PONTO EM QUE PÔR E TIRAR O CINTO VIRA UM ATO MECÂNICO. DEPOIS DE CRIADO O HÁBITO, A SENSAÇÃO É DE SEGURANÇA E NÃO DE INCÔMODO.

O CINTO MANTÉM O CORPO NA POSIÇÃO CORRETA E DÁ MAIOR ESTABILIDADE NAS CURVAS E FREADAS. O MODELO MAIS MODERNO, CINTO DE TRÊS PONTOS RETRÁTIL, É FÁCIL DE MANEJAR E DEIXA OS MOVIMENTOS LIVRES, AO MESMO TEMPO EM QUE AGE PRONTAMENTE EM SITUAÇÃO DE PERIGO.

SE SEU CINTO NÃO É DESTE TIPO, VALE A PENA FAZER A SUBSTITUIÇÃO. COMPENSA DUPLAMENTE: PELO CONFORTO E PELA SEGURANÇA.

- O CINTO DE SEGURANÇA É DISPENSÁVEL QUANDO O MOTORISTA É CAUTELOSO E RESPEITA AS LEIS? NÃO É VERDADE.

POR MAIS CUIDADOSO QUE SEJA O MOTORISTA, ELE NÃO ESTÁ SOZINHO NO TRÂNSITO, NEM ESTÁ LIVRE DE IMPREVISTOS. E POR MAIS EXPERIÊNCIA QUE TENHA, NÃO ESTÁ LIVRE DE COMETER ERROS.

PENSAR QUE OS ACIDENTES SÓ ACONTECEM COM OS OUTROS PODE SER RECONFORTANTE, MAS É TAMBÉM MUITO PERIGOSO.

A POSSIBILIDADE DE CAUSAR OU SOFRER UM ACIDENTE É UMA REALIDADE DIFÍCIL DE SER ENCARADA, MAS QUE ESTÁ SEMPRE PRESENTE NO DIA-A-DIA DE QUALQUER UM DE NÓS.

TEMA 40: OS DEVERES DO MOTORISTA

DEDICAR TODA A ATENÇÃO E CUIDADO AO ATO DE DIRIGIR, TER CONHECIMENTO DAS REGRAS DE SINALIZAÇÃO É UM BOM COMEÇO; DAR PREFERÊNCIA DE QUALQUER TRAVESSIA AOS PEDESTRES SIGNIFICA, TAMBÉM, DEMONSTRAR CONSCIÊNCIA E SOLIDARIEDADE.

MOTORISTAS QUE RESPEITAM OS PEDESTRES SABEM, POR EXEMPLO, QUE MANTER O CARRO, OU ÔNIBUS E CAMINHÃO, NA SUA MÃO DE DIREÇÃO, NA FAIXA APROPRIADA E EM VELOCIDADE COMPATÍVEL, É FUNDAMENTAL PARA O BOM FLUXO DO TRÁFEGO E PARA A SEGURANÇA DE TODOS. E QUE AS ULTRAPASSAGENS TÊM DE SER SEMPRE EFETUADAS PELA ESQUERDA E COM TODO O CUIDADO.

ESTE TIPO DE MOTORISTA, CONSCIENTE E SOLIDÁRIO, SABE TAMBÉM QUE É MUITO IMPORTANTE MANTER SEU VEÍCULO EM BOAS CONDIÇÕES, VERIFICANDO SEMPRE FREIOS, SISTEMA ELÉTRICO, LIMPADORES DE PÁRA-BRISAS, AMORTECEDORES, EXTINTOR DE INCÊNDIO, PNEUS, ETC... E DÁ PLENA ATENÇÃO A LEI, QUE RECOMENDA O USO DOS FARÓIS BAIXOS À NOITE, MESMO ONDE EXISTE ILUMINAÇÃO PÚBLICA. O IMPORTANTE, NESTE CASO, NÃO É APENAS TER MELHOR CONDIÇÃO DE VISIBILIDADE, E SIM ANUNCIAR CLARAMENTE A SUA PRESENÇA PARA OS PEDESTRES E OU OUTROS MOTORISTAS, PRINCIPALMENTE NA PERIFERIA DOS GRANDES CENTROS URBANOS. A SEGURANÇA, DE PEDESTRES, MOTORISTAS E ACOMPANHANTES, OBRIGA A DIMINUIÇÃO DE VELOCIDADE QUANDO O VEÍCULO SE APROXIMA DO MEIO-FIO, E DIANTE DE ESCOLAS, HOSPITAIS E LOCAIS DE GRANDE MOVIMENTAÇÃO DE PESSOAS, COMO TERMINAIS DE ÔNIBUS, POR EXEMPLO. MAIS UMA VEZ EM NOME DA SEGURANÇA, A VELOCIDADE DEVE SER REDUZIDA QUANDO A PISTA ESTIVER ESCORREGADIA E A VISIBILIDADE FOR DEFICIENTE.

TAMBÉM É FUNDAMENTAL MANTER UMA BOA DISTÂNCIA DE SEGURANÇA EM RELAÇÃO AO VEÍCULO QUE SEGUE NA FRENTE, PARA GARANTIR UMA REAÇÃO EFICIENTE NAS EVENTUAIS SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA.

TEMA 41: MANEIRA CORRETA DE TRABALHAR SENTADO

COMPROVOU-SE QUE OS ESTOFAMENTOS DEVEM SE SITUAR NUMA SITUAÇÃO INTERMEDIÁRIA, NEM MUITO MACIOS NEM MUITO DUROS. PORTANTO UM ESTOFAMENTO POUCO ESPESSO, COLOCADO SOBRE UMA BASE RÍGIDA, QUE NÃO AFUNDE COM O PESO DO CORPO, AJUDA A DISTRIBUIR A PRESSÃO DIMINUINDO O DESCONFORTO E A FADIGA. O MATERIAL USADO PARA REVESTIR O ASSENTO DEVE SER ANTIDERRAPANTE E CAPAZ DE DISSIPAR O CALOR E UMIDADE, NÃO SENDO RECOMENDÁVEL PLÁSTICO E IMPERMEÁVEIS.

A POSIÇÃO CORRETA NO TRABALHO É FUNDAMENTAL PARA EVITAR-SE AS DORES NA COLUNA E CANSAÇO. EM COMPARAÇÃO AO TRABALHO EM PÉ, A ATIVIDADE SENTADA ALIVIA AS PERNAS E OS ÓRGÃOS CIRCULATORIOS. ENTRETANTO, A PRESSÃO NAS COSTAS AUMENTA DEVIDO AO DESLOCAMENTO DO CENTRO DE GRAVIDADE. SE VOCÊ FICA SENTADO SEM QUALQUER SUPORTE PARA AS COSTAS, A PRESSÃO SOBRE A PARTE INFERIOR DA COLUNA AUMENTARÁ CERCA DE 50% EM RELAÇÃO A EXERCIDA DURANTE SUA POSTURA EM PÉ. DA MESMA FORMA, UMA POSIÇÃO DE TRABALHO SENTADA, COM POUCO SUPORTE PARA OS PÉS, AUMENTARÁ A CARGA SOBRE A SUAS COSTAS. EM VISTA DISSO, É IMPORTANTE AJUSTAR A ALTURA DO ASSENTO DE FORMA QUE OS PÉS POSSAM DESCANSAR SOBRE A SUPERFÍCIE DE APOIO E O ÂNGULO DE FLEXÃO DOS JOELHOS FIQUE EM TORNO DE 90 GRAUS.

O ENCOSTO DA CADEIRA TAMBÉM DEVE SER AJUSTADO EM ALTURA E PROFUNDIDADE, POIS ELE FORNECE APOIO PARA A PARTE INFERIOR DAS COSTAS. A MESA DE TRABALHO DEVE FICAR A UMA ALTURA QUE PERMITA AO COTOVELO MANTER UM ÂNGULO AO REDOR DE 90 GRAUS. QUANDO NÃO É POSSÍVEL AJUSTAR A ALTURA DA MESA, UM APOIO PARA OS PÉS PODE SER NECESSÁRIO.

É IMPORTANTE MUDAR DE POSIÇÃO QUANDO TRABALHAMOS SENTADOS E FICAMOS DE PÉ DE VEZ EM QUANDO. ÀS VEZES É ÚTIL ALIVIAR OS OMBROS E O PESCOÇO EMPREGANDO UM APOIO PARA OS BRAÇOS.

SENTADO, ORA MANTENHA A POSIÇÃO ERETA, ORA RECOSTE-AS, MAS OBSERVE O APOIO LOMBAR NA SUA CADEIRA, É BOM NOS LEVANTAR-MOS PARA APANHAR ALGUM OBJETO PARA O TRABALHO AO INVÉS DE NOS TORCERMOS PARA FAZER ISSO NA CADEIRA.

TEMA 42: POSTURA COMPORTAMENTAL - FATOR BÁSICO NA SEGURANÇA DO TRABALHO

UM FUNCIONÁRIO BEM ADAPTADO À EMPRESA, NO SEU POSTO DE TRABALHO, SE CONVENCERÁ E PARTICIPARÁ DOS OBJETIVOS DA EMPRESA.

ESTANDO ADAPTADO E SATISFEITO COM O AMBIENTE INTERNO DA EMPRESA, PARTICIPARÁ DAS TRADIÇÕES, COSTUMES, REGULAMENTOS E NORMAS. PORTANTO, SERÁ MAIS RECEPTIVO AO ATENDIMENTO E ÀS DIRETRIZES DOS PROGRAMAS DE SEGURANÇA DO TRABALHO.

CONSEQÜENTEMENTE, DEVIDO A UMA MELHOR POSTURA, ESTE ESTARÁ MAIS SEGURO, EM RELAÇÃO A SUA CONVIVÊNCIA NO AMBIENTE E TERÁ UMA POSTURA POSITIVA EM RELAÇÃO A SEGURANÇA E ASSIM, TERÁ CONDIÇÕES PSICOLÓGICAS FAVORÁVEIS, PARA VALORIZAR A SUA VIDA E A DE SEUS COLEGAS.

É DE RESPONSABILIDADE DE TODOS PARA QUE HAJA UM CLIMA MAIS ADEQUADO NO AMBIENTE DE TRABALHO, CONTRIBUINDO ASSIM PARA A POSTURA COMPORTAMENTAL, INDEPENDENTE DA POSIÇÃO HIERÁRQUICA.

TEMA 43: DICAS DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM CRIANÇAS

CONVIVER COM CRIANÇAS É SINÔNIMO DE ALEGRIAS PARA TODOS À SUA VOLTA, POIS TODA ENERGIA, CARINHO E ENTUSIASMO DOS PEQUENINOS TRANSFORMAM QUALQUER PESSOA SEDENTÁRIA EM UM ÁVIDO JOGADOR DE FUTEBOL, UM CORREDOR OU UM ESPECIALISTA EM LEGOS.

COM TODA ESSA ENERGIA E COM A CURIOSIDADE NATURAL DA IDADE, NOSSAS CRIANÇAS SEMPRE ESTÃO CORRENDO OS MAIS VARIADOS RISCOS DE ACIDENTES, DENTRE OS QUE MAIS OCORREM SÃO OS CHOQUES ELÉTRICOS, INTOXICAÇÕES POR CONTATO COM PRODUTOS QUÍMICOS, QUEDAS EM NÍVEL E QUEDAS EM DIFERENÇA DE NÍVEL. AS CONSEQÜÊNCIAS DOS ACIDENTES COM CRIANÇAS PODEM SER MUITO SÉRIAS, POIS ESTAS AINDA ESTÃO COM O CORPO EM FORMAÇÃO.

DENTRO DOS LARES, NOSSOS FILHOS E PARENTES ENCONTRAM VÁRIAS SITUAÇÕES DE RISCO E CABE A NÓS QUE SOMOS OS RESPONSÁVEIS ZELARMOS PELA INTEGRIDADE FÍSICA DAS CRIANÇAS. ABAIXO SEGUEM ALGUMAS DICAS PARA REDUZIRMOS A OCORRÊNCIA DE ACIDENTES.

1. NUNCA PERMITA QUE CRIANÇAS MUITO PEQUENAS FIQUEM SOZINHAS, POR MENOR QUE SEJA O PERÍODO. COM O PASSAR DOS ANOS, AS CRIANÇAS VÃO ADQUIRINDO SENSO CRÍTICO E APRENDENDO A SE PROTEGER DOS MAIS VARIADOS RISCOS.
2. O ADULTO DEVE SUPERVISIONAR O BANHO DA CRIANÇA, POIS O RISCO DE QUEDAS É AUMENTADO DEVIDO À PRESENÇA DE ÁGUA ALIADO À ESPUMA DO SABONETE, XAMPU OU CREMES.
3. DEVEMOS EVITAR O CONTATO DAS CRIANÇAS PEQUENAS COM ANIMAIS, POIS O ANIMAL PODE SE SENTIR AMEAÇADO, JÁ QUE CRIANÇAS REALIZAM MOVIMENTOS BRUSCOS COMO PUXAR, APERTAR E MORDER A TODO O MOMENTO E O ANIMAL VAI SE DEFENDER ATACANDO A CRIANÇA.
4. EVITE O MÁXIMO A PRESENÇA DE CRIANÇAS NO INTERIOR DA COZINHA, POIS EXISTE O RISCO DE QUEIMADURAS COM OS ALIMENTOS SEMPRE QUENTES DURANTE SUA PREPARAÇÃO. COLOCAR OS CABOS DAS PANEAS VIRADOS PARA DENTRO DO FOGÃO VAI REDUZIR A CHANCE DE QUEDA DAS PANEAS E AS CONSEQUENTES QUEIMADURAS QUE ACONTECEM COM OS MENORES. TODOS OS UTENSÍLIOS E MÁQUINAS CORTANTES E/OU PERFURANTES DA COZINHA (FACAS, GARFOS, LIQUIDIFICADORES E ETC...) DEVEM FICAR EM LOCAL ONDE AS CRIANÇAS NÃO POSSUEM ACESSO.

5. FAÇA O MESMO COM FERRAMENTAS E MÁQUINAS (SERROTOS E CORTADORES DE GRAMA POR EXEMPLO) QUE TEMOS POR TODA A RESIDÊNCIA, EVITANDO QUE AS CRIANÇAS OS FAÇAM DE BRINQUEDOS!
6. MANTENHA EM LOCAIS SEGUROS E TRANCADOS OS PRODUTOS QUÍMICOS E REMÉDIOS, POIS AS CRIANÇAS SÃO AS MAIORES VÍTIMAS DE INTOXICAÇÃO NOS LARES.
7. EVITE COLOCAR OS BRINQUEDOS NO ALTO, POIS EM ALGUMA MOMENTO A CRIANÇA VAI SUBIR PARA TENTAR PEGÁ-LOS.
8. NÃO PERMITA QUE CRIANÇAS BRINQUEM EM ESCADAS OU PRÓXIMO A ESTAS, POIS COM O MENOR DESCUIDO ELAS PODEM CAIR.
9. CONTINUANDO COM A PROTEÇÃO CONTRA QUEDAS DE CRIANÇAS, DEVEMOS INSTALAR TELAS DE PROTEÇÃO OU GRADES NAS JANELAS, VARANDAS E SACADAS DE APARTAMENTOS. EXISTEM GRADES FEITAS PARA NÃO PERMITIR QUE CRIANÇAS PEQUENAS ACESSEM CÔMODOS INDESEJADOS POR SEUS RESPONSÁVEIS. AS CAMAS (PRINCIPALMENTE BELICHES) TAMBÉM DEVEM POSSUIR GRADES PARA EVITARMOS AS QUEDAS DAS CRIANÇAS.
10. PROTEJA TODAS AS TOMADAS COM PROTETORES E NÃO PERMITA QUE FIOS EXPOSTOS PERMANEÇAM NO AMBIENTE. UM CHOQUE PODE SER FATAL COM PESSOAS DE POUCA IDADE! RESTRINJA O USO DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS POR CRIANÇAS MUITO PEQUENAS.
11. INSPECIONE PERIODICAMENTE OS BRINQUEDOS NO SEU LAR E EFETUE O CONSERTO IMEDIATO DOS ITENS ANORMAIS, OU CASO NÃO SEJA POSSÍVEL DESCARTE O BRINQUEDO, MAS NUNCA FAÇA “JEITINHOS” NOS BRINQUEDOS!
12. CRIANÇAS NO INTERIOR DO VEÍCULO EXIGEM MUITO DE SUA ATENÇÃO! SIGA O CÓDIGO DE TRÂNSITO BRASILEIRO (CTB) E TENHA OS EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS EXIGIDOS PARA O TRANSPORTE DE CRIANÇAS DE ACORDO COM A SUA FAIXA ETÁRIA.

TEMA 44: SIPAT

SIPAT – SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO É INSTITUÍDA PELA NORMA REGULAMENTADORA Nº 05 CIPA (NR 5 COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTE), ITEM 5,16: PROMOVER, ANUALMENTE, EM CONJUNTO COM O SESMT, ONDE HOVER, A SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO – SIPAT;

ESTE EVENTO OCORRE UMA VEZ AO ANO COM O OBJETIVO DE LEVAR AOS COLABORADORES INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE, SEGURANÇA E MEIO AMBIENTE, ENTRE OUTROS TEMAS QUE A EMPRESA JULGAR NECESSÁRIO E INTERESSANTE

EQUIPE DO SESMT E CIPA FICA ENCARREGADA PELA ORGANIZAÇÃO E COORDENAÇÃO DO EVENTO. O TEMA É DECIDIDO E OS ASSUNTOS QUE SERÃO ABORDADOS AO LONGO DA SEMANA COMPLEMENTAM O TEMA ESCOLHIDO. PALESTRANTES SÃO CONVIDADOS PARA MINISTRAREM PALESTRAS DE ACORDO COM O TEMA, DENTRO DESTES CONTEXTO HÁ MOMENTOS DE ENTRETENIMENTO COM GINCANAS, BRINCADEIRAS, SORTEIOS E MUITOS BRINDES.

A REALIDADE DA EMPRESA E DE SEUS COLABORADORES PODE SOFRER GRANDES ALTERAÇÕES POR CONTA DO CONHECIMENTO QUE É ADQUIRIDO E O RESULTADO QUE ISSO PODE TRAZER PARA A EMPRESA, EM NÍVEL DE DIMINUIÇÃO DE ACIDENTES, RESPEITO AO MEIO AMBIENTE, MELHORIAS NOS RELACIONAMENTOS INTERNOS E OUTROS TANTOS BENEFÍCIOS.

ESTA SEMANA DEVE SER EXPLORADA PARA ABORDAR TODOS OS ASSUNTOS DE MAIOR GRAU DE DIFICULDADE DE SE TRABALHAR NO DIA A DIA COM OS COLABORADORES, QUEBRAR PARADIGMAS E MELHORAR A INTER-RELAÇÃO ENTRE SETORES, HIERARQUIA E TERCEIROS. HÁ O ENVOLVIMENTO DE TODOS, SEJA DURANTE A ORGANIZAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E PÓS-EVENTO.

ESTE É UM MOMENTO EM QUE SE PODE ENVOLVER AS FAMÍLIAS, COMUNIDADES DO ENTORNO E TODOS OS COLABORADORES DE FORMA POSITIVA E PARTICIPATIVA.

QUANDO SE ENVOLVE OS FAMILIARES, SE TEM A OPORTUNIDADE DE APROXIMAR OS FILHOS DO AMBIENTE DE TRABALHO DOS PAIS, DEMONSTRANDO ASSIM, QUE A EMPRESA SE PREOCUPA TAMBÉM COM ESSES FAMILIARES E QUER LEVAR BEM-ESTAR A TODOS.

ESSA ABERTURA A FAMILIARES E SOCIEDADE DEMONSTRA TRANSPARÊNCIA NAQUILO QUE A EMPRESA DESENVOLVE E DEMONSTRA COMPROMISSO E RESPONSABILIDADE.

OUTRO FATOR DE EXTREMA IMPORTÂNCIA É QUE TUDO O QUE FOI ENSINADO E APRENDIDO SEJAM COLOCADOS EM PRÁTICA POR TODOS E QUE AS PRÓXIMAS

INFORMAÇÕES VENHAM PARA SOMAR E AGREGAR VALOR A CADA FUNÇÃO E AO CRESCIMENTO DE CADA UM, PROFISSIONAL E SOCIALMENTE.

APROVEITE AO MÁXIMO ESSA SEMANA QUE AGREGA, TRANSFORMA E ENOBRECE O HOMEM.

TEMA 45: USO DE FERRAMENTAS CORTANTES

AS FERRAMENTAS MANUAIS SÃO RESPONSÁVEIS POR UM GRANDE NÚMERO DE ACIDENTES. POR ISSO MESMO É PRECISO CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA USO CORRETA DESSAS FERRAMENTAS.

DICAS PARA USÁ-LAS CORRETAMENTE:

- TIPOS DE FERRAMENTAS MANUAIS: FACÕES, FACAS, ESTILETES, TESOURAS, CHAVES DE FENDA, SERROTES, SEGUETAS, ETC.
- MANUSEIE AS FERRAMENTAS SEMPRE PELO CABO;
- NUNCA DEIXE SOBRE PAINÉIS, MESAS, BANCADAS, ARMÁRIOS, CAIXAS DE FERRAMENTAS DE MANEIRA QUE POSSAM CAUSAR ALGUM ACIDENTE;
- MANTENHA AS FERRAMENTAS EM LOCAL ADEQUADO, SEJA NO ARMAZENAMENTO OU TRANSPORTE;
- VERIFIQUE A FERRAMENTA ANTES DE USÁ-LAS. ATENTAR PARA O CABO, LÂMINAS, PONTOS DE FIXAÇÃO E CONEXÕES;
- NUNCA IMPROVISE FERRAMENTAS. USE APENAS PARA AS TAREFAS A QUE FORAM DESTINADAS;
- FERRAMENTAS COM DEFEITOS PODEM CAUSAR ACIDENTES. SE NOTAR QUALQUER PROBLEMA, INUTILIZE-A IMEDIATAMENTE;
- NÃO CORTE MATERIAIS EM LOCAL IMPROVISADO. UTILIZE SEMPRE UMA BANCADA. NUNCA USE A MÃO COMO APOIO;
- UTILIZE OS EPI'S INDICADOS QUANDO NECESSÁRIOS. EM CASO DE DÚVIDA, CONSULTE O RESPONSÁVEL PELA SEGURANÇA DO TRABALHO;
- SUBSTITUA AS LÂMINAS QUE APRESENTAREM FISSURAS. SIGA AS RECOMENDAÇÕES DO FABRICANTE;
- MANTENHA AS FERRAMENTAS LIMPAS E ORGANIZADAS EM SEU LOCAL DE ARMAZENAMENTO;
- PARA TRANSPORTE DE FERRAMENTAS UTILIZE CAIXAS DE FERRAMENTAS OU BOLSAS PRÓPRIAS;
- NUNCA TRANSPORTE FERRAMENTAS NO BOLSO. FACAS DE USO MANUAL DEVEM PERMANECER NA BAINHA QUANDO NÃO ESTIVER EM USO.

TEMA 46: CUIDADOS FUNDAMENTAIS NO USO DO AR COMPRIMIDO

O AR COMPRIMIDO MESMO A BAIXA PRESSÃO, PODERÁ PENETRAR ATRAVÉS DA PELE OU FERIMENTOS NO INTERIOR DO CORPO E ATÉ ATINGIR A CORRENTE SANGUÍNEA.

- NA PELE PROVOCARÁ INFECÇÃO;
- NA CORRENTE SANGUÍNEA “EMBOLIA POR AR” PODENDO PROVOCAR ATÉ A MORTE;
- UM JATO DE AR COMPRIMIDO CONTRA O OLHO PODERÁ TIRÁ-LO DA ÓRBITA E PROVOCAR HEMORRAGIA;
- DIRECIONADO AO OUVIDO PODERÁ ROMPER OS TÍMPANOS

CUIDADOS COM O AR:

- NÃO DIRIJA O JATO DE AR COMPRIMIDO CONTRA OUTRA PESSOA NEM BRINQUE COM ELE;
- NÃO UTILIZE AR COMPRIMIDO PARA LIMPAR ROUPA OU PARTES DO CORPO;
- NÃO USE AR COMPRIMIDO DE OUTRAS FORMAS INDEVIDAS;
- CONECTE DEVIDAMENTE OS ENGATES DA MANGUEIRA PARA EVITAR VAZAMENTOS E QUE VENHAM A SE SOLTAR E CHICOTEAR;
- NÃO DOBRE A EXTREMIDADE DA MANGUEIRA PARA IMPEDIR A SAÍDA DO AR E NEM AMARRE-A COM ARAME;
- UTILIZE SEMPRE ÓCULOS DE SEGURANÇA AO TRABALHAR COM AR COMPRIMIDO, ESTE EPI, PROTEGE DE POSSÍVEIS CONTATOS COM PARTÍCULAS VOLANTES;
- UTILIZE DISPOSITIVOS APROPRIADOS NAS EXTREMIDADES DA MANGUEIRA PARA CONTROLAR A SAÍDA DO AR;
- NUNCA UTILIZE O DEDO PARA CONTROLAR ESTA VAZÃO, POIS, O AR SOBRE PRESSÃO PODERÁ PASSAR PELO TECIDO DA PELE E CAUSAR LESÕES.

TEMA 47: EXTINTORES DE INCÊNDIO

CONHEÇA MAIS SOBRE EXTINTORES DE INCÊNDIO:

1. OS EXTINTORES DE INCÊNDIO SÃO EQUIPAMENTOS UTILIZADOS NO COMBATE A PRINCÍPIOS DE INCÊNDIO.
2. SÃO PROJETADOS DE MODO QUE SUA UTILIZAÇÃO SEJA A MAIS SIMPLES E EFICAZ POSSÍVEL. PODEM SER PORTÁTEIS OU SOBRE RODAS.
3. EXTINTOR É DENOMINADO PELO NOME DO AGENTE EXTINTOR CONTIDO EM SEU INTERIOR, (EX.: ÁGUA, PÓ QUÍMICO SECO, GÁS CARBÔNICO OU ESPUMA).
4. OS EXTINTORES MAIS COMUNS SÃO:
 - EXTINTOR DE ÁGUA PRESSURIZADA - PARA COMBATE A FOGOS DE CLASSE A (PAPEL, PLÁSTICO, TECIDO, MADEIRA, ESTOPAS, PAPELÃO, ETC).
 - EXTINTOR DE PQS (PÓ QUÍMICO SECO - PARA COMBATE A FOGOS DA CLASSE B (ÓLEOS, GRAXAS, TINTAS, ETC).
 - EXTINTOR DE CO₂ (GÁS CARBONO) - PARA COMBATE, PREFERENCIALMENTE, DA CLASSE C (MOTORES ELÉTRICOS, FIOS, PAINÉIS, TRANSFORMADORES, ETC).
5. OS EXTINTORES ENCONTRAM-SE INSTALADOS DE ACORDO COM A CLASSE DO FOGO QUE PODERÁ OCORRER EM CASO DE ACIDENTE QUE O PROVOQUE.
6. CADA EXTINTOR TEM UM LACRE O QUAL SÓ PODERÁ SER ROMPIDO PARA A UTILIZAÇÃO DO EXTINTOR.
7. CADA EXTINTOR TEM UMA ETIQUETA DE IDENTIFICAÇÃO COM A DATA EM QUE FOI CARREGADO, PRAZO DE VALIDADE E NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO. ESTA ETIQUETA DEVE SER PROTEGIDA CONVENIENTEMENTE A FIM DE EVITAR QUE ESSAS INFORMAÇÕES SEJAM PERDIDAS.
8. É OBRIGATÓRIO MANTER O EXTINTOR DE INCÊNDIO EM PERFEITAS CONDIÇÕES DE CONSERVAÇÃO E UTILIZAÇÃO.
9. QUANDO O EXTINTOR FOR USADO OU DANIFICADO POR QUALQUER MOTIVO, O RESPONSÁVEL PELO EQUIPAMENTO OU PELO LOCAL, DEVE COMUNICAR DE IMEDIATO SUA CHEFIA E A ÁREA DE SEGURANÇA DO TRABALHO, PARA QUE O MESMO SEJA SUBSTITUÍDO.

