Coletânea dos temas indispensáveis para profissionais da prevenção

Fórmula Secreta Para o DDS de Sucesso

O DDS é a ferramenta que dá o start no dia de trabalho, fazendo com todos procurem esquecer do que acontece "lá fora", para se concentrar em seu trabalho com atenção e segurança. Você chegará ao final desse e-book com outra percepção a respeito de DDS e de como falar em público.

Herbert Bento

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Índice

Prefácio 17
Nestor Waldhelm Neto 17
Prefácio 19
Luiz Carlos De Martini Jr. 19
Prefácio 21
Darcy Mendes 21
Introdução 23
Herbert Bento Faria 23
Temas para Iniciantes 25
Cuidados com cabos de extensão 26
Cuidados com os gases de combustão de motores 28
Cuidados para evitar lesão nas costas 28
DDS sobre a importância do uso de EPI 29
DDS sobre a saúde 30
DDS sobre controle de ruído 31
DDS sobre ignição espontânea 32
DDS sobre os riscos da má iluminação no local de trabalho 34
DDS sobre os riscos do mau uso do ar comprimido 34
DDS sobre poeira explosiva 35
DDS sobre proteção contra poeira 36
DDS sobre proteção dos olhos 37
DDS sobre riscos com baterias 38
DDS sobre riscos do ruído 39

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Fuja de incêndios 40
Levantamento de peso com segurança 41
Limpeza das mãos 42
Muitos incidentes quase viram acidentes 43
Oficina limpa é oficina segura 44
Operação correta de empilhadeiras 45
Ordem, limpeza e segurança 46
Perigos da lubrificação de reparos 47
Preparação de áreas seguras de trabalho 48
Primeiros socorros em caso de estado de choque 49
Primeiros socorros para os olhos 50
Procedimentos seguros para o abastecimento de veículos 51
Proteção contra exposição a substâncias perigosas 52
Proteção das mãos 54
Proteção das pernas com mini perneiras 55
Proteção dos pulmões 56
Proteção para a cabeça 57
Proteção para os olhos 2 57
Recipientes de segurança 59
Riscos do choque elétrico 1 59
Riscos do choque elétrico 2 61
Riscos do levantamento de peso e transporte manual de objetos 62
Riscos no manuseio de ácidos 63
Riscos dos aerodispersóides 64
Riscos dos vapores 65
Segurança no lar 66
Uso correto do carrinho de mão 66

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Temas Rápidos 68

Coleta Seletiva 69

Comportamento seguro no ambiente de trabalho 69

Cuidados ao utilizar o computador por períodos prolongados 71

Entenda o que são convulsões 71

Extintores de incêndio: conheça melhor esse equipamento 72

Importância da água 73

Manutenção de ferramentas 74

Momentos de Reflexão 74

O Comportamento Humano. 75

Neste verão proteja-se dos Raios 75

Nove dicas engraçadas sobre como encurtar a vida 76

Importância do EPI 78

Preservar o meio ambiente é responsabilidade de cada um de nós 79

Quase acidentes são sinais de alerta 80

Segurança: essencial para o nosso dia-a-dia 81

Técnicas para trocar o gás do condomínio com segurança 82

Uma pequena introdução a Legislação Ambiental 82

Zona de Perigo 83

Temas de Segurança 84

Atenção a segurança na cozinha industrial 85

Atenção para portas corta fogo e obstruçõesnas saídas de emergência 88

Prevenção – A melhor ferramenta da segurança do trabalho 89

Permissão de trabalho: tudo que você precisa saber sobre 91

27 de Julho: Dia Nacional de Prevenção dos Acidentes de Trabalho - Reflexão 92

O que é a OHSAS 18001? 94

Como descumprir as normas de segurança na fábrica e ganhar uma advertência

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

95

Cozinha industrial: principais riscos de acidentes e medidas mitigadoras..... 97

Serralheria: riscos mais comuns e como agir de forma preventiva 98

Acidente: aconteceu comigo..... 100

Como trabalhar de forma segura com andaimes?..... 102

Anéis, cadarços e outros perigos..... 104

15 dicas de prevenção de acidentes com crianças..... 105

Segurança numa tempestade: 10 medidas de segurança..... 106

A importância da inspeção de ferramentas e equipamentos..... 109

Dicas de segurança para entrar em local com grande quantidade de pessoas. 110

Incêndio em boate na cidade de Santa Maria/RS: que lições podemos tirar..... 112

Informações básicas sobre Comunicação de Acidentes de Trabalho (CAT)..... 113

Acidentes com ferramentas domésticas..... 114

Dicas para usar o celular com segurança 115

12 dicas para evitar o ferimento com facas 116

14 exemplos de acidentes e a importância da prevenção..... 118

O Papel do TST na redução do risco 119

Não busque um culpado. Busque o risco!..... 120

O Profissional Técnico de Segurança do Trabalho na elaboração do AVCB..... 121

Entenda a importância de sempre realizar a Análise Ambiental da Segurança e Higiene do Trabalho..... 122

Empinar pipa, uma brincadeira que pode causar a morte..... 124

Ruído e vibrações, a parte desagradável de operar uma britadeira. 126

Marmorarias, beleza ou preocupação?..... 127

Direitos essenciais do cortador de cana. Faça-os valer! 129

E na metalúrgica, como me manter seguro?..... 131

Radiação não ionizante. Entenda mais sobre esse assunto 133

Trabalhador rural, você sabe se proteger?..... 135

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Segurança no trabalho em restaurantes 137
Riscos ergonômicos dos trabalhadores dos supermercados 138
Vidro: frágil ou resistente? Como lidar? 140
Torneiro Mecânico, você conhece bem seu trabalho? 142
Essa é pra você que trabalha com madeira! 144
Desvendando os mistérios do fogo! 146
Cuidado com o manuseio de produtos químicos 148
Atos e condições inseguras: conceitos e exemplos 149
Espaços confinados: como proceder de forma segura! 151
Primeiros Socorros: procedimentos iniciais 156
Quase acidentes: quem é o culpado? 158
Riscos Químicos: ameaça ou não? 159
Trabalho de corte e soldagem a quente: de que forma estou protegido? 161
Como proceder corretamente o descarte de material biológico 164
10 Razões para se analisar eventos adversos 165
Você pratica realmente o DDS? 167
Riscos químicos e biológicos no ambiente hospitalar, como se manter seguro? 169
Riscos físicos no ambiente hospitalar, como se manter seguro? 172
SIPAT, um momento da empresa unindo colaboradores, comunidade e famílias 174
Habilidades do Técnico em Segurança no Trabalho 176
Nitrogênio líquido: medidas de segurança 177
Transporte de produtos perigosos: como manter a segurança! 180
Como manter a segurança em uma oficina mecânica? 183
Atenção para portas corta fogo e obstruções nas saídas de emergência 186
Dicas para ter mais segurança no uso do GLP 187
Uma atenção especial para o pessoal da limpeza predial 189
Segurança em Trabalhos Florestais 190

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Raios e o que fazer para se manter em segurança durante tempestades..... 192

Neste verão proteja-se dos Raios 193

Segurança na Operação de Empilhadeiras..... 194

A prevenção de acidentes..... 196

Choque elétrico 197

Como agir diante de um incêndio 199

Doze regras para manuseio de gasolina 200

Cuidados no transporte e elevação de cargas..... 201

Cuidados ao manusear, transportar e armazenar produtos químicos 202

Cuidados com o vidro quebrado..... 202

Como prevenir incêndio 203

Como manusear solventes inflamáveis..... 205

Armazenamento de Líquidos Inflamáveis..... 205

Acidentes em Escritório..... 206

Temas sobre Saúde 209

Ginástica Laboral: vamos agitar o corpo para produzir melhor! 210

A importância do descanso..... 212

Conheça as causas de problemas na tireóide, seus sintomas e medidas preventivas 213

Conheça os sintomas e as formas de se prevenir a meningite..... 214

Corrida, uma forma simples de obter saúde..... 215

Descubra o que é a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) 216

Desvendando o alcoolismo 217

Quanto vale um sorriso? Sorria mais! 219

O que podemos fazer para controlar o estresse ? 220

Boas práticas de higiene corporal..... 221

Exames ocupacionais, por que preciso fazer? 222

A prática religiosa e seus benefícios para a saúde 224

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Morte de Chorão: os perigos do uso inadequado de medicamentos 225

Curta o Carnaval sem esquecer da cidadania 226

Barulho, cai fora! Proteja seu ouvido..... 228

Higiene pessoal, com simples cuidados você já vê a diferença! 229

Você sabe o que é trabalho penoso? 230

A hora certa para dormir no trabalho 232

Entenda o que é qualidade de vida no trabalho e promoção da saúde 234

Qualidade de vida no trabalho é possível a partir do seu estilo de vida..... 235

Um bicho me picou, e agora? 237

A importância e necessidade de um PCA - Programa de Conservação Auditiva.....
.....239

Pressão arterial alta nos ambientes de trabalho 241

Enfermeiro, sua saúde é mais importante! 243

Hipertensão arterial, o que é isso? 245

Como prevenir problemas com a voz 247

E o que a minha boca tem a ver com isso? 248

Diabetes tipo 2 250

Desvendando os agentes cancerígenos 251

Conhecendo os tipos de câncer ocupacionais 255

Uso do computador: como manter a saúde. 257

Trabalhadores da saúde também devem seguir normas de segurança! 259

Se for se exercitar, cuidado para não se desidratar! 261

Descubra como diminuir os riscos de lesões após exercícios físicos 262

Como identificar e controlar a pressão alta..... 263

Entenda o que é, como tratar e como se prevenir da Hepatite C..... 264

Aprenda a manter seus dentes sempre saudáveis 265

O crack como epidemia 267

Como evitar as crises das alergias respiratórias..... 268

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O que causa e como prevenir o colesterol alto? 269

Protetor auricular e riscos biológicos: cuide de sua saúde 271

Segurança Patrimonial e qualidade de vida no trabalho 272

Entendendo o Câncer de Próstata 274

Orientações sobre Doenças Sexualmente Transmissíveis e como evitá-las 276

Curta o carnaval com consciência! 277

Segurança e saúde ocupacional na mineração 279

Doenças Ocupacionais: o que são e como prevení-las ? 282

Conheça um pouco mais sobre a hemofilia 285

Como se prevenir do sarampo e os cuidados que amenizam a doença 286

Cuide-se, para a malária não tornar suas férias um problema! 287

Aproveite bem o verão e lembre-se dos cuidados com o corpo 288

Entendendo o câncer de mama 289

Proteja-se com bastante protetor solar! 291

Neste verão fique atento às micoses! 292

Cuidados com a acne no verão 294

Fique de olho na conjuntivite e observe os cuidados para evitá-la 295

Conheça as causas de problemas na tireóide, seus sintomas e medidas preventivas 296

Entendendo melhor a Doença de Alzheimer 297

Conheça os sintomas e as formas de se prevenir a meningite 300

Saúde auditiva do trabalhador 301

Novas ferramentas para se combater a pressão arterial 303

Descubra o que é a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) 304

Saúde Mental 305

O que fazer quando alguém está tendo uma crise convulsiva? 307

Previna-se contra o câncer de pele nesse verão 308

Doenças escondidas no dinheiro 309

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Com treinamento se obtém saúde 310

Seja organizado e também pratique exercícios diários..... 311

Os dez piores alimentos para sua saúde 312

Controle da Transmissão da gripe suína em portos..... 315

O que é Câncer de próstata, seus sintomas e a prevenção 315

O que é estresse e como lidar com ele? 316

Conheça melhor o que é Diabetes 318

Investir em Ergonomia traz benefícios para as empresas..... 319

Prevenir acidentes e doenças ocupacionais diminui custo da empresa. 320

O bem estar no ambiente de trabalho..... 321

Cuidados com a pele 322

Cuidados com pequenos ferimentos 323

A importância da atividade física 324

A Coluna Vertebral..... 324

Temas sobre Meio Ambiente 326

Dicas de iluminação sustentável 329

Decomposição de resíduos: informação que rompe paradigmas 330

Audiência pública: cidadania e postura sustentável 331

6 atitudes sustentáveis que você pode fazer em casa para preservar o meio ambiente..... 332

Conheça a história da Fundacentro e sua situação atual 334

Onde nascem os riscos ambientais? O que posso fazer para minimizá-los? 335

Impacto Ambiental pode ser positivo ou negativo. Entenda essa ideia 337

Logística Reversa. A importância da conscientização e coleta seletiva..... 339

ISO 14001. Por que eu tenho que saber disso? 340

Desvendando o Aquecimento Global..... 343

Mecanismos de Desenvolvimento Limpo..... 345

Problemas e Conflitos Ambientais Atuais 347

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Degradação Ambiental Urbana. Depende de nós..... 348

Créditos de Carbono e Pegada Ecológica. O que é isso?..... 350

Produção Mais Limpa. Reduzindo de Maneira Preventiva na Fonte 351

Princípio do Poluidor-Pagador. Poluiu-Pagou..... 353

Prevenção da Poluição, reduzindo impactos, gastos e acidentes..... 354

PRAD - Plano de Recuperação de Áreas Degradadas 355

Rotulagem Ambiental. Essa moda pega? 356

Avaliação de Impacto Ambiental. Importante instrumento contra a degradação ambiental 358

Água: fonte de vida!..... 359

Entenda mais sobre a importância da COLETA SELETIVA 362

Você tem atitudes sustentáveis?..... 364

Água, bem de domínio público 365

Consciência ecológica nas empresas e para a sociedade 366

O conceito dos 3 Rs..... 369

A Poluição do Ar e a Saúde Pública..... 370

Geração e destinação de resíduos sólidos durante o verão..... 372

ISO 14001 e as Boas Práticas Ambientais..... 373

Conceitos básicos da coleta seletiva..... 376

Ações contra vazamentos de produtos químicos..... 377

Resíduos da construção civil..... 378

Co-responsabilidade 380

Lixo tecnológico 381

Importância do dique de contenção 382

O impacto ambiental do desperdício de água 383

Cuidados na limpeza de tambores..... 384

Condições perigosas no uso de maçaricos..... 385

Vamos variar? Temas sobre Motivação, Carrira e Sucesso 388

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Vestir a camisa da empresa soma pontos com o chefe 389

Uma ótima dica é seguir o Princípio dos 5 S´s..... 390

Como viver com as críticas no ambiente de trabalho? 391

Aprendendo a lidar com mudanças na vida pessoal e profissional 392

O que todo técnico de segurança deveria aprender antes de se formar? 394

As 10 atitudes que agradam seu chefe e podem ajudar na sua carreira 395

Nem tudo é Trabalho! 397

Temas sobre Segurança no Lar 397

Ônibus escolar: que precauções devemos tomar pela segurança dos "pequeninos"? 398

Produtos perigosos que estão dentro das nossas casas 399

Os serviços domésticos mais propensos a causar acidentes 400

15 dicas de prevenção de acidentes com crianças 402

Formas mais comuns de acidentes no lar..... 404

Temas sobre..... 406

Administração e Escritório..... 406

Cuidados com a boa iluminao do ambiente de trabalho 407

Acredite no seu sonho. Não existe impossível..... 409

Sonhar é preciso !..... 410

Respeito é bom e eu gosto! 411

Vamos dar uma "voltinha" na logística reversa? 414

Estrutura adequada para um ambiente favorável à segurança e saúde ocupacional 416

que realmente representa a área de Saúde e Segurança do Trabalho no Brasil 417

Combatendo a insatisfação profissional 419

Sistema de Gestão Integrada. Misture essa ideia..... 421

Reuniões da CIPA, como administrá-las..... 423

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Meritocracia. Quem merece? 425
Conheça o PLANSAT. Plano Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho 426
Preconceito é crime, sabia? 428
12 dicas para melhorar sua capacidade de falar em público 430
14 Dicas para criar um bom ambiente de trabalho 432
Ser cipeiro não é só ter estabilidade 434
Cuidado com a higiene em bebedouros 435
Canais de comunicação da empresa devem ser usados para prevenção 436
O colaborador precisa crescer junto com a empresa: Qualidade x Qualificação438
Economia de energia. O que isso tem a ver comigo? 440
Tome Cuidado Com a Poluição Visual no Ambiente de Trabalho 443
Drogas lícitas e ilícitas: como reagir diante delas? 444
Uso excessivo do computador: LER e DORT 447
Organização no escritório: como elaborar um plano de ações 450
Problemas psicológicos, saiba como dar a volta por cima! 451

Não Vamos Esquecer 456

da Construção Civil 456

A equipe de topógrafos também precisa de medidas de segurança 457
Como manter a segurança no canteiro de obras 458
Como trabalhar de forma segura com andaimes? 463
Ergonomia na construção civil? 465
Segurança na construção civil, como proceder? 466
O perigo de dormir no canteiro de obras 468
Como manter a segurança na construção civil (Parte 1) 469
Como manter a segurança na construção civil (Parte 2) 471
Plataformas elevatórias, aliadas ou inimigas? 473
Operador de Betoneira, proteja-se! 476

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Dermatose profissional na construção civil causada pelo cimento 477
Qualidade de Vida no Trabalho: O Caso do Canteiro de Obras..... 479
Equipamentos de Proteção Individual na Construção Civil 481
A atuação da CIPA na construção civil 482
Gerenciamento de Resíduos Sólidos na Construção Civil..... 486
Como garantir sua segurança ao utilizar um esmeril 489
Cimento: como trabalhar com ele de forma segura..... 491
A construção civil e a proteção da pele, como conciliar as duas? 492
10 dicas para reduzir os riscos para o trabalhador da construção civil..... 494
EPIs para a Construção Civil..... 495
Realizando trabalho em altura..... 497
Uso do martelo com segurança 499

Tema Diversos:.....501

Direção Defensiva, Dengue, etc.....501

A dengue no trabalho 502
Medidas preventivas contra a dengue 503
Riscos elétricos no escritório e em casa..... 504
Eletricidade: técnicas de segurança..... 506
Como trabalhar com segurança em eletricidade? 509
Desvendando o alcoolismo 512
Falando sobre o cigarro..... 513
Fumantes passivos também podem ter câncer..... 515
Saúde não combina com cigarro 516
Como dar a ré no carro com Segurança..... 517
Motociclista: 13 dicas para sua segurança no trânsito..... 519
Como dirigir com segurança nas estradas..... 520
Direção Defensiva é dever de todos 522

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Segurança para os motoristas no transporte de cargas 524

Atenção! Direção defensiva e não ofensiva 526

Caminhoneiro, preserve sua vida! 528

Direção Defensiva: classificação e exemplos 531

Uso do cinto de segurança diminui ou até evita traumatismos 534

Direção Defensiva faz toda a diferença 535

A importância do preparo e armazenamento de alimentos para evitar a Intoxicação Alimentar 537

A alimentação na empresa e a saúde do trabalhador 538

Como evitar acidentes com a panela de pressão 539

Conheça os sintomas das alergias alimentares 540

5 dicas para se livrar da azia e do refluxo 544

Alimentos para obtenção e manutenção da sua saúde neste verão 545

Ter uma dieta balanceada é o segredo para se prevenir contra a anemia 546

A importância do preparo e armazenamento de alimentos para evitar a Intoxicação Alimentar 547

Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho Portuário 549

NR-34 – Condições e meio ambiente de trabalho na indústria da construção e reparação naval 553

Como a organização do escritório pode ajudar na qualidade 556

O ciclo PDCA: o caminho da qualidade 557

Política da Qualidade. É um comprometimento de todos. 559

Qualidade: produto ou serviço diferenciado ou apenas requisitos distintos? 560

Sistema de Gestão da Qualidade. Responsabilidade e comprometimento da alta direção 562

Trabalhar com Foco no Cliente 563

CQC e CCQ o que isso tem em comum? 565

Os outros 5´s da qualidade 566

10 dicas de segurança na utilização de transporte ferroviário 568

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Faça como Ronaldo. Melhore sua alimentação durante o verão! 569

Estressadinho e Desligado: o caso da chave de fenda voadora 571

Como Conduzir com sucesso uma palestra de DDS 573

Como se preparar para uma palestra de DDS 574

Passo a passo para montar sua palestra de DDS 576

O potencial do marketing pessoal para alavancar sua carreira 577

A Linguagem Corporal na palestra de DDS 580

As 3 fases da palestra de DDS 581

Usando Power Point nas palestras de DDS 584

Aprenda a lidar com perguntas 587

Seguindo o mestre: a técnica de Steve Jobs 588

A Fórmula Secreta para o Sucesso de qualquer Palestra 591

Primeiro Segredo - 10 minutos de tempestade mental 592

Segundo Segredo - Use aberturas impactantes 593

Terceiro Segredo - Conte histórias 595

Quarto Segredo - O poder da prova social 596

Quinto Segredo – A construção da autoridade 597

Sexto Segredo – A reciprocidade como a base da relação humana 597

Sétimo Segredo - Fechando com chave de ouro 598

Aplicando os 7 segredos 599

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Prefácio
Nestor Waldhelm Neto

Conscientização

A conscientização é uma das ferramentas mais importantes na busca por atos seguros e conscientes no ambiente de trabalho. Toda gestão de segurança de sucesso baseia-se em conscientização. E quando falamos em conscientizar o diálogo se torna fundamental!

Com o diálogo olho no olho conseguimos influenciar, passar firmeza nas ideias e procedimentos seguros que tanto precisamos implantar nos ambientes de trabalho.

E quando falamos de conscientização olho no olho nada melhor do que o DDS (Diálogo Diário de Segurança). Através do DDS conseguimos gerar nos funcionários mudança de atitude, conseguimos mostrar, por exemplo, que o risco de acidente é real, que as pessoas podem evitar as doenças relacionadas ao trabalho. Podemos mostrar que podemos fazer melhor, que podemos evoluir. Conseguimos mostrar que o trabalho pode sim ser fonte vida e renda e não de doenças e acidentes.

Para que serve o DDS?

O DDS serve para divulgar os riscos presentes no ambiente de trabalho, bem como, as medidas de prevenção de acidentes de trabalho que deverão ser adotadas no ambiente de trabalho.

DDS Online

Quando falamos em DDS aqui no Brasil milhares de pessoas assim como eu logo se lembram do site DDS Online, e é claro do gênio por trás do site, o Herbert Bento Faria. Poucas pessoas tem tanta capacidade de escrever DDS como ele tanto em qualidade quanto em quantidade, nesse ponto fico muito tranquilo em sugerir a leitura desse livro digital. O cara escreve desde 2009 e tem cerca de 400 DDS escritos.

Dicas de como falar em público

Outro grande barato desse e-book (livro digital) é que ele trás dicas sobre como conduzir um DDS e como falar em público.

Você chegará ao final desse e-book com outra percepção a respeito de DDS e de como falar em público.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O bom de materiais assim é que trazem ganho para o profissional (que é você) e para a empresa.

Concluindo

Esse material com certeza irá contribuir bastante para seu crescimento também como influenciador e como palestrante.

Portanto, não tenha medo de evoluir e delicie-se com as páginas que virão!

Que Deus nos abençoe.

Nestor Waldhelm Neto

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Prefácio
Luiz Carlos De Martini Jr.

Em ano de Copa do Mundo no Brasil, este livro é um gol de letra. E não porque foi feito com palavras. Explicarei tudo nesta resenha, ou melhor, apresentação.

Risco do trabalho é uma caixinha de surpresas. Por isto, uma técnica notável cada vez mais utilizada para a prevenção de acidentes e impactos ambientais e para a conscientização dos colaboradores é o Diálogo Diário de Segurança (DDS), que propicia o compartilhamento dos conhecimentos individuais para a formação do conhecimento da equipe.

O que hoje é considerado rotineiro era inimaginável há pouco mais de dez anos: no início da jornada de trabalho, ao invés do trabalhador se debruçar prontamente nas suas tarefas operacionais e de produção, ele passa quinze minutos conversando sobre assuntos relacionados com meio ambiente e segurança.

Porém, o DDS muitas vezes é mal planejado ou transmitido com falhas de comunicação, com assuntos apresentados de forma confusa e com linguagem inadequada, sem considerar o nível de entendimento dos participantes e apresentações feitas de forma monótona, com o apresentador fazendo cera através da simples leitura de um texto. Isto tudo só aumenta o desinteresse pela partida e diminui a assimilação dos assuntos pelos colaboradores.

É nesta parte do jogo que o Herbert Bento Faria entra em campo com o objetivo tático de fazer com que o DDS se destaque pela sua simplicidade e clareza.

O jogo se ganha no meio do campo e é lá que o Herbert joga. Além de administrador do DDS Online, ele possui ampla experiência como professor e palestrante.

Este livro aborda como o leitor pode adotar técnicas de apresentação para que possa repassar um tema de DDS com o objetivo de mudar o comportamento das pessoas.

E só isto já vale o ingresso. Pois, quando se atinge esta etapa, o trabalhador adota uma postura e atitude segura dentro e fora da empresa, com mais responsabilidade e comprometimento com a segurança, além do estímulo à cultura da prevenção.

Além disto, estão disponíveis vários temas de DDS para que o leitor possa praticar as técnicas de apresentação. A tabelinha entre estes dois eixos, temas de DDS e técnicas de apresentação, é que fazem o diferencial deste livro.

O resto é jogo jogado.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Luiz Carlos De Martini Jr.

Diretor da De Martini Ambiental

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Prefácio
Darcy Mendes

Este livro é fruto do trabalho de pesquisa e muita dedicação do autor, compilando os melhores materiais indispensáveis para profissionais da prevenção.

Preciso deixar minha opinião, como homem de prevenção, sobre essa ferramenta. Apesar de existir há muitos anos, o DDS continua como uma das principais ferramentas de prevenção. Penso que, mesmo com todos os avanços tecnológicos, o diálogo ainda é a melhor forma de atingirmos nosso objetivos em Segurança do Trabalho. O DDS é a ferramenta que dá o start no dia de trabalho, despertando o trabalhador para suas atividades na empresa. Fazendo com todos procurem esquecer do qaue acontece "lá fora", para se concentrar em seu trabalho com atenção e segurança. Outro ponto muito importante no DDS é a possibilidade de se identificar possíveis funcionários com problemas. É o momento em que o lider olha nos olhos de todos os trabalhadores e procura por indícios de que alguém não esteja bem. É possível, nesse momento, notar que um funcionário que faria um trabalho em altura, por exemplo, não está bem e, portanto, deve ser aproveitado em outra atividade. É óbvio que tudo isso vai depender da sensibilidade e bom senso de cada líder, mas nós como prevencionistas, podemos ajudar nesse trabalho.

Comecei a trabalhar com DDS em 1992 e acompanhei as várias formas de sua aplicação: Leituras de temas prontos, discussão sobre "cases" específicos, temas trazidos por funcionários, temas elaborados por áreas específicas, livretos com temas para datas fixas. Enfim, foram muitos os formatos, porém a essência da ferramenta permanece a mesma até hoje – o diálogo. O DDS não pode nunca ser um monólogo, todos devem participar. Só assim, o resultado será alcançado e todos serão beneficiados.

No entanto, o DDS não pode ser simplesmente aplicado. Sem planejamento e até mesmo sem um gerenciamento de seus reais resultados. Nas grandes empresas é necessário que a ferramenta seja auditada para corrigir possíveis desvios de seu uso e assim poder melhorá-la.

Nesta obra, o autor juntou todos os temas que escreve desde 2009, separando-os por categorias: Segurança, Saúde, Meio Ambiente e outros.

O livro tem um capítulo sobre as técnicas de apresentação aplicadas nas palestras de DDS. Isso é de suma importância para um bom aproveitamento dessa ferramenta. Sei que muitos colegas trabalham em empresas, onde é o Técnico de Segurança é que realiza o DDS, assim as dicas deste livro vão facilitar essa atividade para muitos profissionais.

Outro capítulo muito interessante, trata de um tema que a maioria dos Técnicos têm dificuldade (pelo menos no início de carreira). Estou falando do medo de falar em público. Neste capítulo você vai desfrutar das "técnicas infalíveis para falar em público com maestria." Leitura indispensável para aqueles que ainda tremem um pouco nesses momentos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Tenho certeza que esta obra irá contribuir significativamente para o melhor desempenho nos indicadores de segurança de muitas empresas. Tornando o trabalho dos Técnicos de Segurança mais produtivos, pois poderão trabalhar com temas prontos, sem ter que ficar elaborando material para as apresentações no dia-a-dia.

Quando o DDS é bem feito, os resultados aparecem nas estatísticas, tornando o ambiente mais agradável e melhorando o relacionamento entre líderes e trabalhadores, e com isso todos saem ganhando.

Darcy Mendes do Nascimento

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Introdução
Herbert Bento Faria

Depois de quase 5 anos à frente do DDS Online, depois de muito relutar achando que ainda não era o momento certo, eu decidi lançar o Livro Digital Oficial do DDS Online: Fórmula Secreta para o DDS de Sucesso.

Esse livro digital (ebook) tem o objetivo de proporcionar a todos os profissionais da área de Segurança e Saúde Ocupacional uma ferramenta de rápida e fácil consulta a temas os mais diversos, que podem ser imediatamente aplicados em palestras de DDS.

Além de um portfólio de mais de 340 temas de DDS, esse livro digital traz também um passo a passo de como você deve agir, atuar, para realizar palestras de DDS que sejam eficazes para o alcance dos seus objetivos.

Eu espero com esse livro poder contribuir com a área de segurança e saúde ocupacional no Brasil para que nós possamos em conjunto ter menos acidentes e empresas mais capacitadas a proporcionar um ambiente de trabalho saudável para os seus colaboradores.

Embora o livro tenha 12 capítulos, podemos considerar que ele possui três partes principais.

Na primeira parte, podemos colocar os capítulos 1 e 2, pois lá temos temas curtos, ideais para quem está iniciando na prática do DDS ou deseja simplesmente realizar um DDS de forma rápida, sem muita elaboração.

Na segunda parte, que compreende os capítulos 3 a 10, encontram-se temas mais elaborados. Os temas ficam um pouco mais longos, com mais informação. Se você achar que determinado tema está muito grande, você pode dividí-lo em duas partes, cobrindo-o em duas palestras distintas.

Na terceira e última parte, deixamos para trás os temas de DDS prontos, e inicio um trabalho de desenvolvimento das habilidades ou técnicas de apresentação.

Acredito que essa parte é o grande tesouro oculto nesse livro, pois, ali coloco tudo que uso no meu dia a dia para realizar minhas apresentações. E se você também usar os princípios descritos nesse livro, suas habilidades de apresentador se desenvolverão significativamente.

Espero, do fundo do meu coração, que esse livro lhe seja bastante útil. Espero contribuir de forma definitiva para a consolidação das palestras de DDS como ferramenta eficaz na redução nos acidentes de trabalho, bem como para, de forma concreta, salvar vidas e preservar a saúde das pessoas que, dia a dia, se dedicam nas empresas onde trabalham na nossa busca frequente por uma vida melhor!

Grande abraço,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Herbert Bento Faria

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 01

Temas para Iniciantes

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Cuidados com cabos de extensão

Este DDS trata de cuidados com os cabos de extensão.

Não há nada a respeito dos cabos de extensão que possa sugerir algum perigo. Não há peças móveis, não há chamas e nem barulho. Eles são inofensivos, mas podem ser perigosos se mal usados.

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.

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 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.

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.

Cuidados com o uso de solventes

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Neste DDS falaremos um pouco sobre cuidados com o uso de solventes.

Os solventes são líquidos que tem a propriedade de dissolver ou diluir substâncias sem alterar sua natureza. Por exemplo: a água dilui o sal. Se você ferver a água até secar, você terá o sal de volta como era antes. A água é o mais comum dos solventes, mas só funciona com determinados produtos. Se você utilizar a água para dissolver uma graxa, óleo ou gorduras não terá sucesso devido às características químicas destes produtos. Assim, a água não funciona como solvente para graxas, óleos e gorduras. Temos que recorrer a outros tipos de solventes.

O álcool, a nafta e assim por diante são excelentes solventes, porém tem suas desvantagens. Todos esses solventes são perigosos dependendo da quantidade, local onde são manuseados. Estes solventes são chamados de solventes orgânicos por serem derivados do petróleo, constituído basicamente de cadeias de carbono. Eles se queimam, podem causar explosões e principalmente são muito tóxicos para o organismo. Todos são úteis e podem ser usados se alguns cuidados de segurança forem tomados . Não é difícil ter este cuidado se você souber os riscos e a forma de controlá-los.

Alguns solventes evaporam muito rapidamente, outros mais lentamente. Quanto maior for a área de contato entre o solvente e o ar, maior evaporação será produzida.Suponha que você deixe uma lata de solvente aberta. Você terá a evaporação. Se este mesmo solvente for todo derramado pelo chão a evaporação será maior ainda.

Os solventes evaporam-se mais rapidamente com o ar em circulação do que com o ar parado. Quanto maior for sua temperatura mais rapidamente ele se evaporará. É difícil encontrar uma boa razão para que um solvente seja aquecido. Entretanto se ocorrer aquecimento do solvente haverá riscos de explosões e incêndios. Antes de manusear qualquer solvente, primeiro conheça seus riscos. Observe a situação a sua volta e planeje a tarefa cuidadosamente.

Lembre-se de que os vapores do solvente são tóxicos e certifique-se de que ele não pode se evaporar a ponto de tornarem-se perigosos. Não se esqueça de que eles espalham muito rapidamente pelo ar e move-se conforme suas correntes, da mesma maneira que acontece com a fumaça do cigarro.

Dicas:

- Conheça seu solvente.
- Não use gasolina como solvente por ser muito volátil. Prefira as essências minerais que são os substitutos seguros.
- Não manuseie o solvente sem o EPI adequado.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Cuidados com os gases de combustão de motores

Neste DDS vamos apresentar alguns cuidados a serem tomados com os gases de combustão de motores.

Os guardas de trânsito nas horas de maior movimento de carros algumas vezes se queixam de cansaço e de dores de cabeça após algumas horas em ruas poluídas por gases de combustão.

Para envenenar o ar dentro de um local fechado, não é necessário que milhares de motores estejam funcionando e expelindo gases. Basta apenas um motor para fazê-lo.

Arejando os gases de combustão, as condições podem ser mais seguras para o trabalhador que está numa área fechada onde operam pequenos caminhões, por exemplo. Eis porque é tão importante ter ar fresco em locais em que gases de combustão são um problema: um único motor a gasolina, ou gás de cozinha quando funcionando a plena carga, libera cerca de 3 a 4% de monóxido de carbono (CO) e cerca de 11 a 13% de dióxido de carbono (CO2).O restante em grande parte é nitrogênio e pequenas quantidades de outras impurezas.

Assim sendo, é fácil compreender porque uma pequena empilhadeira à óleo diesel ou à gás deve operar somente em locais ventilado o suficiente para expelir os gases e obter ar puro. Ar puro o bastante significa operar as empilhadeiras somente em áreas abertas ou aumentar a ventilação se o local for pequeno.

Muita ventilação é uma boa idéia porque é preciso muito ar puro para diluir os gases de combustão.

O monóxido de carbono encontrado em motores a gasolina é o resultado da queima incompleta na combustão da gasolina. Este gás é altamente nocivo à nossa saúde, pois o CO combina-se facilmente com a hemoglobina presente em nosso sangue e responsável pela respiração celular. Uma vez estando em ambientes confinados na presença de motores sendo aquecidos, recomenda-se que se dê a partida e em seguida retire o carro ou o motor para ambiente arejado. Sei for possível, procure afastar-se do local ou procure dotar o local de exaustor para diluir os gases.

Cuidados para evitar lesão nas costas

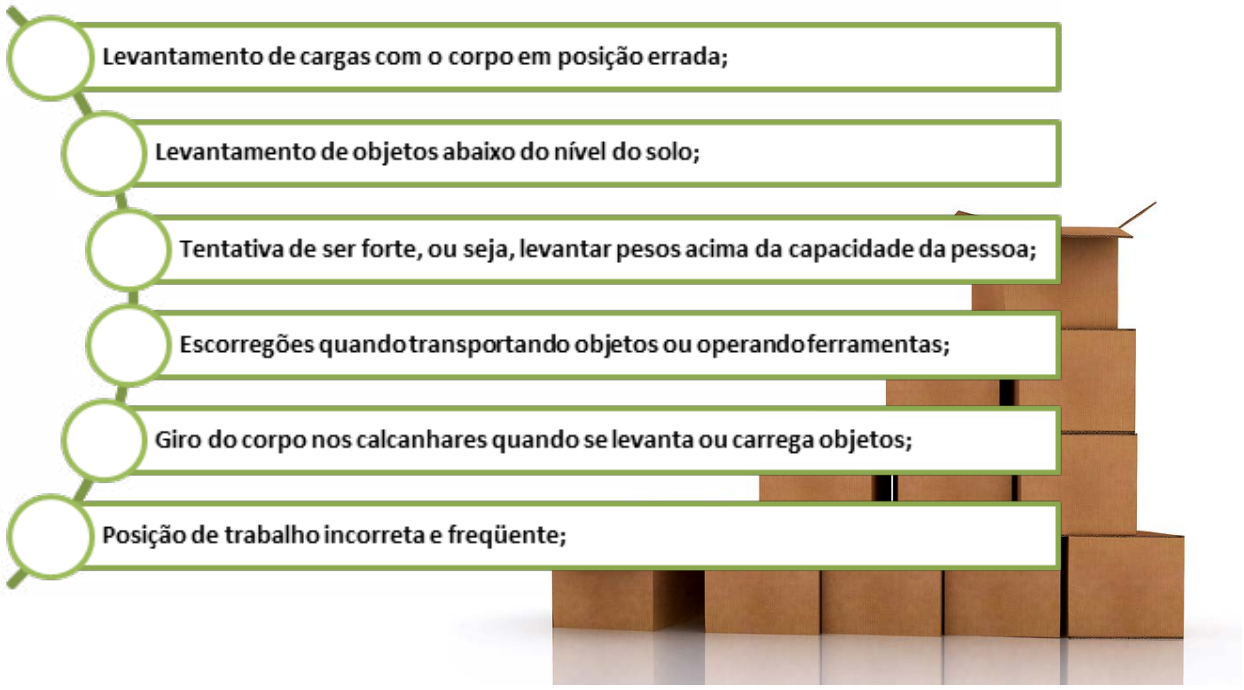
Neste DDS apresentamos alguns cuidados pra evitar lesão nas costas.

Lesões repetidas nas costas podem se tornar crônicas e pode causar anos de sofrimento, encurtar os anos 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 seguintes

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

causas:



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 torça o corpo ao levantar 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.

DDS sobre a importância do uso de EPI

Todos nós temos um instinto de nos proteger toda vez que uma situação é adversa em situações 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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, ele 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.

Com o capacete de segurança é a mesma coisa, protege sua cabeça. Ele só vai proteger se você usá-lo, mesmo que esta proteção evite apenas um único acidente em todos os anos trabalhados na empresa.

As botas de segurança protegerão os seus pés, e não os do presidente da empresa ... Apenas os seus. Quando há risco de cair alguma coisa sobre seus pés, existem então a bota de segurança com biqueira de aço, capaz de suportar o peso da queda de um objeto sobre seus pés.

Assim sendo, o uso do equipamento de proteção individual não é um favor para a empresa. É para que um empregado não fique cego, que outro não perca uma perna, que outro não fique doente ou que outro não venha até morrer. Nós aprendemos a partir de experiências próprias, quais são os tipos de equipamentos de proteção necessários em diferentes tarefas. É exigido o uso do equipamento de proteção por normas internas. A lei diz que a empresa é obrigada a fornecer gratuitamente o equipamento. 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. Às vezes pode parecer complicado ter que colocar este ou aquele EPI como num trabalho de esmerilhamento. Porém pare um minuto para pensar no assunto. Quanto tempo leva uma peça de aço ou pedaço de esmeril para atingir seus olhos? Apenas uma fração de segundo.

DDS sobre a saúde

Neste DDS vamos falar sobre um tema que interessa a todos nós: a saúde.

Algumas pessoas vivem constantemente pensando em que algo não está bem com sua saúde, a este se chama “hipocondríacos”. Significa que imaginam coisas que não são reais.Isto não é bom já que a atitude mental que se tenha possa afetar a saúde. Têm-se sintomas como, por exemplo, uma dor de cabeça que se repete, ou indigestão, ou a sensação de sentir-se enfermo sem ter nenhuma razão específica para isso. O melhor será que procurem um médico e se façam um exame geral. Se algo realmente anda mal, o mais provável é que o médico consiga fazer um diagnóstico e curá-los. A maioria das enfermidades grave faz sentir seus sintomas antes que seja demasiado tarde. Tratadas a tempo, geralmente podem ser curadas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Por hipótese qualquer dor que tenham também afeta sua segurança. É mais difícil trabalhar com segurança quando não se sente bem - portanto terão que ser mais cuidadosos que de costume.

Quando um se sente bem é quando melhor faz seu trabalho. Os músculos trabalham melhor, as mãos estão mais firmes, as mentes está mais clara. Pode-se pensar melhor.

A maioria de nós pode manter-nos em boas condições físicas com bastante facilidade, o mais importante é evitar os excessos de qualquer tipo: comer regularmente; dormir suficiente e viver com moderação. Por suposto que todos precisamos descansar - o suficiente para manter um equilíbrio entre o trabalho e as distrações.

Ir trabalhar sentindo-se cansado pode ser a causa de acidentes. Quando se está cansado os acidentes acontecem com mais facilidade.

A forma em que tratamos a nossos companheiros também é importante para a segurança. Se todo o mundo se encontra de bom humor é mais fácil cooperar, o trabalho se faz melhor e com mais facilidade. Isto significa que terão menos possibilidade de que ocorram acidentes e em conseqüência de que a gente se lesione. Porém um só indivíduo de mau humor pode criar problemas para todo o grupo.

Cuidar da saúde é importante. Não há que se duvidar de que esta não tem preço e se nós descuidamos podemos perdê-la facilmente.

DDS sobre controle de ruído

Neste DDS vamos falar sobre ruído e como controlá-lo.

Um ruído caracteriza-se pela falta de uniformidade e harmonia, por isso é classificado como “som desagradável”.

É importante que sejam conhecidos e monitorados os níveis de ruído para se classificar áreas ambientais e ocupacionais em próprias ou impróprias para a utilização, bem como sugerir medidas preventivas ou atenuadoras do desconforto provocado pelo ruído.

É possível medir um ruído conhecendo o conjunto “intensidade e freqüência” das vibrações propagadas. À medida deste conjunto dá-se o nome de DECIBEL (db) que é uma unidade de intensidade fisiológica, pois quantifica as relações entre estímulo e sensações provocadas pelas vibrações sonoras.

O controle dos níveis de ruídos em uma determinada área é específico e depende de critérios associados a fatores como tipo de fonte, arrumação das salas e equipamentos, material constituinte dos objetos e de construção do local.

A regra básica para garantir de que não haverá seqüelas (Perda Auditiva, SURDEZ) é reduzir a exposição ao ruído. O ideal no controle do ruído é reduzir o Nível de Pressão So-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

nora (intensidade do ruído) a um valor no qual não se provoque o desconforto. O método mais recomendado, desde que se apresentem condições de viabilidade, é o de controle na fonte (diminuir ou acabar com a causa do ruído), seguido do controle na via de transmissão no trajeto entre a fonte de origem e o atingido (por exemplo: enclausuramento da fonte de ruído) e a proteção individual.

Os protetores auditivos (EPI's), como dispositivos que dificultam a passagem do som, podem ser do tipo PLUG ou do tipo CONCHA.

Os do tipo plug são colocados no canal auditivo e podem ser descartáveis ou pré-moldados. Estes necessitam de uma correta colocação no canal auditivo, têm que observar uma dimensão adequada e não podem ferir o canal e requerem um ajuste perfeito, mantendo uma rigorosa higiene, para que não venha a levar sujeira para a área interna do ouvido, que posteriormente causará infecções no aparelho auditivo (dor de ouvido). A higiene das mãos é muito importante no ato de colocação dos protetores auditivos.

Os do tipo concha que atuam como uma barreira à onda sonora, são os mais eficientes.

Dado importante com relação aos protetores auditivos é o referente à sua manutenção, conservação e sua colocação que deve seguir-se às orientações do fabricante, pois os equipamentos perdem eficiência se utilizados de maneira incorreta.

Os pré-moldados devem ser esterilizados diariamente em fervura por 15 minutos. Por fim resta alertar para a busca do equipamento que melhor se adapte, para melhor conforto e proteção. O equipamento bem escolhido e mantido atenua o ruído, reduz o risco de acidente e facilita a comunicação.

DDS sobre ignição espontânea

Este DDS trata dos riscos da ignição espontânea.

Você já viu um pintor recolher trapos ensopados com óleo de linhaça, tinta e terebentina 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. 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 riscos 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 os outros. Por exemplo: sob a 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 à partícula do 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 suficiente para pegar fogo.

Estes especialistas nos ensinam 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 feche por si mesma. A finalidade é excluir todo o oxigênio. Naturalmente se enchermos o recipiente até a boca, a ponto da 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 produtos 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.

Pilhas de carvão com temperaturas acima de sessenta graus centígrados são consideradas perigosas. Quando a temperatura aproximar deste valor e tende a aumentar, é aconselhável a remoção da pilha de modo a ter uma melhor circulação de ar para arrefecimento.

Os fazendeiros conhecem muito bem os riscos de serragem, cereais, juta e sisal, especialmente quando estão sujeitos a calor ou a alternação de umedecimento e secagem. A circulação de ar, a remoção de fontes externas de calor e o armazenamento em quantidades menores são os cuidados desejáveis.

Tenha em mente os perigos da combustão espontânea e pratique a segurança jogando trapos com óleo e lixo em recipientes adequados, tanto no trabalho quanto em casa. Faça da segurança o seu mais importante projeto pessoal.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

DDS sobre os riscos da má iluminação no local de trabalho

Neste DDS falamos dos riscos da má iluminação no local de trabalho.

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.

Envie este DDS por email clicando no ícone do lado direto do título.

DDS sobre os riscos do mau uso do ar comprimido

Neste DDS vamos tratar dos riscos do mau uso do ar comprimido.

Todos nós devemos estar conscientes dos riscos e cuidados a serem tomados nos trabalhos com ar comprimido.

O ar comprimido é muito utilizado nas indústrias e pode ser considerado tão importante como a energia elétrica ou a matéria-prima. Entretanto por estar comprimido, o ar e também outros gases de uso industrial, como o nitrogênio, requer manipulação delicada e precauções especiais para seu uso, para evitar que seja mal empregado ou sem acessórios como: conexões, manômetros, maçaricos, mangueiras, chave de conexão, válvula corta-chamas. É importante manter todo este conjunto fixado, antes e após o uso, para que não venha a sofrer quedas.

Muitas vezes ar comprimido é usado de forma inadequada, com a prática de atos inseguros, comuns em áreas de muita poeira, quando o trabalhador utiliza o ar comprimido para limpar a roupa. Como também nas épocas de muito calor, para se refrescar com o ar comprimido. Atos desta natureza poderão acarretar sérias conseqüências a aqueles que ignorarem os preceitos de segurança e venham a cometer estas imprudências.

Não se deve utilizar o ar comprimido para limpeza de roupas ou cabelos, pois um jato de ar suficientemente forte de uma mangueira, poderá arrancar um olho de sua órbita, romper um tímpano ou causar hemorragia, como pode também penetrar por um corte ou escoriações na pele e insuflar a carne, causando dor intensa ou uma lesão mais grave. Se o ar chegar a penetrar em vaso sangüíneo, pode produzir bolhas de ar que irá interromper a

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

circulação do sangue dentro dos vasos sangüíneo. Esta lesão denomina-se embolia por ar.

Jato de ar comprimido, mesmo com pressões baixas, pode arremessar partículas de metais ou outros materiais sólidos que estão na tubulação de ar, a velocidades tão altas, que se convertem em perigo para os olhos e o rosto. O ar comprimido possui muitas impurezas, tais como, partículas de óleo, graxas e outras partículas pequenas. Um jato de ar comprimido sobre a pele introduz estas impurezas através dos poros, podendo causar sérias doenças de pele.

DDS sobre poeira explosiva

Neste DDS vamos falar sobre alguns cuidados que podem ser tomados para evitar a formação de poeira explosiva.

Todos vocês já leram ou ouviram relatos sobre exposições de poeiras e sabem que muitas poeiras podem explodir se houver corretas condições para tal. Qualquer um de nós pode passar por uma situação como esta.

A poeira de qualquer substância que possa ser mantida queimando quando você coloca fogo explodirá sob certas circunstâncias. Duas coisas são necessárias para esta explosão: a poeira deve ser fina o suficiente e deve ser misturada a quantidade certa de ar.

A poeira não explodirá quando estiver no chão ou em camadas sobre as coisas. Mas se você chutá-la um pouco, formando uma nuvem no ar, você terá uma condição explosiva. Adicione uma centelha ou uma chama a esta condição e ela poderá explodir.

Para explodir a poeira tem que ser fina o suficiente para pegar fogo facilmente. A poeira de madeira, por exemplo, não precisa ser tão fina quanto a poeira de carvão.

As partículas de poeira têm que estar próximas o bastante para que se obtenha a quantidade certa de oxigênio para queimar.

Os pós de metais podem ser explosivos se forem finos o bastante para passar através de uma tela de 500 mesh. Estas poeiras são explosivas da mesma forma que a madeira e o carvão. Pós de magnésio, alumínio e bronze são muito explosivos.

Sempre que uma poeira explosiva é lançada no ar, a mistura certa com o ar provavelmente ocorrerá em algum ponto de nuvem formada - durante um segundo ou dois pelo menos. Nesses casos, você terá o necessário para a ocorrência de um incêndio ou explosão.

Se houver muita poeira a sua volta, você terá duas explosões geralmente é pequena, mas lança mais poeira no ar. Aí acontece a explosão maior e mais perigosa.

A poeira em áreas abertas criará apenas uma grande labareda. Em espaços fechados, como numa mina de carvão, a poeira poderia produzir pressões que nenhum bloco de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

concreto suportaria.

Os edifícios novos, que alojam processos e apresentam este risco, assim como moinhos, elevadores de cereais e oficinas de usinagem de metais, são projetados com seções de paredes ou teto que se abrem e deixam a pressão sair, antes que atinjam um nível muito alto.

As explosões de poeira podem ser evitadas se os três princípios abaixo forem aplicados:

- Mantenha a poeira separada do ar o máximo possível;
- Não deixe a poeira se acumular, limpando-a sempre;
- Mantenha as fontes de ignição afastadas.

Para limpar poeiras explosivas, use uma vassoura de fibra macia ou um aspirador de pó - nunca use vassoura ou espanador do tipo doméstico.

DDS sobre proteção contra poeira

O pó é constituído por partículas geradas mecanicamente, resultantes de operações tais como: manuseio de minérios, limpeza, corte e polimento de peças.

A maior porcentagem de partículas arrastadas pelo ar, na forma de pó, tem menos de 1 mícron (mícron - milésima parte do milímetro).

As partículas de tamanho inferior a 5 micra, são as que oferecem maior risco, por constituírem a chamada fração respirável.

As partículas de tamanho superior a 5 micra maior tamanho sedimentam no ar e não são comumente inaladas.

O pó inorgânico de maior importância do ponto de vista da saúde ocupacional é a sílica livre cristalizada, que é achada em grandes quantidades na crosta terrestre formando parte de rochas, minérios, areias, etc.

Um ambiente de trabalho poeirento pode produzir uma situação de risco aos trabalhadores expostos e, considerando os efeitos da poeira sobre o organismo humano, recomenda-se a eliminação deste risco atuando em três pontos:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

1 - Sobre a geração, com o objetivo de impedir sua formação, por exemplo:	2 - Sobre o meio pelo qual se difunde, para impedir que se estenda e atinja níveis perigosos no ambiente de trabalho, por exemplo:	3 - Sobre o receptor:
•emprego de métodos úmidos; •enclausuramento do processo; •ventilação local através da exaustão; e •manutenção. (ex. despoeiramento da sinterização).	•limpeza; •ventilação geral exaustora ou diluidora; •aumento de distância entre o foco e receptor. (ex. vedação do prédio de britagem e peneiramento de coque).	•Protegendo o trabalhador para que a poeira não penetre em seu organismo e orientando-o sobre os cuidados necessários, treinamento e educação, limitação do tempo de exposição, equipamento de proteção individual, exames médicos pré-funcional e periódicos. (ex. uso adequado do respirador para pós e névoas que deve ser usado como complementação de medidas de controle ao nível de pessoal).

DDS sobre proteção dos olhos

Neste DDS vamos lembrá-lo que a proteção dos olhos é um dos pontos importantes na prevenção de acidentes.

A finalidade dos óculos de segurança é proteger a pessoa contra partículas sólidas projetadas e / ou em suspensão.

Em muitos locais de trabalho existem muitos riscos que podem ter como conseqüência a lesão nos olhos. É por isto, que os óculos de segurança é considerado um EPI básico e, em muitos casos, obrigatório para todo empregado ou pessoa que trabalhe ou transite numa área industrial.

Para ser aprovado os óculos de segurança deve ser confeccionado segundo as normas da ABNT e possuir o C A (certificado de aprovação).

Recomendações sobre o uso e conservação dos óculos:

- Os óculos devem ajustar-se perfeitamente ao rosto, sem deixar aberturas;
- A haste ou elástico deve manter os óculos firmes no rosto, porém sem incomodar ou machucar;
- Use-o constantemente durante todo o tempo que permanecer no trabalho para o qual for designado;
- Ao colocar ou retirar não segure os óculos apenas por uma haste, mas pelas duas ao mesmo tempo;
- Limpe as lentes somente com tecido ou papel limpo e macio;
- Não deixe que as lentes tenham contato com qualquer superfície, coloque os óculos com as lentes sempre para cima;
- Não os guarde ou o carregue nos bolsos traseiros das calças;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Não os transporte junto de ferramentas;
- Não os abandone junto a fontes de calor;
- Não os deixe em local onde possam receber respingos de óleo, graxa, ácidos, corrosivos, solventes ou qualquer substância que possam danificá-lo;
- Não use os óculos com defeitos (falta de proteção lateral, elástico ou haste danificada ou lentes riscadas);
- Em locais sujeitos a embaçamento das lentes, use o líquido anti-embaçante.

DDS sobre riscos com baterias

Este DDS trata sobre os riscos envolvidos no manuseio de baterias.

As baterias comuns de automóveis parecem inofensivas. Isso pode apresentar o maior perigo, porque muitas pessoas que trabalham com elas ou próxima delas parecem desatentas em relação a seus riscos em potencial. O resultado é o crescente número de acidentes no trabalho relacionados com o mau uso ou abuso das baterias.

Muitos dos acidentes podem ser evitados se respeitarmos os principais riscos das baterias:

- O elemento eletrolítico nas células das baterias é o ácido diluído, que pode queimar a pele e os olhos. Mesmo a borra que se forma devido o derrame de ácido é prejudicial à pele e os olhos.
- Quando uma bateria está carregada, o hidrogênio pode se acumular no espaço vazio próximo da tampa de cada célula e, a menos que o gás possa escapar, uma centelha pode inflamar o gás aprisionado e explodir.

O controle desses riscos é bastante simples. Quando você estiver trabalhando próximo a baterias, use as ferramentas metálicas com muito cuidado. Uma centelha provocada pelo aterramento acidental da ferramenta, pode inflamar o hidrogênio da bateria. Por este mesmo motivo nunca fume ou acenda fósforos próximos às baterias. Ao abastecer a bateria com ácido, não encha com excesso ou derrame. Se houver o derrame, limpe-o imediatamente, tomando cuidado para proteger os olhos e a pele. O pó formado pelo acúmulo de massa seca, pode facilmente penetrar nos seus olhos. Portanto proteja-os com óculos de segurança.

O abuso da bateria pode eventualmente causar vazamentos de ácidos e vazamentos de hidrogênio que encurtam sua vida e que possam ser perigosos para qualquer um que esteja trabalhando próximo. O recarregamento da bateria provoca o acúmulo de hidrogênio, que é altamente inflamável. Assim faça o recarregamento ao ar livre ou num lugar bem ventilado, com as tampas removidas. Primeiro ligue os conectores tipo jacaré do carregador

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

nos pólos e posteriormente ligue o carregador na tomada de alimentação. Qualquer fonte de centelhas durante a recarga pode causar uma explosão. Fique atento especialmente em relação ao centelhamento quando se tentar jumpear uma bateria descarregada. Estas pontes (jumpers) podem provocar um arco voltaico e centelhas que podem inflamar o hidrogênio.

Nunca ligue cabos pontes dos terminais positivos aos terminais negativos. Ao fazer isto, os componentes elétricos serão queimados se for feita uma tentativa de dar partida no veículo.

Nunca ligue os terminais da bateria com cabos pontes enquanto o motor estiver funcionando. A colocação dos terminais em curto pode criar centelhas que podem inflamar o hidrogênio criado pelo carregamento.

Finalmente, nunca verifique uma bateria colocando-o em curto com uma chave de fendas ou qualquer metal. As centelhas podem inflamar o hidrogênio na bateria.

DDS sobre riscos do ruído

Neste DDS falamos sobre os riscos do ruído para a saúde.

A conseqüência mais evidente é a SURDEZ, que depende de alguns fatores, como: Intensidade, tipo de ruído (contínuo, intermitente ou impacto), sua qualidade (sons agudos são mais prejudiciais que os graves), susceptibilidade individual, tempo de exposição e a idade. A surdez pode ser dividida em três grupos que são:

- Temporária,
- Permanente,
- Trauma acústico.

A surdez temporária: é caracterizada pela dificuldade de audição, embora passageira, que notamos após exposição por algum tempo ao ruído intenso. A exposição prolongada é repetida ao ruído é capaz não só de causar a surdez temporária como, potencialmente, provocar a surdez permanente. Se a exposição for repetida antes de uma completa recuperação, pode tornar-se surdez permanente. Pode ainda ocorrer à fadiga dos músculos do ouvido médio.

A surdez permanente: É a perda irreversível da capacidade auditiva, devido à exposição contínua, ou seja o trabalhador fica exposto ao ruído de intensidade excessiva, sem proteção auditiva. No princípio, ocorre a destruição das células no início do caracol (parte interna do ouvido) sensível a sons de 4.000 Hz, e a alteração não é percebida por não atingir a freqüência da fala. As perdas progridem até atingir freqüências da comunicação oral, entre 250 e 2.000 Hz, quando a vibração chega ao ouvido, mas não consegue ser transmitida.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O trauma acústico: É de instalação repentina, após a exposição ao ruído intenso como de explosões e impactos, que podem causar perfurações no tímpano e mesmo deslocamento dos ossículos (parte interna do ouvido), causando a surdez temporária ou permanente.

Outros efeitos possíveis: Além destes, podem ser causados efeitos nos demais sistemas orgânicos, como ações no sistema cardiovascular, aumento da pressão sangüínea, aceleração da pulsação, aumento da liberação de hormônios, condições idênticas às de situações de medo ou stress, contração dos vasos dos vasos sangüíneos, dilatação das pupilas e músculos tensos, redução da velocidade de digestão, irritabilidade, desconforto, diminuição da eficiência do trabalho e prejuízo às atividades que dependam da comunicação oral, pois o ruído mascara a voz.

Fuja de incêndios

Temos aqui um guia que vai orientar você a escapar de casa, do trabalho, edifícios, lojas e de locais públicos... onde quer que você esteja e é surpreendido pôr um incêndio.

Seu pior inimigo chama-se “fumaça”. A fumaça, o calor, os gases, podem colocar você em estado de choque e matá-lo depois de poucas respiradas. Se você for pego pela fumaça, não se apavore, deite no chão e rasteje. Ela é mais leve que o ar e tende a ocupar primeiramente os espaços superiores.

Um outro inimigo é o “elevador”. Ele pode aprisionar você. Você não gostaria de estar nele neste momento. Faça um lembrete mental das escadas para saída de incêndio, onde quer que você esteja. Use-as para descer para os níveis abaixo de onde se encontra o incêndio. Faça um lembrete mental das várias saídas de incêndio sempre que entrar num restaurante, cinema, teatro, etc. Fumaça ou cheiro de coisa queimada pode significar o início de um incêndio. Então evite a portaria principal, certamente estarão tumultuadas. Procure as saídas laterais que normalmente estão sinalizadas.

Como sair do edifício que você trabalha, do seu apartamento ou de lugares altos? A seguir algumas recomendações:

- Se você mora num edifício, instale um detetor de fumaça do lado de fora da área dos quartos de dormir;
- Procure sempre saber o local das saídas de emergência e das caixas de alarmes mais próximas de você;
- Tenha sempre em mente o número do telefone do corpo de bombeiro;
- Fique atento ao sentir cheiro forte de fumaça;
- Feche as portas atrás de você;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Use as escadas, nunca elevadores;
- Tenha em mente um plano de emergência de saída (pergunte ao seu síndico sobre isto).

Se você deparar com uma situação desta e ficar preso, tome as seguintes atitudes:

- Procure manter a calma e orientar aquelas pessoas mais despreparadas;
- Pense;
- Rasteje se houver fumaça. Prenda sua respiração e feche os olhos sempre que possível;
- Coloque portas fechadas entre você e a fumaça. Procure as frestas em volta das portas e respingos, usando trapos e tecidos, se for possível molhe-os;
- Desligue todos os aparelhos presentes;
- Faça sinais pela janela, se houver telefone procure o corpo de bombeiros e informe sua localização, mesmo que eles já estejam presentes.

Levantamento de peso com segurança

Neste DDS o tema central é o levantamento de peso 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.

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 esteie usando luvas, deve certificar-se de 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 da perna é o requisito básico de segurança. Se estiver pegando uma caixa, posicione-a em diagonal pegando pelos cantos opostos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- 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.

- Apresentamos a seguir alguns conselhos:

1. Dimensione a carga primeiro, não tente ser o mais forte. Na dúvida peça auxílio;

2. Certifique-se de está com os pés firmes no chão e dos desníveis do local se existir;

3. Mantenha os pés ligeiramente separados, uns 30 centímetros um do outro;

4. Coloque seus pés próximos à base do objeto. Isto é importante porque evita colocar toda a carga sobre os músculos das costas;

5. Dobre seus joelhos, mantendo suas costas retas e o mais vertical possível.

- As botas de segurança com biqueira 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.

Limpeza das mãos

Este DDS reforça a importância da 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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.

Cuidado com a gasolina ou o querosene!

Muita gente os usa para lavar as mãos, que se bem eliminam a graxa, também irritam a pele e dissolvem os óleos naturais que a protegem.

Muito 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.

Muitos incidentes quase viram acidentes

Muitos incidentes quase viram acidentes... São aqueles que não provocam ferimentos apenas por que ninguém se encontrava numa posição de se machucar. Provavelmente, se nós tivéssemos conhecimento dos fatos, descobriríamos que existem muito mais incidentes que não causam ferimentos do que os que os provocam.

Você deixa algo pesado cair e não acerta o próprio pé. Isto é um incidente,mas sem 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 um amigo de ser atropelado por um carro. Esta diferença é apenas uma questão de sorte? Nem sempre.

Suponha que você esteja voltando para casa à noite 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? Não.

Um outro motorista talvez tivesse atropelado a criança. Neste caso, 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 nas calçadas 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 e dá a volta; nada acontece. A próxima pessoa a passar não percebe o óleo, escorrega e quase cai. Depois de dizer algumas coisas, ela também continua seu caminho. Infelizmente, a terceira pessoa que passa escorrega, perde o equilíbrio e cai – bate com a cabeça ou esfola as costas.

Tome um outro exemplo: uma pilha de material não travada. Ela cai, quase pegando alguém que esteja passando por perto. Pelo fato de não ter atingido esta pessoa, ela apenas se refaz do susto e diz: - “Puxa, esta passou por perto !”

Oficina limpa é oficina segura

Neste DDS vamos mostrar que uma oficina limpa é uma oficina segura.

Mas como podemos manter nossa oficina limpa e segura?

É só uma questão de um pouco de atenção com a arrumação, com cada um de nós fazendo sua parte.

Uma faxina geral é uma boa idéia.

Toda oficina ou mesmo nossa casa precisa de uma faxina geral ocasionalmente, entretanto a “arrumação, ordenação, limpeza, asseio e disciplina” é mais que isso.

5 S é uma técnica japonesa que significa limpeza e ordem: um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar. Significa também recolher e limpar tudo depois de cada tarefa. Se uma tarefa provocar muita desordem, tente manter a mesma ao nível mínimo, tomando um pouco mais cuidado.

Lixo e óleo incendeiam facilmente. Um incêndio é ruim para a empresa e para nós. Sujeira apenas é material fora do lugar. O óleo que derramou no chão tinha um papel a cumprir na máquina.

O chão é apenas mais uma fonte de risco. Cubra o óleo derramado com material absorvente ou tente coletar quando houver possibilidade para seu reaproveitamento. Com isto você poderá evitar que alguém leve um tombo.

Observe onde você deixa ferramentas ou materiais. Nunca os coloque num chassi de máquina ou numa peça móvel da máquina.

Nunca empilhe coisa em cima de armários.

Observe os espaços sob as bancas e escadas, não deixando refugos e entulhos.

Mantenha portas e corredores livres de obstrução para serem acessados em caso de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

emergência.

O verdadeiro segredo de uma oficina limpa e segura é nunca deixar para depois o trabalho de limpeza, e arrumação, fazendo-o imediatamente enquanto há pouco trabalho. Vá fazendo a limpeza e a coleta de coisas espalhadas quando concluir uma tarefa ou quando seu turno estiver terminando.

Operação correta de empilhadeiras

O aumento alarmante de operação insegura de empilhadeiras foi relatado num estudo. Eis aqui algumas das conclusões desse estudo:

- Mais da metade - 52% - dos ferimentos no período estudado envolveu empilhadeiras móveis, 19% envolveram empilhadeiras sendo operadas em veículos estacionários e em 29% dos casos a empilhadeira estava parada;

- Quase a metade - 45% - dos ferimentos foram sofridos por empregados trabalhando ou caminhando em áreas onde as empilhadeiras estavam sendo operadas;

- Cerca de 15% dos ferimentos foram causados em trabalhadores regularmente designados para tarefas próximas das empilhadeiras;

- Os ferimentos mais típicos - 22% - envolviam escoriações e contusões nas pernas e pés;

- Esmagamentos foram os ferimentos mais comuns associados com elevação ou abaixamento dos garfos das empilhadeiras;

- Os acidentes fatais que houveram, foram provocados principalmente por quedas de cargas e tombamentos.

A maior parte destes acidentes poderia ter sido evitada se as regras de segurança abaixo fossem seguidas:

- Apenas operadores de empilhadeiras treinados devem operar as empilhadeiras;

- Não levante a carga com a empilhadeira em movimento;

- Não transporte a carga com o garfo totalmente levantado;

- Dirija cuidadosamente e lentamente nas esquinas e sinalize com a buzina nos cruzamentos;

- Verifique se as plataformas usadas para acesso a caminhões tem a largura e a resistência necessárias para suportar a empilhadeira;

- Evite paradas súbitas;

- Não transporte passageiros de carona;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Observe os espaços acima e o giro da extremidade traseira;
- Para melhor visão, dê ré ao transportar cargas grandes, mas fique virado para a direção do deslocamento;
- Transporte carga somente em conformidade com a capacidade nominal da empilhadeira;
- Levante a carga com o mastro vertical ou ligeiramente inclinado para trás;
- Não transporte cargas ou pilhas instáveis. Certifique que as cargas estejam posicionadas uniformemente nos garfos e observe o equilíbrio adequado;
- Abaixe as cargas lentamente e abaixe o suporte de carga totalmente quando a empilhadeira for estacionada.

Ordem, limpeza e segurança

Todos os empregados têm suas tarefas para fazer.

A TÉCNICA JAPONESA DOS 5 S - senso de utilização, ordenação, limpeza, asseio e disciplina - fazem parte de nossas obrigações. Mas o que é isto afinal?

“Arrumação, limpeza, ordenação, asseio e disciplina” significa manter as coisas arrumadas e ordenadas, o chão limpo, sem papel, óleo derramado, graxas nas paredes e assim por diante. É aquele empilhamento de material corretamente, máquinas de pequeno porte guardados nos seus devidos lugares, chaves e ferramentas acomodadas nos lugares certos e limpos. A boa arrumação significa ter livre acesso quando uma emergência de primeiros socorros e a equipamentos de combate a incêndio.

Significa muitas coisas, mas a definição mais curta é: “UM LUGAR APROPRIADO PARA CADA COISA E CADA COISA NO SEU DEVIDO LUGAR”.

Todos os trabalhadores podem ajudar no esforço de arrumação, fazendo o seguinte:

- Manter pisos, corredores e áreas de trabalho razoavelmente livre de itens desnecessários, delimitando os locais com faixas, inclusive corredores;
- Confinar resíduos em locais apropriados;
- Guardar todos os equipamentos de proteção individual em locais adequados.

Nada indica mais uma área desorganizada, desarrumada e suja do que os copos de papel, restos de lanches espalhados pelo chão, sobre a mesa, em bancadas de trabalho, em passarelas e assim por diante.

O bom resultado da “arrumação, ordenação, limpeza, asseio e disciplina” não é obtida por mutirões de limpeza. Ela é resultado de um esforço diário. Se cada empregado arru-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

masse pelo menos uma coisa todos os dias, os resultados seriam surpreendentes. A hora de fazer a limpeza é toda hora.

Perigos da lubrificação de reparos

Este DDS trata dos perigos envolvidos durante a lubrificação.

Não existe máquina que não precise ser lubrificada de vez em quando. Muitas máquinas precisam de uma limpeza regularmente e todas as máquinas 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 desligar a máquina antes de iniciar qualquer trabalho. Os minutos a mais que você ganharia na produtividade com a máquina funcionando, não vale o risco que você assume ao 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 pôr 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 de seu corpo próximo às peças energizadas, sua segurança exige que você tome alguns cuidados especiais para assegurar o movimento repentino e ou religamento acidental.

Algumas máquinas e circuitos possuem dispositivos especiais. Se sua máquina não os possui, tenha em mente os seguintes pontos:

- Tome as medidas especiais para manter a máquina desligada quando você estiver trabalhando nela. Coloque uma etiqueta de advertência na chave ou comando. Se necessário mantenha um empregado 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;

- Se seu trabalho exigir que você permaneça dentro ou perto de um corredor ou passagem por onde caminhões entram, coloque uma placa de advertência ou barricada, ou coloque alguém para alertar os motoristas sobre sua presença naquele local;

- 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;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- 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.

Preparação de áreas seguras de trabalho

Neste DDS vamos mostrar que, quando se trata de preparar áreas seguras de trabalho, é possível minimizar alguns riscos a nossa volta, ainda que não seja possível eliminar todos.

Uma pessoa que tenha que dirigir em estradas asfaltadas e escorregadias em dias chuvosos, não pode eliminar os riscos devidos á tração deficiente ou a má visibilidade, mas pode minimizá-los. Em primeiro lugar não deve usar pneus lisos, verificar os limpadores de pára-brisa se 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 freqüentemente 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.

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 iniciado. Todos os membros da equipe de trabalho são responsáveis pela identificação e análise dos riscos inerentes a aquela 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 defrontamos podem ser eliminados, 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.

Primeiros socorros em caso de estado de choque

Este DDS fala sobre primeiros socorros em caso 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;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Respiração rápida;
- Falta de ar;
- Vômito.

Uma vítima de choque 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 fluidos internos possam drenar, mantendo as vias aéreas desobstruídas.

Não deve ser dado à vítima em estado de choque que:

- esteja consciente;
- tenha vômito;
- tenha convulsões;
- posso 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.

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 tampa-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.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 esfregar 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 e procure um especialista imediatamente;
- Nunca lave os olhos;
- Nunca tente remover qualquer objeto que esteja cravado no olho.

Procedimentos seguros para o abastecimento de veículos

Neste DDS vamos falar sobre procedimentos seguros para o abastecimento de veículos.

Parece que o abastecimento e o reabastecimento de máquinas e veículos é uma coisa quase que contínua. É necessário e faz parte da rotina de nosso trabalho. Tanto é que algumas vezes esquecemos o quanto é perigoso. O perigo está no fato de que a gasolina ou álcool evaporam rapidamente e seus vapores invisíveis podem se espalhar para locais onde menos esperamos que estejam.

No reabastecimento nós temos não apenas vapores, mas também outros riscos. Assim sendo, precisamos tomar bastante cuidado nesta operação.

QUANDO ESTIVER REABASTECENDO UMA MÁQUINA A PARTIR DE UM TANQUE ACIMA DO SOLO, QUAIS SÃO AS REGRAS DE SEGURANÇA QUE DEVEMOS NOS LEMBRAR?

- Mantenha o bico da bomba em contato com a boca e o tubo de combustível en-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

quanto abastece. Isto impedirá o acúmulo de eletricidade estática e uma possível explosão;

- Manter a máquina freada para não haver qualquer deslocamento;
- Desligue o motor e a chave antes de começar o abastecimento;
- Não fume em áreas de abastecimento;
- Mantenha o extintor próximo ao local de abastecimento;
- Nunca encha o tanque totalmente. Deixe algum espaço para expansão e inclinação sem derramamento;
- Drene a mangueira quando terminar e limpe algum derramamento que tenha ocorrido.

Normalmente abastecemos pequenos motores usando pequenos galões. Quais são as características que tornam um recipiente seguro para colocar gasolina?

- Ele deve ter uma capacidade entre 3 e 15 litros;
- Deve ter um abafador de chama dentro do recipiente para impedir que uma centelha ou calor faça os vapores entrarem em ignição;
- Deve possuir um sistema de alívio de pressão de dentro para fora, mas que mantenha a abertura fechada;
- A peça para segurar o recipiente deve ser construída de forma a proteger a alavanca de abertura. O que realmente devemos evitar quando estamos reabastecendo?
- Derramar gasolina ou álcool no piso ou chão. Se derramar devemos jogar material absorvente e recolher o material para um lugar seguro, evitando que os vapores se espalhem;
- Evitar que o combustível atinja nossas roupas. Se isto acontecer procure trocar de roupas, pois os vapores presentes no tecido são irritantes;
- Colocar gasolina ou álcool onde haja fonte de calor, centelha ou chama a menos de 16 metros de estamos.

Proteção contra exposição a substâncias perigosas

As substâncias prejudiciais geralmente são ignoradas porque seus efeitos não são observados imediatamente. Algumas substâncias como o asbesto (substância encontrada no amianto para fabricação de telhas e lonas de freio)levam anos para manifestar suas características maléficas num organismo. Se a exposição a uma substância for súbita e acidental ou constante, o resultado será sempre o mesmo: dor, sofrimento, custos, perda

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de trabalho, etc.

COMO AS SUBSTÂNCIAS PREJUDICIAIS PENETRAM NO NOSSO ORGANISMO?

- Através da boca, ingerindo alimentos contaminados, contendo agrotóxicos ou aqueles que foram preparados através de mãos sujas;

- Por absorção através da pele. O contato da pele com produtos químicos se faz de modo mais lento;

- Pela respiração. Gases, fumaças, vapores e poeiras podem causar problemas respiratórios.

QUAIS AS FORMAS BÁSICAS QUE SE APRESENTAM AS SUBSTÂNCIAS?

O QUE DEVEMOS FAZER PARA EVITAR EXPOSIÇÃO A SUBSTÂNCIA PREJUDICIAIS?

- Mantenha o local de trabalho sempre limpo e isento de poeiras;

- Certifique-se de que haja boa ventilação ou ventiladores de exaustão no lugar onde está sendo feito trabalho de soldagem ou quando motores a gasolina estiverem ligados;

- Evite contato da pele com o concreto úmido. O cimento contém produtos que irritam a pele;

- Ao fazer contatos com solventes e desengraxantes, procure orientação sobre o equipamento de proteção individual a ser usado;

- Use corretamente o EPI. Procure a segurança para melhor orientação sobre o uso correto e aquele indicado.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Proteção das mãos

Dois dos instrumentos mais importantes com os quais trabalhamos são as 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 esquecemos desta situação e novamente deixamos de lado. Você ficaria surpreso ao saber que os ferimentos nas mãos representam a maioria dos acidentes incapacitantes que ocorrem no trabalho a cada ano.

A maioria destes acidentes são causados por pontos de pinçamento. Os pontos de pinçamento tem o mau hábito de nos pegar quando não estamos prestando atenção. Podemos evitá-los ficando atentos com relação a sua existência e então tomar os cuidados adequados. Um bom cuidado é usar luvas adequadas 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 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 há anos. Apesar dos cuidados que tomamos, nossas mãos poderão receber pequenos ferimentos de tempos em tempos. Todo cuidado deve ser dado. Para não arrancar as peles das 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 prensados, procure ajuda, solicite um companheiro para fazer o devido calçamento.

Ao apanhar um objeto, verifique as condições de pega, verifique se suas mãos 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 vistosos 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 tente manusear esse material com as mãos descobertas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Uma coisa importante 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.

Proteção das pernas com mini perneiras

As mini perneiras tem por finalidades proteger a parte inferior da perna, o tornozelo, e o dorso do pé contra riscos de acidentes de origem mecânica ou térmica.

Riscos de origem mecânica: batida contra, golpes por objetos em movimento, golpes por objetos cortantes, queda decorrente de entrelaçamento.

Riscos de origem térmica: exposição a temperaturas extremas, projeções de partículas incandescentes, respingos de metais em fusão.

A indicação da mini perneira é feita por cargo ou função, porém é necessário que todos tenham informações adicionais das suas características técnicas e de alguns cuidados na utilização e conservação.

São utilizados dois tipos de mini perneiras, uma confeccionada em lona pesada e a outra em raspa de couro curtido.

A indicação da mini perneira de lona ou raspa é feita em função do grau dos riscos existentes nos locais de trabalho:

- A mini perneira de lona é indicada para riscos de baixo grau, tais como: batidas leves contra peças e objetos não perfurantes; contactos com arestas; superfícies ásperas ou abravisas; exposição ou contacto com projeção de respingos / partículas de metais a temperaturas baixas e médias.

- A mini perneira de raspa tem sua indicação para riscos mais severos tais como: impactos provocados por objetos cortantes ou perfurantes; contato com peças, superfícies e / ou materiais abrasivos; exposição ou contato com projeções de partículas / respingos incandescentes; calor irradiante.

Exceto pelo material com que são confeccionadas, as mini perneiras tem as seguintes características comuns:

- ajustagem feita por fechos tipo velcro com quatro partes para melhor fixação;

- passante de vaqueta com ajustagem feita em uma das extremidades com fecho tipo velcro, par manter a mini perneira na altura adequada da perna;

- costuras com linha de algodão reforçada;

- desenho anatômico.

Recomendações sobre o uso e conservação:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Mantenha a mini perneira bem ajustada na perna, através dos fechos tipo velcro.
- Evite umidade, se molhada, secar à sombra;
- Não altere a mini perneira cortando o passante;
- Não use mini perneira rasgada;
- Quaisquer dúvidas consulte o técnico de segurança do trabalho da sua empresa.

Proteção dos pulmões

O aspecto mais importante a ter em conta com respeito aos pulmões é que eles evitam que qualquer substância perigosa se introduza no sangue - substâncias que podem estar no ar que respiramos.

Os pulmões são formados por milhões de células tão pequenas que só podem ser vistas com um microscópio muito potente. O revestimento de cada uma destas células é um filtro muito bom. Permite que o oxigênio do ar passe ao sangue. Ao mesmo tempo permite que o dióxido de carbono do sangue saia através da respiração.

Se o oxigênio fosse o único gás que pudesse passar através do sangue não haveria problemas. Sem dúvida uma grande quantidade de vapores e gases venenosos também podem passar para o sangue. Alguns deles são muitos perigosos e este é o motivo pelo qual em muitas circunstâncias é necessário usar máscaras contra gases apesar de que se tenham tomado outras medidas para eliminá-los do ar.

Também sempre tem poeira no ar - mesmo nos lugares mais limpos. A melhor maneira de manter limpo o ar do lugar de trabalho é evitando que as substâncias perigosas entres neles. Isto significa que as operações e processo que produzem substâncias ruins devem estar controladas por exaustores. Sem dúvida, certas operações não podem ser protegidas completamente, alguns pós e vapores ficam soltos. Uma boa ventilação soluciona o problema em muitos casos, mas quando isto não é suficiente deverão usar-se máscaras ou respiradores.

Provavelmente seria mais correto dizer que os respiradores e máscaras são protetores dos pulmões. O problema é que muita gente não quer usá-los. Dizem que lhes causa algum incômodo - o que não têm em conta é o “incômodo” que lhes podem causar os pulmões cheios de pó. E se este pó que se respira é venenoso, o problema pode ser muito sério.

A conclusão deste DDS é óbvia: usem os equipamentos de proteção respiratória.

Proteção para a cabeça

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Que tal variar um pouco a maneira como apresentamos os DDS? Esta é uma versão engraçada de um tema importante: proteção para a cabeça.

Aqueles que concluírem satisfatoriamente os testes abaixo receberão um boné, um certificado na moldura e a permissão de usarem os bonés no lugar do capacete de segurança.

TESTE DE PENETRAÇÃO: Um prumo de chumbo pesando meio quilo é deixado cair repentinamente de uma altura de 3 metros na cabeça do interessado. Se a ponta penetrar pelo menos 1 cm, o interessado terá passado na primeira fase do exame.

TESTE DE ABSORÇÃO: A cabeça do interessado é submersa na água durante 24 horas, sem o auxílio de ar mandado. Se a absorção total for menor do que 0,5% o interessado passa ao exame seguinte.

TESTE DE RESISTÊNCIA QUÍMICA E TÉRMICA: A cabeça do interessado é testada quanto suas propriedades de resistência a produtos químicos, incluindo ácidos e solventes, e quanto a resistência ao fogo. Tendo passado nesta fase, o interessado fará o teste final que é o elétrico.

TESTE ELÉTRICO: Este teste final e muito simples, envolve a cabeça do interessado a uma corrente de ate 3.000 volts em 60 hertz CA. Um vazamento de 9 miliampéres é permitido a 20.000 volts, não sendo permitido o rompimento do isolamento.

Qualquer empregado que passar neste exame, que normalmente são aplicados aos capacetes de segurança, será agraciado com um boné da e um certificado de dureza devidamente envolvido por uma moldura moderna para permitir que ele use apenas o boné enquanto estiver trabalhando em locais onde lhe for exigido usar o capacete de segurança.

Proteção para os olhos 2

Com tanta conversa a respeito de segurança, algumas vezes nos esquecemos do óbvio. A segurança é uma questão pessoal. As máquinas com que trabalhamos pode ter suas proteções, mas se não a usamos, 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 quisermos ter um bom desempenho em segurança. Ninguém poderá fazer a segurança por nós.

Suponha que você seja um daqueles que acredita na importância de proteger sua visão em qualquer circunstância e que aja de acordo com esta idéia o tempo todo. Quando alguém da turma quiser gozar você por excesso de zelo, o que você faz? Você decide não se envolver e se afasta, ou então dizer a pessoa a razão que faz proteger seus olhos mesmo

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

que o risco seja pequeno. Talvez com isso você leve a pessoa a refletir e levá-la a chegar na mesma conclusão que você. Os dispositivos para proteção dos olhos tem sido empregados na indústria há cem anos ! 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 da visão.

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 soldagem requer a proteção dos olhos na forma de um capacete para impedir que raios infravermelhos e ultravioletas atinjam seus olhos. Os soldadores devem usar óculos que protejam contra o arremesso de partículas. Sempre que houver a presença de partículas em nossas atividades deve-se fazer uso de óculos de segurança. Você sabe que precisa de apenas uma partícula de esmeril para acabar com sua visão? Você sabe que o respingo de um produto químico corrosivo é o suficiente para cegar? Algumas vezes você arranja uma desculpa para não usar óculos de segurança.

“eles atrapalham minha visão“,

“eles são desconfortáveis”,

“eles me fazem ficar ridículo”,

“eles embaçam”.

Essas são as desculpas mais frequentes.

Sempre que a proteção para seus olhos o aborrecer, lembre-se apenas que você não poderá enxergar através de um olho de vidro, ou sempre terá que usar um instrumento para cobrir aquela vista perdida.

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 freqüentemente como desculpa para não usar os óculos. 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 do 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 os seus olhos.

Recipientes de segurança

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Um homem foi morto quando uma lata de gasolina explodiu em suas mãos. Ele estava jogando gasolina numa fogueira de lixo no seu quintal quando, subitamente, tornou-se uma tocha humana.

Esta pode ser uma velha história, mas acidentes desta natureza continuam a fazer manchetes sempre. Nunca coloque, espalhe ou arremesse líquidos inflamáveis em fogueiras, lareiras ou churrasqueiras acesas. Vocês nem imaginam a força explosiva em potencial de até mesmo pequenas quantidades destes líquidos voláteis. A condição insegura nos casos de recipientes vazando é sempre encontrada nos relatórios de acidentes. “O líquido inflamável não estava num recipiente de segurança aprovado”.