TEMA 48: REFLITA SOBRE A SUA FORMA DE TRABALHAR

DURANTE O DESENVOLVIMENTO INDUSTRIAL, HOUE ÉPOCAS EM QUE O TRABALHADOR ESTAVA EXPOSTO A RISCOS EM SEU TRABALHO QUE NEM OS SUPERVISORES PODIAM FAZER NADA PARA EVITÁ-LOS. PROTEÇÕES INADEQUADAS NAS MÁQUINAS FORAM ÀS CAUSAS DE MUITOS ACIDENTES E MORTES.

AS CONDIÇÕES DE TRABALHO NÃO FORAM SEMPRE AS MELHORES PARA A SAÚDE DOS TRABALHADORES. A PRINCÍPIO, O CICLO DOS EQUIPAMENTOS INSEGUROS E AS CONDIÇÕES DE TRABALHOS FORAM RESPONSÁVEIS POR TRINTA E SEIS POR CENTO DE TODOS OS ACIDENTES INDUSTRIAIS. OS RESTOS FORAM CAUSADOS PELOS PRÓPRIOS TRABALHADORES.

NA ATUALIDADE A SITUAÇÃO ESTÁ INVERTIDA COMPLETAMENTE. AS EMPRESAS RECONHECEM A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO DE ACIDENTES, TANTO DO PONTO DE VISTA HUMANITÁRIO COMO ECONÔMICO, E COM A CONSCIÊNCIA DOS GERENTES TEMOS LOCAIS MAIS SEGUROS PARA TRABALHAR E COM ISTO A REDUÇÃO DOS ACIDENTES POR CONDIÇÕES INSEGUROS PARA CINCO POR CENTO. A INDIFERENÇA, DESCUIDO E FALTA DE CONHECIMENTO DOS TRABALHADORES QUE CAUSAM OS NOVENTA E CINCO POR CENTO RESTANTES.

REFLITA: COM BASE NESSAS ESTATÍSTICAS, O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA REDUZIR OS ACIDENTES NA SUA EMPRESA?

O COMPORTAMENTO HUMANO

MUITAS VEZES OS RISCOS DE ACIDENTES ESTÃO RELACIONADOS COM O COMPORTAMENTO DO COLABORADOR. SE TEMOS PROBLEMAS PARTICULARES, SEJA ELE QUAL FOR, ESTAMOS COM A CABEÇA VOLTADA PARA O PROBLEMA E ACABAMOS CRIANDO ATOS E CONDIÇÕES INSEGUROS, POIS NÃO TEMOS

A CONCENTRAÇÃO NECESSÁRIA PARA EXECUTARMOS, COM SEGURANÇA, AS ATIVIDADES.

ISSO PODE NOS COLOCAR EM RISCO, ASSIM COMO NOSSOS COMPANHEIROS DE TRABALHO. TALVEZ SEJA HUMANAMENTE IMPOSSÍVEL ESQUECER DOS PROBLEMAS ASSIM QUE ENTRAMOS NO NOSSO LOCAL DE TRABALHO, CANTEIRO DE OBRAS, ESCRITÓRIO, ETC, MAS TEMOS QUE FAZER ESSE EXERCÍCIO, CUSTE O QUE CUSTAR, TODOS OS DIAS QUE NOS DEPARARMOS COM UMA SITUAÇÃO DESSAS. LEMBRANDO QUE UM ACIDENTE SÓ VIRIA A AUMENTAR O NOSSO PROBLEMA. VAMOS DEIXAR O PROBLEMA DO PORTÃO/PORTELA PARA FORA.

PENSE: O QUE VOCÊ COSTUMA FAZER PARA NÃO DEIXAR QUE PROBLEMAS PESSOAIS TIREM SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO NO TRABALHO ?

TEMA 49: IDENTIFICANDO RISCOS

MUITAS DAS VEZES VOCÊ ESTÁ ENTRANDO NUM AMBIENTE QUE APARENTEMENTE NÃO DEMONSTRA RISCO DE ACIDENTES, POR ELE NUNCA TER ACONTECIDO OU PELO FATO DE VOCÊ O ACHAR SEGURO.

ISSO NÃO QUER DIZER QUE NUNCA PODERÁ ACONTECER, BASTA TER ATIVIDADES PARA O RISCO DE ACIDENTES ESTAR PRESENTE, SEJA EM CASA, NO TRABALHO, NA ESCOLA, NO DESLOCAMENTO DE PERCURSO OU REALIZANDO UMA TAREFA ARRISCADA.

VOCÊ NÃO PREVÊ O ACIDENTE, ELE SIMPLEMENTE ACONTECE SEM ESTARMOS ESPERANDO POR ELE. PARA ISSO DEVEMOS ESTAR ATENTOS NA TAREFA QUE REALIZAMOS NO NOSSO DIA-A-DIA. É DE SUMA IMPORTÂNCIA TER EM MENTE QUE CADA PESSOA É RESPONSÁVEL PELO SEU ATO.

NO LAR, PODEMOS ENCONTRAR VÁRIAS ATIVIDADES PERIGOSAS QUE MUITAS DAS VEZES NÃO PERCEBEMOS, MAS ELAS ESTÃO LÁ, SEJA NOS PRODUTOS DE LIMPEZA, NAS TOMADAS DE ENERGIA QUE PODEM PROVOCAR CHOQUES E NO FOGÃO PODENDO ATÉ MESMO PROVOCAR QUEIMADURAS GRAVES OU NO VAZAMENTO DE GÁS. NESTE CASO TEMOS QUE TOMAR MUITO CUIDADO COM AS CRIANÇAS, DEVIDO A FALTA DE CONHECIMENTO QUE ELAS TEM.

A CONCLUSÃO É ÓBVIA, OS ACIDENTES ACONTECEM, NÃO PODEMOS EVITÁ-LOS, MAS PODEMOS REDUZÍ-LOS, POIS CADA PESSOA PODE SER VIGILANTE DE SI MESMA. LEMBRE-SE QUE OS QUASE ACIDENTES, CHAMADOS DE INCIDENTES, SÃO UM SINAL DE ALERTA!

TEMA 50: CUIDADOS COM CABOS DE EXTENSÃO

SOMENTE BONS CABOS DEVEM SER USADOS. DE PREFERÊNCIA AQUELES QUE SÃO TESTADOS E APROVADOS POR LABORATÓRIOS DE TESTES DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS. OS CABOS QUE APRESENTAREM DESGASTES DEVEM SER REPARADOS OU JOGADOS NO LIXO.

ASSIM SENDO, PROTEJA O CABO DE EXTENSÃO QUE ESTIVER USANDO. ENROLE-O EM GRANDES LANÇADAS. NÃO O DOBRE DESNECESSARIAMENTE. NÃO O SUBMETA A TENSÃO.

UM CABO NUNCA DEVE SER DEIXADO PENDURADO NUMA PASSAGEM OU SOBRE UMA SUPERFÍCIE, ONDE AS PESSOAS TRANSITAM. OS MOTIVOS SÃO SIMPLES: EVITAR ARMADILHAS QUE PODEM CAUSAR ACIDENTES E EVITAR DANOS AO PRÓPRIO CABO.

SE UM CABO DE EXTENSÃO MOSTRAR SINAIS DE DESGASTE, OU SE VOCÊ SOUBER QUE ELE JÁ FOI DANIFICADO, TROQUE-O POR UM OUTRO NOVO. NÃO CONSERTE CABOS POR SUA CONTA, A NÃO SER QUE A PESSOA SEJA HABILITADA PARA TAL.

EM SITUAÇÕES ESPECIAIS, SÃO NECESSÁRIOS TIPOS ESPECIAIS DE CABOS. ALGUNS SÃO RESISTENTES À ÁGUA, OUTROS NÃO. ALGUNS SÃO ISOLADOS PARA RESISTÊNCIA AO CALOR, OUTROS SÃO PROJETADOS PARA SUPORTAR A AÇÃO DOS SOLVENTES E OUTROS PRODUTOS QUÍMICOS. NÃO CONHECENDO AS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS FORNECIDAS PELO FABRICANTE, EVITE USAR CABOS EM LOCAIS ÚMIDOS, PRÓXIMOS AO CALOR OU LOCAIS CONTENDO PRODUTOS QUÍMICOS.

A UTILIZAÇÃO ADEQUADA DE CABOS DE EXTENSÃO NÃO É DIFÍCIL E NEM COMPLICADA. O USO CORRETO NÃO TOMA TEMPO E PODE LIVRÁ-LO DE UM CHOQUE ELÉTRICO.

ALGUMAS REGRAS DEVEM SER APLICADAS NA UTILIZAÇÃO SEGURA DE CABOS DE EXTENSÃO:

- MANUSEIE O CABO GENTILMENTE, EVITANDO TENSIONÁ-LO, DOBRÁ-LO OU AMASSÁ-LO;
- PENDURE NUM LOCAL ONDE NÃO PERTURBE A PASSAGEM OU POSSA REPRESENTAR RISCOS.

TEMA 51: SEGURANÇA É ESSENCIAL PARA O NOSSO DIA-A- DIA

QUALQUER TRABALHO, MESMO DE NATUREZA PERIGOSA, PODE SER PERFEITAMENTE EXECUTADO, DESDE QUE CUIDADOS NECESSÁRIOS SEJAM OBSERVADOS POR TODOS AQUELES QUE PARTICIPAM DO TRABALHO. A OBSERVAÇÃO, O CONHECIMENTO, A IDENTIFICAÇÃO DAS CAUSAS DOS ACIDENTES: ATO OU CONDIÇÃO INSEGURA.

AS NORMAS DE SEGURANÇA OU REGRAS DE SEGURANÇA NÃO FORAM ESTABELECIDAS PARA POLICIAR E MUITO MENOS PARA TIRAR A LIBERDADE DOS TRABALHADORES. PELO CONTRÁRIO, O QUE SE DESEJA É AJUDÁ-LOS A RECONHECER OS RISCOS QUE PORVENTURA EXISTAM EM SUAS ATIVIDADES E CAPACITÁ-LOS PARA REALIZAREM AS TAREFAS COM MENOR POSSIBILIDADE DE ACIDENTES PARA SI E PARA SEUS COMPANHEIROS DE TRABALHO.

É INTERESSANTE LEMBRAR QUE, MESMO ALGUÉM QUE PASSA MUITOS ANOS LIVRES DE QUALQUER ACIDENTE, BASTA UM SEGUNDO PARA QUE VENHA SER AFASTADO DO SERVIÇO EM VIRTUDE DE UMA LEVE, MÉDIA OU GRAVE LESÃO. MUITAS VEZES O FATOR TEMPO É A FRAÇÃO ENTRE A VIDA E A MORTE.

LEMBRE-SE:

É PRECISO TEMPO PARA COLOCAR UM EPI, PARA FECHAR UM INTERRUPTOR OU UMA VÁLVULA, PARA LIMPAR MÁQUINAS, PARA PEGAR UMA FERRAMENTA ADEQUADA, PARA DESLIGAR UMA MÁQUINA/EQUIPAMENTO ANTES DE DAR A MANUTENÇÃO NECESSÁRIA, PARA ARRUMAR DEVIDAMENTE UMA CARGA, USAR UMA ESCADA CORRETA, PARA LIMPAR UM ÓLEO DERRAMADO, PARA TREINAR, ORIENTAR, INSTRUIR E CONSCIENTIZAR OS COLABORADORES.

EVITAR ACIDENTES FAZ PARTE DE QUALQUER TRABALHO, SEJA ELE PERIGOSO OU NÃO.

TEMA 52: SEGURANÇA COM ESTILETES

AS ESTATÍSTICAS MOSTRAM QUE OS ESTILETES CAUSAM MAIS FERIMENTOS INCAPACITANTES DO QUE QUALQUER OUTRA FERRAMENTA MANUAL. AS PESSOAS EM TODAS AS OCUPAÇÕES SÃO FERIDAS POR ESTILETES: O FUNCIONÁRIO DO ALMOXARIFADO AO TENTAR ABRIR UMA CAIXA; TODOS NÓS EM NOSSAS RESIDÊNCIAS; O TRABALHADOR AO LONGO DO TRECHO AO CORTAR QUALQUER TIPO DE MATERIAL, ETC. REALMENTE TODOS NÓS ESTAMOS EXPOSTOS FREQUENTEMENTE A ESTE TIPO DE FERIMENTO PELA RAZÃO ÚNICA DE QUE ELA É UMA FERRAMENTA MUITO USADA.

QUANDO ESTIVERMOS VELHOS O BASTANTE PARA TRABALHAR, A MAIORIA DE NÓS JÁ TERÁ APRENDIDO OS PERIGOS ASSOCIADOS À OBJETOS CORTANTES. PORÉM, SOMOS INCAPAZES DE APRENDER OS CUIDADOS DE SEGURANÇA TÃO RAPIDAMENTE.

O PRINCIPAL RISCO NO USO DE ESTILETES NO TRABALHO É QUE A MÃO DO USUÁRIO PODE ESCORREGAR SOBRE A LÂMINA, CAUSANDO UM SÉRIO FERIMENTO. UMA OUTRA CAUSA DE FERIMENTO É O CONTATO DELA COM A MÃO LIVRE OU COM O CORPO. QUANDO FOR PRECISO USAR UM ESTILETE, CORTE SEMPRE AFASTANDO-A DO CORPO, SE POSSÍVEL. CASO CONTRÁRIO, USE UMA PROTEÇÃO ADEQUADA PARA O CORPO E TOME MEDIDAS PARA MANTER O MATERIAL CORTADO NO LUGAR.

EXISTE UMA LUYA ESPECIAL PARA ESTE TIPO DE TRABALHO: LUYA ANTI CORTE DISPONIBILIZADA NO ALMOXARIFADO DE EPIS DA EMPRESA.

SE FOR NECESSÁRIO CARREGAR ESTILETE DE UM LADO PARA O OUTRO NO TRABALHO, NÃO TRANSPORTE NA PARTE DA FRENTE DO BOLSO, POIS PODE CAUSAR UM SÉRIO ACIDENTE EM CASO DE QUEDA. A MANEIRA DE GUARDÁ-LAS TAMBÉM É UM FATOR IMPORTANTE PARA A SEGURANÇA. CUBRA AS BORDAS EXPOSTAS E MANTENHA AS FACAS EM LOCAIS APROPRIADOS, NÃO AS DEIXE SOBRE BANCOS OU NO CHÃO.

O PRIMEIRO SOCORRO É MUITO IMPORTANTE SE VOCÊ SE CORTAR COM UM ESTILETE, MESMO O MENOR CORTE DEVE SER TRATADO PARA EVITAR INFECÇÕES. HÁ CASOS DE PESSOAS QUE SE AFASTARAM DO TRABALHO POR VÁRIOS DIAS DEVIDO A COMPLICAÇÕES E INFECÇÕES CAUSADOS PELOS FERIMENTOS MAL TRATADOS.

NUNCA USE UM ESTILETE DEFEITUOSO. POR EXEMPLO, QUE TENHA UMA LÂMINA OU CABO QUEBRADO.

“NOSSA PACIÊNCIA É CAPAZ DE TRAZER MAIS RESULTADOS DO QUE O USO DA NOSSA FORÇA”. ESSA AFIRMAÇÃO É BOA PARA SER LEMBRADA QUANDO PRECISAMOS USAR UMA FACA.

TEMA 53: LUBRIFICAÇÃO E REPAROS

NÃO EXISTE MÁQUINA QUE NÃO PRECISE SER LUBRIFICADA DE VEZ EM QUANDO. MUITAS MÁQUINAS PRECISAM DE UMA LIMPEZA REGULARMENTE E TODAS, DE VEZ EM QUANDO, PRECISAM DE REPAROS OU AJUSTES. ALGUMAS VEZES, ACHAMOS QUE PODEMOS LUBRIFICAR, LIMPAR OU AJUSTAR UMA MÁQUINA EM FUNCIONAMENTO. PORÉM UMA MÁQUINA LIGADA PODE CORTAR, ESMAGAR, FERIR OU MATAR.

POR ISSO É IMPORTANTE DESLIGÁ-LA ANTES DE INICIAR QUALQUER TRABALHO. OS MINUTOS A MAIS QUE VOCÊ GANHARIA NA PRODUTIVIDADE COM ELA FUNCIONANDO, NÃO VALE O RISCO QUE VOCÊ ASSUME, POR SE COLOCAR PRÓXIMO A ENGRENAGENS, CORREIAS E DENTES QUE NÃO ESTÃO PROTEGIDOS. UM FERIMENTO QUE EXIGE ATENDIMENTO NO AMBULATÓRIO, CONSUMIRÁ MAIS TEMPO DO QUE AQUELE GANHO POR MANTER A MÁQUINA EM FUNCIONAMENTO. UM FERIMENTO QUE LEVE UM FUNCIONÁRIO A UM HOSPITAL CUSTARÁ MUITO PARA ELE MESMO E PARA A EMPRESA MUITAS VEZES MAIS O QUE VOCÊ PODERIA GANHAR NUMA VIDA INTEIRA COM PEQUENAS PARADAS. PORÉM, NÃO É SUFICIENTE VOCÊ APENAS DESLIGAR A MÁQUINA ANTES DE COMEÇAR O TRABALHO. SE VOCÊ PRECISAR FAZER QUALQUER TRABALHO QUE COLOQUE PARTE DO SEU CORPO PRÓXIMO A PEÇAS MÓVEIS OU DE PEÇAS ENERGIZADAS, SUA SEGURANÇA EXIGE QUE VOCÊ TOME ALGUNS CUIDADOS ESPECIAIS PARA ASSEGURAR O MOVIMENTO REPENTINO E OU RE-LIGAMENTO ACIDENTAL.

ALGUMAS MÁQUINAS E CIRCUITOS POSSUEM DISPOSITIVOS ESPECIAIS. SE SUA MÁQUINA NÃO OS POSSUI, TENHA EM MENTE OS SEGUINTE PONTOS:

- TOME AS MEDIDAS ESPECIAIS PARA MANTÊ-LA DESLIGADA QUANDO VOCÊ ESTIVER TRABALHANDO NELA; COLOQUE UMA ETIQUETA DE ADVERTÊNCIA NA CHAVE OU COMANDO; SE NECESSÁRIO MANTENHA UMA OUTRA PESSOA PRÓXIMO A CHAVE A FIM DE MANTER OUTRAS PESSOAS AFASTADAS.
- REMOVA UM FUSÍVEL QUE DESLIGUE COMPLETAMENTE O CIRCUITO OU ALERTE AQUELES QUE ESTEJAM PRÓXIMOS OU QUE POSSAM SE APROXIMAR DO QUE VOCÊ ESTÁ PARA FAZER;
- NUNCA DEIXE CHAVES OU OUTRAS FERRAMENTAS SOBRE UMA MÁQUINA, EM QUE UMA PARTIDA SÚBITA POSSA ARREMESSÁ-LAS;
- NUNCA LIGUE QUALQUER MÁQUINA OU CIRCUITO ELÉTRICO, A MENOS QUE VOCÊ ESTEJA ABSOLUTAMENTE CERTO DE QUE NENHUM OUTRO EMPREGADO ESTÁ

TRABALHANDO NELA. NUNCA OPERE QUALQUER MÁQUINA A MENOS QUE VOCÊ ESTEJA AUTORIZADO PARA OPERÁ-LA;

- NUNCA LUBRIFIQUE, AJUSTE OU REPARE UMA MÁQUINA, A MENOS QUE VOCÊ ESTEJA AUTORIZADO A FAZER ESTE TRABALHO EM PARTICULAR. MUITOS DESTES TRABALHOS DEVEM SER FEITOS POR PESSOAL DE MANUTENÇÃO ESPECIALMENTE TREINADO PARA A TAREFA.

TEMA 54: IGNIÇÃO ESPONTÂNEA

VOCÊ JÁ VIU UM PINTOR RECOLHER TRAPOS ENSOPADOS COM ÓLEO DE LINHAÇA, TINTA AO TÉRMINO DO TRABALHO? SE JÁ VIU, VOCÊ VIU NA VERDADE UMA DEMONSTRAÇÃO DE PREVENÇÃO DE INCÊNDIO NO TRABALHO. ISTO TAMBÉM VALE PARA O MECÂNICO QUE COLOCA OS PEDAÇOS DE PANO COM ÓLEO NUM RECIPIENTE DE METAL EQUIPADO COM TAMPA AUTOMÁTICA. LATAS PARA TRAPOS COM ÓLEO DEVEM SER COLOCADAS EM TODOS OS LUGARES ONDE ELES PRECISAM SER USADOS. ESTAS MEDIDAS DE PRECAUÇÃO SÃO GERALMENTE TOMADAS NO TRABALHO, MAS NÃO EM CASA.

POR QUE ESSES PEDAÇOS DE PANO OU TRAPOS REPRESENTAM RISCO DE INCÊNDIO? REPRESENTAM PORQUE UM FÓSFORO OU CIGARRO ACESO PODERIAM SER JOGADOS SOBRE ELES CAUSANDO UM INCÊNDIO. ESTA É REALMENTE UMA DAS RAZÕES. UM OUTRO FATOR É A AUTO-IGNIÇÃO. SOB CERTAS CONDIÇÕES, ESTES MATERIAIS PODEM PEGAR FOGO SEM A PRESENÇA DE UMA CHAMA. A IGNIÇÃO ESPONTÂNEA É UM FENÔMENO QUÍMICO, NO QUAL HÁ UMA LENTA GERAÇÃO DE CALOR, A PARTIR DA OXIDAÇÃO DE MATERIAIS COMBUSTÍVEIS. COMO “OXIDAÇÃO” SIGNIFICA A COMBINAÇÃO COM O OXIGÊNIO, DEVEMOS NOS LEMBRAR DE QUE O OXIGÊNIO É UM DOS TRÊS FATORES NECESSÁRIOS PARA FAZER FOGO: COMBUSTÍVEL, CALOR E OXIGÊNIO.

QUANDO A OXIDAÇÃO É ACELERADA O SUFICIENTE SOB CONDIÇÕES ADEQUADAS, O CALOR GERADO ATINGE A TEMPERATURA DE IGNIÇÃO DO MATERIAL. ASSIM HAVERÁ FOGO SEM O AUXÍLIO DE UMA CHAMA EXTERNA. ALGUNS MATERIAIS ENTRAM EM IGNIÇÃO MAIS RAPIDAMENTE DO QUE OUTROS. POR EXEMPLO: SOB MESMA APLICAÇÃO DE CALOR, O PAPEL INCENDEIA MAIS RÁPIDO QUE A MADEIRA; A MADEIRA MAIS RÁPIDO QUE O CARVÃO; O CARVÃO MAIS RÁPIDO QUE O AÇO E ASSIM POR DIANTE. QUANTO MAIS FINA FOR A PARTÍCULA DE UM COMBUSTÍVEL MAIS RAPIDAMENTE ELE QUEIMARÁ. VOLTEMOS AOS TRAPOS COM ÓLEO. OS PERITOS EM INCÊNDIO JÁ PROVARAM QUE MUITOS DOS INCÊNDIOS INDUSTRIAIS (E ALGUNS DOMÉSTICOS SÉRIOS) FORAM CAUSADOS QUANDO TRAPOS OLEOSOS EMPILHADOS JUNTOS GERARAM CALOR SUFICIENTES PARA PEGAR FOGO. ESTES ESPECIALISTAS NOS ENSINARAM DUAS FORMAS DE EVITARMOS A AUTO-IGNIÇÃO DE TRAPOS COM ÓLEO: MANTER O AR CIRCULANDO ATRAVÉS DELES OU COLOCANDO-OS NUM LOCAL ONDE NÃO TERIAM AR SUFICIENTE PARA PEGAR FOGO. A DESIGNAÇÃO DE UMA PESSOA ESPECIALMENTE PARA FICAR REVIRANDO UMA PILHA DE TRAPOS PARA EVITAR A QUEIMA É RIDÍCULO. ASSIM SENDO, A SEGUNDA IDÉIA PARECE SER MELHOR. O LUGAR IDEAL É UMA LATA DE METAL COM TAMPA AUTOMÁTICA, ISTO É, QUE FECH

POR SI MESMA. A FINALIDADE É EXCLUIR TODO O OXIGÊNIO. NATURALMENTE SE ENCHERMOS O RECIPIENTE ATÉ A BOCA, A PONTO DE A TAMPA NÃO FECHAR TOTALMENTE, A FINALIDADE DO RECIPIENTE ESTARÁ COMPROMETIDA. O OXIGÊNIO PENETRARÁ NA LATA E FORNECERÁ O ITEM QUE LHE FALTA PARA CAUSAR O INCÊNDIO.

PARA INICIAR UM INCÊNDIO ALGUNS ITENS SÃO MAIS PERIGOSOS. O ÓLEO DE LINHAÇA E OS ÓLEOS SECANTES USADOS PARA PINTURA SÃO ESPECIALMENTE PERIGOSOS. PORÉM, MESMO ÓLEO DE MOTOR TEM CAPACIDADE DE INCENDIAR TRAPOS ESPONTANEAMENTE. A TEMPERATURA NORMAL DO AMBIENTE, ALGUMAS SUBSTÂNCIAS COMBUSTÍVEIS OXIDAM LENTAMENTE ATÉ ATINGIREM O PONTO DE IGNIÇÃO. EM PILHAS DE CARVÃO COM TEMPERATURAS ACIMA DE 60 GRAUS CENTÍGRADOS SÃO CONSIDERADAS PERIGOSAS. QUANDO A TEMPERATURA APROXIMAR DESTES VALORES E TENDE A AUMENTAR, É ACONSELHÁVEL A REMOÇÃO DA PILHA DE MODO A TER UMA MELHOR CIRCULAÇÃO DE AR PARA ARREFECIMENTO.

TENHA EM MENTE OS PERIGOS DA COMBUSTÃO ESPONTÂNEA E PRATIQUE JOGANDO TRAPOS COM ÓLEO E LIXO EM RECIPIENTES ADEQUADOS, TANTO NO TRABALHO QUANTO EM CASA. FAÇA DA SEGURANÇA O SEU MAIS IMPORTANTE PROJETO PESSOAL, AQUELE DO TIPO “FAÇA VOCÊ MESMO!”

TEMA 55: RECIPIENTE DE LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS

MUITAS INSTALAÇÕES INDUSTRIAIS E ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS COMPRAM LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS EM TAMBORES DE 150 LITROS. PARA O USO ROTINEIRO ELES TRANSFEREM ESTES LÍQUIDOS PARA RECIPIENTES MENORES. OS TAMBORES DEVEM SATISFAZER OS RÍGIDOS PADRÕES ICC PARA QUE POSSAM ESTAR QUALIFICADOS COMO RECIPIENTES PARA TRANSPORTE DE LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS. PORÉM, ESTES PADRÕES NÃO SERVEM PARA QUALIFICAR OS TAMBORES COMO RECIPIENTES DE ARMAZENAMENTO DE LONGO PRAZO.

MUITOS USUÁRIOS ASSUMEM QUE É SEGURO ARMAZENAR TAMBORES FECHADOS EXATAMENTE COMO FORAM RECEBIDOS. UM TAMBOR PARA SER SEGURO PARA ARMAZENAMENTO DEVE SER PROTEGIDO CONTRA A EXPOSIÇÃO A RISCOS DE INCÊNDIO E EXPLOSÃO. O ARMAZENAMENTO EXTERNO DEVE SER PREFERIDO EM RELAÇÃO AO INTERNO. PORÉM, OS TAMBORES DEVEM SER PROTEGIDOS CONTRA A LUZ SOLAR DIRETA E CONTRA OUTRAS FONTES DE CALOR. O TAMPÃO DEVE SER SUBSTITUÍDO POR UM RESPIRO DE ALÍVIO VÁCUO-PRESSÃO, TÃO LOGO O TAMBOR SEJA ABERTO. ESTE TIPO DE RESPIRO DEVE SER INSTALADO NUM TAMBOR DE LÍQUIDO INFLAMÁVEL VEDADO SE HOVER QUALQUER POSSIBILIDADE DE QUE ELE SEJA EXPOSTO A LUZ SOLAR DIRETA, OU FOR DANIFICADO DE QUALQUER MANEIRA, SEU CONTEÚDO DEVE SER IMEDIATAMENTE TRANSFERIDO PARA UM RECIPIENTE EM BOM ESTADO EM QUE SEJA LIMPO OU QUE TENHA SIDO USADO PARA GUARDAR O MESMO LÍQUIDO ANTERIORMENTE.

O RECIPIENTE SUBSTITUTO DEVE SER DO TIPO QUE SATISFAÇA AS EXIGÊNCIAS NECESSÁRIAS DE SEGURANÇA. TODO TAMBOR DEVE SER VERIFICADO QUANTO À PRESENÇA DO RÓTULO IDENTIFICANDO O SEU CONTEÚDO. É IMPORTANTE QUE ESTE RÓTULO PERMANEÇA CLARAMENTE VISÍVEL PARA EVITAR CONFUSÃO COM OUTRO INFLAMÁVEL E TAMBÉM FACILITAR O DESCARTE SEGURO.

TALVEZ O EQUIPAMENTO MAIS COMUM PARA ARMAZENAR PEQUENAS QUANTIDADES DE LÍQUIDO INFLAMÁVEL SEJAM AQUELES PORTÁTEIS VARIANDO DE 1 A 15 LITROS. OS RECIPIENTES SEGUROS SÃO FEITOS DE VÁRIAS FORMAS.

RECIPIENTES ESPECIAIS PODEM SER USADOS PARA LÍQUIDOS VISCOSOS COMO OS ÓLEOS PESADOS. OS RECIPIENTES PARA O USO FINAL TAMBÉM SÃO FABRICADOS DE MUITAS FORMAS, PARA DIFERENTES APLICAÇÕES.

SOMENTE OS RECIPIENTES DE SEGURANÇA RECONHECIDOS DEVEM SER CONSIDERADOS ACEITÁVEIS PARA O MANUSEIO DE LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS, SEJA PARA O ARMAZENAMENTO, TRANSPORTE OU UTILIZAÇÃO FINAL. OS RECIPIENTES DEVEM SER

PINTADOS DE VERMELHO E TER RÓTULOS CLARAMENTE VISÍVEIS E LEGÍVEIS QUE IDENTIFIQUEM OS CONTEÚDOS E INDIQUEM OS RISCOS EXISTENTES.

O AÇO INOXIDÁVEL OU RECIPIENTES NÃO PINTADOS PODEM SER USADOS PARA LÍQUIDOS CORROSIVOS OU DE DISSOLUÇÃO DE TINTA. OS LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS GERALMENTE SÃO COMPRADOS EM PEQUENOS RECIPIENTES COM TAMPAS E ROSCAS. EMBORA ELES SATISFAÇAM RÍGIDOS PADRÕES PARA SE QUALIFICAREM COMO RECIPIENTES PARA TRANSPORTE, NÃO OFERECEM NECESSARIAMENTE PROTEÇÃO CONTRA O FOGO, O QUE É EXIGIDO DE RECIPIENTES PARA ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE DE LÍQUIDOS COMBUSTÍVEIS E INFLAMÁVEIS. CONSEQUENTEMENTE RECOMENDA-SE QUE EM CADA CASO EM QUE UM GRAU MAIOR DE SEGURANÇA DEVA SER OBTIDO, TODOS OS LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS SEJAM TRANSFERIDOS PARA RECIPIENTES “RECONHECIDOS”, TÃO LOGO OS RECIPIENTES DE TRANSPORTE SEJAM ABERTOS. NUNCA TENHA TENTE ABRIR UM RECIPIENTE USANDO MAÇARICO OU OUTRO OBJETO SEM QUE TENHA SIDO FEITO A DESGASEIFICAÇÃO. PROCURE ORIENTAÇÃO EM CASO DE DÚVIDA COM A SEGURANÇA DO TRABALHO.

TEMA 56: PRIMEIROS SOCORROS PARA OS OLHOS

QUEIMADURAS QUÍMICAS: SÃO QUEIMADURAS PROVOCADAS POR MANUSEIO DE PRODUTOS QUÍMICOS COMO OS SOLVENTES ORGÂNICOS, TINTAS, GRAXAS E ÓLEOS. OS DANOS PROVOCADOS PODEM SER EXTREMAMENTE SÉRIOS. A SEGUIR ALGUMAS ORIENTAÇÕES QUE O AJUDARÃO EM CASOS DE PRIMEIROS SOCORROS:

- LAVE OS OLHOS COM ÁGUA IMEDIATAMENTE, DE FORMA CONTÍNUA E SUAVE DURANTE PELO MENOS 15 MINUTOS. COLOQUE A CABEÇA DEBAIXO DE UMA TORNEIRA OU COLOQUE A ÁGUA NOS OLHOS USANDO UM RECIPIENTE LIMPO;
- NÃO COLOQUE TAPA-OLHO;
- OS RECIPIENTES DE “SPRAYS” REPRESENTAM FONTES CADA VEZ MAIS COMUNS DE ACIDENTES QUÍMICO COM OS OLHOS. OS DANOS SÃO AMPLIADOS PELA FORÇA DE CONTATO. SE ESSES RECIPIENTES CONTIVEREM PRODUTOS CÁUSTICOS OU IRRITANTES, DEVEM SER USADOS COM CUIDADO E MANTIDO AFASTADO DAS CRIANÇAS.

PARTÍCULAS NOS OLHOS: É CARACTERIZADO PELA PRESENÇA DE MINÚSCULOS FRAGMENTOS EM SUSPENSÃO NO AR.

SÃO RESULTANTES DE PROCESSOS MECÂNICOS, ISTO É, O ATRITO DE OBJETOS E MATERIAIS USADOS EM ALGUM PROCESSO PRODUTIVO E TAMBÉM RESULTANTES DOS VENTOS. ALGUNS CUIDADOS:

- LEVANTE A PÁLPEBRA SUPERIOR PARA FORA E PARA BAIXO SOBRE A PÁLPEBRA INFERIOR;
- SE A PARTÍCULA NÃO SAIR, MANTENHA O OLHO FECHADO, COLOQUE UMA BANDAGEM E PROCURE AJUDA DE UM MÉDICO;
- NÃO ESFREGUE OS OLHOS EM HIPÓTESE ALGUMA.

CORTES E PERFURAÇÕES: SÃO RESULTANTES DE PEQUENOS FERIMENTOS NAS PROXIMIDADES DOS OLHOS OU NO OLHO PROPRIAMENTE DITO. NESTE CASO REQUER UM CUIDADO MAIOR E IMEDIATO POR PARTE DAQUELE QUE VAI SOCORRER.

- FAÇA UMA BANDAGEM LEVE E PROCURE UM ESPECIALISTA IMEDIATAMENTE;
- NUNCA LAVE OS OLHOS;
- NUNCA TENDE REMOVER QUALQUER OBJETO QUE ESTEJA CRAVADO NO OLHO.

TEMA 57: PRIMEIROS SOCORROS EM CASOS DE ESTADO DE CHOQUE

O CHOQUE É PROVOCADO POR UM ESTADO DEPRESSIVO DE VÁRIAS DAS FUNÇÕES VITAIS. UMA DEPRESSÃO QUE PODERIA AMEAÇAR A VIDA, MESMO QUE OS FERIMENTOS DA VÍTIMA NÃO SEJAM POR SI MESMOS FATAIS.

O GRAU DO CHOQUE É AUMENTADO POR ALTERAÇÕES ANORMAIS NA TEMPERATURA DO CORPO E POR UMA BAIXA RESISTÊNCIA DA VÍTIMA AO “STRESS”.

O PRIMEIRO SOCORRO É DADO A UMA VÍTIMA EM ESTADO DE CHOQUE PARA MELHORAR A CIRCULAÇÃO DE SANGUE, ASSEGURAR UM SUPRIMENTO ADEQUADO DE OXIGÊNIO E MANTER A TEMPERATURA NORMAL DO ORGANISMO.

UMA COISA QUE NÃO DEVE SER FEITA É MANTER UMA VÍTIMA DE CHOQUE AQUECIDA PARA NÃO SENTIR FRIO. ISTO ELEVARÁ A TEMPERATURA DA SUPERFÍCIE CORPÓREA, O QUE É PREJUDICIAL.

DURANTE OS ÚLTIMOS ESTÁGIOS DE CHOQUE, A PELE DA VÍTIMA PODE PARECER MALHADA, O QUE É PROVOCADO PELOS VASOS SANGÜÍNEOS CONGESTIONADOS NA PELE E INDICA QUE A PRESSÃO DA VÍTIMA ESTÁ MUITO BAIXA.

OS SINTOMAS MAIS NOTÁVEIS DE UM PACIENTE EM ESTADO DE CHOQUE SÃO: PELE PÁLIDA E FRIA; PELE ÚMIDA E FRIA; FRAQUEZA; PULSAÇÃO ACELERADA; RESPIRAÇÃO RÁPIDA; FALTA DE AR; VÔMITO.

UMA VÍTIMA DESSE TIPO DEVE SER MANTIDA DEITADA PARA MELHORAR A CIRCULAÇÃO DO SANGUE. VÍTIMAS COM FERIMENTOS NA CABEÇA E COM SINTOMAS DE CHOQUE DEVEM SER MANTIDAS DEITADAS E COM OS OMBROS ARREMETIDOS PARA CIMA. SUA CABEÇA NÃO DEVE FICAR MAIS BAIXA QUE O RESTANTE DO CORPO.

UMA VÍTIMA COM FERIMENTOS FACIAIS SEVEROS, OU QUE ESTEJA INCONSCIENTE DEVE SER DEITADA DE LADO PARA PERMITIR QUE FLUÍDOS INTERNOS POSSAM DRENAR, MANTENDO AS VIAS AÉREAS DESOBSTRUÍDAS. NÃO DEVE SER DADO À VÍTIMA EM ESTADO DE CHOQUE QUE:

- ESTEJA INCONSCIENTE;
- TENHA VÔMITO;
- TENHA CONVULSÕES;
- POSSA PRECISAR DE CIRURGIA OU ANESTESIA GERAL;
- TENHA FERIMENTOS ABDOMINAIS OU CEREBRAIS.

OS LÍQUIDOS SOMENTE DEVEM SER DADOS SE A AJUDA MÉDICA ESTIVER ATRASADA EM MAIS DE UMA HORA E NÃO HAJA COMPLICAÇÕES DOS FERIMENTOS.

TEMA 58: CABOS DE EXTENSÃO

NÃO HÁ NADA A RESPEITO DOS CABOS DE EXTENSÃO QUE POSSA SUGERIR ALGUM PERIGO. NÃO HÁ PEÇAS IMÓVEIS, NÃO HÁ CHAMAS E NEM BARULHO. ELES SÃO INOFENSIVOS..., MAS PODEM SER PERIGOSOS SE MAL USADOS.

SOMENTE BONS CABOS DEVEM SER USADOS. DÊ PREFERÊNCIA OS CABOS QUE APRESENTAREM DESGASTES DEVEM SER REPARADOS OU JOGADOS NO LIXO.

VOCÊ PODE CONTROLAR ALGUNS DOS RISCOS ASSOCIADOS AO USO DE CABOS DE EXTENSÃO.

ANTES DE MAIS NADA, NENHUM CABO DE EXTENSÃO PODE SUPORTAR UMA UTILIZAÇÃO ABUSIVA. SE VOCÊ DER UM NÓ, AMASSÁ-LO, CORTÁ-LO OU MESMO CURVÁ-LO, VOCÊ PODERÁ ESTAR DANIFICANDO SEU REVESTIMENTO ISOLANTE COMPROMETENDO-O.

ISTO PODERÁ CAUSAR UM CURTO-CIRCUITO OU UM PRINCÍPIO DE INCÊNDIO, OU MESMO UM CHOQUE ELÉTRICO. A MAIORIA DOS CABOS ELÉTRICOS TRANSPORTA ELETRICIDADE COMUM DE 110 VOLTS SEM GRANDES PROBLEMAS, A NÃO SER UMA SENSAÇÃO DE TOMAR UM PUXÃO. SOB CERTAS CONDIÇÕES UMA CORRENTE DE 110 VOLTS PODE MATAR.

TAIS CONDIÇÕES PODE SER REPRESENTADA POR UM TOQUE NUM CABO SEM REVESTIMENTO COM AS MÃOS MOLHADAS OU SUADAS, OU PISAR EM SUPERFÍCIES MOLHADAS.

ASSIM SENDO, PROTEJA O CABO DE EXTENSÃO QUE ESTIVER USANDO. ENROLE-O EM GRANDES LANÇADAS. NÃO O DOBRE DESNECESSARIAMENTE. NÃO O SUBMETA A TENSÃO. UM CABO NUNCA DEVE SER DEIXADO PENDURADO NUMA PASSAGEM OU SOBRE UMA SUPERFÍCIE, ONDE AS PESSOAS TRANSITAM. OS MOTIVOS SÃO SIMPLES: EVITAR ARMADILHAS QUE PODEM CAUSAR ACIDENTES E EVITAR DANOS AO PRÓPRIO CABO.

SE UM CABO DE EXTENSÃO MOSTRAR SINAIS DE DESGASTE, OU SE VOCÊ SOUBER QUE ELE JÁ FOI DANIFICADO, TROQUE-O POR UM OUTRO NOVO. NÃO CONSERTE CABOS POR SUA CONTA, A NÃO SER QUE A PESSOA SEJA HABILITADA PARA TAL.

ALGUNS SÃO ISOLADOS PARA RESISTÊNCIA AO CALOR, OUTROS SÃO PROJETADOS PARA SUPORTAR A AÇÃO DOS SOLVENTES E OUTROS PRODUTOS QUÍMICOS. NÃO CONHECENDO AS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS FORNECIDAS PELO FABRICANTE, EVITE USAR CABOS EM LOCAIS ÚMIDOS, PRÓXIMOS AO CALOR OU LOCAIS CONTENDO PRODUTOS QUÍMICOS.

A UTILIZAÇÃO ADEQUADA DE CABOS DE EXTENSÃO NÃO É DIFÍCIL E NEM COMPLICADA. O USO CORRETO NÃO TOMA TEMPO E PODE LIVRÁ-LO DE UM CHOQUE ELÉTRICO. ALGUMAS REGRAS DEVEM SER APLICADAS FIA UTILIZAÇÃO SEGURA DE CABOS DE EXTENSÃO:

- MANUSEIE O CABO GENTILMENTE, EVITANDO TENSIONÁ-LO, DOBRÁ-LO OU AMASSÁ-LO;

- PENDURE NUM LOCAL ONDE NÃO PERTURBE A PASSAGEM, OU POSSA REPRESENTAR RISCOS;

TEMA 59: LESÕES NAS COSTAS

LESÕES REPETIDAS NAS COSTAS PODEM SE TORNAR CRÔNICAS E PODE CAUSAR ANOS DE SOFRIMENTO, ENCURTAR OS ALTOS PRODUTIVOS DO TRABALHADOR E PROVAVELMENTE ACABAR COM A ALEGRIA DA APOSENTADORIA DURANTE MUITOS ANOS.

PODEMOS EVITAR ESTAS LESÕES NAS COSTAS?

SIM. SE RECONHECERMOS ALGUMAS DE SUAS CAUSAS E PROCURAR EVITAR MALES MAIORES. A MAIORIA DAS LESÕES NAS COSTAS RESULTA DAS SEGUINTE CAUSAS:

- LEVANTAMENTO DE CARGAS COM O CORPO EM POSIÇÃO ERRADA;
- LEVANTAMENTO DE OBJETOS ABAIXO DO NÍVEL DO SOLO;
- TENTATIVA DE SER O FORTE, OU SEJA, LEVANTAR PESOS ACIMA DA CAPACIDADE DA PESSOA;
- ESCORREGÕES QUANDO TRANSPORTANDO OBJETOS OU OPERANDO FERRAMENTAS;
- GIRO DO CORPO NOS CALCANHARES QUANDO SE LEVANTA OU CARREGA OBJETOS;
- POSIÇÃO DE TRABALHO INCORRETO E FREQUENTE.

A MAIORIA DE VOCÊS JÁ SABEM COMO LEVANTAR DO CHÃO UM PESO CORRETAMENTE? TODOS NÓS TEMOS LIMITAÇÕES QUANDO TEMOS DE LEVANTAR UM PESO, POIS NOSSO ORGANISMO NÃO FOI MOLDADO COMO LEVANTADOR E TRANSPORTADOR DE CARGAS. SE UM OBJETO PESA ACIMA DE 40 KG, SOLICITE AJUDA DE UM GUINCHO PARA IÇÁ-LO. PARA TRANSPORTÁ-LO SOLICITE A PRESENÇA DE UM EQUIPAMENTO APROPRIADO. SUA CONDIÇÃO FÍSICA, CONSTITUIÇÃO E ESTRUTURA ORGÂNICA TEM MUITO A VER COM SUA CAPACIDADE DE LEVANTAR E TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS. NÃO FAÇA MAIS DO QUE DÁ CONTA.

EM LOCAIS ONDE O TERRENO É IRREGULAR O RISCO AINDA É MAIOR. SOLICITE AJUDA AOS COMPANHEIROS. NUNCA GIRE O CORPO AO LEVANTAR OU TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS, MUDE A POSIÇÃO DOS PÉS.

SUA COLUNA E MÚSCULOS NÃO FORAM PREPARADOS PARA SUPORTAR PRESSÃO OU TENSÃO SUPERIOR A DETERMINADOS LIMITES CARACTERÍSTICOS DE CADA UM.

TEMA 60: MANUSEIO DE CARGAS COM SEGURANÇA

MESMO COM O AUXÍLIO MECÂNICO PARA O LEVANTAMENTO DE CARGAS, ENCONTRAMOS CERTAS COISAS QUE PRECISAM SER FEITAS MANUALMENTE. PARA EVITAR DISTENSÕES DE MAU JEITO NAS COSTAS, TEMOS QUE FAZÊ-LO CORRETAMENTE. ISTO JÁ FOI DITO VÁRIAS VEZES, PORÉM AINDA OCORRE MUITA LESÃO POR LEVANTAMENTO DE PESOS.

CONSIDEREMOS ALGUMAS COISAS QUE TEMOS DE LEVANTAR MANUALMENTE. O QUE PESA MAIS? O QUE É MAIS DIFÍCIL DE MANUSEAR? PENSE NISSO ENQUANTO FALAMOS NOS PRINCIPAIS

PONTOS SOBRE LEVANTAMENTO DE PESO COM SEGURANÇA. A PROTEÇÃO DAS MÃOS É DE MÁXIMA IMPORTÂNCIA. AO LEVANTAR MATERIAIS COM BORDAS CORTANTES OU SUPERFÍCIE ÁSPERA, USE LUVAS PARA PROTEGER SUAS MÃOS. DEVEMOS EVITAR O PINÇAMENTO DE DEDOS E CORTES NAS MÃOS.

MESMO QUE VOCÊ ESTEJA USANDO LUVAS, DEVE CERTIFICAR-SE DE QUE SUAS MÃOS NÃO CORREM RISCOS, NÃO PODEM SER ATINGIDAS POR ALGUMA PROJEÇÃO NO MOMENTO DO LEVANTAMENTO, E QUE A MESMA NÃO ATINGIRÁ OS PÉS.

A FIRMEZA DOS PÉS É ESSENCIAL PARA SE TENTAR LEVANTAR UM OBJETO DE QUALQUER PESO SUBSTANCIAL. MUITAS

DISTENSÕES RESULTAM DA PERDA DO EQUILÍBRIO. COM ISSO O PESO DA CARGA É LANÇADO SOBRE OS MÚSCULOS DAS COSTAS.

A POSIÇÃO DOS PÉS DETERMINA SE VOCÊ ESTÁ OU NÃO BEM EQUILIBRADO. ELES DEVEM ESTAR LIGEIRAMENTE SEPARADOS UM DO OUTRO. DOBRAR OS JOELHOS PARA LEVANTAR O PESO COM OS MÚSCULOS DA PERNA É O REQUISITO BÁSICO DE SEGURANÇA.

SE ESTIVER PEGANDO UMA CAIXA, POSICIONE-A EM DIAGONAL PEGANDO PELOS CANTOS OPOSTOS. A COLUNA DEVE FICAR QUASE RETA. SE ENCURVAR A COLUNA EM DEMASIA PODERÁ OCORRER LESÕES GRAVES NA COLUNA VERTEBRAL. LEMBRE-SE QUE A COLUNA É COMPOSTA DE PEQUENAS VÉRTEBRAS INTERCALADAS COM UM DISCO GELATINOSO. A COMPRESSÃO ENTÃO DEVE SER NO SENTIDO VERTICAL.

APÓS LEVANTADA A CARGA, MANTENHA PRÓXIMA AO CORPO PARA EVITAR ESFORÇOS NOS MÚSCULOS DOS BRAÇOS E MANTER O EQUILÍBRIO DA PESSOA. ANTES DE LEVANTAR DEVE SER FEITA UMA AVALIAÇÃO PARA TER CERTEZA DE QUE, AO ERGUÊ-LA PODERÁ TRAZÊ-LA PRÓXIMA AO SEU CORPO.

LEVANTAR LENTAMENTE É OUTRA RECOMENDAÇÃO BÁSICA DE SEGURANÇA. COLOQUE LENTAMENTE SUA FORÇA NO LEVANTAMENTO. LEVANTE LENTAMENTE

ESTICANDO SUAS PERNAS, MANTENDO AS COSTAS RETAS E A CAIXA PRÓXIMA AO CORPO. SE A CARGA FOR MUITO PESADA, LOGO NO INÍCIO VOCÊ PODERÁ RETORNAR A CARGA PARA A POSIÇÃO ORIGINAL. PEÇA AJUDA QUANDO PRECISAR E NÃO HESITE EM FAZER ISTO. APRESENTAMOS A SEGUIR ALGUNS CONSELHOS:

- DIMENSIONE A CARGA PRIMEIRO, NÃO TENHA TENTO SER O MAIS FORTE. NA DÚVIDA PEÇA AUXÍLIO;

- CERTIFIQUE-SE DE QUE ESTÁ COM OS PÉS FIRMES NO CHÃO E VERIFIQUE OS DESNÍVEIS DO LOCAL, SE EXISTIR;

- MANTENHA OS PÉS LIGEIRAMENTE SEPARADOS, UNS 30 CENTÍMETROS UM DO OUTRO;

- COLOQUE SEUS PÉS PRÓXIMO À BASE DO OBJETO. ISTO É IMPORTANTE PORQUE EVITA COLOCAR TODA A CARGA SOBRE OS MÚSCULOS DAS COSTAS;

- DOBRE SEUS JOELHOS, MANTENDO SUAS COSTAS RETAS E O MAIS VERTICAL POSSÍVEL.

AS BOTAS DE SEGURANÇA COM BIQUERIA DE AÇO PREVINEM POSSÍVEIS ACIDENTES COM PROJEÇÕES DE OBJETOS SOBRE OS PÉS LEVANTAMENTO DE CARGAS REPRESENTAM MUITOS PROBLEMAS NO TRABALHO EM RELAÇÃO A ACIDENTES TÍPICOS OU PROBLEMAS RELACIONADOS COM A SAÚDE DO EMPREGADO.

ASSIM SENDO, PROCURE UTILIZAR A FORÇA DOS MÚSCULOS DAS PERNAS E BRAÇOS, POIS COSTAS NÃO POSSUEM MÚSCULOS PARA ESSA FINALIDADE.

TEMA 61: PLANO DE ABANDONO DE ÁREA

OBJETIVO:

- ORIENTAR E TREINAR A BRIGADA E COLABORADORES A ABANDONAR AS ÁREAS
- SUPOSTAMENTE SINISTRADAS DE MANEIRA RÁPIDA E SEGURA EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIAS.

2-SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA:

- É TODA E QUALQUER OCORRÊNCIA QUE VENHA POR EM RISCO A INTEGRIDADE FÍSICA DOS COLABORADORES, INSTALAÇÕES E O PATRIMÔNIO, COMO: INCÊNDIOS, EXPLOSÕES, VAZAMENTOS DE GASES OU DE LÍQUIDO INFLAMÁVEIS, DESABAMENTOS, VENDAVALS, TEMPESTADES OU ATENTADOS DE TERCEIROS.