O que é um recipiente de segurança aprovado? E porque não explodiria como outro qualquer? Um recipiente de segurança para líquidos inflamáveis possui defletores de chama em suas aberturas de enchimento e saída. Se o recipiente tiver apenas uma abertura, deve ser protegido por tela. Na realidade a tela impede que chamas fora do recipiente penetrem dentro dele, incendiando os vapores internos. Ela dissipa o calor sobre a superfície defletora (tela) a uma temperatura abaixo do ponto de ignição dos vapores internos. A chama não pode passar através da tela.

Num recipiente que não seja de segurança, não há nada que impeça a chama de entrar no recipiente. Se a proporção da mistura ar-vapor estiver na faixa explosiva do líquido inflamável contido, o recipiente pode explodir se os vapores forem incendiados.

Um outro aspecto do recipiente de segurança é uma tampa de alívio de pressão não removível e articulada, que impede o recipiente de romper devido á exposição ao fogo ou calor extremo.

A tampa com tela num recipiente que não seja de segurança não é capaz de aliviar a pressão dentro dele e pode derramar, se o operador se esquecer de recolocá-la.

Toda vítima de fogo sobre a qual tenho lido poderia ter sido salva - mesmo aquelas que tenham cometido algum ato inseguro - se o líquido estivesse armazenado num recipiente de segurança. Verifique a estocagem de líquidos inflamáveis em suas casas. Se os recipientes estiverem marcados com a palavra “inflamável”, lembre-se de algumas coisas de algumas coisas que você aprendeu hoje.

Riscos do choque elétrico 1

A questão do choque elétrico é muito importante. Por isto, vamos cobrí-la em dois DDS.

A eletricidade pode matar você.

Muitas pessoas sabem muito pouco ou quase nada sobre eletricidade, apesar de ser usada amplamente no dia-a-dia de nosso trabalho em nossas casas. Nós acionamos um interruptor e a luz acende ou um equipamento é ligado. Trocamos uma lâmpada quando

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

se queima. Consideramos a eletricidade e suas muitas aplicações como seguras, pelo fato de nos prestarem muitos serviços de maneira simples e fácil.

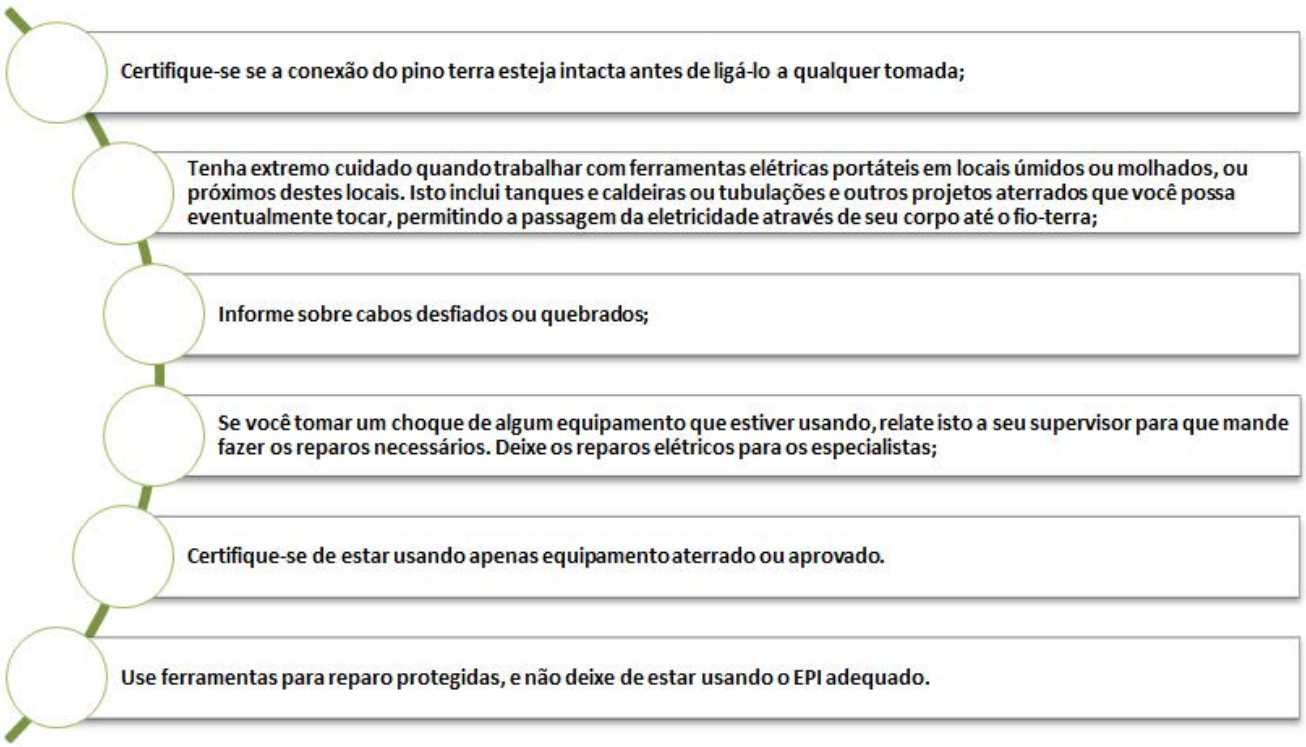
As estatísticas indicam que muitos trabalhadores foram mortos em circuitos de 110 volts. Um choque resultante de um contato com apenas 15 miliampéres de corrente pode ser fatal. A 110 volts uma lâmpada de 6 velas puxa 50 miliampéres de corrente. Consequentemente a quantidade de corrente usada por uma lâmpada desta, puxa corrente o bastante para matar 3 seres humanos.

Não existem dados sobre acidentes com energia elétrica em nossas casas, mas certamente este número é elevado, face ao desconhecimento das pessoas, principalmente quando são crianças.

Para se proteger contra os riscos da eletricidade quando manusear furadeiras, serras elétricas, lixadeiras ou cabos de extensão, tome conhecimento dos fatos básicos relacionados com as causas do choque.

Por exemplo: a condição do corpo do indivíduo tem muito a ver com as chances de ser morto por um choque. Se a as mãos estiverem suadas, os sapatos e meias estiverem úmidos, ou se o piso estiver molhado, a corrente não encontrará dificuldades (resistência), passando facilmente através do corpo e aumentar a severidade do choque.

Quando estiver trabalhando com ferramentas ou aplicações elétricas, lembre-se das seguintes regras de preservação da vida:



LEMBRE-SE “A VIDA PODE ESTAR POR UM FIO”.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Riscos do choque elétrico 2

Continuação do primeiro DDS sobre riscos do choque elétrico.

O fluxo de corrente é que causa danos ao organismo em caso de um choque elétrico. Quando uma pessoa se torna parte de um circuito elétrico, a severidade do choque é determinada por 3 fatores básicos:

1. A taxa do fluxo através do corpo
2. O percurso da corrente através do corpo
3. O tempo com que o corpo foi parte do circuito

A eletricidade pode se deslocar somente quando há circuito completo. O choque pode ocorrer quando o corpo faz contato com ambos os fios de um circuito (o positivo e o neutro), um fio de circuito energizado e o terra , ou uma parte metálica de um dispositivo elétrico que tenha sido energizado.

As mulheres possuem menor resistência ao choque elétrico do que os homens, em função da constituição orgânica e de outros fatores. Fatores tais como condição física, a umidade da pele, podem determinar a quantidade de eletricidade que um corpo humano pode tolerar.

Infelizmente o ser humano não possui qualquer proteção interna contra o fluxo de corrente elétrica. A superfície da pele fornece a maior parte da resistência ao fluxo da corrente. Calos ou peles secas possuem resistência razoavelmente alta, mas a pele úmida possui pouca resistência. Quando a resistência da pele é interrompida, a corrente flui facilmente através da corrente sangüínea e dos tecidos do corpo. Qualquer que seja a proteção oferecida pela resistência com o aumento da voltagem.

A morte ou ferimentos causados pelo choque elétrico podem resultar do seguinte:

- contração dos músculos peitorais, podendo interferir na respiração a tal ponto que resultará em morte por asfixia;
- paralisia temporária do sistema nervoso central, podendo causar parada respiratória, uma condição que frequentemente permanece, mesmo depois da vítima ter sido desconectada da parte energizada;
- interferência do ritmo normal do coração, uma condição na qual as fibras do músculo cardíaco, em vez de contraírem de maneira coordenada, contraem separadamente e em diferentes momentos. A circulação do sangue pára e ocorre a morte;
- parada cardíaca por contração muscular (em contato com alta corrente). Neste caso o coração pode reassumir seu ritmo normal quando a vítima é libertada do circuito.
- hemorragias e destruição dos tecidos, nervos e músculos do coração devido ao calor provocado pela alta corrente.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Riscos do levantamento de peso e transporte manual de objetos

O homem não é um guindaste. Sempre peça auxilio no transporte e manuseio de pesados.

Levante o peso de maneira correta:

- Mantenha suas costas ereta, firme os músculos abdominais e faça suas pernas receberem a maior parte do peso a ser erguido.
- Ao levantar um volume, agachar-se o mais perto possível do mesmo.
- Evitar os pontos que podem causar lesões (esmagamento ou corte).
- Manter a espinha (coluna vertebral) reta e na vertical.
- Os braços devem estar o mais próximo possível do corpo.
- Respirar fundo e segurar o ar nos pulmões durante o levantamento.
- Levantar o volume pouco a pouco, esticando as pernas.

O esforço é na coluna vertebral. Para levantar peso mantenha a coluna na posição vertical.

Suas mãos não são alavancas.

É importante transportar materiais compridos sempre no mesmo ombro para evitar descompasso.

Ao transportar materiais de grande extensão, cuidado para não atingir outros trabalhadores que se deslocam em sentido contrário.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Cuidado ao manusear peças com rebarbas; use sempre luvas nos transportes manuseio desse tipo de peças.

Riscos no manuseio de ácidos

Houve uma época em que apenas os trabalhadores da indústria química lidavam com ácidos. Porém essa época já passou. Em qualquer instalação industrial hoje em dia, podemos deparar com eles. A maioria deles é mais ou menos prejudicial quando manuseados, ou podem causar danos só de se chegar perto deles.

Todos eles podem ser manuseados com segurança, mas antes deve-se saber como. Os ácidos atacam os metais e é uma característica que os tornam perigosos. Os ácidos atacam a pele e os tecidos, além de outras coisas. Alguns deles podem iniciar um incêndio e alguns podem produzir gases venenos ou inflamáveis. Sendo assim, é muito importante você saber um pouco mais sobre os ácidos ao manuseá-lo.

Lembre-se sempre de que qualquer ácido ataca, isto é, queima a pele e os tecidos abaixo dela. Os ácidos são fatais para os olhos. A rapidez e a profundidade com que atacam depende do tipo do ácido e do quanto seja forte, seu nível de concentração.

O primeiro princípio de segurança no manuseio de qualquer ácido é mantê-lo afastado de você. Se houver respingos na sua pele procure lavar imediatamente. É aí que a maioria das pessoas tem problemas com ácidos. As pessoas tem contato com um ácido fraco, como a solução de baterias, por exemplo. A pele arde um pouco, mas não muito. Elas vão e lavam o local. A pele fica ligeiramente avermelhada, meio inflamada e nada acontece. Com isso elas pesam que não foi nada, apesar de tudo. Assim vão ficando cada vez mais descuidadas. Com o passar do tempo não há rigor com este produto e ele acaba atingindo os olhos desta pessoa. A menos que a lavagem seja imediata e o atendimento médico imediato, o mínimo que ocorrerá será uma redução na visão. Dependendo do ácido, provavelmente causará uma cegueira permanente.

A maioria dos ácidos corrói os metais rapidamente, liberando o hidrogênio durante a reação. O hidrogênio é altamente inflamável. Uma centelha ou uma chama pode iniciar um incêndio. Misturado com o ar torna-se altamente explosivo. Um outro exemplo é o da bateria comum dos automóveis. Dentro dela o ácido sulfúrico combina com o composto de chumbo contido nas placas das baterias, liberando o hidrogênio. Com isso, ao acender uma lâmpada, ascender um fósforo para verificar o nível de água da bateria (ou mesmo se chegar com cigarro aceso), você poderá ser vítima de uma labareda de fogo no seu rosto. muitas pessoas já sofreram este tipo de acidente.

A maioria dos ácidos são líquidos e não atacam vidros e borrachas. Devem ser acondicionados em recipientes de vidro ou revestidos de borracha. Manuseie os recipientes contendo ácidos com muito cuidado.

Alguns são piores que os outros, mas todos eles desprendem gases e vapores terríveis.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O ácido sulfúrico e o hidrocloreto liberam gases capazes de atacar a pele, olhos e pulmões.

Portanto eis aqui o ABC da segurança para o manuseio dos ácidos:

- Não dê chance a eles;
- Use vestuário resistente ao ataque dos ácidos, incluindo luvas;
- Ao manusear, evite derramar ou quebrar o recipiente que o contém;
- Mantenha-os afastado de qualquer fonte de calor e longe de substâncias que possam reagir.

Os ácidos podem ser manuseados, desde que se conheça os riscos e as praticas seguras de manuseá-lo.

Riscos dos aerodispersóides

Aerodispersóides são partículas ou gotículas extremamente pequenas em suspensão na atmosfera ou ambiente de trabalho que são transportados pela corrente de ar. Estas partículas são geradas pela ruptura mecânica de sólidos como minerais ou vegetais pulverizados a que chamamos de poeira ou como também os materiais líquidos que originam os vapores decorrentes da evaporação de água, combustíveis e outras substâncias voláteis.

Estas partículas são consideradas poluentes do ar ou ambiente de trabalho, com exceção do vapor da água pura, que formam as nuvens. Os demais aerodispersóides são caracterizados como poluentes devido as suas características físicas e químicas, que os fazem nocivos a saúde e bem estar dos seres vivos e ecossistemas.

A poeira, por exemplo, é um poluente nocivo a saúde, porque pode provocar doenças respiratórias e alérgicas, tanto nos homens quanto nos animais.

Quanto aos gases e vapores, podem causar doenças, alergia e intoxicação, nos homens, animais e até plantas, às vezes induzindo a morte precoce.

Estes aerodispersóides podem ser detectados e quantificados quando presentes na atmosfera, através do cheiro, odor, perfume ou através de aparelhos que coletam amostras em suspensão.

Nunca entre em um ambiente fechado, onde são armazenados produtos químicos, pois a concentração de aerodispersóides poderá ser suficientemente letal.

Riscos dos vapores

Vapor é a fase gasosa de uma substância, que em condições normais de temperatura e pressão é sólida ou líquida.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 asfixiantes.

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.

Segurança no lar

Neste DDS vamos falar um pouco de segurança no lar.

Os acidentes no lar geralmente resultam de perigos diários - coisas que são vistas com facilidade e que são fáceis de evitar.

Então, por que acontece?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Poucos são os pais que se preocupam em ensinar segurança aos filhos. Provavelmente muito poucos se dão conta de quantos acidentes acontecem no lar. E mesmo que um vizinho caia e quebre um braço poucos tomam isto como uma advertência.

Que devo fazer para evitar acidentes no lar?

Em primeiro lugar deve levar a segurança para a sua casa. Tudo o que aprendeu no local de trabalho deve aplicá-lo no lar. Porém antes deve usar sua cabeça. Deve inspecionar a casa de cima a baixo - cada canto.

Quais são as possibilidades de acidentes?

Quem pode lesionar-se e como?

O que pode se fazer sobre cada um dos perigos?

Que instruções de segurança terão que dar a cada membro da família?

Qualquer pai ou mãe a que faça estas perguntas poderá encontrar as respostas. O importante é começar.

Por que não fazer uma inspeção no fim de semana?

As quedas encabeçam a lista de acidentes no lar. Acontecem nas escadas, nos pisos escorregadios, com tapetes soltos, e nos degraus de frente e de trás das casas. Também se caem de cadeiras ou bancos nos quais as mulheres sobem para cravar um prego ou colocar uma cortina. Também as quedas se resultam de tropeços em objetos que deixam no solo.

Outro problema sério são as queimaduras. Os cabos das panelas que saem dos fogões. Os cabos demasiado quentes. A gordura requentada que se incendeia, e não devemos duvidar dos que fumam na cama.

Também existem os perigos elétricos, as ferramentas em más condições, os venenos, etc. Todos esses perigos podem ser encontrados em qualquer lar. Encontrá-los e corrigi-los é o mais importante.

Uso correto do carrinho de mão

Todos nós conhecemos um carrinho de mão. Eles se parecem um com o outro. Uma rodinha de pneu, a caçamba e duas barras para segurá-lo. 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.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Os ferimentos mais comuns entre aqueles trabalhadores que utilizam este tipo de carrinho, envolvem 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 tente impedir o movimento do carrinho usando os pés. Isto acabará mais tarde com uma lesão.

Existem certos procedimentos que devem ser seguidos para os usuários 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;
- Os carrinhos de mão não devem ser usado em rampas acima de 5% de caimento.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 02

Temas Rápidos

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Coleta Seletiva

Ter boas práticas ambientais é muito importante. E o que são boas práticas ambientais? É cada um saber exatamente o que pode ser feito para gastar menos água, gastar menos energia e dar a destinação correta para aquilo que consideramos lixo. Lixo é tudo aquilo que é inservível, mas se nós separarmos o lixo através de um sistema de coleta seletiva, aquele lixo que não tinha utilidade passa a ter alguma utilização.

E de que forma essa separação é feita, para que o lixo possa ser reaproveitado? Um conceito básico é a separação por cores dependendo da natureza do lixo, pois o lixo só tem valor se for separado. Por exemplo:

- Os papéis ficam nos recipientes azuis;
- Os metais nos recipientes amarelos;
- Os vidros nos recipientes verdes;
- Os plásticos nos recipientes vermelhos.

O que é feito com o lixo depois de separado? O reaproveitamento. Por exemplo, garrafas PET podem ser utilizadas na confecção de um sofá; anéis de latas de alumínio podem ser utilizados para confeccionar enfeites, acessórios. Agora sabemos que todo o vidro pode ser reaproveitado, assim como papel e o plástico.

Mas se o lixo estiver misturado, acaba indo todo ele para o mesmo lugar. Lixos que envolvem produtos químicos têm uma destinação especial. Por exemplo: pilhas, baterias, lâmpadas florescentes. Há a necessidade de pessoas preparadas e treinadas para lidar com esse tipo de material. Reaproveite os copos descartáveis durante todo o dia de trabalho, ao invés de usar um cada vez que for beber água ou café.

O melhor lixo é aquele que não foi gerado!

Comportamento seguro no ambiente de trabalho

Neste DDS vamos falar resumidamente sobre o nosso comportamento quanto às normas pré-estabelecidas, bem como nossa conduta perante elas. Para seu conhecimento, a maioria dos acidentes de trabalho ocorridos tem um histórico em comum: O COMPORTAMENTO.

Vamos criar duas situações de comportamento de risco e avaliar cada situação. Nesse DDS a sua participação é fundamental. Leia e siga as instruções.

Caso 1)

Um colaborador da limpeza realizava manutenção de uma sala administrativa: encerava o piso. Quando a cera secou, este, por sua vez, para não marcar o piso com a sola

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

da botina de segurança, retirou a mesma e entrou na sala para colocar os mobiliários nos seus devidos lugares. Ao apanhar uma cadeira de escritório para levar ao seu local original, esta se desmontou vindo a cair no seu pé, causando uma luxação, ficando afastado por 03 (três) dias.

Obs.: Este colaborador recebeu as recomendações de segurança acerca do uso constante da botina e demais EPI's quando forem exigidos e todos estão registrados e protocolados em ficha de anotação.

- Qual a sua avaliação diante de tal situação:
- A lesão poderia ter sido evitada se ele tivesse com a botina?
- A culpa foi da cadeira que estava danificada?;
- Ou será que ele não tinha ciência dos riscos que estaria exposto?
- Foi um ato inseguro ou uma condição insegura?

Registre as suas opiniões nos comentários logo abaixo.

Caso 2)

Uma colaboradora recebera uma recomendação de lustrar uma estante metálica utilizando o brilha inox spray, pois no dia haveria uma visita importante. Um detalhe: Faltavam 15 minutos para o encerramento de seu expediente e ao executar o serviço, a colaboradora não apanhou a luva de látex e os óculos de segurança incolor para executar o serviço.

Qual foi o resultado? Ao utilizar o produto, que é um aerossol, este veio a respingar no seu olho provocando uma ardência insuportável e ela precisou ser conduzida ao hospital ficando afastada por 02 dias devido a uma pequena lesão na córnea.

- O que dizer desta situação?
- O que ela fez que desse errado?
- Será que havia uma forma diferente de executar o serviço?

As duas situações expressam claramente o fator comportamental que a maioria dos trabalhadores tem com relação à sua própria segurança. As empresas têm se esforçado para que a nossa cultura prevencionista seja a mais aguçada ministrando treinamentos, fornecendo ferramentas adequadas e EPI's de qualidade. Contudo, aplicar estes conceitos e usar os EPI's e ferramentas adequadamente é responsabilidade sua.

Você pode usar várias desculpas para não usar EPI e pode até dizer que está desmotivado para não querer cumprir com as determinações que lhe são propostas. Agora a questão é:

Se você se acidentar por descumprir um determinado procedimento, quem perderá mais? Você ou a Empresa?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

"A sua segurança é bem mais que motivação. É um compromisso com a sua própria vida."

Cuidados ao utilizar o computador por períodos prolongados

Olhos irritados ou vermelhos, cansaço visual, sensação de areia nos olhos e visão embaçada são alguns dos problemas oculares gerados pelo uso excessivo ou errado dos computadores.

"Chega um momento do dia em que a pessoa começa a sentir dificuldade para focar objetos e certo desconforto na vista". Para quem trabalha em frente a uma tela o dia inteiro, o oftalmologista recomenda estabelecer pausas de dez minutos a cada hora de trabalho em frente ao computador, piscando várias vezes.

O ideal é sair da frente da tela e, de preferência, ir tomar um café em outro local ou olhar para uma janela. Os oftalmologistas também aconselha não posicionar o computador diante de uma janela porque o excesso de luz na direção dos olhos terá efeito duplicado.

É preciso trabalhar em um ambiente iluminado, inclusive com lâmpadas incandescentes. O contraste com a luz emitida pelo monitor em um local escuro faz muito mal à visão. Outra dica é hidratar o corpo e, sempre que necessário, pingar lágrimas artificiais para lubrificar o globo ocular.

Caso a pessoa sinta qualquer distúrbio na visão, o ideal é consultar um especialista.

Entenda o que são convulsões

Convulsão é a manifestação clínica de alterações cerebrais. É causada por descarga de alta intensidade, repentina e anormal das células do cérebro (neurônios). As crises convulsivas podem ser parciais ou generalizadas.

As primeiras em geral não alteram o nível de consciência. Por exemplo, quando dois indivíduos estão conversando e um deles de repente se mostra distante, ausente, dando respostas sem sentido. Já no caso das generalizadas, sempre existe perda de consciência. A pessoa desmaia. Se estiver em pé, cai.

É marcada também por contração muscular involuntária o braço e da perna de um lado do corpo, ou, o mais comum, dos quatro membros ao mesmo tempo. Nesse caso, pode haver excesso de salivação, a ponto de a pessoa babar; mordedura da língua; e relaxamento de esfíncter (válvula existente em alguns órgãos, como bexiga). Às vezes, numa convulsão o paciente chega a urinar. Pode ocorre, ainda, enrijecimento muscular sem contrações dos membros.

Convulsões duram, em média, de 30 a 45 segundos podendo chegar a 5 minutos. Rara-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mente tem conseqüências e em pouco tempo a pessoa se recupera.

Não há nada que possa ser feito para interromper a convulsão depois de seu início. Tudo o que pode ser feito é ajudar a proteger a vítima de se machucar e solicitar assistência médica se necessário. Há indivíduos, no entanto que apresentam convulsões seguidas, atingindo até 30 minutos de duração. Eles necessitam de atendimento médico de emergência para evitar conseqüências mais sérias. Tente cronometrar a duração das convulsões para que o médico tenha uma idéia da gravidade.

Pessoas que representam convulsão devem ficar em observação médica por seis horas e em repouso por 12 a 24 horas. Não é recomendável praticar exercícios físicos por dois a três dias. No período pós-crise é bastante comum apresentarem dores musculares e de cabeça, tontura, vômitos, mal-estar, sonolência.

Predisposição hereditária é outro fator determinante para o distúrbio. Entre os fatores adquiridos estão traumas no parto, oxigenação deficiente no período pré-natal e doenças como toxoplasmose, que é transmitida por microorganismo presente sobretudo nas fezes de gatos.

Quando a convulsão ocorre em adultos entre 25 a 40 anos pela primeira vez, é fundamental fazer uma investigação para verificar se há doenças orgânicas causando a crise. Intoxicação por remédios, como aspirina a alguns antiinflamatórios, também pode provocar convulsões. É fundamental ir a um neurologista ao primeiro sinal.

Extintores de incêndio: conheça melhor esse equipamento

Leia os 9 tópicos abaixo e 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 POS (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 de incêndio encontram-se instalados em equipamentos motorizados.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Nas instalações fixas, tais como subestações, oficinas, escritórios, almoxarifados, também encontram-se instalados extintores 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 presa a seu bojo, 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.

Importância da água

O preço da água hoje assusta, seja na nossa casa, no clube que a gente freqüenta e principalmente no trabalho que é o lugar que ficamos mais tempo durante a semana. E é necessário que se entenda que a conta d'água pode gerar um problema na empresa, por isso a água hoje é considerada um bem econômico e tem que ser economizada.

Mas o que quer dizer economizar água? Gastar menos em qualquer atividade utilizando de boas práticas ambientais, que devem ser passadas adiante até nossas casas, para os vizinhos. O custo da água tratada hoje está muito caro.

Por exemplo. Você sabe quantos litros de água são gastos em um banho deixando a torneira aberta o tempo todo? Pode-se chegar a uma quantidade de 200 litros de água! E quantos litros podem ser gastos ao escovar os dentes com a torneira aberta? Cinco litros de água! Se escovarmos os dentes quatro vezes por dia, ao acordar, após o almoço, depois de jantar e antes de dormir, gastaremos vinte litros de água por dia só escovando os dentes! Vinte litros por dia vezes trinta dias equivalem a seis mil litros por mês! Isso equivale a seisssentos litros de água.

Lavar o carro e lavar o chão com mangueira nem pensar! Esquece!

Pode-se gastar somente um copo de água para escovar os dentes, o que equivale a cem mililitros. Evita-se assim um desperdício de cinco litros de água.

A água é um recurso que deve ser preservado e para isso devemos agir de acordo com as boas práticas ambientais, não somente no trabalho, mas também em casa. Lembre-se que quando for tomar banho ligue a água para se molhar, feche para se ensaboar e ligue novamente para retirar o sabonete do corpo.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Evite o desperdício da água!

Manutenção de ferramentas

Ao cuidarmos das ferramentas de uso no nosso trabalho estamos cuidando não só de nós mesmos, mas também dos nossos colegas de trabalho.

Imagine a seguinte situação: você trabalhando em altura e utilizando uma marreta de 2 quilos para fixação de um pino. Durante o serviço, a marreta solta de sua mão e cai. Se ela não estiver amarrada a um cabo ou o local abaixo não estiver isolado poderá causar um sério acidente. Isso tudo porque não foi tomado o cuidado de verificar se a marreta estava bem fixada ao cabo.

Assim como podem ocorrer situações “engraçadas” como uma cadeira que quebra quando um colega senta nela e se esborracha no chão. Se isso não causar nenhuma lesão tudo bem; mas se causar?

Às vezes a gente nem tem idéia de quanto vale a ferramenta que a empresa nos entrega para usar, mas é claro que é bem mais barato ter um equipamento que possamos fazer manutenção preventiva do que corretiva ou seja é bem mais barato fazer manutenção para o bom funcionamento do que consertar depois de quebrar. Assim que verificar que uma ferramenta ou equipamento não está em boas condições, informe imediatamente para que haja uma manutenção ou substituição do mesmo.

Assim evitamos acidentes com pessoas, danos materiais e dinheiro jogado fora que poderia estar sendo usado para um bônus no nosso salário ou um melhor plano de saúde para os funcionários.

Momentos de Reflexão

TRABALHADORES MAIS SEGUROS

Durante o desenvolvimento industrial houveram 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

isto a redução dos acidentes por condições inseguras 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? Deixe sua resposta logo abaixo, no local apropriado para comentários.

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 inseguras, 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/porta para fora.

Pense: o que você costuma fazer para não deixar que problemas pessoais tirem sua capacidade de concentração no trabalho ? Deixe sua resposta logo abaixo, no local apropriado para comentários.

Neste verão proteja-se dos Raios

O verão está chegando e com ele vem as fortes chuvas que geralmente caem após um dia bem quente. Mas com as chuvas vem os trovões e seus raios e, para quem acha que ter cuidado com eles é tolice, saiba que o Brasil é o país com maior incidência no mundo, com cerca de 100 milhões de raios por ano. E por ano há centenas de vítimas de raios, sendo algumas fatais. E segundo dados, metade das mortes ocorridas poderia ter sido evitada se as pessoas tivessem conhecimento de como agir em situações de tempestade com raios. Contamos com alguns aparelhos para nos proteger e o mais divulgado entre nós é o para-raios – segundo Aurélio, é um sistema de condutores metálicos colocados nos pontos mais elevados de edificações e ligados a terra, com o fim de proporcionar um caminho mais fácil às descargas elétricas atmosféricas e evitar danos- mas nem sempre dispomos de para-raios ,então é de extrema importância conferir algumas dicas:

“1- Não ande em topos de morros e campo aberto, incluindo campos de futebol, quadras e parques durante as chuvas;

2- Evite piscinas. Tecnicamente, é difícil que alguém seja atingido por um raio dentro da

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

piscina, mas as instalações elétricas que normalmente estão a sua volta podem causar descarga elétrica;

3- Não procure abrigo em construções, porque há ferros expostos que se tornam para-raios e podem dissipar a energia acumulada;

4- Evite o uso de aparelhos elétricos quando estiver chovendo (ferro, secador de cabelo, chuveiro, televisão), telefone ou celular se tiverem conectados a uma fiação;

5- O carro é um bom abrigo contra raios, porque a carroceria dá uma proteção aos que estão no seu interior. Você ficará mais protegido dentro do carro do que fora dele;

6- Procure abrigo em prédios ou casa de preferência que tenham pararaios ou em abrigos subterrâneos, como metrô e túneis se possível;

7- Não empine pipas durante temporais;

8- Não tome banho durante as tempestades;

9- Evite ligar aparelhos e motores elétricos, para não queimar os equipamentos;

10-Não fique próximo de objetos metálicos (janelas, grades ou tomadas);

11- Os eletrodomésticos devem ser desligados da rede elétrica (Televisão, computador, telefones e vários outros equipamentos queimam com as descargas elétricas);

12- Se for possível permaneça dentro de sua casa até a tempestade passar.”

Agora se não foi possível praticar nenhuma das dicas citadas, há mais um recurso segundo o Instituto de Tecnologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRRJ), “se você estiver em campo aberto, sem um abrigo próximo e sentir seus pelos arrepiados ou sua pele coçar, indicando que um relâmpago (raio) está prestes a cair, ajoelhe-se e curve-se para a frente, colocando suas mãos nos joelhos e sua cabeça entre eles e nunca deite-se no chão, que é pior”. Deste modo seu corpo estará na posição de uma esfera e não uma ponta, como na posição em pé.

Com estas informações seu verão será bem mais seguro e sempre que possível divulgue-as para podermos contribuir com a diminuição do número de acidentes com raios.

Nove dicas engraçadas sobre como encurtar a vida

Vamos admitir, é difícil manter hábitos saudáveis. Claro, você pode prolongar sua vida se parar de fumar, não beber como um louco, e pegar leve comendo menos porcaria… mas a vida foi feita pra se viver, certo?

Então se você quer ficar ofegante cada vez que subir um pequeno lance de escadas, estar constantemente doente, leia as dicas abaixo! Com essas dicas você saberá exatamente como arruinar sua saúde e morrer cedo.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

1. Fume como uma chaminé

Se você é fumante, ótimo! Já está indo em direção ao túmulo. Caso você não seja fumante, por que não começar agora? Lembre-se, você não estará somente aumentando suas chances de ter um câncer de pulmão, mas também doenças do coração, câncer de estômago e até mesmo problemas de visão. Fumar é um caminho rápido e fácil para acabar com a sua saúde.

2. Experimente drogas

Tabaco e nicotina não estão te matando tão rapidamente? Comece a "experimentar" drogas. Diga pra você mesmo que você não é um viciado, está apenas experimentando coisas novas. Dependendo do tipo de droga que você escolher, corre o risco de morte instantânea. Problema psiquiátrico, degeneração da sua saúde, e claro, o vício também vêm de brinde com seu novo "hábito" de usar drogas.

3. Beba álcool como se fosse água

Essa droga é facilmente encontrada, e LEGAL. Lembre-se de beber todos os dias e com irresponsabilidade, assim sua saúde vai pro espaço. Aproveite os efeitos, vômitos, perda de memória, ressaca e redução do tamanho do cérebro (que é a causa da dor de cabeça). E claro, tem também os danos a médio/longo prazo, problemas de fígado, problemas de visão e eventualmente uma morte prematura. E caso você seja homem, prepare-se também para ficar impotente.

4. Coma porcarias regularmente

Depois da bebedeira você provavelmente sentirá fome. Esse é o momento ideal para se empanturrar com fast food e outras porcarias, encha seu estômago de gordura: é ótimo para o entupimento de artérias e causar doenças do coração. Perfeito para aumentar seu peso.

5. Evite ao máximo frutas e vegetais

Lembre-se de tirar a alface e tomate dos sanduíches fast food, beba refrigerantes ao invés de sucos, tire todos os vegetais da gaveta da geladeira e estoque latas de cerveja. Você estará aumentando seu risco de câncer, obesidade e doenças do coração, junto com outras coisinhas mais.

6. Nunca, nunca caminhe se você pode dirigir

Ao caminhar você está exercitando-se, isso quer dizer que você diminui o risco de algumas doenças, então poderá atrapalhar em tudo que já foi feito em sua jornada em direção ao túmulo. Nunca dê um passo sequer se não houver necessidade. Gaste o tempo que for necessário dirigindo dentro do estacionamento, mas ache a vaga mais próxima do local onde deseja ir, de preferência pare na porta da loja. Use sempre a escada-rolante ou elevador, escadas convencionais, NUNCA! Invente quantas desculpas forem necessárias

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

para adiar seus exercícios. Dessa maneira você terminará obeso, com maiores chances de contrair uma doença e muito provavelmente com depressão. Ótimo!

7. Recuse visitar o médico

Para garantir que todos os problemas de saúde que você vêm com muita luta desenvolvendo ao longe de sua curta vida continuem despercebidos e sem tratamento pelo maior tempo possível, nunca visite um médico. Quanto mais tempo você evitar receber tratamento, maiores são as chances de desenvolver algum tipo de doença que irá matá-lo.

8. Dormir é para idiotas

Outra forma de acabar com sua saúde é dormir o menos possível. Lembre-se de ir para a cama muito tarde (especialmente depois de beber todas, para garantir que terá uma péssima noite e acordará sentindo-se miseravelmente mal). Mantenha-se em um estado constante de cansaço, quanto mais você se sentir como um zumbi, completamente exausto, maiores são as chances de você precisar ingerir grandes quantidades de cafeína para manter-se acordado.

9. Torne sua vida estressante

Finalmente, após todos os outros passos, você deve se sentir estressado, miserável e sem amor algum por sua vida. Estresse ajuda a aumentar o risco de ter um infarto fulminante a qualquer momento, ulceras, depressão, ou simplesmente ter um ataque de nervos.

Antes que alguém queira me crucificar, o artigo é recheado de ironia e de forma alguma deve ser utilizado como guia. É apenas uma forma descontraída de tentar chamar atenção para hábitos e costumes que praticamos em nossas vidas, e que fatalmente contribuem para uma vida de pior qualidade.

Você se identifica em alguns dos pontos acima?

Importância do EPI

POR QUE USAR EPI?

Os equipamentos de proteção individual (EPIs) são ferramentas de trabalho que visam proteger a saúde do trabalhador e reduzir os riscos de intoxicações decorrentes de determinada exposição. As vias de exposição podem ser:

- Inalação (Nariz)
- Ocular (Olhos)
- Oral (Boca)
- Cutânea (pele)

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A função básica do EPI é proteger o organismo. O uso de EPIs é uma exigência da legislação trabalhista brasileira através de suas Normas Regulamentadoras.

Em caso de não utilização o funcionário está sujeito a advertência oral, escrita e pode até ser demitido por justa causa.

RESPONSABILIDADES

A NR (Norma regulamentadora) Nº6 prevê que:

6.6 Responsabilidades do empregador

b) exigir seu uso;

c) fornecer ao trabalhador somente o aprovado pelo órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho;

6.7 Responsabilidades do trabalhador

6.7.1 Cabe ao empregado quanto ao EPI:

a) usar, utilizando-o apenas para a finalidade a que se destina;

b) responsabilizar-se pela guarda e conservação;

d) cumprir as determinações do empregador sobre o uso adequado.

Preservar o meio ambiente é responsabilidade de cada um de nós

Nos últimos anos, as autoridades mundiais têm chamado a atenção para a gravidade da degradação ambiental.

• De toda a água da Terra, somente 2% é potável.

• 250 milhões de pessoas em 26 países já sofrem com a sede.

• Daqui a 30 anos, 3 bilhões de pessoas em 52 países viverão a escassez de água potável.

• 90% das doenças que conhecemos são veiculadas pela água.

• Para cada R$1,00 investido em saneamento, R$4,00 são economizados em atendimento à saúde! É um negócio que vale a pena!

• Cerca de 80% das florestas naturais do mundo já foram destruídas.

• Diversas espécies de animais e plantas estão ameaçadas de extinção.

• Algumas têm sobrevivido graças aos movimentos de preservação ambiental.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Papagaio, arara-azul, onça, leão, mico-leão-dourado, lobo-guará, elefante, tucano são algumas das espécies animais em extinção.

• Algumas espécies de árvores em extinção são: Bromélia, Pinheiro do Paraná, Pau-Brasil, Jequitibá, entre outras.

• Os lixos (sujeira despejada no ambiente) aumentaram a poluição do solo, das águas, do ar e agravaram as condições de saúde da população mundial.

O volume de lixo tem crescido assustadoramente. Diante deste quadro, cabe a cada um repensar sua participação na preservação do meio em que vivemos e nas possibilidades que temos de reduzir os impactos do nosso dia a dia na natureza. É o momento de pensar globalmente e agir localmente pois, por menor que seja a nossa contribuição, ela é fundamental.

O cuidado com o ambiente deve começar por nós, em cada atitude, em nossas próprias casas!

Quase acidentes são sinais de alerta

Quase acidentes são aqueles que não provocam ferimentos apenas porque ninguém se encontrava numa posição de se machucar. Provavelmente, se nós tivéssemos conhecimento dos fatos, descobriríamos que existem muito mais incidentes que não causam ferimentos do que os que os provocam.

Você deixa algo pesado cair e não acerta o próprio pé. Isto é um incidente, mas sem 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 um amigo de ser atropelado por um carro. Esta diferença é apenas uma questão de sorte? Nem sempre. Suponha que você esteja voltando para casa à noite 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? Não. Outro motorista talvez tivesse atropelado a criança. Neste caso, 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 nas calçadas 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 e dá a volta; nada acontece. A próxima pessoa a passar não percebe o óleo, escorrega e quase cai. Depois de dizer algumas coisas, ela também continua seu caminho. Infelizmente, a terceira pessoa que passa escorrega, perde o equilíbrio e cai – bate com a cabeça ou esfola as costas.

Tome outro exemplo: uma pilha de material não travada. Ela cai, quase pegando alguém que esteja passando por perto. Pelo fato de não ter atingido esta pessoa, ela apenas se refaz do susto e diz: - “Puxa, esta passou por perto !” Mas se a pilha cai em cima de alguém que não conseguiu ser 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 os quase acidentes. Assim evitamos ser pegos por um acidente de verdade. Lembre-se de que os quase acidentes são sinais claros de que algo está errado.

Por exemplo: nosso empilhamento de material pode estar mal feito; a arrumação do nosso local de trabalho, do nosso material e de nossas ferramentas pode estar mal feitas ou em más condições e as proteções no local podem não estar funcionando bem. Assim, vamos ficar de olhos abertos para as pequenas coisas que possam estar erradas. Façamos alguma coisa para corrigi-las.

Relate e corrija estas situações. Vamos tratar os quase acidentes como se fosse um acidente grave – vamos descobrir suas causas fundamentais enquanto temos chance. Não podemos deixar de lado o aviso dos quase acidentes.

Segurança: 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.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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.

Técnicas para trocar o gás do condomínio com segurança

Trocar o gás de condomínio é uma tarefa simples, mas se feita da maneira incorreta pode gerar sérios riscos, como vazamentos que provocam explosões, o porteiro deve receber treinamento ao entrar no emprego, as medidas de segurança para GLP:

Medidas preventivas

1-Evitar contato com o liquido

2-manter pessoas afastadas

3-Chamar o bombeiro e desligar fonte de ignição

4-permanecer contra o vento,o correto é o porteiro, zelador ou qualquer funcionário de condomínio receber treinamento, mas como isso nem sempre é possível, ao entrar no local de trabalho, poderia ter um manual para que o mesmo possa ler e aplicar o que lá contém.

Uma pequena introdução a Legislação Ambiental

A partir da promulgação da Constituição em 1988, ocorreram mudanças profundas no sistema de competências ambientais.

A matéria “MEIO AMBIENTE” passou a ser legislada nos planos federal, estadual e municipal, alguns setores, como, por exemplo, energias nucleares, pólos petroquímicos e transporte, ainda são de competência federal.

Responsabilidades por danos ao meio ambiente

A lei federal 6.938/81 no seu artigo 14 estabelece a responsabilidade por danos ao meio ambiente, e também as punições a que os transgressores ou responsáveis estão sujeitos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A mesma lei no artigo 15 estabelece o crime ambiental, que significa colocar em perigo a vida humana, vegetal ou animal ou tornando mais grave uma situação de perigo já existente.

As penalidades para os crimes ambientais podem variar de 01 a 03 anos de reclusão, além do pagamento de uma multa, a ser estipulada pela justiça.

Além disso, a pena ao infrator pode ser dobrada caso o crime ambiental resulte em dano irreversível à fauna, à flora e ao meio ambiente, lesão corporal grave, se a poluição foi provocada por atividade industrial ou de transporte e se o crime foi praticado durante a noite, em dia de domingo ou feriado.

Também serão responsabilizadas as autoridades competentes que deixarem de promover as medidas necessárias para impedir a prática de crimes ambientais.

Para reflexão:

“Não esqueça a qualidade do meio Ambiente,

está em nossas mãos, basta fazermos nossa parte.”

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 simplesmente 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 ser vigilante de si mesma. Lembre-se que os quase acidentes, chamados de incidentes, são um sinal de alerta!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 03

Temas de Segurança

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Atenção a segurança na cozinha industrial

A cozinha normalmente já é um local com muitos riscos. Quando se trata de uma de porte industrial, os riscos são bem maiores e em maior quantidade do que aqueles encontrados em casa. Portanto, deve ser um local de trabalho tão seguro quanto os outros setores da empresa.

Então, se você trabalha nesse ambiente, ai vão algumas dicas para manter seu trabalho mais seguro e livre de acidentes:

1. Cortador manual de legumes:

• Opere com calma e atenção;

• Sempre que for cortar alguma coisa utilize luvas de malha de aço, dessa forma são evitados cortes nos dedos;

• Monte e desmonte o aparelho segurando pelas bordas da lâmina;

• Não utilize lâminas quebradas;

• Se a lâmina quebrar durante o corte, pare e procure pelos fragmentos para que não se misturem com o alimento;

• Faça a correta higienização do aparelho;

• Certifique-se de que todos os parafusos estão devidamente apertados.

- Equipamentos elétricos:

• Não manuseie equipamentos elétricos com as mãos e pés molhados para evitar choques;

• A fiação deve ser aterrada, também para evitar choques;

• Certifique-se que a fiação não está danificada, para evitar curto-circuito;

• Somente faça a higienização do equipamento com o mesmo desligado.

- Máquina de cortar frios:

• Mais uma vez, certifique-se de estar com as luvas de malha de aço para evitar cortes nas mãos;

• Não tente ajustar a lâmina com a máquina funcionando, pois poderá quebrá-la;

• Não limpe a máquina ligada, pois poderá levar um choque ou cortar as mãos;

• Certifique-se de que a máquina está aderida na bancada para que não se movimente durante a operação. - Liquidificador:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Nunca limpe o liquidificador ligado na tomada;

• Não ligue sem conter nada dentro do copo, poderá queimar o aparelho;

• Não coloque líquidos ferventes no copo, pois também poderá queimá-lo;

• Cuidado com as lâminas para não cortas as mãos.

2. Fritadeiras elétricas:

• Utilize mangotes de kevlar ou de tecido não inflamável para proteger braços de queimaduras;

• Somente coloque óleo até o nível recomendado;

• Limpe o piso ao redor da fritadeira para evitar quedas;

• Certifique-se de haver um termostato para evitar incêndios;

• Avalie o estado da fiação;

• Desligue o aparelho ao término da operação.

- Panelões / caldeirões

• Faça a descarga do vapor antes de abrir a tampa, para evitar queimar os braços;

• Coloque os alimentos de forma cautelosa e lenta para evitar queimar o corpo, ao invés de jogá-los forma rápida e sem cuidados dentro da panela com água fervente;

• Fique longe do ponto de saída da água quente para evitar queimaduras nos pés e pernas;

3. Espremedor de frutas:

• Lave as mãos para desengordurá-las antes de manusear o aparelho, para que não escorreguem podendo sofrer cortes;

• Encaixe todas as peças corretamente, para que o espremedor não seja lançado para fora do eixo.

- Moedor de carne e amaciador de carne:

• Cuidado com as mãos certifique-se de estar utilizando os acessórios adequados para manusear os aparelhos.

• Por exemplo: utilize o bastão de segurança para empurrar a carne, nunca use as mãos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Forno:

• Utilize luvas térmicas para proteger as mãos;

• Trave a tampa para que não caia sobre o antebraço;

Para copiar e imprimir esse tema de DDS clique aqui !

• Cuidado com o rosto ao abrir a tampa, esteja a uma distância segura;

• Evite a circulação de pessoas próximas ao forno para evitar queimaduras no corpo;

• Mantenha a área ao redor limpa para evitar quedas;

• Somente acenda a chama depois de abrir o gás, caso contrário poderá causar uma pequena explosão. - Coifas:

• Mantenha-as sempre limpas e desengorduradas, para evitar incêndios por acúmulo de gordura;

• Utilize óculos de segurança e luvas para realizar a limpeza;

• Cuidado ao pendurar utensílios nas laterais;

• Utilize escadas para limpar na parte superior, nunca suba no fogão ou em mesas.

4. Banho-maria

• Tenha movimentos cuidadosos para não se queimar;

• Cuidado ao colocar as cubas no equipamento para não queimar as pernas;

• Não ligue o aparelho sem água para não queimar a resistência;

• Somente retire a água depois de desligar o aparelho.

5. Facas:

• Mais uma vez, sempre que for cortar alguma coisa sempre utilize luvas de malha de aço;

• Não ande com facas nas mãos, elas não foram feitas para passear pela cozinha;

• Armazene as facas corretamente, proteja a lâmina ao guardá-la;

• Certifique-se de que estejam afiadas, utilizar facas cegas não ajuda no trabalho.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

6. **Fogão**

• Utilize um avental anti-chamas para não se queimar;

• Certifique-se que não haja nenhum vazamento de gás;

• Coloque as panelas com os cabos virados para trás, evitando esbarrões;

• Utilize acendedores específicos;

• Seque a área ao redor do fogão para evitar quedas.

E de uma forma geral, mantenha sempre a cozinha limpa, com os pisos secos e se possível adote antiderrapantes. Utilize produtos de limpeza que realmente removam a gordura. Não deixe panos perto de superfícies quentes ou de chamas. Armazene os produtos de limpeza a parte e longe de qualquer alimento ou calor. Em caso de piso molhado, faça a sinalização. Utilize sapatos antiderrapantes e camisas de manga comprida.

É recomendável também que os trabalhadores recebam um treinamento de brigada de combate a incêndio prevendo saídas de emergência e estabelecendo um plano de abandono a área.

Dessa forma, o ambiente de trabalho fica seguro e os trabalhadores podem exercer suas funções com excelência!

Atenção para portas corta fogo e obstruçõesnas 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, as portas corta fogo, 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.

Agora as portas corta fogo já tem característica específica. E a norma que trata do assunto é a NBR 11742. Ter placas indicativas destas saídas são imprescindíveis para a segurança no local.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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!

As portas corta fogo sempre deverão estar fechadas, pois caso contrário seu uso no caso de incêndio será nulo - que é de bloquear a passagem de chamas e o calor proveniente do fogo. Não se deve esquecer que por ela os bombeiros terão acesso ao local do incêndio e os funcionários deixarão o local com segurança.

A manutenção destas portas é outro item nas normas de segurança. Em prédios, muitas pessoas para descer ou subir um ou dois andares utilizam-se das escadas em vez dos elevadores, e assim estas portas são abertas e fechadas várias vezes ao longo do dia o que acaba exigindo uma lubrificação maior nas dobradiças. O cuidado com produtos de limpeza na lavagem das escadas também deve ser observado para não provocar oxidação nas portas.

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.

Prevenção – A melhor ferramenta da segurança do trabalho

Meu querido leitor do DDS online quero abordar com você neste DDS, a melhor ferramenta que o técnico de segurança e trabalhadores usam e abusam no seu dia a dia. E como diz o ditado popular, que anjo da guarda também tem seu momento de descanso, nem sempre você poderá contar com a sua proteção, concordam comigo?

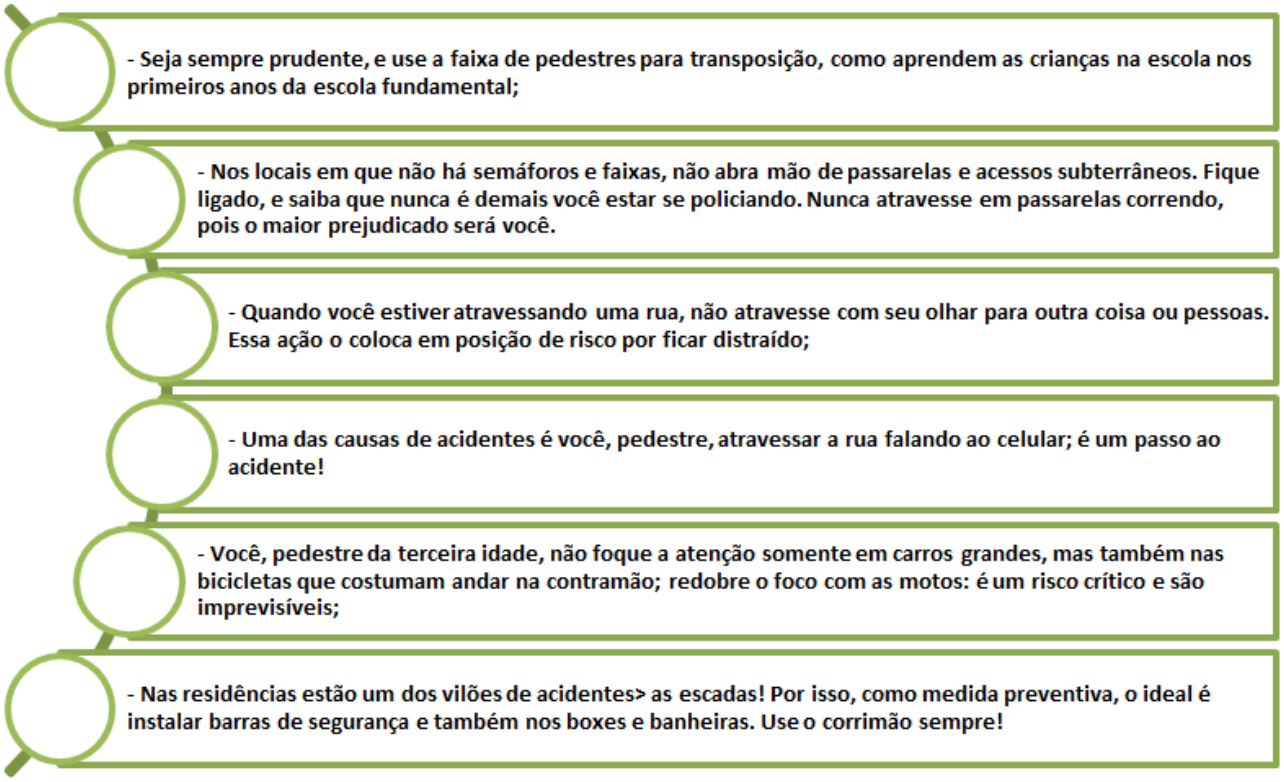
Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

PREVENÇÃO, essa sim é a ferramenta mais poderosa que qualquer técnico ou engenheiro da segurança do trabalho pode ter em seu cronograma para comemorar como meta do dia nas estatísticas de não acidentes. Portanto, destacarei aqui para vocês algumas dicas relevantes de como prevenir acidentes faz toda a diferença em todos os momentos de sua vida!

Você sabia que dos números levantados sobre a idade das vítimas de acidentes, 13% tinham em média 53 anos ou mais, segundo dados do DNIT? Muitos desses acidentes derivam-se do fator agilidade, visto que é naturais idosos perderem a velocidade do passo com a idade, não é mesmo? E não podemos esquecer também da audição, força e limitação da visão.

Exemplo disso é que um órgão de SP fez uma medição que verificou a redução substancial na velocidade dos pedestres no momento de transpor a rua, para aqueles com mais de 60 anos. E interessante é que esses cidadãos precisam mais ou menos do dobro de tempo para realizar a transposição sem aumentar o ritmo do passo.

ANTES DE QUALQUER COISA, AS DICAS:



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 chegan-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

do em casa, agradeça mais uma vez ao Supremo por superar mais um dia com segurança;

Enfim, meus caros leitores assíduos que nos curtem todas as manhãs vai uma sugestão que pratico no trabalho antes de começar o DDS: Bom dia a todos! Antes de qualquer coisa, meus caros, a regra de ouro, a vida, nosso maior valor; segundo, segurança sempre, e terceiro, como consequência, a produção! Gostaram desse tripé da segurança, como digo? Obrigado, sucesso e abraço pelo pouco tempo que interagimos!

Permissão de trabalho: tudo que você precisa saber sobre

Você sabe o que é uma PT?

PT – Permissão de Trabalho é a autorização dada por escrito, em documento próprio para a execução de qualquer trabalho 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.

Ao preencher a PT leia atentamente antes de iniciar o serviço, verificando se foram atendidas todas as recomendações exigidas. Deve estar devidamente preenchida, assinada e permanecer junto à obra em local visível sob a responsabilidade da supervisão. É necessário também, que o preenchimento dessa autorização seja bem feita, com critérios, para que tenham validade na orientação dos funcionários. Para auxiliá-lo descrevemos abaixo algumas instruções para o devido preenchimento da Permissão de trabalho:

A) Antes de iniciar o trabalho:

- Vá ao local de execução do trabalho para efetuar a inspeção, verifique e anote todas as condições que envolvam perigo antes de iniciar suas atividades.

- Comunique-se com a supervisão, responsável pela área para que essa tome conhecimento e para que possa contribuir nas instruções de segurança.

- Preencha o formulário no local que irá ser executado o trabalho, ao elaborar este procedimento, todos os responsáveis devem participar com o objetivo de descrever as etapas de trabalho, verificando a cada etapa os perigos e as medidas preventivas a serem executadas.

- Após a elaboração da Análise de Risco e da Permissão de Trabalho (DEVIDAMENTE PREENCHIDA), reúna todos os colaboradores e passe instruções de segurança de acordo com os dados registrados neste procedimento.

- A instrução dada à equipe de trabalho deve ser feita exatamente na área de trabalho com o objetivo de mostrar os locais perigosos, as formas adequadas de trabalho, o uso de equipamentos de segurança, etc. Após as instruções, solicite as assinaturas dos participantes no verso do formulário.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

B) Ao iniciar o trabalho:

- Todas as etapas devem obedecer à determinação da PT, desde a forma de trabalho até o uso de equipamentos de proteção individual.

- Todo local de trabalho deve estar devidamente isolado.

- Deixe a PT em local visível e o preenchimento deve estar legível e preenchido com todos os itens de segurança necessário para a execução do trabalho com segurança.

- Todos os dias a supervisão da empresa contratada, antes de iniciar as atividades, deve reunir sua equipe de trabalho e efetuar instruções de segurança de acordo a Permissão de Trabalho e a Análise de Risco.

- Caso haja acidentes/incidentes, os responsáveis devem parar o serviço, reunir todos seus funcionários e divulgá-los com o objetivo de apresentar as falhas e as medidas preventivas para evitar a reincidência.

- Todo local da obra/serviços, deve ter cartazes de segurança para orientação dos funcionários e pessoas que passam próximo ao local.

- Os responsáveis têm como obrigação, coletar dados sobre as falhas nas execuções das atividades com o objetivo de efetuar instruções de segurança visando à prevenção de acidente e a qualidade no trabalho.

- Os trabalhos devem iniciar somente após a leitura, entendimento e assinatura por parte dos executantes.

C) Término do Trabalho:

- Efetue inspeção em todo local da obra, eliminando as irregularidades apresentadas (lixo, peças soltas sobre equipamentos, materiais inflamáveis, estruturas soltas, estruturas amarradas, etc.) - Após a inspeção para liberar a área a empresa contratada deve comunicar a supervisão da área e ao contratante para que esses verifiquem as condições do trabalho e também as condições de segurança do local.

- Todas as etapas de término de trabalho devem estar contidas na Permissão de Trabalhos. Após a conclusão dos trabalhos, o responsável pela execução, deverá devolver a ficha de liberação para o responsável da área ou solicitante, para vistoria e conhecimento da conclusão do serviço. A ficha de liberação deverá ser arquivada no Setor de Segurança do Trabalho.

27 de Julho: Dia Nacional de Prevenção dos Acidentes de Trabalho - Reflexão

Neste DDS especial, vamos refletir com você trabalhador o seguinte fato: todos os anos os índices estatísticos do INSS registram um aumento explosivo de trabalhadores como

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

vítimas de acidentes no trabalho. Um grande contingente desses dados é derivado do componente imprudência, não usar os EPIs, falta de habilidade em operar equipamentos, ou imperícia, e muitas vezes, por falta de atenção ou trabalhar sob efeito de álcool ou drogas.

Na realidade, não queremos aqui nesse DDS crucificar você, como trabalhador, mas interagir como é possível melhorar e diminuir esse número expressivo de acidentes. Neste dia especial, não temos nada a comemorar, mas é um momento de reflexão às pessoas como pais de família mortos, trabalhando e deixando suas famílias órfãs! Portanto, como Cipista, quero deixar aqui algumas dicas para evitar que você fique afastado de suas atividades, afinal, prevenir é o melhor remédio, e a atitude preventiva é o melhor EPI no seu trabalho no dia a dia. Pense nisso!

Vamos refletir e verificar também como está meu dia a dia, como seres humanos, passíveis de erros, sempre há espaços para aprimorar e lapidar nosso comportamento preventivo concorda comigo? Por isso, descrevo algumas dicas relevantes para que cada um de nós, hoje, possa parar e pensar: Estou agindo assim?

1 - No desenrolar de sua rotina, atenção sempre é essencial. Se você trabalhar preocupado com contas a pagar, futebol, problemas conjugais, lazer pós-trabalho, estará sempre propenso a se distrair;

2 - Conhece o ditado: “o apressado come cru”? Evite trabalhar com pressa, correndo, isso só te deixa estressado e é um passo para burlar normas de segurança e acidentar-se;

3 - Evite brincadeiras fora de hora, afinal, trabalho é trabalho e não se misturam as duas coisas. Brincadeira pode tirar a concentração e causar acidentes;

4 - Ao operacionalizar suas atividades, tem dúvida? Não faça nada com embaraço, procure seu supervisor ou técnico;

5 - Antes de iniciar ações de rotina, não se esqueça de inspecionar todos os equipamentos com calma, fazendo um check list e se algo não estiver de acordo, pare e procure seu líder e informe-o as possíveis irregularidades evitando assim aborrecimentos futuros;

6 - Na sua área de trabalho, tem um novato? Acompanhe-o e oriente-o quantos aos riscos em potencial na área; lembre-se de que você já passou por isso; e que a insegurança dele, deixa-o mais vulnerável aos riscos de acidentes, então, fique de olho;

7 – Não improvise ferramentas que não são adequadas à sua função, e não dê um de “Severino” fazendo serviços aos quais não foi treinado, evitando assim acidentar-se por imperícia, ok?

8 – Além dos EPIs adequados ao seu trabalho, o mais importante é seu comportamento diante dos riscos: não seja autoconfiante demais; registre as anomalias de risco sempre; oriente o colega quando em condição insegura; conhecer bem sua área é essencial; e tenha espírito de equipe, colaborando onde for viável;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

9 - Tenha o hábito de não perder os DDS, participe e interaja com sua equipe, refletindo sobre seus benefícios no dia a dia. Leve experiência que você conhece. APLIQUE O DDS – ATITUDE É O FOCO!

Concluindo, ao refletir essas dicas de prevenção, pergunte: Como está minha disciplina em relação à atitude preventiva? Como dia especial de reflexão, registro respeito/vida fazendo REC e diálogo comportamental? Valorizo essas ferramentas como VALOR À VIDA?

O que é a OHSAS 18001?

Talvez o próprio técnico de segurança no trabalho não tenha conhecimento sobre uma norma que é específica para sua área e que lhe traz grandes benefícios para a elaboração e desenvolvimento de seu trabalho para a prevenção de acidentes e promoção da saúde do trabalhador. A norma é: OHSAS 18001 (Occupational Health and Safety Assessment Services) ou simplesmente Sistema de Gestão de Saúde e Segurança Ocupacional.

A área de segurança é relativamente nova e a norma se originou no Reino Unido, liderou o processo de elaboração de normas para a gestão da Saúde e Segurança Ocupacional (SSO) com a publicação da British Standard (BS) 8800:1996 – Guia para Sistemas de Gestão de Segurança e Saúde Ocupacional. Esta norma destina-se a apresentar diretrizes e orientações para o desenvolvimento de um Sistema de Gestão da SSO (SGSSO) eficaz que permita proteger os empregados e outras partes interessadas, cujas saúde e segurança possam ser afetadas pelas atividades da organização.

Se você profissional da área já teve contato com as normas NBR ISO 9001 Sistema de Gestão da Qualidade e NBR ISO 14001 Sistema de Gestão Ambiental não terá dificuldade em trabalhar com essa proposta, pois as normas se integram perfeitamente e fornecerá um auxílio incrível no dia a dia do TST, pois lhe permitirá além de adequar a empresa aos padrões de segurança, irá proporcionar grande facilidade de elaborar o PPRA, o Mapa de Risco, Campanhas de conscientização e também Manuais de Segurança no Trabalho ou Boas Práticas de Procedimentos, entre outros.

Cada organização deve implantar e implementar seu Sistema de Gestão de Segurança e Saúde Ocupacional atendendo aos elementos deste modelo. A forma de implantar, o nível de detalhamento, a definição dos limites ou da abrangência do sistema, a intensidade com que cada elemento deverá ser contemplado dependerá das características de cada organização, da complexidade de seus processos e dos tipos de perigos e riscos inerentes a suas atividades. O sistema pode ser construído para atender uma corporação inteira, para atender algumas unidades de uma corporação ou a um conjunto de atividades operacionais específicas. Tudo vai depender de como a organização pretende atender a seus interesses de controle e aos requisitos legais que lhe são impostos.

A política da SSO é uma declaração formal de intenções que estabelece o senso comum de direção, que fixa os princípios de atuação e os compromissos da organização em

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

relação ao seu desempenho de Segurança e Saúde Ocupacional. Como tal, deve ser capaz de fornecer uma estrutura coerente para o estabelecimento de seus objetivos da SSO e para a consequente tomada de ações.

É de responsabilidade da Alta Administração da organização a definição desses compromissos, por meio da elaboração, da aprovação e da promulgação da política da SSO, em linguagem simples e de forma a que todos os colaboradores e partes interessadas possam conhecê-la e entendê-la. Sendo assim, sua divulgação para todos os níveis da organização é um requisito essencial a ser assegurado.

O que você está esperando? Se ainda não conhece essa norma, busque adquirir conhecimento, e apresente uma proposta na empresa para promover aos trabalhadores uma melhor qualidade de vida e um conforto maior no desenvolvimento de suas atividades profissionais.

Como descumprir as normas de segurança na fábrica e ganhar uma advertência

Hora de dormir, hora de tomar a mamadeira, hora de trocar a fralda, desde que nascemos começamos a fazer parte de uma série de regras, normas, horários e padrões que é necessário cumprir em qualquer sociedade existente.

Na medida em que crescemos as regras vão se tornando mais rígidas, na escola é necessário obedecer à professora, o horário de entrada e saída, ter compromisso com a lição de casa e trabalhos, seguir um calendário rigoroso.

Quando começa a trabalhar não é diferente, as regras existem, as normas são aplicadas para que o bom funcionamento da empresa e de suas atividades sejam cumpridas, mas ainda existem muitas pessoas que insistem em não cumprir as regras.

Alguns clássicos corporativos:

- Não tem ninguém vendo mesmo
- Lá vem o chato do técnico de segurança do trabalho
- O técnico está vindo, coloca o EPI
- Nunca aconteceu comigo
- Sempre fiz assim

Apesar de vivermos regrados desde que nascemos, muitas pessoas não tem o hábito de seguir ou cumprir regras e normas, o próprio fato de sermos brasileiros contribui para a indisciplina de muitos. O “Jeitinho Brasileiro” e o egoísmo faz com que muitos queiram levar vantagem em tudo e ser o “Espertão” chamar a atenção dos outros é a ilusão de que é demais, é o máximo e passar por cima das regras o torna o destaque de todos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Muitos são os motivos que impulsionam as pessoas a descumprir regras importantes dentro da empresa, principalmente as de segurança no trabalho.

- Insatisfação
- Problemas pessoais
- Contaminação por outros desmotivados
- Baixo salário
- Comodismo
- Carga horária excessiva
- Excesso de confiança
- Não dar valor aos riscos ambientais

São diversos motivos existentes para desmotivar o cumprimento de normas, mas nenhum deles justifica a imprudência, ato inseguro ou negligência. Há uma frase muito interessante na segurança do trabalho que diz “Não há trabalho tão urgente, nem serviço tão importante que não possa ser feito com segurança”.

Portanto, se você quer ganhar uma advertência continue tendo esses tipos de comportamento:

1. Óculos de segurança servindo como tiara de cabelo
2. Andar na fábrica com o capacete servindo de cotoveleira
3. Protetor auricular como um colar no pescoço
4. Desfilar na rua nos finais de semana com a bota de proteção
5. Andar nas “alturas” com o cinto pendurado na cintura
6. Ou a máscara como um adorno (enfeite)

É possível fazer uma reflexão muito profunda sobre a importância de se cumprir normas de segurança, todo risco ambiental é associado a uma medida preventiva ou corretiva que deve ser seguida a risca.

Existe também muitos conflitos pessoais na empresa, subordinado que não se dá bem com o superior, um quer levar vantagem sobre o outro, quer prejudicar a outros e a falta de cumprimento pode gerar advertência.

Em primeira instância a advertência tem que ser verbal, se a situação persistir é totalmente adequado uma advertência por escrito, vale lembrar que a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) em seu artigo 482 declara que após a terceira advertência vem a suspensão e a demissão por justa causa.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Não vale a pena passar por todo esse constrangimento, atraso na carreira, conflito com os demais funcionários e até perder dinheiro por suspensão e ser marcado na carteira profissional.

Seja consciente, sua família espera por você no retorno do trabalho. A empresa precisa de você. E a sociedade precisa retomar os tempos em que as pessoas eram atenciosas, íntegras e respeitosas.

Cozinha industrial: principais riscos de acidentes e medidas mitigadoras

Esse tema de DDS tem como objetivo de informar os principais riscos de acidentes e medidas preventivas que podemos adotar numa cozinha e os cuidados durante a manipulação e preparação dos alimentos. Esperamos que este DDS seja seu companheiro no dia-a-dia, orientando e informando em vários momentos do seu trabalho. Por isso, leia com atenção e compartilhe as sugestões e recomendações.

Acidentes em cozinhas industriais infelizmente são bem comuns devido aos diversos riscos existentes como queimadura, corte e risco de quedas. A ocorrência não desejada desses acidentes traz conseqüências graves. Além da higiene na cozinha que é fundamental, a organização e limpeza são itens que contribuem para evitar a ocorrência dos acidentes. Saiba mais sobre os principais riscos e quais as recomendações necessárias.

Riscos de queimaduras: As queimaduras são muito perigosas, provenientes de óleo quente que quando em contato com equipamento quente podem derramar ou salpicar queimando e causando lesões sérias.

Recomendações: Utilize corretamente os equipamentos tais como fritadeiras para evitar as queimaduras. Ao manusear objetos quentes e em temperaturas extremas que podem causar grandes queimaduras, faça uso das luvas de proteção de segurança.

Cortes e Equipamentos Perigosos. Em uma cozinha industrial o potencial de acidentes são enormes devido à presença de máquinas e equipamentos. Lesões e cortes nas mãos e dedos são freqüentes devido ao grande uso de lâminas, facas, processadores e outros objetos pontiagudos e cortantes.

Recomendações: Use luvas de malha de aço que são as mais indicadas para atividades de corte, luvas resistentes que cubram seus pulsos e que se encaixem perfeitamente. Participe dos treinamentos e campanhas de conscientização.

Quedas: Outro potencial de acidentes muito comum na cozinha são as quedas e tropeções devido aos pisos escorregadios ou irregulares. Óleo e gordura usados em áreas de cozimento, fritura ou recipientes utilizados no transporte desses alimentos podem respingar ou serem derramados no chão causando graves acidentes. Água proveniente de pratos e pias de lavar louça também são os maiores causadores das quedas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Recomendações: Caso derrame óleo no chão limpe imediatamente o local, verifique se as passagens estejam livres de caixas e recipientes vazios. Mantenha a ordem e organização no ambiente. Os pisos devem ser com revestimentos antiderrapantes para evitar escorregões. Pisos irregulares representam risco de queda e tropeço, alerte seus colaboradores quanto ao perigo de tropeçar.

Conclusão

Faça bom uso dos manuais de segurança, das placas de alertas de segurança para lembrá-los dos riscos existentes. Use corretamente os EPIs. Evidencie seus colaboradores sobre os riscos e ações que devem ser tomados na ocorrência de acidentes. Obedeçam às orientações dos profissionais de segurança, aproveite bem os treinamentos oferecidos pela empresa, realize diariamente os diálogos de segurança e participe quando houver dos levantamentos para elaboração do Mapa de Riscos Ambiental de seu setor de trabalho.

Serralheria: riscos mais comuns e como agir de forma preventiva

A serralheria é um setor que se caracteriza bastante pela grande utilização de mão de obra, em decorrência da pouca utilização de tecnologia de ponta. A mão de obra utilizada é, em parte, especializada e possui grandes habilidades manuais, fator que faz uma grande (senão toda) diferença.

Nas serralherias são desenvolvidas diversas atividades, tais como: atividades de escritório, corte de materiais com tesoura, com esmerilhadeira, corte oxi acetileno, solda elétrica, estampagem manual ou através de prensa elétrica, pintura de fundo com zarcão e de acabamento com esmalte, montagem, acabamento, carregamento e descarregamento de materiais.

Dentre as máquinas, as mais comuns são: esmerilhadeira, policorte, esmeril, solda elétrica, etc. Além disso, alguns produtos químicos e radiações não ionizantes também são utilizados, como: zarcão, esmalte, solda elétrica, oxi acetileno, etc.

Então, os trabalhadores desse setor estão constantemente expostos a riscos ocupacionais. E quais seriam esses riscos? Entenda a seta (->) como indicativo de “podendo causar”, ou seja, apresentamos o risco bem como seu potencial efeito sobre o corpo humano.

Riscos Físicos

Ruído -> Perda auditiva

Riscos Químicos:

Produtos químicos -> Queimaduras, distúrbios respiratórios, leões pulmonares e dores de cabeça.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Riscos Ergonômicos:

Postura inadequada -> Fadiga, redução da destreza manual, lesão por esforço repetitivo e redução da capacidade de trabalho.

Riscos de Acidentes:

Máquinas, ferramentas, equipamentos, piso irregular e instalações elétricas inadequadas. -> Cortes, lesões, escoriações, queda de mesmo nível e de nível diferente, choque elétrico, etc.

E existe alguma forma de prevenir esses riscos? Sim! Vejamos a seguir.

Físico:

•Realizar a manutenção preventiva das máquinas e equipamentos.

•Reorganizar a posição das máquinas e equipamentos, afastando-os das paredes, criando a formação de corredores de circulação de som (que devem ter no mínimo 1,20m) e minimizando ruídos.

•Fixar máquinas e equipamentos no piso, evitando a trepidação.

•Quando possível, realizar o enclausuramento da máquina ou equipamento, ou utilizar silenciadores.

•Em último caso, utilizar o EPI adequado para a realização da atividade.

Químico:

•Substituir a substância tóxica por outra atóxica, ou com menor toxicidade.

•Ventilação natural nas instalações físicas. Caso não seja possível, a ventilação deve ser do tipo forçada, diluidora (dilui o poluente, tornando sua concentração mais baixa, não sendo, entretanto o sistema mais recomendado) ou exaustora (capta o poluente próximo à fonte de emissão, antes mesmo que ocorra a sua dispersão na atmosfera do ambiente de trabalho, objetivando a proteção da saúde do trabalhador).

•Isolar as operações que envolvam solda e pintura dos demais setores de produção.

•A empresa deverá manter informações e controle sobre os produtos tóxicos que utilizar, por meio da Ficha de Informação sobre Segurança do Produto Químico – FISPQ.

Ergonômico:

•Organizar as bancadas de modo que todos os instrumentos a serem utilizados estejam próximos ao alcance das mãos do trabalhador.

•Evitar que o trabalhador, ao executar sua tarefa, fique curvado ou que seus braços fiquem acima da altura dos ombros.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

•Evitar que o transporte de cargas seja manual e que o peso possa comprometer a saúde, evitando esforços lombares e desnecessários ao trabalhador.

Acidentes:

•Arranjo físico adequado das máquinas e equipamentos.

•Sinalização adequada.

•Manutenção das ferramentas, máquinas e equipamentos.

Seguindo essas determinações, é possível trabalhar com segurança na serralheria, prevenindo que o trabalhador sofra algum acidente diante dos riscos encontrados no local de trabalho!

Acidente: aconteceu comigo

Piracicaba, 15 de abril de 2013

Compartilho este acidente como experiência por considerar oportuno a informação para mostrar que não basta ser prevencionista, é preciso agir na prevenção para garantir a integridade física pessoal onde muitas vezes ficam expostas a riscos no ambiente de trabalho.

Vou contar com detalhes como ocorreu o acidente e em seguida farei uma analise sobre o mesmo, visando atitudes prevencionista.

Entrei para o trabalho as 22h45min em 14.03.2013. Fui até o local de trabalho e coloquei os EPIs necessários e obrigatórios (Capacete de Segurança, Óculos de Segurança e Protetor Auricular), já estava com uniforme de trabalho e calçado de segurança. Guardei o relógio e o crachá por se tratar de um adorno. Desloquei-me para a sala de controle e ali junto à equipe operacional realizamos nosso planejamento para atendimento as demandas de limpeza dos tanques de água e massa. São 00h20min eu e Carlos fomos até o tanque recuperador de fibras (SVEEN) para realizar a limpeza com água industrial. Carlos abre os drenos e desce ao porão para abrir a válvula para a descarga. Estou na plataforma do SVEEN quando Carlos retorna e desenrola a mangueira de água para limpeza. Neste momento com as mãos no guarda-corpo da escada (3 degraus) lado direito começo a descer e ao final dos degraus vendo a mangueira no piso, passo o pé direito por sobre a mangueira vindo a pisar (falsear) o pé sobre a quina de um *degrauzinho de 5 cm de altura* existente no piso. Ocorre o acidente com lesão (torção no tornozelo direito - ai que dor).

Imediatamente desço para o ambulatório medico onde sou recebido pela enfermeira e após avaliação, recomenda que eu me dirija para o hospital para tirar uma radiografia detalhada. Chamamos um taxi e lá vou eu para o hospital (são 1h10min). Chegando no hospital recebi atendimento medico e a radiografia revelou que não houve ruptura, somente uma luxação (o tornozelo ficou bastante inchado com a torção). Fui medicado contra inflamação e colocado no pé uma tala com recomendação de repouso continuo.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Vamos a analise do acidente:

1 – Neste caso de acidente quem perde a empresa ou o empregado?

Já sabe a resposta:

É claro que ambas as partes - PERDEM

1.1 – Para o empregado:

 Deverá ficar em repouso.

 Terá que ficar com o pé levantado por dias (até minimizar o inchaço).

 Terá dificuldades para se movimentar (ir ao banheiro, ir até a mesa para fazer as refeições, tomar banho, ir até a cama, se movimentar em casa, etc)

 Precisara de ajuda e muita.

 Poderá ter depressão leve associada à falta de atividade. (não planejada)

 Não poderá sair para passear.

 Deverá ficar isolado por um bom tempo.

 Terá cuidados médicos através de ingestão de remédios para a dor e inchaço.

 Terá que submeter-se a seções de fisioterapia.

Nota: Vejam quantas coisas associadas a um simples acidente.

1.2 – Para a empresa:

 Terá que providenciar que as atividades do empregado seja realizado por outro empregado, prejudicando assim o time – acumulando funções.

 Terá que mobilizar tempo da equipe de enfermagem + medico do trabalho para o acompanhamento deste empregado.

 Terá baixa em seus índices de segurança no geral da empresa.

 Terá que justificar (elaborar relatório) sobre o acidente a órgão competente em segurança do trabalho.

2 – Analisando o acidente:

2.1 – O ocidente deve ser considerado como uma condição insegura, pois o empregado não infringiu nenhum procedimento (condição abaixo do padrão).

2.2 – Em analise ao acidente o empregado faltou com a atenção ao descer os degraus da escada. Não pode ser considerado como pratica abaixo do padrão.

2.3 - O acidente poderia ter sido evitado?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

SIM. Se não fosse a falta de atenção por parte do empregado o acidente não ocorreria.

3 – Condição insegura:

3.1 – Aquele *degrauzinho* no piso pode ser eliminado, pois não é necessário para o local. O empregado até prestou atenção em não pisar sobre a mangueira desenrolada no piso, no entanto, veio a pisar sobre a quina do degrauzinho no piso.

4 – Lição aprendida:

4.1 – Prestar atenção ao que fazemos é o primeiro passo para manter a integridade física pessoal.

4.2 – Ao descer as escadas olhar para onde pisa e movimentar-se com calma.

4.3 – Avaliar sempre o ambiente de trabalho e verificar se existem condições abaixo do padrão que possa permitir situações de risco.

5 – Recomendação:

Toda vez que for realizar atividade em local não familiar (fora da rotina diária de trabalho), a pessoa deve ir até ao local dia antes para reconhecimento do ambiente de trabalho. Com isso passa a conhecer os riscos e se prepara para o trabalho. Acredito que esta ação pode minimizar os riscos de acidente.

Mensagem:

Ser um prevencionista não basta, é preciso atuar sempre nas condições abaixo do padrão visando ter um ambiente de trabalho seguro. Avalie sempre e mais/mais as condições relacionadas ao ambiente onde você está.

Como trabalhar de forma segura com andaimes?

Os andaimes são muito importantes para a indústria da construção. São estruturas provisórias bastante utilizadas na construção civil para a realização de trabalhos em altura, que não podem ser executados em condições de segurança a partir do piso. São muito usados em serviços de demolição, construção, reforma, pintura, limpeza e manutenção.

Quais são os tipos existentes de andaimes?

- Fachadeiro;

- Fixo;

- Móvel;

- Andaimes em balanço;

- Andaime suspenso mecânico;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Motorizado.

São considerados os mais perigosos, os andaimes que ficam suspensos nas fachadas dos prédios. Portanto, para se trabalhar com andaimes, deve haver bastante segurança, tanto para o trabalhador quanto para o equipamento.

Um dos aspectos mais importantes é a sua fixação. Antes de iniciar qualquer a atividade, o andaime precisa estar bem fixado. Os sistemas de fixação, sustentação e as estruturas de apoio dos andaimes (principalmente no casos dos suspensos) devem ser precedidos de projetos elaborados e acompanhados por profissional legalmente habilitado. No caso de não cumprimento desse procedimento, o risco poderá ser grande para os trabalhadores.

Ainda é comum encontrar em canteiros de obra trabalhadores suspensos em andaimes sem a utilização dos equipamentos de proteção, como cinto se segurança, linha de vida, trava queda, etc. Cabe ao empregador fornecer os equipamentos necessários para que a atividade possa ser efetuada da forma mais segura possível e ao trabalhador reconhecer que sua atividade o expõe a um grande risco, sendo necessário que faça a correta utilização e manutenção de todos os equipamentos ofertados.

Os andaimes suspensos devem ser sustentados por meio de vigas, afastadores ou outras estruturas metálicas de resistência equivalente a no mínimo três vezes o maior esforço solicitante. É proibida a fixação de sistemas de sustentação dos andaimes por meio de sacos de areia, pedras ou outras improvisações.

O fabricante tem o dever de ir ao local da obra, dar um curso de utilização da máquina, fornecer o manual de instruções e fazer a instalação da máquina de acordo com as normas e procedimentos técnicos existentes.

Já no caso do trabalhador responsável pela utilização do andaime, este deve verificar (visualmente) se as condições do andaime estão propícias para utilização (estrados, uniões de estrado com catraca, instalação elétrica, etc.).

Quando o equipamento é de propriedade da empresa que está realizando a obra, a mesma deve realizar estes procedimentos (os mesmos da empresa locatária).

É fato que a principal causa de acidentes fatais na indústria da construção é a queda de altura. A falta de manutenção dos andaimes, ou a utilização de cabos de aço velhos, oxidados, com emendas podem também provocar graves acidentes. O piso de trabalho dos andaimes deve ter forração completa e a madeira deve ser de boa qualidade. Os andaimes devem ser providos de sistema guarda-corpo e rodapé, inclusive nas cabeceiras.

Diante de um trabalho perigoso como este, a adoção de medidas preventivas é a forma mais segura de evitar que acidentes aconteçam. Não deixe de usar o EPI, ou seja, o cinto de segurança fixado a um trava queda preso a linha de vida (presa num ponto diferente de onde o andaime está sendo fixado).

Desta forma, com os trabalhadores seguros, o equipamento em condições adequadas

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

para uso e as medidas preventivas sendo seguidas, a atividade torna-se possível de ser realizada! E nunca esqueça: não utilize andaimes improvisados!

Anéis, cadarços e outros perigos

Cuidado!

Muitas vezes não percebemos que nossas atitudes podem ser um fator determinante para criarmos um ambiente perigoso em nosso local de trabalho ou quando executamos certa atividade.

Certamente tal atitude não deve acontecer jamais. Mas, vale lembrar que às vezes, a falta de atenção e o descuido nos levam a ações que desnecessariamente levam ao acidente de trabalho permitindo que os riscos de acidente sejam cada vez mais comuns. É quando então deixamos de seguir os “Procedimentos de Segurança”. Os resultados serão totalmente negativos!

Deixar de seguir os procedimentos de segurança pode ser fatal, pelo simples fato de: usar anéis, aliança, brinco, relógio de pulso, corrente, pulseiras, camisa fora da calça, cabelo comprido sem prendê-los, mangas soltas, tênis ou calçado com cadarço desamarrado, barras de calça ou uniformes compridos ou ainda blusas folgadas durante o inverno.

Esses adornos e roupas fora dos padrões enquanto se executa determinada atividade devem ser evitados, ou até proibidos em certas situações. Principalmente quando o trabalho exige que o colaborador se aproxime de máquinas e equipamentos envolvendo o contato de suas mãos ou corpo com partes móveis. Por quê?

Porque além de comprometer a qualidade da matéria prima que está sendo produzida, pode levá-lo a um acidente fatal, como a perda ou mutilação dos membros como dedos, pés e cabeça. Para algumas atividades o uso de tais adornos pode causar acidentes gravíssimos que venham a comprometer a vida e a integridade física dos colaboradores.

Com certeza, já ouvimos relatos de acidentes que foram provocados pela utilização de anel, que ao descer de uma escada, veículo ou embalagens, o objeto enroscou provocando uma lesão grave ou perda do membro. Portanto, retirem-nos de seus dedos, eles representam elevado risco de lesões para suas mãos e dedos.

Ainda como exemplo de perigo, podemos citar os sapatos e sandálias de salto alto. A maioria das mulheres se veste muito bem e para completar sua elegância usam sapatos de salto alto para o trabalho. A chance de sofrer um grave acidente é grande. Veja um fato real: certa vez a colaboradora sofreu uma queda ao atravessar a rua das dependências internas da empresa. Motivo: a barra da calça enroscou no bico do sapato causando grave acidente de trabalho, danos a colaboradora e perda de tempo.

Exemplos assim, nos ajudam a mudar estes maus hábitos que muitas vezes são criados

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

por nós mesmos e sem perceber caí na rotina. Embora sejam bonitos e atraentes deixando homens e mulheres elegantes, ao mesmo tempo são perigosos para a segurança dos colaboradores. A conscientização não é fácil, visto que, muitos são relutantes quanto ao uso de adornos. Mas vale ressaltar que elas não poderão utilizar estes adornos caso venham a faltar um de seus membros.

A melhor coisa a fazer, é evitar e usá-los somente quando estiver fora de suas atividades diárias e mesmo em situações típicas de nosso dia-a-dia toda atenção e cuidado é valida.

Lembrem-se, pequenos detalhes podem provocar graves acidentes!

15 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 panelas virados para dentro do fogão vai reduzir a chance de queda das panelas 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 (serrotes e cortadores de grama por ex-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

emplo) 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. Até as roupas que nós escolhemos podem se tornar perigosas para as crianças. Roupas muito folgadas, calças com comprimento das pernas maiores que as pernas das crianças e/ou calçados impróprios podem aumentar as chances de acidentes. Escolha com cuidado a roupa dos pequenos e não hesite em levar sempre uma roupa mais confortável quando for sair com crianças.

13. 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.

14. Faça visitas periódicas a escola onde seus filhos(as) estudam e note pontos onde as crianças podem se machucar. Oriente o responsável da escola para resolução do problema e se prontifique a ajudar na resolução.

15. Quando seu filho(a) for sair com outras pessoas, faça todas as recomendações para quem for levá-las, tais como remédios que a criança deve tomar, substâncias que causam alergias, fobias e manias dos pequenos. Assim poderemos evitar transtornos futuros.

Segurança numa tempestade: 10 medidas de segurança

Saber como está o tempo nesse exato momento é uma coisa. Saber como ele estará

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

daqui à uma hora, um dia ou uma semana, é outra bem diferente. Por isso, vamos aborda 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.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

10.Mantenha-se longe de tudo o que pode atrair ou conduzir a descarga elétrica do raio, 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.

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!

Ou melhor, em caso de chuva forte ou tempestade, não saia de casa. Use essas dicas para se manter seguro numa tempestade.

Formas mais comuns de acidentes no lar

Cada vez mais recebemos informações sobre segurança em nossos locais de trabalho, entretanto, grande parte destas informações acaba por nos capacitar a perceber os riscos existentes em nossos lares.

Nosso lar deve ser um local seguro, portanto, a falta de cuidado e atenção pode fazer com que ele se transforme em um local perigoso. As estatísticas indicam que acidentes fatais no lar são mais freqüentes do que imaginamos. As formas mais comuns de acidentes no lar estão ligadas a quedas, queimaduras, envenenamento, choques, asfixia e outros.

Agora pense em como os pontos a seguir se aplicam a sua casa.

Quedas

A maioria das quedas ocorre em casa. Mas, se forem tomadas algumas precauções, pode-se reduzir muito os riscos. Ninguém está livre de uma queda. Mas, você pode preveni-la tomando alguns cuidados por verificar constantemente as condições de segurança de sua casa.

- Coloque corrimãos firmes (se possível, dos dois lados), fitas adesivas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz nas extremidades da escada.

- Mantenha as escadas desobstruídas, em boas condições e bem iluminadas.

- Piso antiderrapante na cozinha, no banheiro e nas áreas de serviço.

- Grade de proteção no alto da escada se houver crianças na casa.

Queimaduras

Na cozinha as panelas devem ficar com os cabos para dentro do fogão ou da mesa, isso evita que crianças pequenas puxem os cabos e o líquido quente caia sobre elas causando graves queimaduras. Em queimaduras, não use nenhum medicamento ou produto no local. No máximo, lave com água e procure socorro médico. Nunca deixe uma panela com óleo esquentando no fogo enquanto vai fazer outras coisas. O risco de queimaduras e incêndio é muito grande.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Envenenamento

Não deixe substâncias tóxicas ao alcance das crianças. Todos os produtos de limpeza, pesticidas, medicamentos e produtos de beleza devem ficar guardados em armários e gavetas trancados com chave, longe do alcance das crianças. Produtos inflamáveis como álcool ou removedores, devem ser mantidos longe do fogo.

Choques: Não conserte antenas ou aparelhos elétricos de forma improvisada, sem conhecimento técnico. Ao trocar lâmpadas desligue a chave geral antes de fazer a troca. Não deixe as crianças mexerem em tomadas. As tomadas devem possuir protetor e os fios dos eletrodomésticos devem ficar ocultos, evitando assim que a criança leve choques elétricos.

Asfixia

O envenenamento por monóxido de carbono provocado por aquecedores domésticos com defeito é muito comum. O monóxido de carbono é a maior causa de envenenamento no local de trabalho e em ambiente doméstico. Para evitar os perigos do monóxido de carbono peça que um profissional faça a manutenção regular de todos os aparelhos. Atualmente existem diversos tipos de alarmes domésticos que detectam a presença de monóxido de carbono. Sempre tenha a máxima cautela ao usar aparelhos que podem emitir monóxido de carbono.

•Verifique constantemente as condições de segurança de sua casa.

•Não hesite em fazer consertos e melhorias.

•Um lar seguro é responsabilidade de todos os que moram nele.

Conscientize também toda a sua família.

A importância da inspeção de ferramentas e equipamentos

Neste DDS vamos falar sobre a importância de inspecionar as ferramentas e equipamentos no local de trabalho.

A inspeção consiste na observação cuidadosa de suas ferramentas e equipamentos de trabalho, com o fim de descobrir, identificar riscos que poderão transformar-se em causas de acidentes do trabalho e também com o objetivo prático de tomar ou propor medidas que impeçam a ação desses riscos.

A inspeção se antecipa aos possíveis acidentes, mas quando repetidas, alcançam outros resultados: favorecem formação e o fortalecimento do espírito prevencionista que os colaboradores precisam ter. A inspeção de ferramentas é uma parte programada de cada tarefa. É tão indispensável para o trabalho a ser feito quanto a sua habilidade e qualificação para executá-lo. Verificar se as ferramentas e equipamentos estão em ordem é o primeiro

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

passo não apenas para uma operação segura, mas também para uma operação eficiente.

Quantas vezes ouvimos alguém dizer que um melhor trabalho poderia ter sido feito se ferramentas e equipamentos melhores fossem disponíveis? Ou se as ferramentas e equipamentos estivessem em melhores condições?

Mas quando falamos sobre uma pessoa que foi ferida por causa de uma destas falhas, o quadro muda rapidamente. Nada é mais importante em nossa operação do que evitar que alguém saia ferido. A perda de um olho, de um braço, de uma perna ou de uma vida é exatamente isto - uma perda. Não há peça de reposição que devolva a condição normal.

A responsabilidade por isto cabe a cada indivíduo. A manutenção de ferramentas e equipamentos pode até não ser de sua responsabilidade pessoal, mas a responsabilidade por inspecioná-la é sua. A inspeção é aenas o primeiro passo para evitar os acidentes e ferimetos causados por equipamento ou ferramenta defeituosa.

Que tal começar por inspecionar as suas ferramentas manuais? Elas são os equipamentos mais simples e servem como extensão da mão do homem para lhe facilitar as tarefas, diminuindo a força empregada por ele, aumentando o rendimento dos serviços e protegendo-o dos riscos de acidentes. Muitos são os acidentes causados por ferramentas defeituosas, inadequadas para o serviço, utilizadas de maneira errada e na maioria das vezes são improvisadas.

E que dizer dos equipamentos? Respeite as normas e procedimentos de segurança para a operação de máquinas e equipamentos. Não opere qualquer máquina ou equipamento sem que tenha autorização e qualificação para isso. Certifique-se do correto funcionamento de segurança das máquinas e equipamentos, antes de realizar suas atividades.

Qualquer que seja o problema não tente resolvê-lo sozinho comunique imediatamente a sua liderança ou a área responsável. Não retire ou danifique as proteções das máquinas, elas são instaladas para sua segurança.

Seja cauteloso e se preocupe em manter a atenção e concentração na execução de suas atividades. Relate as irregularidades e condições inseguras em suas ferramentas e equipamentos à liderança e/ou segurança do trabalho. Utilize os EPIs determinados para a sua atividade. Realize periodicamente as auto avaliações, identificando os itens que possuem oportunidades de melhoria em sua área.

Dicas de segurança para entrar em local com grande quantidade de pessoas

Todos os dias, milhões de pessoas vão para o trabalho, escritórios, escolas, centros de convenções, shoppings, lojas, bancos, restaurantes, hospitais, cinemas, teatros, hotéis,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

igrejas, clubes, shows, festas, boates, bares, parques, circos, estádios, ginásios, etc. Locais de grande aglomeração onde as pessoas podem ser seriamente feridas ou mortas por emergências, incêndios, explosões, brigas, vazamentos de produto inflamável ou químico, enchentes, assaltos, atos de terrorismo ou algum outro desastre.

• Antes de entrar no local

Dê uma boa olhada nas condições do local.

O local parece estar em uma condição que faz você se sentir seguro?

A entrada principal abre para fora e tem largura adequada para permitir a saída fácil das pessoas?

A área externa do local está livre de fila de pessoas, materiais e de obstáculos que dificultam ou bloqueiam a saída principal ou as saídas de emergência?

Em caso de condições inseguras procure o responsável ou denuncie para a Prefeitura, Corpo de Bombeiros ou Ministério do Trabalho e Emprego.

• Tenha um plano de comunicação de emergência

Coloque o número do telefone do corpo de bombeiros 193 de forma fácil de ser utilizado em caso de emergência e de uma pessoa para entrar em contato que não esteja com você.

• Planeje um local de encontro

Escolha um local de encontro do lado de fora do local para você encontrar seus acompanhantes de imediato.

• Ao entrar no local

Localize as saídas principais e de emergência imediatamente.

Esteja preparado para usar a saída mais próxima, pois pode não ser capaz de usar a saída principal.

Localize e planeje uma rota de fuga sinalizada e com iluminação de emergência.

• Verifique as saídas

Certifique-se se os corredores, escadas e rotas de fuga são largas o suficiente e não estão obstruídas por cadeiras, móveis ou decoração.

Verifique se a porta de saída não está bloqueada ou acorrentada.

Se não houver pelo menos duas saídas ou as saídas de emergência estão bloqueadas, denunciar a violação ao responsável e sair do local se a situação de risco não for tratada imediatamente.

Ligue para o corpo de bombeiros local para registrar uma reclamação.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Sinta-se seguro

O edifício ou local parece estar lotado?

Há fontes de ignição que podem causar incêndio, tais como velas acesas para aquecer alimentos ou decorar o ambiente, cigarros ou charutos acesos, pirotecnia ou outras fontes de calor que podem fazer você se sentir inseguro?

Existe material combustível ou inflamável próximo das rotas de fuga ou saídas de emergência (cortinas, panos, tapetes, espumas, plásticos, decoração, enfeites de papel, etc.)?

Existem sistemas de segurança no local, tais como saídas alternativas, extintores de incêndio, hidrantes e mangueiras de incêndio, sprinklers e detectores de fumaça, botoeiras de alarme de emergência?

Os pisos dos ambientes e das escadas não apresentam desníveis, depressões e são anti-derrapantes caso estejam molhados?

Pergunte ao responsável pelo edifício ou local esclarecimento sobre as suas preocupações.

Se você não se sentir seguro no edifício ou local, saia imediatamente.

• Durante uma situação de emergência

Reaja imediatamente.

Se soar um alarme, você veja fumaça ou fogo, briga ou qualquer distúrbio incomum imediatamente saia do local de forma ordenada e segura.

Utilize o celular como lanterna caso necessário e possível.

Cuidado ao abrir janelas ou portas, pois a fumaça poderá sair pelas mesmas e lhe causar queimaduras e asfixia. Abra os basculantes superiores das janelas caso existirem.

• Saia e fique fora do local

Fique fora do local em emergência em lugar seguro e afastado.

Nunca volte para o local em emergência, pois irá colocar sua vida e de outras em risco.

Deixe os bombeiros realizarem as operações de resgate e combate a emergência.

Incêndio em boate na cidade de Santa Maria/RS: que lições podemos tirar

Na palestra de DDS de hoje vamos falar um pouco sobre incêndio e sua prevenção. Veremos também os tipos de riscos aos quais nós, seres humanos, estamos expostos quando em contato com o fogo ou com a fumaça tóxica gerada pelo incêndio.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Em 27 de Janeiro de 2013 um princípio de incêndio ocorrido levou ao óbito de 233 pessoas (números preliminares), a maior parte composta por jovens universitários. O acidente ocorreu na madrugada durante uma festa que congregou estudantes da Universidade de Santa Maria, pequena cidade localizada no interior do Rio Grande do Sul.

Para nós, mais importante do que repetir diversas informações apresentadas na mídia, vale tentar aprender com essa lamentável tragédia.

Vejamos abaixo algumas lições que podemos tirar desse episódio:

• Procure desenvolver uma consciência de incêndio, ou seja, quando entrar em um ambiente procure avaliar eventuais rotas de saída, saídas de emergência, a presença de extintores e sinalizações de segurança, botões de alarme, etc. Esses sinais podem mostrar se a administração do local está preocupada com questões de segurança.

• A importância da existência de rotas de fuga, as saídas de emergência em dimensão suficientes e adequadas para a quantidade de pessoas presentes no local

• O papel fundamental do Corpo de Bombeiros na inspeção e eventual interdição de locais inapropriados

• A necessidade da existência e do devido treinamento da brigada de incêndio ou do bombeiro civil, dependendo do caso

• Atenção redrobada aos produtos inflamáveis tendo em mente que também a fumaça gerada por esses materiais mata rapidamente, mesmo sem contato com fogo

• Conheça a rota de saída do local onde você está, se ele qual for. Sempre se pergunte: em caso de emergência, para onde eu corro?

• Em caso de emergência, não procure recolher objetos pessoais pois a sua vida tem valor infinito se comparado com eles.

Informações básicas sobre Comunicação de Acidentes de Trabalho (CAT)

Todos os dias surgem inúmeras dúvidas quanto ao preenchimento da Comunicação de Acidentes de Trabalho (CAT).

Para facilitar e assegurar o correto preenchimento elaboramos informações básicas sobre CAT.

A empresa deverá comunicar o acidente de trabalho, ocorrido com seu trabalhador havendo ou não afastamento do trabalho, até o primeiro dia útil seguinte ao da ocorrência e, em caso de morte, de imediato à autoridade competente, sob pena de multa variável entre o limite mínimo e o teto máximo do salário de contribuição, sucessivamente aumentada nas reincidências, aplicadas e cobrada na forma do artigo 109 do Decreto n° 2.173/97.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Deverão ser comunicadas ao INSS, mediante formulário “Comunicação de Acidentes de Trabalho” ou eletronicamente através do aplicativo do DATAPREV as seguintes ocorrências:

a) CAT Inicial: acidente de trabalho, típico ou de trajeto, ou doença profissional ou do trabalho;

b) CAT reabertura: reinicio de tratamento ou afastamento por agravamento de lesão de acidente do trabalho ou doença profissional ou do trabalho, já comunicado anteriormente ao INSS;

c) CAT comunicação de óbito: falecimento decorrente de acidente ou doença profissional ou do trabalho ocorrido após a emissão da CAT inicial.

A comunicação será feita ao INSS por intermédio do formulário CAT ou eletronicamente em seis vias, com a seguinte destinação:

1ª via – ao INSS;

2ª via – à empresa;

3ª via – ao segurado ou dependente;

4ª via – ao sindicato de classe do trabalhador;

5ª via – ao Sistema Único de Saúde – SUS;

6ª via – á Delegacia Regional do Trabalho.

É obrigatória a emissão da CAT relativa ao acidente ou doença profissional ou do trabalho ocorrido com aposentado por tempo de serviço ou idade, que permaneça ou retorne à atividade após a aposentadoria, embora não tenha direito a benefícios pelo INSS em razão do acidente, salvo a reabilitação profissional.

Tratando-se de presidiário, so caberá a emissão de CAT quando ocorrer acidente ou doença profissional ou do trabalho no exercício de atividade remunerada na condição de empregado, trabalhador avulso, médico – residente ou segurado especial.

No caso de doença profissional ou do trabalho, a CAT deverá ser emitida após a conclusão do diagnóstico.

Espero que as informações acima sejam úteis, em breve maiores informações.

Autor: Flaviane dos Santos Rezende

Técnica de Segurança do Trabalho CEREST/SL – Centro de Referência em Saúde do Trabalhador de Sete Lagoas Minas Gerais Secretaria Municipal de Saúde

Acidentes com ferramentas domésticas

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Está pensando em presentear alguém com ferramentas elétricas como furadeiras, brocas, serras ou polidoras? Ótimo! Agora, pense também em dar algumas dicas de segurança para evitar acidentes.

Você conhece alguém que lê o manual de instruções antes de começar a usar algum presente que tenha acabado de ganhar? Pois é, isso é raro não é? Quando se tratam de ferramentas domésticas, como as que estamos tratando hoje, isto é um erro. Cada ferramenta possui características específicas como rotações por minuto, resistência ao calor, entre outras. Logo, antes de usar uma ferramenta nova deve-se ler o manual de instruções.

E, caso você ainda esteja pensando em que ferramenta vai comprar, aqui vai uma boa dica. Antes de comprar qualquer ferramenta, consulte com um profissional ou um amigo que entenda de ferramentas elétricas manuais. Peça dicas e conselhos para encontrar a ferramenta mais apropriada.

Dê preferência a ferramentas com duplo isolamento pois estas são mais seguras. Geralmente, as ferramentas com duplo isolamento que tem baixa potência, tal como as furadeiras mecânicas manuais, vêem recobertas com um material não condutor, à prova de rupturas. O interruptor de liga/desliga é também não condutor, para evitar que o usuário se exponha a partes metálicas.

Em uma ferramenta com duplo isolamento todas as partes, tanto internas como externas, começando pelo interruptor liga/desliga, estão preparadas para proteger o usuário.

Toda a ferramenta foi desenhada de tal forma que o desgaste, a temperatura e os produtos químicos ou contaminantes, não cheguem afetar as duas capas de isolamento ao mesmo tempo. As ferramentas com duplo isolamento não necessitam fios separadores de ligação a terra, nem. tampouco necessitam o terceiro fio ou uma tampa como três hastes. Isto se deve a que o usuário está protegido, em todo momento, de todas as partes que poderiam produzir um curto-circuito.

Nós não desejamos que os presentes que compramos para as pessoas que amamos acabem causando ferimentos. Então, siga as orientações desse artigo e boas compras !

Dicas para usar o celular com segurança

Hoje vamos apresentar algumas dicas para o uso mais seguro do celular.

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:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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.

12 dicas para evitar o ferimento com facas

No nosso tema de hoje vamos falar sobre um instrumento que pode ser usado tanto no trabalho quanto nas nossas casas. Hoje vamos falar das facas.

E como nós da área de segurança temos um trabalho fortemente voltado para a prevenção, vamos apresentar 12 dicas para que vocês possam aplicar no dia-a-dia e evitar acidentes com facas.

Como a faca é uma ferramenta muito usada, elas causam muitos ferimentos. É muito comum nos acidentarmos com facas.

Então, como podemos nos prevenir? Vejamos essas dicas:

1. Enquanto estiver manipulando a faca, mantenha-a afastada do corpo, tanto quanto possível.

2. Dependendo da tarefa a ser realizada, pode ser necessário usar luvas especiais que evitam ou minimizam o corte das mãos. Essas luvas são muito comuns em açougues e frigoríficos.

3. Ao transportar facas, use sempre uma bainha apropriada para evitar acidentes.

4. Caso se necessário acoplar uma faca ao seu cinto, faça isso de forma que a faca fique de um dos lados do seu corpo, esquerdo ou direito, mas nunca na frente ou nas costas. Em caso de queda, isso reduz a chance de ocorrer um ferimento série.

5. Ao guardar as facas, deixe-as em local apropriado, sem expor a borda cortante. Na sua casa, deixa as facas fora do alcance das crianças.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

6. Nunca deixe facas sobre bancos ou cadeiras.

7. Ao cortar com facas, procure manter uma posição que lhe permita controlar o movimento que está realizando, e mantenha a concentração enquanto realiza a tarefa.

8. Em caso de corte em sua mão, os primeiros socorros são importantíssimos. Às vezes, o corte nem é tão sério, mas o acidentado não cuida das feridas, levando a infecções. Existem relatos de pessoas que perderam dias de trabalho por causa de complicações e infecções causadas por ferimentos de faca mal tratados.

9. Facas cegas não significam facas seguras. Isso ocorre porque ao usar facas cegas ou mal afiadas é necessário aplicar mais força e o tempo para execução da tarefa aumenta. Tudo isso aumenta o risco de um ferimento. Mantenha as facas afiadas e em boas condições de uso.

10. Evite facas defeituosas, com o cabo frouxo ou inexistente.

11. Facas foram feitas para cortar. Faca não é chave de fenda!

12. Cada faca é apropriada para cortar um tipo de objetivo. Use a faca apropriada para cada tipo de situação.

Use as 12 dicas acima e evite acidentes com facas. Tenham um bom dia de trabalho e um bom turno para todos ! Vamos voltar para casa sãos e salvos hoje !

Instinto de sobrevivência, use-o a seu favor

Todos nós, seres humanos, nascemos com o instinto da sobrevivência. Não só a sobrevivência física, no sentido de proteger nosso corpo e suas funções vitais, mas também a sobrevivência psicológica.

Entre os diversos mecanismos inatos que temos para nos proteger está o medo. O medo é uma emoção muito importante, pois ela nos preserva, nos mostra situações de risco que podem causar dano às nossas vidas.

Por outro lado, temos também a tendência de, ao nos acostumarmos com um ambiente, achar que ele não nos apresenta mais risco. Por exemplo, se você trabalha há bastante tempo em um ambiente industrial, pode se acostumar tanto com ele que o medo se esvai e você acredita que nada irá acontecer.

É por esse motivo, que o pessoal da segurança do trabalho da empresa tem como dever fiscalizar o uso dos equipamentos individuais de segurança. Mas, você pode e deve facilitar o trabalho deles, sabia? Como? Usando o seu instinto de sobrevivência.

Quando você vê uma situação de perigo você não entra automaticamente em um estado de alerta e defesa? Então, por que não faz o mesmo no seu trabalho?

Por exemplo: percebeu uma situação de perigo aos olhos, coloque seus óculos de segurança. Percebeu uma situação de risco para a qual você não está preparado? Peça

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

orientação do técnico de segurança.

O uso dos equipamentos de segurança é exigido por normas internas da empresa, mas é o seu papel no dia-a-dia que garante a sua proteção.

Além do uso correto do equipamento de proteção, você deve também zelar pelo seu bom estado de conservação. Ele é o seu amigo, seu anjo da guarda e protetor. Cuide dele com carinho e use-o conforme o treinamento que você recebeu.

Por hoje é só ! Lembrem-se do seu instinto de sobrevivência, esse dom que você recebeu quando nasceu e use-o a seu favor. Faça bom uso do seu equipamento de proteção e cuide bem dele.

14 exemplos de acidentes e a importância da prevenção

Bom dia turma ! Nós, da área de segurança, nunca vamos cansar de repetir: acidentes acontecem em qualquer lugar, a qualquer hora e a qualquer momento.

E não é só na empresa, mas também no trajeto para o trabalho, ou em casa. Podem acontecer também enquanto você se diverte com sua família. O seu papel então deve ser o de se prevenir, seguindo as orientações da área de segurança e, sempre que vir uma situação de risco, alertar! Veja abaixo alguns exemplos de acidentes que ocorreram em um lugar improvável: no escritório de uma empresa, bem longe da área operacional.

1. Um empregado de escritório estava voltando do almoço e ao subir as escadas de acesso escorregou e caiu. Os degraus estavam molhados.

2. Uma estagiária queimou seu braço esquerdo e parte da perna esquerda quando estava desligando uma cafeteira.

3. Um arquivista apanhou um jeito nas costas quando um companheiro caiu sobre elas tentando pegar alguns cartões numa gaveta de arquivo.

4. Uma empregada de escritório tropeçou num fio telefônico exposto e caiu ao solo tendo fraturas.

5. Uma secretária puxou uma cadeira que continha um prego exposto tendo em seu dedo um corte.

6. Um empregado dos setor de serviços gerais teve seu dedo indicador da mão direita dilacerado por uma guilhotina da xerox.

7. Um empregado estava tentando abrir uma janela do escritório. Ele empurrava contra o vidro quando o mesmo quebrou, sofrendo cortes múltiplos nos punhos.

8. Uma recepcionista escorregou num salão de refeições que havia sido encerado recentemente e caiu, causando dores na coluna vertebral.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

9. Um empregado estava correndo para um estacionamento da Empresa na ânsia de apanhar o ônibus e ir embora, escorregou-se sofrendo fratura do braço esquerdo.

10. 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.

11. Um empregado correndo no pátio após o almoço para chegar primeiro e ler o jornal, escorregou-se num paralelepípedo sofrendo fraturas no tornozelo esquerdo.

12. Uma secretária ao sentar-se numa velha cadeira, a mesma não suportou o peso devido suas estruturas apodrecidas e desmanchou. A funcionária teve ferimentos e luxações.

13. Um funcionário quebrou seu joelho ao trombar numa gaveta deixada aberta por seus colegas.

14. A faxineira de idade avançada teve uma parada cardíaca em função de um choque elétrico na fiação da enceradeira, que por algum tempo estava com os cabos expostos. Agora faça a sua parte, previna-se.

O Papel do TST 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, e 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 surgir. 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 e 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ele está cumprindo o seu papel: a prevenção de acidentes de trabalho.

Ou você vai dizer que o Apolinário é chato porque verfica 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 lhes 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.

Faça como o Apolinário você também!

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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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.

Todo acidente precisa ser analisado a fundo, para encontrarmos as 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 !

O Profissional Técnico de Segurança do Trabalho na elaboração do AVCB

Muitos Técnicos de Segurança do Trabalho não sabem que podem elaborar, ou mesmo, realizar a renovação do Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros – AVCB no Estado de São Paulo.

O AVCB é o documento emitido pelo Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo (CBPMESP) certificando que, durante a vistoria daquele estabelecimento fiscalizado, a edificação possui condições de segurança contra incêndio, previstas pelo Decreto Estadual 56.819/11 – Regulamento de segurança contra incêndio das edificações e áreas de risco do Estado de São Paulo e as Instruções Técnicas (IT) do Corpo de Bombeiros.

A legislação e constantes no processo, estabelecendo um período de revalidação que pode variar de 1 até 3 anos, conforme o tipo de processo a ser apresentado e das características da edificação e/ou área de risco.

Tanto para as edificações e áreas de risco existentes como para as que serão construídas, conforme IT-01 (Procedimentos Administrativos), a regularização junto ao Corpo de Bombeiros se dará por meio de: Projeto Técnico; Projeto Técnico Simplificado; Projeto Técnico para Instalação e Ocupação Temporária; ou Projeto Técnico para Ocupação Temporária em Edificação Permanente.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O tipo de processo a ser apresentado dependerá das características da edificação e/ou área de risco, sendo estabelecido um período de revalidação que pode variar de 1 até 3 anos.

O Profissional Técnico de Segurança do Trabalho pode atuar como gestor do processo e, no caso da edificação, se enquadrar no Projeto Técnico Simplificado (PTS), sendo que neste poderá ser o autor do processo.

Na revisão das IT's que entraram em vigor na data de 10 de maio de 2011, foi incluída a IT - 42, específica para PTS, visando facilitar a regularização das microempresas, empresas de pequeno porte e microempreendedores individuais.

O Projeto Técnico Simplificado é utilizado para apresentação dos sistemas de segurança contra incêndio das edificações e/ou áreas de risco.

Com os anexos do Projeto Técnico Simplificado, devidamente preenchido, o Projeto é apresentado no CBPMESP e, juntamente, com o comprovante do recolhimento do emolumento, dá-se entrada no processo junto ao protocolo da DIVISÂO DE ATIVIDADES TÉCNICA. Este processo (PTS) dispensa análise de plantas, ou seja, será realizada a vistoria, diretamente no local.

Após o protocolo do Projeto Técnico Simplificado e os equipamentos já instalados na edificação (em geral: extintores, sinalização, saídas de emergência, controle de materiais de acabamento), será efetuada a vistoria no local por bombeiro da Seção Técnica que, verificando estarem às medidas de acordo com a legislação vigente, aprovará a vistoria, emitindo o "AUTO DE VISTORIA DO CORPO DE BOMBEIROS – AVCB".

Caso sejam constatadas irregularidades durante a vistoria, as mesmas serão relacionadas por escrito e entregues ao responsável pela edificação, para as providências de correção e, uma vez sanadas as irregularidades, o interessado deverá solicitar ao Corpo de Bombeiros nova vistoria.

O prazo para vistoria é de 30 (trinta) dias, a contar do protocolo do pedido, sendo que a cada nova apresentação, após correções, inicia nova contagem de prazo, e sempre por ordem cronológica de apresentação.

O pagamento do emolumento de vistoria dá direito à realização de uma vistoria e dois retornos, caso sejam constatadas irregularidades pelo vistoriador, e o prazo máximo para a solicitação do retorno é de dois anos, a contar da data da emissão do relatório de irregularidades.

Entenda a importância de sempre realizar a Análise Ambiental da Segurança e Higiene do Trabalho

Todos os ambientes sejam os ocupacionais ou seculares possuem riscos ambientais,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

por vezes aparentes, outras não, ocultas que os olhos de um bom especialista detectam a ponto de evitar um acidente, uma doença ocupacional ou fatalidade.

É difícil prever com antecipação, exceto por presumível aproximação, quando o especialista em contato direto como local, em geral, tem-se a ação reativa do momento, pouco confiável para uma previsão antecipatória, dado que algumas variáveis podem ser avaliadas, mas não necessariamente ter-se-á uma maior certeza do fato. No entanto, essa previsão, à medida que o profissional adquire maior experiência, aumenta consideravelmente e torna-se mais confiável, uma vez que a experiência possibilita a análise mais abrangente das variáveis que influenciam no ambiente de trabalho.

Quanto mais um profissional da área de Segurança Medicina e Higiene do Trabalho adquire mais experiência, tanto maior é a probabilidade de ele obter melhores avaliações das variáveis que influenciam na ocorrência de não conformidades em sua área de atuação, de modo a evita-las ou minimizá-las.

Entretanto, para esse profissional, esse modo de agir é indesejável, ainda mais em se tratando de saúde física e mental dos trabalhadores, visto que a ação é puramente reativa. Ressalte-se que, para fins de prevenção, dizemos que experiência não quer dizer necessariamente tempo de atuação, mas a capacidade de agir de maneira proativa, antecipadamente às variáveis que ocasionam as não conformidades na área da SMHT.

Se observarmos qualquer ambiente, notaremos que são inúmeras as variáveis que o influenciam, fazendo com que ele tenda a ser dinâmico, mude sua inércia em diversas direções, de acordo com o momento espacial e temporal, adaptando-se às situações existentes. Podemos fazer esse paralelo com nossas próprias vidas, as quais se modificam constantemente e são dependentes de diversas variáveis, novas e antigas, para darmos os impulsos necessários à obtenção de nossos objetivos.

As organizações adaptam-se às influências do ambiente, modificando sua inércia para evitar que a entropia natural dos sistemas engula-as. E, dados os fenômenos globais mais recentes das muitas variáveis que mais influenciam na mudança de inércia das organizações (e de nós próprios), são:

- Globalização: novos mercados, novas tecnologias, novos produtos, novas mentalidades e novas necessidades, novas competências, novas maneiras de pensar e agir.

- Cadeia de valor: reinvenções, agilidade, preço baixo verso valor agregado, rede logística, incluindo fornecedores e vendedores.

- Lucratividade: crescimento com redução de custos verso crescimento com aumento de receita.

- Capacidade: confiabilidade interna e externa, baseando-se na transformação de competências individuais em competências organizacionais.

- Novos paradigmas: queda de fronteiras, capacitação às mudanças e às transfor-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mações, flexibilidade e agilidade, aprendizado contínuo.

 Mudança de parâmetros: atenção, previsão e ação constantes às contingências ambientais.

 Tecnologia: redefinição da organização do trabalho e dos postos de trabalho.

 Mensuração da competência: construção de indicadores de eficiência e eficácia.

 Capital intangível: potencialidades, habilidades, perspectivas e experiências.

 Participação: mental (imagem) e ou transformacional (eliminação da ineficiência e da ineficácia).

Contudo, podemos notar que os caminhos que nos levam para algum lugar é apenas uma situação que nos faz agir de maneira reativa, obrigando-nos a nos adaptar às condições do ambiente.

Portanto, do ponto de vista de adaptação às variáveis ambientais é que se começa a visualizar a importância de mudança nas organizações.

Empinar pipa, uma brincadeira que pode causar a morte

Julho é o mês de férias escolares e a garotada toda costuma ficar na rua brincando e uma das brincadeiras mais conhecidas é empinar pipa.

É uma brincadeira que normalmente envolve várias crianças, se torna uma competição, pois quando um começa brincar aparecem vários outros e a rua se torna um grande torneio.

É uma brincadeira muito divertida, porém grande parte das crianças e adultos usam um produto chamado cerol, uma mistura de pó de vidro com cola que é aplicado diretamente na linha que a torna altamente perigosa, com a função de cortar a linha do outro, pois é extremamente cortante.

A cola serve como aglomerante e o pó de vidro serve como abrasivo. Isto traz riscos para a vida selvagem, como pássaros, para pedestres, motoqueiros (principalmente) e motoristas de carros conversíveis.

Nos meses de Janeiro, Fevereiro, Junho, Julho e Dezembro, que correspondem aos períodos de férias escolares, é comum a realização de disputas entre as crianças para ver quem consegue cortar a linha do pipa do outro.

A linha de pipa com cerol é responsável por um número muito grande de acidentes com motociclistas (inclusive, acidentes fatais), acertando o pescoço que é desprotegido pelo capacete, como vítimas também temos os pedestres, ciclistas, paraquedistas, skatistas, aeronaves entre outros.

Essa questão é tão importante e preocupante que alguns municípios adotaram leis que

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

proíbem o uso e venda do cerol, sendo o vendedor passível de ser preso, além de pagar multa.

O perigo também se estende a redes elétricas, além de poder ser fatal para quem brinca, para aqueles que tentam resgatar o brinquedo da fiação elétrica, a linha de pipa molhada com a mistura de cola e vidro moído danifica cabos de energia elétrica, possibilitando curto-circuito, interrupção do fornecimento de energia e até mesmo o rompimento do fio e incêndio.

Há casos em que a linha com cerol rompe o fio de energia e oferece risco de descarga elétrica para quem está empinando a pipa, resgatando o brinquedo ou até próximo ao local, quando de um curto-circuito, seguido de rompimento de rede. Os ferimentos podem ser fatais. Em situações de ferimentos graves, há possibilidade de perda do membro por infecção.

Para empinar pipa é necessário seguir algumas regras de segurança para o pipeiro, cidadão e o meio ambiente.

1) Não soltar pipas em dias de chuva ou relâmpagos.

2) Não soltar pipas perto de antenas, fios telefônicos ou elétricos. Procure lugares abertos, como parques e praças.

3) Se a pipa se enrosca em fios (fato muito comum), não tente tirá-la. É sempre melhor perder a pipa que a vida.

4) Não usar linha metálica, como fio de cobre de bobinas.

5) Usar sempre luvas para não queimar as mãos na linha.

6) Olhar bem onde pisa, especialmente ao andar para trás.

7) Tomar muito cuidado com ruas e lugares movimentados.

8) Atenção com motos e bicicletas. A linha pode ser perigosa para eles.

9) Não usar em hipótese alguma linha cortante (cerol). É muito comum que corte as pessoas ou o próprio pipeiro.

10) Não empinar pipas em lajes ou telhados, pois uma queda poderá ser fatal.

O alerta do uso de cerol ao empinar pipas não vale apenas para o período de férias. Portanto, aproveite a brincadeira sadia, mas se previna contra acidentes ou fatalidades que podem afetar sua família.

Dissemine a ideia, espalhe a informação, conscientize o maior número de pessoas e aproveite a brincadeira.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Ruído e vibrações, a parte desagradável de operar uma britadeira.

O que você prefere? Ouvir um estilo musical que não goste nas alturas ou o barulho emitido por uma britadeira? Muitos irão dizer “a música, claro”. Devido ao alto e irritante barulho emitido pela britadeira, essa com certeza não seria a opção da maioria das pessoas.

Mas para alcançarmos o problema do início, vamos entender algumas classificações:

- Som: Geralmente algo agradável aos ouvidos, que não irrita ou perturba.

- Ruído: Popularmente conhecido como barulho, é um som desagradável, indesejável, perturbador.

De acordo com essa definição, as músicas podem ser classificadas como som para alguns e ruído para outros, devido à diversidade musical que existe!

Pois bem, definitivamente, o que é emitido pela britadeira está classificado como ruído. Agora imagine ouvir esse ruído o dia inteiro, durante toda a jornada de trabalho. É de enlouquecer qualquer um, certo? Mas existem trabalhadores que necessitam utilizar máquinas como a britadeira, para efetuarem suas atividades.

Principalmente no setor da construção civil, a britadeira é essencial para quebrar e perfurar materiais resistentes como concreto, cimento e asfalto. E, além do ruído, essa máquina também emite vibrações para o trabalhador.

- Vibrações: São quaisquer movimentos que se repetem, regular ou irregularmente, depois de um intervalo de tempo.

Agora a situação se tornou ainda pior, porque além de ter que conviver com o ruído, o trabalhador ainda necessita trabalhar com o corpo em constante vibração.

Podemos dizer então, que, muito provavelmente esses fatores com os quais o trabalhador precisa lidar muito provavelmente irão trazer algum (ou alguns) dano a sua saúde e/ou integridade física.

Quais seriam esses danos? E qual a melhor forma de evitá-los?

• Ruído: A Norma Regulamentadora número 15 (NR-15) estabelece que, para um tempo de exposição de oito horas, o limite de tolerância permitido para ruído é de 85dB. Isso significa dizer que, quando o limite de tolerância é excedido, trará danos ao trabalhador.

Para se ter uma ideia, uma britadeira emite um ruído de 100dB! De acordo com a NR-15, o limite máximo de exposição de um trabalhador a esse ruído, sem proteção adequada, é de uma hora!

Exposição permanente ao ruído pode provocar lesões temporárias ou permanentes em diversas estruturas do ouvido. Além de problemas como estresse, comportamento agres-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

sivo, insônia, entre outros. O problema mais conhecido denomina-se PAIR (Perda Auditiva Induzida por Ruído), que consiste na perda da audição provocada por exposição por tempo prolongado ao ruído.

A PAIR não possui tratamento. Portanto, é imprescindível que medidas de segurança sejam adotadas para a proteção do trabalhador, como:

- Utilização de EPI adequado (protetor auricular), exames médicos periódicos e imitação do tempo de exposição à britadeira.

• Vibrações: Quaisquer movimentos que se repetem, regular ou irregularmente, depois de um intervalo de tempo.

As vibrações podem ser classificadas em dois tipos:

- Localizadas: Atingem certas partes do corpo, principalmente mãos e braços (como é o caso da britadeira).

- De corpo inteiro: Transmitidas ao corpo todo.

Os danos causados ao trabalhador compreendem problemas de ordem vascular, neurológica e muscular. O problema mais conhecido é a HAVS (Síndrome de Vibração das Mãos e Braços). Essa síndrome ataca os nervos, vasos sanguíneos, músculos e articulações das mãos, pulsos e braços. É capaz de incapacitar o trabalhador causando dor intensa nos dedos. Assim como a PAIR, não possui cura.

Como medidas de segurança para a proteção do trabalhador, observa-se:

- Utilização de EPI adequado (luvas anti-vibração), limitação do tempo de exposição à britadeira, manutenção periódica do equipamento, treinamentos, etc.

Trabalhador bem informado é sinônimo de trabalhador seguro!

Marmorarias, beleza ou preocupação?

O setor da marmoraria é um dos maiores no Brasil, empregando cerca de 50.000 trabalhadores. Nessa atividade, rochas como granitos, ardósias, mármores são trabalhadas para produzirem peças das mais variadas formas, de única beleza, com ampla importância econômica e bastante aplicáveis na construção civil.

Nesse tipo de atividade os trabalhadores estão, permanentemente, expostos a riscos que podem causar danos à saúde ou à integridade física. Poeiras, ruídos, vibrações, riscos de acidentes e problemas ergonômicos são alguns dos riscos encontrados nesse setor.

Para melhorar a compreensão do tema, vamos observar exemplos práticos de atividades realizadas pelos trabalhadores e os possíveis danos causados. E com isso, determinar as medidas de proteção mais adequadas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Desbaste e lixamento: Procedimentos que geram altas concentrações de poeira. Essa poeira é capaz de causar doenças respiratórias. Quando a poeira contém sílica cristalina, o problema se torna ainda mais grave.

A sílica é natural, e é encontrada nas rochas, sendo mais, facilmente, encontrada no quartzo. Os trabalhadores que sofrem exposição direta à poeira, contendo sílica, podem adquirir uma doença chamada silicose.

A silicose é uma doença pulmonar incurável. Os pulmões ficam endurecidos, devido à quantidade de poeira, causando dificuldade na respiração. É uma doença silenciosa, inicialmente, os trabalhadores não apresentam sintomas. A gravidade e evolução dependem do tempo de exposição e a concentração de poeira, aos quais os trabalhadores ficarem expostos.

Entretanto, com o passar do tempo, surgem a tosse, o emagrecimento e falta de ar.

A prevenção pode ser feita com a aplicação de:

- EPCs: Modificações nos processos de produção, nas máquinas e ferramentas, instalação de exaustores, enclausuramento das fontes geradoras de poeira, manutenções, etc.

-EPI específico: Protetor respiratório, vestimenta de proteção contra umidade (para operações com água), óculos de segurança.

• Serras de corte e processos de acabamento: A utilização das serras para corte e ferramentas manuais para dar acabamento às peças, geram muito ruído.

A exposição permanente ao ruído pode provocar a Perda Auditiva Induzida pelo Ruído (PAIR). Nesse caso, os trabalhadores perdem a audição ocasionada pela exposição ocupacional ao ruído, acima do limite de tolerância recomendado. Outros danos como zumbidos, dores de cabeça e redução na concentração podem ser observados.

Após a verificação do nível de ruído no ambiente de trabalho, são adotadas medidas de controle. O ideal é que a fonte geradora do problema seja eliminada, ou pelo menos atenuada. Para isso, existem medidas coletivas e/ou administrativas para tal fim. E a utilização de EPI para atenuar os efeitos do ruído, diretamente, no trabalhador.

- EPI específico: Protetor auricular. É importante ressaltar que, caso o trabalhador deixe de usar o protetor auricular, por uma hora, ao longo da jornada de trabalho, é como se a proteção oferecida por ele fosse reduzida a metade.

• Processos de acabamento: A utilização de ferramentas manuais motorizadas (esmerilhadeiras ou lixadeiras-angulares, esmeris retos e serras-mármore) produz muita vibração, principalmente nas mãos e braços dos trabalhadores.

A exposição prolongada, ao longo dos anos, pode causar problemas vasculares, musculares, entre outros danos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A prevenção pode ser feita com:

- Manutenção das ferramentas, adotar pausas de 10 min. a cada hora trabalhada, trocar peças defeituosas que amplifiquem a vibração das máquinas, etc.

• Agentes químicos:

Quanto à utilização de produtos químicos encontrados em colas, massas plásticas, ceras e outros produtos, é recomendado:

Utilizar solventes à base de água, realizar operações de colagem em ambientes bem ventilados, manipular os produtos de acordo com as recomendações do FISPQ*, etc.

Além de todos os cuidados citados até agora, o trabalhador deve manter bons hábitos em relação à higiene pessoal, como:

-Não sacudir, escovar ou soprar a poeira da roupa de trabalho;

- Antes de deixar o local de trabalho, tomar banho e trocar de roupa;

- Guardar as roupas de trabalho em local separado das roupas comuns;

- Lavar as mãos e o rosto antes de se alimentar;

- Não realizar refeições no local de trabalho.

Seguindo essas orientações, os trabalhadores conseguirão obter um melhor nível de segurança em relação às atividades realizadas, prevenindo que danos, muitas vezes irreversíveis, lhes acometam.

*FISPQ: Ficha de Informações de Segurança de Produtos Químicos.

Direitos essenciais do cortador de cana. Faça-os valer!

Uma profissão árdua, degradante e difícil. Principalmente porque, não demonstrou muitas mudanças, desde a época colonial, até os dias atuais. Os trabalhadores, ainda de madrugada, já estão de pé à espera do transporte que irá levá-los até os canaviais. Geralmente, esse transporte é feito através de ônibus velhos e enferrujados, sem o mínimo de segurança para os trabalhadores.

Não é difícil, também, encontrar como meio de transporte, “gaiolões” e “boiadeiros”, caminhões que, a princípio, teriam como função o transporte de animais.

Neles, os trabalhadores são levados junto com as ferramentas de trabalho, sem nenhuma condição de segurança.

É essa a dura realidade de um cortador de cana.

A cana-de-açúcar é um dos principais produtos das exportações brasileiras. Ao con-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

trário de outros países, que utilizam o método de colheita de cana mecanizado, no Brasil a colheita é realizada, principalmente, por método manual ou semimecanizado. Na maioria dos casos, a mão de obra é mal qualificada, ou não tem nenhuma qualificação.

O corte manual da cana-de-açúcar é caracterizado por movimentos repetitivos dos braços, pernas e tronco. A tarefa consiste em cortar a cana com um ou vários golpes dados na sua base, ou "pé", despontá-la, ou seja, cortar sua "ponta" superior e carregá-la com os braços até um local pré-estabelecido, formando "montes" ou "leiras". Depois, tratores carregadores (carregadeiras ou "guincheiras" , transportam-na até aos caminhões que irão para as usinas.

Em alguns canaviais, a cana é queimada antes do corte, porém em determinados locais essa queima não é permitida, portanto os trabalhadores devem cortar a cana crua ou "na palha".

- Na palha: O trabalhador precisa limpar a palha, tirando-a do monte. Nessa palha, existem muitos joçais, pequenos espinhos que penetram no rosto e nas mãos dos trabalhadores. Além disso, a palha ainda corta os trabalhadores. Tudo devido ao mau uso, ou mesmo a falta de EPI adequado.

- Queimada: Possui um manuseio mais fácil. O que causa aos trabalhadores é um desagrado, por deixar as roupas sujas.

Existem Normas Regulamentadoras que regulamentam e fornecem orientações sobre procedimentos obrigatórios relacionados à segurança e medicina do trabalho. Vejamos então, quais são as indicações para cortadores de cana.

A NR-31 trata de segurança e saúde no trabalho na agricultura, pecuária, silvicultura, exploração florestal e aquicultura. Segundo esta norma:

- "O empregador deve disponibilizar, gratuitamente, ferramentas adequadas ao trabalho e às características físicas do trabalhador, substituindo-as sempre que necessário". Ou seja, o trabalhador deve receber ferramentas plenas para uso, e não utilizar ferramentas que coloquem em risco suas vidas.

- "Os cabos das ferramentas devem permitir boa aderência em qualquer situação de manuseio, possuir formato que favoreça a adaptação à mão do trabalhador, e ser fixados de forma a não se soltar acidentalmente da lâmina".

- "As ferramentas de corte devem ser: guardadas e transportadas em bainha e mantidas afiadas".

- "O veículo de transporte coletivo de passageiros deve observar os seguintes requisitos: possuir autorização emitida pela autoridade de trânsito competente, transportar todos os passageiros sentados, ser conduzido por motorista habilitado e devidamente identificado, possuir compartimento resistente e fixo para a guarda das ferramentas e materiais, separado dos passageiros".

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- “É obrigatório o fornecimento aos trabalhadores, gratuitamente, de equipamentos de proteção individual (EPI), adequados aos riscos e mantidos em perfeito estado de conservação e funcionamento”.

- No caso de cortadores de cana, os EPIs adequados compreendem: proteção da cabeça, olhos e face, óculos contra irritação e outras lesões, proteção das vias respiratórias, proteção dos membros superiores e proteção dos membros inferiores. Por exemplo: chapéu, óculos de proteção contra radiação não ionizante (sol), respiradores, luvas e mangas de proteção contra lesões, botas com cano longo ou botina com perneira, etc.

- Deve ser disponibilizado aos trabalhadores áreas de vivência compostas de: instalações sanitárias separadas por sexo e locais para refeição.

Apesar das condições duras de trabalho, os trabalhadores merecem ser tratados com dignidade e respeito.

Manter um local adequado de trabalho, cumprindo o que a norma dita como essencial para a segurança e manutenção da integridade física e saúde dos trabalhadores, é o mínimo a ser feito.

E na metalúrgica, como me manter seguro?

O setor metalúrgico é responsável por um conjunto de procedimentos e técnicas para extração, fundição, tratamento e fabricação dos metais e ligas. Dessa forma, o trabalhador fica constantemente exposto a diversos tipos de riscos, alguns bastante preocupantes.

Riscos ambientais são aqueles capazes de causar danos à saúde do trabalhador. E quais são os riscos aos quais os trabalhadores metalúrgicos ficam expostos? Como evitá-los? Quais as medidas de segurança adotadas?

• Ruído: A exposição permanente ao ruído pode provocar lesões temporárias ou permanentes em diversas estruturas do ouvido. Além de problemas como dores, irritação, diminuição da concentração, estresse, etc. A perda auditiva induzida por ruído (PAIR) não tem cura, e causa a surdez permanente do trabalhador, devido à exposição ao ruído acima dos limites de tolerância. O limite de tolerância para oito horas (8h) de exposição é de 85dB.

As medidas adotadas para eliminação desse agente são de ordem administrativa e/ou coletiva. Podem ser aplicados rodízios entre os trabalhadores (diminuindo o tempo de exposição), enclausuramento de máquinas (quando possível) instalação de barreiras absorventes, mudanças de layout. Quando essas medidas não forem suficientes ou aplicáveis, utiliza-se métodos de proteção individual – EPI, como protetores auriculares. Estes não eliminam o agente danoso, somente minimizam a forma pela qual o ruído atingirá o trabalhador.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Fumaça: Sua toxicidade varia de acordo com o tipo de substância que a produziu. Pode provocar, desde sensações de desconforto, como um sufocamento, que logo é cessado ao retirar o trabalhador do local, até graves intoxicações que atingem os pulmões e caem na corrente sanguínea.

Além disso, pode provocar irritação quando em contato com olhos, pele, boca e nariz. Portanto, para solucionar problemas desse tipo, a instalação de medidas coletivas como exaustores, rodízios ou pausas no trabalho, manutenção das máquinas, etc. devem ser adotadas. Para proteção individual dos trabalhadores, utilização do EPI adequado, como máscaras com respirador, são recomendados.

• Calor: A exposição prolongada ao calor excessivo pode provocar aumento da irritabilidade, fraqueza, depressão, ansiedade e dificuldade de concentração. Em casos extremos, pode acontecer desidratação, que é a perda excessiva de água pelo suor e pela respiração.

Como solucionar o problema do calor em um local onde a maioria das atividades o liberam? Medidas como cobertura e ventilação/exaustão dos galpões, mudanças no layout, barreiras isolantes, mudanças nos processos de trabalho (rodízio de trabalhadores) devem ser adotadas em prol do bem estar coletivo.

• Ritmos de trabalho: Muitas vezes ritmos de trabalho são determinados pelo ritmo da máquina. Com isso, o trabalhador acaba efetuando movimentos repetitivamente podendo ser acometido por doenças como LER/DORT. Esse tipo de doença é decorrente da forma como o trabalho é realizado.

Dentre as mais conhecidas LER/DORT podem ser citadas: tendinite (inflamação aguda dos tendões), bursite (inflamação da bursa, líquido que envolve os tendões), síndrome do túnel do carpo (inflamação aguda dos tendões), etc. Além das doenças, o trabalhador é acometido com fadigas musculares, alteração da sensibilidade, perda de controle dos movimentos, dor e formigamentos.

A melhor forma de prevenção é a intervenção na forma como as atividades são realizadas no local de trabalho. Medidas como ginástica laboral, intervalos durante a jornada, adequação das ferramentas de trabalho ao trabalhador, etc. são algumas das possíveis soluções para o problema.

• Produtos químicos: São substâncias fabricadas que se encontram sob a forma de gases, líquidos, pastas, pós, óleos, etc. São muito utilizados nos processos industriais para limpeza, como solventes em pinturas e para proteção e lavagem de peças. Seu potencial alto de causar danos à saúde, muitas vezes passa despercebido, pois muitos desses produtos fazem parte da rotina de trabalho dos trabalhadores.

Esses produtos são capazes de penetrar no organismo pela via respiratória, ou serem absorvidos através da pele ou ingestão. Podem ocasionar queimaduras, asfixias, doenças graves nos pulmões, fígado, rins, olhos, sistema nervoso, etc.

O tipo de dano causado ao organismo dependerá do tipo de substância. Portanto, é

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

imprescindível que, para um controle efetivo desse risco, o produto químico não saia do local onde está sendo usado, que o contato com o trabalhador seja da forma mais segura possível e que ao manuseá-los o trabalhador esteja utilizando o EPI recomendado.

Seguindo esses procedimentos os trabalhadores conseguem manter um nível de segurança para realizarem suas atividades laborais prevenindo que danos sejam causados a suas saúde e integridade física.

Radiação não ionizante. Entenda mais sobre esse assunto

As radiações estão presentes em nosso dia a dia em várias atividades. Também são usadas em diversas áreas e segmentos. A radiação está classificada em dois grupos principais, a radiação ionizante e não ionizante. Entenda mais sobre esse assunto.

Radiações

Radiação é um fenômeno físico pelo qual a energia é transportada através do espaço em forma de raios. A absorção dessas radiações pelo organismo é responsável pelo aparecimento de diversas lesões e males. As radiações, ao serem absorvidas pela excitação.

Radiações ionizantes

As radiações ionizantes oferecem sério risco à saúde dos indivíduos expostos. São assim chamadas porque produzem uma ionização nos materiais sobre os quais incidem isto é, produzem a subdivisão de partículas inicialmente neutras em partículas eletricamente carregadas.

As radiações ionizantes são provenientes de materiais radiativos como é o caso dos raios alfa, beta e gama ou são produzidas artificialmente em equipamentos como é o caso dos raios X.

Diversos desses materiais e equipamentos são produzidos na indústria ou em outros estabelecimentos como instituto de pesquisa, hospitais, laboratórios etc, devendo sua manipulação obedecer às rigorosas normas de segurança e de produção individual existentes.

Dependendo de sua natureza, as radiações ionizantes produzirão diversos males no organismo do trabalhador. Os raios alfa e beta, de natureza corpuscular, possuem menor poder de penetração no organismo e, portanto oferecem menor risco.

Os raios x e y, de natureza eletromagnética, possuem alto poder de penetração e entre os males causados incluem-se a anemia, a leucemia, o câncer e também alterações genéticas que podem comprometer fisicamente gerações futuras.

Usos e ocorrências

Várias atividades profissionais já utilizam material e/ou equipamento emissor de radiação

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ionizante, entre as quais:

- Pesquisa
- Medicina
- Indústria

Radiações não ionizantes

As radiações não ionizantes são de natureza eletromagnética e seus efeitos dependerão de fatores como duração e intensidade da exposição, comprimento de onda da radiação, região do espectro em que se situam etc.

A Radiação Infravermelha – também chamada de calor radiante é bastante comum em indústrias metalúrgicas, de fabricação de vidro e outras, onde existem fornos e materiais altamente aquecidos. É encontrada igualmente em trabalhos ao ar livre, onde os operários ficam expostos à radiação solar.

Além de contribuir para a sobrecarga térmica imposta ao trabalhador, a radiação infravermelha poderá causar queimaduras assim como a catarata que é uma doença irreversível.

A Radiação Ultravioleta é encontrada, por exemplo, em operações de solda elétrica, na fusão de metais e no controle de qualidade de peças com lâmpadas especiais.

Seus efeitos principais são queimaduras, eritema, conjuntivite e câncer de pele.

A Radiação Laser – é energia eletromagnética altamente concentrada num determinado comprimento de onda do espectro. Vêm encontrando cada vez maiores aplicações na indústria sendo utilizada também em outras atividades profissionais como levantamentos topográficos e geodésicos, na medicina e nas comunicações.

Seus principais efeitos são queimaduras na pele e nos olhos que podem ser bastante graves, conforme o tipo e duração da exposição à radiação.

As Micro-ondas – são bastante utilizadas nas comunicações sendo produzidas em instalações de radar e de radio transmissão. São utilizadas ainda em alguns processos industriais químicos, em fornos de micro-ondas e em secagem de materiais. Conforme a potência das estações de transmissão ou da energia liberada no processo poderão ficar submetidos os operadores à intensidades prejudiciais. Outros fatores devem ainda ser considerados nas exposições da onda, como a espessura ou a composição dos tecidos etc, para que se possa avaliar melhor o risco.

Os efeitos mais graves são os de natureza aguda como a catarata, e o superaquecimento dos órgãos internos que, em determinados casos, podem levar à morte. Efeitos crônicos podem ainda resultar de exposições prolongadas às micro-ondas de baixa potência, entre as quais inclui-se a hipertensão, as alterações no sistema nervosos central, o aumento da atividade da glândula tiroide etc.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Como se pode observar, as radiações estão presentes em diversas atividades do nosso dia a dia, inclusive em âmbito ocupacional. Cabe a atenção a essa exposição e o controle efetivo para que mais pessoas não venham adquirir um câncer ocupacional ou natural.

Trabalhador rural, você sabe se proteger?

O trabalho agrícola e florestal, dentre as características das atividades rurais, está na lista entre os mais perigosos, apresentando um grande número de acidentes graves. O trabalhador fica, diariamente, sujeito a muitas adversidades e riscos inerentes à sua profissão. Por isso, medidas de segurança visando à proteção dos trabalhadores são essenciais, e jamais devem ser esquecidas.

Dentre as exigências do trabalho florestal, podem ser destacadas:

- Exposição permanente à intempéries (trabalho ao ar livre);

- Trabalhos realizados em locais isolados, de difícil acesso;

- Exigência de força muscular;

- Utilização de equipamentos que exigem boa resistência física;

- Alta periculosidade de máquinas e ferramentas.

Falta de treinamento, de qualificação, e muitas vezes até falta de percepção são fatores que acarretam um elevado número de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. Como exemplos, podem ser citados:

- Cortes, lesões, esmagamentos, surdez, dermatoses, quedas, intoxicações, etc.

Os trabalhadores, durante a qualificação, serão informados quanto à finalidade da tarefa e os métodos a serem aplicados, os riscos inerentes à saúde, utilização e manutenção das máquinas e ferramentas, utilização de EPI, etc.

O Brasil possui cerca de 35 milhões de trabalhadores no setor agrícola. De acordo com a Fundacentro*, aproximadamente 64% das operações de risco na agricultura e trabalhos florestais estão ligadas à atividades de colheitas e tratos culturais. Aí, estão registrados o maior número de acidentes.

O que fazer então para eliminar os riscos e, com isso, promover a segurança e proteção dos trabalhadores? Vamos analisar algumas situações, e as medidas preventivas aplicáveis a elas:

Ferramentas manuais: Em caso de dúvida, não as utilize sem a devida orientação.

o As ferramentas devem ser inspecionadas antes do uso, sendo o trabalhador responsável pela manutenção;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Em caso de defeito, o trabalhador deve comunicar imediatamente ao seu superior;

o As ferramentas cortantes devem ter as lâminas protegidas quando não utilizadas;

o Deve-se utilizar a ferramenta adequada para cada atividade;

o Não jogue a ferramenta para seu colega de trabalho. Sempre a entregue em mãos;

o Não carregue as ferramentas nos bolsos.

Motorroçadora:

o Usar o EPI adequado: botas de segurança, capacete com viseira, protetores auditivos e avental anti-projeção;

o O motor deve ser acionado somente com a máquina sobre o solo;

o O aquecimento do motor deve ser feito no “relantim”;

o A distância mínima de segurança entre operadores é de 10m;

o Se for se deslocar para um local longe, desligue a máquina;

o No caso de pequenos deslocamentos, mantenha a embreagem bloqueada.

Motosserra:

o Sempre verificar os dispositivos de segurança;

o Somente trabalhadores treinados e qualificados podem operá-la;

o Utilização de EPI recomendado: luvas, capacetes com viseiras, protetor auricular, botas, etc.;

o Deve-se manter uma caixa de primeiros socorros sempre perto do operador de motosserra, para o caso de acidentes menos graves;

o Antes de ligar a máquina, certifique-se de que a lâmina não se encontra em contato com outros objetos;

o Não apoie a motosserra em superfícies instáveis;

o Quando em funcionamento segurá-la com as duas mãos;

o Em condições de frio intenso, utilizar a válvula reguladora da entrada de ar;

o A distância segura entre operários deve ser respeitada, sendo definida como o dobro da altura da árvore a ser abatida;

o No fim das atividades, limpe e lubrifique-a.

Aplicação de produtos químicos:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Armazenados em locais fechados a chave, longe de habitações e animais;

o Nunca armazenar perto de produtos alimentares, vestuário, etc.;

o O armazenamento deve ser feito em prateleiras metálicas e separados por classes, deixando os mais tóxicos para lugares de difícil acesso;

o Os rótulos das embalagens devem ser mantidos;

o Não guarde os EPIs no mesmo local dos produtos químicos;

o Inspecionar periodicamente as embalagens para verificar se estão danificadas;

o Leia o rótulo do produto antes de manuseá-lo;

o Sempre que for manusear os produtos, usar o EPI recomendado;

o Não ultrapasse a dose recomendada do produto;

o Após utilizá-los, lave o corpo com água e sabão, principalmente o rosto e as mãos;

o O local onde o produto foi aplicado deve ser sinalizado por pelo menos 48 horas;

o Depois de utilizar os produtos, devolva as embalagens para o fornecedor.

Seguindo esses procedimentos, o trabalho torna-se mais seguro, e o trabalhador consegue se prevenir de possíveis acidentes ou doenças ocupacionais.

*A Fundacentro é a única entidade governamental do Brasil que atua em pesquisa científica e tecnológica relacionada à segurança e saúde dos trabalhadores.

Segurança no trabalho em restaurantes

A segurança no trabalho é definida como um conjunto de medidas que são adotadas visando minimizar os acidentes de trabalho, doenças ocupacionais, bem como proteger a integridade e a capacidade de trabalho do trabalhador. Porém, de acordo com a NR Norma Regulamentadora nº 04 SESMT Serviço Especializado em Saúde Segurança e Medicina do Trabalho que diz: só há necessidade de contratação de técnico de segurança no trabalho em empresas com um número de 50 a 100 funcionários, grau de risco 4 (grau máximo).

A segurança do trabalho age na prevenção e acidentes, incidentes e qualidade de vida, precisam estar presentes em toda e qualquer área e profissão.

Normalmente as contratações são realizadas apenas para cumprimento da norma, não visando à segurança dos funcionários e prevendo acidentes.

Em restaurantes não é diferente, pois normalmente tem um número menor que cinquenta funcionários e dificilmente encontramos técnicos especializados para garantir a segurança, prever acidentes e garantir a qualidade do ambiente para os funcionários e clientes.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Em restaurantes há vários utensílios que são usados na cozinha e a maioria deles é de grande perigo em provocar acidentes ou até em eventuais brigas que ocorrem nesse ambiente.

Em primeiro lugar, os utensílios precisam ser adequados para as atividades a serem desenvolvidas no dia a dia.

Os equipamentos de proteção individual também é de supra importância que sejam adequados, em boa conservação de uso, dentro da validade, antes, durante e depois do uso do determinado utensílio, exemplo, a faca, normalmente é bem afiada e é importante que esse utensílio tenha proteção, principalmente após o uso, que seja guardado de modo a não causar acidentes.

É importante que o funcionário seja qualificado, se for um aprendiz é necessário o acompanhamento do mesmo, pois muitos são os perigos que rodeiam a cozinha como, fogo, água quente, utensílios pontiagudos, vazamento de gás, risco de queda, entre outros.

Em horário de pico é fundamental tomar cuidado com a movimentação de pessoas e objetos, pois, por ser o horário de maior movimento de clientes, a movimentação também é acelerada na cozinha e é propício para acidentes.

Evite trabalhar preocupado, pois jamais se deve trabalhar no “piloto automático”, é necessária toda atenção no manuseio dos utensílios e movimentação de pessoas.

Outro fator essencial são os cabos das panelas, é bom mantê-los em bom estado de conservação, nunca frouxo e sempre com o cabo para dentro do fogão, quando estiver quente é bom avisar aos demais sobre não se aproximar ou tocar.

Também há acidentes em armários pontiagudos, várias batidas causam machucados sérios, dê preferência a armários com pontas arredondadas.

Quando estiver fazendo fritura, a atenção é redobrada, pois além de poder causar queimadura através de um derramamento, há frituras que espirram muito, podendo causar queimadura de até terceiro grau.

Evite deixar panos ou toalhas penduradas muito perto do fogão, pois isso pode se tornar um foco para incêndio. Ao cozinhar qualquer alimento na panela de pressão, verifique se a panela está em boas condições e ao abri-la observe se a pressão interior já saiu e se encontra igual a pressão atmosférica. A válvula presente nestas panelas nos indica o momento exato de abri-las.

Como se pode observar muitos são os riscos dentro de um restaurante, em especial a cozinha, o que deve ser feito é prevenir os acidentes, zelar pelos utensílios e equipamentos e manter a equipe treinada para evitar os acidentes no local de trabalho.

Riscos ergonômicos dos trabalhadores dos supermercados

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Você já preparou a lista do supermercado para esse mês? Já sabe tudo o que precisa comprar, o melhor lugar, os menores preços? Que bom! Mas você já parou pra pensar nas pessoas que trabalham no supermercado que você costuma frequentar?

Pois bem, grandes, pequenos, enormes, os supermercados têm coisas em comum. Todos são especializados em vender produtos alimentícios, de higiene, de limpeza, de beleza, etc. E para que funcionem, precisam de empregados para realizarem todas as tarefas necessárias.

E, assim como em qualquer outro local de trabalho, os empregados de supermercados merecem atenção em relação à saúde e integridade física, segurança e melhorias no ambiente de trabalho, como todos os outros. Vamos então analisar quais são os riscos presentes no supermercado e de que forma os trabalhadores podem se prevenir.

A grande maioria dos setores do supermercado envolve riscos ergonômicos. Como exemplos podem ser citados: operador de caixa, estoquista, repositor de mercadorias, empacotador, etc. Os riscos ergonômicos são descritos na Norma Regulamentadora 17 (NR 17), como pode ser visto a seguir:

- “Esta Norma Regulamentadora visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente”.

Ou seja, riscos ergonômicos são aqueles relacionados a esforço físico, levantamento de peso, postura inadequada, controle rígido de produtividade, situação de estresse e jornada de trabalho prolongada. E, curiosamente, esses riscos se enquadram naqueles presentes no supermercado.

E quais seriam os problemas enfrentados pelos trabalhadores, diante de cada risco desses?

• Esforço Físico e Levantamento de Peso: No supermercado, a movimentação de produtos é intensa, e pode não ser feita da maneira adequada.

Muitas vezes os trabalhadores necessitam carregar produtos pesados, além do que sua estrutura física suportaria.

Existem máquinas específicas para efetuarem essa atividade, poupando assim o trabalhador. No caso em que seja necessário o carregamento manual, o ideal é que os trabalhadores sejam treinados quanto a melhor forma de fazê-lo, para que não prejudiquem sua saúde. Caso contrário, veja alguns danos que podem ser causados:

- Problemas de coluna, tendinites, pressão nos nervos, etc.

• Postura Inadequada: Esse é um risco presente em quase todos os setores de trabalho. Muitas vezes o trabalhador começa a jornada de trabalho “esticado”. Está bem disposto, com a produtividade em alta, mas conforme as horas vão passando, acaba perdendo um

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

pouco de energia, o desempenho vai caindo, e consequentemente, a postura “relaxa” e, sem perceber, o trabalhador acaba terminando o dia com uma postura inadequada. Com o passar do tempo começa a notar dores no pescoço, na coluna, nas pernas. Sente-se mais cansado em menos tempo, parece que seu rendimento não é o mesmo de antes. E tudo isso é culpa da postura inadequada.

Veja algumas dicas para melhorar esse problema, de acordo com a atividade executada:

- Operador de caixa: A utilização de uma cadeira ergonomicamente correta, de acordo com o tipo físico de cada trabalhador, o uso de apoio para os pés, o arranjo físico dos objetos necessários para a realização do seu trabalho. Tudo deve ser arrumado de forma prática e que cause o mínimo de esforço do trabalhador.

- Estoquista: Muitas vezes o problema da postura inadequada nesse trabalhador não é nem sua culpa, mas sim, devido à má organização do espaço físico. Prateleiras, armários, mesas, tudo deve estar colocado de forma que facilite o trabalho, evitando fazer com que o trabalhador fique (por exemplo) agachado por muito tempo para arrumar algo.

• Controle Rígido de Produtividade: Se o empregador deve zelar pela integridade física e saúde dos trabalhadores, exigir que estes trabalhem de forma incessante é agir de forma oposta ao que dita à norma. Portanto, impedir que o trabalhador faça pausas para se hidratar ou ir ao banheiro não é o ideal. Essa rigidez não traz aumento de produtividade, pelo contrário, quem trabalha insatisfeito rende muito menos. E nesse caso, veja o que pode acontecer ao trabalhador, que é banido de realizar suas necessidades fisiológicas:

- Infecção urinária, dores, desidratação, etc.

• Estresse e Jornada de Trabalho Prolongada: Quando é exigido ao trabalhador prolongar a jornada de trabalho muito além do previsto, acaba criando uma situação de estresse. Essa situação pode causar uma série de danos à saúde do trabalhador, como:

- Problemas psicológicos, ansiedade, aumento da pressão arterial, insônia, dores de cabeça, diminuição da concentração, etc.

Alguns desses danos acarretam problemas secundários, que muitas vezes são de difícil tratamento.

Portanto, para o bom desempenho dos supermercados, a preocupação com a integridade física e saúde dos trabalhadores deve vir em primeiro lugar!

Vidro: frágil ou resistente? Como lidar?

Descoberto em, aproximadamente, três mil anos antes de Cristo, o vidro tem incontáveis aplicações nas mais diversas indústrias, devido a sua característica de dureza, inalterabilidade, resistência e propriedades térmicas, ópticas e acústicas, sendo um dos poucos materiais que ainda não possui substitutos. Está cada vez mais presente nas pesquisas de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

desenvolvimento tecnológico para o bem estar dos seres humanos.

O vidro nada mais é do que uma substância inorgânica, amorfa (sem forma determinada) homogênea, obtida através do resfriamento de uma massa em fusão. É caracterizado pela dureza e transparência.

Dentre suas principais características, destacamos uma bastante relevante, a reciclabilidade. O processo de reciclagem do vidro ocorre basicamente derretendo o vidro para sua reutilização. Você sabia que com 1 kg de caco pode-se fazer 1 kg de vidro novo? Pois é a mais pura verdade! O mesmo vidro pode ser reaproveitado quantas vezes forem necessárias. Ao jogar o vidro na natureza, este leva cerca de quatro mil anos para desaparecer!

A indústria vidreira no Brasil possui, atualmente, uma moderna tecnologia para produzir vidros com altíssima qualidade e níveis de segurança para os usuários. Porém, o produto é produzido para suprir as necessidades de seu destinatário final, e não foi projetado para sofrer os impactos do transporte. Principalmente pelo fato de no nosso país, esse transporte ser feito por estradas, através de carretas de caminhões, que percorrem longos e trepidantes caminhos.

É exatamente por esse fato que o transporte, manuseio e instalação do vidro devem ser feitos com absoluta atenção, evitando assim não somente danos ao produto, mas também acidentes aos trabalhadores que lidam diretamente com ele. Estatísticas mostram que os acidentes mais comuns nas empresas vidreiras são cortes nas mãos e braços.

Segurança é fundamental nesse setor. É fundamental que os trabalhadores tenham conhecimento dos riscos existentes, habilidade e comportamento seguro ao manusear o vidro. A Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) não possui, ainda, normas específicas para o manuseio de vidros.

Então como proceder nesse caso?

Existem outras Normas Técnicas (NBR) que pontuam, dentro de seu tema principal, recomendações para o transporte e manuseio de vidros. São elas:

- NBR 7199: Projeto, execução e aplicações de vidros na construção civil:

- “As pilhas devem ser cobertas de forma não estanque, permitindo a ventilação e evitando infiltração de poeira entre as chapas. O local adequado de armazenamento fica a cargo da administração da obra”.

- “Devem ser estudadas adequadamente as movimentações horizontal e vertical do vidro na mesa, bem como sua montagem, em comum acordo entre fornecedor e consumidor”.

- NBR 11706: Vidros na construção civil:

- “As chapas de vidro devem ser manipuladas e estocadas de maneira que não entrem em contato com materiais que venham a produzir defeitos em suas superfícies e/ou bor-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

das".

- "As chapas de vidro, quando transportadas ou armazenadas em cavaletes, formando pilhas, devem ser apoiadas com inclinação de 6% a 8% em relação à vertical".

- "As caixas fechadas usadas para acondicionar as chapas de vidro, em condições de transporte mais severas, não devem ser destinadas ao armazenamento prolongado, mesmo em locais secos".

Podemos dizer então que, o treinamento se torna essencial para garantir a segurança em todas as operações em que o vidro é manuseado.

Conjuntamente com a utilização dos EPI's adequados, como:

- Capacete, sapato de segurança, mangote, luva (fio de aço, algodão, látex, kevlar, etc.), óculos de segurança, avental (de raspa de couro, para corte, etc.).

- Deve-se evitar espaço entre a luva e o mangote, pois o punho não pode ficar desprotegido.

- Ao manusear vidro quente, use o EPI específico, que possua tecidos atoalhados e materiais resistentes à alta temperatura, luvas de fibra de carbono, capacete e máscara facial.

Algumas outras recomendações também são relevantes, como:

- No local de armazenamento do vidro, a base e as partes de encosto deverão estar forradas com borracha, carpete espesso ou outro tipo de material macio visando evitar quebras.

- Nunca se deve arrastar uma chapa de vidro sobre a outra, sendo ela colorida ou incolor, sem primeiro descolar a chapa da pilha ou do colar.

- O vidro não deve ser estocado exposto ao tempo, tampouco ser coberto com lona ou plástico, nem permanecer em galpões abertos, com umidade e goteiras, pois podem provocar manchas permanentes, afetando a qualidade do vidro.

Siga corretamente as instruções e zele pela qualidade do produto. Sua segurança só depende de você!

Torneiro Mecânico, você conhece bem seu trabalho?

Usinagem é o nome dado a um processo mecânico onde a peça é a matéria prima de um processo de remoção de material. Ou seja, é submeter um material bruto a ação de uma máquina ou ferramenta para ser trabalhado.

Dentre os vários processos de usinagem existentes, vamos tratar do torneamento. É conhecida por torno mecânico a mais importante das máquinas-ferramenta. É também um dos processos de fabricação mais antigos, utilizados para criar vasilhas de cerâmicas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Somente no começo do século passado passou a ser usado para o trabalho dos metais. O funcionamento do torno se dá na rotação da peça sobre seu próprio eixo para produzir superfícies cilíndricas ou cômicas. A partir daí, se permite a obtenção de grande parte dos perfis cilíndricos e cônicos necessários aos produtos da indústria mecânica.

De acordo com a NBR 6175:1971 “O torneamento é o processo mecânico de usinagem destinado à obtenção de superfícies de revolução com o auxílio de uma ou mais ferramentas monocortantes. Para tanto, a peça gira em torno do eixo principal de rotação da máquina e a ferramenta se desloca simultaneamente segundo uma trajetória coplanar com o referido eixo”.

Existem vários tipos de torno mecânico, de acordo com a peça a ser usinada como, por exemplo:

- Torno Mecânico Universal /Simples/Horizontal: Compreendem os mais comuns e mais usados. Não são utilizados para produção em série pela dificuldade na troca da ferramenta. Pode executar operações que normalmente outras máquinas executariam, como furadeira, fresadora e a retificadora (com adaptações simples). Tem a capacidade de realizar todas as operações: faceamento, torneamento externo e interno, broqueamento, furação e corte.

- Torno Revólver: Pode empregar várias ferramentas, bem dispostas e preparadas, para realizar as operações ordenadamente e sucessivamente. É comumente utilizado na fabricação de peças em série.

- Torno de Placa: Usado em trabalhos de mecânica e caldeiraria pesada, como peças de grande diâmetro tipo polias, volantes, flanges, etc.

- Torno Vertical: Usado para tornear peças de grande dimensão, que por causa do peso, são mais facilmente montadas sobre uma plataforma horizontal, do que sobre uma plataforma vertical.

- Torno Copiador: Os movimentos que irão definir o formato da peça são comandados por mecanismos que imitam o contorno de um modelo.

E quais são os procedimentos que um torneiro deve seguir para garantir sua segurança?

- Exame do torno: Verifique as condições de uso e faça ajustes, se necessários.

- Limpar com ar comprimido, diariamente.

- Verificar os níveis de óleo.

- Manter a área de trabalho sempre limpa.

- Verificar se os conjuntos estão fixados.

- Nivelar: Prática realizada com nível de bolha. Inicie a verificação pelo lado do cabeçote fixo, já que o seu peso e o das peças a tornear tender a arriar o torno para esse lado.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Não seguir os procedimentos corretos, manusear a máquina sem o treinamento adequado, realizar tarefas que não correspondam a sua função, são exemplos de como não se proteger e, consequentemente, não se manter seguro.

Haja com consciência e diante de alguma dúvida, não hesite em procurar ajuda!

Essa é pra você que trabalha com madeira!

É de comum conhecimento de todos que o número de acidentes com máquinas ainda é bastante alto. Em todos os setores, como industrial, construção civil, agrícola, marceneiro, etc. Um desses setores, a indústria da madeira, apresenta muitos problemas relacionados a acidentes, falta de treinamentos adequados, falta de conscientização dos trabalhadores, etc. Em especial os segmentos da carpintaria e marcenaria, merecem bastante atenção.

A carpintaria é o local onde trabalha o carpinteiro. Sua função é executar os mais diversos trabalhos em madeira, desde móveis e ferramentas até artigos para construção civil, dentre outros. É um trabalho que exige esforço físico e muitas vezes é realizado ao ar livre. Para ser um bom carpinteiro, é necessário que o trabalhador tenha noções de geometria e um amplo conhecimento de como lidar com a madeira no seu estado natural.

Já a marcenaria pode ser considerada uma evolução da carpintaria, pois o trabalhador lida mais com laminados industrializados, como compensado, aglomerado, MDF, folhas de madeira, etc. O marceneiro precisa ser criativo, saber desenhar e conhecer as ferramentas e materiais necessários para a realização do seu trabalho.

Nesses locais de trabalho, existem riscos para a saúde do trabalhador, devido à utilização de máquinas e equipamentos que oferecem um alto nível de perigo. É bastante comum encontrar trabalhadores lidando com diversas máquinas ao mesmo tempo, colocando dessa forma, suas vidas em risco.

Dessa forma, para que o trabalho se transforme em algo seguro, é necessário que os trabalhadores tenham conhecimento técnico e prático das máquinas utilizadas, as máquinas devem possuir proteções adequadas e a consciência nas ações a serem executadas deve ser primordial.

Vamos então conhecer as máquinas e os riscos que cada uma oferece, para depois determinar a melhor forma de proteção:

- Tupia: Utilizada para fazer entalhes, molduras. É bastante versátil, possui diferentes velocidades, de acordo com o tipo de trabalho, da ferramenta de corte, da madeira a ser utilizada, da profundidade do corte, etc. Oferece os seguintes riscos:

- Ruptura ou projeção da ferramenta de corte: Não se deve ultrapassar a velocidade adequada pelo fabricante.

- Contato com a ferramenta de corte: A parte posterior da tupia deve ser coberta de for-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ma a evitar o contato dos trabalhadores com a ferramenta de corte.

- Retrocesso imprevisto da peça: As ferramentas devem estar perfeitamente afiadas, o estado da madeira deve estar controlado e o ideal é sempre dar passadas sucessivas e progressivas.

- Desempenadeira/Galopa: Utilizada para aplainar a superfície da madeira. Os acidentes mais comuns nessa máquina são:

- Ruptura ou projeção das lâminas afiadas da ferramenta de corte: Para que seja evitado, o ideal é: usar material de alta qualidade na constituição do porta-ferramenta e das lâminas, efetuar um cuidadoso equilíbrio do porta-ferramenta, realizar uma montagem perfeita das lâminas.

- Contato das mãos com a lâmina: Utilize porta-ferramenta de seção cilíndrica. Evite o de seção quadrada, mais antigo.

- Retrocesso da peça que está sendo trabalhada: Acontece pela existência de nós ou defeitos na madeira ou, ainda, pelo aplainamento de peças muito curtas. O ideal é eliminar as madeiras com defeito e utilizar dispositivos empurradores.

- Efeito Estroboscópico: Outro risco, que faz com que o porta-ferramenta pareça estar parado, quando está girando. O recomendado é equipar a máquina com freio automático, que deve ser ativado na parada da máquina, o que não pode exceder dez segundos.

- Serra Circular de Bancada: Apresenta os seguintes riscos para o trabalhador:

- Contato direto com os dentes do disco: Pode acontecer na parte superior ou inferior da máquina. Quando:

- Na parte inferior: Geralmente acontece na eliminação de serragem ou aparas acumuladas. Com a instalação de um sistema de aspiração, os resíduos são eliminados conforme vão sendo produzidos.

- Na parte superior: Deve ser protegida por capas de proteção, o que não extingue a utilização de óculos de segurança.

- Retrocesso da peça a cortar: Deve-se utilizar um divisor dianteiro (cutelo divisor). Sua função é atuar como uma cunha, impedindo que as partes que estão sendo serradas se fechem sobre o disco.

- Projeção do disco ou parte dele: Deve ser aplicada a mesma recomendação indicada para a Tupia.

Além dessas medidas, existem algumas medidas gerais para proteção no trabalho com serras:

- Ao colocar material em uma serra de bancada, as mãos devem estar fora da linha de corte. Ao cortar a madeira com a guia de alinhamento próxima a serra, use uma ferramenta

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ou dispositivo para empurrar a peça até a serra.

- A lâmina da serra deve sobressair somente o mínimo acima do material. É recomendado usar um avental de couro grosso para proteção do abdome.

- Sempre utilize um apoio para serrar.

- Deve-se parar totalmente a máquina antes se ajustar a lâmina ou a guia.

Lembre-se que somente o trabalhador treinado e qualificado pose operar o equipamento. Mantenha os equipamentos em boas condições de uso e use os sistemas de proteção adequadamente.

Não se esqueça de usar o EPI recomendado e em caso de dúvida procure ajuda!

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, houve 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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.

Caso não conheça o produto, a nível comercial ele tem que vir acompanhado da FISPQ Ficha de Informação de Segurança de Produto Químico. Nesta ficha constam todas as informações sobre o produto químico, procedência, reação química, manuseio, telefones úteis em caso de acidente, entre outras.

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.

Na avaliação dos riscos devidos à natureza física, devemos considerar os parâmetros de difusão (pressão saturada de vapor e densidade de vapor) e os parâmetros de inflamabilidade (limites de explosividade, ponto de fulgor e ponto de autoignição).

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

As reações químicas perigosas tanto podem ocorrer de forma exotérmica quanto podem provocar a liberação de produtos perigosos, fenômenos que muitas vezes ocorrem simultaneamente. Para prevenir os riscos devido à natureza química dos produtos, devemos conhecer a lista de substâncias químicas incompatíveis de uso corrente em laboratórios a fim de observar cuidados na estocagem, manipulação e descarte.