3-PROCEDIMENTOS:

EM CASOS DE SINISTROS:

- LOCALIZAR A BOTOEIRA MAIS PRÓXIMA DA ÁREA SINISTRADA;
- QUEBRAR O VIDRO;
- DESLIGAR MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS AUTORIZADOS E GUARDE OS TODOS E QUE FIZER NECESSÁRIO (CHEFE DE EQUIPE);
- RETIRAR TODOS OS OBJETOS QUE POSSAM OBSTRUIR AS PASSAGENS;
- SEGUIR SEMPRE AS ORIENTAÇÕES PASSADAS PELOS BRIGADISTAS / TÉCNICOS DE SEGURANÇA/ BOMBEIRO INDUSTRIAL;
- ABANDONAR O LOCAL SINISTRADO COM CALMA, PELAS SAÍDAS DE EMERGÊNCIAS INDICADAS, DIRIGINDO- SE AO PONTO DE ENCONTRO EXTERNO;
- SE VOCÊ FOR BRIGADISTA , DIRIJA- SE AO PONTO DE ENCONTRO INTERNO DA BRIGADA DE EMERGÊNCIA;
- JAMAIS OBSTRUA SAÍDAS , PORTA E PLATAFORMAS DE VIA DE ESCAPE;
- RELATAR A BRIGADA DE EMERGÊNCIA O QUE ESTÁ ACONTECENDO:

TIPOS DE SINISTRO: INCÊNDIO, VAZAMENTO, EXPLOSÃO, ETC.

- APÓS SER DADAS AS INFORMAÇÕES, JUNTE-SE AO SEU GRUPO;

- JAMAIS RETORNE AO LOCAL SINISTRADO PARA REAVER OBJETOS OU OBSERVAR OPERAÇÕES, ETC;
- EVITAR TUMULTOS E SÓ DEVERÁ RETORNAR AO POSTO DE TRABALHO, QUANDO AUTORIZADO.

4-CONSIDERAÇÕES FINAIS:

- CONHEÇA SEU LOCAL DE TRABALHO;
- CONHEÇA ONDE FICA LOCALIZADA AS BOTOEIRAS DE ALARME DE INCÊNDIO;
- CONHEÇA AS SAÍDAS DE EMERGÊNCIA;
- CONHEÇA AS SAÍDAS ALTERNATIVAS PARA ABANDONO DE ÁREAS.

OBS.:

SE TIVER QUALQUER DÚVIDA ESCLAREÇA-AS NO DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO.

TEMA 62: DIAS DE DESCANSO

UM ACIDENTE É ALGO QUE SEGURAMENTE NÃO SÓ ARRUINARÁ NOSSA DIVERSÃO COMO TAMBÉM A DOS QUE SE ENCONTRAM AO NOSSO REDOR. UM ACIDENTE NOS FAZ SENTIR INCAPAZES, NÃO SOMENTE PORQUE POSSA SER DOLOROSO, COMO TAMBÉM PORQUE NOS COLOCA EM UMA SITUAÇÃO QUE NOS MANTÉM ALIJADOS DAS COISAS QUE TERÍAMOS PLANEJADO E QUE GOSTAMOS DE FAZER.

UMA COISA TEM QUE RECORDAR SEMPRE - CADA VEZ EU OU ALGUMA OUTRA PESSOA LHES FAÇA UMA SUGESTÃO DE COMO EVITAR ACIDENTES QUANDO ESTÃO SE DIVERTINDO, NÃO PENSEM QUE ESTAMOS TRATANDO DE “ARRUINAR A FESTA”, SENÃO QUE PELO CONTRÁRIO, ESTAMOS NOS PREOCUPANDO PARA QUE POSSAM DESFRUTAR DELA. ESTAMOS TRATANDO DE QUE DEPOIS DO FIM DE SEMANA OS VEJAMOS CHEGAR NA SEGUNDA-FEIRA PELA MANHÃ DISPOSTOS A COMEÇAR AS TAREFAS COM RENOVADAS ENERGIAS.

NÃO IMPORTAM TODOS OS ESFORÇOS QUE SE FAÇAM NO DEPARTAMENTO PARA PÔR EM PRÁTICA A SEGURANÇA, INDIVIDUALMENTE CADA UM PODERÁ ENCONTRAR UMA FORMA DE LESIONAR-SE. CADA VEZ QUE SE MOVEM, CADA VEZ QUE SE RECOLHEM ALGO, CADA VEZ QUE PÕEM EM MARCHA UMA MÁQUINA, QUANDO CAMINHAM PELAS INSTALAÇÕES, QUANDO TÊM QUE FAZER ALGUM TRABALHO EM ELETRICIDADE, VOCÊS PODEM CRIAR PRÓPRIOS PROBLEMAS.

ESTES PROBLEMAS PODEM MUITO FACILMENTE ARRUINAR-LHES TODOS OS PLANOS QUE TENHAM PARA DIVERTIR-SE À SAÍDA DO TRABALHO, DA MESMA FORMA QUE PODEM TERMINAR COM TODAS AS LIBERDADES QUE TÊM.

UMA DAS MELHORES FORMAS DE CONCORDARMOS COM A IMPORTÂNCIA QUE TEM A SEGURANÇA, É RECORDANDO SEMPRE QUE OS ACIDENTES NÃO SÃO UMA DIVERSÃO E QUE UMA LESÃO NÃO NOS AJUDARÁ A FAZER AS COISAS QUE NOS DÃO SATISFAÇÃO.

TEMA 63: EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA

UM EXEMPLO PRÁTICO DE EPC NO NOSSO DIA-A-DIA SERIA O TRANSPORTE PÚBLICO: O ÔNIBUS SERVE PARA TRANSPORTAR VÁRIAS PESSOAS AO MESMO TEMPO CERTO?

E NA EMPRESA? CONSEGUE IDENTIFICAR QUAIS EPCS POSSUI? CITAMOS ALGUNS EXEMPLOS: AS ESCADAS, FAIXA DE PEDESTRES, EXTINTORES, HIDRANTES E OUTROS SISTEMAS DE COMBATE A INCÊNDIO, SINALIZADORES (CONES, FITAS ZEBRADAS, CERQUITES), MACAS, LAVA OLHOS, REDUTORES DE VELOCIDADE, GUARDA CORPOS, LINHA DE VIDA PARA TRABALHO EM ALTURA,ETC.

PRECISAMOS USAR ESSES EPCS A FAVOR DA NOSSA SEGURANÇA E DO OUTRO, POR EXEMPLO:

1. AO ENTRAR E SAIR DA EMPRESA, EU TRANSITO SOMENTE PELAS FAIXAS DE PEDESTRES?
2. NAS PROXIMIDADES DA EMPRESA, EU RESPEITO O LIMITE DE VELOCIDADE PERMITIDO?
3. AO SUBIR E DESCER AS ESCADAS, EU SEGURO NOS CORRIMÃOS?
4. AO VISUALIZAR UMA ÁREA ISOLADA COM MATERIAL DE SEGURANÇA, EU RESPEITO A ÁREA DELIMITADA E MUDO O TRAJETO?
5. EU USO O LAVA OLHOS SOMENTE EM CASO DE ACIDENTES COM PRODUTOS?
6. AO REALIZAR TRABALHO EM ALTURA (A PARTIR DE 2M), SOLICITO A PERMISSÃO PARA A SEGURANÇA E SIGO AS INSTRUÇÕES?
7. DURANTE MEU TRABALHO, RESPEITO AS ÁREAS DEMARCADAS NO CHÃO DO SISTEMA DE INCÊNDIO?

FAÇA UMA REFELEXÃO DO SEU COMPORTAMENTO NO DIA-A-DIA E PENSE NA IMPORTÂNCIA DA EXISTÊNCIA DE UM EPC SER DISPONIBILIZADO PARA VOCÊ E NÃO ESTAR UTILIZANDO??

TEMA 64: DISCIPLINA! O QUE SIGNIFICA ISTO PARA A SEGURANÇA DE TODOS NÓS?

DISCIPLINA SIGNIFICA “SEGUIR À RISCA A RISCO”, NÃO “QUEBRAR O GALHO”, NÃO PERMITIR OU PERMITIR-SE AGIR FORA DO PROCEDIMENTO OU AGIR DE FORMA INADEQUADA SABENDO QUE ESTAMOS “DANDO ASAS” PARA UM POSSÍVEL ACIDENTE.

TER DISCIPLINA É TER UM ÓTIMO COMPORTAMENTO, É SABER O QUE PODEMOS E COMO PODEMOS FAZER AS COISAS... É SER IRREPREENSÍVEIS QUANDO FALAMOS DE ATITUDES. E QUANDO FALAMOS DE SEGURANÇA CADA UM DE NÓS DEVE TER EM MENTE QUE ISTO É O QUE A GM MAIS PREZA. É A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE CADA EMPREGADO.

A EMPRESA ACREDITA QUE INVESTIR NA SEGURANÇA DE SEUS TRABALHADORES É UM BOM INVESTIMENTO E POR ISSO A SEGURANÇA ESTÁ EM PRIMEIRO LUGAR.

DEVEMOS MANTER O RESULTADO POSITIVOS, FOCANDO A DISCIPLINA E PRATICANDO A OBSERVAÇÃO E A ATENÇÃO NAS ATIVIDADES E NOS COLEGAS DE TRABALHOS, NÃO SENDO TOLERANTES AOS ERROS E ÀS PRÁTICAS DE ATITUDES INCORRETAS QUE LEVAM AOS ATOS INSEGUROS.

TUDO É UMA QUESTÃO DE DISCIPLINA...

TEMA 65: ACIDENTES LEVES

NA FÁBRICA, OCORREM VÁRIOS ACIDENTES QUE DENOMINAMOS DE “LEVES”. SÃO CHAMADOS PRINCIPALMENTE DE “CORTINHOS”, “BATIDINHAS”, ARRANHÃOZINHOS” DE PEQUENA GRAVIDADE.

EMBORA A LESÃO SEJA CONSIDERADA PEQUENA, NÃO PODEMOS ESQUECER DA POTENCIALIDADE DO RISCO, E DAS CONSEQÜÊNCIAS DE AGRAVAMENTO DA LESÃO.

MUITAS VEZES SOFREMOS ACIDENTES LEVES POR NÃO DAR A DEVIDA IMPORTÂNCIA À ROTINA DE TRABALHO, COMO POR EXEMPLO:

1. USAR UMA FERRAMENTA CORTANTE (ESTILETE) DE FORMA INADEQUADA.
2. RETIRAR GRAMPOS DO PAPEL, SEM AUXILIO DE EQUIPAMENTO ADEQUADO.
3. ABRIR PROTEÇÃO DE UMA MÁQUINA SEM SER SUA FUNÇÃO OU TER AUTORIZAÇÃO.

COLOCAR-SE EM POSIÇÃO INADEQUADA OU PERIGOSA.

COMUNIQUEM

O ACIDENTE É GERALMENTE CAUSADO POR PROCEDIMENTOS PERIGOSOS, TAIS COMO: TENTAR LUBRIFICAR MÁQUINAS EM MOVIMENTOS, CORRER NA ATIVIDADE DE TRABALHO, FAZER PROCEDIMENTOS SEM AUTORIZAÇÃO, NÃO SEGUIR AS INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA POR AUTO CONFIANÇA, ETC.

ATENTE-SE!!!

TEMA 66: APRENDENDO A RESPEITAR OS RISCOS

RESPEITE UM RISCO POTENCIAL!

1. SE ALGO PODE DAR ERRADO, DARÁ.
2. SE ALGO PODE FALHAR, ESPERE UMA FALHA NO MOMENTO MAIS INOPORTUNO E COM O MÁXIMO DANO.
3. TODA ORDEM QUE PUDER SER MAL INTERPRETADA, SERÁ.
4. TODA OPERAÇÃO PODE SER FEITA DE FORMA ERRADA. NÃO IMPORTA O QUANTO PAREÇA DIFÍCIL DE ACONTECER, ELA ALGUM DIA VAI SER FEITA ASSIM.
5. MESMO NAS OPERAÇÕES MAIS PERIGOSAS E COMPLICADAS, AS NORMAS PODEM SER IGNORADAS.

NÃO É TODO O DIA QUE AMANHECEMOS DISPOSTOS A FAZER O QUE NORMALMENTE E DIARIAMENTE FAZEMOS: O SONO, A PREGUIÇA, O DESÂNIMO E A DESMOTIVAÇÃO SÃO FATORES PESSOAIS QUE OSCILAM CONFORME O DIA A DIA DE CADA UM.

ESTES FATORES NAS PESSOAS MUITAS VEZES CAUSAM ACIDENTES E/OU PROMOVEM CONDIÇÕES INSEGURAS.

É DE RESPONSABILIDADE DE CADA UM PROCURAR EXECUTAR AS TAREFAS DA MELHOR FORMA E FAZER ALGO PARA QUE ESSES FATORES NÃO GERE O ACIDENTE.

NESTAS SITUAÇÕES, DEVEMOS FAZER UMA PARADA PARA IR AO BANHEIRO, LAVAR O ROSTO, TOMAR CAFÉ, SE ISTO O DESPERTAR; SE ALIMENTAR MELHOR, E FAZER OUTRAS COISAS QUE CADA UM SABE O QUE É MELHOR PARA SI.

A ATENÇÃO NA REALIZAÇÃO DO TRABALHO É FUNDAMENTAL PARA A PREVENÇÃO DE ACIDENTES, POR ISSO ESTEJA BEM PARA CONTRIBUIR COM A EMPRESA, FAÇA A SUA PARTE.

MUITAS VEZES OBSERVAMOS PESSOAS SE EXPONDO A RISCOS, PRATICANDO ATITUDES INSEGURAS, COMO POR EXEMPLO:

- ATRAVESSANDO A RUA SEM OLHAR, E FORA DA FAIXA DE PEDESTRE;
- PASSANDO PELA FÁBRICA SEM UTILIZAR OS ÓCULOS DE SEGURANÇA;
- PEGANDO UMA PEÇA OU CHAPA DE FERRO SEM USAR LUVAS DE SEGURANÇA;
- TORNANDO INATIVO UM DISPOSITIVO DE SEGURANÇA;
- USANDO UMA FERRAMENTA INADEQUADA OU EM MÁIS CONDIÇÕES;
- DEIXANDO DE UTILIZAR QUALQUER TIPO DE EQUIPAMENTO NECESSÁRIO PARA A OPERAÇÃO;

AO ADOTAR POSTURAS COMO ESTAS, AS PESSOAS DEIXAM DE VALORIZAR A VIDA, NÃO PENSAM NAS CONSEQUÊNCIAS QUE UM POSSÍVEL ACIDENTE PODE PROVOCAR.

TEMA 67: ACIDENTES COM MÃOS

AS MÃOS SÃO UM BEM DE INCALCULÁVEL VALOR A VIDA, E CONTRIBUEM COM A MAIORIA DE NOSSAS AÇÕES DIÁRIAS. COM ELAS, NÓS PINTAMOS, APALPAMOS, PRENDEMOS, SOLTAMOS, BATEMOS, SINALIZAMOS, ESCRREVEMOS, DESENHAMOS...

NOSSAS MÃOS SÃO CONSTANTEMENTE VÍTIMAS DE ACIDENTES, CERCA DE 30% DOS ACIDENTES DE TRABALHO ENVOLVEM AS MÃOS, SEGUNDO DADOS RECENTES DO ANUÁRIO ESTATÍSTICO DE ACIDENTES DE TRABALHO.

PRINCIPAIS PERDAS EM DECORRÊNCIA DE ACIDENTES COM AS MÃOS:

- . ALTERAÇÃO DA FUNÇÃO NO TRABALHO;
- . DIFICULDADES DE REALIZAR A FUNÇÃO;
- . RESTRIÇÕES E DIFICULDADES DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE LAZER;
- . DIFICULDADES DE ALIMENTAR, VESTIR E HIGIENE PESSOAL;
- . PROBLEMAS PSICOLÓGICOS, INCLUSIVE NO MEIO FAMILIAR;
- . LIMITAÇÃO FÍSICA.

- PRINCIPAIS TIPOS DE ACIDENTES ENVOLVENDO AS MÃOS:

- . CORTES;
- . PRENSAMENTOS;
- . CHOQUES;
- . PERFURAÇÕES;
- . FRATURAS;

PRINCIPAIS FONTES DE PERIGO PARA AS MÃOS:

- PONTOS DE ENRASCAMENTO E ATRITO:
- PONTOS QUENTES:
- MÁQUINAS AUTOMÁTICAS:
- ANÉIS, PULSEIRAS, JÓIAS E ROUPAS LARGAS:

A PREVENÇÃO É SEMPRE O REMÉDIO MAIS BARATO! A SAÚDE DA SUAS MÃOS ESTÁ EM SUAS MÃOS!

TEMA 68: COMO SOCORRER QUEIMADURAS TÉRMICAS

AS QUEIMADURAS SÃO LESÕES NA PELE, PROVOCADAS GERALMENTE PELO CALOR OU PELO FRIO, PODEM SER TAMBÉM ELÉTRICA OU QUÍMICA. ESTAREMOS COMENTANDO HOJE A RESPEITO DAS QUE ACONTECEM PELO CALOR, OU SEJA, DAS QUEIMADURAS TÉRMICAS.

- NO CASO DA VITIMA AINDA EM CHAMAS, O IDEAL É FAZÊ-LA ROLAR NO CHÃO ENROLADO COM UM COBERTOR.
- NUNCA SE DEVE TENTAR APAGAR O FOGO DE ALGUÉM USANDO EXTINTOR DE INCÊNDIO (NEM MESMO O DE ÁGUA), POIS TODO EXTINTOR POSSUI ALGUM TIPO DE QUÍMICA E DEPENDENDO DO GRAU DA QUEIMADURA ELA SERÁ LEVADA IMEDIATAMENTE PARA A CORRENTE SANGUÍNEA.
- NÃO DEIXE A PESSOA CORRER, POIS ISSO PODE AUMENTAR AS CHAMAS.
- DEPOIS DE CONTROLADA A PRIMEIRA SITUAÇÃO, SE FOR POSSÍVEL RETIRE RELÓGIOS, PULSEIRAS, ANÉIS, ETC. QUE ESTEJAM NA ÁREA ATINGIDA.
- NÃO RETIRE A ROUPA QUEIMADA, SE FOR INEVITÁVEL, CORTE APENAS A PARTE QUE NÃO ESTÁ GRUDADA, A PARTE GRUDADA DEVE SER RETIRADA POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.
- NÃO COLOQUE SOBRE A ÁREA QUEIMADA NENHUM TIPO DE POMADA OU REMÉDIO CASEIRO, COMO JÁ DISSE, QUALQUER PRODUTO COLOCADO PODERÁ SER LEVADO A CORRENTE SANGUÍNEA. SOMENTE O PROFISSIONAL DA ÁREA DA SAÚDE PODE DETERMINAR QUAL MEDICAMENTO PODE SER UTILIZADO.
- COLOQUE O FERIMENTO SOBRE ÁGUA CORRENTE POR ALGUNS MINUTOS PARA DIMINUIR A DOR.
- NUNCA FURE AS BOLHAS QUE SE PODERÃO FORMAR NA QUEIMADURA, ELAS FUNCIONAM COMO PROTEÇÃO DA QUEIMADURA AO MEIO AMBIENTE, DIMINUINDO O RISCO DE INFECÇÃO DA ÁREA AFETADA.

TEMA 69: COMO EVITAR O STRESS NO TRABALHO

CONHECIDO COMO “O MAL DO SÉCULO” O ESTRESSE TEM AFETADO MUITAS PESSOAS NOS DIAS ATUAIS..

É POSSÍVEL SIM TER QUALIDADE DE VIDA ATÉ NO TRABALHO. TUDO IRÁ DEPENDER DE NÓS, AFINAL, NOSSO MODO DE ENCARAR A VIDA IRÁ DETERMINAR COMO VIVEREMOS!

TRABALHAR É VIVER, E VIVER É TRABALHAR!

TEM MUITA GENTE QUE ENCARA O TRABALHO COMO UMA GUERRA!

HÁ PESSOAS QUE QUANDO ESTÁ INDO PARA O TRABALHO O FILHO PERGUNTA, “PAI PARA ONDE O SENHOR ESTÁ INDO” ELE DIZ “ESTOU INDO PARA O INFERNO”. QUER DIZER, ALÉM DO PAI NÃO GOSTAR DE TRABALHAR, ESTÁ VACINANDO O FILHO CONTRA O TRABALHO.

É IMPORTANTE QUE NOS LEMBREMOS QUE SOMOS RESPONSÁVEIS PELA FORMAÇÃO INTELECTUAL DOS NOSSOS FILHOS. SE VACINARMOS ELES CONTRA O TRABALHO, IRÃO TER UMA VIDA DE TRABALHO FRUSTRADA...

DEVEMOS NOS LEMBRAR QUE TRABALHAR É VIVER! TRABALHAR É UMA ATIVIDADE NATURAL! E A

MENOS QUE TENHA NASCIDO PODRE DE RICO TERÁ QUE TRABALHAR POR LONGOS ANOS, SEJA DE UM JEITO OU DE OUTRO! QUE TAL PASSAR POR ESSES ANOS ACREDITANDO NA NATURALIDADE DO TRABALHO PARA COM O SER HUMANO?

- MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL;
- TENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS;
- DURMA BEM;
- NÃO LEVE AS CRÍTICAS PARA O LADO PESSOAL;
- ENCARE OS DESAFIOS DE FRENTE;
- COMUNIQUE-SE;
- SE AFASTE DE PESSOAS PESSIMISTAS;
- ORGANIZE SEU AMBIENTE DE TRABALHO;
- CUIDE DE SUA POSTURA;
- TENHA MOMENTOS DE LAZER EM FAMÍLIA;

PRATIQUE ESPORTES;

SE A GENTE SEGUIR PELO MENOS UM POUCO DESSAS DICAS NOSSA QUALIDADE DE VIDA IRÁ DAR UM SALTO RUMO A QUALIDADE! JÁ ESTOU DENTRO, E VOCÊ!

TEMA 70: SEGURANÇA NA MOTO

CUIDADOS BÁSICOS:

ANTES DE INICIAR A JORNADA DE TRABALHO INSPECIONE A MOTO, CONFERINDO:

- CAPACETE: SÓ APROVADO PELO INMETRO, E EM BOAS CONDIÇÕES DE USO;
- CALIBRAGEM DOS PNEUS: PNEU VAZIO PODE CAUSAR ACIDENTES, CONFIRA A CALIBRAGEM REGULARMENTE;
- SETAS: CONFIRA SE ESTÃO FUNCIONANDO. TEM MUITO MOTOCICLISTA QUE NÃO GOSTA DE DAR SETA, MAS EM UM TRÂNSITO ONDE CENTÍMETROS FAZEM A DIFERENÇA;
- FAROL: VERIFIQUE SE O FAROL ESTÁ FUNCIONANDO ADEQUADAMENTE: LEMBRE-SE FAROL SEMPRE ACESSO, ISSO FARÁ COM QUE SEJA VISTO COM MAIOR FACILIDADE PELOS OUTROS CONDUTORES E PEDESTRES;
- ESPELHOS RETROVISORES: CONFIRA SE NÃO ESTÃO FROUXOS;
- NÃO SE ESQUEÇA DE COLOCAR A ANTENA PEGA-CEROL EM TEMPOS DE PIPA OU RAIÁ;
- COMBUSTÍVEL: CONFIRA ANTES DE SAIR: A FALTA DE COMBUSTÍVEL NO MEIO DO TRANSITO PODE GERAR MULTAS E ATÉ ACIDENTES;
- EVITE TRANSITAR NO PONTO CEGO;
- CUIDADO REDOBRADO EM DIAS CHUVOSOS: O IDEAL É PARAR COLOCAR A CAPA E ESPERAR A CHUVA LAVAR E BORRACHA DA PISTA E SÓ DEPOIS SEGUIR VIAGEM.
- FAÇA ROTATÓRIAS COM ATENÇÃO REDOBRADA;-
- RESPEITE A SINALIZAÇÃO DE TRANSITO;
- ESQUEÇA AS DISTRAÇÕES, OLHE NO RETROVISOR SEMPRE;
- NUNCA DIRIJA CANSADO OU SOB EFEITO DE ALGUM MEDICAMENTO;
- SE ESTIVER COM SONO OU CANSADO, PARE E SÓ SIGA DEPOIS DE DESCANSAR;
- ESQUEÇA O CELULAR QUANDO ESTIVER NO TRANSITO, ELES TIRAM A ATENÇÃO FAZENDO DO CONDUTOR UM ALVO FÁCIL PARA ACIDENTES;
- VISEIRA SEMPRE ABAIXADA; TROQUE A VISEIRA REGULARMENTE PARA SEMPRE TÊ-LA EM BOAS CONDIÇÕES E PODER USÁ-LA DA FORMA CORRETA. NORMALMENTE O PREÇO DELAS É IRRISÓRIO MUITO AO CONTRÁRIO DO PREÇO DA NOSSA VISÃO.
- GUARDE A DISTÂNCIA DE SEGURANÇA, SEMPRE!

SEGUINDO ESSAS DICAS O TRANSITO SERÁ BEM MAIS SEGURO PARA VOCÊ E PARA OUTROS QUE ESTIVEREM POR PERTO!

TEMA 71: COMO EVITAR ACIDENTES DOMÉSTICOS

NOSSO LAR NÃO É O LUGAR MAIS SEGURO DO MUNDO.

AO CONTRÁRIO DO QUE PENSAMOS, MUITOS PERIGOS SE ESCONDEM POR TRÁS DA IMAGEM DE UM LUGAR LIVRE DE RISCOS QUE ERRONEAMENTE ASSOCIAMOS AO NOSSO LAR. A REALIDADE COMO SEMPRE É UM POUCO MAIS DURA.

ACIDENTES ATÉ GRAVES COSTUMAM ACONTECER NO LAR E PARA EVITAR TAIS ACONTECIMENTOS, ALGUNS CUIDADOS SÃO INDISPENSÁVEIS.

TALVEZ NA COZINHA SE CONCENTRE A MAIOR PARTE DOS RISCOS NO LAR, POR ISSO VAMOS COMEÇAR POR ELA.

CUIDADOS NA COZINHA

- FACAS MUITO BEM GUARDADAS (ESSA FOI FÁCIL).
- LIMPEZA CONSTANTE NO CHÃO PARA EVITAR ACÚMULO DE ÓLEO OU RESTOS DE COMIDA, QUE PODEM PROVOCAR QUEDAS, E LESÕES.
- A MANGUEIRA DO BOTIJÃO DE GÁS NUNCA DEVE ESTAR ENCOSTADA NO FOGÃO, PARA EVITAR QUE DERRETA COM O CALOR DO FORNO E ISSO CULMINE EM UM INCÊNDIO.
- VERIFIQUE PERIODICAMENTE A VALIDADE DA MANGUEIRA DO BOTIJÃO E DO REGISTRO DE GÁS, SE ESTIVER VENCIDO NÃO ARRISQUE, TROQUE IMEDIATAMENTE.
- CUIDADO COM VAZAMENTO DE GÁS, SE POR VENTURA SENTIR CHEIRO DE GÁS NÃO ACENDA NENHUMA LÂMPADA, SOB RISCO DE OCORRER UMA EXPLOSÃO, O CERTO A SE FAZER EM UM CASO DESSES É ABRIR PORTAS E JANELAS PARA QUE O GÁS SE DISPERSE DO AMBIENTE, E DEPOIS INVESTIGAR O VAZAMENTO ATÉ ENCONTRAR A ORIGEM.
- ANTES DE LAVAR OU ENCERAR QUALQUER PISO DE QUALQUER CÔMODO, BLOQUEIE O ACESSO AO LOCAL (NESSE CASO ATÉ UMA CADEIRA SERVE), SE TIVER FAXINEIRA PEÇA PARA FAZER O MESMO,
- AO LAVAR OU ENCERAR PISOS, USE UM TIPO DE CALÇADO QUE NÃO A DEIXE ESCORREGAR.
- USE SEMPRE LUVAS OU PEGADORES, QUANDO FOR TIRAR ALGO QUENTE DO FORNO. JAMAIS USE PANOS FINOS PARA FAZER ESSA FUNÇÃO.
- VIRE SEMPRE OS CABOS DAS PANEIS QUENTES PARA DENTRO DO FOGÃO, PARA EVITAR QUE VOCÊ OU OUTRA PESSOA ESBARRE NELAS, E SE QUEIME.
- GUARDE OS PRODUTOS DE LIMPEZA LONGE DO ALCANCE DAS CRIANÇAS, COMO JÁ MENCIONEI ACIMA ELAS NÃO TEM NOÇÃO DE PERIGO.
- MANTENHA SACOLAS E SACOS PLÁSTICOS LONGE DO ALCANCE DAS CRIANÇAS, POIS ELAS PODEM TENTAR BRINCAR COM ELAS NA CABEÇA E SE SUFOCAR.

- PISCINAS, PRINCIPALMENTE SE NA CASA TEM CRIANÇAS ÀS PISCINAS DEVEM PERMANECER FECHADAS.

JANELAS DE PRÉDIO

- COLOQUE TELAS OU GRADES DE PROTEÇÃO PARA EVITAR QUEDAS DE CRIANÇAS OU ADULTOS;

- NÃO SE ARRISQUE PARA LIMPAR JANELAS PELO LADO DE FORA.

ESCADAS

- NÃO DEIXE O TAPETE DA ESCADA SOLTO. FIXE-O COM COLA OU QUALQUER OUTRO PRODUTO.

BANHEIRO

- PISO MOLHADO: COLOQUE TAPETES ANTIDERRAPANTES NA ÁREA ONDE MOLHA DENTRO DO BANHEIRO. ISSO EVITARÁ ESCORREGÕES, E POSSÍVEIS ACIDENTES.

ATERRAMENTO: O ATERRAMENTO DO CHUVEIRO É FUNDAMENTAL PARA EVITAR CHOQUES.

- NÃO SUBA NO VASO: INÚMEROS ACIDENTES ACONTECEM POR CAUSA DE PESSOAS QUE POR UM MOTIVO OU OUTRO, SUBIRAM EM CIMA DO VASO.

- SECADOR DE CABELO: EVITE USAR O SECADOR QUANDO ESTIVER COM O CORPO MOLHADO.

- BARRAS DE SEGURANÇA: INSTALE BARRAS DE SEGURANÇA EM SEU BANHEIRO SE NA SUA CASA TIVER PESSOAS IDOSAS.

- BANHEIRAS: NUNCA DEIXE CRIANÇAS SOZINHAS DENTRO DE BANHEIRAS, PODEM SE AFOGAR.

LEMBRE-SE: O ACIDENTE SÓ ACONTECE ONDE A PREVENÇÃO FALHA.

TEMA 72: EPILEPSIA - COMO SOCORRER

A EPILEPSIA É CAUSADA POR UMA ALTERAÇÃO NAS ATIVIDADES ELÉTRICAS DO CÉREBRO, É TEMPORÁRIA E SEMPRE REVERSÍVEL.

FOI-SE O TEMPO EM QUE O EPILÉTICO ERA TIDO COMO DOIDO. HOJE AS PESSOAS QUE LEVAM O TRATAMENTO A SÉRIO, TEM UMA VIDA PERFEITAMENTE NORMAL, INCLUSIVE SE DESTACANDO NO MERCADO DE TRABALHO.

ATAQUE EPILÉTICO

DURANTE UM ATAQUE EPILÉTICO, NORMALMENTE A PESSOA FICA COM A MUSCULATURA RETRAÍDA E COMEÇA A SE DEBATER COM VIOLÊNCIA, EM ALGUNS CASOS A PESSOA FICA COM OS OLHOS VIRADOS PARA CIMA.

COMO SOCORRER

- DEITE A VÍTIMA NO CHÃO AFASTE TUDO QUE ESTIVER AO SEU REDOR PARA QUE NÃO SE MACHUQUE;
- COLOQUE ALGO CONFORTÁVEL EM BAIXO DA CABEÇA DA VÍTIMA, E A SEGURE FIRMEMENTE, PARA EVITAR QUE BATA COM A CABEÇA E SOFRA ALGUMA LESÃO;
- TENDE VIRAR A VÍTIMA DE LADO, PARA QUE ESCORRA A SALIVA E SECREÇÕES BUCAIS;
- RETIRE OBJETOS QUE A POSSAM FERIR, RELÓGIO, ÓCULOS, PULSEIRAS, DENTADURAS, ETC;
- JAMAIS DÊ LÍQUIDOS A UMA PESSOA INCONSCIENTE. A PESSOA INCONSCIENTE PODE ASFIXIAR COM O LÍQUIDO, E ATÉ IR A ÓBITO;
- ESPERE A CONVULSÃO PASSAR E DEIXE A PESSOA DESCANSAR, PODE SER QUE ELA DURMA, E SE ISSO ACONTECER DEIXE-A PELO TEMPO EM QUE SENTIR NECESSÁRIO;
- NESSE TIPO DE SITUAÇÃO NÃO SE DESESPERE, E PRESTE O SOCORRO COM CARINHO, COMO SE FOSSE PARA A PESSOA QUE MAIS AMA.

SOCORRER ALGUÉM NÃO É COISA DE OUTRO MUNDO, SÓ REQUER UMA DOSE DE AMOR E CORAGEM!

TEMA 73: DIREÇÃO DEFENSIVA

É DIRIGIR DE MODO A EVITAR ACIDENTES, APESAR DOS ERROS DOS OUTROS, DAS CONDIÇÕES ADVERSAS ENFRENTADAS E NÃO IMPORTANDO-SE MUITAS VEZES O QUE DIZEM AS LEIS.

O MOTORISTA DEFENSIVO SABE QUE NÃO TEM NENHUM DOMÍNIO SOBRE AS AÇÕES IRREFLETIDAS DE OUTROS CONDUTORES OU PEDESTRES, NEM SABE AS CONDIÇÕES DO TEMPO NEM DAS ESTRADAS, E ENTÃO DESENVOLVE VÁRIAS PRÁTICAS DEFENSIVAS CONTRA TODOS ESSES RISCOS.

ELEMENTOS DA PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO TRÂNSITO:

- CONHECIMENTO - DAS LEIS E REGRAS DE TRÂNSITO, DAS VIAS, DO VEÍCULO QUE VOCÊ DIRIGE E DOS RISCOS E A MANEIRA DE SE DEFENDER DELES;
- ATENÇÃO - MANTENHA-SE SEMPRE ALERTA QUANDO ESTIVER DIRIGINDO;
- PREVEJA SITUAÇÕES DE RISCO E LIVRE-SE DELAS;
- DECISÃO - TOMAR A DECISÃO CERTA, ESCOLHENDO A MELHOR ALTERNATIVA PARA EVITAR E AMENIZAR OS EFEITOS DE UM ACIDENTE;

MÉTODO BÁSICO DA PREVENÇÃO DE ACIDENTES:

- PREVER O PERIGO;
- DESCOBRIR O QUE FAZER; - AGIR A TEMPO.

OS 10 MANDAMENTOS DO MOTORISTA DEFENSIVO:

- 1 - CONHECER AS LEIS DE TRANSITO E OBEDECER A SINALIZAÇÃO;
- 2 - USAR SEMPRE O CINTO DE SEGURANÇA;
- 3 - CONHECER O VEÍCULO QUE ESTÁ DIRIGINDO E SABER COMO COMANDÁ-LO;
- 4 - MANTER O VEÍCULO SEMPRE EM BOAS CONDIÇÕES DE FUNCIONAMENTO;
- 5 - PREVER A POSSIBILIDADE DE ACIDENTES E SER CAPAZ DE EVITÁ-LOS;
- 6 - SER CAPAZ DE DECIDIR COM RAPIDEZ E CORRETAMENTE EM SITUAÇÕES DE RISCO;
- 7 - NÃO ACEITAR DESAFIOS E PROVOCAÇÕES;
- 8 - NÃO DIRIGIR CANSADO, SOB EFEITO DE DROGAS, OU ÁLCOOL;
- 9 - VER E SER VISTO;
- 10 - NÃO ABUSAR DA AUTO - CONFIANÇA.

QUEM SEGUE ESSAS DICAS SEMPRE VAI EM SEGURANÇA!

LEMBRE – SE, O ACIDENTE SÓ ACONTECE ONDE A PREVENÇÃO FALHA!

TEMA 74: COMO PROTEGER OS OLHOS DO COMPUTADOR

É CADA VEZ MAIOR O NÚMERO DE PESSOAS COM FADIGA VISUAL OU SÍNDROME DO USUÁRIO DO COMPUTADOR.

OS PRINCIPAIS SINTOMAS DESSES PROBLEMAS SÃO:

- OLHOS IRRITADOS, RESSECADOS E VERMELHOS, COM COCEIRA E VERMELHAMENTO;
- FADIGA, SENSIBILIDADE A LUZ, SENSAÇÃO DE PESO DAS PÁLPEBRAS;
- DIFICULDADE EM ATINGIR O FOCO NA TELA;
- ENXAQUECAS, DORES LOMBARES, E ESPASMOS MUSCULARES;

PARA EVITAR O PROBLEMA, SEGUIE ALGUNS CUIDADOS BÁSICOS:

- PISQUE COM FREQUÊNCIA, POIS FORTALECE A MUSCULATURA DOS OLHOS E AJUDA NA MANUTENÇÃO DA UMIDADE DELES;
- RELAXE, O IDEAL É FAZER PAUSAS A CADA UMA HORA PARA NÃO PROVOCAR ESFORÇO MUSCULAR, SONOLÊNCIA E CANSAÇO VISUAL;
- USE COLÍRIOS LUBRIFICANTES SE SEUS OLHOS FOR MUITO SENSÍVEIS, PORÉM SIGA ORIENTAÇÃO MÉDICA;
- ORGANIZE SEMPRE A MESA DE TRABALHO, COLOCANDO OS SEUS UTENSÍLIOS PRÓXIMO AO MONITOR;
- AJUSTE A POSIÇÃO DO MONITOR, SENDO QUE ELE DEVE ESTAR NA ALTURA DOS OLHOS OU LIGEIRAMENTE ABAIXO.
- VISITE ANUALMENTE SEU OFTALMOLOGISTA E MANTENHA SUAS RECEITAS DE ÓCULOS SEMPRE ATUALIZADAS,.

CUIDE-SE!!!

TEMA 75: NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS EM ACIDENTES DE TRÂNSITO

SE EXISTEM OS SERVIÇOS PROFISSIONAIS DE SOCORRO, COMO SAMU E RESGATE, POR QUE É IMPORTANTE SABER FAZER ALGO PELA VÍTIMA DE UM ACIDENTE DE TRÂNSITO?

DIRIGIR FAZ PARTE DA SUA VIDA. MAS CADA VEZ QUE VOCÊ ENTRA NUM VEÍCULO SURGEM RISCOS DE ACIDENTES, RISCOS A SUA VIDA E A DE OUTRAS PESSOAS. SÃO MUITOS OS ACIDENTES DE TRÂNSITO QUE ACONTECEM TODOS OS DIAS, DEIXANDO MILHARES DE VÍTIMAS, PESSOAS FERIDAS, ÀS VEZES COM LESÕES IRREVERSÍVEIS E MUITAS MORTES.

CADA VEZ SE INVESTE MAIS NA PREVENÇÃO E NO ATENDIMENTO ÀS VÍTIMAS. MAS, POR MAIS QUE SE APARE-LHEM HOSPITAIS E PRONTO-SOCORROS, OU SE CRIEM OS SERVIÇOS DE RESGATE E SAMUS, SEMPRE VAI HAVER UM TEMPO ATÉ A CHEGADA DO ATENDIMENTO PROFISSIONAL.

E, NESSES MINUTOS, MUITA COISA PODE ACONTECER. AS ÚNICAS PESSOAS PRESENTES SÃO AS QUE FORAM ENVOLVIDAS NO ACIDENTE E AS QUE PASSAM PELO LOCAL.

NESSA HORA DUAS COISAS SÃO IMPORTANTES NESSAS PESSOAS:

1. O ESPÍRITO DE SOLIDARIEDADE
2. INFORMAÇÕES BÁSICAS SOBRE O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER NAS SITUAÇÕES DE ACIDENTE.

SÃO CONCEITOS E TÉCNICAS FÁCEIS DE APRENDER QUE, UNIDOS À VONTADE E À DECISÃO DE AJUDAR, PODEM IMPEDIR QUE UM ACIDENTE TENHA MAIORES CONSEQÜÊNCIAS, AUMENTANDO BASTANTE AS CHANCES DE UMA MELHOR RECUPERAÇÃO DAS VÍTIMAS.

A SEQÜÊNCIA DAS AÇÕES DE SOCORROS:

1. MANTER A CALMA: NUM INTERVALO DE SEGUNDOS A POUCOS MINUTOS, É FUNDAMENTAL QUE VOCÊ SIGA O SEGUINTE ROTEIRO:

- PARE E PENSE! NÃO FAÇA NADA POR INSTINTO OU POR IMPULSO;
- RESPIRE PROFUNDAMENTE, ALGUMAS VEZES;
- VEJA SE VOCÊ SOFREU FERIMENTOS;
- AVALIE A GRAVIDADE GERAL DO ACIDENTE;
- CONFORTE OS OCUPANTES DO SEU VEÍCULO;

- MANTENHA A CALMA. VOCÊ PRECISA DELA PARA CONTROLAR A SITUAÇÃO E AGIR;

2. GARANTIR A SEGURANÇA: SINALIZE O LOCAL;

3. PEDIR SOCORRO PARA SERVIÇOS ESPECIALIZADOS;

4. CONTROLAR A SITUAÇÃO:

- ALGUÉM JÁ TOMOU A INICIATIVA E ESTÁ À FRENTE DAS AÇÕES? ÓTIMO! OFEREÇA-SE PARA AJUDAR, SOLIDARIEDADE NUNCA É DEMAIS.
- SE NINGUÉM AINDA TOMOU A FRENTE, VERIFIQUE SE ENTRE AS PESSOAS PRESENTES HÁ ALGUM MÉDICO, BOMBEIRO, POLICIAL OU OUTRO PROFISSIONAL ACOSTUMADO A LIDAR COM ESSE TIPO DE EMERGÊNCIA.
- SE NÃO HOUVER NINGUÉM MAIS CAPACITADO, ASSUMA O CONTROLE E COMECE AS AÇÕES. COM CALMA, VOCÊ VAI IDENTIFICAR O QUE É PRECISO FAZER PRIMEIRO, MAS TENHA SEMPRE EM SUA MENTE QUE:
 - A AÇÃO INICIAL DEFINE TODO O DESENVOLVIMENTO DO ATENDIMENTO;
 - VOCÊ PRECISA IDENTIFICAR OS RISCOS PARA DEFINIR AS AÇÕES;

5. VERIFICAR A SITUAÇÃO DAS VÍTIMAS:

6. REALIZAR ALGUMAS AÇÕES COM AS VÍTIMAS: FAZER CONTATO COM ELA, VERIFICAR RESPIRAÇÃO, MOBILIZAR CABEÇA, CONTROLE DE HEMORRAGIAS (SE HOVER), VERIFICAR LOCAL SEGURO PARA AS VÍTIMAS, PROTEÇÃO DO CORPO (FRIO, CHUVA, SOL); NÃO MOVIMENTAR O CORPO DELA.

- * IMPORTANTE: MESMO ASSIM, NENHUM TREINAMENTO EM PRIMEIROS SOCORROS DÁ A QUALQUER PESSOA A CONDIÇÃO DE SUBSTITUIR COMPLETAMENTE UM SISTEMA PROFISSIONAL DE SOCORRO.

TEMA 76: RISCOS DOS VAPORES

VAPOR É A FASE GASOSA DE UMA SUBSTÂNCIA, QUE EM CONDIÇÕES NORMAIS DE TEMPERATURA E PRESSÃO É SÓLIDA OU LÍQUIDA.

EXEMPLOS : VAPORES DE ÁGUA, VAPORES DE GASOLINA, VAPORES DE NAFTALINA, ETC.

A PRINCIPAL DIFERENÇA ENTRE GASES E VAPORES ESTÁ NA CONCENTRAÇÃO DE VAPORES CHAMADOS DE SATURAÇÃO, A PARTIR DO QUAL, QUALQUER AUMENTO NA CONCENTRAÇÃO TRANSFORMARÁ O VAPOR EM LÍQUIDO OU SÓLIDO.

NO SER HUMANO SUA ATUAÇÃO SOBRE O ORGANISMO PODE SER DIVIDIDA EM IRRITANTES ANESTÉSICOS E ASFIXIANTE.

AS BOAS CONDIÇÕES DE ORDEM, LIMPEZA E ASSEIO GERAL, OCUPAM UMA POSIÇÃO CHAVE NUM SISTEMA DE PROTEÇÃO OCUPACIONAL.

OS “VAPORES” SE COMPORTAM DE MANEIRA DIFERENTE, TANTO NO QUE DIZ RESPEITO DO PERÍODO DE PERMANÊNCIA NO AR, QUANTO ÀS POSSIBILIDADES DE INGRESSO NO ORGANISMO EM RELAÇÃO AOS “GASES”.

A VIA PREFERENCIAL DE CONTAMINAÇÃO POR GASES É A VIA RESPIRATÓRIA E POR ISTO SUA AÇÃO NO ORGANISMO É MUITO RÁPIDA.

DESTA MANEIRA, OS VAPORES COMO OS GASES PODEM SER CLASSIFICADOS OU DIVIDIDOS EM IRRITANTES, ANESTÉSICOS E ASPIRANTES. ESTA CLASSIFICAÇÃO BASEIA-SE NO EFEITO MAIS IMPORTANTE, MAIS SIGNIFICATIVO SOBRE O ORGANISMO. ASSIM SENDO AS RECOMENDAÇÕES PARA O USO DE EPI'S PARA GASES VALE PARA VAPORES.

OS RESÍDUOS GASOSOS DEVERÃO SER ELIMINADOS DOS LOCAIS DE TRABALHO ATRAVÉS DE MÉTODOS, EQUIPAMENTOS OU MEDIDAS ADEQUADAS, SENDO PROIBIDO O LANÇAMENTO OU A LIBERAÇÃO DE QUAISQUER CONTAMINANTES GASOSOS SE ULTRAPASSAREM OS LIMITES DE TOLERÂNCIA ESTABELECIDOS PELA NORMA REGULAMENTADORA.

A RETENÇÃO DE GÁS PODERÁ ACARRETAR INCÊNDIOS, EXPLOSÕES E INTOXICAÇÕES.

OS GASES QUANDO LIBERADOS EM UM AMBIENTE FECHADOS TENDEM A OCUPAR TODOS OS ESPAÇOS.

QUANDO EXECUTAMOS UMA TAREFA EM QUE HÁ LIBERAÇÃO DE GASES, DEVEMOS USAR SEMPRE O TIPO ADEQUADO DE PROTEÇÃO PARA AQUELE TIPO DE GÁS.

OS GASES EM COMBUSTÃO SÃO TAMBÉM MUITO PERIGOSOS, PRINCIPALMENTE QUANDO PROVEM DA QUEIMA DE INFLAMÁVEIS.

TEMA 77: PRODUTOS PERIGOSOS QUE ESTÃO DENTRO DAS NOSSAS CASAS

QUÃO TÓXICO É O NOSSO LAR? PARA UM LAR MAIS SADIO E SEGURO PRECISAMOS REDUZIR NOSSA EXPOSIÇÃO A MUITOS PRODUTOS PERIGOSOS. PARECE MENTIRA, MAS, O MAIOR CONTATO DAS PESSOAS COM POLUENTES POTENCIALMENTE TÓXICOS, SÃO OS SEUS LARES. AS PRINCIPAIS FONTES DE POLUIÇÃO DO AR NAS CASAS SÃO: GASES DE PRODUTOS COMUNS, COMO MATERIAIS DE LIMPEZA, REPELENTES, MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO, COMBUSTÍVEL, DESODORANTES, DESINFETANTES, SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS DA LAVAGEM DE ROUPAS A SECO E DE ESTOFAMENTOS SINTÉTICOS NOVOS.

REDUZIR A SUA EXPOSIÇÃO E DA SUA FAMÍLIA A TOXINAS POTENCIAIS, REQUER APENAS ALGUMAS ALTERAÇÕES SIMPLES NO SEU ESTILO DE VIDA. A SEGUIR, DAREMOS ALGUMAS SUGESTÕES :

- ÁREA DE SERVIÇO: TENDE GUARDAR A MAIORIA DOS PRODUTOS QUÍMICOS QUE EXALAM VAPORES EM LUGARES EM QUE NÃO CONTAMINEM O AR NA SUA CASA. EX: TINTAS, INSETICIDAS, ALVEJANTES, ÁLCOOL, GÁS DE COZINHA, FERTILIZANTES E MATERIAIS DE LIMPEZA.

- BANHEIRO: MANTENHA TODOS OS RECINTOS BEM VENTILADOS. CUIDADO COM PRODUTOS ARMAZENADOS DENTRO DELE COMO: REMÉDIOS, PERFUMES, COSMÉTICOS E DESODORIZANTES DE AMBIENTE.

- SALA: LIMPE OS PÉS ANTES DE ENTRAR EM CASA.

- QUARTO: SE VOCÊ APLICAR INSETICIDA NUM QUARTO, MANTENHA OS BRINQUEDOS FORA DO QUARTO POR PELO MENOS DUAS SEMANAS. MANTENHA MÍNIMO O USO DE INSETICIDAS, NAFTALINAS E PERFUMES.

COZINHA: A ÁGUA CONTAMINADA PODE SER UMA FONTE DE DOENÇAS E MORTE. NA DÚVIDA, FERVA A ÁGUA PARA BEBER. SE VOCÊ QUISEER USAR ALVEJANTES OU OUTROS PRODUTOS QUÍMICOS MISTURADO COM ÁGUA, CUIDADO, ELES PODEM SER PERIGOSOS SE NÃO FOREM USADOS CORRETAMENTE. CUIDADO COM OS DESENTUPIDORES, DESENGORDURADORES DE FOGÕES,

AMBIENTE GERAL: REMOVA TODAS AS PINTURAS LASCADAS, SE FOREM DE TINTA QUE CONTÉM CHUMBO, REPINTE-AS COM TINTA SEM CHUMBO.

ALERTA CONTRA OS PESTICIDAS - INSETICIDAS PARA MATAR BARATAS, PAPEL PEGA-MOSCAS, AEROSSOL PARA MATAR PULGAS, BOLINHAS DE NAFTALINA E

PRODUTOS SEMELHANTES CONTÊM PRODUTOS QUÍMICOS TÓXICOS. ALÉM DE PROVOCAR MILHARES DE ENVENENAMENTOS POR ANO, MUITOS PODEM, COM O TEMPO, ESTRAGAR A SAÚDE.

PORTANTO, MUITA ATENÇÃO AOS PRODUTOS PERIGOSOS PRESENTES DENTRO DAS NOSSAS CASAS, POIS, A UTILIZAÇÃO DESTES PODE TRAZER PERIGOS SÉRIOS SE NÃO HOVER CUIDADOS.

TEMA 78: OS SERVIÇOS DOMÉSTICOS MAIS PROPENSOS A CAUSAR ACIDENTES

ATÉ QUE ENFIM, EM CASA!" MUITOS SUSPIRAM ALIVIADOS QUANDO VOLTAM PARA A SEGURANÇA DO LAR DEPOIS DE UM DIA AGITADO NO TRABALHO. MAS SERÁ QUE ESTÃO MESMO SEGUROS? IRONICAMENTE, ALGUMAS PESSOAS CORREM GRANDES RISCOS EM CASA E NEM SE DÃO CONTA DISSO.

PRECISAMOS DESCOBRIR OS RISCOS E ELIMINÁ-LOS. USANDO A LISTA DE CONFERÊNCIA QUE SE SEGUE, QUE TAL INSPECIONAR A SUA CASA E ANOTAR AS MUDANÇAS QUE PRECISA FAZER?

COZINHA: PRATOS SABOROSOS, DELÍCIAS E GULOSEIMAS, MAS TAMBÉM UM DOS LUGARES ONDE EXISTEM MAIS RISCOS DE ACIDENTES. SABE POR QUÊ? PORQUE AO PREPARAR PRATOS DELICIOSOS PRECISAMOS UTILIZAR FERRAMENTAS E OBJETOS DE CORTE. NA HORA DE CORTAR UM ALIMENTO A DICA PRINCIPAL É SEMPRE COLOCAR A FACA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO CORPO, SEGURANDO A COMIDA NO CENTRO DA MÃO PARA PROTEGER OS DEDOS. CASO A PESSOA SE CORTE, É IMPORTANTE OBSERVAR O TAMANHO DO CORTE - SE O CORTE FOR MAIOR DE 1 CM, É MELHOR IR AO MÉDICO PARA AVALIAR A LESÃO. CUIDADO COM LATAS, POIS, ELAS OFERECEM GRANDE RISCO DE CORTES ALÉM DO RISCO DE CONTRAIR TÉTANO. AO JOGAR A LATA FORA, COLOQUE A TAMPA CORTANTE PARA DENTRO E EMBRULHE EM UM JORNAL.

FOGÃO: SEMPRE VIRE OS CABOS DAS PANELAS PARA O LADO DE DENTRO. SE DISPONÍVEL, COLOQUE ANTEPAROS NA FRENTE E NAS LATERAIS. INSTALE NO FOGÃO UM DISPOSITIVO PARA EVITAR QUE ELE TOMBE CASO A CRIANÇA SUBA NA PORTA ABERTA DO FORNO. A PORTA DO FORNO TAMBÉM DEVE TER UMA TRAVA. A CRIANÇA SE QUEIMARIA SE TOCASSE NA PORTA DO FORNO? ENTÃO, COLOQUE UMA PROTEÇÃO OU GRADE PARA QUE ELA NÃO POSSA TOCAR NA PORTA QUENTE.