Substância	Incompatibilidade	Reação
Ácidos minerais fortes	Bases fortes	Neutralização exotérmica
	Cianetos	Liberação de gás cianídrico
	Hipoclorito de sódio	Liberação de cloro
Ácido nítrico	Matéria orgânica	Oxidação violenta
Oxidação violenta	Matéria orgânica	Oxidação
	Metais	Decomposição

Ao manusear produtos químicos conheça suas características, tenha cautela, não deixe próximo de crianças, animais domésticos, sem identificação ou fonte de calor.

Informe a todos sobre o produto, principalmente aqueles que irão manusear, não deixar próximo de fontes de calor e alocar em local apropriado. Com a prudência a segurança é para todos.

Atos e condições inseguras: conceitos e exemplos

Atos e condições inseguras podem estar em vários lugares. Pode ser sem você perceber ou por existir a muito tempo, aquilo que era errado se torna normal e não passa mais a ser perceptível.

Para você entender um pouco mais sobre esses conceitos.

Atos inseguros

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.

Em uma pesquisa realizada foi constatado que em 80% dos casos de acidentes o motivo principal é o ato inseguro.

Abaixo alguns exemplos de atos inseguros mais conhecidos:

- Ficar junto ou sob cargas suspensas.
- Usar máquinas sem habilitação ou permissão.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Lubrificar, ajustar e limpar maquina em movimento.
- Inutilizar dispositivos de segurança.
- Uso de roupa inadequada.
- Transportar ou empilhar inseguramente.
- Tentar ganhar tempo.
- Expor partes do corpo, a partes móveis de maquinas ou equipamentos.
- Imprimir excesso de velocidade.
- Improvisar ou fazer uso de ferramenta inadequada à tarefa exigida.
- Não utilizar EPI.
- Manipulação inadequada de produtos químicos.
- Fumar em lugar proibido.
- Consumir drogas, ou bebidas alcoólicas durante a jornada de trabalho.

Condições inseguras

Condições inseguras nos locais de serviço são aquelas que compreendem a segurança do trabalhador. São as falhas, os defeitos, irregularidades técnicas e carência de dispositivos de segurança que põe em risco a integridade física e/ou a saúde das pessoas e a própria segurança das instalações e equipamentos.

Abaixo alguns exemplos de condições inseguras mais comumente conhecidas:

- Falta de proteção em máquinas e equipamentos
- Deficiência de maquinário e ferramental
- Passagens perigosas
- Instalações elétricas inadequadas ou defeituosas
- Falta de equipamento de proteção individual
- Nível de ruído elevado
- Proteções inadequadas ou defeituosas
- Má arrumação/falta de limpeza
- Defeitos nas edificações
- Iluminação inadequada
- Piso danificado

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Risco de fogo ou explosão

Atos inseguros podem ocorrer por diversas causas, e todas elas são provenientes do homem, portanto, “como faz” que é o grande problema dos resultados que traz um ato inseguro.

Fazer com segurança, consciência e sem pressa são atitudes que contribuem para que se faça bem feito e não gerando uma situação insegura colocando em risco a própria vida e a dos demais.

A educação, o conhecimento do que é certo ou errado também contribui favoravelmente para que muitos incidentes aconteçam. O maior responsável pelo ato inseguro é você, pense antes de fazer, não faça com pressa, não queira desenvolver várias atividades ao mesmo tempo.

Uma frase clássica da segurança no trabalho reflete essa situação “Não há trabalho tão urgente e serviço tão importante que não possa ser feito com segurança”. Reflita, pense nisso.

As condições inseguras tem como resultado o tempo, a resistência de certos materiais se desgasta, a organização do local, que é um fator humano e/ou falta de manutenção, tecnologia aplicado ao local, entre outros.

Mesmo sendo originadas por diversos fatores externos, as condições inseguras tem como responsabilidade o próprio homem, seja por sua omissão ou irresponsabilidade.

Portanto, a Segurança começa e termina com as ações, atitudes e consciência de todos nós.

Colabore com ambientes mais salubres a começar de casa, escola, rua, sociedade e principalmente na empresa, reduzindo o número de acontecimentos alarmantes que cresce a cada ano.

Espaços confinados: como proceder de forma segura!

O trabalho em espaços confinados representa uma grande parte das atividades encontradas em indústrias:

• De papel e celulose;

• Alimentícia;

• Naval e operações marítimas;

• Químicas e petroquímicas;

• Serviços de gás, água e esgoto, telefonia;

• Construção civil;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Siderurgias e metalurgias;

• Agroindústria.

Podemos dar como exemplos de espaços confinados encontrados nesses locais:

• Veículos tanque (caminhões, vagões e embarcações);

• Dutos e galerias;

• Caixas d'água;

• Silos;

• Reatores;

• Torres;

• Poços;

• Caixas de inspeção.

De acordo com a Norma Regulamentadora que trata especificamente de espaços confinados, temos a seguinte definição:

NR – 33: "Espaço Confinado é qualquer área ou ambiente não projetado para ocupação humana contínua, que possua meios limitados de entrada e saída, cuja ventilação existente é insuficiente para remover contaminantes ou onde possa existir a deficiência ou enriquecimento de oxigênio".

Ou seja, um espaço confinado pode ser traduzido como um volume fechado por paredes e obstruções que apresenta restrições para: o acesso, a movimentação, o resgate de pessoas e a ventilação natural.

A entrada nesses espaços exige uma autorização ou liberação especial. Isto é, somente pessoas treinadas e autorizadas podem entrar nesses locais.

A responsabilidade do treinamento é do empregador, sendo que este deve ser repetido sempre que houver qualquer alteração nas condições ou procedimentos que não foram explicitados no treinamento anterior.

Os acidentes em espaços confinados não são tão frequentes, mas quando acontecem geralmente são fatais. Por isso são classificados como uma das maiores causas de acidentes graves com empregados.

Para entender melhor a importância da segurança dos trabalhos em espaços confinados, vale ressaltar a diferença entre risco e perigo.

• Perigo: É a propriedade ou capacidade dos materiais, equipamentos, métodos ou práticas de causarem danos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Risco: É a propriedade potencial de causar danos nas condições de uso e/ou exposição, bem como a possível amplitude do dano.

Por exemplo: Ao resolver atravessar uma rua, a pessoa está diante de um perigo. Porém, se esta resolve atravessar na faixa de pedestres quando o sinal estiver fechado, está diante de um risco. O risco pode ser medido, dessa forma, o risco que a pessoa corre está relacionado ao fato de decidir se atravessa ou não na faixa de pedestres. Pois o perigo existe, e este não há como medir.

Contra o risco podemos oferecer recursos de segurança, para que a pessoa possa se proteger. Dessa forma, compreendemos que é possível conviver com atividades de risco sem "correr o risco" de sofrer algum dano. E o trabalho realizado em espaços confinados enquadra-se nessa definição.

Já sabendo a diferença entre risco e perigo, podemos então descobrir quais são os riscos mais comuns em espaços confinados:

• Falta ou excesso de oxigênio;

• Incêndio ou explosão, pela presença de vapores e gases inflamáveis;

• Intoxicações por substâncias químicas;

• Infecções por agentes biológicos;

• Afogamentos;

• Soterramentos;

• Quedas;

• Choques elétricos;

• Vibração;

• Ruídos;

• Temperatura (alta ou baixa);

• Engolfamento (captura de uma pessoa por líquidos ou sólidos finamente divididos, que possam ser aspirados, causando a morte por enchimento ou obstrução do sistema respiratório; ou que possa exercer força suficiente no corpo para causar morte por estrangulamento, constrição ou esmagamento.).

• Encarceramento.

Em espaços confinados, quando nos referirmos à atmosfera do ambiente, classificaremos como IPVS, ou seja, Ambientes Imediatamente Perigosos a Vida ou a Saúde. Por quê? Pois nesses locais geralmente a concentração do agente contaminante é maior que a concentração IPVS. O que isso quer dizer? Que os contaminantes estão em maior quan-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

tidade que o “ar puro”, gerando um risco para o trabalhador.

O ar atmosférico é composto de aproximadamente 21% de oxigênio. Quando tratamos de IPVS, estamos dizendo que as concentrações de oxigênio ou estão:

• Acima de 21%: Risco de incêndio ou hiperoxia (intoxicação por oxigênio);

• 19,5%: Limite de segurança;

• 16%: Fadiga e confusão mental;

• 12%: Pulso acelerado e respiração profunda;

• 6%: Coma seguido de morte em minutos.

As concentrações de oxigênio são mensuradas com a utilização de um equipamento especial. O responsável pela realização do teste é o Supervisor de Entrada, a pessoa capacitada para operar a permissão de entrada com responsabilidade para preencher e assinar a Permissão de Entrada e Trabalho (PET).

Dessa forma, para que o trabalhador entre em um espaço confinado deve receber uma Permissão de Entrada e Trabalho (PET) – emitida pela empresa, que consiste num documento escrito contendo o conjunto de medidas de controle visando à entrada e desenvolvimento de trabalho seguro, além de medidas de emergência e resgate.

Após receber a PET, o trabalhador está capacitado para entrar no espaço confinado, ciente dos seus direitos e deveres e com conhecimento dos riscos e das medidas de controle existentes.

Para que os acidentes sejam evitados certifique-se que a sua empresa segue a:

• NBR – 14.787 – “Espaços Confinados, Prevenção de Acidentes, Procedimentos e Medidas de Proteção”.

E atende a:

• NR – 33 – “Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados”

Os trabalhos realizados contam com a presença de um Vigia, que é o trabalhador que fica do lado de fora do espaço confinado e é responsável pelo acompanhamento, comunicação e ordem de abandono para os trabalhadores.

Assim, a empresa deve providenciar:

• Treinamento;

• Inspeção prévia no local;

• Exames médicos;

• Folha de Permissão de Entrada (PET);

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Sinalização e isolamento da érea;

• Supervisor de entrada e Vigia;

• Equipamentos medidores de oxigênio, gases e vapores tóxicos e inflamáveis;

• Equipamentos de ventilação;

• EPI;

• Equipamentos de comunicação e iluminação;

• Equipamentos de resgate.

É direito do trabalhador:

• Entrar em espaço confinado somente após o Supervisor de Entrada realizar todos o testes e adotar as medidas de controle necessárias;

• Não entrar em espaço confinado caso as condições não sejam seguras;

• Conhecer o trabalho e os riscos;

• Conhecer os EPI's e procedimentos de segurança;

• Conhecer os equipamentos de resgate e primeiros socorros.

É dever do trabalhador:

• Fazer exames médicos;

• Comunicar riscos;

• Participar dos treinamentos e seguir as instruções de segurança;

• Usas o EPI.

É estritamente proibido, em locais confinados:

• Cigarros;

• Telefone celular;

• Velas, fósforos, isqueiros;

• Objetos que produzam calor, chamas ou faíscas, salvo quando autorizados pelo Supervisor de Entrada.

De acordo com o que foi apresentado, procure se informar sobre as condições de sua empresa. Se ela está enquadrada no que rege a legislação e se todas as medidas informadas existem e são realmente praticadas.

Exija sua segurança!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Primeiros Socorros: procedimentos iniciais

Todos estão sujeitos a sofres algum tipo de acidente, seja no ambiente de trabalho, seja na vida pessoal/social. E por causa disso é preciso saber o mínimo necessário de primeiros socorros, para saber de que forma agir diante de um acidente.

Antes de tudo, vamos descobrir o que significa primeiros socorros.

É uma série de procedimentos simples com o intuito de manter vidas em situações de emergência. Os procedimentos são realizados por pessoas comuns, que detenham os conhecimentos, até a chegada de atendimento médico especializado. Então, primeiros socorros resume-se a realização de procedimentos temporários à vítima até que o auxílio profissional chegue ao local.

Cabe também aqui o entendimento da diferença entre emergência e urgência.

• Emergência: É uma condição imprevisível ou inesperada, que requer ação imediata, pois há risco de vida.

• Urgência: É necessário que algo seja feito com rapidez, porém não há risco de vida imediato.

Nunca se esqueça de que o atendimento de primeiros socorros não é suficiente para salvar a vítima, o correto é acionar ajuda profissional para que a vítima seja encaminhada ao hospital, para receber os socorros específicos.

Além disso, é necessária uma conduta adequada diante de uma situação de acidente:

• Mantenha a calma;

• Afaste curiosos;

• Isole e sinalize o local;

• Avalie o risco da cena;

• Tome cuidado para não se contaminar (caso esse seja o caso);

• Não manipule a vítima aleatoriamente, pois pode agravar a situação;

• Solicite auxílio profissional.

Após esses procedimentos, faça a avaliação inicial da vítima:

A) Abertura das vias aéreas (verificar se encontram abertas e sem obstrução) e estabilização da coluna cervical (com um colar cervical).

Obs.: Para a colocação do colar cervical, o ideal é que a pessoa tenha um conhecimento do processo, pois caso realize algum movimento errado pode acabar prejudicando a

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

vítima.

B) Boa ventilação/respiração: Checar se a respiração está presente. Se estiver ausente, iniciar respiração artificial.

C) Circulação: Controlar hemorragias.

D) Déficit neurológico: Determinar o nível de consciência da vítima.

E) Exposição da vítima: Retirar as vestes para encontrar possíveis lesões e prevenir a hipotermia.

Para avaliar o nível de consciência da vítima siga o passo a passo:

A) Alerta: Se a vítima está ou não acordada.

V) Verbalizando: Se a vítima é capaz de falar (nome, idade, dia, etc.).

D) Dor: Se a vítima sente dores ou não.

I) Inconsciência: Se a vítima não responde aos itens anteriores.

Há ainda alguns mitos que as pessoas creem se tratar de verdades a respeito de primeiros socorros. Vamos desvendá-los agora!

• Caso uma pessoa seja picada por uma cobra, nunca chupe o local para retirar o veneno, pois você não sabe a prática correta desse procedimento e poderá também se contaminar com o veneno do animal. Também não é aconselhável o uso de torniquetes, pois por barrar a circulação pode gangrenar o local, causando a perda do membro.

• Urinar sobre uma queimadura não soluciona nada!

• Manteiga também não melhora queimaduras.

• Não coloque a mão dentro Ca boca de uma pessoa que está tendo uma crise convulsiva. A pessoa está inconsciente e pode acabar de mordendo, acidentalmente. O correto é virar a pessoa de lado, estabilizando a cabeça e retirando objetos próximos, para que a língua fique para fora da boca.

• Não puxe o ferrão ao ser picado por uma abelha. Ao fazer isso, o veneno se espalha pelo organismo. Procure socorro médico.

• Em caso de sangramento nasal, não coloque a cabeça pra trás nem entre as pernas. O correto é pressionar a parte carnosa do nariz, como se fosse prender a respiração por cerca de dez minutos. Se após 15 minutos ainda houver sangramento, procure socorro médico.

Esses são os procedimentos iniciais para que os primeiros socorros sejam prestados. Nunca se esqueça de que você vem em primeiro lugar, e se o risco de socorrer a vítima for maior do que você acha que pode conseguir administrar, não o faça! Você está em primeiro

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

lugar, sempre! Decisões inconsequentes de nada adiantam, e em vez de ajudar, a situação pode acabar se agravando.

Pense antes de agir!

Quase acidentes: quem é o culpado?

A escada quase caiu, o carro quase atropelou uma pessoa, o andaime quase desabou, o cinto de segurança quase arrebentou. Os "quase" estão bastante presentes na vida de todos nós. E devemos designar a devida importância a essa questão.

De acordo com o dicionário, quase é definido como "por um triz que não", ou seja, estava muito próximo de acontecer, mas não aconteceu. Acidente pode ser definido como "uma ocorrência que interrompe uma atividade normal". Somando as duas palavras, obtemos quase acidente, que pode ser definido com "sinais iminentes de um acidente", isto é, o que acontece para nos lembrar de que os acidentes existem e devem ser prevenidos ou, se possível, eliminados.

Os quase acidentes muitas vezes estão relacionados a condições inseguras oferecidas pelo local de trabalho, que acabam acarretando atos inseguros por parte dos trabalhadores, e por fim, gerando um quase ou um acidente real.

Mas o que são condições inseguras?

São condições oferecidas pelo ambiente (local de trabalho) possíveis de causar um acidente. Portanto, devem ser eliminadas. Por exemplo: pisos quebrados, escadas sem todos os degraus, etc.

E os atos inseguros?

Estão diretamente relacionados com o ser humano, pois compreendem as ações realizadas pelos mesmos. Dessa forma, não podem ser eliminados, já que não é possível prever quais ações cada pessoa realizará. O que pode ser feito é somente atenuar os atos, para que estes não sejam tão danosos.

Os quase acidentes, por vezes, são situações de perigo nas quais a sequência dos fatos, caso não fosse interrompida, poderia causar um acidente.

Pense na seguinte situação. Você está trabalhando em uma construção civil. Sua tarefa é auxiliar outro trabalhador que está pregando alguns pedaços de madeira, para criar uma espécie de palanque. Por algum motivo qualquer você se distrai e, em fração de segundos, esquece sua mão próxima do local onde o prego será fixado. Mas, para sua sorte, o seu colega de trabalho está bastante concentrado e atentou (a tempo) para a sua mão "esquecida" no local inadequado, e te alertou para retirá-la dali, e prestar mais atenção no que estava realizando.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Veja bem, frações de segundos que salvaram sua mão de ser atingida por uma martelada que poderia fazer com que um dedo fosse perdido, ou até danificar para sempre sua mão. E como caracterizamos esse fato? Um ato inseguro. Pois foi sua culpa não ter feito o que era esperado, se concentrar para a realização da sua atividade. E quem seria o prejudicado? Você.

E é assim que na maioria das vezes acontece com os quase acidentes. O maior prejudicado acaba sendo aquele que realizou a ação, ou o que estava trabalhando em um local inseguro.

Para evitar que um quase acidente se transforme num acidente com consequências indesejáveis, siga algumas dicas:

- Mantenha sempre a atenção no que está fazendo;
- Avalie as condições do local de trabalho, se estão adequadas ou não;
- Pense antes de realizar a atividade proposta;
- Não faça se não se sentir preparado;
- Pondere suas ações;
- Lembre-se sempre: a pressa é sua inimiga, e não sua aliada!

Preserve sua vida antes de tudo!

Boa sorte!

Riscos Químicos: ameaça ou não?

Muitos são os trabalhadores que se encontram frente aos riscos químicos diariamente. E mesmo assim, muitos não sabem quais são os efeitos que os agentes químicos podem trazer a saúde. Começaremos então pela definição.

De acordo com a Norma Regulamentadora número nove (NR – 9):

“Consideram-se agentes químicos as substâncias, compostos ou produtos que possam penetrar no organismo pela via respiratória, nas formas de poeiras, fumos, névoas, neblinas, gases ou vapores, o e que, pela natureza da atividade de exposição, possam ter contato ou ser absorvidos pelo organismo através da pele ou ingestão”.

Como visto na descrição, os agentes químicos são encontrados sob diversas formas, como veremos a seguir:

- Poeiras: São partículas sólidas geradas muito pequenas geradas pela quebra de partículas maiores.

Por exemplo: Sílica, carvão mineral, algodão, bagaço de cana-de-açúcar, etc.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Fumos: São partículas sólidas produzidas por condensação de vapores metálicos.

Por exemplo: Fumos provenientes da soldagem.

• Névoas: Partículas líquidas resultantes da condensação de vapores ou da dispersão de líquidos.

Por exemplo: Processo de pintura.

• Gases: GLP, hidrogênio, butano, etc.

• Vapores: São dispersões de moléculas no ar que podem se condensar para formar líquidos ou sólidos.

Por exemplo: Gasolina, naftalina, etc.

Existem mais de 23 milhões de substâncias químicas conhecidas, das quais cerca de 200 mil são usadas em todo o mundo. Essas substâncias, como dito anteriormente, estão presentes nos locais de trabalho, e também nas nossas casas, escolas, hospitais, etc. Muitas são usadas em benefício da vida humana, mas outras são capazes de provocar danos à saúde e ao meio ambiente.

As substâncias químicas podem causar vários danos à saúde, mas para que isso aconteça é preciso que (antes) entre em contato ou penetrem no nosso organismo. A penetração varia de acordo com o tipo de substância e sua forma de utilização. São três as vias de penetração:

• Via cutânea (pele);

• Via digestiva (boca);

• Via respiratória (nariz).

Após penetrar no nosso organismo, a ação dependerá muito das características químicas da substância, como por exemplo:

• Concentração: Quanto maior, mais rápido os agentes nocivos irão se manifestar no organismo;

• Sensibilidade individual: O nível de resistência à substância varia de pessoa para pessoa;

• Toxicidade: É o potencial tóxico da substância no organismo;

• Tempo de exposição: O tempo que o organismo fica exposto à substância.

Podemos então resumir até agora que, o tipo de dano que poderá ocorrer no nosso organismo dependerá primeiramente do tipo de substância com a qual estamos lidando. Algumas são capazes de provocar queimaduras, outras irritações, asfixias, problemas na pele (dermatites), tonturas,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

problemas em várias partes do corpo, podendo causar doenças de fácil tratamento e cura, como até doenças graves e/ou incuráveis (câncer, silicose, asbestose, etc.). Alguns tipos de substância podem até provocar explosões e incêndios.

Há ainda alguns fatores que devem ser considerados, pois afetam a possibilidade dos agentes químicos ocasionarem um dano:

• Condições da exposição no local de trabalho: Condições dos equipamentos, manutenção, se existem sistemas de exaustão de gases, se a forma de descarte dos resíduos está correta, etc.

• Características da exposição: O risco do trabalhador aumenta juntamente com o aumento da concentração da substância química.

• Organização do trabalho: Trabalhos estressantes, repetitivos, sob pressão podem alterar o estado mental do trabalhador ocasionando um acidente de trabalho.

E de que forma esse risco pode ser controlado?

Controlar um risco significa diminuir e, se possível, eliminar a possibilidade da substância química provocar um dano. Então, a primeira coisa a ser feita é conhecer o risco para poder controlá-lo. Depois há uma avaliação dos riscos, ou seja, saber quais são os riscos com os quais estamos lidando.

Nessa etapa são implementados os EPC e os EPI adequados para cada substância química. Por fim, para um controle eficiente, é imprescindível:

• Que o produto químico não saia do local onde está sendo usado, ou guardado, ou seja, não se espalhe pelo ambiente.

• Que o contato da substância com o trabalhador seja da forma mais segura possível.

• Que os EPI e EPC sejam utilizados de forma correta, com o devido treinamento dos trabalhadores em questão.

Podemos concluir que, os riscos existem, mas isso não significa que são uma ameaça em nossas vidas. Agindo de forma coerente, conhecendo o trabalho e seguindo as normas se segurança, estaremos seguros diante de qualquer ameaça!

Trabalho de corte e soldagem a quente: de que forma estou protegido?

A soldagem, ou solda, é um processo que visa à união localizada de materiais, similares ou não, de forma permanente, baseada na ação de forças na escala atômica. É considerada a forma mais importante de união permanente de peças usadas industrialmente.

Existem dois grandes grupos de processos de soldagem:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Processo de Soldagem Por Fusão: Uso de calor, aquecimento e fusão parcial das partes a serem unidas.

• Processo de Soldagem Por Pressão ou Processo de Soldagem no Estado Sólido: Deformação localizada pás partes a serem unidas, auxiliada pelo aquecimento destas até uma temperatura inferior a temperatura de fusão.

Podemos resumir então a soldagem ou solda como:

• O processo de produzir a fusão entre duas peças de metal, de modo que o local da junção forme com o todo uma massa homogênea.

Na soldagem, é aconselhável que os materiais das peças sejam iguais, ou pelo menos semelhantes em termos de composição.

Vamos agora entender algumas definições para melhor compreender o assunto:

• Trabalho a Quente: Qualquer operação temporária que envolva chama exposta, ou que produza calor ou faísca, podendo causar a ignição de combustíveis sólidos, líquidos ou gasosos.

• Vigilante Contra Incêndio: Pessoa treinada com a responsabilidade de fiscalizar o local onde o Trabalho a Quente está sendo realizado, com o objetivo de evitar a ocorrência de algum princípio de incêndio. Caso um incêndio aconteça, deve estar preparado para o combate inicial e a comunicação do mesmo.

• Operador de Soldagem e Corte a Quente: Pessoa qualificada e treinada para a realização deste trabalho.

Para a realização desse trabalho, algumas recomendações devem ser seguidas:

• Somente o trabalhador qualificado poderá realizar;

• Em espaços confinados, devem ser analisados, previamente, os riscos existentes, e definidas as medidas preventivas a serem adotadas;

• É proibido o uso de isqueiros a gás para acender maçaricos;

• O dispositivo usado para manusear os eletrodos deve ter isolamento adequado para evitar a formação de arco elétrico ou a ocorrência de choques;

• Utilize sempre anteparos anti-chama para a proteção dos demais trabalhadores no entorno do serviço;

• Os equipamentos de soldagem elétrica devem ser aterrados;

• Os equipamentos de corte e solda devem ser inspecionados antes do início do trabalho;

• As mangueiras dos conjuntos oxi-acetileno devem estar livres de ressecamentos e

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

rachaduras;

• Nos conjuntos oxi-acetileno devem existir válvulas contra o retrocesso das chamas na saída do cilindro e na chegada do maçarico;

• Os manômetros dos equipamentos devem estar em perfeito estado de conservação e uso;

• Todos os produtos inflamáveis, principalmente os líquidos, devem ser removidos dentro de um raio de ação de 11 metros;

• Não é permitida a presença de pessoas próximas aos locais das atividades;

• É obrigatório o uso do EPI de acordo com a atividade;

• Não confie nos próprios sentidos. No caso de dúvida, peça ajuda ao Técnico ou Superior responsável;

• Evite se desconcentrar durante a realização da atividade. Deixe para conversar depois de realizar a tarefa. Dessa forma você se previne, e aos outros, do risco de um acidente;

• Sempre isole e sinalize áreas adjacentes laterais, acima e abaixo do local onde será realizado o serviço a quente, para evitar os respingos e fagulhas no ambiente e nos demais trabalhadores;

• Nunca permita que pessoas desqualificadas realizem esse tipo de atividade.

Estudos informam que trabalhos a quente tem sido a causa de um grande número de incêndios e explosões em instalações industriais e comerciais.

Esse risco pode ser controlado de forma eficaz aplicando um sistema de permissão de trabalhos a quente.

Medidas de prevenção formais devem ser de conhecimento de todos os empregados, sempre que esse tipo de atividade for realizada. Algumas medidas são básicas, como:

• Manter um alto padrão de higiene no local;

• Garantir o bom funcionamento de todos os equipamentos, assim como uma manutenção regular;

• Assegurar que os equipamentos de combate a incêndio estejam em perfeitas condições de uso, e suas vias de acesso desobstruídas;

• Garantir que as pessoas responsáveis por realizar os trabalhos a quente sejam treinadas em combate a incêndio;

• Depois que o trabalho tiver terminado o trabalhador que o executou e o vigilante contra incêndio devem verificar a área quanto a possíveis fagulhas que possam causar um incêndio posteriormente. Em seguida, o trabalhador assinará o encerramento da autorização

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

para o trabalho a quente (emitida antes do início da operação).

• A vigilância contra incêndio deve permanecer no local por pelo menos 30 minutos após o término do trabalho para detectar quaisquer focos de combustão lenta.

Seguindo todas as normas e procedimentos adequados, é possível a realização de trabalhos a quente de forma segura e correta.

Não dê bobeira, preserve sua vida!

Como proceder corretamente o descarte de material biológico

Todos os trabalhadores, independente da linha na qual trabalham, ou do setor, estão expostos à exposição aos Riscos Ambientais. Portanto existe uma classificação especial em relação à segurança dos trabalhadores, que está contida na Norma Regulamentadora número 9 (NR – 9).

De acordo com a NR – 9, os Riscos Ambientais podem ser definidos da seguinte maneira:

• Os riscos ambientais são os agentes físicos, químicos ou biológicos existentes no ambiente de trabalho que, em função de sua natureza, concentração ou intensidade e tempo de exposição, são capazes de causar danos à saúde dos trabalhadores.

Diante disso, há uma classe especial de trabalhadores que está relacionada diretamente com os riscos biológicos. Nesta classe encontram-se aqueles que trabalham em hospitais, consultórios dentários, clínicas veterinárias, matadouros, frigoríficos, lavanderias hospitalares, etc. Assim, ainda de acordo com a NR – 9, os riscos biológicos podem ser classificados como:

• A probabilidade de exposição ocupacional a agentes biológicos (microorganismos) indesejáveis.

Relacionado aos riscos biológicos, podemos dizer que uma das partes mais importantes da relação com a segurança acontece no final. Mas como assim? Simples. Como em muitos casos os agentes biológicos causam doenças graves e algumas vezes até fatais, toda vez que esses agentes forem manipulados, o material utilizado precisa ter a destinação correta. No caso desta não ser perfeitamente efetuada, não somente os trabalhadores correm riscos, mas também o meio ambiente.

O descarte de material biológico tem tanta importância quanto o correto manuseio dos agentes, como o uso de EPI adequado e como o conhecimento de práticas seguras.

Risco biológico nos remete a biossegurança. Para que haja a prevenção, minimização ou eliminação dos riscos inerentes, medidas de biossegurança devem ser adotadas. Tais medidas são aplicadas tanto dentro dos ambientes nos quais os agentes biológicos são

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

manipulados, como também na destinação final do material.

Algumas das medidas de biossegurança são:

• Utilizar o EPI de acordo com a classe de risco do agente biológico;

• Possuir pleno conhecimento do trabalho que será realizado;

• Descontaminar todas as superfícies de trabalho diariamente;

• Possuir treinamento específico para o trabalho a ser realizado.

Sendo assim, qual é a forma correta de destinação final do material biológico?

• O descarte de materiais perfurocortantes (agulhas, seringas, tubos quebrados, tubos contendo material biológico) deve ser realizado em recipientes de paredes rígidas com tampa (por exemplo, latas de leite em pó) e sinalizado como “INFECTANTE”, ou em caixas coletoras próprias para o material infectante.

• O trabalhador não deve quebrar, recapar ou entortar agulhas ou qualquer material perfurocortante após o uso.

• O trabalhador não deve retirar a agulha da seringa manualmente. Deve ser utilizado um procedimento mecânico para tal fim.

• Papéis contaminados, luvas, gaze, algodão e outros devem ser recolhidos em lixeiras com tampa e pedal, contendo saco de lixo específico para material infectante.

• Todo material biológico contaminado que ofereça risco à saúde, deverá ser autoclavado antes do descarte.

• Alguns produtos nunca devem ser jogados na pia ou no lixo comum:

o Produtos que reagem fortemente com a água (ex.: metais alcalinos);

o Produtos tóxicos (ex.: fenol);

o Produtos inflamáveis;

o Produtos pouco biodegradáveis;

o Produtos biológicos (potencialmente patogênicos) que não tenham sofrido a descontaminação.

Lembre-se sempre que destinando corretamente o lixo e praticando as normas de segurança, a vida de outros trabalhadores também será preservada!

10 Razões para se analisar eventos adversos

Nos locais de trabalho existem riscos ambientais de diversas naturezas, para cada risco

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

identificado, analisado, quantificado deve-se adotar uma medida de controle para eliminar ou reduzir cada risco a fim de prevenir acidentes e doenças ocupacionais. A ocorrência de um evento adverso indica que as medidas de controle de risco eram inadequadas ou insuficientes.

Porque analisar eventos adversos relacionados com o trabalho?

- Adequada avaliação das condições de segurança e saúde proporciona conhecimento dos riscos associados com as atividades laborais, contribuindo para a transformação das condições de trabalho;

- Acidentes e doenças relacionados ao trabalho causam sofrimento e problemas para os trabalhadores, suas famílias, outras pessoas e as empresas;

- Acidentes e doenças relacionados ao trabalho geram custo elevado para as empresas e para a sociedade; e

- Análises de eventos adversos constituem importante ferramenta para o desenvolvimento e refinamento do sistema de gerenciamento de riscos.

Medidas de controle de risco bem planejadas, associadas com supervisão adequada, monitoramento e gestão efetiva de SST, podem garantir que as atividades no trabalho sejam seguras.

Além dos motivos acima relacionados, diversas razões legais justificam a realização das análises:

- As Normas Regulamentadoras (NR) do Ministério do Trabalho determinam que as empresas analisem e capacitem os trabalhadores para realizar análises de acidentes do trabalho;

- As Normas Regulamentadoras exigem ainda que os empregadores planejem, controlem e monitorem as condições de Saúde e Segurança no Trabalho, inclusive fornecendo aos trabalhadores informações sobre riscos e medidas de controle;

- A Previdência Social, por meio de ações regressivas, pode pleitear o ressarcimento dos benefícios decorrentes de acidentes e doenças do trabalho cujos fatores relacionados incluam a não observação das normas de segurança e saúde no trabalho;

- A legislação previdenciária prevê a majoração das alíquotas do Seguro de Acidente do Trabalho – SAT em função da incidência de acidentes e doenças relacionados ao trabalho na empresa;

- A Constituição Federal, em seu artigo 7º, inciso XXVIII, estabelece indenização por danos decorrentes do trabalho; e

- O Código Civil prevê indenizações em certas circunstâncias, independentemente de dolo ou culpa por parte das empresas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O que se ganha com uma boa análise?

- A identificação das maneiras pelas quais as pessoas estão expostas a riscos que podem afetar sua segurança e saúde;

- A compreensão do que ocorreu, de como o trabalho foi realmente executado e de como e por que as coisas deram errado;

- O reconhecimento de deficiências no controle de riscos no trabalho de forma a possibilitar alterações e melhorias da gestão de Saúde e Segurança no Trabalho; e

- A possibilidade de troca de informações sobre os riscos entre empresas, fabricantes e fornecedores.

O nível de detalhamento da análise deve ser definido levando-se em consideração, além dos prejuízos ou lesões ocorridos, as consequências potenciais e a probabilidade de um novo evento ocorrer.

As perguntas que devem ser feitas são:

- É possível que o dano gerado fosse mais sério?

- É provável que ocorra frequentemente ou novamente?

A decisão de analisar incidentes ou circunstâncias indesejadas deve considerar a oportunidade de aprendizado e o potencial de ocorrência de eventos similares com lesões graves.

Você pratica realmente o DDS?

Muitas empresas padecem por falta de comunicação interna, sejam com gerentes, gestores, encarregados, chão de fábrica e até mesmo com a diretoria da empresa.

Os problemas vão surgindo e virando bola de neve, pois ao invés de serem resolvidos, por falta de comunicação são deixados para segundo plano, só tomam uma atitude quando acontece algo trágico, como um acidente grave, um dano ao patrimônio ou uma perda grande de investimento.

A comunicação é e sempre será a melhor maneira de se resolver um problema, principalmente quando envolve gestão de pessoas. Trabalhar com máquinas é fácil, conhecendo o funcionamento dela e um bom treinamento qualquer um tira de letra, mas quando se trata de seres humanos o gerenciamento, comportamento e diálogo é mais difícil.

Na área da Segurança no Trabalho temos o DDS (Diálogo Diário de Segurança), já ouviu falar, não é? Até usa em sua empresa, mas será que está sendo desenvolvido de maneira correta?

Vamos entender o que é DDS.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Para começar, o primeiro D de Diálogo.

Fator primordial para a comunicação, pois o diálogo consiste em uma conversa que todos têm o direito de falar e ouvir, não existe somente um que fala, comanda o diálogo.

Você tem feito isso? Tem ouvido seus colaboradores ou só você fala inibindo-os de se expressar, ou usa o DDS para impor novos conceitos ou atitudes?

Segundo D – Diário. Principalmente quando se começa a desenvolver o DDS é importante que se tenha disciplina e o faça todos os dias, escolha o melhor ambiente, horário e grupo que irá participar, pois se começar a desenvolver e perde essa disciplina irá transformá-lo em semanal, mensal até que chegue ao fim sem perceber que todo o trabalho foi perdido.

A mais importante S de Segurança, onde é a base desse diálogo, é um momento de se abordar temas relativos à segurança, meio ambiente, saúde e qualidade de vida. Não pode deixar a reunião ser palco de temas que não condiz com o foco.

Abuse, aproveite ao máximo esse momento desenvolvido para ajuda-lo a se relacionar com o grupo de trabalho e discuta, traga novidades, respeite, inove com todo seu potencial essa oportunidade também de crescimento profissional de todos que participam.

Portanto, DDS é uma breve reunião, cerca de dez minutos, que deve acontecer todos os dias em horário de expediente para colocar em pauta questões de interesse mútuo com o propósito de resgatar bons resultados, prevenir e evitar acidentes, agregar conhecimento aos funcionários, interagir e buscar sempre melhorias para todos.

Algumas dicas para se usar em um DDS para que não seja maçante.

- Não seja rabugento

- Ouça o que eles têm para falar

- Use linguagem adequada

- Abuse de imagens (seja para impactar ou motivar)

- Elabore dinâmicas

- Faça ginástica laboral

- Promova gincanas

- Use o potencial de cada colaborador

- Faça-os sentir importantes, demonstre que tem papel fundamental em sua função e que a participação de cada um é imprescindível para que o trabalho seja concluído com êxito.

Seja um bom ministrador de DDS e conquiste a confiança e participação de seus colab-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

oradores.

SUCESSO!!!

Riscos químicos e biológicos no ambiente hospitalar, como se manter seguro?

O ambiente hospitalar é um local sujeito a vários riscos ambientais. Esses riscos são classificados em:cc • Físico;

• Químico;

• Biológico;

• Ergonômico;

• Acidentes.

Então, quer dizer que em todos os hospitais haverá risco químico? Sim! E por isso mesmo esse risco é altamente relevante e merece uma atenção especial.

Risco químico está relacionado ao perigo que qualquer trabalhador está exposto ao manipular produtos químicos que podem prejudicar-lhe a saúde. Os danos físicos relacionados à exposição química incluem desde irritação na pele e olhos, passando por queimaduras leves até as de maior severidade.

Os danos à saúde podem ocorrer com curta e/ou longa duração, relacionados ao contato de produtos químicos tóxicos com a pele e olhos, bem como a inalação de seus vapores, resultando em doenças respiratórias crônicas, doenças do sistema nervoso, doenças nos rins e fígado e, até mesmo, alguns tipos de câncer.

Mas como realizar a prevenção de forma segura diante de um risco tão iminente?

Os produtos químicos são utilizados em larga escala em hospitais com diversas finalidades: limpeza, desinfecção e esterilização, soluções medicamentosas, produtos de manutenção de equipamentos e instalações, etc.

A seguir, serão explicadas práticas de controle de riscos químicos em locais e tipos de serviços hospitalares:

• Esterilização: Pode utilizar gases ou líquidos, sendo ambos prejudiciais a saúde. O trabalhador responsável deve utilizar luvas específicas, avental e óculos de segurança.

• Quimioterapia: Os produtos químicos empregados no tratamento quimioterápico são utilizados no paciente com finalidades específicas. A implicação inadequada dessas substâncias pode trazer sérias consequências aos pacientes e mesmo aos trabalhadores que executam esse tipo de serviço.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Para isso, alguns procedimentos de segurança devem ser seguidos, quando houver manipulação de material destinado à quimioterapia.

- A manipulação só deverá ser realizada por trabalhadores qualificados, treinados para tal fim e com conhecimento dos riscos inerentes.

- Na manipulação devem ser utilizados recursos como ventilação e exaustão ambiental, ou seja, capelas de fluxo laminar. Assim o controle do material é mais eficiente

- A circulação do material pelo hospital deve garantir a proteção de quem transporta e evitar a contaminação do ambiente. Deve haver instruções precisas para esse procedimento.

- Mulheres gestantes, mães de crianças com malformação congênita ou com histórias de aborto não devem manusear esse tipo de material.

- A área de trabalho deve ser limpa com álcool 70% antes e depois das atividades.

- As ampolas que contém o medicamento devem ser manipuladas com muito cuidado, devido a sua fragilidade.

- Somente o material necessário a operação deve ser colocado em cima da mesa ou campo de trabalho empregado. Desta forma organiza-se o trabalho e evitam acidentes.

- A saída da área dew trabalho deve ser feita somente após o término das operações.

• Vestuário:

- Deve ser impermeável.

- Ao manusear quimioterápicos devem-se utilizar luvas e avental de manga comprida para evitar queimaduras.

- Utilizar óculos de segurança também é recomendado.

- Pode-se fazer o uso de luvas de látex, porém devem ser trocadas a cada 30min, tempo a partir do qual a proteção diminui. Mesmo assim devem ser trocadas toda vez que houver contato com o medicamento.

- O uso de máquinas também é indispensável para prevenir a inalação ou ingestão de aerossóis na fase de manejo.

• Medidas em caso de contaminação:

- Em caso de contaminação direta do trabalhador com o medicamento, lavar imediatamente a zona infectada com água e sabão por um tempo mínimo de 10min.

- Se o contato for aos olhos, lave imediatamente com água abundante, durante ao menos 15min, utilizando um lava olhos, que obrigatoriamente deve existir no local de trabalho. A seguir, o trabalhador deve ser encaminhado ao oftalmologista.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Em caso de contaminação de luvas ou roupas, troque-as imediatamente.

- Os trabalhadores devem sempre tomar cuidado com vidros quebrados.

• Farmácia: O manuseio dos produtos pode significar a diferença entre saúde e doença. Por isso, algumas medidas de segurança são recomendadas, como:

- Descartar medicamentos vencidos. Jamais reutilizá-los.

- Equipamento contra incêndio deve ser instalado, e um grupo de trabalhadores deve ser treinado.

• Manutenção: Por utilizar diversos produtos químicos, como sabões e detergentes, solventes e plastificantes, tintas e vernizes, derivados de petróleo e óleos, resinas e plásticos, deve haver uma rigorosa inspeção para verificar a existência de algo fora do adequado.

O risco inerente dependerá da atividade adotada pelo serviço de manutenção do hospital. As medias de proteções adequadas serão adequadas para casa caso, visando à proteção dos trabalhadores principalmente contra o contato direto com a pele e vias respiratórias.

Há ainda outro risco que sempre será encontrado em hospitais. É o chamado Risco Biológico. Esse risco está diretamente relacionado com organismos vivos, principalmente aqueles capazes de transmitir doenças ao ser humano. São eles bactérias, fungos, bacilos, parasitas, protozoários, entre outros. O risco biológico inclui infecções agudas ou crônicas, parasitoses, reações tóxicas ou alérgicas a plantas e/ou animais e doenças autoimunes.

As maiores fontes de contaminação são o contato mão-boca, o contato mão-olho, os cortes e feridas superficiais na pele exposta e perfuração cutânea. Para a prevenção dos acidentes biológicos, alguns procedimentos devem ser seguidos:

- Usar luvas quando as atividades a serem desenvolvidas exigirem contato com fluidos corpóreos (soro, plasma, urina ou sangue total).

- Usar óculos de segurança principalmente quando houver possibilidade de espirros de fluidos.

- Utilizar aventais.

- Lavar as mãos antes de retirar as luvas e antes de sair da área contaminada.

- Evitar contato com as mãos e face.

- Não comer, beber ou aplicar cosméticos na área do laboratório.

- Nunca pipetar nada com a boca.

- Não usar pias de laboratório para higiene pessoal.

- Caso haja algum corte ou ferimento, cobrir antes de iniciar qualquer procedimento.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Seguir os protocolos de biossegurança para o laboratório e para o depósito de materiais contaminados.

- Ao abrir ampolas, utilize a cabine apropriada.

- Geladeiras devem ser limpas e degeladas regularmente. Utilize luvas de borracha durante a operação.

Os trabalhadores devem ter plena consciência da segurança em seu local de trabalho. Em alguns casos, por nunca terem sido infectados, alguns acabam acreditando que nunca serão. Porém, acidentes acontecem, independente de tempo de trabalho, idade, sexo, etc. É importante lembrar que as consequências podem ser fatais. Então, previna-se!

Riscos físicos no ambiente hospitalar, como se manter seguro?

Acidente no ambiente hospitalar é fato e envolvem os profissionais da área da saúde como também pacientes, visitantes, instalações e equipamentos. Porém o principal objetivo de um hospital é prestar serviços na área de saúde com qualidade, eficiência e eficácia. Mas o que seria cada uma dessas características?

• Qualidade: Aplicar corretamente o conhecimento disponível, assim como da tecnologia, no cuidado da saúde.

• Eficiência: Obter um máximo de saúde com um mínimo de custo.

• Eficácia: A habilidade do cuidado, no seu máximo, para incrementar a saúde.

Percebemos então que, para que seja possível alcançar essas características, é necessário um sistema de prevenção de acidentes, ou seja, de uma administração efetiva na segurança dos profissionais da área da saúde como também para os pacientes.

Diante desse cenário, é conhecimento de todos que o hospital apresenta riscos para os trabalhadores que lá exercem suas funções. Mas quais são esses riscos, e o que fazer para preveni-los?

Os riscos são classificados como:

• Físicos;

• Químicos;

• Biológicos;

• Ergonômicos;

• Acidentes.

Agora vamos descobrir quais são os riscos físicos e o que fazer para preveni-los de for-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ma segura.

Riscos Físicos são as diversas formas de energia as quais os trabalhadores podem estar expostos. Dentre elas:

• Calor: Amplamente utilizado no ambiente hospitalar nas operações de limpeza, desinfecção e esterilização dos artigos e áreas hospitalares, dentre outros.

Quando em quantidades excessivas pode causar efeitos não desejados sobre o corpo humano, como por exemplo:

- Golpe de calor: Ocorre na realização de tarefas muito pesadas em ambientes muito quentes. São sintomas: colapsos, convulsões, delírios, alucinações e coma.

- Desidratação: Ocorre quando a água é eliminada por sudorese e não há reposição através do consumo de líquidos. São sintomas: aumento da pulsação e da temperatura corporal.

O trabalhador encontra-se diante do risco físico do calor em ambientes como centro de esterilização de materiais, serviços de nutrição e dietética, lavanderia hospitalar e casa de caldeiras. Em relação às formas de proteção contra o calor, algumas são necessárias, como:

- Proteção contra calor radiante (contato direto entre as partes que recebem e as que cedem calor): Deve-se fazer uso de anteparos refletores, como placas de alumínio polido. A superfície refletora deve estar sempre limpa.

- Proteção contra o calor de convecção (através de massas de ar): Utiliza-se a renovação das massas de ar aquecidas por outras mais frias.

• Radiações Ionizantes: É a radiação que produz energia suficiente para gerar raios-x. São capazes de danificar nossas células e alterar o material genético, causando graves doenças e levando até a morte.

As formas de proteção contra a radiação ionizante são várias, tendo como principais:

- As paredes e portas das salas que contém equipamentos geradores de radiação devem ter revestimento de chumbo.

- Devem ser instalados indicadores luminosos nos locais sujeitos a radiações, informando se estão sendo utilizados ou não.

- Os equipamentos de radiação devem ser desligados automaticamente caso ocorra abertura acidental da porta de acesso ao local sujeito à radiação.

- Os aparelhos devem possuir dispositivos que os desliguem automaticamente depois de decorrido o tempo de exposição pré-selecionado.

- Nenhuma pessoa, além do paciente, deve ficar na sala de tratamento.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Alarmes sonoros e visuais devem ser acionados sempre que as doses de radiação previstas forem ultrapassadas.

- As salas devem dispor de meios de comunicação oral e visual com o paciente.

- Somente trabalhadores com treinamento adequado podem operar equipamentos geradores de radiação.

- Os operadores devem se manter o mais afastado possível do paciente. Caso não seja possível (como no caso de escopias), devem usar protetor de tireoide, óculos plumbíferos e luvas apropriadas.

- Os operadores devem utilizar sempre dosímetros individuais na parte do corpo mais exposta à radiação. Quando usar avental plumbífero, o dosímetro deve ser colocado conforme orientação do fabricante.

• Radiações não ionizantes: São radiações de frequência igual ou menor que a luz. Não alteram nosso material genético, mas algumas são capazes de gerar doenças. Por exemplo: radiação UV usada no processo de esterilização e luz infravermelha empregada em fisioterapia e processos cirúrgicos na forma de laser.

As formas de controle desse risco tem como base a utilização de óculos de segurança. As regras específicas para os raios laser são:

- Ajustar o laser em baixa potência para a fase de preparação. Ajustar em alta potência somente após determinar a direção de uso.

- Assegurar precisão através da calibração preventiva.

- Manter superfícies reflexivas afastadas do campo onde o laser será utilizado, prevenindo reflexões acidentais.

- Evitar o uso conjunto de laser a anti-inflamatórios inflamáveis ou oxigênio em concentrações maiores que 40%.

- Usar o vácuo para remover a fumaça do centro cirúrgico.

- Eliminar cortinas inflamáveis e cobrir as janelas com material opaco.

- Instalar tecidos úmidos ao redor do campo cirúrgico de modo a evitar queimaduras acidentais por raios mal intencionados.

Siga corretamente as instruções para que os acidentes sejam evitados. Aja com consciência, zelando sempre pela sua vida, para poder cuidar das outras!

SIPAT, um momento da empresa unindo colaboradores, comunidade e famílias

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 alínea o.

o) promover, anualmente, em conjunto com o SESMT, onde houver, 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.

A 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 deste contexto há momentos de entretenimento com gincanas, brincadeiras, sorteios e muitos brindes.

Alguns temas e atrações mais usuais em uma SIPAT são: ginástica laboral, aferição de pressão arterial, teatro, doação de sangue, DST/AIDS, meio ambiente, qualidade, tabagismo, alcoolismo, drogas ilícitas, qualidade de vida, alimentação e integração de grupo.

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.

Certas vezes a empresa não é bem quista pelo seu entorno, talvez por provocar ruído, poluição do ar, trânsito ou algo assim, em uma SIPAT aberta ao público se tem a oportunidade de demonstrar que sua produção – mesmo que os incomode – é necessária para o progresso e que a empresa tem responsabilidade social em fazer o possível para não ser inconveniente.

Essa abertura a familiares e sociedade demonstra transparência naquilo que a empresa desenvolve e demonstra compromisso e responsabilidade.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A imagem da empresa pode e deve ser melhorada durante esse período junto às famílias, comunidades e colaboradores, enfim, partes interessadas. O tema a ser explorado é uma problemática interna que deve ser transformada em solução ou melhorias a todos.

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.

Habilidades do Técnico em Segurança no Trabalho

Segurança no trabalho é uma área relativamente nova, sabemos que a gravidade dos acidentes e aumento das doenças ocupacionais surgiram durante a Revolução Industrial (Séc. XVIII), de tantos homens, mulheres e crianças se acidentarem ou morrerem em fábricas que não possuíam proteção alguma, onde então surgiu o médico do trabalho. Aquele que diagnosticava os pacientes baseados em suas atividades laborais, daí então, associava a doença ou acidente com tal função desenvolvida.

Em 1700, surge a extraordinária obra de Bernardino Ramazzini, médico que atuava na região de Modena na Itália, e, com uma visão clínica impressionante para aquela época onde não existiam recursos suficientes maiores, descreve doenças que ocorriam em mais de cinquenta profissões. Em seu livro De Morbis Artificum Diatriba pode-se encontrar, além da agudeza das observações, uma sutil crítica de costumes. Em função da importância de seu trabalho, recebeu da posteridade o título de pai da Medicina do Trabalho. Ramazzini, antecipando alguns conceitos básicos da Medicina Social, enfatizou a importância do estudo das relações entre o estado de saúde de uma determinada população e suas condições de vida, que estavam, segundo ele, na dependência da situação social (ROSEN,1994).

Com o tempo as indignações pelas perdas humanas, acidentes e doenças se transformaram em protestos e greves que mobilizavam centenas de pessoas, porém era resolvida de uma maneira bem criteriosa. A base do revólver.

A profissão foi se desenvolvendo até surgir o “Inspetor de Segurança”, era um profissional responsável pela fiscalização no chão de fábrica, mas não tinha autonomia para decidir coisa alguma.

Com o progresso da profissão surgiu o Técnico de Segurança no Trabalho com várias tarefas, responsabilidades e o elo da direção com o chão de fábrica de acordo com a Lei 7410/85 que institui o exercício da profissão de Técnico de Segurança no Trabalho.

Mas, não basta se formar no ensino médio e se profissionalizar em um curso técnico. Ser técnico em Segurança no Trabalho é mais que isso. A profissão requer um perfil diferenciado, é um tipo de profissão que não se exerce apenas no horário de expediente e sim o tempo todo, em todos os lugares onde passar.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O técnico precisa ter bom relacionamento com todos que tem contato, da classe operária até a diretoria da empresa, a integridade moral é fundamental nessa área onde o envolvimento humano e burocrático está ao alcance do técnico o tempo todo.

A autonomia do profissional permite que ele seja um formador de opinião e tomador de decisões importante para o futuro da empresa e dos colaboradores.

O caráter é fator fundamental para esse profissional que tem a missão de preservar e promover a saúde e integridade dos colaboradores. Transmitir essa mensagem é a principal natureza para que essa profissão seja coerente.

Preservar a vida de um colaborador é mais do que evitar um acidente ou doença ocupacional, a preservação da vida é ter um bom relacionamento, entender o porquê e para quê usar um equipamento de proteção individual e atender as normas. Promover a integridade é mais do que a física, é a integridade moral, social, psicológica, intelectual, emocional e outras.

Enfim, o amor a essa profissão é a essência do SUCESSO!

Nitrogênio líquido: medidas de segurança

O nitrogênio líquido é um uma fonte compacta e funcional de nitrogênio gasoso despressurizado. Além disso, sua capacidade de se manter a temperatura bem abaixo do ponto de congelamento da água o torna extremamente útil em um largo espectro de aplicações, como por exemplo:

• Criogenia: Criopreservação de células de sangue, células reprodutivas e outros materiais e amostras biológicas;

• Como uma fonte muito seca de nitrogênio gasoso;

• Transporte de produtos alimentícios, etc.

O nitrogênio líquido se trata de um gás e líquido extremamente frio sob pressão! Pode causar problemas de saúde nas pessoas que o manipulam sem o devido conhecimento e os EPI's adequados. Segue abaixo uma listagem dos problemas que podem ser causados e como devem ser os procedimentos de segurança:

 Efeitos sobre o homem e toxicidade:

- O nitrogênio não é tóxico. No Brasil o anexo 11 da Norma Regulamentadora 15 (NR 15), considera o produto como asfixiante simples e não impõe limites de exposição, entretanto, no ambiente de trabalho, deve-se garantir que a concentração mínima de oxigênio seja de 18% em volume. As situações na qual a concentração de oxigênio estiver abaixo deste valor serão consideradas de risco grave e iminente.

- **Efeitos de simples (aguda) ou repetida (crônica) superexposição:**

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Inalação: Asfixiante. Concentrações moderadas podem causar dor de cabeça, sonolência, vertigem, excitação, excesso de salivação, vômito e inconsciência. A falta de oxigênio pode causar a morte.

- Contato com a pele: Nenhum efeito prejudicial esperado do vapor. O líquido pode causar congelamento da pele.

- Contato com os olhos: Nenhum efeito prejudicial esperado do vapor. O gás frio ou líquido pode causar congelamento dos olhos.

- Ingestão: É uma maneira pouco provável de exposição. O contato com o líquido pode resultar em congelamento dos lábios e da boca.

- Efeitos da superexposição repetida (crônica): Não há evidências de efeitos adversos através das informações disponíveis.

- Outros efeitos da superexposição: O nitrogênio é asfixiante. A falta de oxigênio pode levar a morte.

- **Medidas de primeiros socorros:**

- Inalação: Remova para ar fresco. Administre respiração artificial se não estiver respirando. Uma pessoa qualificada deve administrar oxigênio se a respiração estiver difícil. Chame um médico.

- Contato com a pele: Exposta ao líquido, imediatamente aqueça a área congelada com água morna (não exceder 41 °C). Em caso de exposição severa remova as roupas enquanto for banhado com água morna. Chame um médico.

- Ingestão: Esse produto é um gás a pressão e temperatura normal.

- Contato com os olhos: Em caso de contaminação por respingo, imediatamente lave bem os olhos com água corrente durante 15 minutos, no mínimo. Chame um médico imediatamente, de preferência um oftalmologista.

- **Medidas de combate ao incêndio:**

- Meio de combate ao fogo: Nitrogênio não é inflamável. Utilize recursos apropriados para contenção do fogo circundante.

- Procedimentos especiais de combate ao fogo: Cuidado! Líquido e gás extremamente frios sob pressão. Retire todo o pessoal da área de risco. Imediatamente inunde os recipientes com jatos de água a uma distância máxima até resfriá-los. Remova os recipientes para longe da área de fogo, se não houver risco. Não direcione os jatos de água para o nitrogênio líquido, pois a água congelará rapidamente.

- Possibilidades não comuns de incêndio: O líquido e o vapor não são inflamáveis. Recipientes fechados podem se romper devido ao calor do fogo. Nenhuma parte do recipiente deve ser submetida a temperaturas maiores que 52 °C (aproximadamente 125 °F).

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Recipientes são providos com dispositivos de alívio de pressão projetados para aliviar o conteúdo quando eles forem expulsos a temperaturas elevadas. O líquido pode causar "queimaduras" criogênicas (bastante doloridas e causam imediato congelamento do local atingido). Os vapores podem obstruir a visibilidade.

- **Precauções no manuseio e estocagem:**

- Apesar de o nitrogênio ser um gás inerte, em concentrações muito elevadas ele é asfixiante e deve ser estocado em uma área bem ventilada.

- O nitrogênio é inodoro, portanto, você nunca saberá, através do olfato, se houve ou não vazamento.

- Não coloque os cilindros onde exista o risco de entrar em contato com um circuito elétrico, um curto circuito sobre o cilindro pode ocasionar um aquecimento localizado muito elevado comprometendo a resistência da parede do mesmo.

- Nunca utilize os cilindros como roletes e evite impactos.

- Ao utilizar cilindros de nitrogênio, procure sempre fixá-los adequadamente de forma a evitar quedas acidentais.

- O nitrogênio líquido deve somente ser armazenado em tanques criogênicos especialmente designados para este fim.

- Nunca manuseie nitrogênio liquido sem a assistência de uma pessoa adequadamente treinada, caso tenha duvidas, solicite assistência do fornecedor.

- **Informações para transporte:**

- O transporte do nitrogênio em cilindros deve ser feito em caminhão equipado com carroçaria metálica aberta, que possua condições de transportá-los em posição vertical e que esteja devidamente sinalizado e equipado com o kit de emergência apropriado ao produto ou produtos que esteja sendo transportado.

- O motorista deve possuir habilitação compatível com o tipo e porte de veiculo utilizado e ter participado com aproveitamento de curso de "transporte de produtos perigosos" ministrado por estabelecimento de ensino reconhecido.

- Além das sinalizações regulares como faixas refletivas na carroçaria e para choques, as unidades de transporte devem estar sinalizadas com rótulos de risco, alem de painéis de segurança.

- **Detecção de vazamentos:**

Todos os equipamentos: válvulas, reguladores de pressão, conexões, tubulações, etc. que se destinem a serem utilizados com nitrogênio, devem ser devidamente testados e condicionados antes do uso. Dois métodos de teste que podem ser utilizados estão listados abaixo em ordem de preferência.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Pressurizar o sistema com uma mistura de no máximo 5% de hidrogênio em nitrogênio e testar todas as conexões com um detector de condutividade térmica. Ao final do teste o sistema deve ser purgado com o próprio nitrogênio que será utilizado para remover os resíduos da mistura de gases utilizada. Este teste necessita ser realizado por uma pessoa adequadamente treinada, dá resultados muito satisfatórios e o sistema se torna altamente confiável. Este procedimento é especialmente recomendado para processos de alta responsabilidade e que se destinem à utilização com nitrogênio ultra puro.

- Pressurizar o sistema com o próprio nitrogênio e testar todas as conexões e pontos suspeitos com uma mistura de água e detergente. No local onde haja vazamento haverá formação de bolhas. Este teste pode ser feito por quase qualquer pessoa, porém os resultados podem não ser os mais seguros e pequenos vazamentos podem não ser detectados. Este método é especialmente recomendado para nitrogênio industrial podendo ainda ser utilizado para nitrogênio de elevada pureza desde que após a detecção e correção dos vazamentos, seja feita a secagem interna dos equipamentos através da passagem do próprio nitrogênio puro por seu interior até haver plena certeza que toda a umidade residual tenha sido eliminada.

- **Controle de exposição e proteção individual:**

- Respiradores com suprimento de ar são necessários quando se trabalha em espaços confinados com esse produto.

- Usar sistema de exaustão local, se necessário, para prevenir a elevação de atmosfera deficiente em oxigênio.

- Luvas de raspa para produtos criogênicos, folgadas.

- Óculos de segurança com lente incolor e proteção lateral.

- Sapatos para manuseio de cilindros. Ou seja, botas de segurança, vulcanizadas, com biqueira de aço, vestimentas protetoras quando necessário.

- Calças sem bainha devem ser usadas para fora dos sapatos.

Nunca se esqueça, seguir as normas e procedimentos e usar o EPI adequado salva vidas!

Transporte de produtos perigosos: como manter a segurança!

A carga perigosa não oferece risco quando está armazenada, apenas quando está sendo transportada. Como, por exemplo, um caminhão carregado de lâminas de vidro ou pedras de mármore. Isso se o motorista for imprudente. Já o produto perigoso oferece riscos desde seu armazenamento até o destino final do transporte. Por exemplo, o caso do transporte de gases inflamáveis, como oxigênio, nitrogênio e amônia.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O transporte de produtos perigosos é um caso particular na condução de mercadorias numa cadeia de fornecimento. Durante essa atividade vários fatores passam a ser críticos e a imprudência pode significar não só a perda de produtos como um elevado risco para os profissionais envolvidos e o meio ambiente.

Para carregar produtos perigosos não basta saber dirigir caminhões. De acordo com a Legislação Nacional da Agência Nacional de Transportes (ANTT), até mesmo os motoristas mais experientes precisam se especializar em um curso chamado “Movimentação Operacional de Produtos Perigosos (MOPP). Dessa forma, conseguem qualificação para transportar os produtos e conhecem os riscos que eles podem oferecer.

Então, o que são produtos perigosos?

São materiais, substâncias ou artefatos que representem riscos à saúde dos seres humanos, prejuízos e/ou danos ao meio ambiente.

O que é transporte de produtos perigosos?

É o deslocamento de produtos perigosos de um ponto para outro com técnicas e cuidados especiais.

Quais são os riscos aos quais os condutores de produtos perigosos estão expostos?

Como o transporte em questão é feito por rodovias, os condutores encontram-se sujeitos a uma forte combinação de fatores adversos, denominados riscos. Podemos classificar esses riscos como:

- Estado das estradas: Manutenção, volume de tráfego, acidentes, sinalização.

- Condições atmosféricas: Se o tempo está favorável ou não.

- Estado do veículo: Mecanismos de contenção (embalagem ou tanque) ou de vedação (válvulas ou conexões).

- Experiência e qualificação do condutor.

- Fogo ou explosão.

Da exposição a um ou mais desses fatores o transporte de produtos perigosos se sujeita ao chamado Incidente Rodoviário com Produtos Perigosos (IRPP). Um IRPP é qualquer acontecimento, durante o transporte, que resulte num derrame ou vazamento de um material considerado perigoso no eixo rodoviário.

De que forma o condutor pode se assegurar contra possíveis IRPP?

Todo condutor, antes de ir para a estrada com o produto recebe, alguns dias antes de partir, uma carta contendo informações importantes como a composição, os riscos e os procedimentos sobre o produto que ele irá transportar.

Além de ler o conteúdo técnico, é obrigatório o uso de EPI, que geralmente é composto

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

por: capacete, viseira facial, protetor auricular, luvas, botas.

Há ainda outras dicas de segurança que devem ser seguidas:

- Ambiente de distribuição: As circunstâncias e a zona por onde o produto será transportado envolvem cuidados e prevenção de riscos adicionais, que devem ser tomados em conta na preparação do transporte.

- Regulamentação: O transporte de produtos perigosos pode envolver a necessidade de requerimentos especiais, podendo o regulamento mudar de acordo com a localidade. Conhecer e cumprir a regulamentação não só ajuda na prevenção de riscos como evita severas multas.

- Embalagem: Uma embalagem apropriada é essencial para o transporte seguro de uma mercadoria perigosa. Embalagens rachadas ou danificadas põem em risco não só quem as transporta como ao meio ambiente. A utilização de recipientes adequados, material de amortecimento e absorvente e trancas seguras, farão com que o material não se desloque durante o transporte.

- Documentação: Devem-se ter tudo documentado. Documentos com detalhes do conteúdo e características do material a ser transportado facilita todo o processo na cadeia logística.

- Marcação e identificação: Todos os embarques devem ser marcados e identificados. Os envolvidos no transporte e movimentação dos materiais perigosos devem ter condições de identificar com clareza o tipo de material com o qual estão lidando e os riscos aos quais estão expostos. As informações suplementares ou as marcações devem ser retiradas de forma a não causar confusões.

- Conexão: A ligação entre os diferentes elos da cadeia de abastecimento deve ser clara e eficiente. Situações imprevistas, variações e problemas fora do planejado devem sofrer intervenção de imediato. Alterações nos produtos ou condições atmosféricas imprevistas devem ser comunicadas a todos os envolvidos no transporte. Mas no caso de haver um IRPP, como proceder?

- Primeiras medidas de segurança:

. Preserve sua segurança;

. Isole o local;

. Sinalização rodoviária de emergência.

- Identificação do cenário:

. Ações defensivas;

. Identificação dos riscos;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

. Comunicar ao Centro de Operações Rodoviário;

. Bloquear o trânsito no local;

. Solicitar apoio.

- Avaliação dos riscos:

. Estado da rodovia;

. Condições meteorológicas presentes;

. Quais os riscos para: o ser humano, o meio ambiente e o patrimônio.

- Avaliação dos recursos:

. Capacidade e limitação dos recursos disponíveis;

. Disponibilidade;

. Solicitação de especialistas.

- Redução do dano:

. Contenção de vazamentos;

. Remoção do material;

. Limpeza da rodovia.

De acordo com estudiosos do assunto, a maioria dos acidentes não acontece. São causados. Na maioria dos que envolvem produtos perigosos, 98% foram por falha humana e apenas 2% por problemas mecânicos.

Alguns motoristas são imprudentes e não prestam atenção no que fazem. Não entre para essa estatística. Dirija com segurança atendendo as normas existentes!

Como manter a segurança em uma oficina mecânica?

Só quem trabalha em uma oficina mecânica pode confirmar. Acidentes nesse local de trabalho são mais comuns e frequentes do que se pensa! Muitos desses acidentes acontecem por falta de exigência dos empregadores, mas também (a grande maioria) a falta de conscientização de muitos trabalhadores é um grande fator de risco. Além disso, há ainda produtos perigosos, arranjo físico inadequado, armazenamento incorreto de ferramentas, falta de qualificação, e muitos outros fatores que expõem a vida do trabalhador ao perigo.

Todos conhecem o famoso ditado popular “é melhor prevenir do que remediar”, porém na hora da verdade, muitos trabalhadores preferem pensar “isso nunca vai acontecer comigo” do que realmente agir com segurança e prevenindo os riscos. Com isso, acontecem

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

os acidentes.

Então de que forma os acidentes podem ser prevenidos na oficina?

O cuidado começa assim que o veículo chega à oficina e segue-se uma sequência de procedimentos a serem cumpridos: avaliar, preparar, consertar, limpar e entregar o veículo. Todas as fases merecem atenção e cuidados com a saúde do trabalhador em relação aos riscos oferecidos.

- **Durante a desmontagem e montagem de máquinas:**

o Não utilize ferramentas improvisadas (ex.: facas, tesouras);

o Inspecione sempre as ferramentas e conserte ou troque as que estão em má qualidade;

o Use uma banqueta ergonômica (ou seja, adequada para você) sentado, quando possível;

o Use bota de segurança e luvas.

- **Ao lavar e desengraxar peças:**

o Utilize avental impermeável;

o Óculos de segurança;

o Luvas e botas.

• Limpeza de velas ou componentes, afiação de ferramentas:

o Instalar e manter capa protetora com visor de acrílico para rebolo e escova;

o Verificar proteção das polias e correias;

o Utilizar óculos de segurança.

- **Corte e soldagem de peças e componentes:**

o Usar mascara para soldador com lentes protetoras contra radiação ultravioleta;

o Para soldagem em aço inox, usar proteção respiratória tipo P2;

o Uso de luvas e avental de raspa para proteção contra queimaduras;

o Para soldar tanque de combustível, estes devem estar completamente descontaminados e sem gases;

o Não realizar soldagens em locais confinados ou próximos a produtos inflamáveis;

o Instalar dispositivo contra retrocesso de fluxo e de chama para equipamento Oxi-acetileno.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- **Retirada e colocação de máquinas nas viaturas e bancadas:**

o Substituir talhas fixas por guincho hidráulico móvel para maior mobilidade;

o Identificar de modo visível a capacidade de carga da talha/guincho;

o Inspecionar e realizar manutenção periódica no equipamento verificando desgaste dos dentes da catraca e dos elos da corrente;

o Evitar trabalhar sozinho na movimentação de peso.

- **Limpeza de mãos e braços:**

o Usar pasta desengraxante a base de produtos naturais para que não cause reação alérgica no trabalhador.

- **Teste dos motores depois de montados:**

o Usar protetor auricular.

- **• Deve haver um nível de iluminação adequado na oficina. Ao verificar alguma lâmpada queimada, esta deve ser trocada imediatamente.**
- **• O arranjo físico da oficina deve conter informações de onde é a entrada e onde é à saída dos veículos, para que não haja nenhuma dúvida.**
- **• A fiação elétrica e as tomadas devem ser verificadas regularmente.**
- **• É extremamente importante que o local esteja sempre limpo, para que o trabalhador possa efetuar suas tarefas de forma mais agradável e segura.**
- **• Deve-se evitar a desorganização. Quanto mais arrumado for o local de trabalho, mais fácil de encontrar o que se necessita e menor é o risco de acidentes.**
- **• Pias e ralos devem estar sempre desentupidos.**
- **• Portas e acessos devem estar sempre livres.**
- **• Material inflamável deve ser armazenado onde não sejam realizadas atividades rotineiras, e só podem ser guardados em quantidade inferior a 50 litros.**
- **• Embalagens de solventes e materiais inflamáveis devem conter rótulo.**
- **• Deve ser proibido aos trabalhadores que fumem no local de trabalho.**
- **• Não se devem utilizar carregadores de bateria perto de produtos inflamáveis.**

Siga corretamente as instruções, use os EPI's de forma adequada e mantenha-se sem-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

pre atualizado acerca de sua profissão

Atenção para portas corta fogo e 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, as portas corta fogo, 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.

Agora as portas corta fogo já tem característica específica. E a norma que trata do assunto é a NBR 11742. Ter placas indicativas destas saídas são imprescindíveis para a segurança no local.

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!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

As portas corta fogo sempre deverão estar fechadas, pois caso contrário seu uso no caso de incêndio será nulo - que é de bloquear a passagem de chamas e o calor proveniente do fogo. Não se deve esquecer que por ela os bombeiros terão acesso ao local do incêndio e os funcionários deixarão o local com segurança.

A manutenção destas portas é outro item nas normas de segurança. Em prédios, muitas pessoas para descer ou subir um ou dois andares utilizam-se das escadas em vez dos elevadores, e assim estas portas são abertas e fechadas várias vezes ao longo do dia o que acaba exigindo uma lubrificação maior nas dobradiças. O cuidado com produtos de limpeza na lavagem das escadas também deve ser observado para não provocar oxidação nas portas.

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.

Dicas para ter mais segurança no uso do GLP

Mais comumente conhecido como gás de cozinha, consiste numa mistura gasosa de hidrocarboneto obtido de gás natural das reservas do subsolo, ou do processo de refino do petróleo cru nas refinarias. Assim como a gasolina, o diesel e os óleos lubrificantes é um subproduto do petróleo.

No Brasil é bastante utilizado para o cozimento de alimentos e tem maior presença do que a energia elétrica, a água encanada e a rede de esgoto. Sua forma de armazenamento é em botijões de aço. Nos países desenvolvidos, o GLP é largamente utilizado em aplicações industriais, comerciais e agrícolas.

Por ser bastante utilizado e conhecido por todos, muitas vezes o manuseio e armazenamentos corretos e as medidas de segurança necessárias acabam sendo esquecidas. Pois bem, vamos relembrar quais são as dicas de segurança me relação ao GLP.

- **Onde armazenar o botijão?**

- Coloque sempre em locais ventilados, para dispersar o gás em caso de vazamentos;

- Nunca armazene em locais fechados (armários, vãos de escadas, porões, etc.);

- Nunca coloque próximo a tomadas, interruptores a instalações elétricas;

- Nunca instale próximo a ralos, pois por ser mais pesado que o ar o gás pode se depositar nesse local e qualquer chama ou faísca poderá provocar um acidente;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- De preferência, coloque o botijão fora da cozinha em local arejado e protegido das intempéries.

- **Compra segura**

- É importante você se assegurar que está comprando um gás de companhia comprometida com qualidade e segurança. Confira o lacre e a etiqueta.

 Quando o gás acabar:

- Nunca vire ou aqueça o botijão (para verificar se realmente acabou);

- Antes de trocar o botijão verifique se todos os botões dos queimadores do fogão estão desligados;

- Não realize a troca na presença de qualquer fonte de calor (chamas, brasas, faíscas, etc.);

- Nunca role o botijão, somente transporte-o na posição vertical;

- Retire o lacre de segurança levantando a própria aba do anel externo e gire-a no sentido anti-horário até o disco central sair completamente;

- Retire o regulador de pressão do gás do botijão vazio, e em seguida, encaixe e rosqueie-o sobra à válvula do botijão cheio;

- Use apenas as mãos para realizar a troca;

- **Verificando a existência de vazamentos:**

- Passe uma espuma com sabão ao redor da conexão da válvula de saída do gás/regulador de pressão de gás. Caso surjam bolhas, repita a operação. Se o vazamento continuar, desconecte e veja se há algum vazamento na válvula e chame assistência especializada.

- **E o que fazer caso o vazamento comece sem que eu esteja presente?**

- Nunca utilize fósforos ou isqueiro para comprovar a existência do vazamento! O cheiro característico de enxofre já faz esse papel.

- Caso haja vítima de inalação, remova para um local arejado. Se não estiver respirando e quem estiver prestando o socorro conhecer as técnicas de respiração artificial, aplique-as.

O GLP é classificado como um gás asfixiante simples. É inerte, porém quando em altas concentrações em ambientes confinados reduzem a disponibilidade de oxigênio (é o que acontece em um local fechado com vazamento de gás). Assim, quando a pessoa inala o gás, este ocupa o espaço do oxigênio na árvore brônquica (nos pulmões).

Em alguns casos, se o resgate não chegar a tempo a vítima pode chegar ao óbito.

- Se houver contato com a pele retire imediatamente as roupas e sapatos contaminados. Lave a pele com água em abundância por pelo menos vinte minutos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Em caso de contato com os olhos, lave-os com água em abundância por pelo menos vinte minutos mantendo as pálpebras separadas.

Em todos os casos ligue imediatamente para o socorro médico e aguarde sua chegada. Guarde o rótulo do produto, se possível.

Agindo com segurança e mantendo os cuidados necessários os riscos passam a ser evitados mantendo a integridade tanto do ambiente quanto das pessoas presentes nele.

Uma atenção especial para o pessoal da limpeza predial

Pois é! O pessoal da limpeza também merece um pouco de atenção, por que não? Graças a eles os nossos locais de trabalho se mantêm limpos para que possamos realizar com mais segurança nossas atividades diárias.

Mas para que possam realizar suas tarefas adequadamente, algumas medidas de segurança devem ser tomadas.

MEDIDAS DE SEGURANÇA NA LIMPEZA PREDIAL

4. Produtos de limpeza:

Esse tópico merece um pouco mais de atenção, pois a limpeza não é feita somente com água, também são utilizados produtos, que são compostos de substâncias químicas.

Deve-se atentar para o tempo de exposição ao produto, pois quanto maior a exposição maior a chance de causar problemas de saúde. A toxicidade, algumas substâncias são mais tóxicas que outras na mesma concentração. A forma como a substância química se apresenta possuindo total relação com a forma de entrada dessa substância no organismo.

1. Ao utilizar água	2. Atenção a altura	3. Área externa
• Água e escada podem não ser uma boa combinação, por isso redobre seu cuidado • quando for lavá-las. Os acidentes, como o próprio nome diz, acontecem quando menos esperamos! • Água e eletricidade também não combinam. Preste atenção a tomadas e produtos eletro/eletrônicos, evitando levar um choque desnecessário. • Água e chão também merecem uma atenção especial, principalmente se o cão for escorregadio. Cuidado ao lavá-lo para não se acidentar. • E lembre-se que a água não é um recurso inesgotável. Portanto, utilize-a com consciência e moderação.	• Tenha cuidado ao fazer a limpeza em janelas de vidro situadas em altura perigosa. • Nunca suba ou debruce sobre a janela. • Evite expor o corpo, correndo risco de queda. • Não deixe objetos próximos às janelas, para evitar que caiam acidentalmente. • Caso precise subir em uma altura desejada, não improvise com caixotes, bancos,cadeiras. Utilize uma escada (se esta for suficiente) ou outro mecanismo adequado (por • exemplo: plataformas elevatórias) para tal fim.	• A limpeza das janelas de vidro na parte externa do prédio deve ser realizada somente • por empresa especializada e contratada para tal fim. Somente esse tipo de empresa possui • o material adequado para a realização desse tipo de serviço, se forma que não ofereça riscos a quem for realizá-lo.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

E como vias de penetração das substâncias tóxicas no organismo, pode-se citar:

• Por inalação: através da respiração, quando se está em um ambiente contaminado;

• Pela pele: penetrando mais facilmente por ferimentos expostos;

• Por ingestão: fazendo refeições em locais contaminados ou não mantendo uma correta higienização das mãos.

Essas substâncias causam vários efeitos no organismo, que vão desde irritações (olhos, nariz, garganta, etc.) até intoxicações (podendo ser agudas ou crônicas). Dessa forma, para prevenção de riscos como esses aos trabalhadores há algumas medidas a serem tomadas:

• Todos os produtos de limpeza utilizados pelos trabalhadores devem ser adequados aos termos químicos e toxicológicos, com utilização aprovada pelo Ministério da Saúde.

• Vale ressaltar que é importante também que se use corretamente o produto. Todas as informações necessárias estão no rótulo, então o leia corretamente. • Não reutilize embalagens de produtos.

Fazendo uso de todas essas medidas de segurança, previne-se que o trabalhador corra muitos riscos no ambiente de trabalho. Deve-se também utilizar os EPI's adequados para o tipo de trabalho, como por exemplo:

• Botas antiderrapantes;

• Macacão;

• Luvas descartáveis ou de borracha;

• Touca descartável.

Mantendo-se a união das medidas de segurança com o uso dos EPI's, o trabalhador fica mais seguro e pode realizar suas tarefas com eficiência.

Segurança em Trabalhos Florestais

Dentre as atividades características do mundo rural, os trabalhos florestais constituem uns dos mais perigosos, pois apresentam um conjunto considerável de atividades associadas à grande diversidade de tarefas e a particularidade do ambiente no qual elas se desenvolvem.

Quando as exigências relacionadas à segurança e saúde do trabalhador não são devidamente atendidas, oferecem um conjunto de riscos profissionais graves que acabam desencadeando os acidentes mais variados e com diversos graus de intensidade.

Podemos citar alguns exemplos de riscos relacionados a trabalhos florestais, como:

• Permanente exposição às condições climáticas;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Ocorre em locais isolados e de difícil acesso;

• Exige força muscular considerável;

• Alta periculosidade de máquinas e equipamentos específicos, dentre outros.

Muitos dos riscos, além de acidentes, podem causar doenças profissionais, como por exemplo:

• Lesões lombares;

• Surdez;

• Dermatoses, dentre outros.

Por isso, o trabalho em questão necessita de implantações e execuções eficientes dos procedimentos de saúde e segurança no trabalho.

Para os trabalhadores de empresas atuantes no ramo florestal, algumas regras devem ser seguidas. Primeiramente, saiba que a sua empresa tem a obrigação de oferecer formação adequada ao seu posto de trabalho, garantindo que dessa forma você seja capaz de realizar as tarefas ou atividades previstas sem ameaçar a sua segurança ou a dos demais trabalhadores.

Em segundo lugar, devem ser de seu conhecimento os riscos aos quais você está sujeito. Ou seja, a empresa deve identificar e registrar todos os riscos encontrados, de forma a alertar os trabalhadores. Caso não saiba onde encontrar esses registros, pergunte ao técnico se segurança responsável, pois é função dele zelar pela sua segurança.

E em último lugar, é essencial atentar para o fato de que cada trabalhador tem a sua função na empresa. Então, se a sua função for operar um determinado tipo de máquina, não peça para que um colega o faça, nem troque de função por vontade própria. Faça somente aquilo para o qual foi designado a fazer.

Por exemplo, se você foi designado para operar motosserras, somente as utilize para os fins concebidos segundo as especificações técnicas do fabricante. Antes de utilizá-la certifique-se que os dispositivos de segurança estão funcionando corretamente e sempre utilize os EPI's recomendados.

• Luvas anti-vibração;

• Capacete com viseira;

• Protetores auditivos;

• Botas antiderrapantes e com biqueira de aço;

• Calças com entretela de segurança.

Todos os demais trabalhadores que não operarem motosserras devem estar vestidos

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

com roupas de cores vivas para serem facilmente localizados,capacete para proteger a cabeça contra possíveis ferimentos pela queda de objetos, botas com biqueira de aço e luvas de segurança quando necessário.

Seguindo todos os princípios de segurança, o trabalhador manterá sua vida a salvo. Sempre que houver alguma dúvida em relação a qualquer assunto relacionado ao trabalho, não deixe de recorrer ao técnico de segurança para solucionar sua dúvida ou problema. Perguntar qual o procedimento correto não é sinônimo de falta de inteligência. Somente mostra sua maturidade no trabalho por admitir uma deficiência em algo, e a vontade que tem de aprender o certo! Mantenha sempre o diálogo com os outros trabalhadores e os responsáveis pelo setor no qual trabalha. Palavras salvam muitas vidas, só basta saber como utilizá-las!

Raios e o que fazer para se manter em segurança durante tempestades

No Brasil em 2008, 75 pessoas morreram atingidas por raios. Um raio dura em média meio segundo e nesse período de tempo muitos fenômenos se combinam para resultarem naquilo que vemos e ouvimos. Conforme os raios variam, as descargas podem ser mais ou menos intensas.

Contra as perigosas descargas atmosféricas foram desenvolvidos muitos aparelhos, sendo o pára-raios o mais conhecido.

Para aqueles que não sabem o que fazer durante uma tempestade, temos algumas regras de proteção individual. Durante uma tempestade se recomenda não sair de casa e não permanecer nas ruas. Em casa, as chances de ocorrerem acidentes diminuem, mas mesmo assim não se deve utilizar o telefone (co exceção dos tipos sem fio), nem se aproximar de objetos metálicos (janelas, grades ou tomadas). Os eletrodomésticos devem ser desligados da rede elétrica.

Se realmente for necessário permanecer na rua, deve-se evitar segurar objetos metálicos longos como tripés, varas de pesca ou guarda-chuvas, não se deve empinar papagaios ou aviãozinho sem fios. Andar a cavalo também é uma atividade de risco, assim como nadar.

Alguns locais podem servir de esconderijo numa tempestade, como ônibus, veículos fechados metálicos, túneis e metrôs.

As últimas regras relacionam-se aos locais onde é extremamente perigoso permanecer, como topos de morro, prédios, áreas abertas, pastagens, campos de futebol, estacionamentos abertos, quadra de tênis, cercados de arame, linhas aéreas, trilhos, torres, linhas telefônicas e linhas de energia elétrica.

Quando não for possível realizar nenhum dos procedimentos citados anteriormente ainda há uma maneira de escapar de um acidente. Momentos antes de ocorrer a descarga,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

pessoas que estejam nas proximidades sentem seus pêlos arrepiados ou a pele coçando, como indícios da atividade elétrica. Não se deve entrar em pânico! Pode-se ficar na seguinte posição: ajoelhado, curvado para frente com as mãos colocadas sobre os joelhos, mantendo a cabeça entre eles. Imita-se desse modo uma esfera e não uma ponta, como na posição de pé.

Jamais se deve deitar no chão, pois a descarga atingirá diretamente essa superfície!

Neste verão proteja-se dos Raios

O verão está chegando e com ele vem as fortes chuvas que geralmente caem após um dia bem quente. Mas com as chuvas vem os trovões e seus raios e, para quem acha que ter cuidado com eles é tolice, saiba que o Brasil é o país com maior incidência no mundo, com cerca de 100 milhões de raios por ano. E por ano há centenas de vítimas de raios, sendo algumas fatais. E segundo dados, metade das mortes ocorridas poderia ter sido evitada se as pessoas tivessem conhecimento de como agir em situações de tempestade com raios.