BANHEIROS: AO LAVAR O BANHEIRO MUITO CUIDADO, POIS, O EXCESSO DE ÁGUA SOBRE O PISO PODE TORNÁ-LO ESCORREGADIO E CAUSAR QUEDAS E ACIDENTES GRAVES. TENHA PISO ANTIDERRAPANTE OU DE BORRACHA E BARRAS DE PROTEÇÃO PARA EVITAR ESCORREGÕES E DIMINUIR O RISCO DE QUEDA.

FERRO DE PASSAR: MANTENHA-O FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS. NUNCA DEIXE O FERRO ELÉTRICO NA TÁBUA DE PASSAR E NEM DEIXE O FIO PENDURADO. AO PASSAR ROUPA TOME CUIDADO PARA NÃO SE QUEIMAR E NÃO ESQUECER O FERRO LIGADO PARA NÃO CORRER O RISCO DE CAUSAR UM INCÊNDIO.

PRODUTOS DE LIMPEZA: SERVIÇOS DOMÉSTICOS QUE ENVOLVAM O USO DE SANEANTES DEVEM SER MANIPULADOS E OBSERVADOS DE ACORDO COM AS NORMAS

DE SEGURANÇA, CONTIDAS NO RÓTULO. CUIDADO COM OS PRODUTOS QUÍMICOS DE LIMPEZA QUE PODEM INTOXICAR E CAUSAR A OBSTRUÇÃO DAS VIAS RESPIRATÓRIAS. AO MANIPULAR PRODUTOS QUÍMICOS DE LIMPEZA, UTILIZE OS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO – COMO LUVAS, MÁSCARAS, CALÇADOS ANTIDERRAPANTES, ETC. ATENÇÃO: EVITE PRODUTOS CLANDESTINOS.

ESCADAS: AS ESCADAS SÃO BEM UTILIZADAS PELAS DONAS DE CASA PARA REALIZAR LIMPEZA DE JANELAS, ARMÁRIOS E LOCAIS ONDE NÃO ALCANÇAM. POR ISSO, INSPECIONE AS CONDIÇÕES DE SUA ESCADA, UTILIZE ESCADAS DE ABRIR E FECHAR QUE POSSIBILITAM O APOIO NA HORA DE SUBIR E DESCER E QUE OFEREÇAM MAIOR SEGURANÇA. JANELAS DE APARTAMENTO NÃO DEVEM SER LIMPAS PELO LADO DE FORA DEVIDO AO RISCO DE ALTURA E QUEDA, SE POSSÍVEL, COLOQUE BARRAS DE PROTEÇÃO QUE EVITAM QUE CRIANÇAS CAIAM E QUE PODEM SER FACILMENTE RETIRADAS POR UM ADULTO EM CASO DE INCÊNDIO.

CHOQUE ELÉTRICO: NÃO CONSERTE ANTENAS OU APARELHOS ELÉTRICOS DE FORMA IMPROVISADA, SEM CONHECIMENTO TÉCNICO. CONTRATE UM ESPECIALISTA QUE POSSA EXECUTAR O SERVIÇO DE MANEIRA SEGURA E CORRETA. AO TROCAR LÂMPADAS, DESLIGUE A CHAVE GERAL ANTES DE FAZER A TROCA E TOQUE SOMENTE NA EXTREMIDADE DO SUPORTE E NO VIDRO DA LÂMPADA ELÉTRICA. NUNCA MEXA NAS PARTES INTERNA DE TOMADAS E NUNCA DEIXE QUE CRIANÇAS BRINQUEM COM AS TOMADAS. AS TOMADAS QUE NÃO ESTÃO EM USO DEVEM SER ISOLADAS. FAÇA UMA VEDAÇÃO EM TODAS AS TOMADAS COM PROTETORES ESPECIAIS.

CUIDADO! SEU LAR PODE ESCONDER VÁRIOS PERIGOS QUE VOCÊ POSSA DESCONHECER, POR ISSO, CONSCIENTIZE TODA A SUA FAMÍLIA E TOME TODAS AS MEDIDAS PREVENTIVAS.

TEMA 79: COMO DIRIGIR COM SEGURANÇA NAS ESTRADAS

A GRANDE PRESENÇA DE VEÍCULOS ALIADA AS GRANDES DISTÂNCIAS PERCORRIDAS, AUMENTAM EM MUITO A PROBABILIDADE DE ACIDENTES NAS ESTRADAS. A GRAVIDADE DESTES ACIDENTES É EXTREMAMENTE SÉRIA, DEVIDO A VELOCIDADE NESTAS VIAS E A DIFICULDADE DE UM RÁPIDO SOCORRO.

COM O INTUITO DE TORNAR NOSSAS VIAGENS MAIS SEGURAS DEVEMOS SEGUIR AS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:

- ANTES DE INICIAR A VIAGEM, BUSQUE INFORMAÇÕES SOBRE A DISTÂNCIA DO TRAJETO, OS PONTOS CRÍTICOS DAS ESTRADAS, LOCAIS PARA REFEIÇÃO E REPOUSO, POSTOS DE COMBUSTÍVEL, LOCAIS PARA MANUTENÇÃO DO VEÍCULO, BASES DA POLÍCIA RODOVIÁRIA, PEDÁGIOS E ETC. PLANEJE TODOS OS PASSOS ANTES DA REALIZAÇÃO DA VIAGEM.
- CONFIRA A SUA DOCUMENTAÇÃO, DO VEÍCULO, DOS PASSAGEIROS E DA CARGA (CASO EXISTAM) E FAÇA UMA INSPEÇÃO CRITERIOSA DOS ITENS BÁSICOS DE SEGURANÇA.
- OBSERVAR O ESTADO DO PNEU (A CALIBRAGEM DO PNEU É UM ITEM FUNDAMENTAL), DOS FREIOS, DOS ESPELHOS RETROVISORES, DE TODAS AS LUZES (FARÓIS, SETAS, PISCA ALERTA, LUZES DE RÉ E LUZES INTERNA DO SALÃO), DO LIMPADOR DE PÁRABRISA, DOS NÍVEIS DE ÁGUA E ÓLEO, DO ESTADO DE CONSERVAÇÃO DO CINTO DE SEGURANÇA, DA SUSPENSÃO E A EXISTÊNCIA DOS ITENS EXIGIDOS PELO CONTRAN (CONSELHO NACIONAL DE TRÂNSITO) COMO EXTINTOR DE INCÊNDIO, TRIÂNGULO, MACACO E ESTEPE.
- CASO ALGUM ITEM NÃO ESTEJA OK, REPARE O PROBLEMA ANTES DE COMEÇAR A VIAGEM.
- ABASTEÇA O VEÍCULO COM QUANTIDADE DE COMBUSTÍVEL SUFICIENTE PARA CHEGAR AO PRÓXIMO PONTO DE APOIO DO TRAJETO OU PARA O TOTAL DO PERCURSO EM CURTAS DISTÂNCIAS.
- TEMOS QUE GARANTIR TAMBÉM QUE NOSSO CORPO ESTEJA PREPARADO PARA A TAREFA DE DIRIGIRMOS! O IDEAL É QUE ANTES DAS VIAGENS, OS MOTORISTAS TENHA UMA BOA NOITE DE SONO ANTERIORMENTE.
- ANTES DE SAIR, VERIFIQUE SE TODOS OS OCUPANTES DO VEÍCULO ESTÃO COM O CINTO DE SEGURANÇA!
- DURANTE A VIAGEM DEVEMOS SEGUIR OS LIMITES DE VELOCIDADE ESTABELECIDOS PELA VIA E AS ORIENTAÇÕES CONTIDAS NAS PLACAS DE TRÂNSITO.

- ULTRAPASSAR SOMENTE NOS LOCAIS PERMITIDOS; ISSO DEVE SER UM COMPROMISSO PARA EVITARMOS COLISÕES FRONTAIS!
- AO MENOR SINAL DE CANSAÇO E/OU PERDA DA ATENÇÃO, PARE O VEÍCULO EM LOCAL SEGURO E DESCANSE.
- UTILIZAR DROGAS OU ARREBITES (COMBINAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS E PRODUTOS PARA SE MANTER ACORDADO) É ALGO IRRESPONSÁVEL COM A SUA VIDA E COM A VIDA DE OUTROS, POIS QUANDO O EFEITO DESTE PASSA, O SONO E CANSAÇO APARECEM DE FORMA ACENTUADA E INCONTROLÁVEL, CAUSANDO SITUAÇÕES DE PERIGO IMEDIATAMENTE APÓS A MANIFESTAÇÃO DOS MESMOS E CEIFANDO VIDAS DE MUITAS PESSOAS NAS ESTRADAS.
- DURANTE A VIAGEM MANTENHA O FOCO NA ESTRADA, NUNCA UTILIZE TELEFONES CELULARES, SOM COM MÚSICA ALTA OU VEJA VÍDEOS NO APARELHO DE DVD DO VEÍCULO.
- CASO SEJA MUITO IMPORTANTE REALIZAR E/OU ATENDER LIGAÇÕES TELEFÔNICAS, PARE O CARRO EM LOCAL SEGURO, ACIONE O PISCA ALERTA DO VEÍCULO E SOMENTE ASSIM FAÇA O CONTATO.
- OBSERVE COM FREQUÊNCIA OS ESPELHOS RETROVISORES, PARA PERCEBER A APROXIMAÇÃO DE OUTROS VEÍCULOS DURANTE TODO O PERCURSO.
- MUDAR DE FAIXA É OUTRA SITUAÇÃO QUE EXIGE CAUTELA EM RODOVIAS, POIS O TRÂNSITO TEM UMA VELOCIDADE MAIOR. SINALIZE SEMPRE QUALQUER ALTERAÇÃO NA DIREÇÃO DO VEÍCULO E ESPERE O MOMENTO IDEAL PARA A CONVERSÃO. MANTER OS ESPELHOS RETROVISORES BEM REGULADOS VAI AUXILIÁ-LO EM MUITO NESTA HORA.
- DIRIGIR A NOITE TEM UM RISCO MAIOR NAS ESTRADAS, POIS ELAS EM SUA GRANDE MAIORIA NÃO POSSUEM ILUMINAÇÃO PÚBLICA. MANTER O FAROL REGULADO É UM PASSO PARA EVITARMOS SURPRESAS.
- VAMOS PRESERVAR NOSSA VIDA! CHEGAR ATRASADO

* LEMBRE-SE QUE VÁRIAS VIDAS E SONHOS SÃO DESTRUÍDOS NAS ESTRADAS BRASILEIRAS E CABE A CADA UM DE NÓS MUDARMOS ESTE JOGO. NOSSAS FAMÍLIAS E AMIGOS AGRADECEM NOSSOS ESFORÇOS EM MANTERMOS UM TRÂNSITO SAUDÁVEL NAS ESTRADAS!

TEMA 80: USO DO CINTO DE SEGURANÇA DIMINUI OU ATÉ EVITA TRAUMATISMOS

NOS DIAS ATUAIS, ONDE TODOS TEM PRESSA PARA FAZER TUDO, SEMPRE CORRENDO, ATRASADOS PARA SEUS COMPROMISSOS, MUITOS ACABAM DEIXANDO DE LADO A SEGURANÇA. HOJE VEREMOS A IMPORTÂNCIA DO CINTO DE SEGURANÇA, ALGO QUE PARECE SER TÃO SIMBÓLICO, MAS QUE PODE SALVAR MUITAS VIDAS NO TRÂNSITO.

MUITAS PESSOAS HOJE EM DIA NÃO ENXERGAM MAIS AS RUAS COMO UMA VIA COLETIVA, MAS SIM UMA VIA PARTICULAR UM CAMINHO EM QUE ELA TEM PRIORIDADE PARA CHEGAR A SEUS COMPROMISSOS. PARECE QUE SÓ ISSO EXPLICA O COMPORTAMENTO QUE CERTOS MOTORISTAS TEM.

UMA DAS MANEIRAS DE SE PROTEGER DE ACIDENTES NO TRÂNSITO, É USANDO O CINTO DE SEGURANÇA. VEÍCULOS SÃO UMA ARMA. COLISÕES EM ALTA VELOCIDADE PODEM CAUSAR TRAUMAS MORTAIS, DEIXAR SEQUELAS PARA TODA A VIDA, E UMA DAS FORMAS MAIS EFICIENTES DE SE PROTEGER CONTRA ISSO É USANDO O CINTO DE SEGURANÇA.

O CINTO DE SEGURANÇA SERVE PARA PROTEGER OS OCUPANTES DE UM VEÍCULO, TANTO O MOTORISTA, COMO OS PASSAGEIROS. PORÉM, NO NOSSO PAÍS, CRIOU-SE ERRONEAMENTE O HÁBITO DE QUE SÓ O MOTORISTA DEVERIA USAR O CINTO.

APÓS MUITAS CAMPANHAS DE CONSCIENTIZAÇÃO, PALESTRAS INFORMATIVAS, CONSEGUIU-SE TER UMA MELHORA NESSE PONTO, VISTO QUE AS PESSOAS PASSARAM A TER MAIS CONSCIÊNCIA DA NECESSIDADE DO CINTO.

PESQUISAS MOSTRAM QUE UM EM CADA DEZ BRASILEIROS USA O CINTO NO BANCO TRASEIRO DO CARRO. EM COLISÕES A 50 KM/H, UMA CRIANÇA DE 20 QUILOS SE PROJETA CONTRA O BANCO DA FRENTE COM UMA FORÇA DE 300 QUILOS. UM ADULTO É LANÇADO COM O PESO DE QUASE UMA TONELADA.

OS TRAUMAS CAUSADOS POR UM ACIDENTE DE CARRO VÃO DESDE TRAUMATISMO CRANIANO, LESÕES NA COLUNA VERTEBRAL, ATÉ HEMORRAGIAS INTERNAS. FICA CLARO QUE NÃO VALE A PENA CORRER O RISCO SÓ PORQUE USAR O CINTO É “DESCONFORTÁVEL”. VALE LEMBRAR QUE PARA AS CRIANÇAS MENORES QUE SETE ANOS E MEIO, A LEI EXIGE O USO DA CADEIRINHA.

E AS EMPRESAS FICAM ATENTAS PARA QUE SEUS FUNCIONÁRIOS MOTORISTAS NÃO DEIXEM DE USÁ-LO, POIS NO CASO ESTE É O MEIO PREVENTIVO PARA DIMINUIR OS IMPACTOS, CASO HAJA UM ACIDENTE.

CABE AO EMPREGADOR, A ORIENTAÇÃO E COBRANÇA DO USO DO CINTO, SENDO ESTE UMA DAS FERRAMENTAS DE SEGURANÇA NA EXECUÇÃO DE SUA TAREFA, QUE É DE DIRIGIR.

TEMA 81: ZONA DE PERIGO

MUITAS DAS VEZES VOCÊ ESTÁ ENTRANDO NUM AMBIENTE QUE APARENTEMENTE NÃO DEMONSTRA RISCO DE ACIDENTES, POR ELE NUNCA TER ACONTECIDO OU PELO FATO DE VOCÊ O ACHAR SEGURO.

ISSO NÃO QUER DIZER QUE NUNCA PODERÁ ACONTECER, BASTA TER ATIVIDADES PARA O RISCO DE ACIDENTES ESTAR PRESENTE, SEJA EM CASA, NO TRABALHO, NA ESCOLA, NO DESLOCAMENTO DE PERCURSO OU REALIZANDO UMA TAREFA ARRISCADA.

VOCÊ NÃO PREVÊ O ACIDENTE, ELE SIMPLEMENTE ACONTECE SEM ESTARMOS ESPERANDO POR ELE.

PARA ISSO DEVEMOS ESTAR ATENTOS NA TAREFA QUE REALIZAMOS NO NOSSO DIA-A-DIA. É DE SUMA IMPORTÂNCIA TER EM MENTE QUE CADA PESSOA É RESPONSÁVEL PELO SEU ATO.

NO LAR, PODEMOS ENCONTRAR VÁRIAS ATIVIDADES PERIGOSAS QUE MUITAS DAS VEZES NÃO PERCEBEMOS, MAS ELAS ESTÃO LÁ, SEJA NOS PRODUTOS DE LIMPEZA, NAS TOMADAS DE ENERGIA QUE PODEM PROVOCAR CHOQUES E NO FOGÃO PODENDO ATÉ MESMO PROVOCAR QUEIMADURAS GRAVES OU NO VAZAMENTO DE GÁS. NESTE CASO, TEMOS QUE TOMAR MUITO CUIDADO COM AS CRIANÇAS, DEVIDO A FALTA DE CONHECIMENTO QUE ELAS TEM.

A CONCLUSÃO É ÓBVIA, OS ACIDENTES ACONTECEM, NÃO PODEMOS EVITÁ-LOS, MAS PODEMOS RELUZÍ-LOS, POIS CADA PESSOA PODE CUIDAR DE SI MESMA.

TEMA 82: CUIDADOS COM O GÁS DE COZINHA E GLP

GLP É UMA MISTURA DE GASES DERIVADOS DO PETRÓLEO, ELE É INFLAMÁVEL, O QUE EXIGE MUITA ATENÇÃO NO MANUSEIO DO BOTIJÃO. NÃO TEM CHEIRO, POR ISSO UM COMPOSTO A BASE DE ENXOFRE (MERCAPTANA) É ADICIONADO AO GÁS PARA REVELAR A SUA PRESENÇA CASO HAJA VAZAMENTO. O GLP NÃO É VENENOSO, MAS É ASFIXIANTE. POR SER MAIS PESADO QUE O AR, QUANDO HÁ VAZAMENTO DE GLP, NUM LOCAL FECHADO, ESTE VAI SE ACUMULANDO AO NÍVEL DO CHÃO E EXPULSA GRADUALMENTE O OXIGÊNIO DO AMBIENTE, CAUSANDO ASFIXIA EM QUEM PERMANECER ALI. LOGO, BOTIJÃO COM VAZAMENTO PRECISA SER REMOVIDO PARA UM LOCAL ABERTO.

AO COMPRAR BOTIJÃO DE GÁS PARA SUA RESIDÊNCIA, DEVE-SE PRESTAR ATENÇÃO NA IDENTIFICAÇÃO DA DISTRIBUIDORA DO PRODUTO. É IMPORTANTE QUE TANTO O CAMINHÃO DE ENTREGAS QUANTO O BOTIJÃO TRAGAM, CLARAMENTE, A MESMA MARCA DA DISTRIBUIDORA. TODO BOTIJÃO DE GÁS DEVE TRAZER UM LACRE SOBRE A VÁLVULA. ESSE LACRE NÃO PODE ESTAR VIOLADO E DEVE APRESENTAR, TAMBÉM, A MARCA DA DISTRIBUIDORA. RECUSE BOTIJÕES MUITO AMASSADOS, ENFERRUJADOS E COM AS ALÇAS SOLTAS.

ATENÇÃO:

- NA SUA RESIDÊNCIA, NUNCA DEITE O BOTIJÃO DE GÁS E NEM O COLOQUE EM LOCAL FECHADO;
- NÃO FUME PRÓXIMO A LOCAIS QUE TENHAM GÁS;
- NUNCA USE MANGUEIRA DE GÁS DIFERENTE DA APROVADA PELO INMETRO.
- NUNCA PASSE A MANGUEIRA POR TRÁS DO FORNO, O CALOR PODE DERRETÊ-LA E CAUSAR ACIDENTES. - AO TROCAR O BOTIJÃO, NÃO DEIXE NENHUMA CHAMA ACESA E NUNCA, JAMAIS, EM TEMPO ALGUM TENDE VER SE HÁ VAZAMENTO USANDO UM FÓSFORO ACESO.
- SE, AO CHEGAR EM CASA, VOCÊ SENTIR CHEIRO DE GÁS, NÃO ACIONE O INTERRUPTOR DE LUZ NEM ACENDA QUALQUER CHAMA. VÁ DIRETO PARA AS JANELAS E ABRA TUDO. DEPOIS REMOVA O BOTIJÃO PARA UM LUGAR VENTILADO E CHAME A DISTRIBUIDORA DE GÁS. É BOM TER O TELEFONE DA SUA DISTRIBUIDORA SEMPRE À MÃO.
- AO IDENTIFICAR UM VAZAMENTO DE GÁS, AVISE IMEDIATAMENTE A BRIGADA DE INCÊNDIO DA EMPRESA OU SE FOR NA SUA RESIDÊNCIA, LIGUE PARA A DISTRIBUIDORA OU EM CASOS MAIS GRAVES, DISQUE 193 (CORPO DE BOMBEIROS).

TEMA 83: BRIGADA DE INCÊNDIO

BRIGADAS DE INCÊNDIO SÃO GRUPOS DE PROFISSIONAIS QUE DESENVOLVEM AS ATIVIDADES INICIAIS DURANTE UM SINISTRO, ENQUANTO EQUIPES ESPECIALIZADAS NÃO CHEGAM AO LOCAL. OS BRIGADISTAS DEVEM FOCAR NO RISCO POTENCIAL VIVENCIADO EM PRÉDIOS OU CONDOMÍNIOS VERTICAIS, CONHECER O PLANO DE EMERGÊNCIA DA EDIFICAÇÃO, PARTICIPAR DE EXERCÍCIOS DE SIMULAÇÃO, ENTRE OUTRAS FUNÇÕES.

NA EMPRESA POSSUI EM MÉDIA CEM BRIGADISTAS PARA ATENDER AS NORMAS DO CORPO DE BOMBEIROS E NOS AJUDAR QUANDO NECESSÁRIO.

POR ISSO, AO IDENTIFICAR ALGUMA ANORMALIDADE EM ALGUM ITEM DO SISTEMA DE COMBATE A INCÊNDIO DA EMPRESA (EXTINTORES, HIDRANTES, FAIXAS DE SINALIZAÇÃO), COMUNIQUE IMEDIATAMENTE UM BRIGADISTA DO SEU SETOR PARA TOMAR AS PROVIDÊNCIAS.

EM CASO DE PRINCÍPIO DE FOGO, ACIONE UM BRIGADISTA OU UTILIZE O ACIONADOR MANUAL MAIS PRÓXIMO DE VOCÊ PARA TOCAR O ALARME DE EMERGÊNCIA, POIS ASSIM EVITARÁ QUE TOME PROPORÇÕES MAIORES E SE TORNE UM INCÊNDIO INCONTROLÁVEL.

OUTRAS FUNÇÕES QUE SE ATRIBUEM AOS BRIGADISTAS:

- CONHECER O PLANO DE EMERGÊNCIA CONTRA INCÊNDIO DA PLANTA;
- AVALIAR OS RISCOS EXISTENTES;
- INSPECIONAR OS EQUIPAMENTOS DE COMBATE A INCÊNDIO, PRIMEIROS SOCORROS E OUTROS EXISTENTES NA PLANTA;
- INSPECIONAR AS ROTAS DE FUGA;
- ELABORAR RELATÓRIO DAS IRREGULARIDADES ENCONTRADAS E ENCAMINHÁ-LOS AOS SETORES COMPETENTES;
- ORIENTAR A POPULAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA;
- PARTICIPAR DOS EXERCÍCIOS SIMULADOS;

TEMA 84: PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

TEMOS QUE ESTAR SEMPRE ATENTOS AOS ANIMAIS PEÇONHENTOS, NO LAR E NO TRABALHO.

- NUNCA ANDAR DESCALÇO. O USO DE CALÇADOS FECHADOS DEVE SER OBRIGATÓRIO. DEPENDENDO DA ALTURA DO CALÇADO, OS ACIDENTES PODEM SER EVITADOS NA ORDEM DE 50 ATÉ 72%.

- OLHAR SEMPRE COM ATENÇÃO O LOCAL DE TRABALHO E OS CAMINHOS A PERCORRER.

- NUNCA COLOCAR AS MÃOS EM TOCAS OU BURACOS NA TERRA, OCOS DE ÁRVORES, CUPINZEIROS, ESPAÇOS SITUADOS ENTRE MONTES DE LENHA OU PEDRAS.

- NÃO COLOCAR AS MÃOS EM TOCAS PARA CAPTURAR ANIMAIS (ALÉM DE SER PROIBIDO POR LEI AMBIENTAL); ESTA É A MELHOR MANEIRA DE SER PICADO POR CASCAVÉIS QUE SE ABRIGAM NESSES LOCAIS.

- AO ENTRAR NAS MATAS DE RAMAGENS BAIXAS, OU EM POMAR COM MUITAS ÁRVORES, PARAR NO LIMITE DE TRANSIÇÃO DE LUMINOSIDADE E ESPERAR SEMPRE A VISTA SE ADAPTAR AOS LUGARES MENOS ILUMINADOS. A ADAPTAÇÃO DA VISÃO AO LOCAL MENOS CLARO OU À PENUMBRA EM DIA DE LUMINOSIDADE INTENSA É MAIS LENTA E A FALTA DE CUIDADO NESSE INSTANTE PODE PROVOCAR ACIDENTES OFÍDICOS NOS BRAÇOS, NOS OMBROS, NA CABEÇA E ROSTO, DA ORDEM DE 5 A 6%.

- SE POR QUALQUER RAZÃO TIVER QUE ABAIXAR-SE, ALÉM DE OLHAR BEM O LOCAL, PROCURAR BATER A VEGETAÇÃO OU AS FOLHAS, PRINCIPALMENTE NO TRABALHO DE LIMPEZA DE COVAS DE CAFÉ. A COLORAÇÃO DA CASCAVEL SE CONFUNDE MUITO COM A DAS RAMAGENS E FOLHAS SECAS DESSAS PLANTAÇÕES E HÁ CASOS DE ACIDENTE OFÍDICO DEVIDO A ESSE TIPO DE CAMUFLAGEM, PORQUE A PESSOA NÃO ENXERGA A SERPENTE.

- NÃO DEPOSITAR OU ACUMULAR JUNTO AO DOMICÍLIO OU HABITAÇÃO RURAL: MATERIAL INÚTIL, LIXO, ENTULHOS E MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO.

- MANTER SEMPRE UMA CALÇADA LIMPA AO REDOR DA CASA.

- NO PERÍODO NOTURNO, NOS SÍTIOS OU NAS FAZENDAS, CHÁCARAS OU ACAMPAMENTOS, DEVE SER EVITADA A VEGETAÇÃO MUITO PRÓXIMA AO CHÃO, GRAMADOS OU ATÉ MESMO JARDINS.

* ATENÇÃO:

AO SE DEPARAR COM UM ANIMAL PEÇONHENTO, NÃO MATE-O OU TENDE CAPTURÁ-LO!
AVISE IMEDIATAMENTE A PORTARIA DA EMPRESA OU O SETOR DE MEIO AMBIENTE!!!!

TEMA 85: SER CIPEIRO NÃO É SÓ TER ESTABILIDADE

A FUNÇÃO PRINCIPAL DE UM CIPEIRO É A PARTICIPAÇÃO ATIVA NO DIA A DIA NA OBSERVAÇÃO E POSSÍVEIS ACIDENTES QUE POSSAM OCORRER.

ESTA COMISSÃO É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA DENTRO DA EMPRESA. O CURSO MINISTRADO É UM PERÍODO MUITO PEQUENO PARA TAMANHA ABRANGÊNCIA E IMPORTÂNCIA DO ASSUNTO. ESSA COMISSÃO ANTES DE SER FORMADA VEM DE FUNCIONÁRIOS DE VÁRIAS ÁREAS QUE NÃO POSSUI CONHECIMENTO ADEQUADO DO ASSUNTO. É UMA EQUIPE PARA SE TRABALHAR CONSTANTEMENTE EM RELAÇÃO A UM ASSUNTO QUE IRÁ TRATAR DE VIDAS E DE PRESERVAÇÃO DO PATRIMÔNIO.

POR NÃO SABER O TAMANHO DA RESPONSABILIDADE, ERRONEAMENTE MUITAS PESSOAS QUEREM A CANDIDATURA SOMENTE PELO FATO DA ESTABILIDADE QUE O CARGO OFERECE. O OBJETIVO PRINCIPAL FICA ESQUECIDO. ESSE ELEITO NÃO PARTICIPA, NÃO OPINA E NÃO EXERCE NADA E A PREVENÇÃO É BANALIZADA.

A PRIMEIRA INSTÂNCIA DESSA FORMAÇÃO É A CONSCIENTIZAÇÃO. CADA UM SE CONSCIENTIZAR, MODIFICAR OS HÁBITOS EM RELAÇÃO À PREVENÇÃO DE ACIDENTES, E NÃO ESPERAR ACONTECER PARA TOMAR ALGUMA INICIATIVA.

INFELIZMENTE NÃO É HÁBITO DO BRASILEIRO PRATICAR A PREVENÇÃO; ATITUDES SÓ SÃO TOMADAS QUANDO ACONTECE ALGUM INFORTÚNIO. A PREVENÇÃO SALVA VIDAS, PROTEGE A SAÚDE DO TRABALHADOR, CONSERVA O PATRIMÔNIO DA EMPRESA.

A ESTABILIDADE É UMA CONSEQUÊNCIA, UM BENEFÍCIO QUE A NORMA TRAZ ATÉ MESMO COMO UM INCENTIVO PARA O FUNCIONÁRIO TER O DESEJO DE CONTINUAR PARTICIPANDO DESSE TEMA TÃO IMPORTANTE E RELEVANTE, QUE É CUIDAR DA SAÚDE E VIDA DE CADA UM QUE ESTÁ ENVOLVIDO.

O CIPEIRO PRECISA SE ENXERGAR COMO UMA PEÇA FUNDAMENTAL; DIFERENCIADA POR TER SIDO ESCOLHIDO POR SER BEM VISTO NA EMPRESA, PELA CONFIANÇA E PELA OPORTUNIDADE DE APRENDER SOBRE PREVENÇÃO DE ACIDENTES E SER DECISIVO EM TOMADAS DE DECISÃO OU POR TOMAR MEDIDAS DE CONTROLE QUE PODEM ATÉ MUDAR O CURSO DA EMPRESA PARA ESSA VISÃO PREVENCIÓNISTA.

AMIGO CIPEIRO PREVENCIÓNISTA, REFLITA SOBRE A RESPONSABILIDADE QUE ESTÁ EM SUAS MÃOS.

SEJA UM ANJO DA GUARDA PARA O SEU PRÓXIMO, A SI E A EMPRESA.

FAÇAM JUS À SIGLA CIPA COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES; MEDITE SOBRE O PROPÓSITO E O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA COLABORAR. EXISTEM VÁRIOS CIPEIROS QUE NEM SABEM O QUE SIGNIFICA A SIGLA QUANTO MAIS O SEU PROPÓSITO.

SEJA DIFERENTE E FAÇA MAIS DO QUE LHE É SOLICITADO E MUDE O QUADRO DA SEGURANÇA NO TRABALHO;

TEMA 86: DIRIGIR AO CELULAR AUMENTA O RISCO DE ACIDENTE EM 3 VEZES

VOLANTE E CELULAR É UMA UNIÃO PERIGOSA E FÁCIL DE OBSERVAR EM QUALQUER LUGAR DO BRASIL.

DIFÍCIL É FAZER O MOTORISTA CONFESSAR A INFRAÇÃO E ASSUMIR O RISCO.

DESCULPA DOS MOTORISTAS:

- ESTOU DESLIGANDO O CELULAR PORQUE ESTÁ ACABANDO A BATERIA.
- ESTOU VENDO SE TEM RECADO;
- EU VEJO SEMPRE, IDENTIFICO A CHAMADA, AÍ SE FOR CASO IMPORTANTE EU ATENDO.

QUEM É PEGO FALANDO AO CELULAR TENTA SE EXPLICAR: "É O FAROL QUE ESTÁ FECHADO, APROVEITEI PRA USAR SÓ UM POUQUINHO SÓ. VOU COMPRAR UM FONE AÍ PORQUE É MUITO PERIGOSO."

OS RISCOS DE FALAR AO CELULAR NO TRÂNSITO FORAM OBJETO DE UM ESTUDO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DE TRÁFEGO, DA USP E DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS.

HOJE EM DIA É O FATOR PRIMORDIAL DE DISTRAÇÃO. PRINCIPALMENTE SE TIVER UTILIZANDO AS MÃOS PARA DISCAR E FALAR. ELE SE ENVOLVE DE TAL FORMA COM O CELULAR QUE ACABA ESQUECENDO QUE ESTÁ DIRIGINDO, É O QUE ALGUMAS PESSOAS PENSAM.

RESULTADO: EFEITOS DO VÍCIO?

- MAIS NOCIVO AINDA É QUE O RISCO DE ACIDENTE AUMENTA TRÊS VEZES QUANDO MOTORISTA ESTÁ FALANDO AO CELULAR.
- ALÉM DE AUMENTAR O TEMPO DO PERCURSO, A FALTA DE ATENÇÃO POR CAUSA DO CELULAR RETARDA A REAÇÃO DO MOTORISTA.
- O NÚMERO DE INFRAÇÕES DOBRA E A CHANCE DE SE ENVOLVER EM ACIDENTE TRIPLICA. "A CONVERSA EM SI, O FATO DE O INDIVÍDUO ESTAR PRESTANDO ATENÇÃO EM ALGUMA COISA QUE NÃO ESTÁ RELACIONADA À DIREÇÃO É QUE FAZ COM QUE ESSE TEMPO DE REAÇÃO AUMENTE".
- INTERESSANTE QUE OS MÉDICOS COMPARAM O USO DO CELULAR AO EFEITO DO ÁLCOOL. "É COMO SE A PESSOA TIVESSE BEBIDO DOIS COPOS DE CERVEJA OU UMA DOSE DE DESTILADO. É COMO SE ESTIVESSE DIRIGINDO LIGEIRAMENTE EMBRIAGADO", É O QUE ALGUNS DIZEM. ELE COMEÇA A ANDAR DE LADO, COMO SE ESTIVESSE BÊBADO.
- ENTÃO, DEPOIS DE LER ESSE DDS SOBRE OS RISCOS QUE VOCÊ CORRE, VALE A PENA INSISTIR AINDA NESSE MAL HÁBITO E PÔR SUA VIDA EM RISCO?

TEMA 87: O QUE FAZER PARA AJUDAR ALGUÉM QUE ACABOU DE SOFRER UM AVC?

- SE A PESSOA QUE SOFREU O AVC ESTIVER CONSCIENTE, EM PRIMEIRO LUGAR, TENDE TRANQUILIZÁ-LA.

- CONVERSE COM A PESSOA, FAÇA-LHE PERGUNTAS O TEMPO TODO, APROVEITANDO PARA AVALIAR SEU NÍVEL DE CONSCIÊNCIA E NÃO DEIXAR QUE ELA DURMA.

- SE SUA RESPIRAÇÃO ESTIVER NORMAL, OBSERVANDO SUA RESPIRAÇÃO, BEM COMO OS BATIMENTOS CARDÍACOS, QUE VOCÊ PODE VER PALPANDO O PULSO NO BRAÇO DA PESSOA, DEIXE A PESSOA EM UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL E CHAME A EMERGÊNCIA IMEDIATAMENTE.

- SE OS SINAIS VITAIS DA PESSOA ESTIVEREM ALTERADOS, CHAME A EMERGÊNCIA E ACOMPANHE A PESSOA ATÉ QUE O SERVIÇO CHEGUE. SE A PESSOA PARAR DE RESPIRAR, SIGNIFICA QUE SEU CORAÇÃO PAROU. FAÇA MASSAGEM CARDÍACA ATÉ QUE A EMERGÊNCIA CHEGUE, PARA GARANTIR QUE O SANGUE NÃO PARE DE CIRCULAR PELO SEU CORPO.

NOTA: A MANOBRA CONSISTE EM DEITAR A PESSOA COM A BARRIGA PARA CIMA, COMPRIMIR SEU TÓRAX COM UMA MÃO SOB A OUTRA EM FORMA DE CONCHA EM MOVIMENTOS UNIFORMES E CONSTANTES. O IDEAL É FAZER MAIS DE 20 MANOBRAS POR MINUTO. VOCÊ VAI CANSAR, ENTÃO PEÇA PARA ALGUÉM REVEZAR COM VOCÊ, OU SE ESFORCE ATÉ O RESGATE CHEGAR.

AS VEZES, O AVC É SUTIL E SILENCIOSO. SENDO ASSIM, SE A PESSOA ESTIVER INSERIDA EM UM DOS GRUPOS DE RISCO QUE LISTAMOS NO ARTIGO ???, PRESTE ATENÇÃO EM QUALQUER COMPORTAMENTO ANORMAL APRESENTADO REPENTINAMENTE.

COMO É FEITA A CONFIRMAÇÃO DO ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL?

- ATRAVÉS DE TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA (TC). CASO OBSERVE ALGUMA IRREGULARIDADE, RECORRE-SE À RM.

- RESSONÂNCIA MAGNÉTICA (RM).

- ANÁLISE DAS CARÓTIDAS, ARTÉRIA QUE LEVA O SANGUE ATÉ O CÉREBRO. GERALMENTE, AS PLACAS ATEROSCLERÓTICAS QUE DESPRENDEM ATEROMAS E CAUSAM O PROBLEMA, ESTÃO SITUADAS NA CARÓTIDA.

- EXAME DE SANGUE PARA DOSAGEM DE LIPÍDIOS, SAIS MINERAIS E ENZIMAS QUE MARCAM LESÃO CELULAR.

TEMA 88: CUIDADO COM O SONO NO TRABALHO

O QUE FAZER QUANDO VEM AQUELE SONO APÓS ALMOÇO? QUEM RESISTE A UM COCHILO DEPOIS DO ALMOÇO? A PRODUTIVIDADE É REDUZIDA E VOCÊ NÃO É MAIS O MESMO.

VÁRIAS PESSOAS SÃO PEGAS EM FLAGRANTE DORMINDO NO TRABALHO EM LOCAL E HORA ERRADA.

ACIDENTES ACONTECEM POR FUNCIONÁRIOS ESTAREM DORMINDO EM MOMENTO ERRADO.

A SAÚDE, ESTILO E QUALIDADE DE VIDA INFLUENCIAM NA ROTINA DE QUALQUER PESSOA E A QUALIDADE DO SONO REFLETE EM MUITO A PRODUTIVIDADE DO DIA DO FUNCIONÁRIO.

VÁRIOS FATORES CONTRIBUEM PARA QUALIDADE OU NÃO DE UMA BOA NOITE DE SONO: COLCHÃO ADEQUADO; LOCAL HARMONIOSO PARA TAL; SILÊNCIO; CHEIRO AGRADÁVEL E ATÉ RELAXANTE; ROUPA ADEQUADA; CARGA HORÁRIA RECOMENDADA;

DIVERSOS SÃO OS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA UMA BOA NOITE DE SONO OU AQUELA SENSAÇÃO QUE “UM TRATOR PASSOU POR CIMA DE VOCÊ”.

POR MUITO TEMPO, SER VISTO DORMINDO NO AMBIENTE DE TRABALHO, SEJA NA HORA DO EXPEDIENTE OU DEPOIS DO ALMOÇO, NÃO ERA MUITO BEM VISTO, POIS ALÉM DA SENSAÇÃO QUE A PESSOA NÃO DORMIU DIREITO, DAVA UMA IMPRESSÃO DE FALTA DE COMPROMISSO COM O TRABALHO.

PORÉM, ISSO NÃO É ERRADO, INCLUSIVE É RECOMENDÁVEL DORMIR UM POUCO APÓS O ALMOÇO, DAR UMA QUEBRADA NA CARGA DE STRESS E NO RITMO. ESTUDOS RECENTES TÊM INDICADO QUE TIRAR UM COCHILO DE 6 A 45 MINUTOS PODE AUXILIAR NA PRODUTIVIDADE DO FUNCIONÁRIO, UMA VEZ QUE REVIGORA O ORGANISMO.

POR AÍ, JÁ DA PARA SE TER UMA IDEIA DOS BENEFÍCIOS QUE UM COCHILO EM UM INTERVALO DE TRABALHO PODE TRAZER.

PARA SE TER UM BOM COCHILO, ALGUMAS MEDIDAS DEVEM SER TOMADAS:

- PROCURE UM LUGAR TRANQUILO, SEM MUITO BARULHO;
- ACALME O SEU CORPO, PROCURANDO RELAXAR SEUS MÚSCULOS SEMPRE RESPIRANDO CALMAMENTE. ACALME TAMBÉM A SUA MENTE, VIAJANDO NA SUA IMAGINAÇÃO POR LUGARES CALMOS, COMO UM CAMPO, UMA PRAIA, OU ATÉ MESMO CONTE CARNEIRINHOS.
- SE HOVER MUITO BARULHO, COLOQUE FONES DE OUVIDO VOLUME BAIXO.

- VALE A PENA INVESTIR EM UM AMBIENTE DE DESCANSO NA EMPRESA. LEVE EM CONSIDERAÇÃO A SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS, PROPORCIONE QUALIDADE DE VIDA E TENHA O RETORNO EM PRODUTIVIDADE E SATISFAÇÃO.

TEMA 89: PROTETOR AURICULAR E RISCOS BIOLÓGICOS

PARA O CASO DO RUÍDO, O DISPOSITIVO ADEQUADO É O PROTETOR AURICULAR, MAS O CUIDADO NÃO SE RESTRINGE APENAS EM USAR E SIM, COMO USAR. É IMPRESCINDÍVEL O USO E HIGIENIZAÇÃO CORRETA, POIS, O MAU USO TAMBÉM PODE ACARRETAR PROBLEMAS COM A SAÚDE. O BOM USO (USO CORRETO) GARANTE A INTEGRIDADE DO PRODUTO E O QUE ELE OFERECE, OU SEJA, A ATENUAÇÃO CONFORME ORIENTAÇÃO DO FABRICANTE. A HIGIENIZAÇÃO GARANTE A SAÚDE FÍSICA DO COLABORADOR. ESTE DEVE ADQUIRIR O CONHECIMENTO ATRAVÉS DO TREINAMENTO QUE RECEBER QUANDO RETIRAR O DEVIDO EPI. A FALTA DE HIGIENIZAÇÃO PODE ACARRETAR GRAVES INFECÇÕES POR BACTÉRIAS. CONFIRA ESSAS DICAS:

- NUNCA USE PROTETOR AURICULAR DE OUTRA PESSOA;
- NÃO DEIXE EXPOSTO NO PESCOÇO QUANDO NÃO ESTIVER EM USO;
- AO FINAL DO EXPEDIENTE, LAVE-O CONFORME ORIENTAÇÃO RECEBIDA NO TREINAMENTO;
- ARMAZENE DE FORMA CORRETA;
- NÃO LEVE PARA CASA;
- PROTETOR AURICULAR NÃO É UM ADORNO, PORTANTO NUNCA O USE COMO ENFEITE NO PESCOÇO OU PRESILHA DA CALÇA;
- EVITE O CONTATO COM PRODUTOS QUÍMICOS;
- EVITE MANUSEÁ-LO COM AS MÃOS SUJAS;
- TROQUE-O SEMPRE QUE NECESSÁRIO;

LEMBRETE: PROTETOR AURICULAR TIPO ESPUMA É DESCARTÁVEL, USE-O E DESCARTE-O.

COMO VIMOS, O USO E HIGIENIZAÇÃO SÃO MUITO IMPORTANTES, MAS O DESCARTE CORRETO TAMBÉM MERECE ATENÇÃO, POIS É UM RESÍDUO QUE CONTÉM RISCOS BIOLÓGICOS.

COM ESSAS DICAS, VOCÊ TERÁ A GARANTIA DA PRESERVAÇÃO DE SUA AUDIÇÃO E EVITARÁ INFECÇÕES INDESEJADAS.

TEMA 90: ÓCULOS DE SEGURANÇA

PREVENIR OS OLHOS ESTÁ DENTRO DAS QUESTÕES MAIS IMPORTANTES EM RELAÇÃO À PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO TRABALHO, SE NÃO FOR A MAIS IMPORTANTE. OS OLHOS, MUITAS DAS VEZES, AGEM COMO AS MÃOS DO TRABALHADOR, POIS SÃO ELES OS RESPONSÁVEIS POR MOSTRAR O TRABALHO QUE ESTÁ SENDO REALIZADO.

É BASTANTE COMUM OUVIRMOS AS SEGUINTE QUEIXAS: “ESQUECI DE COLOCAR.”, “ESSES ÓCULOS ME INCOMODAM.”, “COM OS ÓCULOS EU NÃO ENXERGO DIREITO.”, DENTRE OUTROS. PORÉM, NESSE MOMENTO EM QUE O TRABALHADOR ESTÁ RECLAMANDO, PODE ACONTECER UM ACIDENTE EM QUESTÃO DE SEGUNDOS, E SUA VISÃO PODE ESTAR PERDIDA PARA SEMPRE!

EM RELAÇÃO AO SEU USO E CONSERVAÇÃO, DEVE-SE ATENTAR AO SEGUINTE:

- OS ÓCULOS DEVEM AJUSTA-SE PERFEITAMENTE AO ROSTO DO TRABALHADOR;
- DEVE SE MANTER FIRME AO ROSTO DO TRABALHADOR, SEM MACHUCAR;
- DEVE SER UTILIZADO DURANTE TODO O TEMPO EM QUE ESTIVER TRABALHANDO;
- PARA COLOCAR OU RETIRAR OS ÓCULOS, SEGRE COM AS DUAS MÃOS, EVITANDO QUE ELE ENTORTE OU QUEBRE;
- MANTENHA AS LENTES SEMPRE LIMPAS, UTILIZANDO UM PAPEL LIMPO E MACIO;
- GUARDE OS ÓCULOS E LOCAL APROPRIADO, EVITANDO QUE AS LENTES TENHAM CONTATO COM ALGUMA SUPERFÍCIE QUE POSSA DANIFICÁ-LAS;
- NÃO UTILIZE OS BOLSOS DAS ROUPAS COMO PORTA ÓCULOS, EXISTE UM LOCAL APROPRIADO PARA GUARDÁ-LOS.

NO CASO DE ALGUM TRABALHADOR APRESENTAR PROBLEMAS DE VISÃO COMO MIOPIA, HIPERMETROPIA, ASTIGMATISMO, ENTRE OUTROS, ÓCULOS DE SEGURANÇA COM GRAU PODERÃO SER CONFECCIONADOS, DESDE QUE SEJAM FEITOS POR PESSOA CAPACITADA DE ACORDO COM A RECEITA DO OFTALMOLOGISTA E AS MEDIDAS ESPECÍFICAS DO TRABALHADOR EM QUESTÃO. ASSIM, MESMO QUE A PESSOA JÁ APRESENTE UM PROBLEMA DE VISÃO, ELA DE FORMA ALGUMA SE SENTIRÁ PREJUDICADA AO USAR O EPI DE SEGURANÇA OCULAR.

LEMBRE-SE QUE VOCÊ PRECISA DOS SEUS OLHOS NÃO SOMENTE PARA TRABALHAR, MAS TAMBÉM PARA VER A VIDA E O QUE O MUNDO TEM A OFERECER. ENTÃO NÃO VACILE! USE O EPI DE PROTEÇÃO E VIVA FELIZ, SABENDO QUE VOCÊ AINDA VERÁ O QUE A VIDA RESERVA PARA VOCÊ!

TEMA 91: CUIDADOS COM PEQUENOS FERIMENTOS

QUANDO DIZEMOS QUE O “JOÃO” SE MACHUCOU ONTEM, QUEREMOS DIZER QUE ALGO DE SÉRIO ACONTECEU COM ELE. NORMALMENTE NÃO CONSIDERAMOS ARRANHÃO, UMA PANCADA NA CABEÇA, UMA PANCADA NA COCHA COMO MACHUCADO OU FERIMENTO. AO PENSARMOS ASSIM, ESTAMOS PARCIALMENTE CERTOS, MAS PARCIALMENTE ERRADOS TAMBÉM. OS PEQUENOS FERIMENTOS NÃO NOS PREOCUPAM PORQUE NÃO NOS AFASTAM DO TRABALHO, NEM REQUER INTERNAÇÃO. ISTO É VERDADE DESDE QUE TOMEMOS PEQUENAS MEDIDAS PARA QUE A COISA NÃO FIQUE GRAVE.

QUANTOS EXEMPLOS TEMOS AQUI PARA MOSTRAR QUE AQUELES PEQUENOS FERIMENTOS PODE SER UM PRINCÍPIO DE UM PROBLEMA SÉRIO . EXISTEM MILHARES DE CASOS EM TODO O BRASIL EM QUE PESSOAS NÃO DERAM A DEVIDA IMPORTÂNCIA DAQUELES PEQUENOS FERIMENTOS E QUE MAIS TARDE TIVERAM CONSEQUÊNCIAS SÉRIAS.

UM JOGADOR AMERICANO RECEBEU UM FORTE BLOQUEIO DE CORPO NO MEIO DO CAMPO. SAIU DO JOGO SENTINDO-SE MUITO BEM E DEPOIS DE ALGUM TEMPO FOI PARA CASA. ELE MORREU NO DIA SEGUINTE POR TER SIDO VÍTIMA DE UMA RUPTURA DE BAÇO.

POR MAIS ESTRANHO QUE POSSA PARECER, ALGUMAS VEZES UMA PESSOA PODE ATÉ SOFRER UMA FRATURA SEM QUE SE PERCEBA DISTO, NEGLICENCIANDO O CASO.

ESTES SÃO APENAS ALGUNS DOS MOTIVOS QUE NOS LEVAM A QUERER QUE VOCÊ RELATE QUALQUER FERIMENTO, QUALQUER PANCADA, QUALQUER QUEDA RECEBIDOS EM CASA, NO TRABALHO, NA RUA E RECEBA O TRATAMENTO QUE DEVE TER O CASO. PROVAVELMENTE A UNIDADE DE SAÚDE COM ALGUNS CUIDADOS DE PRIMEIROS SOCORROS, DEIXARÁ VOCÊ NOVO NUM MINUTO, PORÉM, NÃO FAÇA AUTO-MEDICAMENTO OU ACHANDO QUE NÃO PRECISA DE TRATAMENTO PORQUE NÃO ESTÁ SE SENTINDO MUITO MAL.

UM OUTRO PONTO: A MENOS QUE VOCÊ ESTEJA BEM TREINADO EM PRIMEIROS SOCORROS E QUE ESTEJA AUTORIZADO A LIDAR COM ESTES CASOS, NÃO BRINQUE DE MÉDICO TRATANDO OUTRAS PESSOAS, FAZENDO APLICAÇÕES EM PESSOAS QUE TENHAM SE MACHUCADO OU QUE NÃO ESTEJAM SE SENTINDO BEM. VOCÊ PODERÁ PROVOCAR MUITO MAIS MAL DO QUE BEM.

RELATE TODOS OS FERIMENTOS, PEQUENOS E GRANDES, NO MOMENTO EM QUE ACONTECEM E FAÇA O TRATAMENTO IMEDIATO COM AS PESSOAS QUE ESTÃO QUALIFICADAS PARA ISTO.

TEMA 92: USE EPI SEMPRE !

AO SAIR DE CASA, NÓS COMO PROFISSIONAIS QUE TEMOS RESPONSABILIDADES, NOS TORNAMOS PORTA VOZ DE QUEM ESPERA NOSSA VOLTA. PARA QUE ISSO ACONTEÇA É PRECISO MUITA RESPONSABILIDADE NO QUE SE FAZ EM TODA EXECUÇÃO DE ATIVIDADE. É PRECISO DEIXAR OS PROBLEMAS E AS PREOCUPAÇÕES FORA DA EMPRESA E SE IMPORTAR SOMENTE COM AQUILO QUE NOS TRARÁ DE VOLTA AO ACONCHEGO DA FAMILIA.

EXECUTAR A ATIVIDADE COM CUIDADO, RESPEITANDO OS LIMITES, AS NORMAS DE SEGURANÇA E USANDO OS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL, COMO:

1. LUVAS - PROTEGENDO SUAS MÃOS PARA ACARICIAR O ROSTO DA PESSOA AMADA
2. ÓCULOS DE SEGURANÇA - PROTEGENDO O BEM MAIS VALIOSO PARA ENXERGAR AS BENÇÃOS DA VIDA
3. CALÇADOS DE SEGURANÇA - SABEREMOS QUE VOLTAREMOS COM OS PÉS NO CHÃO.

TRABALHANDO COM ATENÇÃO E SABEDORIA SABEMOS QUE IREMOS PODER BEIJAR O ROSTO DOS FILHOS E DAS PESSOAS QUE AMAMOS!!!

FAZENDO E CUMPRINDO AS DETERMINAÇÕES SABEMOS QUE A VOLTA PRA CASA VAI SER TÃO BOA QUANTO A VINDA PARA O TRABALHO.

PARA QUE TUDO ISSO ACONTEÇA, É FUNDAMENTAL O USO DO EPI.

HOJE NO MERCADO EXISTEM INÚMEROS EQUIPAMENTOS DESTINADOS A PROTEÇÃO DO TRABALHADOR, CADA UM COM SUA FUNÇÃO, MAS TEMOS QUE NOS ATENTAR A ALGUMAS INFORMAÇÕES NECESSÁRIAS PARA O USO DO MESMO, BEM COMO O CERTIFICADO DE APROVAÇÃO E UTILIDADE NA ATIVIDADE. SERÁ QUE O EQUIPAMENTO QUE ESTOU UTILIZADO É REALMENTE O CERTO PARA ESSA ATIVIDADE? SERÁ QUE ESTÁ ME DANDO A DEVIDA PROTEÇÃO?