Contamos com alguns aparelhos para nos proteger e o mais divulgado entre nós é o para-raios – segundo Aurélio, é um sistema de condutores metálicos colocados nos pontos mais elevados de edificações e ligados a terra, com o fim de proporcionar um caminho mais fácil às descargas elétricas atmosféricas e evitar danos- mas nem sempre dispomos de para-raios ,então é de extrema importância conferir algumas dicas:

“1- Não ande em topos de morros e campo aberto, incluindo campos de futebol, quadras e parques durante as chuvas;

2- Evite piscinas. Tecnicamente, é difícil que alguém seja atingido por um raio dentro da piscina, mas as instalações elétricas que normalmente estão a sua volta podem causar descarga elétrica;

3- Não procure abrigo em construções, porque há ferros expostos que se tornam para-raios e podem dissipar a energia acumulada;

4- Evite o uso de aparelhos elétricos quando estiver chovendo (ferro, secador de cabelo, chuveiro, televisão), telefone ou celular se tiverem conectados a uma fiação;

5- O carro é um bom abrigo contra raios, porque a carroceria dá uma proteção aos que estão no seu interior. Você ficará mais protegido dentro do carro do que fora dele;

6- Procure abrigo em prédios ou casa de preferência que tenham para- raios ou em abrigos subterrâneos, como metrô e túneis se possível;

7- Não empine pipas durante temporais;

8- Não tome banho durante as tempestades;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

9- Evite ligar aparelhos e motores elétricos, para não queimar os equipamentos;

10-Não fique próximo de objetos metálicos (janelas, grades ou tomadas);

11- Os eletrodomésticos devem ser desligados da rede elétrica (Televisão, computador, telefones e vários outros equipamentos queimam com as descargas elétricas);

12- Se for possível permaneça dentro de sua casa até a tempestade passar."

Agora se não foi possível praticar nenhuma das dicas citadas, há mais um recurso segundo o Instituto de Tecnologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRRJ), "se você estiver em campo aberto, sem um abrigo próximo e sentir seus pelos arrepiados ou sua pele coçar, indicando que um relâmpago (raio) está prestes a cair, ajoelhe-se e curve-se para a frente, colocando suas mãos nos joelhos e sua cabeça entre eles e nunca deite-se no chão, que é pior". Deste modo seu corpo estará na posição de uma esfera e não uma ponta, como na posição em pé. Com estas informações seu verão será bem mais seguro e sempre que possível divulgue-as para podermos contribuir com a diminuição do número de acidentes com raios.

Segurança na Operação de Empilhadeiras

Sua função consiste em carregar e descarregar mercadorias em paletes. Um palete é um estrado de madeira, metal ou plástico. São máquinas extremamente úteis, mas que podem se tornar perigosas se não forem operadas por profissionais treinados.

Está previsto na Norma Regulamentadora – NR 11 que todo trabalhador que for manusear um equipamento com força motriz própria, como é o caso da empilhadeira, deverá realizar um treinamento específico. Depois de considerado apto, o trabalhador receberá um crachá contendo nome completo, foto e data do exame médico. E além de tudo é recomendável que os operadores de empilhadeiras sejam devidamente habilitados para dirigir veículos automotores, segundo o Código Nacional de Trânsito. Ou seja, recomenda-se que tenham CNH, além do treinamento específico da NR 11.

Dessa forma, para que o trabalhador esteja seguro ao operar a empilhadeira, e consequentemente mantenha a vida dos outros em segurança, algumas medidas devem ser adotadas:

• Somente os trabalhadores treinados a capacitados podem operar empilhadeiras;

• As empilhadeiras devem ser correta e adequadamente verificadas todos os dias, e caso algum problema seja detectado, o reparo deve ser imediato. Jamais deixe para consertar o problema outra hora, pois desse jeito sua vida e a de outras pessoas corre perigo;

• Não tire os olhos da pista em que estiver operando a empilhadeira. Preste sempre atenção no redor, e somente manobre quando todo o perímetro estiver no seu campo de visão;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Sempre verifique se as buzinas, freios, pneus e todos os outros controles estejam em pleno funcionamento e que não haja folgas excessivas nas correntes e comandos;

• Dirija com uma velocidade compatível com as condições existentes. Quando estiver em superfícies molhadas ou escorregadias, diminua a marcha;

• Não leve outras pessoas na empilhadeira a não ser que o veículo tenha um assento de passageiro. Permitir que outra pessoa ande com você na máquina é uma irresponsabilidade enorme;

• Nunca exceda a capacidade de carga da empilhadeira;

• Não gire a empilhadeira sobre rampas, utilize a marcha a ré;

• Transporte sempre com a coluna da empilhadeira inclinada para trás, assim impede-se que a carga escorregue;

• Amarre as cargas soltas para garantir estabilidade;

• Não trafegue com cargas no alto, eleve ou abaixe a carga somente com a empilhadeira parada;

• Preste sempre atenção aos sinais de alerta e de trânsito;

• Atente para alturas das portas e do teto. Ao passar por uma porta buzine e ande devagar, para sinalizar aos outros sua chegada;

• Lembre-se que a buzina serve para alertar sua presença, e não um brinquedo para ser utilizado para fazer graça;

• Ao retirar e colocar carga na estrutura de estocagem utilize o freio de mão puxado;

• Desligue completamente a empilhadeira quando não estiver em uso e nunca se esqueça de puxar o freio de mão.

Infelizmente mesmo com todas essas informações, muitos acidentes ainda acontecem. E para que esse índice diminua, é extremamente importante que o operador, e as pessoas no entorno, sigam a risca todas as recomendações para que a segurança seja mantida sempre!

Um atropelamento por uma empilhadeira pode causar desde pequenos danos a pessoa acidentada, como podem causar a morte. No caso de um acidente acontecer, avise sempre ao seu superior para que as medidas necessárias sejam tomadas tanto em relação à vítima quanto na verificação dos possíveis estragos na empilhadeira.

Em relação à segurança pessoal do encarregado de operar a empilhadeira, é importante que:

- Não dirija com as mãos molhadas ou oleosas;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Utilizem calçados sem graxa ou gordura;

- Mantenha as mãos sempre ao volante; Mantenha-se totalmente dentro da empilhadeira.

- É indicado também para os trabalhadores que já operam empilhadeiras há muito tempo que façam um curso de reciclagem/aperfeiçoamento. Assim possíveis vícios e erros operacionais podem ser corrigidos e novas e importantes informações em relação à atividade passam a ser conhecidas.

Aja sempre com responsabilidade preservando sua vida e zelando pela dos outros!

A prevenção de acidentes

Neste DDS nós vamos tratar de um tema bem importante, trata-se da prevenção de acidentes.

O incidente é uma advertência de que algo anda mal e de que existe algum perigo ou condição que necessita ser corrigida.

Ainda que os incidentes não provoquem lesões são uma advertência que deve ser levada em conta porque indica que havia uma condição ou um erro que deve ser corrigido para evitar que se repita e chegue a transformar-se em um acidente que provoque lesões ou que cause danos ao meio ambiente ou à propriedade.

Cada um de nós tem a oportunidade para fazer o local de trabalho um lugar mais seguro. É obrigação de todos prevenir e tratar de reduzir ao mínimo o número de incidentes. Este tipo de responsabilidade inclui eliminar o perigo, informar a existência do mesmo ao supervisor ou prevenir ao visitante.

Nós somos os que estão familiarizados com os equipamentos que se usam em nossa área de trabalho, portanto depende de todos nós zelar pelo bom funcionamento dos mesmos e examiná-lo com regularidade, já que essa é a única maneira em que podemos reduzir as lesões causadas pelas condições inseguras.

Qualquer um de nós que se encontre com uma condição perigosa deve corrigí-la e se esta estiver fora de nosso alcance, devemos informá-la ao supervisor ou a outra pessoa capacitada para solucionar o problema. Se vocês tiverem idéias ou sugestões sobre certas situações de equipamentos, normas ou algo similar, devem comunicar para que sejam tomadas as medidas necessárias a fim de eliminar o problema.

As lesões são provocadas por várias situações ou condições perigosas, tais como a existência de bordas cortantes, problemas elétricos, exposição a produtos químicos, quedas, objetos que se têm deslocam, etc.

As condições de perigo em cada área de trabalho são diferentes, por isso depende mui-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

to de vocês porque são os que têm maior conhecimento à cerca de sua área específica de trabalho.

Quem deve preocupar-se pela prevenção de acidentes e de sentir a obrigação de reduzir a um mínimo as lesões? É responsabilidade de todos.

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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 sobrecarregar uma única tomada com vários aparelhos elétricos, utilizando, por exemplo, um “benjamim”;

•Manter os equipamentos de maior potência aterrados (geladeiras, condicionadores de ar, etc.);

•Desligar os disjuntores sempre que for mexer na rede elétrica (seja da casa ou do trabalho);

•Não puxar pelo fio para desligar um aparelho da tomada;

•Manter toda a fiação elétrica deve estar 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, você pode acabar agravando o estado dela;

•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 boca-a-boca 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;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

•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.

E lembre-se sempre: qualquer choque elétrico é considerado perigoso!

Como agir diante de um incêndio

Fogo! Qual a sua reação ao ouvir essa palavra tão poderosa?

Já parou pra pensar da onde vem o fogo? Pois bem, para que ele exista é necessária a união de três coisas: combustível, oxigênio e calor. Se algum desses itens não estiver presente, acabou. Nada de fogo!

E você se engana ao acreditar que só existe um tipo de fogo. De acordo com o tipo de material em combustão, o fogo recebe uma classificação.

• Classe A: materiais sólidos, de fácil combustão, que queimam tanto em profundidade quanto em superfície e sempre deixam resíduos. Por exemplo: madeira, papel, tecido, etc.

• Classe B: os líquidos inflamáveis, que queimam apenas em superfície e não deixam resíduos. Por exemplo: álcool, gasolina, querosene, verniz, óleo, etc.

• Classe C:

equipamentos elétricos e eletrônicos quando energizados. Por exemplo: computadores, televisões, motores, etc.

• Classe D: materiais que requerem agentes extintores específicos. Por exemplo: pó de zinco, sódio, potássio, magnésio, etc.

E para cada classe de fogo, existe um tipo de extintor específico. E deve sempre ser lembrado que os extintores devem obedecer às normas no INMETRO. Devem possuir no rótulo o modo de uso, a data que foi carregado, data de recarga e número de identificação. Devem estar sempre em locais de fácil acesso e devidamente sinalizados. Então, para fogo da:

• Classe A: os extintores reduzem a temperatura do fogo através de água pressurizada, espuma ou pó químico.

• Classe B: extintores que contenham espuma, gás carbônico (CO_2) ou pó químico seco.

• Classe C: nunca utilize água para extinguir fogo de origem elétrica! Os extintores devem conter pó químico seco ou gás carbônico (CO_2).

• Classe D: cada tipo de agente tem um tipo específico de extintor, mas é proibido uti-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

lizar água ou outros elementos químicos, pois estes acabam por aumentar o fogo.

E qual seria a melhor forma de agir caso seja pego de surpresa diante de um incêndio?

• Antes de tudo, mantenha a calma, por mais contraditório que isso possa parecer;

• Se for possível, ligue para os bombeiros informando do ocorrido e/ou acione o alarme de incêndio da empresa;

• Tente identificar a classe do incêndio e qual a sua proporção, sempre mantendo uma distância segura para não ser atingido;

• Não use elevadores e se for preciso utilizar as escadas, procure sempre descer e não subir;

• Caso esteja com dificuldades para respirar, abaixe-se a procure permanecer junto ao chão;

• Mantenha-se vestido, pois a roupa ajuda na proteção contra o calor e a desidratação;

• Caso o fogo atinja sua roupa, não corra. Deite no chão e role para abafá-lo;

• Se não conseguir sair do local do incêndio, procure se manter próximo a uma janela;

• Caso consiga sair, procure pela sinalização da rota de fuga (placas ou sinais luminosos) e siga até alcançar a saída de emergência. Nunca se esqueça de lembrar a todos que as saídas de emergência jamais podem estar trancadas ou obstruídas de qualquer forma durante a jornada de trabalho.

E mais uma vez, não entre em pânico ou saia correndo! Nem perca tempo tentando salvar objetos. Preocupe-se em salvar sua vida! Siga as instruções e aguarde ajuda especializada contra incêndios. Quer seja a brigada de incêndio da sua empresa ou o corpo de bombeiros.

Doze regras para manuseio de gasolina

Esta DDS apresenta 12 regras para o manuseio de gasolina.

Quando a gasolina é bombeada para um recipiente portátil para uso domiciliar, criamos um potencial de incêndio e explosão. As pessoas de um modo geral não estão a par de sua inflamabilidade extrema e geralmente violam as regras sobre como manuseá-la.

Você sabe com que facilidade a gasolina pode entrar em combustão?

Eis aqui dez maneiras para evitar acidentes com gasolina:

1. Não use gasolina para limpar pincéis sujos de tinta. Na maioria dos incêndios os va-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

pores sofrem ignição até mesmo por uma chama de fósforo, velas, lâmpadas. Qualquer casa de tintas vende também solventes para limpeza de pincéis que limpam melhor que a gasolina com menor risco de incêndio;

2. Não fume quando estiver manuseando gasolina. Um cigarro ou fósforo podem facilmente botar fogo ou causar uma explosão. Nunca fume em postos de abastecimento;

3. Não guarde gasolina dentro de residências;

4. Não use gasolina para limpar o chão. O vapor é extremamente forte e perigoso;

5. Não acione interruptores de eletricidade ao abrir um depósito percebendo o cheiro característico.

6. Primeiro ventile o local, areje o ambiente e posteriormente ascenda à luz. O arco elétrico provocado num interruptor é o suficiente para provocar explosão em ambientes saturados;

7. Não confunda gasolina com outra coisa, principalmente as crianças devem saber distinguir álcool, água e gasolina;

8. A gasolina deve sempre ser armazenada num recipiente rotulado e fora do alcance das crianças;

9. Não use gasolina para limpar vestuário;

10. Não use vestuário que foi atingido por derrame de gasolina;

11. Não use gasolina para acender lareiras;

Nunca deixe recipientes contendo gasolina destampados. O vapor é altamente perigoso.

Cuidados no transporte e elevação de cargas

Neste DDS sugerimos alguns cuidados que você pode usar no transporte e elevação de cargas.

•Não permaneça embaixo das cargas suspensas.

•Inspecione sempre materiais, equipamentos e utensílios de transportes.

•Use sempre cabos e estropos de aço em boas condições de utilização. Antes do içamento da peça, o pessoal de transporte deve inspecionar toda a amarração da mesma para evitarem imprevistos.

•Use sempre pedaços de madeira para evitar cantos vivos nos cabos e estropos de aço e, se possível, amarre calços de madeira.

•Certifique-se de que o gancho do guindaste não está excessivamente aberto e sem a

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

trava de segurança.

Cuidados ao manusear, transportar e armazenar produtos químicos

Neste DDS vamos falar sobre cuidados ao manusear, transportar e armazenar produtos químicos.

Quando não conhecemos a substância química não devemos manuseá-la, pois não saberemos agir quando esta substância estiver prejudicando nosso organismo.

De acordo com as Normas Regulamentadoras do Ministério do Trabalho a característica fundamental de um agente químico, pertencente a um determinado produto químico, está no tempo de exposição a que o trabalhador fica submetido ao agente químico e ao limite máximo ou tolerância em que este não produz qualquer dano à saúde do empregado.

Todo produto químico deverá trazer no lado externo de sua embalagem suas características físicas e químicas, bem como o cuidado com o seu manuseio, a maneira correta de transportá-lo e principalmente como deve ser armazenado e também o que fazer em caso de intoxicação com o produto.

Também é obrigação do fabricante fornecer a Ficha de Informações de Segurança do Produto.

Produtos químicos sem qualquer identificação externa não deve ser manipulado nem como teste. Sua identificação deve ser completa, clara e objetiva.

Cuidados com o vidro quebrado

Recentemente uma mulher trabalhando num balcão de supermercado teve sua rotina subitamente interrompida, quando uma garrafa caiu e estourou perto dela, sendo atingida pelos cacos e sofreu pequenos cortes.

Um vendedor de uma loja de luminárias demonstrava um abajur de louça, quando o cliente caiu acidentalmente sobre o abajur sofrendo cortes no punho.

Um trabalhador de manutenção foi atingido no olho por um caco de vidro quando uma janela caiu.

A lista de feridos poderia continuar, passando pelo caso de uma pessoa que tromba com uma porta de vidro até a queda de um copo de vidro no banheiro. Porém, a história da segurança não termina com ferimentos. Alguém tem que limpar o vidro quebrado e esta tarefa exige o maior cuidado. Os ferimentos causados ao recolher os cacos de vidro, ou por não recolhê-los, não costumam virar “manchete de jornal“, mas fazem seus estragos com freqüência através de cortes, ferimentos atingindo pequenas artérias e posteriores

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

infecções.

Neste DDS, vamos lembrá-lo que sempre se deve tomar cuidado quando lidar com cacos de vidro. Se você se cortar busque os primeiros socorros imediatamente. Garrafas ou copos quebrados nunca devem ser colocados diretamente no lixo. Se não puder reciclá-los, acondicione os cacos numa folha de jornal ou outro papel resistente e se possível rotular com o dizer “contém vidro quebrado”. Se estiver trabalhando com maquinário, desligue-o antes de começar a remoção do mesmo.

Os trabalhadores que forem regularmente expostos a riscos de vidro quebrado, devem usar o equipamento de proteção individual apropriado. Este equipamento é constituído de óculos de segurança, luvas ou máscaras, dependendo do tipo de trabalho. As luvas e protetores de braços, assim como a bota de segurança são necessárias.

Ocasionalmente, nós mesmos quebramos um copo de vidro. Neste caso os cacos podem ser coletados usando-se um pedaço de papelão. As partículas menores podem ser recolhidas com folhas absorventes, que devem ser enrolados e marcadas como tendo vidro quebrado. Nunca use toalhas ou guardanapos de tecido para coletar as partículas de vidro. O uso de uma pá de lixo, de uma vassoura ou rodo de borracha também é um método seguro para lidar com esta situação. As pessoas que trabalham com vidro devem ser alertadas constantemente quanto a quebra, mau empilhamento e caixas defeituosas. Um ferimento sério pode ocorrer se você cair ou esbarrar numa caixa ou prateleira onde o vidro quebrado possa ter sido deixado.

Algum dia você pode lidar ou tentar abrir recipientes de vidro que podem quebrar. Neste caso proteja suas mãos com toalhas grossas. Se houver suspeita de vidro quebrado num local contendo água, primeiramente faça a drenagem da água do local para posterior remoção do vidro.

O vidro quebrado deve ser coletado e descartado imediatamente de uma maneira que seja segura para você, sua família e para os outros.

Como prevenir incêndio

Você já parou para pensar no quanto todos nós perderíamos no caso de um incêndio grave? Neste DDS vamos refletir um pouco sobre esta questão.

Se nossas instalações fossem danificadas o prejuízo da empresa seria muito grande, sem contar com possíveis acidentes graves. Dependendo do incêndio as perdas são irreparáveis. Então temos que ter consciência o que isto significa e procurar ter alguns cuidados, pois o incêndio também pode ocorrer em nossas casas, uma vez iniciado o prejuízo certamente será grande. Assim, o que pode ser feito em relação a incêndios? Primeiro temos de compreender se o controle de incêndio depende de nosso conhecimento acerca de princípio que são chamadas de fundamentais, que são:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

1.Combustível: papel, madeira, óleo, solventes, gasolina, gás, etc.

2.Calor: O grau necessário para vaporizar o combustível, que dependerá de cada um.

3.Oxigênio: normalmente deve ter o mínimo de 15% presentes no ar para sustentar um incêndio. Quanto maior for sua presença, mais brilhante será a brasa e mais rápida será a combustão.

Para extinguir um incêndio, é necessário apenas remover um dos itens essenciais para sua manutenção, o que pode ser feito por:

1.Arrefecimento - controle de temperatura e calor;

2.Isolamento - controle do combustível;

3.Sufocação - controle de oxigênio;

4.interrupção de reação química da cadeia, em certos tipos de incêndio.

Os incêndios são classificados de acordo com o que estão queimando.

Os incêndios de classe A envolvem combustíveis em geral, como a madeira, tecidos, papel ou entulhos. Para este tipo de incêndio usa-se a água para resfriar o material.

Os incêndios de classe B envolvem fluidos inflamáveis como a gasolina o óleo diesel, a graxa, a tinta e etc. Para combater este tipo de incêndio, usa-se o dióxido de carbono ou pó químico seco que serão responsáveis em sufocar o oxigênio da reação.

Os incêndios de classe C envolvem equipamentos elétricos e geralmente são controlados pelo dióxido de carbono - CO2 - e pó químico seco da mesma maneira que o anterior.

Eis aqui algumas formas que podem contribuir para evitar incêndios:

1.Manter uma área de trabalho limpa evitando o acúmulo de entulhos;

2.Colocar trapos sujos de óleo e tinta em recipientes metálicos tampados;

3.Observar os avisos de não fumar;

4.Manter todos os materiais combustíveis afastados de fornalhas ou outras fontes de ignição;

5.Relatar qualquer risco de incêndio que esteja além do nosso controle, especialmente os elétricos.

Finalmente alguns pontos a serem lembrados:

•Cuidado na arrumação, limpeza e ordenação de produtos inflamáveis;

•Saiba onde estão os extintores de incêndio e o tipo de cada um onde podem ser aplicados e como operá-los;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

•Em caso de princípio de incêndio, aja imediatamente, pois debelar o fogo no seu início é mais fácil, ou procure auxílio imediatamente;

•Use o equipamento de combate portátil para controlar o fogo até que chegue ajuda.

Se não for possível saia do local imediatamente.

Como manusear solventes inflamáveis

Siga estes cuidados sempre que você precisar usar solventes inflamáveis:

•Proteja os tanques de limpeza contendo solventes inflamáveis de acordo com as normas. Isto significa instalar unidades extintoras de incêndio compatível, drenos e manter local ventilado;

•Use recipientes, com segurança, para pequenas operações manuais de limpeza;

•Use esguicho ventilado para operações de limpeza onde o solvente deve ser esguichado no trabalho. Ventile o tanque de solvente para o lado externo, se necessário, equipe o respiro de ventilação com abafador de fogo;

•Não use solvente inflamável em equipamento desengraxante a vapor;

•Não fume neste local;

•Ventile para evitar misturas explosivas no local;

•Se possível use solventes com pontos de ignição acima de 37 graus centígrados e não os esqueça acima de 3 graus abaixo do ponto de ignição.

•Mantenha o solvente em uso mínimo necessário para o trabalho;

•Arranje recipientes metálicos tampados para os trapos de limpeza usados e remova-os ao final do expediente;

•Use ferramentas que não soltem fagulhas (feitas de alumínio, latão ou bronze).

•Use os equipamentos de proteção individual adequados.

Armazenamento de Líquidos Inflamáveis

Muitas instalações industriais e estabelecimentos comerciais compram líquidos inflamáveis em tambores de 200 litros. Para o uso rotineiro eles transferem estes líquidos para recipientes menores. Os tambores devem satisfazer os rígidos padrões do INMETRO 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.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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 fechado seja aberto. Este tipo de respiro deve ser instalado num tambor de líquido inflamável vedado se houver 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 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 os 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 FM ou UL 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 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. Conseqüentemente 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 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.

Acidentes em Escritório

Nestes DDS vamos lembrá-lo de um fato: ACIDENTES PODEM ACONTECER EM

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

QUALQUER LUGAR:

1.em casa...

2.no trajeto de ida para o trabalho...

3.no trabalho...

4.num parque de diversões...

Você trabalha num escritório? É um lugar seguro, certo?

Não necessariamente, acidentes podem acontecer a qualquer pessoa em qualquer lugar a qualquer momento, principalmente aquelas expostas a uma condição insegura.

Abaixo estão relacionados acidentes reais que provocam ferimentos e tomaram tempo de empregados de escritório, pessoas como você e eu.

•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 documentos 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.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

•Uma secretária ao sentar-se numa velha cadeira, a mesma não suportou 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.

Tome nota: segurança é responsabilidade de todos. ACABE COM OS ACIDENTES !

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 04

Temas sobre Saúde

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Ginástica Laboral: vamos agitar o corpo para produzir melhor!

Vivemos em um mundo altamente tecnológico, cheio de facilidades, que acabam não somente ajudando as pessoas, mas também as tornando cada vez mais sedentárias. Porém mesmo diante de uma mudança como essa, o ser humano é por natureza ativo e necessita movimentar-se ao longo do dia para o seu bem-estar geral.

Além do sedentarismo, estamos em uma era onde o estresse acaba dominando a vida de muitas pessoas. Principalmente daquelas cujo trabalho exige demais, seja por muita responsabilidade ou por esforço físico e/ou mental do trabalhador. Com isso, a produção começa a despencar, pois ninguém é capaz de suportar em longo prazo todas as cobranças impostas pela vida.

Para copiar e imprimir esse tema de DDS clique aqui !

Um estilo de vida como esse não é saudável. E muitas vezes acaba por prejudicar seriamente a vida do trabalhador. Estatísticas atuais apontam que cerca de quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas.

É diante de um cenário como esse que surgiu a necessidade de criar atividades que atuem direta e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso dos trabalhadores. Assim, as empresas começaram a se preocupar seriamente com a saúde e o desempenho de seus funcionários e foi então que surgiu a Ginástica Laboral como forma de prevenção de todos esses problemas.

Mas o que significa ginástica laboral?

Essa ginástica consiste no conjunto de práticas de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho (sem que haja locomoção dos trabalhadores para outro espaço físico ou interferência na produção), com a finalidade de colocar previamente todos os trabalhadores bem preparados para o exercício diário.

Então, a ginástica laboral é uma atividade auxiliadora e essencial que todas as empresas devem oferecer aos trabalhadores para prevenir doenças ocupacionais, acidentes de trabalho, problemas relacionados ao psicológico e possíveis problemas sociais entre os trabalhadores.

Mas de que forma ela auxilia o trabalhador em todos esses fatores?

• Fazendo com que o trabalhador se exercite e movimente partes do corpo que muitas vezes ficam inutilizadas por muito tempo;

• Oferecer uma quebra na monotonia e repetitividade que o trabalho pode oferecer e/ou exigir;

• Promovendo a socialização entre os trabalhadores;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Aliviando o estresse;
- Aumentando o ânimo para o trabalho;
- Promovendo uma maior consciência corporal;
- Melhorando o desempenho profissional;
- Diminuindo as tensões acumuladas no trabalho;
- Prevenindo lesões e doenças causadas por traumas cumulativos;
- LER: lesões por Esforços Repetitivos;
- DORT: Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho;
- Diminui a fadiga mental;
- Corrige vícios posturais;
- Melhora a auto-estima;
- Melhora atenção e concentração nas atividades realizadas.

E de que maneira funciona?

A pessoa responsável pela aplicação da ginástica (um educador físico, por exemplo) avaliará quais os diferentes tipos (ou o tipo) de trabalhos realizados pela empresa e baseando-se nos dados obtidos organizará um plano de ação para poder minimizar, ou até mesmo eliminar, os problemas encontrados em cada setor.

Geralmente as sessões de exercícios físicos têm uma duração média de 5 a 15 minutos, podendo ser realizados todos os dias da semana ou em dias alternados, dependendo da necessidade. A ginástica é classificada de três formas:

- Preparatória: realizada no início da jornada de trabalho;
- Compensatória: realizada durante a jornada de trabalho;
- Relaxamento: realizada após a jornada de trabalho.

É importante considerar que os trabalhadores não devem trocar de roupa para realizarem os exercícios propostos. Então cabe ao responsável elaborar as atividades de acordo com o setor e a função de cada um, adequando para o bem estar de todos.

Então com base em tudo o que foi demonstrado e vem sendo descoberto a cada dia, não há como negar que com a prática da ginástica laboral os trabalhadores só têm a ganhar. E quem trabalha mais disposto, corre menos riscos. Quem corre menos riscos se machuca menos. Quem se machuca menos produz mais. E assim, não só empregadores, mas também as empresas saem ganhando com essa prática!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Cuide de sua vida! Ela merece todo o carinho e atenção!

A importância do descanso.

Provavelmente você nunca parou para pensar como raramente usamos nossos dias de descanso para realmente descansar. Sempre que você pensa que poderá dormir até mais tarde, ficar com as pernas para cima a tarde toda, lendo seu jornal, surge aquele convite irresistível para aquele evento único, ou então tarefas que já foram tantas vezes adiadas que tem de ser feitas com urgência, e lá se vão seus dias de descanso. O descanso não é a apenas uma opção, é uma necessidade do nosso corpo. Mesmo que não seja possível viajar, sair, conhecer novos lugares, é de extrema importância dar uma pausa em todas suas atividades rotineiras e relaxar. Quando nosso corpo está cansado, ele não consegue trabalhar direito. Começa a ficar ansioso, estressado, desmotivado, as ideias começam a vir confusas, as coisas são feitas de maneira mais lenta e com menos qualidade. O descanso está no DNA humano. O corpo precisa de um momento de relaxamento para poder seguir com suas atividades, sem prejudicar o resultado, ou para exercê-las da melhor forma possível.

Normalmente nosso corpo começa a demonstrar sinais de fraqueza quando chega o final do dia, o final da semana, ou até mesmo o final do ano. É certo que parte desse cansaço pode ser considerado psicológico, mas fato é que após um dia estafante de trabalho, onde muito foi exigido física e mentalmente da pessoa, a única coisa recomendada a se fazer é descansar. Caso contrário, seu corpo pode ser uma overdose de estresse e tarefas, e acabará tendo uma queda na imunidade podendo cair doente e piorando as coisas. Sem contar que metade dessas tarefas não será completa da melhor maneira possível.

Combine com sua família que certos horários e dias, determinados assuntos difíceis não serão conversados, decisões importantes serão tomadas em outro momento. Divida suas tarefas de acordo com o grau de prioridade e o tempo disponível que você precisará para realizá-las, para que assim possa programar um dia, ou algumas horas pelo menos, de seu final de semana para descansar e relaxar. É certo que assim muitos outros problemas e acidentes serão evitados, pois poderá resolver tudo com mais calma e mais bem disposto, resultando assim em menos coisas a resolver lá na frente.

Uma das melhores formas de manutenção das energias do corpo é através do sono. À medida que noites sem dormir bem são acumuladas, as reservas de energia do corpo passam a ser usadas, e se não forem repostas, começam os efeitos colaterais como dores musculares, cansaço, indisposição, imunidade baixa. Em geral, os médicos recomendam de 7 a 8 horas de sono por dia para os adultos. Porém, muitas pessoas tem problemas para conseguir dormir bem.

Vão aqui algumas dicas que podem lhe render bons resultados: faça exercícios; tome um banho morno antes de se deitar; evite cafeína, principalmente mais para o final do dia; tenha um horário certo para se deitar e se levantar; não sobrecarregue o estômago próx-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

imo da hora de dormir; não vá para a cama pensando nos seus problemas. Fora esses indutores naturais, há pessoas que recorrem aos medicamentos para dormir, porém esses medicamentos não devem ser ministrados sem acompanhamento médico.

Conheça as causas de problemas na tireóide, seus sintomas e medidas preventivas

A tireóide é uma glândula que tem a função de regular órgãos como o fígado, rins e até mesmo o coração. Faz isso através da produção de hormônios, que garantem o equilíbrio do corpo. O metabolismo, o crescimento, a fertilidade, a memória, o humor são exemplos do que essa glândula regula através de seus hormônios.

Caso ocorra alguma disfunção nessa glândula, podem haver complicações em todo o corpo, produzindo sintomas que podem passar despercebidos como também problemas de alta gravidade chegando a trazer risco de vida. A tireoide fica na parte anterior do pescoço. Através de disfunções nessa glândula, ela pode acabar liberando hormônios em excesso (hipertireoidismo) ou liberar menos hormônios do que deveria (hipotireoidismo).

As causas originárias do hipertireoidismo são:

• Presença de nódulos na tireoide;

• Tireoidite (inflamação na glândula da tireoide);

• Ingestão exagerada de iodo;

• Tomar medicação com hormônios sintéticos da tireoide com uma dosagem maior do que a recomendada;

• Doença de Graves;

Sudorese (suor) excessiva, ansiedade, irritabilidade, perda de peso, evacuações mais frequentes, dificuldade para dormir são os sintomas característicos do hipertireoidismo.

As causas originárias do hipotireoidismo são:

• Doença de Hashimoto;

• Tratamento de hipertireoidismo com iodo radioativo;

• Retirada cirúrgica da tireoide;

• Deficiência na regulação da glândula;

• Inflamação da tireoide;

• Algumas crianças nascem sem a glândula, ou com a glândula com deficiências e tem que ser tratadas;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Ganho de peso, queda de cabelo, pele seca, dores nas articulações e nos músculos, fraqueza das unhas, palidez, depressão, dificuldades para evacuar, alterações no ciclo menstrual (nas mulheres), aumento do colesterol são sintomas que caracterizam o hipotireoidismo. Em casos mais graves, a pessoa pode chegar a entrar em coma.

O bócio é um sintoma característico tanto no hipotireoidismo e no hipertireoidismo. O bócio é o aumento do volume da tireoide, deixando-a com uma aparência de inchaço.

Existem medidas alimentícias que ajudam a prevenir ou minimizar as chances de ter problemas na tireoide: peixe, principalmente os de águas frias e profundas; reduza a quantidade de açúcar e farináceos, altas quantidades dos mesmos no sangue podem desregular o funcionamento da tireoide; consumir frutos do mar, algas marinhas, abacaxi, alcachofra, alimentos que possuam iodo, pois o iodo em pequenas quantidades é importante para o bom funcionamento da tireoide, e para que o iodo possa ser aproveitado pelo organismo, é necessário que se ingira bastante vitamina A (alimentos que contem esta vitamina: leite, gema de ovo, abacate, melão, manga, mamão, cenoura, batata doce, espinafre e couve, citamos apenas alguns dentre vários); grãos e cereais integrais também podem ser de grande ajuda.

Mais uma vez vamos bater na mesma tecla: a boa alimentação previne e mantém a saúde. Então sempre nas refeições vamos ter um prato colorido com folhas, legumes e grãos. Na sobremesa dê preferência às frutas do que aos doces, além da saúde você manterá o corpo em forma. E lembre-se que tudo em excesso não faz bem, inclusive a vitamina A, por isso seja moderado na sua alimentação e percebendo algum sintoma citado acima procure um médico.

Conheça os sintomas e as formas de se prevenir a meningite

Meningite é uma doença em que ocorre a inflamação das meninges. As meninges são membranas que envolvem o sistema nervoso central (medula espinhal e o encéfalo). A meningite pode ser causada por vírus, fungos ou bactérias que conseguem sobreviver ao sistema imunológico do nosso corpo e começa a atacar as meninges.

Existem dois tipos de meningite: a meningite bacteriana e a meningite viral. Como o próprio nome diz, a meningite bacteriana é causada por bactérias, e é extremamente contagiosa e normalmente é uma doença grave, que além da infecção nas meninges, pode chegar a causar infecção generalizada. Pode deixar sequelas como dificuldades no aprendizado, surdez e até mesmo paralisia cerebral. Já a meningite viral, causada por vírus, é mais branda, tem taxa de mortalidade bem abaixo que a da meningite bacteriana e seus sintomas são semelhantes aos sintomas da gripe e de resfriados. São sintomas comuns a ambas meningites: dores de cabeça, moleza, irritação, fraqueza, vômitos e rigidez no pescoço.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A transmissão da meningite ocorre pelo contato da saliva ou gotículas de saliva de uma pessoa doente com os órgãos respiratórios de outro indivíduo, levando assim a bactéria para o sistema circulatório do mesmo. O contato deve ser longo e prolongado para que ocorra o contágio. As bactérias não sobrevivem no ambiente, sendo assim, não é necessário que ocorra um isolamento de um local onde algum caso seja registrado. Crianças com menos de 6 anos, idosos e pessoas com a imunidade abalada formam o grupo de maior suscetibilidade a doença.

Muitas pessoas se contaminam com a bactéria, porém não desenvolvem a doença. A bactéria fica alojada na orofaringe até que, passado algum tempo, é eliminada pelo sistema imunológico da pessoa. Porém, apesar de que a doença não se desenvolveu, pode ocorrer transmissão da bactéria para outras pessoas, aumentando as chances de alguém adoecer.

Apesar disso, é importante procurar um médico caso você tenha tido algum contato com alguém que está com meningite. A limpeza de talheres e copos usados pelo doente também é importante para a prevenção da doença. Se alimentar e dormir bem ajuda a manter seu sistema imunológico em alta reduzindo as chances de a bactéria conseguir se instalar.

O tratamento da meningite bacteriana é feito através de antibióticos. A meningite viral não necessita de antibióticos, e muitas vezes nem a internação é necessária. A meningite bacteriana é considerada uma emergência, por isso, em qualquer caso de suspeita da doença, é muito importante que se procure um médico.

Como a meningite pode ser causada por mais de um tipo de bactéria, ainda não existe uma vacina que deixe a pessoa completamente imune, porém já existem vacinas contra os principais tipos de bactérias.

Corrida, uma forma simples de obter saúde

Qualquer atividade física feita da forma correta é de extrema importância para manter a boa saúde de seu praticante. Aqui, vou falar mais especificamente de um dos exercícios aeróbios mais comuns e mais fácil de ser praticado: a corrida.

Algumas das vantagens de se praticar a corrida: não exige um equipamento muito elaborado nem muito caro, um par de tênis, um short e uma camiseta já são o suficiente; a corrida garante um aumento gradual no fôlego; pode ser praticada em qualquer lugar; pesquisadores conseguiram provar que a corrida regular melhora a memória e também melhora as funções cognitivas, porem essas melhorias regridem quando o esporte é abandonado; correr aumenta sua disposição, visto que ela estimula a produção de endorfina, dando uma sensação de bem-estar; diminui a ansiedade; a corrida está no topo dos exercícios que queimam calorias; a medida que você consegue superar seus limites na própria corrida, você melhora sua auto-estima; ajuda a controlar o estresse, fazendo com que se

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

tenha também um sono mais agradável.

Pesquisadores que acompanharam um grupo de corredores por mais de 7 anos conseguiram evidências de que praticar corrida regularmente reduz as chances de ter catarata e de ocorrer degeneração macular, as duas principais causas de cegueira no mundo. Outra consequência positiva da corrida é a estabilização da pressão arterial. Fortalece os ossos, servindo de prevenção à osteoporose. Vale citar também a diminuição das taxas de mau colesterol (LDL) e, além disso, estimula a produção do bom colesterol (HDL).

Apesar de todas esses benefícios, a corrida pode trazer lesões sérias. Porém, se tomados certos cuidados, podemos evitar tais lesões. Escolher um tênis com solado próprio para a absorção de impactos, alongar antes e depois do exercício, não tente ir muito além dos seus limites de uma vez só, ao primeiro sinal de dor suspenda o exercício e procure um médico, pratique regularmente. É de extrema importância que antes de começar a praticar qualquer exercício, visite um médico e faça os exames necessários para saber como anda seu corpo e sua saúde para evitar problemas maiores futuramente e para poder aproveitar o exercício da maneira mais saudável possível para o seu corpo.

A corrida além dos benefícios físicos também proporciona uma contribuição para mente, pois seu sistema cardiovascular sendo trabalhado contribuirá para uma melhora no condicionamento geral. Mas todo este favorecimento benéfico dependerá do tempo gasto no exercício e levando em consideração que se mantenha o ritmo ideal. Mas fique atento a qualquer sintoma desconfortável durante a prática da corrida. Falta de fôlego, tontura ou náusea sentidos no percurso, deverão ser averiguados junto ao médico. O melhor nestas situações é diminuir o ritmo tanto de velocidade quanto de vezes praticado na semana e dependendo dos sintomas é melhor até parar de correr e aguardar opinião do especialista, que após averiguar através de exames médicos e clínicos o liberará para o retorno da atividade.

Descubra o que é a Lesão por Esforço Repetitivo (LER)

Lesão por esforço repetitivo (LER) é chamado qualquer tipo de lesão que resulta do uso repetitivo, como diz o próprio nome, de uma ferramenta de trabalho- computador, martelo, máquinas- ou qualquer outra atividade que obrigue o trabalhador a exercer movimentos repetitivos durante um longo período de tempo. São derivadas não só das pressões físicas, mas também de pressões psicológicas existentes no trabalho. Essa síndrome também é conhecida como Lesão Traumática Cumulativa. Ela pode afetar músculos, tendões e nervos, causa dores e inflamações, atingem principalmente os membros superiores (mãos, punhos, braços, ombros e a coluna).

As lesões por esforço repetitivo são comuns entre as pessoas que trabalham com movimentos repetitivos: nas linhas de produção, professores, alguns praticantes de certos tipos de esportes, costureiras, pessoas que trabalham com computadores. A LER pode ser agravada por práticas como postura incorreta, levantamento de pesos de forma incorreta,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

falta de exercícios físicos e falta de alongamento dos músculos antes de fazer alguma atividade. Faça pausas, caso fique muito tempo no computador ou fazendo algum tipo de esforço ou trabalho repetidamente. Certos especialistas preferem denominar LER por DORT, ou LER/DORT, onde DORT significa Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho, ou seja, doenças causadas pelo trabalho, enquanto LER representa qualquer doença causada por esforço repetitivo.

Por ser uma doença que se desenvolve lentamente, de forma quase imperceptível, já que o desgaste é causado lentamente, faz com que as pessoas não se previnam, só descobrindo a existência da síndrome quando já existe uma grande área afetada. O aumento nas dores pode ser causado também por estresse, e problemas provenientes do trabalho podem elevar a possibilidade de dor. Se você tem dores crônicas ou dor na coluna cervical (atrás do pescoço), ombros, punhos ou mãos, formigamento, falta de sensibilidade, pouca força nas mãos, resistência fraca, músculos tensos nos braços e ombros e ao ficar deitado na cama sente dor ou falta de sensibilidade, fique atento pois estes são alguns dos sintomas de tais lesões. A dor é semelhante à dor de um esforço estático – quando você fica segurando um objeto por muito tempo sem movê-lo. É importante saber que esses sintomas podem ser causados por áreas que aparentemente não estariam relacionadas, como por exemplo, a falta de sensibilidade nas mãos pode estar sendo causada por pinçamento do nervo perto do ombro.

O melhor a se fazer visando a prevenção desta doença é tomar cuidados simples, mas que com o tempo farão toda a diferença: se passar muito tempo sentado, é necessário ter um apoio adequado aos pés e para as costas, para que assim você fique com sua postura correta; se seu trabalho envolve as mãos, é necessário que este apoio deva estar na altura do tórax, de modo a manter os braços suspensos, sem que os deixe esticados e sem apoio; o alongamento muscular é muito importante na maior parte das atividades que realizamos; pausas durante o expediente, para que não seja necessário ficar muito tempo parado em uma mesma posição; tomar água a cada hora de trabalho, pelo menos, para que também levante e movimente o corpo; caso trabalhe com digitação, não mantenha os pulsos apoiados, deixe-os suspensos enquanto digita; a prática da ginástica laboral tem sido muito adotada por muitas empresas para prevenir problemas como este, mostrando-se muito eficiente.

Desvendando o alcoolismo

Primeiramente vamos definir o que é alcoolismo. Alcoolismo é definido como o consumo constante e de maneira excessiva de bebidas alcoólicas de forma que esta conduta passe a ter consequências na vida de seu praticante. Juntamente com o alcoolismo, podem surgir doenças psicológicas e fisiológicas, resultando no óbito.

Apesar de que a dependência de bebidas alcoólicas esteja presente na definição de alcoolismo, o consumo de álcool moderado, para a maioria das pessoas, não oferece nen-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

hum ou poucos riscos de desenvolver vício. O que causa a dependência são outros fatores combinados, como por exemplo, o ambiente social em que a pessoa está inserida, seu estado de saúde, seu estado emocional e psíquico, até mesmo sua genética influenciará nas chances de se tornar alcoólatra, e você não vai querer testar para saber em qual lado se encontra.

Normalmente, o contato com o álcool começa por meio dos amigos ou na própria família. Passa a servir de muleta, pois torna o contato social mais fácil, fazendo seu usuário perder a vergonha e conseguir se soltar mais. A pessoa se sente bem quando está ingerindo bebidas alcoólicas. Estudos comprovam que a maior parte dos alcoólatras começou a beber quando eram adolescentes. A bebida alcoólica os libertava momentaneamente das angústias da vida e da ansiedade.

A neuropatia periférica é muito presente nos alcoólatras, que é um estado permanente de hipersensibilidade, dormência, formigamento nas mãos, nos pés ou em ambos. O dependente tem depressões constantes, estados de euforia, ansiedade causada pela abstinência, perda de memória, comportamento irregular e chega a ter delírios e alucinações.

Os alcoólatras estão mais suscetíveis a qualquer forma de câncer. O álcool altera o equilíbrio dos hormônios reprodutivos tanto no homem quanto na mulher. No homem, o álcool pode aumentar as chances de ocorrerem lesões nos testículos, o que prejudica a produção de testosterona e a produção de esperma.

O uso contínuo do álcool pode agravar esses problemas, chegando a causar ginecomastia (surgimento de mamas nos homens, similares as mamas femininas). Se o abuso de bebidas alcoólicas continuar, o usuário pode chegar a desenvolver hepatite alcoólica: o fígado fica inflamado e as células hepáticas vão morrendo, por causa da grande quantidade de álcool ingerido. Os sintomas dessa doença são caracterizados por fraqueza, febre, perda de peso, náusea, vômitos e dor sobre a região do fígado.

E por final, a cirrose. A cirrose é um dano permanente e irreversível ao fígado. O fígado fica incapaz de realizar suas funções vitais, como a purificação do sangue e depuração dos nutrientes absorvidos pelo intestino. Problemas no coração, na tireoide, e com o hormônio antidiurético (a pessoa passa urinar mais que o normal, são característicos em pessoas que abusam do álcool.

Para ajudar quem tem problemas com o álcool, existem inúmeros grupos de apoio conhecidos como alcoólicos anônimos e clínicas para reabilitação. É importante ficar atento aos problemas que o álcool pode causar, e o quanto você é dependente a ele, pois uma das etapas mais complicadas do alcoolismo é o reconhecimento por parte de quem tem a doença. Porém, o mais importante nesse processo é a vontade e a determinação do paciente querer se curar.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Quanto vale um sorriso? Sorria mais!

Existem diversos tipos de sorrisos o mais tímido, o provocante, o escandaloso, o de canto de boca, mas todos são bonitos, agradáveis e importantes. Dizem os especialistas que movimentamos 72 músculos para sorrir. Sorrir é sinônimo de simpatia, carinho e atenção. Infelizmente, atualmente não se tem praticado tanto assim o ato de sorrir. Em meio a correria do dia a dia as pessoas vivem mal humoradas, nervosas, estressadas e principalmente sem paciência. Movimentam todos os músculos para ficar com a face emburrada, de mal com a vida, mas não dão um sorriso.

A situação é tão crítica que há até terapia do riso para que as pessoas possam exercitar mais o hábito de sorrir e gargalhar. Realizado em grupo são seções que reúnem pessoas para gargalhar, se motivar, descontrair em meio a uma rotina tão sobrecarregada e tensa.

Pode-se dizer que essa prática é uma autoestima, ou seja, logo pela manhã esse estímulo positivo pode determinar o seu humor durante todo o dia, fortalece sua autoconfiança e pensamento positivo, conseguirá reunir tudo o que há de bom em você e vencer os obstáculos corriqueiros que tão de perto nos rodeiam todos os dias.

Após esse exercício não deixe que nada tire seu humor, deixe-se embalar por tudo aquilo que lhe faça bem, observar o nascer e pôr do sol, um pássaro cantando, uma bela música, um cheiro agradável, um alimento cheiroso e bonito, uma oração feita do fundo do coração, uma boa literatura, um parque, enfim, identifique o que te faz bem e procure fazê-lo todos os dias.

A palavra é para a alma como o alimento para o corpo, é nutriente, é vitamínico, se falar coisas boas ao longo do dia, irá fortalecer sua alma, ficará bem humorado e isso irá contagiar quem estiver ao seu redor e o sorriso será inevitável.

“Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.” Filipenses 04:08.

Deixe recadinhos motivantes de amor para sua família, no trabalho coloque no mural mensagens de esperança e motivação. Acrescente algo de bom no ambiente que estiver inserido. Viva intensamente, não desperdice a vida com emoções mornas e sem propósitos, seja intenso, ajude a outras pessoas, isso lhe fará muito bem e o principal, ajude ao outro descobrir o que há de melhor nele, suas qualidades, seus pontos fortes e sonhos.

O que tiver em suas mãos para fazer, faça bem feito dê o seu melhor a cada dia, não deixe que as tarefas te afundem em rotina, cada vez que fizer, faça o melhor. Ao final do dia terá a sensação de receber resultados e não um final de dia frustrado com a sensação de correr o dia todo e não ver nada.

Finalmente, ria das circunstâncias, saiba que quando esse vento passar certamente irá rir da situação, ria de tudo ao seu redor, seja motivado e experimente sorrir mais, irá espal-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

har alegria e bem estar a todos ao seu redor.

O que podemos fazer para controlar o estresse ?

Como vivemos numa sociedade dinâmica e que tudo que fazemos demanda tempo e resultados, surge em nossa mente uma pergunta desafiadora? Como que vou conseguir? Tenho tempo suficiente para atingir minhas metas? Diante da competitividade corporativa do mundo globalizado, o foco em resultados é o grande diferencial hoje em dia! O DDS online tem temas variados segundo suas escolhas!

Nesse momento, é que esse vilão emocional entra em ação: O STRESS! Neste DDS motivacional, vamos saber o que é o stress e como conviver com ele de maneira saudável e dicas para controlá-lo. Vamos perceber que ele faz parte de nossa vida, e o importante é compreendê-lo para assim saber como controlá-lo.

SABIA QUE: Stress é uma palavra em inglês, e significa "pressão". O stress é uma resposta automática do seu organismo diante de um perigo o uma situação de desconforto? Quando uma pessoa fica estressada, o organismo sofre grandes alterações em seu funcionamento; a pressão arterial e os batimentos cardíacos ficam aumentados, a pessoa apresenta dificuldades para dormir e tende as se isolar e pode ficar deprimida.	**IMPORTANTE SABER:** Entretanto, o excesso de stress pode atrapalhar a vida das pessoas, podendo levar até a perda da saúde. Sabe aquele dia em que tudo te irrita? Você acorda, chuta o pé da cama e já fica irritado, a água do chuveiro demora a aquecer e você fica aborrecido, ao chegar ao trabalho, você encontra um colega que te deixa nervoso por ter te desejado um BOM DIA!
FIQUE SABENDO: Por curioso que pareça, o stress possui uma importância em nossas vidas, muitas vezes ele é necessário para nos manter vivos. Nem sempre o stress significa sofrimento, muitas vezes pode ser considerado como um estímulo positivo que nos move e nos faz buscar melhorias.	**LEMBRE-SE:** Para se ter qualidade de vida é necessário controlar o stress. Veja abaixo algumas dicas eficazes que se aplicadas, vão te ajudar a ter melhor qualidade de vida, que é o objetivo proposto neste DDS:

FIQUE ATENTO! Esses são sinais típicos do stress.

- Identifique as raízes do seu stress. Não sabe a razão por estar estressado? Reflita! Achou o motivo? Mude seus hábitos;

- Encontre aspectos positivos que reduzem o seu stress: andar de bicicleta, ficar com sua família, sair com os amigos, praticar atividade física;

- Exercite-se! O exercício físico é um excelente meio de se distrair dos eventos estressantes, vá ao clube com mais frequência;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Mantenha um ponto de equilíbrio entre: suas atividades, o tempo, energia e sua dedicação;

- Tenha uma dieta saudável, rica em cereais, integrais, vegetais e frutas. Evite o abuso de álcool, cafeína e se fuma, esforce-se a parar, você só terá a ganhar com essa mudança;

- O stress causa efeitos nocivos a nossa saúde, de natureza física e psicológica, atuando negativamente em nossa QUALIDADE DE VIDA!

REFLEXÃO: Ao refletir esse DDS motivacional, indague: Como posso viver melhor mesmo tendo stress? Agora ciente que o stress é positivo e negativo, como reagirei? O essencial é que você conhecendo mais esse assunto saiba ter qualidade de vida e assim ser mais feliz! ! Sucesso e até breve!

Boas práticas de higiene corporal

Higiene é a parte da Medicina que trata da conservação da saúde. Ou seja, trata a prevenção das doenças. Consiste em hábitos de limpeza pessoal, como por exemplo: tomar banho, lavar bem as mãos, cuidar da higiene oral (boca), ou seja, envolve cuidar do corpo todo.

Imagine a seguinte situação. Você está trabalhando e percebe que seu colega não está realizando uma boa higiene pessoal. O que faz numa situação como essa? Difícil, não? Agora, imagine se a situação se inverte, e você passa a ser o colega sem higiene?

Vamos conferir algumas dicas que podem ser feitas para que situações como essa não aconteçam. Os hábitos higiênicos são importantes porque ao nosso redor existem milhares de micro-organismos que podem ou não ser nocivos a saúde. Alguns são essenciais, como os que compõem a flora intestinal, fazendo com que o intestino funcione regularmente. Já outros mais conhecidos por germes (vírus, bactérias e fungos) são responsáveis por infecções e geralmente estão presentes na superfície de alimentos, água, objetos e inclusive no corpo humano. Assim, podem ser transferidos de pessoa a pessoa.

Alistamos alguns tópicos relativos à higiene corporal para que sejam tratados com atenção.

• Tomar banho: Além da sensação de limpeza e bem estar, o banho diário permite que a sujeira acumulada no corpo durante todo o dia seja eliminada. Com ela, germes, poluentes, mau cheiro vão embora pelo ralo. O banho deve ser um hábito diário. Problemas como mau cheiro, assaduras, micoses, alergias, e doenças da pele podem ser evitados pelo simples fato de tomar banho.

• Lavar os cabelos: Especialistas recomendam que os cabelos devem ser lavados pelo menos duas vezes por semana. Além do aspecto de sujeira, por causa da oleosidade, os cabelos também apresentam mau cheiro, causando sensação de desconforto. Não utilize

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

água muito quente durante a lavagem, pois pode danificar os fios. Lave e seque bem os pés para evitar micoses.

• Lavar as mãos e unhas: Uma das coisas que aprendemos ainda quando crianças é que, antes de comer, epois de chegar da rua, ou sempre que possível, lavar as mãos com água e sabão. As mãos são um dos meios de transporte de maior contaminação, então é essencial que a higiene deste local seja muito bem feita. Unhas crescidas abrigam sujeira e isso causa repulsa. Então, não se esqueça de higienizar as unhas para ajudar na redução de doenças e transmissão de germes.

• Limpar as orelhas: Se você é adepto de hastes flexíveis, elimine-os imediatamente! Quando usados de maneira incorreta, ao invés de ajudar, empurram a cera para a parte interna do ouvido, podendo causar infecções no local. As hastes flexíveis só devem ser usadas na parte externa (orelha). O mais adequado é, após o banho, limpar a área com a toalha e somente até aonde seu dedo alcançar, nada mais que isso. No caso de dores ou desconfortos, procure um médico, ele está habilitado para resolver problemas como esses.

Mantenha o corpo asseado e perfumado, use roupas limpas. Escove os dentes após as refeições, ao levantar-se e antes de dormir. Faça a barba diariamente. Evite bigodes e costeletas (se utilizados, devem ser: bem aparados, limpos e não exagerados). A higiene do corpo é importante para a saúde e redução de doenças da pele. Por isso, cuide-se!

Exames ocupacionais, por que preciso fazer?

A qualificação profissional pode ser considerada o mais importante pré-requisito na hora de escolher quem contratar. Mas hoje em dia as empresas têm levado em consideração outro fator bastante importante, a saúde do colaborador.

Antes da pessoa ser contratada, é obrigatório realizar um exame para que possa ser avaliado se está apta ou não para a realização da atividade para a qual se propôs. E, além disso, após a contratação ter sido efetuada, há ainda outros exames que devem ser realizados ao longo da vida laboral.

Existe um programa chamado PCMSO (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional) que segundo a Norma Regulamentadora (NR 7), pode ser definido como:

• “O PCMSO é parte integrante de um conjunto mais amplo de iniciativas da empresa no campo da saúde dos trabalhadores, devendo ser articulado com as demais NRs.”, e;

• “O PCMSO deverá considerar as questões incidentes sobre o indivíduo e a coletividade de trabalhadores, privilegiando o instrumental clínico-epidemiológico na abordagem da relação entre sua saúde e o trabalho”.

E o que isso quer dizer?

O PCMSO é elaborado com o intuito de prevenir, rastrear e diagnosticar precocemente

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

os agravos à saúde dos trabalhadores, relacionados com o trabalho.

Dentre outras coisas, o PCMSO deve incluir a realização obrigatória dos exames médicos. São eles:

- Admissional;
- Periódico;
- De retorno ao trabalho;
- De mudança de função;
- Demissional.

Os exames compreendem, avaliação clínica, abrangendo anamnese ocupacional e exame físico e mental, e exames complementares realizados de acordo com os termos específicos da NR 7 e seus anexos.

E para que serve cada um desses exames? Qual a importância?

O exame admissional, como o próprio nome diz, deve ser feito antes que o trabalhador assuma suas atividades. Nesse exame é realizada uma anamnese, ou seja, uma entrevista detalhada sobre o estado físico e mental para a função do novo contratado. Dessa forma, é possível averiguar se o mesmo está apto ou não para realizar a atividade.

O exame periódico tem a finalidade de investigar se aconteceu alguma alteração na saúde do trabalhador, para que o médico possa encaminhá-lo para o tratamento adequado. Para trabalhadores expostos a riscos ou a situações de trabalho que impliquem o desencadeamento ou agravamento de doença ocupacional, ou ainda, para aqueles que sejam portadores de doenças crônicas, os exames deverão ser repetidos:

- a cada ano ou a intervalos menores, a critério do médico encarregado, ou se notificado pelo médico agente da inspeção do trabalho, ou, ainda, como resultado de negociação coletiva de trabalho;

- de acordo com a periodicidade especificada no Anexo n.º 6 da NR 15, para os trabalhadores expostos a condições hiperbáricas.

Para os demais trabalhadores:

- anual, quando menores de 18 (dezoito) anos e maiores de 45 (quarenta e cinco) anos de idade;

- a cada dois anos, para os trabalhadores entre 18 (dezoito) anos e 45 (quarenta e cinco) anos de idade.

O exame de retorno ao trabalho tem o objetivo de analisar se o trabalhador está apto para exercer sua antiga função após o afastamento, sendo ele maior ou menor que 30 dias, por motivo de doença ou acidente, ocupacional ou não.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O exame de mudança de função é realizado quando o trabalhador muda de função para outra com maior exposição a algum risco.

E o exame demissional é realizado para avaliar a saúde do trabalhador que está sendo demitido, se sofreu algum dano relacionado à atividade que exercia. Será obrigatoriamente realizada até a data da homologação, desde que o último exame médico ocupacional tenha sido realizado há mais de:

- 135 (centro e trinta e cinco) dias para as empresas de grau de risco 1 e 2, segundo o Quadro I da NR-4;

- 90 (noventa) dias para as empresas de grau de risco 3 e 4, segundo o Quadro I da NR-4.

Para cada exame médico realizado, o médico emitirá o ASO (Atestado de Saúde Ocupacional) em duas vias.

- A primeira via do ASO ficará arquivada no local de trabalho do trabalhador, inclusive frente de trabalho ou canteiro de obras, à disposição da fiscalização do trabalho.

- A segunda via do ASO será obrigatoriamente entregue ao trabalhador, mediante recibo na primeira via.

Portanto, agora que você já sabe, não deixe de realizar os exames e cumprir as normas!

A prática religiosa e seus benefícios para a saúde

Muitas são as religiões existentes por todo o mundo. O Brasil tem o cristianismo entre a religião com maior potência predominante sobre sua nação. Um país devoto e com muita fé.

Contudo, o Brasil também é muito diversificado, abriga diversas religiões e crenças até mesmo dentro de um mesmo estado. Também há os ateus, não acredita e não se apega a nada.

A religião traz consigo não só o conteúdo espiritual, mas também muita disciplina, equilíbrio emocional, mansidão, motivação e perseverança.

Uma pessoa que não se apega a nada, não faz menção a uma ideologia é sujeita a “andar sem rumo”, podendo ocasionar frustração, pois não tem um alvo a seguir, a doença do século é a depressão.

Quando a pessoa não se apega a um objetivo, sente-se fracassada, sem valor intelectual, a tendência é que se isole, se esvazie de tudo e dá lugar a enfermidade, permitindo que a depressão tome conta de sua vida.

Quem adota uma religião procura seguir preceitos que crê que irá mudar hábitos, con-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

tribuir para uma disciplina, compaixão, o ato de ajudar outras pessoas favorece muito à saúde, o bem estar mental.

Praticar algo que se acredita faz com que a pessoa saiba o seu propósito De acordo com a revista Época 2009 a prática da oração oferece diversos benefícios, como reduzir a ansiedade e o estresse.

"Acreditar em Deus pode ajudar a acabar com a ansiedade e reduzir o estresse, segundo um estudo da Universidade de Toronto, no Canadá. A pesquisa, publicada na revista "Psychological Science", envolveu a comparação das reações cerebrais em pessoas de diferentes religiões e em ateus, quando submetidos a uma série de testes.

Segundo os cientistas, quanto mais fé os voluntários tinham, mais tranquilos eles se mostravam diante das tarefas, mesmo quando cometiam erros.

Os pesquisadores afirmam que os participantes que obtiveram melhor resultado nos testes não eram fundamentalistas, mas acreditavam que "Deus deu sentido a suas vidas.

Comparados com os ateus, eles mostraram menos atividade no chamado córtex cingulado anterior, a área do cérebro que ajuda a modificar o comportamento ao sinalizar quando são necessários mais atenção e controle, geralmente como resultado de algum acontecimento que produz ansiedade, como cometer um erro.

Grupos ateus argumentaram que o estudo não prova que Deus existe, apenas mostra que ter uma crença é benéfico.

Religiosos praticantes são mais centrados e disciplinados, sugere estudo. Versão secular do efeito, envolvendo "valores 'sagrados", poderia funcionar."

O autocontrole permite que a pessoa tenha maior consciência diante de problemas, situações difíceis e mantem a motivação e fé que no final tudo dará certo.

O desenvolvimento de valores deve nascer em casa, na família, grande base da nossa sociedade e a religião principalmente nos dias de hoje procura oferecer esse valores perdidos que estão desnorteando principalmente os jovens.

A religião permite alcançar a paz interior, através de meditação, autoanálise e alcançar equilíbrio, com isso se socializar mais, se envolver, conversar mais com as pessoas, pois está faltando o diálogo, a vida corrida não permite mais a comunicação muitas vezes com os mais próximos.

Realize uma análise e encontre aquilo que te faz bem e siga. Nascemos para trilhar um caminho. Descubra o seu!

Morte de Chorão: os perigos do uso inadequado de medicamentos

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O dia 6 de março de 2013 foi marcado pela morte do cantor Chorão, vocalista da banda Charlie Brown Jr.. Chorão foi encontrado morto em seu apartamento, na cidade de São Paulo. Foi amplamente divulgado na imprensa que foram encontrados diversos remédios espalhados pelo apartamento onde estava o corpo. A Polícia Civil informa que é muito cedo para se afirmar sobre a causa da morte, mas em geral, a mídia aponta para a possibilidade de Chorão ter ingerido diversos remédios, o que levou a sua morte.

Para nós, prevencionistas, vale alertar para o risco do uso inadequado e sem acompanhamento de medicamentos. Segundo a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), o uso inadequado de medicamentos pode causar mais danos do que benefícios para a saúde. Ainda segundo o site da Anvisa, do total de casos de intoxicação registrados todos os anos no Brasil, cerca de 28% são causados por ingestão de medicamentos.

O uso inadequado de medicamentos pode causar dependência, reações alérgicas ou até mesmo a morte.

Além disso, a combinação errada de medicamentos diferentes pode oferecer mais riscos à saúde, uma vez que um medicamento pode diminuir ou aumentar o efeito de outro. A utilização inadequada de medicamentos pode esconder sintomas, e levar a uma evolução mais grave da doença.

Como se já não bastasse, ainda ocorre o uso de medicamentos concomitante com a ingestão de álcool, o que representa um grande risco para a sáude. A imprensa também divulgou que, segundo testemunhas, Chorão tinha por hábito ingerir remédios para dormir e álcool, uma combinação perigosa.

Infelizmente, nada mais podemos fazer para mudar o passado, mas, como prevencionistas, podemos e devemos alertar nossos colegas de trabalho sobre os riscos do uso inadequado de medicamentos, bem como do uso de medicamentos concomitante com álcool.

Agora, faça a sua parte, procure um médico e evite a auto-medicação.

Se você está passando por um momento difícil na sua vida, procure ajude de um psicólogo, ele é o profissional mais indicado para lhe ajudar.

Curta o Carnaval sem esquecer da cidadania

Mais um carnaval se aproxima, e com ele a disposição, alegria e entrega de milhares de pessoas que se preparam ao longo do ano para representar esta festa.

Muitos meses na academia para preparar o condicionamento físico, ensaios nas quadras de escolas de samba e a economia para comprar a tão sonhada fantasia.

Em São Paulo e Rio de Janeiro existem as tradicionais apresentações no sambódromo,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

onde desfilam as escolas oficiais que levam multidões ao delírio com suas alegorias, música que embala e beldades em todo o trajeto.

Porém, em outras cidades do Brasil, o carnaval começa muito antes das escolas oficiais. Muita alegria, vários blocos locais se apresentam e artistas famosos levam turistas, estrangeiros e moradores locais à loucura.

Contudo, onde há muitas pessoas – inclusive em estado de euforia – é difícil se manter a Ordem Civil Pública. Por exemplo, diversos "mijões" são encaminhados às delegacias policiais em diversas cidades.

Estas festas são para alegrar multidões, descarregar todo o stress acumulado durante o ano de trabalho e principalmente aqueles que optam por levar a família em busca da descontração e folia.

Se deparar com "foliões" que agridem a liberdade do próximo com atitudes vulgares, desrespeitosas e insultantes é um atentado violento ao pudor.

A polícia a cada ano tem se intensificado para combater esse tipo de atitude que fere a moral pública. Proteger praças públicas, casas residenciais e comércios têm sido atividades dos agentes que fiscalizam o trajeto durante todo o evento.

Vandalismos em massa ocorrem em diversos lugares, como quebra de patrimônios públicos, comércios saqueados, crimes, muita sujeira, banalização da moral, prostituição, libertinagem, arruaça e uma grande bagunça por onde passam.

Após esses fatos os moradores precisam colocar tudo em ordem, gastando litros de água e produtos de limpeza para tentar limpar a sujeira que esses "foliões" deixam pelo caminho.

A educação deve vir acompanhada de uma boa diversão, conscientização e bons hábitos com os amigos, famílias e comunidade.

São disponibilizados banheiros químicos gratuitos, estrategicamente localizados e de fácil acesso a todos.

Nossa sociedade não deve se corromper com grupos que não levam a sério o respeito ao próximo, e a educação que vem de família, pois o Brasil tem grande reputação sendo considerado e visto como o "País do Carnaval" devemos dar bom exemplo de tudo que nosso país tem de bom para oferecer a sua nação e ao mundo.

Explorar nossa cultura, nosso gingado, nossas mulatas, criatividade, diversidade, espontaneidade, alegria de receber à todos com os braços abertos para compartilhar o que o Brasil tem de melhor de forma única e sem preconceitos proporcionando experiências maravilhosas de longo prazo.

Portanto, aproveite o carnaval com toda alegria, saúde, segurança, respeito ao próximo, ao patrimônio público e ao meio ambiente que é de todos, evitando assim, um possível

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

constrangimento ante as autoridades e sociedade.

Bom carnaval a todos!

Barulho, cai fora! Proteja seu ouvido.

Bom dia, boa tarde, boa noite! A todos os participantes da palestra de segurança de hoje, sejam bem vindos!

Nós recebemos vários dons quando nascemos. Um deles, é a audição, ou seja, nossa capacidade de ouvir. Entretanto, não conseguimos escolher que sons queremos ouvir.

Por exemplo, a maioria das pessoas gosta de música. Uns preferem música clássica, outros curtem rock, outros um bom pagode. Os estilos musicais são diversos, porque assim são os gostos humanos. Mas, alguns estilos musicais, podem ser considerados ruídos para pessoas que odeiam aquele estilo. É uma questão muito pessoal.

Existem outros sons agradáveis também, como o cantar de um passarinho, ou o prazer que sentimos ao ouvir a corredeira de um rio ou a queda de uma cachoeira. Por outro lado, quem gosta de ouvir o ruído do trânsito, as businas dos carros nos engarrafamentos, ou aquele barulho horrível do freio desajustado do ônibus. Reflita: a mesma água que traz o som prazeroso da chuva, torna o pinga-pinga do chuveiro irritante se estamos tentando dormir.

Bem, e no nosso ambiente de trabalho, que sons podem nos irritar, nos incomodar ou, no pior cenário, trazer danos a nossa audição?

Você sabia que a exposição excessiva ao ruído pode causar perda na capacidade auditiva? Não é só a intensidade ou o “volume” do ruído que importa, mas também a duração da exposição, ou seja, o tempo que você fica exposto.

Venham comigo e vejam os 3 efeitos que o ruído podem causar sobre a saúde:

1. surdez temporária: como o próprio nome diz, refere-se a perda temporária da capacidade auditiva, por alguns minutos, devido a exposição ao barulho excessivo durante pouco tempo.

2. surdez permanente: causada pela exposição continuada durante longos períodos. A perda auditiva é lenta porém progressiva. Se você tem sempre a necessidade de aumentar os volumes da TV ou do rádio, pode estar sofrendo de perda de capacidade auditiva.

3. Trauma acústico: trata da perda auditiva causada por um barulho muito forte, como uma explosão.

Ao contrário dos nossos olhos, que podemos fechar, ou seja, escolhemos o que queremos ou não queremos ver, não podemos escolher “não ouvir”. Nós ouvimos até enquanto dormimos.

O som é dom dos bens mais importantes que temos para perceber o que ocorre ao

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

nosso redor. Então, valorize sua capacidade de ouvir, cuide dela. Evite estar exposto aos ruídos intensos e prolongados. A área de segurança e saúde ocupacional, pode e deve avaliar o nível dos ruídos no ambiente de trabalho.

Da mesma forma, de acordo com esses resultados, os técnicos de segurança devem indicar mecanismos de proteção, como o abafador de ruído.

Em resumo: valorize os dons que você recebeu quando nasceu. Sua capacidade de ouvir é muito importante para você aproveitar tudo que sua vida pode lhe proporcionar. Então, use o EPI adequado e recomendado pela sua área de segurança.

Higiene pessoal, com simples cuidados você já vê a diferença!

De acordo com a definição encontrada no dicionário, higiene é a parte da medicina que trata da conservação da saúde. Ou seja, trata sobre a prevenção das doenças. Na prática, consiste no uso constante de elementos ou atos que causem benefícios para os seres humanos.

As técnicas de manutenção e preservação do bem estar, saúde perfeita e harmonia funcional do organismo, recebe o nome de hábitos higiênicos. Estes podem ser divididos nos seguintes grupos:

• Higiene Pessoal: É o conjunto dos hábitos de limpeza pessoal, com os quais cuidamos da nossa saúde. Por exemplo: banho, lavar as mãos, higiene oral (boca), etc.

• Higiene Coletiva: É o conjunto de normas de higiene implantadas pela sociedade, de forma a torná-las conceitos gerais. Há a especificação de normas especiais, a forma como devem ser executadas, etc.

A higiene coletiva também visa à prevenção de doenças na sociedade como um todo. Por isso é importante que, além da própria higiene, as pessoas se conscientizem de que há a necessidade de zelar pelo bem de todos.

• Higiene Mental: É o bem estar da mente.

• Higiene Ambiental: Consiste na manutenção do meio ambiente, de forma limpa e propícia para o desenvolvimento sustentável. É baseada na preservação.

Vamos agora focar na higiene pessoal. Você já parou pra pensar no que faz em proveito de melhorar sua qualidade de vida? E em relação às outras pessoas?

Imagine a seguinte situação. Você está no seu local de trabalho, e nota que um colega não está realizando uma boa higiene pessoal. O que faz em uma situação como essa? Difícil, não? Agora, imagine se a situação se inverte, e você passa a ser o colega sem higiene?

Pois bem, vamos conferir o que pode ser feito para que situações como essa não aconteçam.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Lavar as mãos: Uma das coisas que aprendemos ainda quando crianças é que, antes de comer, depois de chegar da rua, ou sempre que possível, lavar as mãos com água e sabão. Mas porque isso é tão importante?

Vejamos desde o início. Ao nosso redor existem milhares de micro-organismos, que podem ou não ser nocivos. Alguns são essenciais, como os que compõem a flora intestinal, fazendo com que o intestino funcione regularmente.

Já outros mais conhecidos por germes (vírus, bactérias e fungos) são responsáveis por infecções e geralmente estão presentes na superfície de alimentos, água, objetos e inclusive no corpo humano. Assim, podem ser transferidos de pessoa a pessoa.

Como as mãos são a principal via de contaminação existente, é essencial que a higiene deste local seja muito bem feita. Lavar as mãos é a maneira mais importante para ajudar na redução da disseminação de doenças e transmissão de germes.

• Tomar banho: Além de propiciar sensação de limpeza e bem estar, o banho permite que a sujeira acumulada no corpo durante todo o dia seja eliminada. Com ela, germes, poluentes, mau cheiro, etc. vão embora.

O banho deve ser um hábito diário na vida de todas as pessoas. Problemas como mau cheiro, assaduras, micoses, alergias, etc. podem ser evitados pelo simples fato de tomar banho. O ideal é utilizar água e sabonete, somente.

Durante o banho, todas as partes do corpo devem ser limpas, sem exceção.

• Lavar os cabelos: Muitas mulheres têm o hábito de não lavar sempre os cabelos. Porém, especialistas recomendam que os cabelos devem ser lavados pelo menos duas vezes por semana.

Além do aspecto de sujeira, por causa da oleosidade, os cabelos também apresentam mau cheiro, causando sensação de desconforto. Lembre-se de não utilizar água muito quente durante a lavagem, pois esta danifica os fios.

• Limpar as orelhas: Se você é adepto de cotonetes, elimine-os imediatamente! Quando usados de maneira incorreta, ao invés de ajudar, empurram a cera para a parte interna do ouvido, podendo causar infecções no local. O cotonete só deve ser usado na parte externa (orelha).

O mais adequado é, após o banho, limpar a área com a toalha. E somente até aonde seu dedo alcançar, nada mais que isso. No caso de dores ou desconfortos, procure um médico. Ele está habilitado para resolver problemas como esses.

Cuide-se!

Você sabe o que é trabalho penoso?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Certamente, você conhece trabalho que apresenta insalubridade ou periculosidade. E o trabalho penoso, você conhece?

O adicional de atividades penosas, tal qual está previsto na Constituição Federal, teve origem nos trabalhos na Comissão de Sistematização (projeto de setembro de 1987, no inciso XIX do art. 6°). Nessa oportunidade, o Deputado Ubiratan Spinelli apresentou emenda ao projeto para suprir o termo "penosas", entendendo que seria muito difícil conceituar tais atividades, dado seu caráter subjetivo. O Relator da Comissão, Deputado Bernardo Cabral, rejeitou a emenda ao alegar, mesmo reconhecendo a dificuldade de caracterizar tais atividades, "que a manutenção dessa palavra é indispensável, porque, sem ela, deixaremos de contemplar as atividades desgastantes."

Porém, no Projeto de Constituição, levado à aprovação da Assembleia Nacional Constituinte, o adicional de atividades penosas não foi contemplado, razão pelo qual, nas votações finais, o Deputado Nelson Aguiar, apresentou o Requerimento n." 2.214, de destaque, para a aprovação da palavra "penosas" do inciso XX do art. 7°, do projeto de Constituição para aditamento ao inciso XX, do art. 8°, da Emenda Substitutiva n." 22.038-1.

O autor do destaque requereu que fosse incluída, conforme constava do Projeto da Comissão de Sistematização, a palavra "penosas". No seu entender, se prevalecesse o adicional de remuneração no texto constitucional, seria apenas para as atividades insalubres e perigosas. O destaque tinha, assim, o objetivo de restabelecer o texto da Comissão, estendendo esse adicional também para as atividades penosas.

Percebe-se, assim, pelo resgate dos debates travados no âmbito da Assembleia Nacional Constituinte, que não houve propriamente uma justificação jurídica para a inclusão do termo "penosas" no texto constitucional, na medida em que o Legislador Constituinte foi motivado pela ocorrência de um fato, diferentemente do que se deu nos estudos da Comissão de Sistematização.

"Penoso é o trabalho acerbo, árduo, amargo, difícil, molesto, trabalhoso, incômodo, laborioso, doloroso, rude. (...) Penosas são, entre outras, as atividades de ajuste e reaiuste de aparelhos de alta precisão (microscópios, rádios, relógios, televisores, computadores, vídeos, fornos de micro-ondas, refrigeradores), pinturas artesanais de tecidos e vasos, em indústrias, bordados microscópios, restauração de quadros, de esculturas, danificadas pelo tempo, por pessoas ou pelo meio ambiente, lapidação, tipografia fina, gravações, revisão de jornais, revistas, tecidos, impressos. Todo esse tipo de atividade não é perigosa, nem insalubre, mas penosa, exigindo atenção constante e vigilância acima do comum. "

São consideradas atividades penosas:

- Esforço físico intenso no levantamento, transporte, movimentação, carga e descarga de objetos, materiais, produtos e peças;

- Posturas incômodas, viciosas e fatigantes;

- Esforços repetitivos;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Alternância de horários de sono e virgília ou de alimentação;

- Utilização de equipamentos de proteção individual que impeçam o pleno exercício de funções fisiológicas, como tato, audição, respiração, visão, atenção, que leve à sobrecarga física ementa!;

- Excessiva atenção ou concentração;

- Contato com o público que acarrete desgaste psíquico;

- Atendimento direto de pessoas em atividades de primeiros socorros, tratamento e reabilitação que acarretem desgaste psíquico;

- Trabalho direto com pessoas em atividades de atenção, desenvolvimento e educação que acarretem desgaste psíquico e físico;

- Confinamento ou isolamento;

- Contanto direito com substâncias, objetos ou situações repugnantes e cadáveres humanos e animais,

- Trabalho direto na captura e sacrifício de animais.

Essas condições de trabalho têm em comum o fato de exigirem esforço físico e/ou mental, provocarem incômodo, sofrimento ou desgaste da saúde.

Elas podem provocar problemas de saúde que não são necessariamente doenças.

Percebe-se que, muitas dessas atividades, bem como os conceitos expostos, guardam bastante similitude com as atividades hoje consideradas como insalubres. Outras, por seu turno, estão relacionadas na Norma Regulamentadora (NR) 17 – Ergonomia.

A hora certa para dormir no trabalho

Segunda-feira só pegando no tranco depois de um final de semana de descanso, sexta-feira a preguiça do cansaço da semana, depois do almoço então, bate aquele desânimo e o que fazer? 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- 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 quisto, pois além da sensação que a pessoa não dormiu direito, dava uma impressão de falta de compromisso com o trabalho.

Segundo o estilo de vida e rotina dos trabalhadores, principalmente daqueles de grandes cidades, é difícil resistir, pois a maioria mora longe do trabalho e o trajeto para o trabalho torna-se então, uma viagem.

Durante o tempo dessa viagem muitos aproveitam para tomar café da manhã, ler um bom livro ou jornal, conversar e a maioria opta por dormir, estender seu momento de sono até chegar ao trabalho, quando isso é possível.

Mas, 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.

Esse cochilo pós-refeição pode ser adotado pela empresa como uma prevenção de acidentes e promoção da saúde, visto que evita aquela “preguiçinha” depois do almoço, o funcionário retorna revigorado produzindo mais e evita a desatenção principalmente em linhas de produção e em ambientes que o risco de acidentes é maior. A satisfação é aumentada e a promoção da saúde colabora para um funcionário mais proativo e saudável.

Dormir no trabalho é bom! Não é coisa de preguiçoso não! Desde que feito da maneira certa e na hora certa.

Para se ter um bom cochilo, algumas medidas devem ser tomadas:

- Procure um lugar tranquilo, sem muito barulho e de preferência onde você possa deitar. Leva-se 50% a mais de tempo para pegar no sono quando se está sentado.
- Procure um ambiente escuro ou use uma máscara de dormir.
- Acalme o seu corpo, procurando relaxar seus músculos sempre respirando calma-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mente. Acalme também a sua mente, viajando na sua imaginação por lugares calmos, como um campo, uma praia, ou até mesmo conte carneirinhos.

• Se houver muito barulho, coloque fones de ouvido, eles reduzem bastante o barulho.

Vale a pena investir em um ambiente de descanso na empresa. Leve em consideração a saúde dos funcionários, proporcione qualidade e vida e tenha o retorno em produtividade e satisfação.

Entenda o que é qualidade de vida no trabalho e promoção da saúde

A relação entre saúde e qualidade de vida parece óbvia: o próprio senso comum nos diz que ter saúde é a primeira e essencial condição para que alguém possa qualificar sua vida como de boa qualidade. Mas o que parece óbvio e claro nem sempre o é, na realidade. Tanto a concepção de saúde como a de qualidade de vida comportam discussões e interpretações diversas.

Assim, da mesma forma que a paz não pode ser entendida tão somente como a ausência de guerra, ter saúde não significa apenas não estar doente. Em uma concepção mais ampla, como quer a Organização Mundial de Saúde, ter saúde significa uma condição de bem-estar que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também o vivenciar uma sensação de bem-estar espiritual e social.

Assim, esta concepção mais ampla de saúde aproxima-se do moderno conceito de qualidade de vida, embora dele não venha a ser sinônimo. Confunde-se, frequentemente, uma boa qualidade de vida com uma vida confortável do ponto de vista material; com uma vida plena de lazer e de viagens; com férias em lugares maravilhosos e com pouco trabalho, obrigações e aborrecimentos.

A qualidade de vida, tal como a felicidade, é algo que depende das expectativas e do plano de vida de cada um e guarda, por conseguinte, importante componente individual e subjetivo. O que é uma vida de boa qualidade para um pode não ser para outro, dados os diferentes projetos de vida de cada um.

Uma das condições para se ter qualidade de vida é estar em condições físicas satisfatórias, abandonando o sedentarismo e praticando uma atividade adequada e agradável.

A obtenção destas condições físicas satisfatórias, mais que evitar doenças, significa promover a saúde. E, quando falamos em saúde citamos três estágios da mesma.

• Recuperação da saúde – são aquelas que exercemos sobre o indivíduo já doente, com o objetivo de evitar sua morte, aliviar seu sofrimento e reabilitá-lo física, social e profissionalmente. Incluem-se entre estas ações a administração de medicamentos, internações em hospitais, intervenções cirúrgicas e, também, os procedimentos fisioterápicos

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

necessários para que possa retornar o mais próximo de uma vida normal.

• Proteção à saúde – são aquelas que, visam proteger o indivíduo da ação de riscos aos quais possa estar exposto ou tenha a possibilidade de vir a se expor.

São ações bem específicas, ou seja, visam apenas determinados riscos, claramente identificados. As vacinações, por exemplo, são exemplos clássicos de ações de proteção à saúde. O uso de EPI´s também o é, entre outros.

• Promoção da saúde – é todo um processo destinado a habilitar pessoas e/ou grupos a aumentar o controle sobre sua saúde e melhorá-la, alcançando um estágio de bem-estar físico, mental e social.

Para alcançar este estágio, o indivíduo ou grupo deve ser capaz de identificar e realizar as aspirações, satisfazer necessidades e modificar ou cooperar com o meio ambiente. A promoção da saúde é algo, pois, que tem muito mais a ver com a qualidade de vida e bem menos com o ato puro e simples de se evitarem doenças.

Portanto, adotem programas de qualidade de vida no trabalho em sua empresa e proporcione aos funcionários uma rotina melhor, ausência de doença e uma produção muito maior com pessoas saudáveis e satisfeitas.

Qualidade de vida no trabalho é possível a partir do seu estilo de vida

Frequentemente as pessoas trabalham com o único objetivo de ter uma receita. Entretanto, são sempre mais produtivas quando sentem que estão realizando um trabalho de valor, que contribuem para algo maior.

Nós todos já nos deparamos com pessoas assim. São motivadas, com bastante energia, com objetivos definidos, e felizes. Não ficam doentes e suas atitudes tem um impacto bastante positivo nos outros empregados. São saudáveis em termos físicos, emocionais e espirituais.

Uma política voltada para a qualidade de vida está baseada na premissa de que, para onde for à mente, o corpo irá atrás. Ela reconhece o papel que a saúde representa na vida das pessoas.

Os programas de qualidade de vida e promoção da saúde nos locais de trabalho estão se tornando parte integrante da cultura das organizações. Nos últimos cinco anos, o tema “qualidade de vida” tem sido fortemente discutido, tanto do ponto de vista empresarial como do individual e do comunitário.

Dados estatísticos mostram a importante contribuição e o forte impacto que esses programas têm causado. É inegável que, principalmente do ponto de vista individual, existe uma consciência mais clara deste tema. Hoje, vemos com frequência nos veículo de co-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

municação – jornais, tevê, publicações específicas – temas relativos à alimentação adequada, sedentarismo, equilíbrio pessoal, gerenciamento de tempo, estresse, saúde cardiovascular, meio ambiente, relacionamento saudável etc. As pessoas estão mais atentas ao próprio estilo de viver e questionam mais a qualidade de sua vida.

Sabemos que a boa saúde é fortemente influenciada pelo estilo de vida, e este afeta diretamente nossa qualidade de vida.

Apesar da amplitude do conceito, viver com qualidade de vida é saber manter o equilíbrio no dia a dia, procurando sempre melhorar o processo de interiorização de hábitos saudáveis, aumentando a capacidade de enfrentar pressões e dissabor e vivendo mais consciente e harmônico em relação ao meio ambiente, às pessoas e a si próprio.

Baseado nestas noções pode-se dizer que saúde é o resultado do gerenciamento adequado das áreas física, emocional, social, profissional, intelectual e espiritual. Cada uma destas áreas contribui de modo importante para a formação da saúde total, podendo ser abordada a partir de diferentes enfoques:

As seis dimensões da saúde

Saúde Física

Composta principalmente do quadro clínico do indivíduo, acompanhado de alimentação adequada, práticas saudáveis e uso correto do sistema médico.

Saúde Emocional

Envolve desde uma adequada capacidade de gerenciamento das tensões e estresse até uma forte autoestima, somadas a um nível elevado de entusiasmo em relação à vida.

Saúde Social

Os fatores preponderantes são: alta qualidade dos relacionamentos, equilíbrio com o meio ambiente e harmonia familiar.

Saúde Profissional

Composta de uma clara satisfação com o trabalho, um desenvolvimento profissional constante e reconhecimento das realizações nas funções exercidas.

Saúde Intelectual

Utilizar a capacidade criativa sempre que possível, expandir os conhecimentos permanentemente e partilhar o potencial interno com os outros são os principais caminhos.

Saúde Espiritual

Ter um propósito de vida baseado em valores e ética, acompanhados de pensamentos positivos e otimistas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Cabe a nós a responsabilidade pela manutenção da própria saúde e do bem-estar. O estilo de vida que levamos é o principal responsável por atingirmos os 70 anos do modo mais saudável possível.

Isso mostra que saúde e qualidade de vida dependem principalmente da capacidade individual de gerenciamento dos hábitos do dia a dia.

Podemos ter 50 anos de idade cronológica e ter a idade biológica de um indivíduo de 35 ou de 65 anos. Tudo depende de nosso estilo de vida.

Um bicho me picou, e agora?

Vivemos em um país com uma grande diversidade de animais. Muitos desses animais possuem mecanismos para se defenderem de outros animais, como peçonha ou venenos. Fazem parte desse grupo de animais as cobras, escorpiões, aranhas, alguns sapos, peixes e alguns insetos. Muitas vezes letais para outros animais, esses mecanismos podem causar terríveis danos ao ser humano, e em alguns casos, até a morte.

- Peçonha: É uma secreção venenosa de alguns animais.

- Veneno: Qualquer substância que altera ou destrói as funções vitais.

Portanto animais peçonhentos são aqueles que possuem glândulas de veneno que se comunicam com dentes ocos, ferrões ou aguilhões (o mesmo que ferrão) por onde o veneno é injetado com facilidade e de forma ativa. Por exemplo: cobras, escorpiões, aranhas e insetos.

Já os animais venenosos são aqueles que possuem veneno, mas não possuem aparelho inoculador (dentes ou ferrões). Dessa forma provocam envenenamento passivo ocasionado por ingestão, contato ou compressão. Por exemplo: sapos e peixes.

Animais peçonhentos têm um instinto de sobrevivência único. Ao se sentirem ameaçados imobilizam o agressor e injetam a peçonha. E o temor em relação aos animais peçonhentos não se restringe somente ao mundo animal, pois esses animais estão presentes tanto em meio rural quanto em meio urbano.

Estatísticas demonstram que, nos últimos seis anos, o número de acidentes com animais peçonhentos cresceu 32,7% em todo o Brasil. Em 2010 os escorpiões lideraram o ranking, seguidos pelas serpentes, aranhas e lagartas. O total foi de 90.558 acidentes.

A melhor maneira de se prevenir é conhecer os animais e seus hábitos. Muitas pessoas trabalham em contato com o ambiente natural, ficando mais propensas a sofrerem algum tipo de acidente com animais peçonhentos. No entanto, mesmo aquelas que vivem longe da natureza, devem tomar cuidado para não passarem por essa situação.

Agora, então, vamos conhecer quais são esses animais, como reconhecê-los e a melhor

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

forma de agir diante de uma situação de emergência.

• Escorpião: Estão distribuídos por todo o país. Apresenta tronco e cauda, que abriga o ferrão com veneno. Durante o dia se escondem em lugares sombrios e frescos sob madeiras, pedras, troncos, entulhos, saídas de esgoto, ralos, caixas de gordura das casas, etc. São carnívoros, alimentando-se principalmente de insetos, tais como baratas e grilos. É importante combater o aparecimento desses animais, pois servem de atrativos para os escorpiões. Quando se sentem ameaçados, ferroam a vítima (geralmente nas mãos ou nos pés) injetando o veneno.

Dicas para evitar acidentes:

- Verifique calçados, roupas, toalhas, roupas de cama, antes de usá-los; mantenha limpos ralos e caixas de gordura; não acumule entulho, resto de obras ou lixo em casa ou no jardim; mantenha camas e berços afastados 10cm da parede; preservar predadores naturais como galinhas, sapos, aves noturnas, etc.; use telas de proteção nas janelas e portas.

- **Cobras:**

Animais carnívoros. Nem todas são peçonhentas. Para diferenciá-las, existem algumas diferenças, tais como:

- Fosseta loreal (orifício localizado entre os olhos e a narina);

- Cabeça triangular;

- Olhos pequenos, com pupila em fenda;

- Cauda curta, afinando bruscamente;

- Quando ameaçadas dão o bote.

Dicas para evitar acidentes: Semelhantes às do escorpião. Há algumas especificidades como:

- Alimentam-se principalmente de roedores. Mantenha a casa ou o local de trabalho livre deles!

- Se trabalhar na área rural, use o EPI adequado (botas de cano alto, luvas de raspa de couro, etc.).

- **Aranhas:**

Comuns em áreas próximas, e em alguns casos, dentro das casas.

Dicas para evitar acidentes: Semelhantes às já mencionadas anteriormente.

- **Lacraias:**

Possuem ferrões na parte de baixo da cabeça. Normalmente, são encontradas em quintais, escondidas, em ralos de pias ou do banheiro, em locais com entulhos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Dicas para evitar acidentes: Semelhantes às já mencionadas anteriormente.

No caso de acidentes, os procedimentos para qualquer um dos casos são os mesmos:

- Lavar o local com água, ou com água e sabão.

- Elevar o local afetado;

- Levar a vítima imediatamente ao local de saúde mais próximo. Lá, caso seja necessário, será ministrado o soro antiofídico.

- Se for possível, leve o animal para o local de saúde para reconhecimento.

NUNCA FAÇA

Se for possível, leve o animal para o local de saúde.

Siga as medidas de proteção, e em caso de dúvidas, procure auxílio especializado.

A importância e necessidade de um PCA - Programa de Conservação Auditiva

Dentre todos os agentes do risco físico o que possui maior incidência é o ruído. Milhares de trabalhadores sofrem com o ruído de seus locais de trabalho, sejam eles internos ou externos.

Esse agente é preocupante, pois a exposição a ele causa interferência na saúde, bem

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

estar e qualidade de vida das pessoas, o fator de grande influência é o tempo de exposição e intensidade desse ruído, pois pode haver grande exposição e baixa intensidade ou vice-versa, mas as duas situações podem causar danos a saúde do trabalhador.

Como proteção ao trabalhador existem várias leis e normas que buscam adequar o tempo de exposição e a concentração do agente ao dia a dia de contato. Dentre eles destacamos o PCA que é o Programa de Conservação Auditiva, com o intuito de preservar a audição do indivíduo, sendo ele portador ou não da perda auditiva, visto que o programa é direcionado a prevenção.

Como documento base a elaboração desse programa atende aos seguintes requisitos legais:

PCMSO e PPRA, (Portaria Nº 24, 1994)

Portaria Nº 19 de 09/04/98 do MTb

OS Nº 608 de 05/08/98 do MPS 2.

Este programa é desenvolvido através de adoção da implantação de rotinas nas empresas para que se consiga a prevenção ou a estabilização das perdas auditivas ocupacionais.

Definição de PCA (Programa de Conservação Auditiva) é um conjunto de medidas técnicas simplificadas ou administrativas, distribuídas e mantidas ao longo do tempo, que agindo de forma integrada e complementar entre si, pode servir de substituto temporário a modernização tecnológica e melhoria das condições de trabalho como um todo.

Essa avaliação é realizada pelo fonoaudiólogo através da audiometria, inclusive avaliando a eficácia do programa em decorrência do contato individual com o trabalhador, bem dando maiores esclarecimentos sobre os efeitos do ruído e as formas de prevenção, e principalmente o uso do EPI e equipamentos de proteção auditiva.

O SESMT deve escolher um local apropriado para implantar o programa. Quanto maior for o tempo, melhor será a extensão do PCA. Nesta indicação devem estar contidos os geradores de ruído, como máquinas, equipamentos e fatores externos.

Atualmente, muitas empresas possuem este tipo de programa com a finalidade de prevenir a saúde auditiva dos seus funcionários. Podemos referenciar uma data importante para a implantação do programa, durante a realização da SIPAT na empresa, aproveitando o espírito de conscientização, prevenção e mobilização.

O programa deve exercer atividades como:

- Avaliação e monitoramento do ruído;
- Avaliação e monitoramento da audição;
- Orientações sobre o uso dos protetores auriculares;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Palestras educativas sobre a prevenção auditiva.

O exame audiométrico deve ser realizado apenas por profissional habilitado, ou seja, fonoaudiólogo ou médico reconhecidos por meio de registro nos respectivos conselhos profissionais.

O resultado do teste audiométrico deve ser registrado de forma que contenha no mínimo:

a) nome, idade e número de registro de identidade do trabalhador e assinatura do mesmo;

b) nome da empresa e função do trabalhador;

c) tempo de repouso auditivo cumprido para a realização do exame;

d) nome do fabricante, modelo e data da última calibração do audiômetro;

e) nome, nº de registro no conselho regional e assinatura do profissional responsável pela execução da audiometria.

A existência de audiometrias sequenciais facilita o diagnóstico, fornecendo dados importantes no que diz respeito à progressão da perda auditiva no decorrer do tempo.

Portanto, os programas de conservação auditiva devem ser coordenados por profissionais da área, fonoaudiólogos, engenheiros e técnicos de segurança do trabalho, sendo necessário o intercâmbio das informações adequadas ao sucesso do programa.

Pressão arterial alta nos ambientes de trabalho

Em um grupo de pessoas encontramos diversos tipos de estilo de vida, na maior parte das vezes não sabemos como cada um se cuida, algumas doenças são conhecidas e aparentes, outras são invisíveis e até a própria pessoa não sabe que a possui.

É importante estar preparado para uma emergência, pois nunca se sabe quando uma pessoa pode passar mal, na rua, em casa, na escola ou no trabalho.

É interessante conhecer mais a respeito da pressão arterial.

A hipertensão arterial é o aumento desproporcionado dos níveis da pressão em relação, principalmente, à idade. A pressão arterial normal num adulto alcança um valor máximo de 140 mmHg (milímetros de mercúrio) e mínimo de 90 mmHg. Valores maiores indicam hipertensão (pressão alta).

A incidência de pressão alta é observada em relação a:

• Idade e Sexo: A pressão alta é mais comum nos homens do que nas mulheres, e em pessoas de idade mais avançada do que nos jovens.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Genética: Pessoas com antecedentes familiares de hipertensão têm maior predisposição a sofrer da mesma.

• Estresse.

• Excesso de peso (obesidade).

Causas

As causas que provocam a pressão alta são muitas e variadas. Na maioria dos casos, a causa é desconhecida ou não está bem definida. Entre as causas conhecidas estão às doenças dos rins, das glândulas (endócrinas), do sistema nervoso, o abuso de certos medicamentos e a gravidez.

Sintomas

Na primeira fase a hipertensão arterial não apresenta sintomas, mas, à medida que os anos vão passando, eles começam a aparecer. Os mais comuns são: dor de cabeça, falta de ar, enjoos, visão turva que pode estar acompanhada de zumbidos, debilidade, sangramento pelo nariz, palpitações e até desmaios.

A importância da pressão alta não está nos sintomas, mas nas graves complicações que podem provocar um enfarte agudo de miocárdio, ou um derrame cerebral e até a morte de forma instantânea.

Tratamento e prevenção

A melhor forma de prevenir a doença é mediante um controle periódico (tirar a pressão), não abusar das comidas com sal, caminhar e evitar o fumo e o café, que aumentam a pressão arterial. Em resumo, tentar modificar o estilo de vida.

Os tratamentos são destinados a manter a pressão arterial dentro dos limites normais, por um lado insistindo nas formas acima descritas de prevenção, e por outro, mediante medicamentos que, por diferentes ações, mantêm a pressão dentro dos limites normais. Os fármacos mais receitados são os diuréticos, os betabloqueadores e os vasodilatadores.

A pressão arterial ajusta-se através de alterações na intensidade e frequência do ritmo cardíaco (pulsações) e no diâmetro dos vasos circulatórios.

A pressão arterial altera-se ciclicamente no curso da atividade cardíaca.

Atinge o seu valor máximo (pressão sanguínea sistólica), durante a “expulsão” do sangue (sístole) e o seu mínimo (pressão arterial diastólica), quando o coração termina o “período de repouso” (diástole).

Para evitar certas doenças, estes valores devem manter-se entre limites normais específicos.

Algumas dicas para se ter uma vida saudável e controlar ou evitar a hipertensão.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Tente manter um peso equilibrado para a sua idade. Livre-se do excesso de peso;
- Evite o consumo excessivo de sal;
- Evite os alimentos gordos.
- Deixe de fumar;
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas;
- Reduza o consumo de cafeína (café).
- Pratique esportes regularmente - após ter feito um check-up médico;
- Escolha esportes que requeiram resistência física e não força;
- Não se esforce até atingir o seu limite da forma física;

Este é um ótimo tema para se discutir na empresa ou em uma SIPAT, preocupe-se com a saúde de sua equipe, pois a informação pode salvar vidas.

Enfermeiro, sua saúde é mais importante!

O enfermeiro é um profissional essencial no processo de proteção e recuperação da saúde. Muitos o classificam como mero coadjuvante, mas isso é um erro. É um agente ativo e indispensável no processo de cura dos pacientes. Antigamente não passavam de mais um membro de uma equipe do hospital, mas hoje tem papel de referência. Estatísticas revelam que hoje, são mais de cinco mil equipes hospitalares, sendo que cada uma delas, possui pelo menos um enfermeiro com caráter obrigatório.

Dessa forma o leque dos enfermeiros passou a abranger um maior número de setores de atuação, passando de somente da assistência ou cuidado direto ao paciente, para coordenação de equipes inteiras. Hoje, o enfermeiro não lida só com a assistência ao paciente que já apresenta uma doença, mas sim com a promoção da saúde.

Devido a todas essas mudanças, o setor da enfermagem passou a merecer mais atenção em relação aos riscos aos quais os profissionais estão expostos. Muitos lidam diariamente com exposições diretas a agentes nocivos à saúde, e precisam saber qual a melhor forma de prevenção da sua própria saúde. Pois antes mesmo de pensar no bem do outro, há a necessidade de pensar no seu próprio bem estar, caso contrário, como estar apto para suprir as necessidades alheias?

Enfermeiros atuam em diversos locais, mas os hospitais ainda vigoram como maioria. Nesse local, há uma série de fatores potenciais de riscos, podendo causar danos classificados como leves, moderados ou graves, e ainda acidentes de trabalho e/ou doenças ocupacionais. Dentre os riscos ambientais existentes, o mai comum em hospitais é o biológico.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Agente Biológico: “Consideram-se agentes biológicos as bactérias, fungos, bacilos, parasitas, protozoários, entre outros”.

O risco biológico compreende a probabilidade da exposição ocupacional a agentes biológicos. A exposição ocupacional a agentes biológicos decorre da presença desses agentes no ambiente de trabalho, podendo-se diferenciar duas categorias de exposição:

“Exposição derivada da atividade laboral que implique a utilização ou manipulação do agente biológico, que constitui o objeto principal do trabalho. É conhecida também como exposição com intenção deliberada”.

Nesse tipo de exposição, o trabalhador já sabe que estará exposto a determinado agente. Dessa forma, já se sabe, de antemão, a quais riscos estará exposto.

“Exposição que decorre da atividade laboral sem que essa implique na manipulação direta deliberada do agente biológico como objeto principal do trabalho. Nesses casos a exposição é considerada não deliberada”.

O enfermeiro se encaixa nessa segunda classificação. Nesse caso, o trabalhador não sabe a qual ou quais tipos de riscos estará exposto. Daí surge uma grande preocupação com a prevenção dos mesmos.

Os agentes biológicos são capazes de causar danos à saúde que compreendem desde infecções até a morte. São classificados em uma tabela, em classes de risco que vão do um (1) ao quatro (4), de acordo com:

- O risco que representam para a saúde do trabalhador;

- A capacidade de propagação para a coletividade;

- A existência ou não de profilaxia ou tratamento.

Existem algumas medidas de controle universais, que os enfermeiros devem adotar, para sua própria segurança:

- Evitar procedimentos necessários com paciente fonte (potencialmente portadores de agentes biológicos), evitando risco de contaminação;

- Manutenção do agente restrito à fonte de exposição ou ao seu ambiente imediato;

- Realização de procedimentos de higienização e desinfecção do ambiente, materiais e equipamentos;

- Proteção das vias de entrada do organismo com o uso de EPIs;

- Lavar sempre as mãos, antes e depois de ter utilizado luvas;

- Caso apresente alguma ferida ou lesão nos membros superiores, procure um médico, e só volte a sua função após laudo médico;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Não consuma alimentos ou bebidas no local de trabalho;

- EPI não é roupa. Ao sair do local de trabalho, retire todo o equipamento;

- Coloque o lixo no local adequado, de acordo com sua especificidade.

Podem parecer sem importância, mas essas medidas preventivas são a base para a preservação da saúde dos profissionais de enfermagem.

Cuide-se, para poder cuidar dos outros!

Hipertensão arterial, o que é isso?

Dados do Ministério da Saúde indicam que a população de brasileiros com hipertensão arterial cresceu de 21,5% em 2006 para 24,4% em 2009. Os casos de hipertensão aumentaram em todas as faixas etárias, principalmente em idosos. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), um em cada três adultos sofre de hipertensão arterial, uma condição que causa cerca de metade de todas as mortes por derrames e problemas cardíacos no mundo.

O que é a hipertensão arterial?

Para entendermos o problema, é necessário compreender antes o funcionamento do coração. Este órgão é semelhante a uma bomba, em nosso organismo. Bate cerca de sessenta a oitenta vezes por minuto, durante toda nossa vida. Dessa forma impulsiona aproximadamente de cinco a seis litros de sangue pelo nosso corpo.

A pressão arterial é a força que o fluxo sanguíneo exerce nas artérias. Pode haver alterações pela variação do volume do sangue ou a viscosidade (espessura) do sangue, da frequência cardíaca (número de batimentos por minuto) e da elasticidade das artérias.

A aferição da pressão obtém dois valores:

- O maior: Quando o coração se contrai para bombear o sangue (pressão sistólica);

- O menor: Quando o coração relaxa entre duas batidas cardíacas (pressão diastólica).

Sendo mais conhecida pela população por “pressão alta”, ocorre quando há um aumento da pressão com que o sangue circula pelas artérias do corpo humano. Imagine uma mangueira de jardim (que simboliza a artéria), ao apertá-la a água sai com mais força, aumentando, portanto a pressão. O mesmo se dá no nosso corpo.

Ao aferir a pressão, se o valor obtido for superior a 140x90 mm/Hg (em adultos com mais de 18 anos) deve-se procurar com urgência um médico.

Um dos principais problemas da pressão alta é exatamente o fato de não apresentar sintomas, até fases bem avançadas. Normalmente, não há um sintoma que faça com que o doente procure um médico. Pessoas que não tem o hábito de aferir a pressão podem ser hipertensas e nem desconfiarem de nada. Alguns sintomas são erroneamente relacio-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

nados à pressão alta, como dores de cabeça, sangramento do nariz, tontura, vermelhidão no rosto e cansaço. Porém esses sintomas são frequentemente observados, também, em pessoas com os níveis de pressão normais.

Então, qual é a frequência para aferir a pressão arterial?

Todas as pessoas adultas devem aferir a pressão arterial pelo menos uma vez a cada um ou dois anos. Mas existem alguns fatores que alteram esse período, como:

-Obesidade, cigarro, diabetes, histórico familiar, idade avançada, estresse, alimentação inadequada, sedentarismo.

Nesses casos, a aferição da pressão arterial deve ser realizada cerca de duas vezes por ano.

Para aqueles que, sabidamente são hipertensos, esse procedimento deve ser realizado pelo menos uma vez por semana, de forma que a pressão possa ser controlada.

E como a hipertenção é diagnosticada?

Normalmente é diagnosticada em consulta médica casual, salvo em situações emergenciais. O diagnóstico é feito unindo o histórico do paciente, os resultados do exame físico e o valor aferido da pressão.

Uma aferição não é suficiente para garantir se o paciente é ou não hipertenso. São necessárias cerca de três a seis aferições realizadas em dias diferentes, com um intervalo maior que um mês entre a primeira e a última aferição. Sendo assim, considere-se hipertenso o paciente que apresenta sua pressão arterial elevada frequentemente e durante vários períodos do dia.

E quais são as consequências da pressão alta no organismo?

Alguns órgãos podem ser afetados, como coração, rins e vasos sanguíneos. Através de exame na retina, o médico pode diagnosticar o grau dos danos e a severidade da pressão alta. Está associada a doenças graves como:

- Insuficiência cardíaca, Infarto do Miocárdio, Arritmias cardíacas, Perda de Visão, etc. Em casos extremos, pode causar a morte.

Não há cura, portanto o paciente é submetido ao tratamento de forma a evitar o surgimento de danos mais graves ao seu organismo.

Algumas mudanças no estilo de vida são exigidas para os pacientes, como:

- Exercícios físicos, redução do peso, abandonar o cigarro, reduzir o consumo de álcool, reduzir o consumo de sal, aumentar o consumo de frutas e vegetais, dentre outros.

Se a hipertensão arterial não for tratada, as chances dos riscos mencionados anteriormente aconteceram aumentam bastante. Sem tratamento, as chances de sobrevida estão

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

estimadas para cerca de um ano.

Cuide-se! Não deixe sua vida de lado!

Como prevenir problemas com a voz

A voz é um dos principais meios de interação e comunicação entre os seres humanos. Ela é a responsável por dar vida às palavras, transmitir pensamentos, conceitos, técnicas, etc. Pode-se considerar a voz como o som resultante das vibrações das pregas vocais, mais conhecidas como cordas vocais, provocada pela passagem do ar pela laringe, no momento em que as duas cordas se aproximam.

O som, para ser produzido na laringe, depende de um mecanismo cerebral, que manda a informação necessária para vibrar as corsas vocais. O combustível para que essa vibração aconteça é o ar proveniente dos pulmões.

É de conhecimento de todos a importância da preservação da voz. E para isso, alguns cuidados são necessários. É através da higiene e saúde vocal, que nos são informadas algumas noções básicas para auxiliar a preservação da saúde vocal e prevenir o aparecimento de alterações e doenças.

Essa preocupação é dirigida para todos, principalmente aqueles que utilizam mais a voz ou que apresentam tendências a alterações vocais. Ou seja, os profissionais da voz, pessoas que necessitam da voz como meio de trabalho. São alguns exemplos: professores, palestrantes, cantores, atores, advogados, etc.

Há ainda, alguns fatores de risco que devem ser considerados, como: fumo, álcool, poluição, drogas, alergias, hábitos vocais inadequados, uso do ar-condicionado, alimentação inadequada, falta de repouso adequado, alterações hormonais e medicamentos. Esses fatores atuam como favorecedores ou agravantes dos problemas relacionados com a voz.

Uma das causas mais frequentes de alterações na voz está relacionada a infecções respiratórias superiores, como uma gripe ou crise de alergia.

Muitas vezes a pessoa fica constipada, fazendo com que as cordas vocais fiquem edemaciadas, prejudicando a vibração. Mas problemas desse tipo são resolvidos com repouso vocal.

A falta de conhecimento de muitas pessoas sobre os cuidados que a voz necessita, pode desencadear doenças na laringe como edemas, nódulos, úlceras de contato entre outras. Alterações na voz afetam a vida pessoal, social e, sobretudo a profissional, para aqueles que precisam da voz para trabalhar.

Veja agora de que forma você pode prejudicar a sua voz. Aprenda o que não deve ser feito, para agir corretamente!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Gritar demais, tossir ou pigarrear constantemente, falar em ambientes ruidosos ou abertos, utilizar tom grave ou agudo demais, falar muito durante gripes ou crises alérgicas, fumar, ingerir álcool em excesso, etc.

Então, de que forma podemos prevenir os problemas vocais?

- Beba água! Ela é a responsável por hidratar as cordas vocais.

- Não fume. O tabaco é capaz de provocar câncer de laringe e pulmão.

- Procure ingerir frutas e sucos de frutas cítricas, como laranja, limão, maça, etc.

- Articule bem as palavras quando estiver falando.

- Boceje! Esse mecanismo funciona como relaxante.

- Não grite ou sussurre. Fale normalmente. Usar a voz num tom diferente do habitual é um esforço muito grande (e desnecessário) para as cordas vocais.

- Preste atenção na sua respiração. Respire pelo nariz.

- Tire do cardápio alimentos que causam azia e má digestão, pois geram suco gástrico que provoca irritação nas cordas vocais.

- Se estiver rouco, e esse quadro persistir por mais de 15 dias, procure um médico.

- Não tussa ou pigarreie constantemente.

- Mantenha a postura correta enquanto se trabalha com a voz. Alinhe o eixo cabeça, pescoço e costas de forma relaxada.

Em caso de dúvidas não hesite em procurar um médico. Nesse caso específico, o especialista que irá melhor auxiliar em relação ao problema é um Otorrinolaringologista.

Não vacile! Fale menos para falar melhor!

E o que a minha boca tem a ver com isso?

A preocupação com a saúde é extremamente importante na vida de todas as pessoas. Mas muitas vezes, uma parte do corpo humano acaba sendo deixada de lado, pois se acredita que não oferece tantos riscos assim. Mas se engana quem pensa dessa forma.

A boca é uma parte do corpo humano que merece toda a atenção, assim como coração, pulmões, estômago, etc. Muitos se preocupam em ir ao médico, fazer check-ups, tomar medicações, etc. E estão absolutamente corretos. O que acaba acontecendo, em muitos casos, é o esquecimento da saúde da boca. Logo ela que nos é tão vital, pois é a partir dela que nos alimentamos para nos mantermos vivos!

Provavelmente você conhece alguém que já teve, senão você mesmo, dor de dente. E

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

sabe o quanto dói, ou pelo menos imagina a dor. Quando nos encontramos com uma pessoa, pra onde olhamos assim que vamos falar com ela? Para o sorriso. Observamos se os dentes estão bonitos ou não. É um hábito natural do ser humano. Todos fazem.

E esses são só alguns dos motivos que existem mostrando o quanto é importante manter uma boa higiene bucal. Que tal agora entender melhor do que se trata? Primeiramente vamos falar sobre os dentes.

O dente é uma estrutura dura, saliente e esbranquiçada. Sua função principal é a de triturar alimentos para serem deglutidos. Os mamíferos (incluindo nós, seres humanos) têm dentes diferenciados, adaptados a diferentes tipos de alimentação. Um humano adulto tem, normalmente, trinta e dois dentes, que além da função de triturar alimentos, possuem a função estética e auxiliam a pronunciar palavras corretamente.

Já deu pra notar a importância dos dentes, né? E agora, o que é necessário fazer para manter uma boa saúde da boca?

Essa é uma das medidas mais importantes a serem adotadas para manter os dentes e a gengiva em ordem. A manutenção da boca saudável ajuda no bem estar geral das pessoas, além de todos os outros benefícios citados anteriormente. Algumas medidas devem ser seguidas para diminuir o risco de desenvolvimento de cáries, gengivites e outros problemas bucais:

- Usar fio dental diariamente, antes de escovar os dentes.

- Escovar os dentes sempre após qualquer refeição, ao acordar e antes de dormir.

- Evite alimentos que contenham muito açúcar (balas, pirulitos, refrigerantes, etc.).

- Use um antisséptico oral (enxaguante bucal com flúor), após escovar os dentes.

- Troque sua escova de dente a cada três meses, ou quando perceber que está ficando desgastada.

- Escove sempre a língua, após escovar os dentes. Não utilize creme dental, limpe somente com a escova e água.

Além dessas medidas, é muito importante que as pessoas se conscientizem quanto às visitas ao dentista. Aquele medo, que impede muitos de visitarem o dentista regularmente (visto que regularmente equivale a uma visita a cada seis meses) deve ser sanado. Os dentistas são pessoas especializadas na saúde oral. São eles os responsáveis por ajudar na manutenção do bem estar e qualidade da boca.

É bom saber, também, que alguns alimentos ajudam na prevenção das temidas cáries. Uma cárie nada mais é do que a destruição localizada dos tecidos do dente, causada por bactérias. Ou seja, é uma deterioração do dente. Incluindo na dieta alimentos ricos em cálcio (leite e derivados), frutas, fibras, hortaliças e grãos integrais, você estará fortalecendo a saúde da sua boca e, consequentemente, prevenindo problemas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Resumindo, não deixe de lado aquela que te proporciona momentos agradáveis na vida. Cuide da sua boca sempre!

Diabetes tipo 2

Um problema que não tem opção por idade, sexo, cor, classe social, encontrado por todo o mundo. Estamos falando do diabetes. De acordo com dados da Federação Internacional do Diabetes, cerca de 250 milhões de pessoas no mundo são acometidas pela doença.

Quando falamos que alguém tem diabetes, significa dizermos que o nível de açúcar no sangue dessa pessoa está elevado. E esse excesso de açúcar, acompanhado de alterações hormonais danificam vasos sanguíneos e alguns órgãos do nosso corpo.

Vamos analisar um exemplo para entendermos melhor esse problema. Imagine que você está pilotando uma moto, e o indicador de gasolina acende. Isso significa que é necessário reabastecer a moto. Após encher o tanque, a moto pode voltar a andar normalmente. Da mesma forma que com a moto, nosso organismo necessita de combustível para funcionar. Nesse caso, o combustível é a glicose (açúcar), obtida através dos alimentos. Para enchermos o tanque da moto, precisamos de uma mangueira. Já no nosso corpo, a glicose necessita da insulina (a mangueira), que é produzida no pâncreas, para facilitar a entrada de açúcar nas células.

Porém, para as pessoas que têm diabetes, esse mecanismo não funciona. Ou seja, quando o organismo não produz, produz pouco ou não processa corretamente a insulina, a glicose não chega dentro da célula. Uma parte é eliminada na urina e o resto se acumula no sangue. Isso faz com que se torne tóxica e provoque graves consequências.

Existem dois tipos de diabetes:

- Tipo 1: Geralmente se inicia na infância, havendo a necessidade de tratamento com insulina por toda a vida. O pâncreas não consegue produzir insulina até se tornar incapaz.

- Tipo 2: Relacionado ao excesso de peso, tabagismo, sedentarismo, hipertensão arterial e histórico familiar. Surge em adultos, entre trinta e quarenta anos ou em adolescentes obesos. É o tipo mais comum de diabetes, somando cerca de 90% dos casos.

No tipo 2, o pâncreas começa funcionando bem, o problema não é exatamente com ele. Acontece que as células do nosso corpo, principalmente os músculos e o fígado, mesmo na presença de insulina, não conseguem ter uma boa absorção de glicose. Esse fator é genético, e pode ser agravado. Apresenta poucos sintomas, daí surge à necessidade de uma periodicidade nos exames para aferir os níveis de glicose no sangue, principalmente nos casos de pessoas com alguma propensão a desenvolver a doença.

Quando os sintomas se desenvolvem, pois nem sempre isso acontece, podemos obser-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

var:

- Vontade excessiva de urinar (inclusive à noite), sede excessiva, aumento do apetite, perda de peso, cansaço, vista embaçada e infecções frequentes (geralmente de pele).

Na maioria das vezes os sintomas não são interligados, e as pessoas não notam o desenvolvimento da doença. Por isso é muito importante consultar sempre um médico e realizar exames de rotina.

Muitos ainda desconhecem sobre a realidade da doença, o que causa, como é o tratamento. Veja alguns mitos e verdades sobre o diabetes e acabe com suas dúvidas:

- Diabetes é contagioso: Mentira! Não há nenhuma comprovação científica para esse fato.

- Canela ajuda a controlar o diabetes: Mentira! Não há nenhum estudo que comprove isso.

- Diabético pode consumir mel, açúcar mascavo e canela sem problemas: Mentira! Esses alimentos, mesmo naturais, contém sacarose, que é um tipo de açúcar. Podem até ser consumidos, mas com muita moderação.

- Alguns alimentos ajudam a controlar o nível de glicose: Verdade! Alimentos integrais, iogurtes sem açúcar, maça, pera, feijão e lentilha são alguns dos exemplos. Atuam de forma a retardar a absorção de glicose pelas células.

- Aplicação de insulina causa dependência química: Mentira! Não há nenhuma conexão.

- Deve-se substituir o açúcar pelo adoçante: Verdade!

- Bebidas alcoólicas devem ser evitadas: Verdade! O consumo não é indicado, mas se for realizado deve ser acompanhado de refeições, para que o paciente não fique com hipoglicemia (baixo nível de glicose no sangue), pois o álcool já tende a diminuir esse nível.

O diagnóstico do diabetes tipo 2 é feito através do histórico do paciente e de confirmação por exames médicos. Logo após a confirmação o tratamento deve ser iniciado. Algumas dicas devem ser seguidas pelos pacientes, como:

- Seguir a dieta, ingerir bastante água, comer em horários regulares, diminuir o consumo de bebidas alcoólicas, optar por alimentos saudáveis, manter o peso (ou diminuir, quando for o caso), evitar fumar, controlar a pressão arterial e praticar atividades físicas regularmente.

Em caso de dúvidas, procure um médico!

Desvendando os agentes cancerígenos

Nos dias atuais, são muitos os trabalhadores que interagem diariamente com agentes

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

cancerígenos. E essa exposição ocupacional precisa ser controlada, para evitar que a doença (o câncer) se desenvolva, afetando gravemente a saúde dos trabalhadores.

O câncer representa, atualmente, a segunda causa de morte no mundo. No caso do Brasil, o mais incidente é o câncer de pele, seguido pelos tumores de próstata, mama, cólon e reto, pulmão, estômago e colo de útero.

A maioria dos casos de câncer está ligada a fatores diversos, e quando há alguma ligação com o trabalho é conhecido como “câncer ocupacional”. Mas o que significa realmente? E como se define essa conclusão?

Antes de tudo, a OSHA (uma organização internacional que trata de administração em segurança e saúde) considera:

- Potencial cancerígeno “qualquer substância, combinação ou mistura de substâncias, que causem aumento da incidência da doença em humanos ou mamíferos, com resultado da exposição oral ou dérmica ou qualquer outra exposição que resulte na indução do tumor em um local distinto de onde ocorreu a exposição”. Ai estão incluídas qualquer substância cancerígena ocupacional.

Ou seja, quando se diz que uma substância tem potencial cancerígeno, significa dizer que tem o poder de gerar um câncer na pessoa que esteve em contato com ela.

Também existem as chamadas doenças ocupacionais, que são divididas em dois grupos:

- Doença profissional: Quando há relação direta com condições de trabalho específicas, ou seja, o trabalho é a causa necessária.

- Doença do trabalho: Tem sua frequência, surgimento ou gravidade modificada pelo trabalho, está relacionada ao modo como a atividade é efetuada.

Para a maioria dos cânceres, que apresentam alguma relação com a atividade ocupacional da pessoa, a nomenclatura adequada é câncer relacionado ao trabalho; e as concentrações de substâncias cancerígenas são maiores no ambiente de trabalho do que em outros.

O câncer é o nome dado a um conjunto de mais de cem doenças que tem em comum o crescimento desordenado (maligno) de células que invadem tecidos e órgãos, podendo espalhar-se (metástase) para outras regiões do corpo. Essas células tem o poder de se dividir rapidamente, tendendo a ser muito agressivas. Os diferentes tipos de câncer correspondem aos diferentes tipos de células no corpo humano.

O desenvolvimento de um câncer está relacionado a um processo bastante complexo, que é composto por:

- Fatores genéticos herdados;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Condição social;

- Hábitos alimentares;

- Estilo de vida;

- Ocupação;

- Exposição a agentes químicos e físicos.

A toxicidade do agente químico (principalmente) depende de suas propriedades, da situação da exposição (dose, via, duração e frequência), da suscetibilidade do organismo e da forma como é metabolizado. Dentre os principais grupos de agentes químicos envolvidos em exposições ocupacionais estão: halógenos, produtos alcalinos, fenóis, éteres, cetonas, metais, etc.

A forma física com que esses agentes se apresentam também tem grande influência em relação à via de absorção. As formas são as seguintes:

- Gases: Fluidos sem forma ou volume. Por exemplo: monóxido de carbono (CO).

- Vapores: Formas gasosas de substâncias sólidas ou líquidas, que são capazes de retornar ao seu estado original. Por exemplo: vapores do benzeno.

- Aerodispersóides: Partículas de tamanho reduzido, dispersas no ar, que podem se manter em dispersão por um longo período de tempo. Por exemplo:

- Poeiras;

- Fumos;

- Neblinas;

- Névoas;

- Fumaças.

A via de exposição, a duração e a frequência de exposição são os determinantes da toxicidade de um agente químico com potencial cancerígeno. As principais vias de exposição são trato gastrointestinal, pulmões e pele.

- Via respiratória: A principal via de introdução de agentes tóxicos no organismo humano. No ambiente de trabalho, a maioria doa agentes toxicológicos encontram-se na forma de vapor, gases e/ou partículas. Daí a importância de conhecer os riscos associados a esse tipo de exposição.

- Via cutânea: Algumas substâncias atuam diretamente na pele causando efeitos como corrosão, sensibilização e mutação gênica. Os ácidos são exemplos de substâncias que comumente causam esse tipo de efeito. Pelo fato de que todas as alterações que levam a alteração da integridade da pele favorecem a absorção de outras substâncias. Por isso é

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

muito importante o controle efetivo dessa via de exposição.

- Via oral: Geralmente representa um papel secundário na esfera ocupacional, mas também deve ser tratada com a importância referida as outras vias.

A exposição a agentes cancerígenos é algo sério, que merece o devido acompanhamento, gerenciamento de riscos e aplicação de medidas preventivas. Se o seu trabalho envolver algum desses agentes, esteja ciente dos riscos que corre e tome todas as precauções necessárias em relação à eles. Proteja-se e aja conscientemente!

Cuide de sua saúde durante a estação fria

Com a chegada do outono o organismo sofre com a transformação e adaptação do verão para uma estação mais fria. A saúde procura acompanhar as mudanças que acontecem em relação ao tempo, temperatura e alimentação que é modificada apenas pelo fato da mudança de estação.

Não é fácil, pois os dias são oscilantes e é preciso ter um organismo resistente para suportar esses choques climáticos. Vemos, contudo que muitas pessoas adoecem por não estarem preparadas para essas mudanças, com baixa imunidade e pouca resistência.

Faz-se necessário readequar a rotina para acompanhar a nova estação.

Outro cuidado importante é com os vírus que se propagam no ar, principalmente em ambientes fechados, úmidos ou sujos.

Algumas dicas para se ter salubridade durante essa estação.

 Tome bastante água – por estar frio e úmido é natural que a sensação de sede não aconteça, porém é de suma importância tomar líquidos para manter as pregas vocais hidratadas. A água também é importante para a sintetização de todo o organismo, evitando assim as doenças infecciosas.

 Não vista roupa mofada – deixe as roupas ventilarem, pois ficam guardadas o ano inteiro, acumulam micro-organismos e ácaros que provocam as alergias.

 Deixe o ambiente ventilado – nessa estação é comum manterem as janelas fechadas. Procure manter uma fonte de ventilação para que se renove o ar e não acumule vírus e bactérias, principalmente em locais de grande aglomeração.

 Mantenha uma alimentação saudável – dessa forma irá fortalecer seu sistema imunológico tendo mais resistência a adquirir alguma doença.

 Evite sair ou dormir com os cabelos molhados – o mesmo causa choque térmico, pois o corpo está quente e o couro cabeludo transmite friagem para o corpo causando o choque térmico.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

 Se agasalhe – principalmente as áreas como costas, peito e garganta.

 Não compartilhe utensílios – a propagação de vírus é maior nessa estação.

 Sempre lave as mãos – ao comer, ao ir ao banheiro e ao chegar da rua. A higiene colabora em muito para evitar contaminação.

O organismo é adaptável a qualquer situação, mas para isso deve-se prepará-lo para suportar as mudanças bruscas que vem acontecendo em nosso país.

É importante a realização de campanhas educativas nessa fase para conscientização dos funcionários a respeito de uma boa alimentação, ventilação no local de trabalho, higiene e outros assuntos pertinentes. Realizar campanhas de vacinação.

Como dizem “o importante é estar com saúde o resto a gente corre atrás”, é necessário atuarmos em saúde preventiva. É hábito do brasileiro procurar o médico somente quando está doente. Manter uma saúde preventiva através de exames periódicos é evitar ou diagnosticar com antecedência algum tipo de infortúnio.

Principalmente aos homens que tem maior resistência de ir ao médico, os exames preventivos evitam as possíveis surpresas de uma enfermidade ou identificação de uma doença pré-existente.

As atenções também devem ser voltadas para o ambiente com alto grau de stress, pois implica diretamente na saúde. Procure conciliar qualidade de vida com o ambiente de trabalho.

Cuide de sua saúde não só nessa estação, mas o ano todo e desfrute de sua disposição para aproveitar a vida.

Conhecendo os tipos de câncer ocupacionais

No ambiente de trabalho, o trabalhador pode estar exposto a alguns tipos de agentes cancerígenos. Ou seja, produtos ou substâncias que ao entrarem em contato com o corpo humano, provocam reações que promovem o desenvolvimento do câncer.

No Brasil, os agentes citados a seguir destacam-se como os mais importantes;

- Metais: Entre os mais comuns estão o arsênio, o cádmio, o mercúrio e o níquel.

- Agrotóxicos: O Brasil é considerado o maior consumidor mundial de agrotóxicos.

- Solventes orgânicos: Intensamente utilizados no Brasil, desde a indústria química e petroquímica até o uso doméstico, como removedores de ceras e tintas.

- Formaldeído: O formol tem sido amplamente utilizado por salões de beleza, no Brasil, para alisar os cabelos das clientes. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) proibiu o uso, bem como em produtos de limpeza.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Poeiras: Asbesto ou Amianto, tendo todos os seus tipos classificados como cancerígenos; Sílica, que provoca câncer de pulmão.

Estima-se, em ordem mundial, que os números de pessoas com câncer mais que dobraram em trinta anos. De uma maneira geral, o câncer acontece pela associação entre a exposição a substâncias cancerígenas e características genéticas típicas a cada trabalhador. Vamos então entender melhor alguns dos principais tipos de câncer que acometem os trabalhadores brasileiros:

- Pele: Quando detectado precocemente, apresenta altos índices de cura. Entre os fatores de risco para o desenvolvimento deste câncer, encontram-se pele clara, condições climáticas, herança genética e exposição a diversas substâncias químicas (incluindo também os agrotóxicos).

Deve-se evitar a exposição do trabalhador nos horários em que o sol está mais intenso, e quando esta se faz necessária, deve-se utilizar toda a prevenção adequada.

- Pulmão: Bastante agressivo, é a causa de morte por câncer mais comum. Apesar de ter seu desenvolvimento bastante relacionado com o tabagismo (hábito de fumar cigarros), diversas substâncias e atividades ocupacionais estão relacionadas com o seu desenvolvimento. Alguns tipos de metais estão diretamente relacionados com o câncer de pele, como por exemplo:

- Arsênio: Encontrado em agrotóxicos, fundição, mineração e refinaria de metais.

- Berílio: Encontrados em indústrias que processam a substância, usada como componente de ligas, em cerâmicas e na indústria nuclear.

- Cádmio: Usado na produção de baterias níquel-cádmio e no revestimento de metais.

- Hidrocarbonetos Policíclicos Aromáticos (HPA): Encontrados na produção de alumínio, gaseificação do carvão, exaustão/emissão de diesel, fundição de ferro e aço e produção de negro de fumo (ou fuligem).

Para a prevenção, deve-se evitar a exposição as substâncias perigosas. O uso de EPI e/ou EPC é insuficiente, pois não impede que os demais trabalhadores também fiquem expostos aos riscos. O mais adequado é adotar medidas para substituir o agente ou a substância.

- Cabeça e pescoço: A maior incidência acontece no Brasil, dentre os países da América Latina. A exposição ao formaldeído agrava o surgimento de câncer nessas regiões do corpo. Dentre os mais recorrentes estão:

- Câncer de laringe: Tipicamente masculino. Seu desenvolvimento está relacionado ao fumo, bebidas alcoólicas e exposições a fatores ocupacionais.

Como medida preventiva, deve-se optar por alterações tecnológicas e uso de produtos menos tóxicos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Em muitos casos torna-se difícil adotar medidas alternativas para o uso de produtos químicos. Mas as alterações devem sempre ser analisadas e discutidas. O papel do trabalhador, nessa situação, consiste em utilizar sempre o EPI adequado para o risco ao qual se encontra exposto, zelando pelo seu bem estar.

Não aja com negligência, seja consciente!

Uso do computador: como manter a saúde.

O computador nos dias de hoje faz parte do dia a dia de grande parte dos trabalhadores. Não somente os que lidam diretamente com a máquina, mas também dos que indiretamente se beneficiam dela.

O uso da tecnologia para auxiliar no trabalho tem se intensificado cada vez mais, o que em muitos casos ajuda na produtividade e melhora a qualidade profissional. Porém, em muitas das vezes em prol desse desenvolvimento, o profissional acaba deixando de lado seu bem estar e, com isso, sua saúde fica em segundo plano.

Com isso há o surgimento de doenças relacionadas diretamente a problemas desse tipo. Vamos então entender como algumas delas acontecem e o que fazer para preveni-las:

• Estresse

Pode ser definido como a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos que causam desgaste físico e mental ao indivíduo. Ou seja, é a resposta que o nosso organismo da quando se encontra diante de fatores externos desfavoráveis.

Trabalhadores que passam horas diante de um computador estão compreendidos dentro de um grupo de risco com alto potencial para desenvolver o estresse. Um dos primeiros sintomas é a ocorrência de uma descarga elétrica de adrenalina, afetando principalmente o aparelho circulatório e o respiratório. Assim, quem sofre de estresse costuma sentir aceleração dos batimentos cardíacos (taquicardia), respiração ofegante e apresentar palidez.

• Sedentarismo

A maioria dos trabalhadores que fazem uso de computadores diariamente permanece quase que o tempo todo sentados. Não tem o costume de se levantar, fazendo-o somente para ir ao banheiro. Com isso, permanecer na mesma posição torna-se um hábito perigoso para a saúde. Muitos, aliados a isso, ainda se alimentam mal, por não terem tempo suficiente para realizar uma refeição verdadeira, e a consequência acaba sendo o ganho de peso.

• Síndrome da Visão de Computador (CVS)

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Caracterizada por sintomas oculares (dos olhos) que aparece após o uso prolongado do computador. Qualquer pessoa (que trabalhe ou não com o computador) que passe mais de duas horas por dia diante do computador pode desenvolver essa síndrome.

Mas porque ela ocorre? Pelo fato de que nossos olhos não foram feitos para encarar uma tela de computador por muitas horas seguidas. A tela do computador é formada por "pixels", o que faz com que nossos olhos necessitem focar e refocar constantemente a imagem, causando cansaço nos olhos. Diante de um computador, inconscientemente, piscamos cinco vezes menos, o que causa um ressecamento dos olhos.

Assim, quanto mais a pessoa ficar diante do computador, mais ressecados ficarão os olhos, causando vermelhidão, irritação, lacrimejamento, dores de cabeça, dores na lombar, entre outros sintomas.

Há ainda outro fator que acelera esse processo nos olhos, como o fato de que na maioria das vezes o trabalhador fica em uma sala fechada com o ar condicionado ligado. Se normalmente o ar condicionado já resseca os olhos, diante de um computador por horas, só tende a agravar o problema.

• Problemas de coluna

Doenças relacionadas à coluna e ao uso de computador estão diretamente ligadas a postura inadequada e ao tempo em que o trabalhador precisa permanecer na mesma postura. O ser humano tem, por natureza, a tendência a procurar a posição mais confortável quando se encontra diante de um computador. Porém, esta geralmente não é a mais adequada.

Os sintomas dos problemas começam a surgir com tensões nos músculos, dores na lombar, nos ligamentos e articulações, no pescoço e nas pernas. Sentir dor não é um bom sinal. O trabalhador precisa estar atento quanto a esse fato.

Algumas doenças podem surgir, como por exemplo:

- Artrose: Desgaste das articulações;

-Lordose: Aumento anormal da curva lombar;

- Escoliose: Surgimento de uma curvatura lateral na coluna vertebral;

- Lombalgia: Dores fortíssimas na coluna;

- Hérnia de Disco.

Mas então, como prevenir que todos esses problemas aconteçam, quando o uso do computador é essencial, ou seja, nos casos em que o trabalhador não pode deixar de utiliza-lo?

-Posicione o monitor de 50 a 60 cm dos seus olhos, com o topo na altura dos olhos ou abaixo. Nunca acima da linha dos olhos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Posicionar papeis próximos a tela, utilizando suporte, quando estiver digitando.

- Iluminar bem a sala do computador. A luz incandescente é melhor que a fluorescente (causa menos reflexos).

- Piscar os olhos frequentemente.

- Manter a tela do computador sempre limpa.

- Para cada hora de trabalho descanse cinco minutos olhando para longe.

- Se você tiver algum problema de visão como miopia, astigmatismo, hipermetropia, etc., certifique-se de estar com os óculos corretos.

- Faça exercícios físicos regularmente.

- Participe do programa de ginástica laboral da empresa. Caso a sua não possua um, sugira!

- Controle sua alimentação. Procure alimentos saudáveis e beba bastante água.

- Utilize a mobília adequada, cadeira com apoio para os braços, apoio para os pés, mesa na altura certa.

- Levante-se de tempos em tempos.

- Mantenha o mouse a uma distância adequada.

Procurando agir de acordo com as sugestões oferecidas, o trabalhador conseguirá melhorar sua qualidade de vida, mesmo não tendo como escapar do computador. Conciliar saúde com trabalho é essencial à vida!

Trabalhadores da saúde também devem seguir normas de segurança!

A saúde do trabalhador constitui um ramo na saúde pública que tem como objeto de estudo e intervenção as relações entre o trabalho e a saúde. Dentre seus objetivos, visa promover a proteção da saúde do trabalhador, mantendo permanente vigilância dos riscos presentes no ambiente de trabalho e dos agravos à saúde do trabalhador.

Dentro desse panorama, existe um grupo de doenças relacionadas ao trabalho denominadas “Doenças Infecciosas e Parasitárias Relacionadas ao Trabalho”. São diferentes dos demais grupos se doenças, pelas seguintes características:

• Os agentes etiológicos (ou seja, os causadores da doença) são de natureza ocupacional;

• A ocorrência da doença depende das condições ou circunstâncias em que o trabalho é executado e da exposição ocupacional, que favorece o contato, o contágio ou a trans-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

missão.

Os agentes etiológicos estão disseminados no meio ambiente, dependem de condições ambientais e de saneamento. Por isso sua delimitação entre o ambiente de trabalho e o ambiente externo, é pouco precisa.

Ao ser exposto a riscos biológicos, o trabalhador corre riscos de saúde podendo apresentar infecções agudas ou graves, parasitoses e reações alérgicas e tóxicas a plantas e animais. As infecções podem ser causadas por vírus, bactérias e fungos. Algumas dessas doenças são transmitidas por artrópodes (aranhas) comuns em vários locais. Muitas plantas produzem substâncias alergênicas, irritativas e tóxicas, com as quais muitos trabalhadores entram em contato. Os meios de contaminação ocorrem através de poeiras contendo pelos ou fungos e através de picadas ou mordidas de animais.

Entre os grupos de trabalho mais expostos à exposição a riscos biológicos estão: trabalhadores da agricultura, da saúde (em contato com pacientes ou materiais contaminados), de centros de saúde, hospitais, laboratórios, necrotérios, em atividade de investigação de campo e vigilância em saúde, controle de vetores e aqueles que lidam com animais. Há ainda casos em que os trabalhadores afetados são aqueles da área da silvicultura, atividades de pesca, produção e manipulação de produtos animais (como abatedouros, frigoríficos, etc.) e trabalhadores de serviços de saneamento e coleta de lixo.

Portanto, observa-se que a amplitude de situações as quais os trabalhadores podem estar expostos é enorme. Há um caso em especial dos trabalhadores da área de saúde, mais especificamente, daqueles que trabalham com coleta de sangue, alguns cuidados devem ser rigorosamente seguidos. Somente seguindo esses procedimentos, evita-se que a transmissão de patógenos (doença) ocorra.

• Evitar contato direto com os fluidos orgânicos: sangue, fluido cérebro-espinhal, sêmen, secreções vaginais, leite materno. Os demais como, saliva, lágrima, suor, urina e líquido amniótico não são considerados meios de transmissão de doenças.

• Usar, obrigatoriamente, luvas na presença de qualquer desses fluidos.

• No caso de contato desses fluidos com a boca, lavar fazer bochechos com água oxigenada a 3%.

• Se houver contato com a pele, remova os fluidos cuidadosamente, lavando a região com água e sabão dergemante. Evite utilizar escovas, pois provocam escarificação da pele, ampliando a porta de entrada. A pele deve estar íntegra, sem abrasão ou cortes. Se o profissional tiver alguma lesão de pele, esta deve ser coberta com curativo impermeável.

• Usar máscara durante os procedimentos em que exista a possibilidade de que sangue e outros fluidos corpóreos atinjam mucosas da boca e nariz e usar óculos para a proteção dos olhos, principalmente em procedimentos cirúrgicos, endoscópicos e de hemodiálise.

• Usas aventais protetores em procedimentos em que exista a possibilidade de contam-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

inação das roupas dos trabalhadores com sangue e fluidos corpóreos.

• Evitar picada de agulha e lesões que provoquem solução de continuidade. No caso de picadas de agulhas, pressionar imediatamente para expelir o sangue, lavar com água e sabão dergemante e fazer curativo oclusivo.

• Lavar sempre as mãos com água e sabão e secá-las após atendimento de cada paciente, inclusive ao administrar cuidados no leito.

• Cuidar do lixo e seu destino. O lixo hospitalar deve ser coletado em saco plástico, amarrado e acondicionado em um novo saco mais resistente, amarrado e encaminhado para incineração.

• Cuidar da limpeza da unidade, dos utensílios e da roupa de cama.

• Manipular as roupas com cuidado e sem agitação. Recolhê-las e rotular contaminado.

Profissional da saúde, se você não estiver seguro e saudável, como irá cuidar de outras pessoas? Pense duas vezes antes de agir por impulso, sem atentar para as normas de segurança. Lembre-se sempre, primeiro você e depois os outros!

Se for se exercitar, cuidado para não se desidratar!

Junto com o verão, chegou uma onda de calor e umidade. Um perigo muito grande nessas condições é a desidratação. A desidratação ocorre quando acontece uma perda excessiva de líquidos corporais, principalmente água.

A água sai de nossas células, e depois de nosso corpo. Perdemos água não só através do suor, mas também através da respiração, quando expiramos o ar perdemos água na forma de vapor de água, também perdemos na urina e nas fezes. Junto com a água, perdemos pequenas quantidades de sais.

Atividades comuns nessa estação do ano podem requerer um pouco mais de atenção principalmente nos dias quentes, como por exemplo, corridas, caminhadas, malhação e até mesmo o futebol com os amigos.

A desidratação ocorre quando você perde mais líquidos do que ingere. Com a desidratação, seu desempenho no esporte fica comprometido, e caso você insista, poderá ter complicações mais sérias, podendo chegar até a morte.

Além do exercício físico, existem outras formas de ocorrer a desidratação: febre, exposição ao calor, vômitos, diarreia, ferimentos, queimaduras, ingestão de líquidos deficiente, produção excessiva de urina, suor excessivo.

A desidratação tem como sintomas: aumento da sede, língua e boca inchada, lentidão, desmaios, confusão, tonturas, fraqueza, fadiga, redução do suor e da urina, irritabilidade, sensação de falta de energia, olhos fundos. Nos casos mais graves podem surgir sintomas

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

como que da pressão arterial, convulsões, coma e morte. Se você está com vômito constante por mais de um dia, febre acima de 38°C, diarreia por mais de 2 dias, perda de peso, diminuição notável na produção de urina, sinais de fraqueza, procure assistência médica mais próxima.

Em caso de desidratação, a recomendação é que se ingira água e bebidas com carboidratos, que são absorvidas mais rapidamente. Tomar picolés e sucos gelados. Evite bebidas com cafeína, evite cerveja e outras bebidas alcoólicas. Caso você ingira bebidas com cafeína ou bebidas alcoólicas, beba ainda mais água para se hidratar. Soluções de soro caseiro também podem ajudar na reidratação. Ficar em um ambiente com a temperatura amena é recomendado para evitar a perda de água e sais através da sudorese.

Se ocorrer perda de sais, é recomendado que se reponha esses sais através de bebidas isotônicas. Essas bebidas são recomendas também para atletas que pratiquem exercício de forma intensa. Podem ser usadas para prevenir ou curar desidratação.

Seguem algumas dicas para prevenir a desidratação:

• Evite o exercício físico e a exposição durante os dias de alta temperatura;

• Use roupas leves e claras nos dias de mais calor;

• Tome sempre bastante água;

• Tente sempre se mante em ambientes com temperatura amena;

• Evite o consumo de álcool, principalmente nos dias de muito calor, porque o álcool aumenta a perda de água;

• Observe a coloração da sua urina: tonalidades fortes indicam que o organismo está expelindo menos água, porque está faltando nele.

Descubra como diminuir os riscos de lesões após exercícios físicos

Cada vez mais pessoas procuram praticar exercícios físicos em clubes, academias, por conta própria, enfim, se exercitar de alguma forma. As razões para tanto, normalmente, são relacionadas a saúde ou a estética.

Juntamente com o aumento dessa procura, as pessoas se veem cada vez mais atarefadas e sem tempo, fazendo com que procurem soluções rápidas para tudo, mas nem sempre a solução mais rápida é a melhor. Pelo contrário, muitas vezes acabam sendo mais prejudiciais do que benéficas.

Quem já praticou qualquer forma de exercício físico sabe que lesões e dores são comuns. Normalmente, essas lesões e dores são consequências de treinamentos errados, anomalias nas estruturas do corpo, ou até mesmo alguma fragilidade dos músculos, tendões e

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ligamentos que pode ter sido adquirida como resultado de muitos anos praticando de forma errônea algum tipo de exercício físico.

Muitas pessoas que tem seus dias muito atarefados acabam deixando para o final de semana a prática de exercícios físicos, os tão conhecidos atletas de fim de semana. Existem também os que resolvem começar com tudo no final de semana, já que ficaram a semana inteira esperando por aquela oportunidade. Isso é muito perigoso, pois acabam fazendo exercícios físicos em grandes quantidades ou intensidades, o que aumenta e muito o risco de lesões.

Alguns caem no erro de achar que já que não estão sentindo dores na hora, aumentam a carga, até o corpo dar alguma resposta contra. É muito importante conhecer seus limites, pois a resposta do corpo pode demorar até 72 horas.

Seguem algumas dicas para você evitar lesões:

• Sempre se aqueça antes de praticar qualquer exercício;

• Se alongar é tão importante quanto se aquecer, mas é importante ressaltar que um não cobre o outro;

• Lembre-se de quando se alongar de manter os joelhos fixos, sem flexiona-los;

• Não exerça esforço excessivo: conheça seus limites;

• Desaqueça após um exercício intenso, desta forma a pulsação irá diminuir gradualmente;

• Manter uma boa alimentação, descansos regulares e manter horários de sono bem definidos são muito importantes para evitar lesões.

Existem muitos motivos para você praticar exercícios físicos: aumento da autoestima e confiança; melhore seus reflexos, seu nível de concentração e sua memória; exercícios mais intensos e regulares aumentam o nível do HDL, o colesterol “bom”; pessoas que praticam regularmente exercícios físicos, raramente sofrem de depressão.

Caso você tenha se descuidado e tenha sofrido de alguma lesão ou está com dores, coloque muito gelo e procure um médico. Se for uma lesão mais séria, provavelmente ele receitará anti-inflamatório, mas é muito importante nunca se automedicar.

Como identificar e controlar a pressão alta

O coração bate, em média, de 60 a 80 vezes por minuto durante toda a nossa vida, e bombeia cerca de 5 a 6 litros de sangue por minuto para todo o corpo. Pressão arterial é a força com que o coração impulsiona o sangue para os vasos sanguíneos. A pressão é determinada pelo volume de sangue que o coração bombeia e a resistência encontrada por ele para circular por todo o corpo.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A hipertensão arterial, ou pressão alta, é uma doença que faz com que a pressão arterial de adultos com mais de 18 anos fique acima 140x90 mmHg (milímetros de mercúrio). Deve-se ficar atento que é normal a pressão ficar elevada após a prática de exercícios físicos, em momentos de nervosismo, por causa de preocupações, drogas, alguns tipos de alimento, fumo, após ingestão de álcool e café.

A hipertensão arterial atinge grande parte das pessoas, mas muitas delas não sentem os sintomas ou não sabem o que estão sentindo é consequência da hipertensão arterial. A partir dos 40 anos, as pessoas ficam mais suscetíveis a sofrerem dessa doença.

Na grande maioria, a pressão alta é derivada de anos de má alimentação, obesidade, idade avançada, uso de medicamentos fortes, fatores genéticos, estresse excessivo, estilo de vida sedentário. Mas além dessas causas, a hipertensão também pode surgir por causa de problemas no sistema renina-angiotensina, arteriosclerose e por causa de problemas renais.

Dentre os problemas que a hipertensão causa, destacamos: impotência sexual, problemas visuais, AVC, insuficiência renal, dores no peito, tonturas, sangramento nasal, palpitação e perda de equilíbrio.

É necessário ficar atento a certos cuidados antes de se medir a pressão para fazer uma medição correta:

• Repouso de 15 minutos em ambiente calmo e agradável;

• Urinar antes de medir a pressão (a bexiga deve estar vazia);

• Esperar 30 minutos após exercícios, consumo de álcool, café ou fumo para poder medir a pressão;

• Deixar o aparelho de pressão bem firme e bem ajustado no braço, e mantê-lo na altura do coração;

• Não falar durante a medição;

• Dar um intervalo de 1 a 2 minutos entre as medições;

• Deve-se medir preferencialmente na posição sentada ou deitada;

• Se for feito mais do que uma medição, o menor valor obtido é o que vale.

A hipertensão arterial não tem cura, mas tem tratamento para que ela possa ser controlada. Somente com acompanhamento médico é possível ter o tratamento mais adequado, já que ele irá ser diferente dependendo de cada pessoa, mas uma coisa serve para todos: levar uma vida mais saudável, sem abusar do álcool, do sal, de alimentos gordurosos, com práticas regulares de atividades físicas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Entenda o que é, como tratar e como se prevenir da Hepatite C

Hepatite C é uma inflamação do fígado causada pelo Vírus da Hepatite C, o HCV. Esse vírus é transmitido, principalmente, através de sangue contaminado. Essa transmissão pode se dar através de transfusões de sangue, injeção compartilhada de drogas, acidentes profissionais, pode ser sexualmente transmitida e também pode ser transmitida de mãe para filho, apesar dessa forma de transmissão ser rara. Não são conhecidos casos de transmissão de hepatite C pelo leite materno.

Existem pessoas que são portadoras da doença durante anos e não tomam conhecimento que estão contaminadas até surgir os primeiros sintomas e isso acaba sendo muito perigoso porque as pessoas só começam a tratar a doença quando seu fígado já está gravemente ferido. O portador do vírus pode chegar a desenvolver cirrose e câncer hepático. A Hepatite C não tem cura, na maioria dos casos, apenas controle.

Assim que contaminado, o portador não sente nada. Em alguns casos, o portador pode sentir mal-estar, apresentar vômitos, náuseas, pele amarelada e dores musculares antes da doença entrar em sua fase crônica. Assim que o paciente é infectado, começa a fase aguda. A fase crônica começa 6 meses após a infecção. Tendo suspeitas de estar com a doença, mesmo que todos os sintomas não tenham sido percebidos, é extremamente recomendado que se procure um médico. Os sintomas da Hepatite C podem ser: cansaço extremo; dor nas articulações; dor de estômago; coceira; dores musculares; urina escura; pele e olhos amarelados; avermelhamento das palmas das mãos; gripe forte e constante; náusea ocasional; depressão.

Caso a hepatite C seja diagnosticada na fase aguda, o tratamento irá visar diminuir a evolução do vírus, diminuindo assim o risco de cirrose e câncer. O tratamento da hepatite C na fase crônica é feito com uma combinação de drogas. O tratamento costuma ser longo e caro. Quanto mais cedo for diagnosticada a doença, menos penoso será o tratamento. Para agilizar o tratamento, é recomendado que se pratique exercícios físicos e mantenha uma boa dieta. O tratamento deve sempre ser acompanhado de um médico.

Seguem algumas recomendações para se prevenir da contaminação da Hepatite C:

o Certifique-se de que todo o material utilizado para coleta de sangue seja descartável;

o Verifique se a agulha ou qualquer outro objeto que entre em contato com sangue é descartável ou está devidamente esterilizado;

o Leve seu próprio material quando for à manicure;

o Só faça sexo com preservativo;

o Se quiser engravidar ou estiver grávida, faça o teste para saber se é portadora do vírus da hepatite C.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Aprenda a manter seus dentes sempre saudáveis

Seja em uma conversa informal, seja em uma paquera, seja até em uma entrevista de emprego: um sorriso bonito faz toda a diferença, e para se ter um sorriso bonito, é necessário ter dentes bonitos. Um sorriso branco e perfeito já virou sinônimo de saúde, simpatia até de confiabilidade.

Primeiramente, para a boa formação e saúde dos dentes é preciso manter uma ótima higiene oral. Escovação adequada em todos os dentes, fio dental e flúor são fundamentais, e ir ao dentista periodicamente.

Manter uma boa alimentação, rica em nutrientes, também é essencial. Cálcio é um elemento fundamental não só para os ossos, mas para dentes saudáveis também. Boas fontes de cálcio são leite, iogurte, queijos, peixes ósseos, repolho, legumes e brócolis. Como o organismo utiliza a vitamina D para absorver o cálcio, é importante que estejamos expostos de forma saudável (sem exageros) ao sol.

Fósforo, magnésio e beta-caroteno também são muito importantes para a boa formação e manutenção dos dentes. Carnes, frango, peixe, ovos e leite são alimentos ricos em fósforo. Legumes, nozes, alimentos de grãos integrais, frutos do mar e verduras são alimentos ricos em magnésio. Cenoura, batata doce, brócolis e espinafre são alimentos ricos em beta-caroteno. É importante também evitar comer alimentos que grudem nos dentes.

Muitas pessoas com dentes escurecidos e problemas na arcada dentária perdem a autoestima e até podem ficar com vergonha de sorrir e ter problemas de relacionamento por causa disso. Com a evolução das técnicas, a estética dental está cada vez mais popular e acessível a um público maior. Dentre as aplicações mais comuns da estética dental está o clareamento e a correção do posicionamento dos dentes. Os sistemas de tratamento utilizam desde aparelhos fixos e removíveis até técnicas mais avançadas de clareamento dental a laser.

Porcelanas e resinas compostas tiveram um papel importante na evolução da estética dental, pois com a atual variedade de cores desses materiais pode-se chegar bem próximo da cor, da espessura e da aparência de um dente natural.

Existem várias causas para o escurecimento dos dentes, uma delas é a necrose da polpa dental que ocorre devido a ação de produtos usados para fazer o canal do dente que não foram aplicados corretamente. Alguns alimentos também podem fazer com que os dentes fiquem escuros. Dentre esses alimentos estão doces, café, refrigerantes, chás e vinho tinto.

Outra razão para o escurecimento dos dentes é se a mãe utilizou antibióticos ou outros tipos de medicamentos que prejudicam a formação dos dentes do feto. O fumo e uso de antibióticos e outros medicamentos pode fazer com que os dentes fiquem escuros. Os dentes também podem ser escuros por razões hereditárias. Seguem algumas dicas para você que quer ter ou manter seus dentes saudáveis:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• A escovação é a principal forma de se alcançar este objetivo, e deve possuir cerdas macias e arredondas.

• O ideal é escovar os dentes três vezes ao dia, após cada refeição, sendo que a escovação noturna deve ser a mais bem feita.

• Nunca deixar de lado o fio dental que deve ser usado pelo menos uma vez ao dia.

• Se for comer doces, ingira-os preferencialmente após as refeições principais.

Além disso, existem os alimentos protetores e alimentos detergentes. Os alimentos protetores estão representados pelo leite, iogurte, queijo, pipoca salgada, milho, castanha de caju, amendoim, nozes, coco ralado e são responsáveis pela formação de uma barreira entre o dente e as bactérias, limitando a ação dos ácidos produzidos. Já os alimentos detergentes são representados pela maçã, pera, cenoura, milho, entre outras frutas, legumes e verduras crus, capazes de limpar a superfície do dente, durante a mastigação.

O crack como epidemia

Nos últimos anos o crack tem se tornado cada vez mais conhecido. Novas "crackolândias" são formadas em terrenos baldios e construções abandonadas, cada vez mais usuários caem no vício dessa droga, que se não é a pior, chega bem perto de ser. Infelizmente isso não tem sido uma tendência vista apenas em algumas regiões ou estados, mas sim por todo o país.

O vício acontece em uma velocidade muito mais rápida do que com as outras drogas, e junto com ele vem os primeiros problemas: veloz perda da realidade, necessidade cada vez mais frequente de consumir a droga, e também surge uma barreira de convivência entre o usuário e sua família, afinal ele não consegue se relacionar mais com as pessoas.

Os governantes já vem tomando posicionamentos fortes para o combate ao crack. Recentemente o Governo do Distrito Federal anunciou a criação do Plano de Enfrentamento ao Crack, que contou com a liberação de cerca de R$65 milhões, que devem ser investidos ao longo de quatro anos. Em São Paulo inúmeras "crackolândias" já foram tomadas, revelando e confirmando o que todos já sabiam sobre a situação deplorável em que se encontram os usuários desse tipo de droga.

Inicialmente, a droga era mais comum nas populações menos favorecidas, porém agora o perfil dos usuários vem mudando e ela chega a atingir todas as classes sociais. O Brasil ocupa o terceiro lugar no ranking de maior consumidor mundial de crack.

O governo federal também já vem lançando inúmeras medidas visando o combate à droga. Com um investimento orçado em por volta de R$4 bilhões juntamente com uma parceria entre União, Estados e municípios, as medidas visam aumentar a ajuda oferecida aos usuários e aumentar as ofertas de tratamento, como também combater o tráfico. Além

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

disso, deve haver incentivo para a produção de novas pesquisas para desenvolver tratamentos inovadores para os usuários.

O governo entende que o crack já vem avançando mais rapidamente do que as ações de combate. Para o ministro da saúde, o crack já é uma epidemia. A cura é possível, como vários ex-usuários já mostraram em seus relatos publicados nos veículos de comunicação, mas não é fácil e pode levar anos, e ainda há de se conviver o risco de recaída. Segundo grupos de ajuda como os Narcóticos anônimos, deve haver controle a vida inteira. A família tem papel fundamental na recuperação de ex-dependentes e podem ajudar a exercer esse controle com equilíbrio.

Uma medida que tem sido muito polêmica é a internação compulsória, que é a internação contra a vontade do internado. Se por um lado, muitas vezes o viciado não consegue ver forma de sair daquela situação, e prefere se manter ali do que "sofrer" uma reabilitação, por outro, as famílias se veem desestruturadas vendo um membro no estado degradável em que se encontram os viciados, correndo riscos de vida caso nenhuma medida seja tomada.

Como evitar as crises das alergias respiratórias

Com o fim do verão, muitas pessoas, especialmente as crianças e os idosos, são acometidas por alergias respiratórias. Tosse, coriza, coceira nos olhos, coceira na garganta e até mesmo coceira na pele são sintomas comuns das crises alérgicas.

As alergias são causadas por diversos fatores: poeira doméstica, fungos, pelos de animais, fumaça e odores muito fortes, como os de alguns perfumes. Desta forma, as alergias se apresentam comumente como rinite ou asma brônquica.

Um aumento na incidência das alergias respiratórias está sendo notado, principalmente nas cidades, se comparados com o campo. Como as pessoas vivem em ambientes esterilizados, comem alimentos pasteurizados, acabam sendo menos expostas a vírus e bactérias, fazendo com que seu sistema imunológico seja menos estimulado, ficando mais suscetível a ter reações contra substâncias encontradas no pó e no mofo.

Basicamente, a alergia é uma reação causada pela presença no organismo a uma substância que geralmente é inofensiva. Algumas alergias causam sintomas respiratórios, mas existem outras que causam dor de cabeça, fadiga, febre, disenteria e vômito.

Uma forma da alergia se manifestar é através da rinite alérgica. A rinite é um processo de irritação das vias nasais, que é caracterizado por espirro, produção de muco excessiva, coceira no céu da boca e congestão nasal.

Outra forma que a alergia se manifesta é através da asma ou bronquite. Esta forma de reação causa obstrução nasal e dificulta a passagem do ar pelas vias respiratórias.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Para evitar problemas com alergia existem certos cuidados que toda pessoa que tem alergias respiratórias deve ficar atento:

o Manter o ambiente sempre livre de poeira. Na falta de um aspirador, use um pano úmido para realizar a limpeza.

o Prefira pisos lisos, pois estes acumulam pouca poeira. Tente evitar ao máximo cortinas e poeiras.

o Dê preferência a travesseiros de espuma aos de pena. Edredons no lugar de mantas ou cobertores de lã. Se possível, use colchas e cobertores antialérgicos.

Caso sinta necessidade, coloque um revestimento plástico nas almofadas e travesseiros.

o Troque os lençóis de cama pelo menos uma vez a cada sete dias.

o Evite sair de ambientes quentes e ir para lugares muito frios.

o Evite abusar de talcos, perfumes e o contato muito próximo de objetos de pelúcia, animais com pelo muito grande e contato com penas.

o Evite ambientes com cheiro de tinta, cola ou materiais de limpeza.

o Deixe o sol entrar em casa e no seu ambiente de trabalho.

o Consuma frutas ricas em vitamina C, tais como laranja, limão, melão e abacaxi, entre outras, além de verduras como couve, alface e agrião.

o Beba sempre bastante líquido.

Seguindo essas dicas você com certeza evitará e diminuirá muito as consequências da alergia e suas crises.

O que causa e como prevenir o colesterol alto?

Colesterol é um tipo de gordura que nosso próprio organismo produz. O colesterol está presente em diversos tipos de alimentos de origem animal, como carne, leite integral e ovos.

No nosso organismo, o colesterol desempenha papéis importantes, entre eles produção de hormônios sexuais, metabolismo das vitaminas A, K, E e D e fabricação da bílis (que ajuda na digestão de gorduras). O colesterol é o componente estrutural das membranas celulares em todo nosso corpo e está presente no cérebro, nervos, músculos, pele, fígado, intestinos e coração.

Apesar de ser tão importante assim, em altas quantidades, o colesterol pode ser extremamente perigoso, propiciando o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Ele pode se depositar nas paredes das artérias, que levam sangue para todo o corpo, fazendo

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

com que se crie um bloqueio para o sangue.

Existem dois tipos de colesterol: o HDL (bom colesterol) e o LDL (mau colesterol). O LDL, em excesso, fica depositado nas artérias, bloqueando a passagem de sangue, originando diversos problemas como: ataques do coração, derrame, aterosclerose. Esta última é caracterizada pelo acúmulo de placas de colesterol e outras gorduras no interior da parte de uma artéria. O HDL atua justamente na remoção das placas de gordura acumuladas nos vasos e eliminando-as na bílis e através das fezes, facilitando a passagem de sangue. Altos níveis de HDL no sangue representam um menor risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Existem inúmeros fatores que contribuem para o aumento do colesterol, entre eles estão às tendências genéticas ou hereditárias, obesidade, sedentarismo e dieta.

Certos alimentos tem grandes quantidades de colesterol e devem ser ingeridos com moderação. Entre esses alimentos estão: bacon, creme de leite, gemas de ovos, carnes vermelhas, camarão, biscoitos recheados, chantilly, sorvetes cremosos, queijo amarelo, creme de leite, vísceras e lagosta.

Existem remédios para controlar o colesterol alto, mas existem complicações que o próprio colesterol alto traz que só serão tratadas ou controladas com uma mudança no estilo de vida: redução do estresse, prática regular de exercícios físicos, manter o peso sobre controle e dieta saudável.

Existem alimentos que ajudam a reduzir o colesterol, entre esses destacamos: aipo, mamão, couve-flor, ameixa preta, bagaço de laranja, pera, azeite de oliva, ervilha, pão integral, aveia, mandioca, cenoura, pêssego, cereais integrais, feijão, farelo de trigo, figo, vegetais folhosos e cevada.

Seguem algumas dicas para você se prevenir de um aumento no colesterol, ou até mesmo para diminuí-lo:

- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Controle seu peso;
- Não fume;
- Evite levar uma vida estressada;
- Seja rigoroso no controle dos níveis de gordura e colesterol;
- Coma mais frutas e vegetais;
- Utilize derivados de leite pobres em gordura, como o leite desnatado, iogurte desnatado e sorvetes light;
- Evite frituras;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Coma alimentos ricos em fibras, as fibras ajudam a reduzir as taxas de colesterol.

Protetor auricular e riscos biológicos: cuide de sua saúde

Muitos são os sons que nos rodeiam, alguns até são agradáveis como uma boa música, o cantarolar de um pássaro, a voz da pessoa amada, mas nem sempre é assim.

Também somos cercados por sons desagradáveis, que chamamos de ruído. O ruído é indesejável, incômodo e até existe um limite de tolerância de exposição a ele. Conforme o anexo Nº 1 Limites de Tolerância para Ruído Contínuo ou Intermitente da NR 15 Atividades e Operações Insalubres.

Como não podemos viver sem tais atividades que provocam o ruído, temos à disposição alguns dispositivos que são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), conforme dispõe a NR 6, com o intuito de proteger, preservar e promover a saúde do trabalhador.

Para o caso do ruído, o dispositivo adequado é o Protetor Auricular, no mercado existem diversos modelos, formatos, tamanhos e fabricantes.

Os tipos são:

- Espuma

- Silicone

- Concha

- Tampão

Espuma – Protetor auditivo do tipo inserção moldável, confeccionado em espuma, em formato de cone, com a base plana e o topo arredondado, de forma a proporcionar maior conforto ao usuário. O protetor é disponível em tamanho único, sendo que a característica de ser moldável faz com que seja adaptável à maioria dos condutos auditivos. É totalmente descartável e é indicado para visitantes ou uma inspeção rápida.

Silicone (Plug) – Mais duradouro, fabricado em 100% silicone, é lavável, durável e higiênico, várias cores, formatos, inclusive existe o protetor com plugs de cores diferentes para diferenciar o uso no ouvido direito e esquerdo.

Concha – Constituído de duas conchas de material plástico, com bordas almofadadas em espuma revestidas com capa de PVC, que dão ótimo conforto ao usuário e arco tensor de alta resistência.

Tampão – A invenção fornece uma haste para um tampão auricular e um tampão auricular incorporando a haste, onde a haste inclui uma parte de acoplamento configurada para receber e reter um elemento atenuador de som.

Toda essa proteção é necessária para evitar uma possível doença ocupacional, denom-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

inada PAIR Perda Auditiva Induzida pelo Ruído que causa a perda ou redução permanente (irreversível) da audição.

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. Os tipos mais comuns são Streptococcus pneumoniae (também chamado pneumococo), Haemophilus influenzae e Moraxella catarrhalis.

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.

Bom uso e preserve a sua saúde.

Segurança Patrimonial e qualidade de vida no trabalho

Com o aumento de roubos em patrimônios públicos e privados ao longo dos anos, a segurança patrimonial foi reforçada para maior segurança dos funcionários e clientes, com diversas ferramentas, como câmeras de monitoramento, seguranças patrimoniais localizados em pontos estratégicos, identificação de usuários e visitantes e até cães treinados

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

para atacar um possível invasor.

Em se tratando do profissional “Segurança Patrimonial”, temos uma questão a ser considerada, que é sua qualidade de vida no trabalho. Trabalham muitas horas por dia, ambientes insalubres como, temperaturas extremas – exposição ao calor ou frio intenso, ruídos, atenção em todo tempo aguçada, atendimento ao público, mudança de postos e em alguns casos até monotonia extrema.

Esse profissional deverá receber uma atenção especial no fator qualidade de vida no trabalho, onde envolve:

- Acompanhamento psicológico

- Alimentação adequada

- Preparo físico

- Motivação

- Ginástica Laboral

- Treinamento

Com esses preceitos é possível diminuir o sofrimento que a profissão causa no colaborador, pois irá desenvolver uma rotina saudável como:

- Antes, durante e depois da jornada executar atividade que irá promover a circulação sanguínea, fator que é agravado pelo motivo de permanecer muito tempo em uma única posição.

- Ter disponível um profissional ou serviço que possa contar para aliviar as tensões psicológicas, como um profissional da área, assistente social ou programas de ouvidoria para o colaborador.

- Alimentação balanceada para a boa nutrição do organismo e suficiente para fornecer energia caso se encontre frente a um ataque. Evitar jejum prolongado. O ideal é se alimentar a cada três horas.

- O sono é um fator importante para esses profissionais que trabalham em jornadas distintas e desgastantes.

- A motivação é um grande ganho, pois o profissional irá desenvolver o trabalho em prol da proteção do patrimônio e dos ocupantes, executando, portanto, com muita ética e disposição.

Dada essa devida atenção, é possível evitar que aconteça ao contrário do que se espera desses colaboradores, pois nos últimos tempos, há muitos relatos de casos em que o segurança atirou em inocentes, atingiu o público moralmente, colocando sua vida e os demais em risco.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Ter uma equipe unida é ganho de um bom trabalho realizado, com pessoas de confiança e preparadas para manter a integridade do patrimônio e ocupantes de forma salubre, natural e confiante.

Portanto, cuide da saúde de seu colaborador, dando atenção devida, faça DDS – Diálogo Diário de Segurança – com essa equipe também, porque será um canal aberto para conscientizá-los, treinar constantemente, e ter a oportunidade de ouvi-los e de serem ouvidos.

Evite doenças ocupacionais como a doença profissional (adquirida pelo exercício da função) e a doença do trabalho (adquirida em decorrência dos riscos que o ambiente proporciona), evitando assim afastamentos, doenças, gastos, tempo e disponibilidade de profissionais qualificados nesta área.

Invista em prevenção, segurança e qualidade de vida no trabalho. O retorno será constante em curto, médio e longo prazo. E todos ganham com esse trabalho desenvolvido tão efetivo e importante nos dias de hoje, onde garante nossa segurança, bem-estar e conforto.