É IMPORTANTE QUE O COLABORADOR PARTICIPE DAS DEFINIÇÕES DE ESCOLHA E CLARO DE SUGESTÕES PARA EMPRESA FORNECER O EPI. O EPI DEVE SER ADEQUADO A SUA ATIVIDADE E LHE PROTEGER ADEQUADAMENTE, PARA ISSO, TRABALHE EM CONJUNTO COM OS RESPONSÁVEIS DO SETOR DE SEGURANÇA E OBSERVE O QUE DE MELHOR PODE SER FEITO PELA SUA SEGURANÇA.

TRABALHANDO ASSIM TEREMOS A CERTEZA QUE A SEGURANÇA SERÁ DE MELHOR QUALIDADE E A PRODUÇÃO NUNCA SERÁ INTERROMPIDA POR UM ACIDENTE. O IMPORTANTE DA VIDA É SER BEM MAIS DAQUILO QUE PODEMOS SER, É SONHAR, É CORRER ATRAZ DOS OBJETIVOS E SER E TER O QUE QUEREMOS, É AVALIAR A SITUAÇÕES E ENTRAR NELAS DE FORMA SEGURA.

ANTES DE COMEÇAR SUA ATIVIDADE AVALIE SUA CONDIÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA, AVALIE O SEU BEM ESTAR, SUA CONDIÇÃO DE TRABALHO E VEJA O QUE DE MELHOR PODERÁ FAZER.

TEMA 93: REAÇÕES EMOCIONAL NO ACIDENTE DO TRABALHO

OBSERVA-SE UMA PREOCUPAÇÃO CADA VEZ MAIOR COM A SEGURANÇA NO TRABALHO, CONSEQÜÊNCIA DO ALTO ÍNDICE DE ACIDENTES EM NOSSO PAÍS, TIDO COMO CAMPEÃO MUNDIAL DE ACIDENTES NO TRABALHO. ESSA PREOCUPAÇÃO SE DEVE TAMBÉM AOS PREJUÍZOS CAUSADOS PELOS ACIDENTES AO TRABALHADOR, À SUA FAMÍLIA, À EMPRESA E À SOCIEDADE. UM ASPECTO QUE DEVE SER CONSIDERADO SÃO OS FATORES EMOCIONAIS ENVOLVIDOS NOS ACIDENTES.

AS SÍNDROMES DE STRESS AGUDAS E CRÔNICAS, OCORRIDOS APÓS TRAUMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS CONSTITUEM IMPORTANTES PROBLEMAS DE SAÚDE PÚBLICA E POSSUEM SIGNIFICATIVAS IMPLICAÇÕES MÉDICO-LEGAIS.

SÃO VÁRIOS OS FATORES QUE PREDISPÕEM O INDIVÍDUO A UM ACIDENTE. O FATOR HUMANO POSSUI

UM PAPEL RELEVANTE NO DETERMINISMO DOS ACIDENTES DO TRABALHO.

O AFETO E INTERESSE QUE O INDIVÍDUO COLOCA NO TRABALHO, O AMBIENTE DE TRABALHO, A MONOTONIA E A REPETITIVIDADE DAS TAREFAS AS RELAÇÕES COM SUPERIORES, SÃO TODOS ELEMENTOS IMPORTANTES QUE DEVEM SER CONSIDERADOS NO EXERCÍCIO DE QUALQUER ATIVIDADE, PRINCIPALMENTE AS ATIVIDADES QUE ENVOLVEM RISCOS, POIS PODEM LEVÁ-LO A DESCONSIDERAR MEDIDAS DE SEGURANÇA NECESSÁRIAS PARA EXECUTAR TAREFAS DE RISCOS.

EXISTEM FATORES RELACIONADOS COM O MEIO AMBIENTE FÍSICO: ILUMINAÇÃO, VENTILAÇÃO, TEMPERATURA, RUÍDOS, MÁQUINAS E INSTRUMENTOS QUE DEVEM SER CONSIDERADOS. POR EXEMPLO, SE A PESSOA SENTIR-SE DESCONFORTÁVEL, A SUA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO ESTARÃO DIMINUÍDAS, O QUE POR SI SÓ AUMENTAR O RISCO, PRINCIPALMENTE SE A FUNÇÃO EXERCIDA EXIGE RESPOSTAS MOTORAS, RÁPIDAS E PRECISAS.

AO LADO DOS FATORES PATOLÓGICOS DO AMBIENTE DO TRABALHO, TEMOS QUE AGREGAR FATORES ANÁLOGOS FORA DO MESMO. CONFLITOS AFETIVOS DESCONFORTÁVEL, A SUA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO ESTARÃO DIMINUÍDAS, O QUE POR SI SÓ AUMENTAR O RISCO, PRINCIPALMENTE SE A FUNÇÃO EXERCIDA EXIGE RESPOSTAS MOTORAS, RÁPIDAS E PRECISAS.

AO LADO DOS FATORES PATOLÓGICOS DO AMBIENTE DO TRABALHO, TEMOS QUE AGREGAR FATORES ANÁLOGOS FORA DO MESMO. CONFLITOS AFETIVOS FAMILIARES, RESPONSABILIDADE DOMÉSTICAS, ESCASSOS CONTATOS SOCIAIS.

TODOS OS FATORES ACIMA PODEM DIMINUIR AS CONDIÇÕES NECESSÁRIAS NA EXECUÇÃO DE UMA TAREFA QUE ENVOLVE RISCOS. CERTAS CONDIÇÕES NA INDÚSTRIA ATUAM SOMENTE COMO FATORES PRECIPITANTES DE CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS.

O ACIDENTE DO TRABALHO PODE SER CONSIDERADO COMO UM EVENTO TRAUMÁTICO DE MAIOR OU MENOR INTENSIDADE.

A RESPOSTA IMEDIATA AO ACIDENTE PODE SER UM ESTADO DE CALMA, SEGUIDO DE SONHO ANGUSTIOSO, SENSAÇÃO PERSISTENTE DE ANGUSTIA, INSTABILIDADE EMOCIONAL E INTELECTUAL, TRANSTORNOS CARDIOVASCULARES.

A REAÇÃO DE UM INDIVÍDUO A UMA ALTERAÇÃO DE IMAGEM CORPORAL DEVIDO A TRAUMAS FÍSICOS PODE CAUSAR GRANDES TRANSTORNOS PRINCIPALMENTE QUANDO SE TRATA DE ÓRGÃOS DE GRANDE IMPORTÂNCIA. EX. SEIOS; OLHOS; ÓRGÃOS SEXUAIS; ETC. ISSO PODE LEVAR O INDIVÍDUO A UM ESTADO DE DEPRESSÃO CONSTANTE, FAZENDO COM QUE O MESMO REGRIDA ALÉM DO NECESSÁRIO INDISPENSÁVEL PARA QUE SE SUBMETA AOS CUIDADOS MÉDICOS.

COMO PODEMOS VER E ANALISAR AS OCORRÊNCIAS DOS ACIDENTES DE TRABALHO PODEM NOS LEVAR A GRANDES TRANSTORNOS E O MELHOR REMÉDIO RECOMENDADO É A PREVENÇÃO!

TEMA 94: DICAS DE PRIMEIROS SOCORROS

1. SE A VÍTIMA APRESENTA UM MEMBRO OU PARTE DELE TOTALMENTE SEPARADO DO RESTO DO CORPO, SOFREU UMA AMPUTAÇÃO.

O QUE SE DEVE FAZER:

- GUARDAR O MEMBRO NUM SACO DE PLÁSTICO LIMPO E FECHÁ-LO;
- COLOCAR ESSE SACO DENTRO DE OUTRO COM GELO E SAL E FECHÁ-LO TAMBÉM;
- TRANSPORTAR A VÍTIMA, RAPIDAMENTE PARA O HOSPITAL, JUNTAMENTE COM O SACO QUE CONTÉM O MEMBRO.

O QUE NÃO SE DEVE FAZER:

- DESFAZER-SE DO MEMBRO AMPUTADO
- NÃO ENVIAR O MEMBRO JUNTAMENTE COM A VITIMA PARA O HOSPITAL.

2. FRATURA

- SE A VÍTIMA APRESENTA DOR LOCALIZADA, MOBILIDADE ANORMAL, INCAPACIDADE DE FAZER ALGUNS MOVIMENTOS, HEMORRAGIA (NO CASO DE FRACTURA EXPOSTA), MUITO POSSIVELMENTE TEM UMA FRACTURA.

O QUE SE DEVE FAZER:

- O MENOR NÚMERO POSSÍVEL DE MOVIMENTOS À VÍTIMA;
- INSTALÁ-LA CONFORTAVELMENTE;
- CORTAR A ROUPA, SE NECESSÁRIO;
- IMOBILIZAR A ARTICULAÇÃO;

2.1 SE A FRATURA FOR EXPOSTA, COLOCAR UMA COMPRESSA.

O QUE NÃO SE DEVE FAZER:

- PEGAR NA VÍTIMA.

3. HEMORRAGIA

SE A VÍTIMA APRESENTA UMA FERIDA DE ONDE JORRA SANGUE VIVO, ESTÁ COM UMA HEMORRAGIA.

O QUE SE DEVE FAZER:

ELEVAR A PARTE DO CORPO QUE SANGRA;
ESTANCAR A HEMORRAGIA COLOCANDO UM PANO LIMPO E COMPRIMINDO SOBRE A FERIDA.

SE O PANO FICAR ENSOPADO, COLOCAR OUTRO POR CIMA.
PROTEGER A ZONA COM UMA LIGADURA, SEM APERTAR.

O QUE NÃO SE DEVE FAZER:

GARROTE CASO NÃO SEJA SOCORRISTA, E SÓ EM CASO EXTREMO.
APLICAR LIGADURAS APERTADAS.

TEMA 95: IMPORTÂNCIA DO CALÇADO DE SEGURANÇA

O USO DO CALÇADO ADEQUADO AO NOSSO AMBIENTE DE TRABALHO É FUNDAMENTAL PARA EVITAR OS MAIS VARIADOS TIPOS DE ACIDENTES DE TRABALHO! SÓ QUE MUITAS VEZES A EMPRESA COMPRA O EPI TREINA O TRABALHADOR E FORNECE O EPI QUE ACABA SENDO MAL UTILIZADO...

A BOTINA NOS PROTEGE NO MÍNIMO:

- CONTRA QUEDA DE MATERIAIS EM CIMA DO PÉ: PÉS ESMAGADOS, QUEBRADOS, DILACERADOS, ETC. TUDO ISSO PODE SER EVITADO APENAS COM O USO DA BOTINA DE SEGURANÇA.

- CONTRA CHANCE DE QUEDA EM PISO MOLHADO: SIM, QUANDO A BOTINA ESTÁ COM O SOLADO DENTRO DA CONSERVAÇÃO INDICADA EVITA QUEDAS NO PISO MOLHADO.

- CONTRA DESCARGAS ELÉTRICAS: TRABALHAR COM O CALÇADO ADEQUADO É SEMPRE UMA MEDIDA IMPORTANTE CONTRA CHOQUES ELÉTRICOS.

- CONTRA QUEIMADURAS CAUSADAS POR PRODUTOS QUÍMICOS: DURANTE ALGUMAS ATIVIDADES OCORREM MANUSEIO DE PRODUTOS QUÍMICOS PERIGOSOS TIPO CORROSIVOS OU QUE PODEM CAUSAR QUEIMADURAS, E ATÉ SÉRIE DE OUTROS MALES. O USO DA BOTINA JUNTO COM UMA ROUPA LONGA (OU ATÉ IMPERMEÁVEL) É UMA BARREIRA IMPORTANTE ENTRE O PRODUTO E SUA PELE.

- CONTRA ACIDENTES CAUSADOS POR PREGOS, ARAMES, CACOS DE VIDROS E OUTROS: PREGOS PODEM CAUSAR TÉTANO, QUE POR SUA VEZ PODE CAUSAR ATÉ MESMO UMA AMPUTAÇÃO OU ATÉ A MORTE!

CONTRA TROMBADAS: ÀS VEZES EM UM MOMENTO DE DESCUIDO PODE ACONTECER DO NOSSO PÉ SE CHOCAR COM ALGUMA SUPERFÍCIE DURA, SEJA ELE UM PNEU, UMA TABOA, UMA PEDRA, ETC. NESSE MOMENTO A PROTEÇÃO DA BOTINA É FUNDAMENTAL PARA EVITAR LESÕES.

DIVERSIDADE

ATUALMENTE HÁ UMA GAMA DE OPÇÕES DE CALÇADOS DE SEGURANÇA E VOCÊ TRABALHADOR DEVE USAR SOMENTE O MODELO FORNECIDO PELA EMPRESA QUE É O MAIS INDICADO AOS RISCOS QUE ESTÁ EXPOSTO.

TEMA 96: O QUE É FISPQ?

FISPQ CORRESPONDE A UMA FICHA DE INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA, SAÚDE E MEIO AMBIENTE SOBRE DETERMINADO PRODUTO QUÍMICO.

É UM INSTRUMENTO DE COMUNICAÇÃO DOS PERIGOS E POSSÍVEIS RISCOS LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO O USO PREVISTO DOS PRODUTOS QUÍMICOS; O DOCUMENTO NÃO LEVA EM CONTA TODAS AS SITUAÇÕES QUE POSSAM OCORRER EM UM AMBIENTE DE TRABALHO, CONSTITUINDO APENAS PARTE DA INFORMAÇÃO NECESSÁRIA PARA A ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE SAÚDE, SEGURANÇA E MEIO AMBIENTE.

SEGUE AS INFORMAÇÕES QUE CONSTITUI NA FICHA:

- IDENTIFICAÇÃO DO PRODUTO;
- MEDIDAS DE SEGURANÇA;
- RISCOS AO FOGO;
- PROPRIEDADES FÍSICO-QUÍMICAS;
- INFORMAÇÕES ECOTOXICOLÓGICAS;
- DADOS GERAIS.

ALÉM DAS INFORMAÇÕES USUAIS DE UMA FICHA DE SEGURANÇA DE PRODUTO QUÍMICO (FISPQ), ESTÃO TAMBÉM DISPONÍVEIS: INFORMAÇÕES ECOTOXICOLÓGICAS, MÉTODOS DE COLETA, NEUTRALIZAÇÃO E DISPOSIÇÃO FINAL, POTENCIAL DE CONCENTRAÇÃO NA CADEIA ALIMENTAR, DEMANDA BIOQUÍMICA DE OXIGÊNIO, ENTRE OUTRAS.

TEMA 97: PERMISSÃO DE TRABALHO

PT – PERMISSÃO DE TRABALHO É A AUTORIZAÇÃO DADA POR ESCRITO, EM DOCUMENTO PRÓPRIO PARA A EXECUÇÃO DE ALGUNS TRABALHOS DE MANUTENÇÃO, MONTAGEM, DESMONTAGEM, CONSTRUÇÃO, REPARO OU INSPEÇÃO DE EQUIPAMENTOS A SER REALIZADO NA ÁREA INDUSTRIAL. TEM POR OBJETIVO ESCLARECER AS ETAPAS PARA AVALIAÇÃO DE LIBERAÇÃO DE SERVIÇOS COM RISCOS POTENCIAIS DE ACIDENTES A SEREM EXECUTADOS NAS DIVERSAS ÁREAS.

AQUI NA EMPRESA EXISTE ATUALMENTE ALGUNS TIPOS DE PERMISSÕES DE TRABALHO ESPECÍFICAS: PARA TRABALHO EM ALTURA E PARA TRABALHO A QUENTE.

TRABALHO EM ALTURA É CONSIDERADO SERVIÇOS EXECUTADOS A PARTIR DE 2M DE ALTURA, SEJA COM ESCADAS, PLATAFORMAS, ANDAIMES.

TRABALHOS A QUENTE É CONSIDERADO PARA QUALQUER OPERAÇÃO TEMPORÁRIA QUE ENVOLVA CHAMAS ABERTAS OU PRODUZA FAÍSCAS E/OU CALOR, POR EXEMPLO, LIXADEIRA, ESMERILHADEIRA, SOLDA.

POR ISSO, SE VOCÊ FOR REALIZAR QUALQUER TIPO DESSES TRABALHOS, SOLICITE A SEGURANÇA DO TRABALHO PARA EMITIR O DOCUMENTO DE PT, GARANTINDO ASSIM A SUA SEGURANÇA NA OPERAÇÃO E OS SEUS RESPONSÁVEIS FIQUEM CIENTES DA ANÁLISE D RISCO QUE FOI FEITA.

PROTEJA-SE!!!!

TEMA 98: COMPORTAMENTOS DE RISCOS

CHAMAMOS DE “COMPORTAMENTO DE RISCO” ATOS, ATITUDES E AÇÕES COTIDIANAS QUE ABRANGEM O COMPORTAMENTO DE CADA INDIVÍDUO DENTRO DE UMA SITUAÇÃO. NO AMBIENTE LABORAL. CONSIDERAMOS OS COMPORTAMENTOS DOS TRABALHADORES PERANTE OS SERVIÇOS DIÁRIOS. TAIS AÇÕES PODEM GERAR INCIDENTES OU MESMO GRAVES ACIDENTES, COLOCANDO EM RISCO A SAÚDE E INTEGRIDADE FÍSICA DOS TRABALHADORES.

É IMPORTANTE QUE VOCÊ ENTENDA QUE O COMPORTAMENTO DE RISCO É ALGO INDIVIDUAL, OU SEJA, ELE VARIA DE PESSOA A PESSOA, POIS ELE DEPENDE DIRETAMENTE DAS AÇÕES DE CADA UM.

ISSO SIGNIFICA QUE SEMPRE QUE VOCÊ OU UM COLEGA DE TRABALHO OU UM VISITANTE SE COMPORTAR PROVOCANDO UM INCIDENTE OU AGIR DE FORMA NÃO SEGURA, ELE ESTÁ PONDO EM PRÁTICA O COMPORTAMENTO DE RISCO.

COMPORTAMENTOS DE RISCOS MAIS COMUNS

CADA RAMO DE ATIVIDADE, POSSUI SEUS COMPORTAMENTOS DE RISCOS MAIS COMUNS. ALGUNS, COMO JÁ DISSEMOS, SÃO MAIS FÁCEIS DE SEREM NOTADOS, OUTROS PODEM PASSAR DESPERCEBIDOS AOS OLHOS MENOS ATENTOS. CONTUDO, SÃO ELES:

- BRINCADEIRAS DE MAU GOSTO DENTRO DO AMBIENTE DE TRABALHO;
- UTILIZAÇÃO DE FERRAMENTAS GASTAS OU QUE PROMOVEM PERIGO AO TRABALHADOR NO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES;
- DESATENÇÃO OU RITMO ACELERADO DE TRABALHO;
- BURLAR A SEGURANÇA DAS MÁQUINAS (POR EXEMPLO: BURLAR O SISTEMA BI-MANUAL PARA “FACILITAR O TRABALHO”);
- SE SENTIR MUITO SEGURO E SUBESTIMAR AS NORMAS DE SEGURANÇA;
- NÃO UTILIZAR OS EPI’S OBRIGATÓRIOS;
- REMOVER OS EPC’S DAS MÁQUINAS;
- CRIAR FERRAMENTAS DE TRABALHO OU OUTROS EQUIPAMENTOS;
- OPERAR MÁQUINAS OU FERRAMENTAS SEM AUTORIZAÇÃO E CAPACITAÇÃO;
- TRANSPORTAR PESO ACIMA DE SUA CAPACIDADE;
- DIRIGIR EM ALTA VELOCIDADE;
- SENTIR-SE SEMPRE SEGURO E QUE DOMINA TODOS OS CONHECIMENTOS SOBRE AS MÁQUINAS, FERRAMENTAS OU EQUIPAMENTOS E QUE, PORTANTO, NÃO PRECISA DE ATENÇÃO OU PROTEÇÃO.

VALE RESSALTAR QUE MUITOS ACIDENTES OCORREM EM DECORRÊNCIA DE COMPORTAMENTO DE RISCO. CUIDE-SE!!!

TEMA 99: CUIDADOS COM USO DO MAÇARICO

COMO USAR O MAÇARICO? SEJA ELE A GÁS, PROFISSIONAL, MAÇARICO CULINÁRIO, OU DE SOLDA, SÃO FERRAMENTAS RELATIVAMENTE FÁCEIS DE SE TRABALHAR MAS QUE REQUER CERTO CUIDADO EM SEU MANUSEIO E CUIDADOS COM O USO DO MESMO. CONFIRA MEDIDAS DE SEGURANÇA E EVITE QUALQUER ACIDENTE.

- NÃO ACENDA O MAÇARICO COM ISQUEIROS COMUNS OU FÓSFOROS DEVIDO ÀS TEMPERATURAS ELEVADAS DAS CHAMAS.
- PARA LIGAR UM MAÇARICO PROFISSIONAL, ESPECIALMENTE SOLDADORES DEVEM USAR EPI, COMO LUVAS, AVENTAL E, O MAIS IMPORTANTE, ÓCULOS OU MÁSCARAS QUE CUBRAM O ROSTO E TENHAM LENTES POLARIZADAS (DEVIDO AO BRILHO INTENSO DA CHAMA).
- MANTENHA UM AMBIENTE DE TRABALHO ORGANIZADO E VENTILADO PARA CASO DE UM INCÊNDIO.
- TENHA UM EXTINTOR DE FOGO AO ALCANCE.
- CERTIFIQUE-SE DE QUE NÃO HÁ NENHUM VAZAMENTO DE GÁS.
- AS ROUPAS NÃO DEVEM TER MANCHAS DE ÓLEO OU DE GRAXA (DEVIDO A FACILIDADE DE COMBUSTÃO COM O FOGO PODENDO CAUSAR ALGUM ACIDENTE).
- É NECESSÁRIO O USO DE ROUPAS RESISTENTES AO FOGO E CALÇADOS COM BIQUEIRAS PROTETORAS.
- SE ESTIVER SAINDO FAÍSCA EM GRANDES QUANTIDADES DO MAÇARICO, PODE SER UM INDICIO DE QUE ALGO NÃO ESTÁ CERTO, PODE SER QUE A PRESSÃO DO GÁS ESTEJA ELEVADA.
- QUANDO FOR COLOCAR O REFIL DE GÁS EM SEU MAÇARICO, LEIA COM A EMBALAGEM COM ATENÇÃO, ELES TRAZEM INFORMAÇÕES IMPORTANTES PARA SUA SEGURANÇA.

TEMA 100: COMO EVITAR DOENÇAS OCUPACIONAIS

O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL E FÍSICA DOS COLABORADORES POR PARTE DAS ORGANIZAÇÕES NUNCA FOI TÃO IMPORTANTE. É POR MEIO DA PREVENÇÃO QUE AS EMPRESAS EVITAM AS CHAMADAS DOENÇAS OCUPACIONAIS. ELAS SÃO ORIGINADAS POR MEIA DA CONDIÇÃO DE TRABALHO DESEMPENHADA PELO PROFISSIONAL E ATÉ MESMO POR SITUAÇÕES PESSOAIS DO INDIVÍDUO QUE PODEM ATRAPALHAR A ATIVIDADE DO DIA A DIA.

A PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS PODE SER EXERCIDA TANTO PARA A EMPRESA COMO PARA O TRABALHADOR. SÃO MEDIDAS SIMPLES, MAS, QUE SE USADAS DE FORMA CORRETA, PODEM LIVRAR MUITOS TRABALHADORES DE DIVERSOS PROBLEMAS DE SAÚDE.

O PROFISSIONAL PASSA UMA GRANDE PARCELA DA VIDA NA EMPRESA, ENTÃO É NECESSÁRIO QUE TENHA BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS E PSÍQUICAS DE TRABALHO. “NO CAMPO DAS DOENÇAS MENTAIS, É MUITO COMUM O DESCUIDO DAS PESSOAS. É UM FATOR, À PRIMEIRA VISTA, IMPERCEPTÍVEL, MAS QUANDO ENTRAM EM UM QUADRO DEPRESSIVO, PODEM ATÉ ACUSAR UM CENÁRIO DE IRREVERSIBILIDADE. POR ISSO, A EMPRESA INVESTE EM PROGRAMAS DE PREVENÇÃO A SAÚDE E SEGURANÇA OCUPACIONAL COMO A ERGONOMIA, PLANO DE SAÚDE, VACINAS, PALESTRAS EDUCATIVAS, ETC.

TEMA 101: DESLOCAMENTO, LEVANTAMENTO E TRANSPORTE DE CARGAS

DESLOCAR, LEVANTAR E TRANSPORTAR CARGAS, DEFINE-SE COMO SENDO OS MOVIMENTOS E ESFORÇOS DESPRENDIDOS POR UMA OU MAIS PESSOAS, OBJETIVANDO MOVIMENTAR CARGAS DOS MAIS DIVERSOS TIPOS, FORMAS OU TAMANHOS, PELO PROCESSO MANUAL.

RISCOS POSSÍVEIS:

- ESFORÇO FÍSICO INTENSO;
- LEVANTAMENTO E TRANSPORTE DE PESO;
- POSTURA INADEQUADA;
- RÍTMOS EXCESSIVOS;
- TRABALHOS EM TURNOS E NOTURNOS;
- MONOTONIA;
- REPETITIVIDADE;
- JORNADA DE TRABALHO PROLONGADA, ETC.

FATORES CONSIDERADOS NO PROCESSO DE TRANSPORTE DE MATERIAIS:

- PESO, FORMA, VOLUME, TIPO;
- TRAJETOS: DISTÂNCIAS, ADVERSIDADE, PORTAS, ESCADAS, LOCAL DA REPOSIÇÃO
- POSICIONAR-SE SEMPRE PRÓXIMO A CARGA;
- NÃO TORCER O CORPO PARA PEGAR OU MOVIMENTAR CARGAS;
- USAR SEMPRE A MUSCULATURA DAS PERNAS;
- CENTRALIZAR A CARGA EM RELAÇÃO AS PERNAS;
- OBSERVAR QUAIS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL QUE A CARGA EXIGE;
- JAMAIS TENTAR TRANSPORTAR QUANDO A CARGA TIVER PESO, TAMANHO OU FORMA ADVERSAS;
- LEMBRE-SE QUE OUTROS COLEGAS DE TRABALHO, PODERÃO AUXILIÁ-LO QUANDO NECESSÁRIO, E;

- EXISTEM LIMITES PARA O DESLOCAMENTO, LEVANTAMENTO E TRANSPORTE DE CARGAS

MANUAIS.

- EXISTEM OUTROS MEIOS E MÁQUINAS DISPONIBILIZADAS PARA O TRANSPORTE DE CARGAS.