Entendendo o Câncer de Próstata

A frequência do câncer de próstata aumentou de forma explosiva nos últimos anos. Com isso os homens tornaram-se mais conscientes dos problemas da próstata, o que é bom. Porém informações desencontradas acabam gerando aflições indevidas, o que é ruim. Então, vamos entender primeiramente o que é a próstata, para depois discutirmos o câncer de próstata.

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. É um órgão muito pequeno, tem o formato de uma maça e fica situada logo abaixo da bexiga e a frente do reto. A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. A próstata também é responsável por produzir parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozóides, liberado durante o ato sexual.

O câncer de próstata é uma doença que provoca um crescimento anormal e incontrolado das células da próstata. Ou seja, as células sofrem mutações e começam a crescer sem controle. No Brasil, é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma). E em números mundiais, é o sexto tipo mais comum.

Mais que qualquer outro tipo de câncer, é considerado da terceira idade, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 50 anos de idade. E sua incidência é exclusivamente em homens, já que as mulheres não possuem próstata.

Como o câncer de próstata se desenvolve?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Sua origem é desconhecida, entretanto presume-se que alguns fatores podem influenciar o seu desenvolvimento. Por exemplo:

• Fator genético: Visto que a incidência do câncer é maior me pessoas com histórico na família. Mas isso não significa obrigatoriamente que todos os homens de uma família terão a doença.

• Fator hormonal: Estudos comprovam que em homens já doentes, a quantidade de testosterona (o hormônio masculino) pode influenciar no crescimento do câncer.

• Fator dieta: Dietas ricas em gordura predispõem o câncer, pois alteram o metabolismo dos hormônios. Já dietas ricas em fibras e tomate diminuem seu aparecimento. Mas nenhuma dieta impede que o câncer apareça, elas atuam como forma de prevenção ou atenuante.

• Fator ambiental: Ainda não há comprovações científicas a respeito, mas estão sendo realizados estudos a respeito.

E quais são os sintomas?

Nas fases iniciais o paciente não sente nada. O câncer somente é detectado com exames clínicos e laboratoriais de rotina, que são:

• Exame de toque;

• PSA (dosagem de antígeno prostático específico).

Porém há alguns sintomas que devem ser levados em consideração por homens dentro da faixa etária mais comum para o aparecimento da doença, como por exemplo:

• Aumento da vontade de urinar a noite;

• Dificuldade de iniciar e manter um jato contínuo da urina;

• Sangue na urina;

• Dor ao urinar;

• Dificuldade de conseguir uma ereção;

• Ejaculação dolorosa;

• Dor óssea (nos casos mais avançados da doença);

• Anemia;

• Perda de peso.

Alguns desses sintomas podem lembrar uma infecção urinária. Mas somente com exames médicos essa dúvida poderá ser solucionada. Não perca tempo e nem tenha medo de ir ao médico, zele por sua vida!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Como é feito o diagnóstico do câncer?

Todo homem a partir dos 45 anos de idade deve realizar o toque retal e a dosagem PSA, independente dos sintomas. Embora o exame do toque retal ainda provoque pavor em muitos homens, o exame não compromete a dignidade masculina nem é indigno, e dura cerca de 5 a 30 segundos! O exame não dói, é rápido e altamente eficaz. Ele é tão importante que nenhum outro exame é capaz de oferecer as mesmas informações. Há um índice que cerca de 20% dos exames de PSA podem dar o resultado normal, e o câncer somente ser diagnosticado pelo exame de toque retal. Portanto, deixe o preconceito de lado e se cuide!

E de que forma pode ser feita a prevenção do câncer de próstata?

Manter uma alimentação saudável, não fumar, ser fisicamente ativo e visitar regularmente o médico são medidas que podem ajudar na prevenção do câncer. E em relação ao tratamento, de que forma é feito?

Ao planejar o tratamento, os médicos levam em consideração a extensão da doença. Alguns tipos necessitam de cirurgia, outros radioterapia chegando até mesmo a ser necessária a retirada da próstata, em estágios muito avançados da doença.

Lembre-se sempre que câncer não pega! O contato com pessoas doentes não faz com que você também fique.

E mais uma vez, não deixe de procurar o médico e realizar todos os exames. Proteja sua vida!

Orientações sobre Doenças Sexualmente Transmissíveis e como evitá-las

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são geradas por vírus, bactérias, fungos e parasitas e que podem aparecer na pele como feridas, corrimento, bolhas ou verrugas (muitas tem o aspecto de couve-flor). Normalmente estas lesões surgem na genitália, mas pode aparecer também no ânus e não ter relação ao coito anal. Em uma grande parcela de pessoas infectadas a lesão é tão pequena que não se consegue visualizar a olho nu, e não é detectada pelo próprio paciente. Daí a necessidade dos exames preventivos para ambos os sexos, pois só o médico especialista conseguirá diagnosticar qualquer sinal e havendo suspeita faz-se a retirada da verruga ou biópsia da pele lesionada e o material é enviado para análise. Só assim determinará se através desta infecção poderá desenvolver algo mais sério, como o câncer. A importância do diagnóstico logo no início na maioria das vezes torna o tratamento fácil e logo desaparecem as lesões.

Para a transmissão de doenças sexuais não é necessário a penetração vaginal ou anal, o vírus pode ser transmitido apenas pelo contato sexual mais íntimo, mas sem penetração. Uma vez instalado o vírus, ele poderá ficar em estado latente por anos, até surgir o meio

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

propício para se desenvolver e somente neste momento surgirão as lesões.

O meio para se prevenir é o uso adequado do preservativo durante todo o período de contato íntimo (com ou sem penetração). Caso haja necessidade de tratamento deverá neste período ficar sem ter este contato, é abstinência mesmo. Outro meio de se prevenir é não ter contato sexual caso o parceiro seja portador da doença, deverá aguardar a liberação pelo médico.

Entre as DST temos: sífilis, gonorreia, cancro mole, herpes genital entre outras, é importante observar que em alguns casos a pessoa que foi contaminada pelo vírus só percebe depois de alguns dias após o contato sexual lesões pequenas no seu órgão genital e não dá atenção. Passado mais alguns dias estas lesões desaparecem, mas retornando depois em forma de caroços que também irão desaparecer sem tratamento e você fica aliviado achando que não era nada demais. Só que mais alguns dias surgirão manchas avermelhadas e daí evolui para as alterações na pele. Geralmente as pessoas procuram o médico neste estágio. Estas doenças só permanecerão se a pessoa não tiver um tratamento adequado. Outros sintomas não aparecem como lesões e sim secreções. Por isso há a necessidade do exame periódico anual (você vai ao médico uma vez por ano para fazer um check-up, mesmo que não esteja sentindo nada), já que apenas o médico na especialidade será capaz de diagnosticar com segurança se há algum problema.

Qualquer pessoa poderá vir a ter estas doenças (DST), não tenha receio e nem se encabule de procurar um médico para pedir esclarecimentos e orientações. Não vá pedir informações ou dicas a um amigo ou na farmácia, pois você poderá mascarar a doença e isto dificultará o diagnóstico correto. E mais uma vez reafirmamos a necessidade dos bons hábitos: lave as mãos ao manusear algo antes ou durante o contato sexual e lembre-se da higiene íntima antes e depois, o banho é muito importante.

Curta o carnaval com consciência!

O Carnaval está chegando, tempo de festas, de alegria, de curtição! Porém devemos sempre lembrar que é nessa época do ano que acontecem os mais graves acidentes, sejam eles relacionados a acidentes de trânsito ou até mesmo acidentes pessoais.

Muitos já devem estar se programando para escolher o local da viagem, onde irão passar os dias mais agitados do ano, enfim, a cabeça da grande maioria das pessoas está voltada para as festividades.

Mas é ai que se encontra o grande problema. Por causa dessa distração as pessoas se esquecem de tomar precauções que podem salvar vidas! Pois bem, vamos entender melhor de que forma podemos agir para prevenir que o carnaval tenha um triste fim.

Todos sabem que nesse período a probabilidade de acidentes automobilísticos aumenta bastante. E são muitos os fatores que podem ocasionar esses acidentes. Consumo abusivo de bebidas alcoólicas, cansaço, falta de concentração e até mesmo brincadeiras

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

em vias públicas. Somente no ano de 2010 o número de acidentes e mortes nas rodovias federais no período do carnaval subiu 13% em relação a 2009. Segundo um balanço feito pela Polícia Rodoviária Federal, foi registrado 3.233 acidentes e 143 mortes nos 66 mil quilômetros de rodovias federais.

Esses dados são bastante alarmantes e muitos desses acidentes poderiam ter sido evitados. E como as pessoas podem agir para evitar que as estatísticas piorem? Simples. Um motorista nunca deve pegar o carro para dirigir sem estar em condições. Se curtiu muito o carnaval e está cansado demais para pegar a estrada, descanse e somente dirija após estar restabelecido e em plenas condições físicas e mentais. Comemorou muito bebendo aquela cervejinha? Pegue um táxi ou vá de carona com quem não bebeu! A estrada está com um trânsito muito intenso, devido ao grande número de pessoas? Programe-se! Deixe para viajar depois que o trânsito melhorar ou saia antes que piore! Nada melhor que um motorista prevenido.

Também é sempre bom lembrar que o carro deve passar por uma revisão completa antes de qualquer viagem. Verifique os freios, o óleo, os pneus, o estepe, enfim, nunca viaje com a dúvida de seu carro vai funcionar bem ou não. Sua vida vale mais que a dúvida!

Outros tipos de acidentes também são (infelizmente) bastante comuns na época do carnaval. Muitas pessoas acabam cometendo imprudências no momento que seria para aproveitar as praias, piscinas, cachoeiras. Nesses locais os acidentes costumam ser relacionados a traumatismos, lesões ou até mesmo podendo causar a morte. Se você estiver com sua família, procure não deixar as crianças brincarem sozinhas nesses locais. Mesmo que elas saibam nadar, não são capazes de identificar áreas de risco. Se até mesmo os adultos que, teoricamente são mais conscientes, cometem erros gravíssimos nesses lugares, imagine o que não pode acontecer a uma criança?

Esteja sempre atento a placas sinalizadoras de áreas de risco. Não deixe seus filhos sozinhos. Procure sempre estar junto das pessoas que conhece. Não vá sem companhia fazer passeios em locais muito isolados. Aja com consciência!

Há ainda outro tipo de acidente que também traz graves consequências para as pessoas. Muitos consideram o carnaval um período em que tudo é permitido. E acabam passando dos limites. Várias pessoas acabam “esquecendo” de se prevenir na hora das relações sexuais e depois que o momento de alegria acaba enfrentam uma realidade nem sempre muito agradável.

É nessa época do ano que o número de pessoas contaminadas por DST’s aumenta drasticamente. DST é a sigla que identifica todas as doenças sexualmente transmissíveis. O que muitos acabam não lembrando é que podem ser prevenidas! A grande maioria das pessoas pensa coisas do tipo “comigo nunca vai acontecer” ou “ninguém pega DST na primeira vez” e é ai que se enganam. O Brasil faz campanha todos os anos para conscientizar a população quanto ao uso de camisinha para prevenção das DST’s e mesmo assim as pessoas continuam sendo contaminadas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A AIDS é apenas a mais conhecida delas, pois existem muitas outras como:

Gonorréia: infecção da uretra;

Sífilis: ulcerações e feridas nos órgãos genitais, podendo atingir o coração;

Cancro Mole: feridas nos órgãos genitais;

Herpes Genital: pequenas bolhas na região genital que surgem esporadicamente, não há cura;

Condiloma: causado pelo vírus HPV, relacionada ao câncer no colo do útero e no pênis;

Candidíase: produz bastante coceira, por ser causada por uma micose;

Clamídea: nos homens causa dor ao urinar e prurido uretral, podendo atingir os testículos e comprometer a fertilidade; nas mulheres causa doença inflamatória pélvica;

AIDS: causada pelo vírus HIV.

Portanto, vale muito mais a pena se prevenir do que correr o risco de ser contaminado por alguma doença. Não se deixe enganar por um rosto bonito. A doença não escolhe a pessoa pela sua aparência física! Use camisinha sempre!

E essa dica vale também para evitar outro acidente indesejado que seria a gravidez! Além de atuar na prevenção de DST's, a camisinha previne que as mulheres engravidem indesejavelmente.

Para que todos possam aproveitar bem o carnaval e curtir todos os dias com alegria, não custa nada tomar medidas preventivas para não estragar a folia! Bom carnaval, com consciência, a todos!

Segurança e saúde ocupacional na mineração

A Norma Regulamentadora, a NR – 22, trata especificamente dos preceitos a serem observados na organização e no ambiente de trabalho, de forma a tornar compatível o planejamento e o desenvolvimento da atividade mineira com a busca permanente da segurança e saúde dos trabalhadores.

Essa Norma de aplica a minerações subterrâneas, minerações a céu aberto, garimpos, beneficiamentos minerais e pesquisa mineral. Dentro desses temas, trataremos então dos mais relevantes.

 Circulação e transporte de pessoas e materiais:

- Toda mina deve possuir plano de trânsito estabelecendo regras de preferências de movimentação e distâncias mínimas entre máquinas, equipamentos e veículos compatíveis com a segurança e velocidades permitidos;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- A capacidade e a velocidade máxima de operação dos equipamentos de transporte devem figurar em placa fixada em local visível;

- Somente trabalhador autorizado e qualificado pode operar locomotivas e outros meios de transporte;

- Os veículos de pequeno porte que transitam em área de mineração a céu aberto devem possuir sinalização permitindo sua visualização pelos operadores dos demais equipamentos e veículos, devendo também manter os faróis acesos durante o dia;

- O transporte de trabalhadores em todas as áreas das minas deve ser realizado através de veículo adequado para transporte de pessoas, com as seguintes condições: atender as condições seguras de tráfego, possuir assento com encosto, possuir cinto de segurança, possuir proteção contra intempéries e escada de embarque e desembarque;

- As vias de circulação de pessoas devem ser sinalizadas, desimpedidas e protegidas contra queda de material e mantidas em boas condições de segurança e trânsito;

- É proibida a movimentação de material através do transporte manual de vagonetas;

- As vagonetas devem possuir dispositivo limitador que garanta uma distância mínima de cinquenta centímetros entre as caçambas;

- Os locais de tombamento de vagonetas devem ser dotados de: proteção coletiva e individual contra quedas, iluminação, sinalização adequada, dispositivos e procedimentos de trabalho que reduzam os riscos de exposição dos trabalhadores às poeiras minerais e bloqueadores;

- É obrigatória a existência de dispositivo de desligamento ao longo de todos os trechos de transportadores contínuos, onde possa haver acesso rotineiro de trabalhadores;

- O trânsito por baixo de transportadores contínuos só Serpa permitido em locais protegidos contra queda de materiais;

- Para transposição de poços, chaminés ou aberturas no piso devem ser instaladas passarelas dotadas de guarda-corpo e rodapé;

- As máquinas e equipamentos devem ter dispositivos de acionamento e parada instalados de modo que: seja acionado ou desligado pelo operador na sua posição de trabalho, não se localizem na zona perigosa da máquina ou equipamento e nem acarretem riscos adicionais, possam ser acionadas ou desligadas (em caso de emergência) por outra pessoa que não seja o operador, não possam ser acionados ou desligados involuntariamente pelo operador ou de qualquer outra forma acidental;

- Máquinas, equipamentos, sistemas e demais instalações que funcionem automaticamente devem conter dispositivos de fácil acesso, que interrompam seu funcionamento quando necessário;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- É obrigatória a proteção de todas as partes móveis de máquinas e equipamentos ao alcance dos trabalhadores e que lhes ofereçam riscos;

- A manutenção e o abastecimento de veículos e equipamentos devem ser realizados por trabalhador treinado, utilizando-se de técnicas que garantam a segurança da operação;

- Na utilização e manuseio de ferramentas de fixação a pólvora devem ser observadas as seguintes condições: o operador deve ser devidamente qualificado e autorizado, o operador deve certificar-se que quaisquer outras pessoas não estejam no raio de ação do projétil, inclusive atrás das paredes, o operador deve certificar-se que o ambiente de operação não contém substâncias explosivas e inflamáveis, as ferramentas devem ser transportadas e guardadas (em local de acesso restrito) descarregadas sem o pino e o finca pino;

- As aberturas de vias subterrâneas devem ser executadas e mantidas de forma segura durante todo o período de sua vida útil, devem ser periodicamente inspecionadas para a identificação de blocos instáveis e chocos;

- Em toda mina deve estar disponível água em condições de uso, com o propósito de controle de geração de poeiras nos postos de trabalho, onde rocha ou minério estiver sendo perfurado, cortado, detonado, carregado, descarregado ou transportado;

- As operações de perfuração ou corte devem ser realizadas por processos umidificados para evitar a dispersão da poeira no ambiente de trabalho;

- Todas as minas subterrâneas devem possuir sistema de comunicação padronizado para informar o transporte em poços e planos inclinados;

- Em cada mina, onde seja necessário o desmonte de rocha com uso de explosivos, deve estar disponível plano de fogo;

- A execução do plano de fogo, operações de detonação e atividades correlatas devem ser supervisionadas ou executadas pelo engarregado-do-fogo;

- É proibida a estocagem de explosivos e acessórios fora dos locais apropriados;

- Todas as minerações devem possuir um sistema com procedimentos escritos, equipes treinadas de combate a incêndios e sistemas de alarme;

- As equipes deverão ser treinadas por profissional qualificado e fazer exercícios periódicos de simulação;

- Toda mina subterrânea em atividade deve possuir, obrigatoriamente, no mínimo, duas vias de acesso a superfície, uma via principal e uma alternativa ou de emergência, separadas entre si e comunicando-se por vias secundárias, de forma que a interrupção de uma delas não afete o trânsito pela outra;

- O empregador deve fornecer ao trabalhador do subsolo alimentação compatível com a natureza do trabalho, sob a orientação de um nutricionista.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Além de todas essas regras, o empregador deve fornecer treinamento adequado aos trabalhadores, EPI de acordo com as funções exercidas e informação suficiente para que o trabalhador esteja consciente dos riscos de seu trabalho e mantenha-se em segurança.

Em caso de dúvidas ou reclamações procure o técnico de segurança responsável. Ele está qualificado para te auxiliar e resolver os problemas.

Doenças Ocupacionais: o que são e como prevení-las ?

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), cerca de mais de dois milhões de pessoas morrem anualmente em decorrência de acidentes e doenças de origem profissional. A maioria dos acidentes ocorre pelo não uso dos EPI's, por desobediência as normas e procedimentos, por negligência e imprudência pessoal e por terceirização de serviços.

Mas antes vamos entender alguns conceitos.

Doença Ocupacional é a designação de várias doenças que causam alteração na saúde do trabalhador provocada por fatores relacionados ao ambiente de trabalho.

Ou seja, são as doenças que estão diretamente ligadas à atividade desempenhada pelo trabalhador ou as condições de trabalho as quais ele está submetido.

As doenças ocupacionais se subdividem em:

- Doenças Profissionais ou tecnopatias: Causadas por fatores próprios da atividade laboral (o próprio trabalho é o causador da doença);

- Doenças do Trabalho ou mesopatias: Causadas pelas circunstâncias do trabalho (o trabalho não é a causa específica da doença, mas atua, em muitos casos, agravando-a).

Dessa forma a saúde dos trabalhadores é considerada como objeto de estudo de suma importância. O principal intuito desses estudos é adequar o trabalho ao trabalhador, de forma que este corra menos risco, produza mais e obtenha mais satisfação profissional.

Dentro do local de trabalho, os trabalhadores podem estar sujeitos a alguns (ou muitos) riscos, de acordo com as tarefas exercidas, o local, etc. Mas quais seriam mesmo esses riscos?

1. Risco Físico: ruídos, vibrações, temperaturas extremas (frio/calor), pressões anormais, umidade, radiação ionizante (raios-X, alfa, gama) e radiações não-ionizantes (radiação do sol);

2. Risco Químico: poeiras, fumos (fumo de solda), névoas (névoa de tinta), neblinas (aerossóis), gases, vapores, etc.;

3. Risco Biológico: microorganismos indesejáveis (bactérias, fungos, protozoários, baci-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

los, vírus, etc.);

4. Risco Ergonômico: Pode gerar distúrbios psicológicos e/ou fisiológicos, provocando sérios danos a saúde do trabalhador. Por exemplo: local de trabalho inadequado, levantamento de peso excessivo, monotonia, repetitividade, posturas inadequadas, estresse, etc.;

5. Risco de Acidentes: todos aqueles que não se encaixam nas categorias anteriores, por exemplo, arranjo físico inadequado, iluminação inadequada, eletricidade, máquinas e equipamentos sem proteção, animais peçonhentos, piso escorregadio, probabilidade de incêndios, etc.

Agora que já sabemos a definição de doença ocupacional e quais os riscos aos quais os trabalhadores estão sujeitos, vamos descobrir quais são as doenças mais comuns no ambiente de trabalho.

• LER/DORT: São lesões ocorridas em ligamentos, músculos, tendões e em outros segmentos corporais relacionados com o uso repetitivo de movimentos, posturas inadequadas e outros fatores como a força excessiva. Atingem a capacidade motora dos membros.

o LER: Lesão por Esforço Repetitivo

o DORT: Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

Alguns exemplos de LER/DORT:

- Síndrome do Túnel do Carpo: Inflamação do tecido que reveste os tendões;

- Tendinite: Inflamação dos tendões;

- Epicondinite: Inflamação das estruturas do cotovelo;

- Bursite: Inflamação das articulações dos ombros;

- Lombalgia: Dor localizada na região lombar da coluna;

- Hérnia de Disco: Se caracteriza pela saída do disco intervertebral do centro da coluna, atingindo raízes nervosas.

• PAIR (Perda Auditiva Relacionada ao Trabalho): diminuição gradual da audição decorrente da exposição contínua a níveis elevados de ruídos. Além da perda auditiva, outras alterações importantes podem prejudicar a qualidade de vida do trabalhador.

Um exemplo de doenças do ouvido:

- Barotrauma do ouvido médio: É um conjunto de manifestações decorrentes de alterações súbitas da pressão do ar ambiental, produzindo uma redução absoluta ou relativa da pressão no ouvido médio, podendo causar sangramento de sua mucosa e da membrana timpânica e, possivelmente, sua ruptura.

• Doenças das Vias Aéreas: Provocam fibrose ou endurecimento do tecido pulmonar, em

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

razão do acúmulo de poeira tóxica nos pulmões.

Alguns exemplos:

- Silicose: Causada pela inalação de pó de sílica. Provoca febre, dificuldades respiratórias e cianose (a pessoa fica arroxeada);

- Asbestose: Causada pela inalação de partículas de amianto. Ocorre como tentativa do pulmão de cicatrizar suas fibras;

- Bissinose: Causada pela exposição a poeiras orgânicas de algodão, linho, cânhamo ou sisal. Afeta principalmente trabalhadores do ramo têxtil;

- Pneumoconiose do Mineiro do Carvão (Pulmão Negro): São várias doenças respiratórias encontradas em mineiros de carvão, causando uma reação tecidual que deixa o pulmão negro;

- Estanhose: Causada pela inalação de fumos, poeiras e deposição de estanho nos pulmões.

• Intoxicações Exógenas (de dentro para fora)

- Agrotóxicos;

- Chumbo;

- Mercúrio;

- Solventes Orgânicos.

E como prevenir essas doenças ocupacionais?

• É essencial que o trabalhador tenha conforto para trabalhar;

• É importante que as operações de trabalho estejam ao alcance das mãos, para que não haja esforços excessivos para alcançá-la;

• As máquinas devem estar ajustadas ergonomicamente para que o trabalhador não precise se curvar ou torcer o tronco para pegar ferramentas com frequência;

• A mesa deve estar posicionada de acordo com a altura de cada pessoa e ter espaço para movimentação das pernas;

• As cadeiras devem ter altura para que haja apoio para os pés, formato anatômico para o quadril e encosto ajustável;

• Pausas durante a realização das tarefas permitem um alívio para os músculos mais ativos;

• Se existir um plano de ginástica laboral na sua empresa não deixe de participar! Ele foi elaborado para o seu bem estar e saúde.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Bom trabalho!

Conheça um pouco mais sobre a hemofilia

A hemofilia é uma doença genético-hereditária (é determinada pelos genes e passa de pais para filhos). É caracterizada por um distúrbio na coagulação do sangue. A doença normalmente se manifesta em indivíduos do sexo masculino. Existem três tipos diferentes de hemofilia, que são classificados em hemofilia A, hemofilia B e hemofilia C. O que as diferencia é o fator que sofre a deficiência que pode ocorrer no fator 8 ou 9 no sangue. Os casos mais comuns são de hemofilia A e B. Não há um "tempo de vida" da doença. Se não for tratada, se manterá a mesma a vida inteira. O que acontece é que na fase adulta as hemorragias costumam diminuir.

Quando nos cortamos e ocorre um sangramento, proteínas presentes no nosso corpo começam a agir para estancar o sangramento, começam o processo de coagulação. As pessoas que tem hemofilia não possuem estas proteínas, sangrando por mais tempo. Como o processo de coagulação não consegue ser completo, a pessoa fica com uma hemorragia descontrolada.

Podem acontecer de surgirem sangramentos internos, dentro do corpo. Esses podem ser os mais perigosos, pois como ocorrem dentro do corpo, você não os vê e não os tratará até que os descubra. Um hemofílico que sofra uma hemorragia interna terá um sangramento constante dentro do seu corpo, já que terá dificuldades de coagular tal hemorragia, podendo chegar a ser fatal. Os sangramentos podem ocorrer após alguma batida, algum trauma ou mesmo sem motivo aparente.

Os sintomas da hemofilia são os sangramentos constantes que ficam se repetindo, ocorrendo geralmente dentro do corpo, nos músculos e articulações, que aparecem sob a forma de manchas roxas e vermelhas. Começam desgastando as cartilagens e depois podem até provocar lesões nos ossos. Joelhos e cotovelos são os que costumam ter mais traumas causados pela doença. Isso tudo seguido de dores fortes, incapacidade de movimento do membro que está sofrendo a hemorragia e febre. Nos casos mais leves, a hemofilia só atingirá o paciente com sangramentos que demoram a ser coagulados quando ocorre algum corte.

A hemofilia pode ser diagnosticada através de um exame que mede a quantidade dos fatores 8 e 9 no sangue. O tratamento da hemofilia é feito com a reposição do fator que se encontra deficiente diretamente na veia (intravenal). Porém, o paciente tem que constantemente fazer exames e não tomar remédios a não ser que sejam recomendados pelo médico. Na maioria dos pacientes, este tratamento basta, porém existem pacientes que desenvolvem anticorpos aos fatores de coagulação deficientes. Existem hemocentros que distribuem de forma gratuita a medicação com estes fatores, distribuídos pelo Ministério da Saúde. Quanto antes for diagnosticado a doença e começar a ser tratada, menos serão as consequências que ela deixará no paciente.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Seguem algumas recomendações:

Se os filhos apresentarem sangramentos frequentes e manchas desproporcionais ao tamanho do trauma que sofreu, os pais devem procurar um médico;

Manchas roxas que apareçam constantemente no bebê, podem ser sinais de hemofilia;

Praticar exercícios regularmente é essencial para o fortalecimento da musculatura. Porém, esportes como judô e futebol, que tenham um contato mais forte, são desaconselhados para hemofílicos que ainda não tiveram sua doença tratada;

Quando ocorrer algum sangramento, é necessário que sejam tomadas as devidas providências o mais rápido possível, para evitar um sangramento muito prolongado.

Como se prevenir do sarampo e os cuidados que amenizam a doença

O sarampo é uma doença extremamente contagiosa (facilmente transmitida de uma pessoa para outra) e infecciosa. Basicamente, o sarampo é transmitido por secreções nasais, através de espirros e tosses. A transmissão pode se dar antes mesmo dos sinais da doença começarem a aparecer. É considerada uma doença grave, principalmente para as gestantes, que caso sejam vítimas da doença, podem ter um aborto ou um parto prematuro. É uma das mais graves doenças comuns na infância.

O sarampo é causado por um vírus que permanece por cerca de 10 dias no corpo sem manifestar nenhum sinal da doença, apenas produzindo mais vírus. Alguns sintomas podem já começar a aparecer no período de contaminação, sendo o principal sintoma o surgimento de lesões na pele.

O sarampo pode ser divido em três períodos com sintomas diferentes. Durante o primeiro período, que leva aproximadamente 6 dias, os principais sintomas são: febre, tosses, coriza nasal, desconforto na presença de luz e conjuntivite. No segundo período, os sintomas do primeiro período ficam mais fortes. A vítima da doença fica mais abatida, mais fraca, e começam a surgir placas vermelhas pela pele que começam no rosto e se espalham até os pés. No terceiro período, as placas vermelhas sobre a pele começam a escurecer e passam a descamar. Se não for tratado, o sarampo pode chegar a desenvolver otite, pneumonia, diarréia, laringite, infecções no sistema respiratório e até mesmo encefalite.

O sarampo é diagnosticado através de exames clínicos, e caso seja necessário, será feito um exame de sangue, onde irão ver se os anticorpos da doença serão encontrados no sangue do paciente, para confirmar a presença ou não da doença.

O tratamento do sarampo visa diminuir os sintomas (tratamento sintomático), como a febre e a tosse. Caso seja necessário, serão usados antibióticos para resolver alguma complicação que possa surgir. Casos mais sérios podem precisar de remédios mais fortes

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

para aumentar a defesa do corpo, ou para atacar diretamente o vírus.

É recomendado aos pacientes que repousem, ingiram bastante líquido, que dêem preferência a alimentos leves, limpem os olhos com água morna regularmente e que tomem antitérmicos em caso de febre muito alta. Como dito acima, em alguns casos pode ser necessário que seja feito algum tratamento específico para aumento da imunidade do corpo.

O sarampo é prevenido através de uma vacina anti-sarampo, que é altamente eficaz. A primeira vacina deve ser tomada ao completar o 1º ano de vida. Aos 4 anos deve ser tomado o 1º reforço da vacina, não podendo passar dos 6 anos. Aos 12 anos, o segundo reforço deverá ser tomado. Pessoas que não tenham sido vacinadas, podem se vacinar. Apenas mulheres grávidas ou que possam engravidar no período de 90 dias não podem ser vacinadas. Pacientes que tenham HIV, leucemia e outros problemas que afetem a imunidade do corpo devem ser avaliados por um médico antes de se vacinarem.

Seguem algumas recomendações:

• Pais, não percam os períodos de vacinação e vacinem seus filhos nas épocas certas! A vacina é a principal forma de prevenção da doença.

• Mesmo que seu filho tenha sido vacinado contra o sarampo, caso apareçam manchas vermelhas na pele dele, procure um médico para ser feito um diagnóstico;

• Procure saber se você teve a doença quando era pequeno, ou se já foi vacinado contra. Caso não, procure se vacinar o mais rápido possível.

Cuide-se, para a malária não tornar suas férias um problema!

A malária é uma doença infecciosa, típica de países tropicais e subtropicais. É uma doença muito comum na África e nas Américas. No Brasil, 98% dos casos de malária estão na Amazônia. A doença também é conhecida como sezão, paludismo, maleita. A doença é transmitida pela picada de um mosquito, muito semelhante ao pernilongo comum. O mosquito não tem a doença, porém passa a transmiti-la a partir do momento em que pica alguém que sofra de malária. O mosquito age principalmente no final de tarde e à noite.

Após ter entrado na circulação sanguínea, o parasita demora cerca de 30 minutos até chegar ao fígado e começa a se multiplicar dentro das células, até que elas estejam cheias de parasitas e arrebentem. Então, os parasitas se espalham pelo corpo através do sangue, invadem os glóbulos vermelhos, onde voltam a se reproduzir até que eles rompam também.

Além da picada de mosquito (as fêmeas do gênero Anofeles), a malária pode ser transmitida através de transfusão de sangue de alguém que esteja contaminado, também pode ser transmitida através da placenta para o feto, através de seringas infectadas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Os principais sintomas da malária são febre alta e constante, muitos calafrios seguidos de calor intenso e suor excessivo, náuseas, hemorragias, dores de cabeça e nas articulações, vômito, anemia, perda de apetite, pele amarelada, fadiga e até mesmo convulsões. A pessoa infectada pode levar de 7 a 28 dias, a partir do momento da picada ou da transmissão do parasita, até começarem a surgir os primeiros sintomas. Dependendo do tipo da malária, os sintomas se repetem a cada dois ou três dias. Problemas no desenvolvimento de crianças tem sido reparados nas que sofrem ou sofreram de malária séria. Nos casos mais graves, a fatalidade da doença chega a ultrapassar os 20%, mesmo sendo tratados com cuidados intensivos.

Ainda não existe vacina preventiva para a malária, porém se não for tratada, pode levar à morte nos casos mais sérios. Existe um medicamento indicado pelo Ministério da Saúde para o tratamento padrão da doença. Tal medicamento apresenta baixa rejeição e não tem efeitos colaterais. Se não começar a se tratar logo, a pessoa pode ter problemas hepáticos, respiratórios, cardiovasculares, cerebrais e gástricos. Com tratamento adequado, a pessoa pode se recuperar totalmente da doença.

As formas de prevenção da malária são poucas e bem específicas: prevenção à picada do mosquito e a tentativa de diminuir ao máximo o número de mosquitos que podem veicular a doença. O tratamento das pessoas que apresentam a doença o mais rápido possível também é uma forma de prevenir que novos casos surjam. Seguem algumas recomendações:

• Caso esteja em zonas que tenham incidências de casos de malária, se proteja! Use repelentes, roupas de manga comprida, tente evitar ao máximo ser picado por mosquitos;

• Evite banhar-se em águas paradas no amanhecer e no anoitecer, pois estas horas são os momentos mais propícios para os ataques de mosquitos;

• Caso viaje para estas localidades onde é favorável o aparecimento da doença, procure um médico para se informar sobre as medicações adequadas;

• Não tome medicação por conta própria e mesmo fazendo a prevenção se ter febre, consulte logo um médico.

Aproveite bem o verão e lembre-se dos cuidados com o corpo

Verão, férias, sol, calor: para a maioria das pessoas, ir a piscina ou a praia se refrescar e pegar um bronzeado são a melhores pedidas. Esperaram o ano inteiro por essa oportunidade e agora não querem perder tempo. Passam o dia na praia para poder pegar logo aquela cor bonita. Porém, tanta afobação pode trazer futuras dores de cabeça que podem deixar sequelas se não forem tomadas as devidas precauções. Um dos problemas mais comuns, em curto prazo, do abuso do sol é a insolação.

Insolação é um estado onde a pele está muito delicada com conjunto de sintomas e

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ocorre após uma pessoa ficar exposta de forma excessiva ao sol sem tomar os devidos cuidados. A insolação pode causar uma série de problemas, entre eles dores de cabeça, náuseas, falta de ar, tontura, aumento da temperatura do corpo, sonolência, apatia, dores musculares, sensação de calor, pele avermelhada, pele quente e seca, extremidades arroxeadas e em casos mais sérios até mesmo a inconsciência.

Sem falar que essa exposição excessiva causa a destruição das células da pele, causando envelhecimento precoce e a possibilidade de desenvolver câncer de pele. A insolação é considerada um problema grave, principalmente em crianças e idosos que tem a resistência mais baixa.

É possível ter insolação sem estar diretamente exposto ao sol. Muitas pessoas acham que por estar de baixo do guarda sol estão protegidas, porém não é bem assim. A areia reflete o sol e assim aumenta a temperatura da pessoa transmitindo-a calor. Assim, a pessoa não fica queimada como se tivesse pegado sol durante horas, porém fica com a pele sensível e terá os mesmos sintomas da insolação. Dá-se o nome de intermação.

Para não sofrer risco de ter insolação, recomenda-se que pegue sol até as 10 horas e depois das 16 horas (sem considerar horário de verão), sem nunca esquecer o protetor solar, passar o protetor solar quinze minutos antes de começar a exposição ao sol a cada duas horas reaplicá-lo, hidratar a pele após exposição prolongada ao sol, sempre tomando bastante líquido, usar óculos escuros para proteger os olhos, não utilizar bronzeadores se o sol estiver muito quente e tomar cerca de dois a três litros de água por dia.

Áreas mais sensíveis do corpo como axilas e orelhas são naturalmente protegidas pelo organismo através de dobras cutâneas e a própria mucosa da pele, porém é válido proteger também essas áreas com protetor solar com um fator de proteção alto.

Se começarem a aparecer sinais de insolação, é extremamente importante que a pessoa procure a sombra mais próxima e se hidrate de forma adequada. Se forem notados sinais de que ocorreram queimaduras mais graves, procure um médico urgentemente.

Ao chegar em casa, permaneça sempre em um ambiente fresco, se possível com ventilador ou ar condicionado. Se sentir o corpo muito quente, cubra-se com toalhas úmidas. Use roupas mais leves e dê preferência as de cores claras. Alimente-se com comidas leves e tome banho sempre frio. Beber isotônicos também pode ajudar na reidratação. Cremes hidratantes ajudarão a diminuir o desconforto causado pelas queimaduras na pele.

Entendendo o câncer de mama

O câncer de mama é o segundo tipo mais comum no mundo e o mais frequente entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano. No Brasil, as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam muito elevadas, provavelmente por que a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados. Mas primeiro, vamos entender sobre a anatomia da mulher.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

As mamas (ou seios) são glândulas e sua principal função é a produção de leite. Sua principal constituição é de tecido gorduroso. Assim como em todos os outros órgãos do corpo humano possuem vasos sanguíneos, que irrigam a mama de sangue e os vasos linfáticos, por onde circula a linfa. A linfa á um líquido claro que tem uma função semelhante ao sangue de carregar nutrientes para diversas partes do corpo e recolher substâncias indesejáveis. Os vasos linfáticos se agrupam no que chamamos de gânglios linfáticos, ou ínguas. Os vasos linfáticos das mamas drenam para gânglios nas axilas (em baixo do braço), na região do pescoço e no tórax.

Então, o que é o câncer de mama?

Com exceção dos tumores de pele, é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres. É tratável e se diagnosticado em fases iniciais tem ótimas chances de cura, com uma sobrevida de cinco anos de 97%. Mesmo quando o diagnóstico não é tão precoce, novas terapias têm possibilitado que muitas mulheres vivam com a doença e apresentem boa qualidade de vida.

O câncer de mama consiste no crescimento anormal das células do seio, que crescem e substituem o tecido saudável. O crescimento anormal das células varia de velocidade. Estima-se que o tumor dobra de tamanho a cada 100 dias, então com essa velocidade ele não se torna palpável por anos. A mamografia é capaz de encontrar tumores não palpáveis, mas mesmo assim os tumores provavelmente estavam em crescimento muitos anos antes de estarem visíveis na mamografia.

Quais os fatores de risco para o surgimento do câncer de mama?

• Idade: É mais comum em mulheres acima de 50 anos, ou seja, quanto maior a idade mais chances. Mulheres com menos de 20 anos raramente têm esse tipo de câncer.

• Exposição excessiva a hormônios:

- Terapia de reposição hormonal;

- Anticoncepcional via oral tomado por muitos anos.

• Radiação: Mulheres que necessitam irradiar a região do tórax ou das mamas (salvo o caso de câncer) têm mais chances de desenvolverem o câncer de mama.

• Dieta: Mulheres obesas têm mais chances de desenvolverem a doença, principalmente se o aumento de peso se dá após a menopausa.

• Exercícios Físicos: Normalmente diminuem a quantidade de hormônio feminino no corpo da mulher (de forma saudável). Como esse tipo de tumor está associado a esse hormônio, fazer exercícios regularmente diminui os riscos de a doença aparecer. Principalmente em mulheres que fazem ou fizeram exercícios quando jovens.

• História Ginecológica:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Não ter filhos ou engravidar após os 35 anos é um fator de risco;

- Menstruar muito cedo (antes dos 11 anos) ou parar de menstruar muito tarde expõe a mulher muito tempo aos hormônios, podendo aumentar o risco.

• Histórico Familiar: Mulheres com parentes de primeiro grau que tiveram a doença correm o risco de também terem.

Quais os sintomas do câncer de mama?

Normalmente é indolor. A mulher pode sentir um nódulo (caroço) que antes não sentia. Ao notar qualquer diferença na mama, deve procurar imediatamente um médico. Ele irá apalpar as mamas, as axilas, a região do pescoço e clavículas, e se for constatado um nódulo, irá pedir uma mamografia.

A mulher também pode notar uma deformidade nas mamas ou estas podem estar assimétricas. É fundamental que a mulher conheça bem suas mamas, pois geralmente ela é a responsável pela primeira suspeita de algo errado.

De que forma é feito o diagnóstico?

O câncer é diagnosticado através da mamografia, que consiste num raio-x das mamas. Se o exame indicar uma lesão suspeita o médico indicará uma biópsia, que é a retirada de material para análise.

Como é o tratamento da doença?

O tratamento varia de acordo com a situação de cada paciente. O médico vai analisar o tipo e o tamanho do câncer e se ele estendeu-se para o nódulo ou para outras partes do corpo. Há casos em que a cirurgia é necessária (lobectomia, que remove apenas o tecido doente, ou mastectomia que remove o seio completamente), ou casos em que será necessária a radioterapia e a quimioterapia.

Como as mulheres podem se cuidar para prevenir o aparecimento do câncer?

• Faça o auto-exame das mamas mensalmente;

• Não ignore um nódulo ou mudança na aparência ou sensação da mama. Lembre-se que o tumor cancerígeno é normalmente indolor;

• Consulte regularmente seu médico.

Mulheres, se toquem! Um simples gesto como esse pode salvar sua vida!

Proteja-se com bastante protetor solar!

A estação mais quente do ano já chegou: o verão! A característica onda de calor desta época do ano faz com que ir à praia, se banhar no mar, seja uma ótima pedida. Muita gente

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

gosta de ficar bronzeado para o carnaval ou até mesmo para a volta das férias. Vale ressaltar que além do bronzeado, o sol também estimula a produção de vitamina D.

Porém é necessário ter responsabilidade e entender que a incidência dos raios ultravioletas está cada vez mais agressiva na Terra e o uso do filtro solar diariamente garante a prevenção de manchas e até mesmo o câncer. O uso diário de filtro solar previne o surgimento de manchas na pele.

Especialistas afirmam que a eficácia do protetor está diretamente ligada a quantidade que você aplica sobre a pele, que deve ser levada em consideração a cor e o tipo de pele:

Para as pessoas que tem peles muito brancas, recomenda-se usar o protetor de fator de proteção 60, que pode bloquear até 98,5% dos raios ultravioletas.

Para as pessoas que são ligeiramente morenas, recomenda-se o fator de proteção 30, que pode bloquear até 96% dos raios ultravioletas.

Para as pessoas que tem a pele muito morena. Recomenda-se o fator de proteção 15, que pode bloquear até 87% dos raios ultravioletas.

Existem protetores na forma de gel e de creme. O gel é mais recomendado para as peles oleosas, já que o creme vai aumentar a oleosidade da pele podendo causar transtornos como acne.

Recomenda-se ficar exposto ao sol até as 10 horas e a partir das 16 horas, que são as horas em que a incidência de raios UVA e UVB são mais amenas.

Independente do dia estar ensolarado ou nublado, o uso do protetor solar deve ser o mesmo, pois os raios ultravioletas não são retidas pelas nuvens. Os raios ultravioletas causam o envelhecimento da pele, tendo como consequência inúmeros danos à saúde.

É importante lembrar também que após um mergulho no mar, é recomendado que seja feita uma nova aplicação do protetor, ou então se ela fica deitada na areia ou na canga, já que grande parte do creme é removida.

Para finalizar, algumas recomendações quanto ao uso do protetor:

• Espalhar no corpo todo e no rosto, inclusive nas orelhas, nos pés e no pescoço;

• Sempre aplicar o creme ou o gel com a palma das mãos;

• Usar o boné que também ajuda na proteção para o rosto e para o pescoço;

• Pedir auxílio de alguma pessoa próxima para passar protetor nas áreas de grande dificuldade de se passar por conta própria, como nas costas.

Neste verão fique atento às micoses!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Com a chegada do verão, a estação mais quente do ano, a incidência de algumas doenças aumenta, devido ao aumento não só da temperatura, mas também da umidade. Um exemplo de infecção muito comum no verão são as micoses. As micoses são infecções causadas por fungos e podem surgir principalmente na pele, no couro cabeludo e nas unhas. Basicamente, os fungos causados da micose se alimentam de queratina, substância que encontram em abundância nessas partes do corpo.

Microorganismos e fungos são naturais no meio ambiente, porém se encontram em nosso corpo as condições favoráveis para sua proliferação, irá ocorrer uma infecção. Calor, areia, praia, piscina, suor intenso, uso de óleos de bronzear, roupas molhadas, tudo isso torna nosso corpo o ambiente ideal para a proliferação de micoses. As altas temperaturas do verão fazem com que a propagação seja acelerada.

As micoses começam com coceira e ardência em alguma região do corpo, e então começam a surgir pequenas alterações na pele que começam a se intensificar, como bolhas de água, descamação, vermelhidão e fissuras. No caso das unhas, as micoses podem provocar deformação e descolamento.

Manchas esbranquiçadas na pele e coceira nos pés ou nas mãos também são sintomas bem comuns da micose. Pessoas que tem problemas no sistema imunológico, de forma que tenham baixa imunidade, estão mais sujeitas a serem acometidas pela infecção. Apesar de serem sintomas bem evidentes, nem sempre é tão fácil diagnosticar os primeiros sinais da micose.

Como foi dito acima, os fungos e microorganismos estão por todo o ambiente, porém é necessário haver certas condições para a infecção ocorrer: aumento da umidade da pele; períodos de baixa imunidade (uso de antibióticos, estresse podem ser causas de baixa imunidade); o indivíduo ter tendência a desenvolver micoses.

O tratamento de micoses envolve uso de cremes, pomadas e até medicamentos orais. Quanto mais cedo a infecção for detectada, mais rápido e eficiente será o tratamento. É muito importante que os pacientes nunca se automediquem e nunca larguem o tratamento antes do prazo recomendado pelo médico. Pode ser que visualmente o fungo já tenha sido eliminado, porém ele ainda pode estar lá, apenas enfraquecido. Caso ocorra uma interrupção no tratamento, o fungo pode se fortalecer e ocorrer uma proliferação de fungos imunes ao tratamento que estava sendo feito, dificultando ainda mais o tratamento.

Através de medidas simples você pode evitar as micoses e curtir o seu verão sem preocupações:

- Não compartilhe toalhas, mesmo com pessoas conhecidas;
- Seque bem o corpo após o banho, principalmente os pés, virilha, axila e a cabeça;
- Evite usar calçados apertados por muito tempo;
- Evite usar roupas muito apertadas, principalmente roupas íntimas de tecido sintético;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Evite andar descalço em pisos úmidos e públicos.

Cuidados com a acne no verão

O verão chegou e ir à praia ou à piscina se tornou praticamente a rotina de muita gente. Pegar aquele bronzeado é quase uma necessidade, e para conseguir isso, é necessário despender muitas horas de baixo do sol, que podem ser divididas em vários dias para quem não gosta de ficar muito tempo exposto.

Para quem tem problemas com acne, vê no verão como a melhor oportunidade de diminuir a quantidade de acne no corpo, pelo menos visualmente. Porém, se no verão é mais fácil secar as espinhas pegando sol, a acne pode ser estimulada se não forem tomados os devidos cuidados.

Com o aumento das temperaturas durante o verão, a pele fica mais oleosa por causa de uma produção extra de secreções devido ao ressecamento da pele, obstruindo os poros e causando a inflamação. Basicamente, o sol seca a acne, porém também faz com que se produza mais secreção que vai obstruir os poros, causando o surgimento dos cravos que podem inflamar e dar origem às espinhas.

Por isso que quem tem tendência a problemas com acne deve evitar os produtos oleosos e cremosos que acabam por obstruir os poros, piorando a situação. Para evitar esse tipo de problema pode-se usar um sabonete de limpeza duas vezes ao dia para que justamente o poro não fique obstruído pelo produto. O suor, água do mar, cloro de piscina não influenciam no problema de acne.

Algumas dicas para você aproveitar seu verão minimizando ao máximo um possível problema com acne:

- Use sempre protetor solar e dê preferência os que são gel, pois evitam que a pele fique mais inflamada e também protege do sol.

- Hidratantes a base de Aloe Vera podem ser muito úteis, pois além de não deixar a pele oleosa tem um efeito calmante sobre a pele.

- Beba água, água de coco, sucos, chás, tudo vale! O negócio é se manter sempre muito bem hidratado.

- Procure usar um sabonete que não resseque demais a pele.

- Se for muito a praia, lave o rosto de 3 a 4 vezes ao dia.

- Coma muitas frutas, vegetais e folhas.

- Fazer limpeza de pele 1 a 2 semanas antes da exposição ao sol.

- Evite comidas gordurosas pois irão ajudar a inflamar ainda mais a pele.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Procure um médico. Só ele te dirá quais são os produtos que podem e devem ser utilizados nesta estação do ano em virtude da exposição maior ao sol.

Seguindo essas dicas você poderá desfrutar do seu verão sem ter grandes dores de cabeça com problemas de acne.

Fique de olho na conjuntivite e observe os cuidados para evitá-la

A conjuntivite pode ser definida como uma inflamação de uma membrana que revesta a parte da frente do olho e o interior das pálpebras, a conjuntiva. Essa membrana é responsável por produzir um líquido que irá lubrificar o olho para que ele não fique muito seco.

Quando a conjuntiva sofre uma irritação ou inflamação, seus vasos sanguíneos ficam dilatados fazendo com que ocorra a vermelhidão do olho, inchamento das pálpebras, coceira e lacrimejamento. Normalmente dura por volta de 3 a 15 dias, dependendo se for tratada ou não, e não deixa sequelas.

Existem quatro tipos principais de conjuntivite: irritativa, alérgica, viral e bacteriana.

• A conjuntivite alérgica é causada por algum tipo de perfume ou pó que irrita a conjuntiva.

• A conjuntivite irritativa pode ocorrer após algum contato com um agente químico, como poluição, fumaça, sabão, sabonetes, sprays, cloro, produtos de limpeza.

• A conjuntivite viral ou bacteriana já é mais grave e podem ser transmitida por contato, transmissão pelas mãos, toalhas, cosméticos ou uso prolongado de lentes de contato.

Os principais sintomas da conjuntivite são: olhos vermelhos e lacrimejando muito; inchamento das pálpebras; sensação de sujeira nos olhos; secreções; coceira; sensibilidade à claridade. A presença e as características, caso haja, da secreção são fundamentais para poder se descobrir com qual tipo de conjuntivite está se lidando. Caso haja secreção de pus, é necessário que se vá imediatamente a um oftalmologista.

Através de cuidados simples, é muito fácil evitar a conjuntivite: evite aglomerações ou frequentar piscinas de academias ou clubes; lave com frequência o rosto e as mãos uma vez que estas são veículos importantes para a transmissão de microrganismos patogênicos; não coce os olhos; aumente a frequência com que troca as toalhas do banheiro ou use toalhas de papel para enxugar o rosto e as mãos; troque as fronhas dos travesseiros diariamente enquanto perdurar a crise.

Não compartilhe o uso de esponjas, rímel, delineadores ou de qualquer outro produto de beleza; lave as mãos antes e depois do uso de colírios ou pomadas e, ao usá-los não encoste o bico do frasco no olho; use óculos de mergulho para nadar, ou óculos de proteção

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

se você trabalha com produtos químicos; não use medicamentos sem prescrição; evite nadar em piscinas sem cloro ou em lagos.

Para tratar, é muito importante que não se use remédios sem prescrição médica. Uma visita ao oftalmologista é muito bem vinda nessa situação. Lavar as mãos com frequência e não coçar os olhos servem como medidas preventivas, também ajudam a não acentuar a doença e contribuem para diminuir as chances de outra pessoa se contaminar por sua causa. Compressas de água gelada, que deve ser fervida e filtrada, ou lavar os olhos com soro fisiológico podem ajudar a diminuir o desconforto.

Se você está com os sintomas, evite contato com outras pessoas. A principal forma de contágio é mão-olho. Coçar os olhos e tocar em superfícies e objetos pode transmitir o vírus a outras pessoas que venham a tocar no mesmo local. Apertos de mãos, beijinhos no rosto também podem transmitir a doença.

Conheça as causas de problemas na tireóide, seus sintomas e medidas preventivas

A tireóide é uma glândula que tem a função de regular órgãos como o fígado, rins e até mesmo o coração. Faz isso através da produção de hormônios, que garantem o equilíbrio do corpo. O metabolismo, o crescimento, a fertilidade, a memória, o humor são exemplos do que essa glândula regula através de seus hormônios.

Caso ocorra alguma disfunção nessa glândula, podem haver complicações em todo o corpo, produzindo sintomas que podem passar despercebidos como também problemas de alta gravidade chegando a trazer risco de vida. A tireoide fica na parte anterior do pescoço. Através de disfunções nessa glândula, ela pode acabar liberando hormônios em excesso (hipertireoidismo) ou liberar menos hormônios do que deveria (hipotireoidismo).

As causas originárias do hipertireoidismo são:

• Presença de nódulos na tireoide;

• Tireoidite (inflamação na glândula da tireoide);

• Ingestão exagerada de iodo;

• Tomar medicação com hormônios sintéticos da tireoide com uma dosagem maior do que a recomendada;

• Doença de Graves;

Sudorese (suor) excessiva, ansiedade, irritabilidade, perda de peso, evacuações mais frequentes, dificuldade para dormir são os sintomas característicos do hipertireoidismo.

As causas originárias do hipotireoidismo são:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Doença de Hashimoto;

• Tratamento de hipertireoidismo com iodo radioativo;

• Retirada cirúrgica da tireoide;

• Deficiência na regulação da glândula;

• Inflamação da tireoide;

• Algumas crianças nascem sem a glândula, ou com a glândula com deficiências e tem que ser tratadas;

Ganho de peso, queda de cabelo, pele seca, dores nas articulações e nos músculos, fraqueza das unhas, palidez, depressão, dificuldades para evacuar, alterações no ciclo menstrual (nas mulheres), aumento do colesterol são sintomas que caracterizam o hipotireoidismo. Em casos mais graves, a pessoa pode chegar a entrar em coma.

O bócio é um sintoma característico tanto no hipotireoidismo e no hipertireoidismo. O bócio é o aumento do volume da tireoide, deixando-a com uma aparência de inchaço.

Existem medidas alimentícias que ajudam a prevenir ou minimizar as chances de ter problemas na tireoide: peixe, principalmente os de águas frias e profundas; reduza a quantidade de açúcar e farináceos, altas quantidades dos mesmos no sangue podem desregular o funcionamento da tireoide; consumir frutos do mar, algas marinhas, abacaxi, alcachofra, alimentos que possuam iodo, pois o iodo em pequenas quantidades é importante para o bom funcionamento da tireoide, e para que o iodo possa ser aproveitado pelo organismo, é necessário que se ingira bastante vitamina A (alimentos que contem esta vitamina: leite, gema de ovo, abacate, melão, manga, mamão, cenoura, batata doce, espinafre e couve, citamos apenas alguns dentre vários); grãos e cereais integrais também podem ser de grande ajuda.

Mais uma vez vamos bater na mesma tecla: a boa alimentação previne e mantém a saúde. Então sempre nas refeições vamos ter um prato colorido com folhas, legumes e grãos. Na sobremesa dê preferência às frutas do que aos doces, além da saúde você manterá o corpo em forma. E lembre-se que tudo em excesso não faz bem, inclusive a vitamina A, por isso seja moderado na sua alimentação e percebendo algum sintoma citado acima procure um médico.

Entendendo melhor a Doença de Alzheimer

A Doença de Alzheimer, ou Mal de Alzheimer ou simplesmente Alzheimer é uma doença que afeta o cérebro onde os neurônios (as células) se degeneram e morrem. Ocorre de forma lenta e progressiva, afetando inicialmente as células responsáveis pela memória. Com a evolução da doença, afeta o restante do cérebro sendo, portanto, incurável.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Além de perda de memória, a pessoa acometida pela doença também sofre alterações em outras funções intelectuais, como orientação no tempo e no espaço, pensamento abstrato, aprendizado, incapacidade de realizar cálculos simples, distúrbios da linguagem, distúrbios da comunicação e na capacidade de realizar tarefas cotidianas.

A doença é caracterizada como uma demência, pois se encaixa no quadro diagnóstico, que compreende um grupo de sintomas caracterizado por um declínio das funções intelectuais, severo o bastante para interferir com as atividades sociais e do cotidiano.

Estima-se que no Brasil cerca de um milhão de pessoas sofram de Alzheimer. Na maioria dos casos afeta pessoas com mais de 60 anos de idade. A proporção de pessoas com a doença dobra a cada cinco anos a partir dos 65 anos de idade.

O que causa a Doença de Alzheimer?

Ainda não se sabe exatamente qual é a sua causa. Sabe-se somente que a doença desenvolve-se como resultado de uma série de eventos complexos que acontecem no interior do cérebro. E sabe-se também que a idade é o maior fator de risco para a doença, ou seja, quanto mais idade maior o risco.

Se uma pessoa da minha família tem a doença, eu também corro o risco?

Esse fato aumenta as chances em duas ou três vezes, de forma esporádica. Mas não há como prever se a doença irá ocorrer.

E quais são os sintomas?

Cada paciente sofre a doença de uma forma única, mas existem pontos em comum. Por exemplo, perda de memória costuma ser o primeiro sintoma comum a todos. Muitas vezes os primeiros sintomas são confundidos com problemas de idade ou estresse. Porém, quando as suspeitas recaem sobre a Doença de Alzheimer, o paciente é submetido a uma série de testes cognitivos e radiológicos.

Com o avançar da doença surgem novos sintomas como, confusão mental, irritabilidade, agressividade, alterações de humor, falhas na linguagem, perda de memória em longo prazo e o paciente começa a desligar-se da realidade. Antes dos sintomas começarem a aparecer, a doença desenvolve-se por um período de tempo indeterminado podendo ficar sem o diagnóstico durante anos.

O Alzheimer é dividido em quatro fases.

- 1ª fase: Os sintomas são falsamente relacionados com o envelhecimento natural e o estresse. É comum o paciente fazer queixas do tipo “eu vivo me esquecendo”, “não me lembro onde deixei”, “não lembro o dia do meu aniversário”, “esqueci qual o caminho da minha casa” e nesse momento familiares a amigos acabam não dando muita importância dizendo se tratar de queixas comuns da idade. Porém é nesse momento que a ajuda médica deve ser procurada. Quer seja para iniciar um diagnóstico da doença ou para eliminar

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

essa chance.

Um sintoma importante nessa fase é a perda de memória de curto prazo, o paciente apresenta dificuldade de lembrar fatos aprendidos recentemente apresentando certa desorientação em relação ao tempo e espaço. Em uma situação dessas, não perca tempo e leve a pessoa ao médico, pois quanto mais cedo os sintomas forem percebidos, mais eficaz será o tratamento e melhor será o prognóstico.

Com o diagnóstico feito, o tratamento auxilia na manutenção das funções mentais e no comportamento das funções cerebrais.

- 2ª fase: Com o passar dos anos e o agravamento da doença aumentam a dificuldade em reconhecer e identificar objetos e/ou pessoas assim como aumenta a dificuldade na execução de movimentos. As memórias mais antigas do paciente não são afetadas da mesma forma que as mais recentes. Surgem alguns problemas de linguagem (já que há uma diminuição no vocabulário por causa do esquecimento) e na dificuldade de falar. Por apresentar dificuldades na realização de movimentos, muitas vezes o paciente precisa de ajuda para realizar tarefas simples do dia-a-dia, como vestir-se, alimentar-se, etc.

Para ajudar o paciente nessa fase é recomendável manter uma rotina. A família tem um papel fundamental para a boa ou má evolução do paciente. Todos devem ter um papel na vida do paciente, e de maneira nenhuma o exclua do convívio social. Por mais que muitas vezes ele não se lembre de você, ele vai reconhecê-lo com aquela pessoa que está ali para ajudar. E isso é reconfortante e leva segurança ao paciente.

- 3ª fase: Nesse estágio a independência do paciente é impossível. Até as memórias de longo prazo começam se perder e o paciente pode apresentar alterações de comportamento. As manifestações mais comuns são apatia, irritabilidade e instabilidade emocional, chegando ao choro, ataques inesperados de agressividade ou resistência ao cuidado. Também pode acontecer de o paciente manifestar incontinência urinária.

Em muitos casos, pela falta de autocrítica, os pacientes não reconhecem que estão doentes. Esse fato não é apenas relacionado a uma simples falta de memória, mas sim de uma progressiva incapacidade para o trabalho e convívio social.

É recomendado que o paciente não mude de domicílio, que não haja quebras na rotina, que não mudem as pessoas responsáveis pelos seus cuidados. E acima de tudo, a família ou os responsáveis devem ter muita paciência. O paciente vai perguntar mil vezes a mesma coisa, vai esquecer que já comeu, não vai se lembrar de você. Mas pode ter certeza que ele vai saber te reconhecer como aquele que está sempre ao seu lado!

- 4ª fase: A dependência dos cuidadores é total. Pode acontecer a perda de fala do paciente, mas ainda são capazes de compreenderem e responder com sinais emocionais. Tarefas antes tão simples são esquecidas. Até para levar um copo à boca, o paciente precisa de ajuda, pois não se lembra como fazê-lo. Nessa fase o cansaço já domina os cuidadores, a família já se encontra a ponto de desistir e é ai que se deve encontrar forçar

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

para terminar o que começou. Transmita ao paciente todo o seu amor, carinho e respeito, lembrando sempre que assim como você está cuidando dele hoje, ele também já fez isso por você um dia. Da mesma forma que hoje ele depende de você para tudo, você também já foi assim.

Esse estágio é seguido pelo término da vida.

Nem sempre os estágios são bem definidos, pode acontecer de um paciente estar na primeira fase, mas apresentar dificuldade de locomoção. Ou seja, cada caso é um caso, não há nenhum que seja igual a outro.

O Alzheimer não afeta somente o paciente, mas também todos aqueles que lhe são próximos. Se esse for o seu caso, procure grupos de apoio, informe-se sobre a doença e esteja preparado para o grande aprendizado que a vida vai te proporcionar a partir de então. Haverá momentos de tristeza, de raiva, de cansaço, assim como muitos momentos felizes e repletos de amor perante aqueles que se encontram doentes. Aprenda a respeitar os portadores do Mal de Alzheimer, pois sem você eles não conseguirão ir muito longe.

Conheça os sintomas e as formas de se prevenir a meningite

Meningite é uma doença em que ocorre a inflamação das meninges. As meninges são membranas que envolvem o sistema nervoso central (medula espinhal e o encéfalo). A meningite pode ser causada por vírus, fungos ou bactérias que conseguem sobreviver ao sistema imunológico do nosso corpo e começa a atacar as meninges.

Existem dois tipos de meningite: a meningite bacteriana e a meningite viral. Como o próprio nome diz, a meningite bacteriana é causada por bactérias, e é extremamente contagiosa e normalmente é uma doença grave, que além da infecção nas meninges, pode chegar a causar infecção generalizada. Pode deixar sequelas como dificuldades no aprendizado, surdez e até mesmo paralisia cerebral. Já a meningite viral, causada por vírus, é mais branda, tem taxa de mortalidade bem abaixo que a da meningite bacteriana e seus sintomas são semelhantes aos sintomas da gripe e de resfriados. São sintomas comuns a ambas meningites: dores de cabeça, moleza, irritação, fraqueza, vômitos e rigidez no pescoço.

A transmissão da meningite ocorre pelo contato da saliva ou gotículas de saliva de uma pessoa doente com os órgãos respiratórios de outro indivíduo, levando assim a bactéria para o sistema circulatório do mesmo. O contato deve ser longo e prolongado para que ocorra o contágio. As bactérias não sobrevivem no ambiente, sendo assim, não é necessário que ocorra um isolamento de um local onde algum caso seja registrado. Crianças com menos de 6 anos, idosos e pessoas com a imunidade abalada formam o grupo de maior suscetibilidade a doença.

Muitas pessoas se contaminam com a bactéria, porém não desenvolvem a doença. A bactéria fica alojada na orofaringe até que, passado algum tempo, é eliminada pelo siste-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ma imunológico da pessoa. Porém, apesar de que a doença não se desenvolveu, pode ocorrer transmissão da bactéria para outras pessoas, aumentando as chances de alguém adoecer.

Apesar disso, é importante procurar um médico caso você tenha tido algum contato com alguém que está com meningite. A limpeza de talheres e copos usados pelo doente também é importante para a prevenção da doença. Se alimentar e dormir bem ajuda a manter seu sistema imunológico em alta reduzindo as chances de a bactéria conseguir se instalar.

O tratamento da meningite bacteriana é feito através de antibióticos. A meningite viral não necessita de antibióticos, e muitas vezes nem a internação é necessária. A meningite bacteriana é considerada uma emergência, por isso, em qualquer caso de suspeita da doença, é muito importante que se procure um médico.

Como a meningite pode ser causada por mais de um tipo de bactéria, ainda não existe uma vacina que deixe a pessoa completamente imune, porém já existem vacinas contra os principais tipos de bactérias.

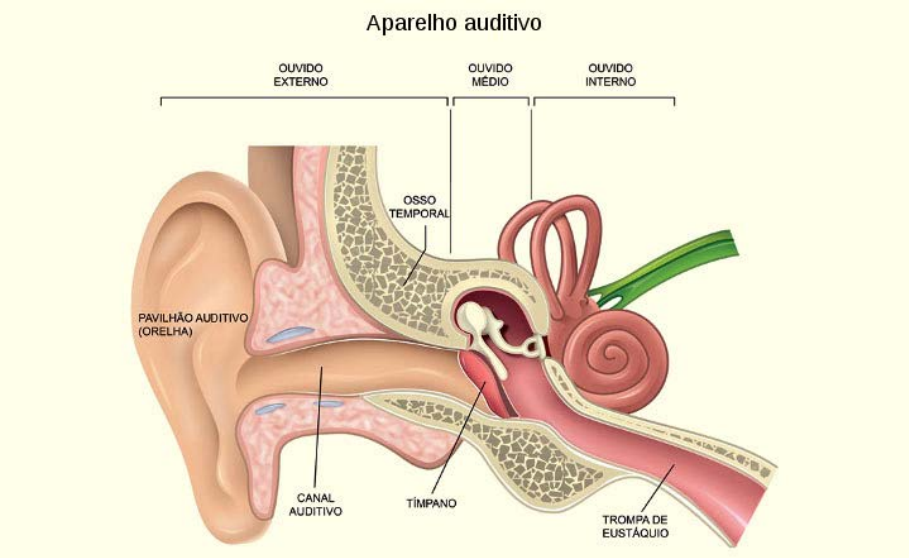
Saúde auditiva do trabalhador

O ouvido do ser humano é dividido em três partes: externo, médio e interno.

• Ouvido externo: formado pelo pavilhão auricular e canal auditivo;

• Ouvido médio: contém os três ossículos (martelo, bigorna e estribo) e a abertura da tuba auditiva;

• Ouvido interno: também conhecido por labirinto e responsável pelo nosso equilíbrio e pela audição.



Fonte: Marcio Luís Castro

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A audição é um dos sentidos mais importantes e tem função primordial na comunicação e preservação da espécie, pois está diretamente ligada à função de alerta. As perdas auditivas encontram-se entre as mais frequentes doenças relacionadas ao trabalho.

Mas para que possamos compreender melhor como isso acontece, devemos entender alguns conceitos.

Ruído é um som indesejado, desagradável e que agride ao ouvido humano. Tem curta intensidade e é medido em decibéis (dB). Fatores como intensidade e duração à exposição do ruído estabelecem sua periculosidade.

Decibel (dB) é a unidade utilizada para medir a intensidade de um som. A escala decibel pode ser considerada um pouco estranha, pois o ouvido humano é extremamente sensível. Podemos ouvir desde a ponta do dedo passando sobre a pele como também o motor de um avião a jato! E quanto mais distante estiver o som, mais potência ele perde.

Riscos ambientais são os agentes físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes aos quais os trabalhadores encontram-se expostos no local de trabalho. O ruído é classificado como o agente físico nocivo à saúde mais frequente no ambiente de trabalho. É a principal causa de perdas auditivas (PAIR – perda auditiva induzida por ruído) decorrente de exposições prolongadas a elevados níveis de pressão sonora.

Estima-se que grande parte dos trabalhadores da indústria cumpre sua jornada de trabalho em locais com presença de ruídos e de outros agentes. E cerca de 10 a 60% dos trabalhadores expostos a essas condições sofrem algum grau de lesão auditiva. Somando esse número ao de trabalhadores de outras áreas, o total de vítimas é torna cada vez mais alarmante.

A exposição do trabalhador ao ruído pode ser constante ou intermitente (apresentando interrupções). O tempo de exposição, a intensidade do ruído e a susceptibilidade do indivíduo têm relação direta com a severidade dos agravos a saúde.

Mas qual a relação entre a exposição ao ruído e aos acidentes de trabalho? Na presença de um local muito ruidoso o trabalhador se depara com situações altamente propícias para que um acidente aconteça, como por exemplo:

- Dificuldade de comunicação;
- Dificuldade na manutenção da atenção e concentração;
- Dificuldade para memorizar algo;
- Permanente estado de estresse;
- Fadiga excessiva;
- Permanente zumbido no ouvido.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Dessa forma o trabalhador deve cumprir rigorosamente todas as normas de segurança; evitar exposição extra-ocupacional (o ruído social ou de outra ocupação) para não acumular as exposições ao agente; cuidar da própria saúde evitando atividades que prejudiquem sua audição ou que o torne mais predisposto aos efeitos do ruído; colaborar e apoiar os colegas de trabalho que já sofram de alguma perda auditiva, no desempenho de suas funções.

É importante também que o trabalhador participe da elaboração do PCA, com colaboração direta, críticas e sugestões. O PCA consiste nos Programas de Conservação da Audição, que fazem o gerenciamento audiométrico, controlam a exposição e protegem o trabalhador individual e coletivamente. Esses programas educam e instruem periodicamente os envolvidos em todos os níveis hierárquicos da empresa. Anualmente é feito um monitoramento de todas as etapas do programa.

Não há uma forma de reverter as perdas auditivas relacionadas ao trabalho. A prevenção é a única arma disponível no combate ao agravo. Por isso devem ser prevenidos o desencadeamento de novos casos (com o uso de EPC's e EPI's), o agravamento dos casos já existentes e as seqüelas sociais decorrentes da doença. O ruído não está presente apenas no ambiente de trabalho. Ele está nas ruas, bares, nas nossas casas e até mesmo de forma invisível, com o aumento do número de pessoas que utilizam fones de ouvido em meio ao insuportável barulho das cidades. Por isso é essencial cuidar da audição não somente no local de trabalho, mas adotar essa prevenção como um hábito de vida. Caso contrário, quando menos se esperar você deixará de ouvir aqueles sons que tanto apreciava. Cuide-se!

Novas ferramentas para se combater a pressão arterial

A hipertensão é um assunto tão antigo que imaginamos que todos conhecem do que se trata, mas se engana quem pensa já ter se esgotado este assunto, isto porque muito do que se encontra publicado ou é apenas o conceito – aumento da pressão arterial, a medida fica acima de 14x9, não apenas uma vez e sim com freqüências maiores ou uma relação de medidas preventivas. Faremos aqui um breve histórico e abordaremos as novas ferramentas para se combater a pressão arterial.

Encontramos como causas da pressão alta: hereditariedade, obesidade, sedentarismo, alcoolismo, estresse, fumo, grande consumo de sal e falta de atividade física são os mais citados. Sintomas mais comuns que aparecem quando a pressão está muito alta: são as dores no peito, tonturas, dor de cabeça, zumbido no ouvido, sangramento nasal e visão embaçada.

Esta doença não tem cura, mas através de tratamento com medicação poderá ser controlada. Além de mudanças no estilo de vida, por exemplo, ter bons hábitos alimentares- evitando alimentos gordurosos, usar pouco sal, abandonar o fumo, moderar o álcool e praticar regularmente atividades físicas, esta última é a que considero a mãe de todas,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

pois através dos exercícios você adquire com o tempo hábitos saudáveis: diminuição na quantidade do que ingere, larga o cigarro , muitos conseguem até parar de beber (mesmo com moderação), seu corpo logo mostra o resultado das atividade físicas e o benefício para sua saúde vem junto.

Uma das novas ferramentas que os cientistas estão desenvolvendo contra a pressão arterial é o “marca passo”, que é indicado para aquelas pessoas cuja pressão mesmo com tratamento não diminui. Este aparelho (Rheos System) é colocado sob a pele, que estimulará receptores enviando ao cérebro sinais quando a pressão estiver alta, assim o órgão começa a trabalhar para que ela se normalize enviando sinais para os vasos sanguíneos dilatarem-se, facilitando o fluxo do sangue .

Outro aparelho também em teste emite ondas de alta frequência, através de um cateter na virilha alcançando as artérias renais dispara as ondas que destruirão alguns nervos do local e estes além de outras funções também conduzem impulsos nervosos aos rins, haverá maior dilatação das artérias com maior eliminação de sal e água, reduzindo a pressão. Este método primeiro está sendo testado em indivíduos com hipertensão resistente (aquela que não cede nem com medicamentos).

Ma uma novidade é a forma de tomar a medicação, recomenda-se tomar um dos remédios à noite, constatou-se que muitos pacientes tem a pressão elevada mais à noite. E segundo especialista neste horário são ativados mecanismos que desencadeiam a hipertensão. Em relação aos remédios a novidade é combinar no mesmo comprimido três substâncias diferentes, atualmente no máximo se trabalha com duas e isto facilitará a vida do paciente que bastará apenas ingerir um comprimido. A relação entre a doença e o sono também não deve ser esquecida, a qualidade do sono interfere no aumento da pressão. A apneia, paradas respiratórias, aumenta a aceleração do sistema nervoso simpático para suprir a falta de oxigênio e o seu controle reduz a pressão arterial. Atualmente muitos médicos já indicam a prática de exercícios de respiração.

Descubra o que é a Lesão por Esforço Repetitivo (LER)

Lesão por esforço repetitivo (LER) é chamado qualquer tipo de lesão que resulta do uso repetitivo, como diz o próprio nome, de uma ferramenta de trabalho- computador, martelo, máquinas- ou qualquer outra atividade que obrigue o trabalhador a exercer movimentos repetitivos durante um longo período de tempo. São derivadas não só das pressões físicas, mas também de pressões psicológicas existentes no trabalho. Essa síndrome também é conhecida como Lesão Traumática Cumulativa. Ela pode afetar músculos, tendões e nervos, causa dores e inflamações, atingem principalmente os membros superiores (mãos, punhos, braços, ombros e a coluna). As lesões por esforço repetitivo são comuns entre as pessoas que trabalham com movimentos repetitivos: nas linhas de produção, professores, alguns praticantes de certos tipos de esportes, costureiras, pessoas que trabalham com computadores. A LER pode ser agravada por práticas como postura incorreta, levantam-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ento de pesos de forma incorreta, falta de exercícios físicos e falta de alongamento dos músculos antes de fazer alguma atividade. Faça pausas, caso fique muito tempo no computador ou fazendo algum tipo de esforço ou trabalho repetidamente. Certos especialistas preferem denominar LER por DORT, ou LER/DORT, onde DORT significa Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho, ou seja, doenças causadas pelo trabalho, enquanto LER representa qualquer doença causada por esforço repetitivo.

Por ser uma doença que se desenvolve lentamente, de forma quase imperceptível, já que o desgaste é causado lentamente, faz com que as pessoas não se previnam, só descobrindo a existência da síndrome quando já existe uma grande área afetada. O aumento nas dores pode ser causado também por estresse, e problemas provenientes do trabalho podem elevar a possibilidade de dor. Se você tem dores crônicas ou dor na coluna cervical (atrás do pescoço), ombros, punhos ou mãos, formigamento, falta de sensibilidade, pouca força nas mãos, resistência fraca, músculos tensos nos braços e ombros e ao ficar deitado na cama sente dor ou falta de sensibilidade, fique atento pois estes são alguns dos sintomas de tais lesões. A dor é semelhante à dor de um esforço estático – quando você fica segurando um objeto por muito tempo sem movê-lo. É importante saber que esses sintomas podem ser causados por áreas que aparentemente não estariam relacionadas, como por exemplo, a falta de sensibilidade nas mãos pode estar sendo causada por pinçamento do nervo perto do ombro.

O melhor a se fazer visando a prevenção desta doença é tomar cuidados simples, mas que com o tempo farão toda a diferença: se passar muito tempo sentado, é necessário ter um apoio adequado aos pés e para as costas, para que assim você fique com sua postura correta; se seu trabalho envolve as mãos, é necessário que este apoio deva estar na altura do tórax, de modo a manter os braços suspensos, sem que os deixe esticados e sem apoio; o alongamento muscular é muito importante na maior parte das atividades que realizamos; pausas durante o expediente, para que não seja necessário ficar muito tempo parado em uma mesma posição; tomar água a cada hora de trabalho, pelo menos, para que também levante e movimente o corpo; caso trabalhe com digitação, não mantenha os pulsos apoiados, deixe-os suspensos enquanto digita; a prática da ginástica laboral tem sido muito adotada por muitas empresas para prevenir problemas como este, mostrando-se muito eficiente.

Saúde Mental

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), os transtornos mentais menores atingem cerca de 30% dos trabalhadores em atividade, e os transtornos mentais graves atingem cerca de 5 a 10%. Mas o que é saúde mental e, consequentemente, o que é classificado como transtorno mental?

Saúde mental é um termo utilizado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva (a parte da Inteligência, do conhecimento) ou emocional. É estar bem consigo e com os

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

outros, aceitar as exigências da vida. Saber lidar com as emoções boas e desagradáveis. Reconhecer seus limites e saber buscar ajuda quando necessário.

Transtorno mental é caracterizado por qualquer alteração mórbida do modo de pensar e/ou do humor (emoções), e/ou por alterações mórbidas do comportamento, comprometendo a saúde física e afetiva das pessoas, além de lhes provar de uma boa qualidade de vida. O simples fato de trabalhar pode atingir o corpo dos trabalhadores causando disfunções e lesões biológicas (acidentes de trabalho), mas também pode causar reações psíquicas frente a algumas situações no trabalho. Diversas situações como fracasso, acidente de trabalho, mudança de hierarquia no trabalho (seja uma ascensão ou queda) frequentemente causam transtornos na vida dos trabalhadores.

Se o trabalhador exerce uma função que não possui um significado importante, sem reconhecimento profissional e/ou que esteja constantemente ameaçado em relação a sua integridade física (correndo o risco de se acidentar), também são fatores que podem desencadear processos de transtornos psíquicos.

Existem diversos tipos de transtornos mentais relacionados ao trabalho, e dentre os mais frequentes encontram-se:

• Ansiedade: é uma reação humana normal que todos experimentamos em relação a diversas situações do dia-a-dia. Porém quando os sintomas começam a ser frequentes e passam a perturbar a vida das pessoas, pode ser o início de um Transtorno de Ansiedade. Esse tipo de transtorno pode se manifestar de diversas formas e em alguns casos pode chegar a ser confundidos com depressão.

• Depressão: a pessoa apresenta esse transtorno apresenta uma tristeza profunda e duradoura, perda de apetite e de prazer nas atividades que realizava com frequência, perde a esperança, tem muitos pensamentos negativos, etc.

• Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC): é caracterizado por dois tipos de manifestações, as idéias obsessivas e as compulsões. Obsessão é quando uma idéia ou imagem vem à mente da pessoa, repetidamente, independente da sua vontade. A compulsão consiste em atos ou rituais que a pessoa se vê obrigada a realizar para se livrar de uma obsessão. Caso não faça o ato, sente-se ansiosa. Tanto as obsessões quanto as compulsões ocupam uma boa parte do dia da pessoa, prejudicando seu rendimento.

• Síndrome do Pânico: é caracterizado por ataques recorrentes de ansiedade intensa em circunstâncias imprevisíveis. Além disso, a pessoa tem a sensação de morte iminente, perda de controle de si próprio ou de enlouquecer. Vários são os sintomas que acompanham esse transtorno, como palpitação, dor no peito, dificuldade de respirar, náuseas, etc. Devido ao fato dos ataques serem imprevisíveis, a pessoa começa a ter medo de senti-los, e passa a evitar lugares ou circunstâncias que poderiam originá-los.

Existem ainda muitos outros tipos de transtornos com diversas características que podem prejudicar de muitas maneiras a vida de uma pessoa. Mas deve ser ressaltado que

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

somente um psiquiatra/psicólogo qualificado pode fazer um diagnóstico correto de cada transtorno e indicar o melhor tratamento.

As pessoas que sofrem de algum transtorno mental muitas vezes são incompreendidas, excluídas ou marginalizadas, tanto por preconceito quanto por falsos conceitos, como por exemplo:

- As doenças mentais não têm cura;
- As pessoas com problemas mentais são menos inteligentes, preguiçosas ou perigosas.

Pensamentos como esses fazem com que aqueles que sofrem de algum transtorno se sintam envergonhados ou com medo de reconhecer a doença. E por causa disso, deixam de procurar ajuda especializada.

Por isso, ao nos depararmos com pessoas nesse estado, não devemos excluí-las da sociedade, e sim ajudá-las para que possam encontrar o atendimento médico adequado de forma que consigam se restabelecer e se curarem.

Portanto, se suspeitar que algum colega de trabalho pode estar apresentando um indício de transtorno mental, procure ajudá-lo, não o abandone, converse com ele e tente fazer com que procure ajuda médica. Assim você pode ajudá-lo a não passar por todo o sofrimento que seria encarar uma doença sozinho e sem apoio nenhum, para que quando curado, ele possa voltar a exercer suas atividades.

Se lembre sempre: cuidar sim, excluir não!

O que fazer quando alguém está tendo uma crise convulsiva?

Em nosso cérebro existem pequenas células chamadas neurônios. Esses neurônios são responsáveis por todas nossas ações: desde tocar um instrumento até respirar e andar. Quando esses neurônios “perdem o controle” por algum tipo de problema, pode-se dizer que ocorreu uma crise epiléptica. Essas crises podem ocorrer de diferentes maneiras, e uma delas é a convulsão (crise convulsiva).

A convulsão é caracterizada pela contração violenta e involuntária dos músculos ou dos membros. É uma descarga elétrica fora do normal que acontece no cérebro, que acabam causando perda de consciência e contrações musculares involuntárias em todo o corpo. Os sintomas da convulsão são: perda dos sentidos (perda da consciência); queda ao chão inconsciente; salivação excessiva; fortes contrações de alguns músculos ou o corpo todo de forma involuntária; perda do controle da urina; respiração ruidosa. A pessoa pode ficar com um olhar “perdido”, com um olhar profundo. Pode também haver vômito e defecação além da urina. Ao final da crise, o paciente voltará à consciência, porém ainda um pouco transtornado e confuso, sendo importante a presença de alguém para acompanhá-lo.

Caso você presencie alguém tendo uma convulsão, segure a pessoa para que ela não se

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

machuque, tentando manter principalmente sua cabeça em segurança para que não acabe batendo no chão ou contra a parede repetidamente. Proteja a cabeça com travesseiros ou até mesmo suas mãos. É importante também virar a cabeça para o lado para evitar que ela se engasgue com sua saliva ou seu vômito.

Deite-a no chão, ou em uma cama. Vale lembrar que é importante tentar proteger a língua da pessoa que está tendo a crise, para que esta não acabe ferindo demais sua língua. Para fazer isso, é válido enrolar seus dedos em algum pano para evitar que eles sejam mordidos e acabem sendo lesados. Não se deve tentar desenrolar a língua com a mão. É importante afastar os objetos do local onde a pessoa está para evitar que ela se machuque, e também que tenha bastante espaço vazio e boa circulação de ar. Mova a pessoa em crise apenas se ela estiver em um local que não seja seguro. Não se deve imobilizar a pessoa. Não se deve jogar água no rosto da mesma. Não dê nenhum tipo de alimento líquido ou sólido até que a pessoa esteja totalmente consciente. As crises convulsivas duram por volta de 15 minutos. É importante que assim que terminar a crise, a pessoa seja levada em um médico, pois podem haver danos neurológicos e ainda há a possibilidade da crise se repetir em alguns minutos.

É importante procurar um neurologista para saber da gravidade ou não daquela convulsão e após um diagnóstico clínico junto com o resultado do eletroencefalograma (EEG), o especialista traçará o tratamento a ser seguido, provavelmente com medicação anticonvulsivante. Em alguns casos há a chance de fazer uma cirurgia no cérebro em que se retira pequena parte onde as descargas elétricas surgem. Sempre devemos procurar orientação de um médico quando surgirem situações anormais em nossas vidas, só assim teremos uma vida com qualidade.

Previna-se contra o câncer de pele nesse verão

Hoje o câncer de pele é considerado um novo risco no trabalho, provocado pela maior intensidade de exposição aos raios ultravioletas.

Por que isso acontece? O planeta Terra tem uma camada de ozônio, em cima da Terra, que protege o planeta da incidência de raios ultravioleta provenientes do sol. E em função de vários problemas, provocados inclusive pelo homem, a camada de ozônio apresenta falhas, buracos, que fazem com que os raios ultravioletas cheguem com mais intensidade na superfície da Terra. De uns anos pra cá esse problema tem se agravado.

Até poucos anos atrás era comum as pessoas irem à praia para pegar sol, para se bronzearem ao sol. Hoje já é mais difícil ver pessoas muito queimadas, pois a tendência é outra. As pessoas quando vão à praia se protegem, utilizam bloqueadores solares para evitar os problemas causados pela grande incidência de raios ultravioletas na pele.

O sol, na verdade, é muito importante para evitar várias doenças como raquitismo e a fraqueza óssea, porém em um país como o Brasil que é muito ensolarado, uma exposição

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

prolongada ao sol faz mal à saúde. E pior ainda para quem trabalha ao ar livre.

Por isso, algumas medidas de proteção são muito importantes para o trabalhador. Quais são essas medidas? O uso de um bloqueador solar na pele é fundamental para a proteção e diminuição da incidência dos raios ultravioletas. O uso de roupas adequadas que também atuam na proteção da pele da radiação solar. O uso de um chapéu também é conveniente, ou um capacete, se for obrigatório para evitar a exposição na cabeça.

É importante que quando for usar o bloqueador solar, que ele seja reaplicado periodicamente seja em função do uso prolongado ou do suor, para que não perca a eficiência.

Doenças escondidas no dinheiro

Quando manipulamos dinheiro temos que estar atentos, pois podemos nos contaminar através dele, principalmente as notas velhas, sujas ou coladas com fita. As notas poderão estar contaminadas com várias espécies de microrganismos que são normais na flora intestinal do homem, o que evidencia uma contaminação: mãos, fezes e dinheiro. As cédulas contaminadas normalmente são manuseadas por pessoas que muitas vezes, tocam nos alimentos e no dinheiro ao mesmo tempo, como por exemplo: bares, pequenas padarias, açougues, etc. Cuidados que diminuem os riscos de contaminação:

• se você manuseou cédulas, lave bem as mãos antes de tocar em alimentos.

• evite molhar os dedos com saliva ao contar cédulas. • após manusear cédulas lave sempre as mãos com bastante sabão.

• dinheiro colocado na boca é a fonte mais rápida de contaminação, evite.

À medida que o dinheiro vai sendo passado de mão em mão, ele passa a receber uma quantidade de microrganismos de quem manipula as superfícies. Outro aspecto que favorece a contaminação é a falta de saneamento básico, pois uma vez que esse dinheiro cai em um solo contaminado com fezes ou esgoto, ele já se contamina. Recapitulando, essa contaminação vem de manipulação, de exposição e de desleixo, ou seja, falta de cuidado com o dinheiro.

Essas bactérias encontradas na pesquisa podem causar aquelas infecções mais comuns que a pessoa tem sem saber onde contraiu, como terçóis, faringites, otites, acnes, furúnculos e micoses, por exemplo. Essas infecções podem se tornar muito sérias, se forem manipuladas, e se as bactérias penetrarem na corrente sanguínea. As pessoas que manuseiam dinheiro diariamente e aquelas que não têm cuidados básicos de higiene (manuseiam dinheiro e colocam a mão na boca) estão muito mais expostas a essas contaminações.

As cédulas são companheiras inseparáveis no dia a dia, mas o que muita gente deixa passar despercebido é que o dinheiro é uma grande fonte de contaminação. Devido à falta

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de higiene, as bactérias encontram um caminho fértil para se proliferar e contaminar outras pessoas. Durante um ano, a bióloga Fernanda Ribeiro Inocente coletou 200 cédulas de real sendo 50 de cada valor - R$ 1, R$ 5, R$ 10 e R$ 50. As duas de menor valor, que circulam com mais facilidade entre a população, foram as que apresentaram uma quantidade maior de bactérias. Nas de R$ 1 foram encontradas 59 tipos e nas de R$ 5, 69. Já nas de R$ 10 foram 43 tipos e nas de R$ 50, 37 bactérias diferentes. Parte destes organismos não representam riscos à saúde, mas alguns podem provocar problemas intestinais, de pele e até doenças como a pneumonia. Fernanda comenta que foram encontrados 12 gêneros e 23 bactérias diferentes que habitam o intestino grosso e o solo. Um paciente que está com a imunidade baixa pode ser um alvo fácil se entrar em contato com alguém que acabou de manusear o dinheiro.

Dinheiro no bolso é muito bom, mas colocado na boca é a fonte mais rápida de grave contaminação como a septicemia, que é uma infecção generalizada. Por isso não se esqueça de sempre lavar as mãos com água e sabão após manusear cédulas e moedas.

Com treinamento se obtém saúde

Segundo a OMS a definição de saúde seria “um estado de completo bem-estar”. Através de pesquisas chegou-se a conclusão de que o homem interage com o meio influenciando assim na sua saúde. Quando você convive em um ambiente saudável (levando em consideração apenas o aspecto dos bons procedimentos na higiene) é natural o desejo de preservar este estado em outras situações ou meios que se encontrar. E este conhecimento adquirido, observado e praticado do que é ser saudável é levado também para o lado profissional. O indivíduo chegando no trabalho irá desenvolver e colocar em prática todo o seu aprendizado de saúde –lavar as mãos ao sair do banheiro, lavar as mãos antes das refeições, escovar os dentes após as mesmas , não levar as mãos sujas à boca, aos olhos e ao nariz, enfim, ele agirá no trabalho da mesma forma que já vinha agindo no seu meio. E se por falta de condições sociais (a família não lhe transmitiu estes costumes, a escola que freqüentou não trabalhou de maneira adequada e/ou convincente estas qualidades) ele não teve acesso a todas estas informações, chegará ao trabalho com esta defasagem. E naturalmente acabará tomando atitudes incompatíveis com o desenvolvimento da saúde. Mesmo sendo um bom observador das atitudes alheias, o indivíduo deixará passar despercebido estes bons hábitos que normalmente foram trabalhados em outros, pela família e/ou escola.

Tão logo se observe funcionários com estas dificuldades, não devemos menosprezá-las deduzindo que “bons hábitos na saúde” não implicam na boa execução do trabalho. Aqui está todo o problema da questão. É algo tão simples, tão fácil de resolver, que muitos empresários ignoram a importância de passar para estes empregados o valor de manter as mãos sempre limpas e higienizadas para se alimentar, pois através das mãos é que levamos bactérias ao nosso organismo e daí para se desencadear uma doença não faltará muito. A escovação dos dentes após se alimentarem é tão importante quanto à limpeza

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

das mãos, já foi também constatado que não é só o aparecimento de cáries que ocorre, poderá vir junto vários outros transtornos de saúde. O empregador deve oferecer aos seus funcionários estas noções tão básicas para ser saudável, e este aprendizado não deverá ser oferecido apenas uma vez, deve-se ter em mente que alguns empregados saindo do trabalho irão para ambientes que é natural por exemplo não lavar as mãos ao sair do banheiro ou para se alimentar, então para estas pessoas o trabalho a ser feito será praticamente um treinamento diário.

O que o empresário ganha com isto, além de oferecer uma qualidade de vida melhor para seus funcionários? Todo ser humano quer crescer, tanto na vida privada quanto na profissional e a partir do momento que o empregado se sente valorizado – afinal a empresa está preocupada com o seu bem estar- as informações que lhe são transmitidas a respeito das boas maneiras passará a absorvê-las e com toda segurança pode-se afirmar que uma porcentagem das faltas e licenças devido a determinadas doenças ou infecções irá diminuir. E assim se agrega um valor no processo produtivo: educação através de treinos gera menor falta, implicando em aumento de produção.

Seja organizado e também pratique exercícios diários

Hoje a informática já tomou conta de nossas vidas. É praticamente impossível vivermos sem dependermos da dita cuja. Ao acordarmos ficamos tentados em ligar o computador para dar uma lida rápida nas manchetes dos principais jornais, depois uma passada pelo e-mail e quem sabe entrar no Facebook para ver se tem algum conhecido conectado e dar um “oi” rápido. E ao sairmos de casa para o trabalho nossas sinapses já estarão bem ativas, talvez um pouco acelerado para um horário tão cedo, lembre-se que o dia está apenas começando e você somente no café da manhã realizou várias tarefas que provavelmente poderiam esperar para serem feitas ao longo do dia com calma e você ter desfrutado um desjejum tranqüilo, não imagina como isto faz bem para o dia começar sem atropelos e sua saúde também agradeceria. E assim inicia mais um dia de trabalho, sua mesa está com várias tarefas para serem iniciadas e outras para serem finalizadas, estas últimas foram trabalhos que já vinham sendo feitos, mas você ainda não teve tempo para terminá-los, mas o prazo esgotou, é para hoje.

Por conta disto você se empenha no trabalho, pois está correndo contra o relógio, passa horas ali sentado em frente ao computador. Em alguns momentos, contra sua vontade, tem que parar para atender telefones que provavelmente serão mais solicitações de serviços ou cobranças pelos que ainda não foram entregues e as horas passam. Chegou a hora de almoço e você já vai avisando aos colegas de trabalho que “hoje” não terá tempo de sair com eles – mas esquece que isto já está virando rotina – e um deles se oferece para trazer seu almoço, óbvio que ficou maravilhado com a idéia e agradecido com a gentileza, só assim terá mais tempo para realizar suas atividades que são muitas e você não entende como chegou naquele ponto, com tanto serviço acumulado! Provavelmente é devido você ser um excelente funcionário e aí tudo vem parar em suas mãos. Será verdade isto ou algo

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

está saindo do seu controle!

Vai longe o tempo em que ficar trabalhando horas a fio significava ser um bom profissional, não estou afirmando que quem opta ficar não o seja, mas hoje existem recursos para planejarmos nossas tarefas, dividir o tempo de execução para cada item e ainda poder sair para almoçar. O caso citado acima está totalmente em desacordo com as normas atuais para se tiver um bom desempenho profissional, além de uma boa saúde. Existem legislações específicas para cada função e quanto ao tempo de descanso para os profissionais que trabalham com entradas de dados, por exemplo: digitação, escrituração ou cálculo podem descansar dez minutos para uma hora trabalhada.

Lembre-se: seja organizado, cumpra seu planejamento de tarefas, descanse ao chegar em casa e nas suas folgas semanais e se na sua empresa ter aquela atividade que muitas já estão oferecendo aos seus funcionários,isto é, ao chegarem no trabalho, antes de iniciarem sua rotina farão exercícios de alongamento, respiração e outros, todos com o intuito de propor aos funcionários um bem estar físico e mental, assim com certeza sua meta será alcançada e como conseqüência a da sua empresa também.

Os dez piores alimentos para sua saúde

Você já parou para pensar na qualidade dos alimentos que consome? E atire a primeira pedra quem nunca se rendeu aos prazeres de uma taça de sorvete, aquele cachorro-quente caprichado ou aquela pizza maravilhosa!

Pois bem, um estudo foi realizado para definir os dez piores alimentos de todos os tempos, escolhidos de acordo com características que representassem sérios riscos à saúde humana.

- **10º lugar: Sorvete**

Mesmo as versões mais saudáveis possuem altos níveis de açúcares e gorduras trans além de conterem corantes e saborizantes artificiais, muitos dos quais possuem neurotoxinas, substâncias químicas que podem causar danos no cérebro e sistema nervoso.

Gorduras trans são aquelas produzidas industrialmente, a partir de um processo químico chamado hidrogenação. No processo, o óleo vegetal é transformado em gordura sólida. Sua ingestão em excesso traz prejuízos como obesidade, colesterol alto, diabetes, etc.

Adicionando o mau da gordura trans com os corantes e saborizantes artificiais, a ingestão em demasia de sorvetes causa problemas à saúde.

- **9° lugar: Salgadinho de milho**

Os famosos “chips” de milho, tornaram-se um alimento de sucesso principalmente entre as crianças por serem coloridos, crocantes e fáceis de encontrar para vender. Desde a criação dos transgênicos, quase todo o milho produzido é através dessa tecnologia

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

fazendo com que esse alimento possa causar flutuações dos níveis de açúcar no sangue levando a mudanças de humor, ganho de peso, irritabilidade entre outros sintomas. Também pelo fato de utilizarem muito óleo para serem feitos, acabam ficando com o aspecto rançoso, como a presença de um odor forte característico desse tipo de alimento. Fato ligado ao surgimento de processos inflamatórios.

Dessa forma Pense duas vezes antes de trocar uma refeição por um ou dois pacotinhos de salgadinhos. Uma vez ou outra não faz mal, mas se tornar algo repentino, sua saúde corre perigo!

- **8°lugar: Pizza**

Vale lembrar que nem todas as pizzas fazem mal para a saúde. Mas aquelas que são vendidas congeladas vêm completamente cheias de condicionadores de massa artificiais e conservantes. Por serem feitas de farinha branca, ao serem absorvidas pelo organismo são transformadas em açúcar puro, causando ganho de peso e desequilíbrio dos níveis de glicose no sangue.

Para não deixar de comer aquela pizza no fim de semana, opte então por uma caseira, que além de ser mais saudável, ainda reúne toda a família e os amigos na produção. Ou até mesmo, peça de uma pizzaria em casa. Mas deixe as congeladas na prateleira do supermercado!

- **7º lugar: Batata Frita**

Além de conterem gorduras trans contém também acrilamida, uma das mais potentes substâncias cancerígenas presentes em alimentos. A acrilamida é obtida através do aquecimento de batatas brancas em altas temperaturas. E assim como no caso dos salgadinhos de milho, a utilização de muito óleo acaba originando o ranço, podendo causar inflamações no corpo e agravar problemas cardíacos, câncer e artrite.

Então, ao invés de fritar as batatas, por que não assá-las?

- **6º lugar: Salgadinhos de batata**

Andam lado a lado com as batatas fritas, no quesito danos a saúde, apresenta níveis de acrilamida bem mais altos. Também não trazem nenhum benefício nutricional. Então, mais uma vez, batatinhas assadas são bem melhores nesse caso também!

- **5° lugar: Bacon**

O consumo diário de carnes processadas como o bacon pode aumentar o risco de doenças cardíacas em 42% e de diabetes em 19%. Um estudo feito em uma universidade nos Estados Unidos comprova que se uma pessoa comer 14 porções mensais de bacon pode danificar a função pulmonar e aumentar o risco de doenças ligadas ao pulmão.

Se você for daqueles que não resiste a um bacon na farofa, diminua a quantidade ou alterne com outro tipo de alimento. Dessa forma você mantém sua qualidade de vida por

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mais tempo!

- **4º lugar: Cachorro-quente**

Comparando-se ao bacon, o consumo de carnes processadas como as salsichas pode aumentar o risco de câncer no pâncreas em 67%. Há um ingrediente comum no bacon e na salsicha, chamado nitrito de sódio, uma substância cancerígena relacionada a doenças como leucemia em crianças e tumores cerebrais em bebês.

Assim como no caso do bacon, a quantidade de salsicha pode ser diminuída para que você possa continuar comendo, mas se mantendo saudável. Substituições também podem ser feitas, ai é só deixar a imaginação fluir!

- **3º lugar: Donuts (rosquinhas doces fritas)**

Compostas entre 35% e 40% de gorduras trans, pode causar problemas cardíacos e cerebrais, além de câncer. E esse alimento torna-se ainda pior por conter grandes quantidades de açúcar, condicionadores de massa artificiais e aproximadamente 300 calorias, cada um!

Por que não preparar um belo bolo caseiro para substituir todos esses problemas? Além de deliciosos, são com certeza bem mais saudáveis que essas rosquinhas!

- **2º lugar: Refrigerante**

Uma lata de refrigerante contém em média 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias, entre 30 e 35mg de cafeína além de estar repleta de corantes artificiais. Pensando bem, só de saber dessas informações já vale à pena repensar o consumo de refrigerantes não?

Por ser extremamente ácida, necessita de 30 copos de água para neutralizar os rins. E também, por causa dessa acidez, o corpo humano libera muita quantidade de cálcio no sangue para ajudar na neutralização. Dessa forma, os ossos acabam enfraquecidos, podendo causar doenças como osteoporose, obesidade, cáries e doenças cardíacas.

Que tal então trocar o refrigerante por um bom suco de frutas?

- **1º lugar: Refrigerante Diet**

Além de apresentar todos os problemas do refrigerante comum, a versão diet contém Aspartame, uma substância relacionada a uma lista de doenças como ataques de ansiedade, compulsão alimentar e por açúcar, dores de cabeça e enxaquecas, hiperatividade, insônia, cãibra muscular, entre outros. Os efeitos do Aspartame (quando em grandes e excessivas quantidades) podem ser confundidos com outras doenças como Alzheimer, hipotireoidismo, dentre outras.

Então, a solução para o ganhador do prêmio de pior alimento de todos os tempos seria a mesma do segundo pior.

Resumindo, pense antes das escolhas que vai fazer ao se alimentar. Muitas vezes a prat-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

icidade pode gerar graves consequências e algumas delas sem volta. Coma com os olhos antes, e delicie-se com os verdadeiros sabores dos alimentos!

Controle da Transmissão da gripe suína em portos

Esse DDS trata da Influenza A (H1N1), popularmente conhecida como gripe suína. Hoje estamos passando por uma emergência de saúde pública a nível internacional com a gripe suína. A Organização Mundial de Saúde já classificou essa gripe como nível cinco de importância, onde o máximo a ser alcançado é o nível seis.

Essas informações demonstram o quanto é importante ter um controle eficaz dos porcos que entram no Brasil através dos portos, para que a transmissão da doença possa ser evitada.

A gripe suína já atingiu mais de 20 países, inclusive o Brasil. Por isso precisamos de uma boa forma de controle e no Brasil, a melhor maneira de realizarmos esse controle é com a utilização de boas práticas sanitárias, regulamentadas pela resolução ANVISA - RDC56 / 2008.

Essa resolução define metas e formas de controle do gerenciamento de resíduos sólidos gerados a bordo das embarcações de outros países que aportam no Brasil. Também define e classifica grupos de resíduos. Hoje, em função da gripe suína, qualquer resíduo gerado a bordo de uma embarcação que esteja aportando no Brasil é considerado como potencialmente infectante, classificado como Grupo A. Sua destinação deve seguir o estabelecido para este tipo de resíduo.

Esta resolução também define a forma de gerenciamento dos resíduos desde sua segregação, a coleta, o acondicionamento, o transporte adequado, o tratamento e a disposição final desses resíduos sólidos.

Dessa forma, todos os que trabalham em portos devem estar sempre adequados e cobrando a adequação dos arrendatários em relação ao que consta na resolução. - Proteção dos trabalhadores portuários

Para a proteção dos profissionais que atuam nos portos, algumas medidas de prevenção são essenciais, dentre elas é importante a higienização frequente das mãos e a utilização correta dos EPI's adequados, principalmente dos trabalhadores de linha de frente dos portos. Linha de frente é considerada aquela onde os trabalhadores têm contato direto com os viajantes e que atuam na área restrita de desembarque.

Para saber mais um pouco e com maiores detalhes sobre as boas práticas sanitárias, recomenda-se que leia a resolução RDC56 / 2008 da ANVISA.

O que é Câncer de próstata, seus sintomas e a prevenção

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A próstata é uma glândula masculina que se localiza entre a bexiga e o reto. Essa glândula participa da produção do sêmen, líquido que carrega os espermatozóides produzidos no testículo. Ela envolve a uretra e seu tamanho normal é de uma azeitona. A próstata, como todo o aparelho sexual masculino, tem o seu funcionamento regulado pelos níveis de testosterona circulantes, o hormônio masculino.O câncer da próstata surge quando, por razões ainda não conhecidas pela ciência, as células da próstata passam a se dividir e se multiplicar de forma desordenada, levando à formação de um tumor. Mas há uma grande dificuldade de diagnóstico precoce do câncer de próstata, porque o homem evita a consulta com o urologista, pelo mito do toque retal e também porque muitos não apresentam sintomas. Alguns desses sintomas que podem estar relacionados ao câncer de próstata são: presença de sangue na urina; necessidade freqüente de urinar, principalmente à noite; jato urinário fraco e dor ou queimação ao urinar.

A presença de um ou mais destes sintomas não significa que você esteja com câncer, pois várias doenças podem ter sintomas semelhantes. Por isso, é muito importante a visita ao seu médico, tão logo os sintomas surjam. Esta é a melhor forma para se chegar ao diagnóstico precoce do câncer da próstata. Com o diagnóstico precoce e tratamento adequado, a cura é superior a 90%. Quando está confinado à próstata, o tratamento pode ser cirúrgico ou radioterápico, com altas chances de cura. Os fatores confirmadamente associados a um aumento do risco de desenvolvimento do câncer de próstata são a idade e história familiar. A grande maioria dos casos ocorrem em homens com idade superior a 50 anos e naqueles com história de pai ou irmão com câncer de próstata antes do 60 anos. Alguns outros fatores, como a dieta, estão sendo estudados, mas ainda não há confirmação científica. Até o presente momento, não são conhecidas formas específicas de prevenção do câncer da próstata. No entanto, sabe-se que a adoção de hábitos saudáveis de vida é capaz de evitar o desenvolvimento de certas doenças, entre elas o câncer. Deste modo, é importante fazer no mínimo 30 minutos diários de atividade física; ter uma alimentação rica em fibras, frutas e vegetais; reduzir a quantidade de gordura na alimentação, principalmente a de origem animal; manter o peso na medida certa; diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Só existe um modo seguro de se curar o câncer da próstata: descobrindo-o precocemente, ou seja, submetendo-se ao exame preventivo. O exame preventivo deve ser realizado por urologista, anualmente, a partir dos 45 anos. Não se deve esperar pelo aparecimento dos sintomas para recorrer ao exame preventivo. Seguramente, quando os sintomas começarem a se manifestar, a doença já existirá há algum tempo e poderá estar espalhada pelo corpo.Homens com história familiar de câncer de próstata (principalmente os de primeiro grau -pais e irmãos-) devem fazer os exames preventivos de 6 em 6 meses após os 40 anos de idade.

O que é estresse e como lidar com ele?

O estresse pode ser bom ou mau

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O estresse é um componente da vida moderna e está cada dia mais presente, muitas vezes é um aliado na superação de desafios, mas cronicamente pode causar danos importantes para a saúde física e mental. As facilidades e a agitação da vida moderna trouxeram consigo o estresse. O trânsito, a instabilidade no emprego, a violência, entre outras coisas, fazem com que recebamos doses diárias de estresse. Mas o estresse em si não é algo ruim, na verdade ele é uma importante resposta do organismo para a manutenção da vida. O estresse pode ser bom ou mau, quando ele é apropriado e controlado melhora o interesse e motiva o indivíduo, e a falta de estresse pode levar ao tédio e depressão.

Temos que aprender, portanto, a lidar com ele, não permitindo que o estresse traga consequências danosas para a nossa saúde.Profissionais de saúde afirmam que dependendo do grau de estresse ele pode ser até benéfico.É importante saber que prejudicial é o mau estresse. O distúrbio ocorre quando nosso organismo é submetido a um esforço exagerado e constante a ponto de causar um esgotamento da capacidade de se adaptar. É nesse ponto que surgem as doenças. Na prática, isso significa que alterações como insônia ou sono excessivo, ausência ou aumento incontrolável do apetite, infecções freqüentes e disfunções sexuais indicam a necessidade de tratamento.

O estresse agudo é uma reação a uma ameaça imediata, que pode ser qualquer situação que é experimentada como um perigo. Algumas pessoas, por exemplo, tem verdadeiro pavor de viajar de avião, e quando o fazem, apresentam um estresse passageiro. Na maioria dessas circunstâncias de estresse agudo, uma vez eliminado o fator estressante, a resposta do organismo se inativa e os níveis dos hormônios voltam ao normal. Entretanto, a vida moderna freqüentemente nos expõe a situações cronicamente estressantes, e a resposta do organismo ao estresse não é suprimida. Dentre os fatores estressantes crônicos, estão a pressão no trabalho, problemas de relacionamento, solidão, problemas financeiros e a insegurança. Geralmente, as relações afetivas e sociais de um estressado são falhas. O convívio familiar também fica complicado, pois o indivíduo se irrita com facilidade, se interessa pouco pelos outros e se descontrola por qualquer motivo. No trabalho, o desgaste para desempenhar as tarefas é maior e os erros aparecem com mais freqüência. O médico diz que a atenção e a concentração podem ser afetadas e o sono deixa de ser reparador, como deveria.

O estresse desequilibra a mente e precisa ser tratado, muitas vezes, por uma equipe multidisciplinar de profissionais de saúde. Para afastar o mau estresse, recomenda-se a prática de uma atividade física regular, o exercício físico é uma ótima maneira de se distrair dos eventos estressantes– o estresse lesa menos a saúde geral em pessoas fisicamente ativas-, adotar uma dieta saudável, dormir de seis a oito horas por noite,ter momentos de lazer e não esquecer que as férias são importantes, se possível tire no mínimo quinze dias por ano. É importante encarar os eventos cotidianos de uma maneira diferente. Mantenha um senso de humor durante as situações difíceis, o riso não somente ajuda a aliviar a tensão e manter as perspectivas, mas também parece ter um efeito físico que reduz os níveis do hormônio do estresse.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Conheça melhor o que é Diabetes

A diabetes é uma doença crônica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos por falta absoluta ou relativa de insulina. O pâncreas é o órgão responsável pela produção deste hormônio, que tem uma função bastante simples: aumentar a permeabilidade da membrana plasmática à glicose. As principais características desta doença são: hiperglicemia, ou seja, uma elevação da quantidade de glicose no sangue e glicosúria (presença de açúcar na urina).

A diabetes é uma doença em crescimento, que atinge cada vez mais pessoas em todo o mundo e em idades mais jovens. No entanto, há grupos de risco com fortes probabilidades de se tornarem diabéticos:

- Pessoas com familiares diretos com diabetes;
- Homens e mulheres obesos;
- Homens e mulheres com tensão arterial alta ou níveis elevados de colesterol no sangue;
- Crianças com peso igual ou superior a quatro quilogramas à nascença;
- Doentes com problemas no pâncreas ou com doenças endócrinas.
- A obesidade também aumenta o risco de diabetes:
- A falta de exercícios físicos regulares contribui para o acúmulo de açúcar no sangue;
- Estresse: sob pressão constante, o organismo aumenta a produção dos hormônios adrenalina e cortisol, que inibem a ação da insulina. Quando o organismo não produz insulina suficiente, aparece o diabetes.

Nos adultos - A diabetes é, geralmente, do tipo 2: é a mais frequente (90 por cento dos casos). O pâncreas produz insulina, mas as células do organismo oferecem resistência à ação da insulina. O pâncreas vê-se, assim, obrigado a trabalhar cada vez mais, até que a insulina produzida se torna insuficiente e o organismo tem cada vez mais dificuldade em absorver o açúcar proveniente dos alimentos. O seu tratamento, na maioria dos casos, consiste na adoção de uma dieta alimentar, de forma a normalizar os níveis de açúcar no sangue. Recomenda-se também a atividade física regular. Dada a menor periculosidade da doença se comparada a diabetes do tipo 1, a maioria das vezes basta que a alimentação seja adequada e que o exercício físico passe a fazer parte da rotina diária para que, com a ajuda de outros medicamentos específicos (que não a insulina), a diabetes consiga ser perfeitamente controlada pelo doente e pelo médico. Entre os sintomas temos:

- Urinar muito, podendo voltar a urinar na cama;
- Ter muita sede;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Emagrecer rapidamente;
- Grande fadiga, associada a dores musculares intensas;
- Comer muito sem nada aproveitar;
- Dores de cabeça, náuseas e vômitos.

A diabete pode ser detectada através do teste de glicemia que detecta a quantidade de glicose no sangue. O diagnóstico precoce é muito importante. Todos os que tiverem sintomas ou histórico de Diabetes na família devem procurar o médico para uma avaliação.Dentre as formas de prevenção da doença podemos citar: a eliminação de alimentos gordurosos e frituras; comer porções menores em intervalos regulares de 3 a 4 horas; ter cuidado com alimentos light, pois eles podem conter açúcar; evitar açúcares e doces; substitua o açúcar por sacarina ou aspartame; comer verduras e legumes e frutas; os exercícios físicos ajudam no controle do peso, evitando a obesidade.

Investir em Ergonomia traz benefícios para as empresas

Conhecida comumente como estudo científico da relação entre o homem e seus ambientes de trabalho, a ergonomia tem alguns objetivos básicos que são: possibilitar o conforto ao indivíduo e proporcionar a prevenção de acidentes e do aparecimento de patologias específicas para determinado tipo de trabalho, enfim, é usada para descrever a ciência de "conceber uma tarefa que se adapte ao trabalhador, e não forçar o trabalhador a adaptar-se à tarefa". As preocupações com a ergonomia estão se tornando um fator essencial a medida que muitos males poderiam ser evitados com a aplicação da mesma. A Ergonomia pode ser usada em vários setores de atividade (industrial, hospitalar, escolar, transportes, escritórios, etc). Em todos eles é possível existirem intervenções ergonômicas para melhorar significativamente a eficiência, produtividade, segurança e saúde nos postos de trabalho. Sua atuação é em todas as frentes de qualquer situação de trabalho ou lazer, desde os estresses físicos nas articulações, músculos, nervos, tendões, ossos, até aos fatores ambientais que possam afetar a audição, visão, conforto e principalmente a saúde.

Tradicionalmente conceitua-se Ergonomia como o conjunto de ciências e tecnologias que visam proporcionar ambientes de trabalho confortáveis e produtivos, basicamente, por meio da adequação das condições de trabalho às características do ser humano. Na realização dos estudos visando a implantação de postos de trabalho devem ser observados aspectos como as condições ambientais. Além da avaliação do próprio ambiente de trabalho, é necessário ainda que sejam considerados aspectos como por exemplo o esforço físico, posição requerida pelas tarefas, quantidade de repetições das operações e mobiliário adequado.

Somente a avaliação conjunta de todos estes fatores associados ainda à própria condição do ser humano é que permitirão um melhor diagnóstico de cada posto de trabalho quanto à sua adequação relativa à condições ergonômicas.A ergonomia também verifica as

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

condições gerais de trabalho, tais como, a iluminação, os ruídos e a temperatura, que geralmente são conhecidas como agentes causadores de males na área de saúde física e mental, mas que o estudo procura traçar os caminhos para a correção. O seu objetivo é aumentar a eficiência humana, através de dados que permitam que se tomem decisões lógicas e o custo individual é minimizado através da ergonomia, que remove aspectos do trabalho, que a longo prazo, possam provocar ineficiências ou os mais variados tipos de incapacidades físicas.

Hoje várias empresas buscam a melhoria da qualidade do trabalho dos empregados e estabelecem uma série de programas como forma de incentivar a saúde do trabalhador. Nas grandes capitais, o empresariado já consciente dos futuros problemas, está investindo nestes programas, como também, em estudos sobre as vantagens da ergonomia para a melhoria da produção nas empresas. Assim se faz necessário a atualização constante através de cursos em que o funcionário aprenderá acerca dos meios de trabalho menos prejudiciais para a sua saúde individual e, ao mesmo tempo, mostrar-lhe todos os benefícios das propostas ergonômicas para a saúde da coletividade. Adquirirá conhecimentos sobre boa postura, uso adequado de mobiliários e equipamentos, implantação de pausas e ginástica laboral (antes, durante e depois da atividade). Se por um lado, o uso da ergonomia pode sugerir maior gasto, por outro representa uma economia para a empresa com a diminuição de licenças médicas,por exemplo, e como consequência, a melhoria da saúde do trabalhador e um maior ganho para a imagem da empresa.

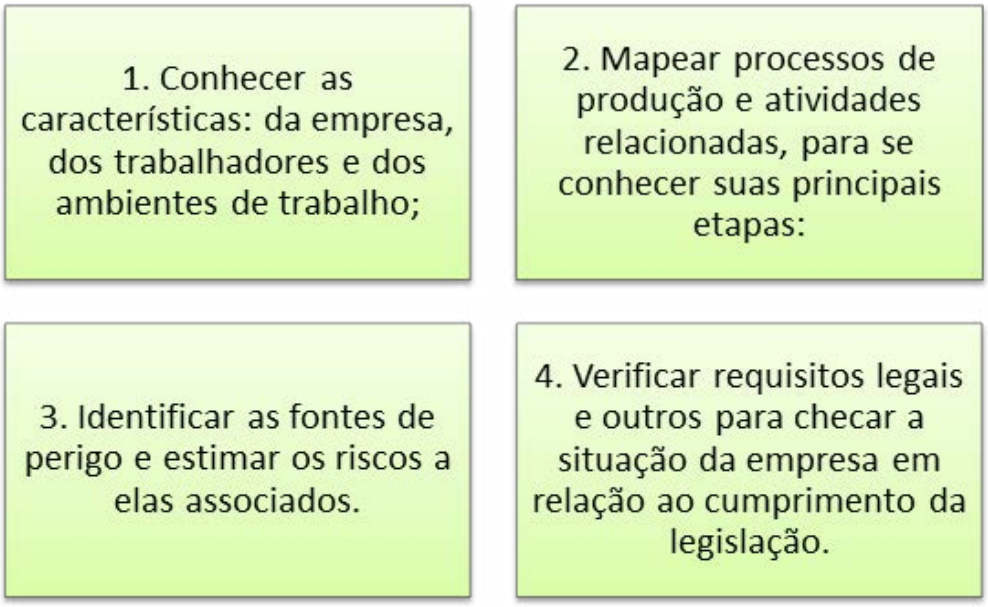
Prevenir acidentes e doenças ocupacionais diminui custo da empresa.

As micro e pequenas empresas são fortemente atingidas pelas consequências dos acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, apesar de nem sempre seus dirigentes se darem conta deste fato. O custo total de um acidente é dado pela soma de duas parcelas: uma refere-se ao custo direto (ou custo segurado), por exemplo, o recolhimento mensal à Previdência Social, para pagamento do seguro contra acidentes de trabalho, visando a garantir um dos benefícios estabelecidos na legislação previdenciária. A outra parcela refere-se ao custo indireto (custo não segurado). Pesquisas informam que a relação entre os custos segurados e os não segurados é de 1 para 4, isto é, para cada real gasto com os custos segurados, são gastos 4 com os custos não segurados. Os acidentes afetam a vida das pessoas e representam um custo significativo, quer para as empresas, quer para a sociedade.Para as empresas é importante ter consciência das variáveis que condicionam as decisões dos gestores. Existem custos óbvios, tais como, o tempo perdido, as despesas com os primeiros socorros, a destruição de equipamentos e materiais, a interrupção da produção, a formação de mão-de-obra alternativa, a substituição de trabalhadores, o pagamento de horas-extras, o restabelecimento dos trabalhadores, os salários pagos aos funcionários acidentados, as despesas administrativas, os gastos com medicina e engenharia de reparação, o aumento do prêmio de seguro, entre outros. Há inúmeros outros custos

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

que não são tão óbvios e, por conseguinte, dificilmente quantificáveis, como é o caso da deterioração da imagem da empresa no mercado em que atua.

A incorporação das boas práticas de gestão de saúde e segurança no trabalho no âmbito das empresas contribui para a proteção contra os riscos presentes no ambiente de trabalho, prevenindo e reduzindo acidentes e doenças ocupacionais, diminuindo consequentemente custos. A empresa torna-se mais competitiva quando consegue sensibilizar todos para o desenvolvimento de uma consciência coletiva de respeito à integridade física dos trabalhadores e melhoria contínua nos ambientes de trabalho.A participação do próprio empreendedor e dos trabalhadores na identificação dos riscos assume um papel de extrema importância para o êxito do programa de gestão.Conhecer as condições de trabalho permite a elaboração de estratégias que vão subsidiar as etapas de implantação do programa de gestão de saúde e segurança no trabalho. Podemos por exemplo, ter como etapas de implantação:



A experiência mostra que um bom ambiente de trabalho contribui, sobremaneira para aumentar a produtividade, porque permite e facilita o planejamento da produção, melhora a comunicação interna e as relações de trabalho, aumenta a confiança e a autoestima. Devido aqueles custos mencionados acima que são da relação de 1 para 4, fica claro o caminho a ser seguido pelas empresas.

O bem estar no ambiente de trabalho

Hoje se fala muito em sustentabilidade das empresas, utilizando-se recursos de forma racional, balanceada e sustentável. Uma das bandeiras mais levantadas pelas entidades e setores empresariais é a da sustentabilidade ambiental. É o desenvolvimento ecologicamente sustentável. Mas além do meio ambiente natural, há também o meio ambiente artificial, cultural e do trabalho. Assim, quando se fala em sustentabilidade ambiental apenas

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

envolvendo o meio ambiente natural, está se considerando apenas uma árvore da floresta, deixando de focar também o meio ambiente do trabalho. Ambiente de trabalho saudável é fator essencial para a qualidade de vida. O meio ambiente do trabalho equilibrado, inserido nesse contexto, é direito constitucional de todos os cidadãos brasileiros, para uma qualidade de vida saudável, incumbindo ao poder público assegurar a efetivação desse direito através de leis específicas. A redução dos riscos inerentes ao trabalho também constitui um dos direitos sociais assegurados pela Constituição Federal, visando à melhoria da sua condição e é neste ponto que as empresas precisam ser bem direcionadas para dar sua contribuição e ao mesmo tempo cumprirem determinações legais quanto a segurança no meio ambiente de trabalho.

Normas da OIT também tratam da promoção da segurança e saúde dos trabalhadores, mas a sua efetivação depende de cada país. A ideia de um ambiente de trabalho saudável é fator essencial para a qualidade de vida do trabalhador, do ponto de vista físico e psíquico. Além do que um ambiente de trabalho seguro e sadio é um cenário propício para que os empregados possam atingir as metas estabelecidas pelas empresas, além da melhoria do clima organizacional. Do ponto de vista do meio ambiente interno da empresa ou meio ambiente do trabalho, existem diversos indicadores utilizados pelas empresas para monitorar e, principalmente, para atuar na prevenção de riscos e agentes agressivos aos trabalhadores nos seus estabelecimentos. Além disso, há uma série de exigências legais em matéria de segurança e medicina do trabalho a serem cumpridas pelas empresas, como o Programa de Controle Médico de saúde Ocupacional, o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais, a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, o Serviço Especializado em segurança e Medicina do trabalho, entre muitas outras obrigações constantes nas normas regulamentadoras do Ministério do trabalho e Emprego.

Um ambiente de trabalho saudável é fator essencial para a qualidade de vida e não apenas de uma relação contratual de obrigações e direitos entre particulares. Assim, temos o trabalhador respeitado e valorizado, num ambiente de trabalho sadio e equilibrado. Quando você busca estratégias que levam os trabalhadores a desenvolverem atitudes conscientes para o trabalho seguro durante a realização de suas atividades, implantará preceitos e valores de segurança, no esforço de integrá-los à qualidade do trabalho e do meio ambiente, à produção e ao controle de custos das empresas. A formação de profissionais adequadamente preparados para a busca de qualidade, pressupõe a melhoria das condições dos ambientes de trabalho a fim de reduzir os níveis de risco e de proporcionar proteção aos trabalhadores, o que acarreta aumento de produtividade e da competição das empresas.

Cuidados com a pele

A pele é um tecido muito sensível que cobre todo nosso corpo. Vivemos sem nenhum exagero, dentro de uma cápsula, nossa pele. Apesar de fina a pele é muito resistente. Contém entre dois e três milhões de glândulas de suor, as quais despejam ao exterior cerca

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de um litro por dia durante os meses quentes. Se não tivéssemos a pele, não poderíamos sentir nada ao tocar objetos ou pessoas. A pele é uma camada misteriosa entrelaçada de delicados circuitos elétricos, antenas, cabos, interruptores, tecidos e muitos outros mecanismos. Recebe um terço do sangue do corpo. A pele é um órgão vivo que, como uma árvore, elimina as células (vermelha) mortas e desenvolve outras novas que as substituem.

Se a ferirmos, abrimos uma brecha por onde pode entrar toda espécie de germes e vírus que podem atacar nossos órgãos internos.

É muito importante protegermos nossa pele para que esta possa proteger nosso corpo. Não devemos expô-la a vapores irritantes e líquidos e a atritos de materiais que possam feri-la. A melhor forma de conseguir isto é usando a proteção individual de que melhor se ajuste ao trabalho específico que realizemos.

E não só devemos protegê-la no trabalho, mas também fora. Há pessoas que não se preocupam se queimam sua pele por exporem-se demasiadamente ao sol. Só quando o médico lhes diz que contraíram câncer por terem exposto sua pele excessivamente aos raios ultravioletas do sol, é quando começam a valorizar sua pele, mas já é demasiado tarde.

Outras pessoas não dão nenhuma importância aos arranhões, cortes ou picadas que sofrem em sua pele. Não se preocupam em ir à caixa de primeiros socorros e desinfetar essas pequenas lesões. Qualquer lesão, por menor que seja, pode causar inflamações graves em nosso corpo.

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 teve uma perna amputada, um órgão extraído ou mesmo até a morte, porém tais casos não são divulgados.

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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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.

A importância da atividade física

Este DDS explica porque é importante que todos nós tenhamos uma rotina de atividades físicas.

Atividade física é a maneira pela qual fazemos com que nosso corpo se movimente.

A atividade física busca tornar as pessoas mais auto-confiantes, menos deprimida e com mais resistência, levando a uma longevidade ou tempo de vida maior, diminuindo a morte precoce (antes dos 50 anos).

A inatividade faz com que as pessoas morram jovens, por problemas do coração na maioria das vezes. O coração é um músculo e por isso precisa estar sempre em forma.

Qualquer pessoa pode ficar em forma praticando uma atividade física após consultar um médico. É necessário que seja praticada devagar, especialmente no início, pois o corpo e a mente levam certo tempo para se acostumarem às tensões da atividade física.

PRATIQUE EXERCÍCIOS REGULARMENTE, PELO MENOS DE DUAS A QUATRO VEZES POR SEMANA.

A Coluna Vertebral

Neste DDS vamos falar sobre um tema muito importante para a saúde, trata-se da coluna vertebral.

Provavelmente todos sabem que não se deve levantar peso de qualquer maneira. Se nós pararmos a pensar por um momento nos daremos conta de que são os músculos das pernas que devem fazer o trabalho.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Mas por que não o fazemos sempre assim? A resposta a este problema é simples. Terá que se praticar a nova forma de fazê-la até que se faça na forma correta. Quando se chegar a este ponto ainda haverá de ter-se cuidado por um tempo e assegurar-se de que o novo hábito está dominado. Os hábitos arraigados não se deixam modificar com facilidade.

As colunas fracas são um dos problemas de saúde mais comuns, principalmente quando os anos se acumulam. Nem todas as dores de coluna se devem ao fato de levantar incorretamente ou levantar peso demasiado, mas provavelmente a maioria o é. As dores de coluna dão bastantes trabalhos aos médicos e são problemas difíceis de solucionar. Uma coluna lesionada é possível que nunca volte a ser tão boa como quando estava boa.

Não é difícil dar-se conta porque uma dor de coluna que apenas incomoda no princípio pode transformar-se em muito dolorosa. A medula espinhal está rodeada de ossos, as vértebras que a protegem. Entre cada vértebra tem um disco cartilaginoso muito pequeno que impede que as vértebras se atritem umas com as outras. Ao longo da coluna, os nervos saem parecidos com as ramas de uma árvore. Ao se fazer muito esforço com a coluna os músculos e ligamentos cederão o suficiente como para que um dos discos saia de seu lugar ou ao mesmo comprima algum nervo. É assim como se produz a inflamação. Então sim, há problemas.

Por isto que deve ser cuidadoso quando levantar coisas pesadas. Qualquer pessoa pode levantar com os músculos das pernas e evitar desta forma lesionar-se a coluna. A forma de fazê-lo é muito simples.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 05

Temas sobre Meio Ambiente

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ISO 14001 e as Boas Práticas Ambientais

Hoje em dia cada vez mais as empresas preocupam-se em atingir e demonstrar um desempenho ambientalmente correto, controlando o impacto de suas atividades, produtos ou serviços no meio ambiente, considerando sua política e seus objetivos ambientais. Muitas dessas mudanças vêm acontecendo pelo fato do país apresentar uma legislação cada vez mais exigente em relação a medidas que estimulem a preservação ambiental e questões relacionadas com o desenvolvimento sustentável.

Nesse contexto surgiram as Normas Internacionais de Gestão Ambiental, que objetivam fornecer os elementos de um sistema de gestão ambiental (SGA) eficaz, ou seja, aquele que é capaz de interagir com os outros sistemas necessários. Dessa forma, as normas têm a intenção de auxiliar a obtenção dos objetivos ambientais e econômicos da empresa.

Tudo bem, mas ainda está um pouco difícil de compreender corretamente o que seria um SGA e uma Norma Internacional de Gestão

Ambiental. Pois bem, aqui vai a explicação.

Um SGA á uma estrutura desenvolvida para que uma empresa possa efetivamente controlar seus impactos significativos sobre o meio ambiente e melhorar continuamente as operações e negócios.

A Norma Internacional dedicada ao meio ambiente é conhecida por ISO 14001, e nela encontram-se definidos todos os requisitos para estabelecer e operar um SGA. A norma tem a capacidade de integrar tanto os interesses econômicos quanto os ambientais da empresa prevendo uma metodologia amigável para que um SGA efetivo seja alcançado.

Colocando em prática, o que é capaz de se obter com a utilização da norma é uma gestão de uso e disposição de recursos, ou seja, funciona como um meio de controlar custos, reduzir riscos e melhorar o desempenho da empresa. E para que o objetivo seja alcançado, todos devem estar comprometidos.

Uma empresa que se comprometa a alcançar todos os objetivos propostos na ISO 14001 deve:

Avaliar periodicamente os impactos ambientais visando à preservação ambiental;

- Ter uma estrutura que consiga realizar e aprimorar os objetivos propostos;
- Implementar, manter e comunicar a política ambiental a todos os empregados;
- Promover treinamento para todos os funcionários.

Para isso, deve haver antes de tudo um planejamento levantando todos os aspectos ambientais diretos e indiretos já existentes ou que possam vir a ser gerados na empresa. É necessário identificar esses aspectos nas condições normais e anormais de operação e priorizar a atuação sobre aqueles que possam gerar mais impactos, para depois resolver

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

os menos graves.

Há um mecanismo de gestão bastante utilizado para se alcançar um bom desempenho em situações desse tipo, conhecido por “ciclo PDCA”. Ao pé da letra, significa “planejar, desenvolver, checar e agir”. Mas de que maneira funciona?

O ciclo PDCA engloba todos os passos dentro de um sistema de gestão, para que a qualidade seja alcançada. Visa sempre a melhoria contínua da empresa. • Planejamento: estabelecer as metas e/ou identificar os problemas e elaborar um plano de ação;

• Desenvolvimento (ou execução): executar as atividades conforme o plano de ação;

• Checagem (ou verificação): monitorar e avaliar periodicamente os processos e resultados confrontando-os com o planejado;

• Ação: agir de acordo com o avaliado, caso necessário determinar novos planos de ação visando sempre à melhoria da qualidade, da eficiência e da eficácia.

Dessa forma, para que um SGA seja estabelecido, deve ser mantido como prioridade pela empresa. E é importante ressaltar que um plano desses não gera resultados em curto prazo. São mudanças pelas quais a empresa necessita passar para que os resultados sejam obtidos em longo prazo.

Qualquer coisa que possa afetar o meio ambiente precisa ser controlada, desde empregados realizando tarefas do dia-a-dia, as ferramentas que usam e os serviços de apoio. Qualquer um que esteja relacionado a trabalhos que envolvam impactos ambientais deve ser treinado.

Fazem parte do treinamento:

• Conscientizar os empregados da importância da conformidade com a política ambiental, procedimentos e requisitos do SGA; • Conscientizar em relação aos impactos ambientais significativos, reais ou

potenciais de suas atividades e dos benefícios ao meio ambiente resultantes da melhoria do seu desempenho pessoal;

• Conscientizar sobre as possíveis consequências do não cumprimento dos procedimentos operacionais especificados.

Lembre-se que adotar a ISO 14001 e implementar um SGA na empresa não garantem por si só ótimos resultados ambientais, por isso é extremamente importante que todos que trabalham na empresa estejam totalmente envolvidos no grande objetivo de alcançar a qualidade.

Preocupe-se em realizar aquilo que lhe foi determinado. Fazendo sua parte o sistema e o meio ambiente agradecem!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Dicas de iluminação sustentável

Vamos abordar um fator que é a bola da vez no ambiente corporativo: boas práticas ou projeto de iluminação sustentável!

Como o homem tem extraído recursos naturais da natureza de maneira desproporcional, as empresas optam por mecanismos minimizadores de consumo de energia. Desta forma aperfeiçoam os processos proporcionando qualidade produtiva.

SAIBA QUE: com o avanço tecnológico o mercado tem descoberto várias alternativas energéticas viáveis. Um exemplo são as lâmpadas fluorescentes que apresentam alto poder de economia quando comparadas às incandescentes.

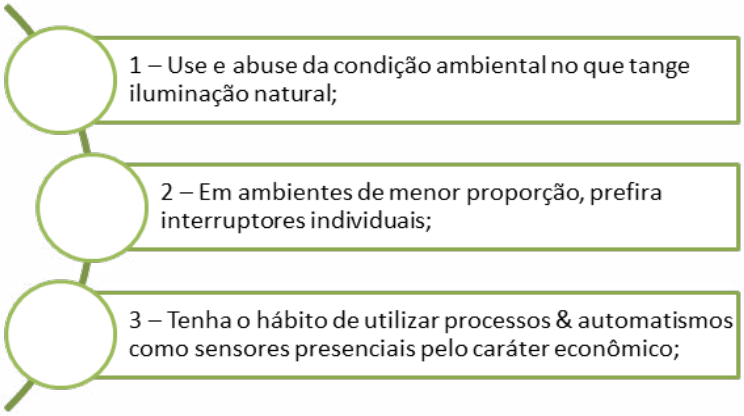
Veja abaixo algumas orientações para o uso de diversos tipos de lâmpadas:

Lâmpadas mistas – Observe os inúmeros benefícios, tais como: A grande extensão em vida útil (média de 6.000 horas) em relação às incandescentes e propiciam outra vantagem de não requerer nenhum equipamento auxiliar de partida. Entretanto, como o foco é o baixo consumo energético, o ideal é a permuta pelas lâmpadas fluorescentes (pequenas) de menor tensão bem como também pelas lâmpadas de vapor (modelo de mercúrio, ou de sódio e multivapores modelo metálico).

Lâmpadas a vapor de mercúrio – Perceba aqui os diversos benefícios, tais como: vida útil em média de 24.000 horas, custo razoavelmente baixo e essa, por sua vez, requer um reator para funcionar. A luz é branca e seu potencial para reproduzir cores (IRC) é de 40 (luz do sol possui IRC = 100). Nesse caso, o aspecto vantajoso é que pode ser substituída pelas lâmpadas a vapor de sódio ou também pela de multivapores metálicos, muito viáveis.

Lâmpadas fluorescentes econômicas – Veja que o interessante é que a estimativa em média da vida útil (7.500 horas), propiciando a qualidade em reprodução de cores (IRC = 80 a 85) e ainda, tem a grande vantagem de poder alocar reatores eletrônicos (mais eficazes) para sua operação. Estas especificamente apresentam eficácia quando são fixadas em média entre 3 a 4 metros, podendo chegar até 5 metros, porém, com uma condição: com luminárias espelhadas. Seu custo-benefício tem a premissa em baixos valores e grande potencial de luminosidade, sendo compensável sua implantação.

DICAS ÚTEIS:



Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

CONCLUSÃO: perceba que essas boas práticas quando bem projetadas enriquecem o ambiente de trabalho, aumentam a segurança dos funcionários, gerando mais produtividade. Atenuam custos e, sobretudo, contribuem para a preservação do meio ambiente.

Decomposição de resíduos: informação que rompe paradigmas

Neste DDS ambiental vamos abordar o lado cultural do país e refletir mais profundamente o tempo de decomposição de alguns resíduos. Nosso objetivo é transmitir-lhes informações visando uma quebra de paradigmas e convencê-lo que os resíduos, quando descartados irresponsavelmente, geram perdas sociais, econômicas e ecológicas.

Sabia que a constituição de 1988 é considerada por alguns especialistas como “uma constituição ambientalista”, tendo em vista que foi reservado um capítulo dessa Carta Magna (VI) e o Artigo 225 exclusivamente aos interesses ambientais?

Sabe-se que o hábito de separar resíduos visando reciclar era pouco conhecido no Brasil. Ao longo do tempo, como todo processo social, após diversas campanhas de conscientização, este hábito começa engatinhar.

Para entender a importância da reciclagem, é importante entender o tempo que um resíduo leva para se decompor quando exposto ao meio ambiente. Vejamos:

Papel: 3/6 meses

Fralda descartável comum: 450 anos

Lata e copos de plástico: 50 anos

Lata de aço: 10 anos

Isopor: 8 anos

Garrafa Pets: 200/400 anos

Pneus: Indeterminado

Vidro: 4.000 anos

Latinha de alumínio: 300/500 anos

Com base nessas estatísticas, reflita sobre suas ações e o impacto delas no meio ambiente. O Brasil produz cerca de 250.000 toneladas de lixo por dia. 76% são depositados a céu aberto em lixões, 13% são depositados em aterros controlados, 10% são depositados em aterros sanitários, 0,9% são destinados às usinas de compostagem orgânica e 0,1% são incinerados. Percebe o quadro lamentável de nosso lixo? Para agravar mais a situação, o Brasil tem hoje 26 estados e 5.525 municípios, e segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), somente 26% desses municípios tem coleta seletiva!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Muito pouco, concorda?

REFLEXÃO:

Diante do quadro caótico em nosso país, a reciclagem do lixo assume um papel fundamental na preservação do meio ambiente, pois, além de diminuir a extração de recursos naturais ela também diminui o acúmulo de resíduos nas áreas urbanas. Os benefícios obtidos são enormes para a sociedade, para a economia do país e para a natureza. Embora não seja possível aproveitar todas as embalagens, a projeção é que tal possibilidade inicie no futuro próximo.

No seu trabalho, você colabora em segregar, ou separar os resíduos em seus coletores adequados (segundo as cores), não misturando? A atitude de cada um faz a diferença para que esse paradigma cultural seja rompido. Quando você fica ciente que alguns resíduos levam anos para desaparecer na natureza, será que você ainda vai continuar não separando os recicláveis para a coleta seletiva?

Então, vamos à ação? A melhor arma para quebrar paradigmas de uma sociedade chama-se Educação Ambiental, e partir desse DDS ambiental, você não será mais o mesmo, certo? Se estiver ajudando na coleta seletiva do seu bairro, parabéns! Se não estiver, agora é hora de partir à ação e coleta seletiva já, e engaje outros nesse hábito. Lembre-se daqueles que sobrevivem desses resíduos (catadores); cresce a economia do país e o meio ambiente agradece de coração seu apoio.

Audiência pública: cidadania e postura sustentável

Neste DDS especial, vamos abordar um assunto muito relevante para o crescimento econômico aliado com a preservação ambiental, que são as audiências públicas. Sabia que essa é uma das etapas do licenciamento ambiental que visa à aprovação pelos órgãos ambientais de um empreendimento? Visto que toda atividade gera impactos em pequena ou grande proporção, o empreendimento precisa da avaliação e aprovação da sociedade civil para iniciar suas atividades. Pelo processo são 3 (três) tipos de licenças se aprovada a atividade: 1ª- licença prévia; 2ª- licença de instalação e 3ª - licença de operação, e cada licença tem seus prazos de vencimento.

Entre vários exemplos, podemos citar: a construção de uma usina hidrelétrica; a extração para a venda de recursos naturais (minério bruto e minerais nobres); um matadouro de bovinos; uma suinocultura (criação de porcos); um curtume (extração de couros bovinos). A aprovação desses empreendimentos à cadeia produtiva passa por diversas etapas, e a audiência pública é uma delas. O projeto é apresentado à comunidade, em local e horário pré-definidos, momento pelo qual a sociedade civil tem a oportunidade de conhecer os detalhes e opinar a favor ou contra, sabia? E sabia que é nessa fase do processo que você como funcionário da empresa e como cidadão pode comparecer e participar dando suas sugestões? Sabia que os comentários da comunidade, a favor ou contra, são levados em

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

conta para o COPAM – Conselho Estadual de Política Ambiental – para a aprovação ou não do empreendimento?

Saiba Mais

Numa audiência, a empresa apresenta o projeto e o EIA (estudo de impacto ambiental), fase pela qual faz um diagnóstico da fauna, flora, o solo, a qualidade do ar, água, clima, renda, escolaridade e qualidade de vida das áreas impactadas direta e indiretamente pelo empreendimento. Na audiência pública também é apresentado o RIMA (Relatório de Impacto Ambiental) que esclarece os danos causados ao meio ambiente e as medidas mitigatórias para compensação.

CURIOSIDADE:

Sabia que esses novos empreendimentos ressaltam o compromisso da empresa com o desenvolvimento social e econômico das comunidades? Outra característica é que as ações desse projeto são pautadas pelo diálogo e respeito à cultura local e que você participando nesses debates, estará contribuindo para a expansão sustentável não só da região, mas também exercendo seus direitos de cidadão.

Outro fator determinante nessa fase é a magnitude dos impactos ambientais. A empresa que pretende se instalar tem o compromisso de atender a legislação ambiental no sentido de minimizar e compensar os danos causados ao meio ambiente. O corpo técnico da empresa apresenta o plano de ação mitigatório para restaurar ou reabilitar parte da degradação ambiental, com ações sociais e investindo economicamente nas comunidades próximas ao empreendimento instalado.

ESSE É UM COMPROMISSO COM A SUSTENTABILIDADE DO PLANETA, e essas ações de compensação ambiental tem esse objetivo, pautados no crescimento econômico, porém alinhadas com a preservação dos recursos naturais. Portanto, quando tiver audiências públicas, compareça e participe! Exerça seu direito de cidadão e tenha uma postura sustentável!

6 atitudes sustentáveis que você pode fazer em casa para preservar o meio ambiente

Muitas vezes quando falamos em meio ambiente as pessoas pensam que está tão longe, que isso é lá na Amazônia, no Pantanal que não tem nada a ver conosco, que não temos responsabilidades.

Durante muito tempo pensava-se que os recursos naturais eram infinitos, que jamais acabariam ou ficariam indisponíveis em qualidade suficiente para sobrevivência do ser humano.

Ao longo das décadas, em decorrência das consequências que a degradação ao meio

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ambiente gerou, foi-se percebendo a importância da preservação e da responsabilidade de cada um.

A preservação do meio ambiente depende de cada um de nós. Por mais que sejam pequenas as ações, elas podem mudar o mundo, desde que cada um faça sua parte, por menor que seja. Pode ser na escola, na empresa, no passeio e também em casa.

Vejamos então algumas atitudes que você pode realizar em casa que irá impactar positivamente o meio ambiente.

1. Economize energia:

É possível hoje desenvolver a eficiência energética dentro de casa. Exemplos:

•trocar lâmpadas incandescentes pelas fluorescentes ou led´s, além de aumentar a vida útil de sua lâmpada, vai economizar energia por sua tecnologia

•adquirir produtos elétricos que tenham o selo PROCEL que garante a eficiência do equipamento;

•apagar e desligar aparelhos e luzes quando não estiver utilizando.

2. Reduza o uso do gás GLP:

o gás de cozinha pode ser economizado e com isso preservando os recursos não renováveis, como o petróleo. Exemplos:

•ao cozinhar, utilize as tampas das panelas para que o cozimento seja mais rápido;

•otimize o uso do forno, assando mais de um alimento por vez.

3. Economize lixo:

•evite a geração de resíduos, assim irá reduzir o volume do lixo,

•compre apenas os alimentos que irá consumir,

•aproveite ao máximo todo alimento,

•evite a geração de embalagens e sacolas plásticas, usando sacolas retornáveis no supermercado e na feira.

4. Pratique os 3 R´s:

•busque reutilizar os resíduos gerados em sua própria casa,

•pratique a reciclagem e a coleta seletiva.

5. Uso consciente da água:

•racionalize o uso da água em sua casa, use apenas quando necessário,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

•tome banhos mais rápidos,

•ensaboe toda louça e depois enxague de uma só vez,

•use toda a capacidade da máquina de lavar,

•não lave pequenas quantidades de roupas,

•reutilize a água do enxague da máquina para lavar o banheiro, quintal, carro e outras áreas.

6. Cultive plantas em casa:

• Além de renovar o ar, deixa a casa mais bonita, preserva a espécie e multiplica a área verde principalmente nas cidades,

• Adote a horta doméstica, ou seja, cultive uma pequena horta em casa, plantando hortaliças como salsinha, coentro, cebolinha, entre outros.

De fato cada um pode fazer sua parte, sinta-se responsável por parte da solução, multiplique e incentive a ideia de preservação e não deixe de fazer sua parte para um mundo melhor. Seja crítico, analise as políticas públicas e cobre das autoridades atitudes para o bem estar da população em geral.

Conheça a história da Fundacentro e sua situação atual

Em 1919, foi regulamentada a Lei n.º 3.724, de 15/01/1919, que compreende a intervenção do Estado nas condições de trabalho no Brasil, que passou a buscar um equilíbrio entre o crescimento industrial e a manutenção de um ambiente propicio à vida e à subsistência dos operários.

Na medida em que se desenvolvia o processo industrial no Brasil, crescia também os danos à saúde do trabalhador e as causas e medidas de prevenção completamente desconhecidas precisando de intensas pesquisas e estudos para fundamentar as ações preventivas.

Em 1960, o Governo brasileiro inicia gestões com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), com a finalidade de promover estudos e avaliações do problema e apontar soluções que pudessem alterar esse quadro. Neste contexto, a ideia de criar uma instituição voltada para o estudo e pesquisa das condições dos ambientes de trabalho, com a participação de todos os agentes sociais envolvidos na questão, começou a ganhar corpo. Proposta nesse sentido foi apresentada em março de 1964, durante o Congresso Americano de Medicina do Trabalho, realizada em São Paulo.

Assim, em 1966, durante o Congresso Nacional de Prevenção de Acidentes, realizado em São Paulo, foi oficializada a criação da Fundacentro - Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho, instituída na forma da Lei no 5.161, de 21 de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

outubro do corrente ano, com Sede em São Paulo, capital, em função do porte do parque industrial.

Com a missão da produção e difusão de conhecimentos que contribuam para a promoção da segurança e saúde dos trabalhadores com a compreensão de gênero, visando ao desenvolvimento sustentável, com crescimento econômico, equidade social e proteção do meio ambiente, a Fundacentro impulsiona o prevencionismo no Brasil.

Datam dessa fase inicial da entidade os primeiros estudos e pesquisas no país sobre os efeitos de inseticidas organoclorados na saúde; da bissinose (doença ocupacional respiratória que atinge trabalhadores do setor de fiação, expostos a poeira de algodão e juta); sobre as consequências das vibrações e ruídos em trabalhadores que operam marteletes; sobre o teor da sílica nos ambientes de trabalho na indústria cerâmica e, ainda, sobre os riscos da exposição ocupacional ao chumbo. É pioneira na área, com as pesquisas sobre as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho - DORT (à época chamada de lesões por Esforços Repetitivas - LER).

A Fundacentro foi responsável pela formação dos primeiros engenheiros e técnicos de segurança do trabalho, médicos, enfermeiros e auxiliares de enfermagem do trabalho, formados no Brasil. Mais de 100 mil alunos passaram pelos cursos de especialização, ministrados pela entidade até 1986.

Em 1974, a Fundacentro vincula-se ao que hoje se denomina Ministério do Trabalho e Emprego - MTE, crescendo as atribuições e atividades da instituição, exigindo um novo salto da entidade: a implantação do Centro Técnico Nacional, cuja construção teve início em 1981, sendo concluído em 1983, também em São Paulo.

No ano de 2005, a CPI Mista dos Correios aprovou a convocação do ex-presidente da Fundacentro, do ex-assessor de comunicação e do ex-diretor administrativo e financeiro da autarquia federal. O objetivo era aprofundar a investigação de denúncias publicadas revista Carta Capital, de que a autarquia estaria envolvida com licitações fraudadas, pagamentos sem comprovação de serviços prestados, despesas indevidas e superfaturamento de preços, em contrato firmado com a empresa de publicidade, em 1997.

Atentos a isso, está em nossas mãos, profissionais da área de Segurança e Saúde do Trabalho, fazer a nossa parte e ajudar a reverter esse processo, resgatando a importância da Fundacentro e fazendo valer sua verdadeira missão em prol dos trabalhadores de todo o país.

Onde nascem os riscos ambientais? O que posso fazer para minimizá-los?

O que são riscos ambientais? Lembrando que, meio ambiente ou ambiente é tudo aquilo que está ao nosso redor. Portanto, riscos ambientais são os riscos que nos cercam, dentro de um contexto de segurança no trabalho são eles, riscos físicos, químicos, biológicos,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ergonômicos e acidente.

Os riscos ambientais nascem de atos inseguros ou fatores externos, contudo são identificáveis, controláveis e podendo até serem eliminados.

Os riscos ambientais podem trazer ou ocasionar danos à saúde do trabalhador nos ambientes de trabalho, em função de sua natureza, concentração, intensidade e tempo de exposição ao agente.

Essas são as considerações para os riscos ocupacionais, mas podemos estender para os domicílios, pois segurança no trabalho começa em casa.

Em casa a falta de cautela é responsável por números muito grandes de acidentes domésticos, interessante que são os mesmos riscos ocupacionais.

Vamos fazer alusão ao mundo ocupacional e o pessoal em alguns riscos e agentes.

Em casa costuma acontecer diversos acidentes com produtos químicos, por estar mal identificado, por atrair a atenção de crianças por conta do cheiro ou coloração e segregação inadequada.

Riscos de acidentes é o que mais acontece por deixar o ambiente em condições inseguras ou por imprudência muitas vezes de adulto. Rede elétrica inadequada, equipamentos não adequados principalmente para pequenos reparos, desorganização, deixando objetos passíveis de causar acidentes. Relatando o biológico por falta de higiene há muita contaminação e até epidemias que nascem em casa.

Portanto os riscos ambientais nascem em casa e se estendem as empresas por meio de pessoas mal informadas ou imprudentes, mas a prevenção está nas mãos de cada um.

Segurança no trabalho não é uma profissão para ser desenvolvida apenas no horário de expediente, está no sangue, onde o prevencionista passar, lá está à segurança em ambientes que possuem tais riscos.

Portanto depende da consciência de cada um minimizar os riscos ambientais com atitudes que podem salvar vidas.

- Não se exponha a ruídos altos
- Não se exponha a temperaturas extremas sem proteção
- Cuidado ao estar em ambientes com pressão atmosférica diferente da normal
- Muito cuidado ao manusear produtos químicos, se não conhece o produto, não mexa
- Não se exponha a resíduos, poeira, névoas provenientes de produtos químicos
- Adote a higiene, principalmente em tempos frios e com aglomerado de pessoas, sempre lave as mãos

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Não vá pelo mais fácil, sempre use o equipamento correto
- Leia as especificações técnicas
- Cuide de sua postura e peso
- Seja organizado
- Oriente os demais
- Ajude o próximo em suas dificuldades
- Informação e comunicação é imprescindível

Com essas dicas é possível tornar seu ambiente mais salubre, torná-lo harmonioso e com segurança para você, sua família e os demais. A mudança de hábitos é o que aniquila a omissão, seja um espelho, um reflexo para que as pessoas veja em você a mudança que ela precisa para conseguir quebrar os paradigmas.

Os riscos ambientais sempre vão existir, mas a solução está em nossas mãos.

Impacto Ambiental pode ser positivo ou negativo. Entenda essa ideia

Quando falamos em impacto ambiental dá uma ideia de que é algo negativo, degradante ao meio ambiente. Na gestão ambiental o impacto pode ser positivo ou negativo. Quem nos dá a melhor definição de impacto ambiental é a NBR ISO 14001 Sistema de Gestão Ambiental “qualquer modificação do meio ambiente, adversa ou benéfica, que resulte, no todo ou em parte, das atividades, produtos ou serviços de uma organização”.

Perceba que, a norma diz que é uma modificação adversa ou benéfica, qualquer alteração que o meio ambiente sofre é um impacto ambiental, mas vai depender da mudança que será realizada que poderemos classificar em positivo ou negativo.

Exemplo, uma empresa que realiza alguma atividade clandestinamente como destinar resíduo sólido em local inadequado, lançar efluente contaminado in natura em um corpo receptor ou lançar poluentes tóxicos sem tratamento no ar é impacto ambiental negativo.

Novos empreendimentos, obras de revitalização, criação de novas empresas, entre outras, são exemplos de impacto ambiental positivo. Está sendo realizado uma modificação no ambiente mas, o mesmo é para um fim positivo. Porém, não é tão fácil assim.

A Legislação Ambiental Brasileira determina para fins ambientais a adoção de medidas mitigadoras ou compensatórias.

Medida mitigadora é adotar alguma coisa que vá minimizar, diminuir o efeito do impacto ambiental negativo. Exemplo, construir uma casa com produtos ecologicamente corretos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Medida compensatória é quando não é possível minimizar o impacto ambiental na fonte, então é adotada uma medida que irá de alguma forma compensar o dano causado. Essa compensação será realizada em outro local do empreendimento.

Independente dessas medidas o correto é buscar minimizar ou evitar o dano na fonte da atividade, para que o meio ambiente e nós não venhamos sofrer as consequências de uma atividade mal realizada.

Conhecer o meio ambiente, a origem dos recursos naturais e sua destinação é um ponto positivo para a conservação do mesmo, por isso a conscientização ambiental deve ser trabalhada com intuito de maximizar esse conceito que é para nossa própria sobrevivência.

É necessário o uso desses recursos para tudo que precisamos consumir, por mais "ecolegal" que possamos ser, sempre causaremos algum tipo de impacto ambiental, mas a questão é que podemos diminuir esse dano através de ações sustentáveis, conscientes e menos egoístas.

Conheça algumas iniciativas que podem ser adotadas para diminuir o impacto ambiental negativo.

- Poupe energia
- Economize água
- Colabore com a coleta seletiva
- Prefira produtos ecológicos
- Use produto biodegradável
- Não desperdice
- Faça um planejamento antes de qualquer atividade
- Participe de cursos que irão agregar conhecimento
- Reutilize o papel
- Dê uma destinação correta ao seu resíduo, ele pode ser útil para outro

Se cada um contribuir fazendo sua parte o meio ambiente será menos impactado, as populações irão sofrer menos com o descaso, exclusão social e educação, teremos matérias-primas mais baratas e garantida para nós e as futuras gerações.

Não deixe de discutir o tema Impacto Ambiental, esse assunto tão sério que de perto nos rodeia, não se conforme com a situação atual de seu bairro, casa ou empresa. Você pode fazer algo para melhorar. Com a educação em primeiro lugar fica muito mais fácil disseminar, tratar o assunto com todos e a sociedade em geral alterar seus hábitos insustentáveis.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Logística Reversa. A importância da conscientização e coleta seletiva

Quem tem no mínimo quinze anos deve lembrar-se da época das garrafas retornáveis. Os vasilhames de vidro que eram necessários para aquisição de outro cheio. Isso foi substituído pelo advento dos descartáveis, descaracterizando a logística reversa que já existia naquela época, mesmo sem ser reconhecida.

Logística Reversa é a área da logística como o próprio nome diz, é reverter o caminho da logística de um produto, embalagem ou material do consumidor até retornar ao seu fabricante (centro produtivo).

Isto não deve ser uma imposição e sim a conscientização de que todo resíduo pode ser revertido em matéria prima, e assim, reduzindo os resíduos gerados, aumentando a vida útil dos aterros, diminuindo a extração de recursos naturais e evitando a poluição da água, ar e solo.

A lei ou norma traz ao gerador do resíduo, a obrigatoriedade de dar uma destinação correta ao resíduo gerado, passível de multa.

Exemplos disso é a questão do pneu inservível que foi contemplada pela Resolução do Conselho Nacional do Meio Ambiente (CONAMA) nº 258/99 que, “Determina que as empresas fabricantes e as importadoras de pneumáticos ficam obrigadas a coletar e dar destinação final ambientalmente adequada aos pneus inservíveis”.

Outro exemplo são as pilhas e baterias que devem ser recolhidas em todos os estabelecimentos de comercialização desses produtos e que darão destinação correta, devolvendo esses resíduos aos seus geradores. Também regida pela Resolução CONAMA nº 257/99, “Estabelece que pilhas e baterias que contenham em suas composições chumbo, cádmio, mercúrio e seus compostos, tenham os procedimentos de reutilização, reciclagem, tratamento ou disposição final ambientalmente adequados”.

Esse novo conceito deve ser introduzindo em nossa sociedade, garantindo assim, o uso sustentável de nossos recursos naturais, assegurando matérias-primas menos tóxicas em seu processo produtivo, evitando a contaminação do meio ambiente e principalmente a contaminação por parte do colaborador que está exposto a esta.

A logística reversa deve ser um novo estilo de vida, um hábito em nosso dia-a-dia, levando a origem de fabricação o resíduo gerado em seu consumo final.

Com grande vantagem, essa ferramenta auxilia na educação ambiental, minimização de desperdícios, o reuso de produtos, embalagens ou insumos e economia ambiental.

Pode ser realizada através da Coleta Seletiva devidamente implantada na empresa e dada as orientações necessárias aos colaboradores, a educação ambiental disseminada

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

constantemente para a devida conscientização de todos e que essas ações sejam hábitos e parâmetros de uma organização consciente e séria no que tange o meio ambiente.

Com essa visão a organização passa a separar todos os resíduos passíveis de reciclagem e estes deixam de ser tratados como lixo e passam a ter uma destinação diferente, ou seja, retornam a cadeia produtiva para serem reutilizados, reciclados, recondicionados e remodelados, princípio dos 4RD.

Ao praticar a Logística Reversa, o empresário estará de uma forma direta reduzindo custos operacionais, como no caso dos pneus a economia chega a valores em torno de 25%, sem esquecer que o Brasil é atualmente o país que ocupa o 1º lugar no ranking da reciclagem de latas de alumínio, e as nossas instituições financeiras estão implementando no seu mix de produtos/serviços, artigos produzidos com materiais oriundos de processos de logística reversa – reciclagem e que trazem em si o marketing verde, por meio da divulgação e distribuição desses produtos.

Daí a importância de uma equipe motivada, conscientizada e participante de uma questão que é de todos.

ISO 14001. Por que eu tenho que saber disso?

Estamos hoje passando por uma época de globalização total, as organizações de alguma maneira tem um contato internacional, seja por matéria-prima, produto, peça, serviço, marketing, tecnologia, entre outros.

Esse momento possibilitou um crescimento, valorização e aperfeiçoamento do mundo empresarial brasileiro. Novas tecnologias, inovações e padrões sistemáticos foram aplicados em vários segmentos, e o mercado busca acompanhar esse desenvolvimento.

Entre eles, encontramos a NBR ISO 14001 – Sistema de Gestão Ambiental. Uma norma voluntária e aplicável a toda a empresa e requer que seus fornecedores sejam certificados e que todos da organização tenham o conhecimento de sua aplicação.

A norma traz grandes benefícios para o desempenho da empresa, possibilitando o cumprimento das legislações ambientais vigentes, muitas vezes a empresa está passando por um período de fiscalização e recebe notificação para corrigir uma não conformidade e a norma traz a possibilidade do cumprimento legal desses requisitos. Juntamente com a implantação, no momento de execução do escopo, os colaboradores são totalmente envolvidos em cada processo.

É um momento valioso, pois é possível trabalhar com a educação ambiental de forma efetiva, não sendo uma imposição, mas um momento de gestão de mudança dentro da organização. O fato de que todos precisam estar envolvidos auxilia no comprometimento que cada um tem sua parcela de responsabilidade em desenvolver da melhor maneira sustentável possível, pois o acompanhamento por um auditor interno é constante, isso ajuda

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

no monitoramento da execução das tarefas e na conscientização dos colaboradores.

Esse acompanhamento também possibilita os processos passarem por melhorias contínuas, ou seja, o sistema não se perpetuará, a renovação, treinamento e aperfeiçoamento dos colaboradores serão constantes. O gestor terá grande facilidade em trabalhar várias questões práticas como, meio ambiente, qualidade, saúde e segurança no trabalho.

É importante demonstrar ao seu colaborador a importância que cada um tem em seu processo e o comprometimento em fazer parte da melhoria contínua para crescimento da empresa, da qualidade do produto, equipe e seu próprio crescimento pessoal e profissional.

Não deixe nenhum de fora, pois o simples cafezinho tem sua parcela de contribuição no dia a dia de uma organização sadia, competente e unida.

Todo esse esforço precisa estar concentrado em um objetivo ambiental para alcançar um ótimo desempenho que venha trazer resultados a todos os envolvidos – até ao elogio do cafezinho – o retorno é muito importante para a motivação e entusiasmo da equipe, por isso o envolvimento é de suma importância para alcançar tal resultado.

O processo de auditoria interna deve ser um momento de comunicação para a correção das possíveis não conformidades, e não se transformar em uma inspeção taxativa e imposta. Ganhar a confiança dos colaboradores é fazer com que eles contribuam de forma efetiva, natural e transparente no que diz respeito a melhorias.

Determine a melhor maneira de articular o processo com os colaboradores e desfrute de ótimos resultados, de uma equipe unida e comprometida e a resposta de um trabalho sério, que atende a leis e normas e de uma ótima imagem no mercado globalizado.

Faça parte, faça a sua parte e contribua nessa esfera de globalização para crescimento do país, oferecendo melhores serviços e produtos aos clientes e contribuindo para a economia nacional de um povo que está em desenvolvimento.

Programa de Conscientização Ambiental. Envolvendo os colaboradores em uma questão global.

Todos sabem que estamos vivendo em uma época impactante para o meio ambiente, que as consequências ambientais vêm afligindo populações de todos os países e níveis sociais.

Estamos padecendo por atos inconsequentes de todo o mundo em nome do progresso. Aquecimento global, mudanças climáticas, efeito estufa, são temas pautados em diversas conferências sobre meio ambiente.

Quem é o causador de tudo isso? É o mesmo que pode adotar ações para minimizar esses danos, ou seja, você e eu!

A adoção de Programas de Conscientização Ambiental nas empresas, escolas e socie-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

dade é um grande ganho no que tange a questão da informação. O Brasil possui a Política Nacional de Educação Ambiental Lei nº 9795/99 que visa à educação ambiental nas escolas como matéria interdisciplinar, o termo meio ambiente deve ser discutido por todos os professores, de todas as matérias.

A lei nos traz a construção de valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, para que tenhamos qualidade de vida e sustentabilidade.

As organizações também devem adotar práticas ambientais para o envolvimento de todos, o conhecimento gera consciência, a consciência gera autocrítica e a autocrítica gera novos hábitos.

Este é um trabalho de formiguinha, mas com a colaboração de cada um é possível atuar como agentes multiplicadores e dividir o conhecimento, a informação a um grande número de pessoas que farão a diferença em sua casa, rua, bairro, escola, empresa, enfim em todo meio social.

Capacite e conscientize a alta direção de sua organização, eles têm um grande poder de influência na empresa e sociedade, podendo colaborar em muito para a disseminação da questão ambiental.

Adote programas, políticas, campanhas, gincanas ambiental que contemplem vários assuntos, como:

Muitos são os assuntos que podem ser abordados entre os colaboradores, sociedade e familiares. Desprenda tempo e disposição para elaborar programas ambientais em seu meio social.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Envolva pessoas, faça-as serem contagiadas e participativas de um meio melhor para se viver.

Alguns programas podem interagir com temas de segurança no trabalho, a informação é a melhor ferramenta para a preservação e prevenção na área ambiental e de segurança.

Gestor capacite-se, adquira conhecimento, participe de eventos que contemple assuntos que através de você seja um canal para alcançar a todos da equipe em que atua.

A carência de informação é encontrada em vários lugares, a empresa tem por obrigação promover a integridade intelectual de seus colaboradores, fomentando seu autodesenvolvimento na organização e na construção de uma sociedade melhor. O poder de influência de uma boa política organizacional reflete um cidadão íntegro perante a sociedade e promove famílias estruturadas.

Não se cale, não seja omisso ou engessado, elabore programas e campanhas que irão promover a sustentabilidade e qualidade no interior de seu ambiente de trabalho e cresça juntamente com todos.

Desvendando o Aquecimento Global

Diariamente nos deparamos com notícias sobre aquecimento global, efeito estufa, problemas no planeta, etc. Mas nós realmente sabemos o que são cada um deles, e de que forma preveni-los?

O planeta Terra é envolvido por uma camada de gases chamada Atmosfera. Ela é a responsável pela manutenção da vida no planeta, pois:

• Absorve radiação ultravioleta solar, aquecendo a superfície da Terra por meio da retenção de calor (efeito estufa);

• Reduz os extremos de temperatura entre o dia e a noite.

• A camada atmosférica é composta basicamente de:

o 78% de nitrogênio;

o 20% de oxigênio;

o Pequenas quantidades de outros gases;

o Cerca de 1% de vapor d'água.

Então, se a atmosfera é responsável por manter a vida no planeta, como isso acontece? Através do fenômeno conhecido como Efeito Estufa. Mas, infelizmente, esse termo é erroneamente difundido pelos meios de comunicação. Muitos pensam ser algo danoso ao planeta, perigoso. Mas não é. Vamos agora entender de que forma o efeito estufa realmente acontece.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A Terra recebe radiação solar (ultravioleta). A camada atmosférica, que fica ao redor do planeta age de forma a deixar com que esses raios solares entrem, mas na hora de sair, apenas alguns deles saem. Calma! Vamos agora analisar um exemplo para entender melhor essa dinâmica!

Imagine um ônibus fechado, estacionado numa rua bastante quente e ensolarada. A radiação emitida pelo sol consegue atravessar os vidros do ônibus, fazendo com que o seu interior permaneça aquecido. Isso acontece, pois a radiação ultravioleta é transformada em calor. O calor não é capaz de atravessar o vidro, mantendo assim o ônibus mais quente do que o lado de fora.

É exatamente esse o mecanismo que acontece com nosso planeta. A radiação solar alcança a superfície. Uma parte dela é absorvida, sendo transformada em calor, e outra é refletida. Essa reflexão acontece através de superfícies aquosas (lagos, rios, mares). Assim, o que permanece na Terra é transformado em calor e o que é refletido, volta ao espaço como radiação ultravioleta.

E como o calor é mantido na Terra, se o planeta não tem vidros como os ônibus? Simples! Através da camada atmosférica, que é repleta de gases, que realizam o papel de impedir que o calor se perca no espaço. Os gases atuam como um cobertor ao redor da Terra.

Dessa forma, o fenômeno recebe o nome de Efeito Estufa, por agir como uma estufa ao redor da Terra. Protegendo de radiações solares excessivas, mantendo uma temperatura agradável para a manutenção da vida e não permitindo que esse calor seja perdido no espaço.

Juntamente com as notícias de efeito estufa, ouvimos sempre falar sobre CO2 (dióxido de carbono). Ele é um dos principais gases estufa, ou seja, um dos responsáveis pela manutenção do efeito estufa.

Para se ter uma ideia, se o efeito estufa não existisse, nosso planeta estaria coberto de gelo! Concluímos, portanto, que se trata de um fenômeno natural, e de extrema importância para a sobrevivência da vida na Terra.

Mas então, qual é realmente o problema que está acometendo a Terra? Acontece que nas últimas décadas a concentração natural dos gases estufa tem aumentado demais, devido a diferentes atividades humanas, como:

- Queima de combustíveis fósseis (petróleo, carvão mineral, gasolina, diesel, etc.);
- Desmatamento;
- Queimadas.

O resultado dessas atividades é a formação de uma quantidade muito maior de gases estufa. Dessa forma, a camada que protege a Terra deixa de ter a quantidade natural e

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

essencial de gases e passa a ter uma concentração muito elevada dos mesmos. Assim, o efeito estufa sofre um agravamento, causando uma retenção de calor maior do que a normal. Essa mudança é conhecida por Aquecimento Global. Ou seja, o planeta fica mais aquecido do que o necessário.

Ai é que começam a surgir os problemas tão comentados atualmente.

• Calor: A primeira e principal consequência do aquecimento global. É a partir dele que surgem os outros agravos.

• Eventos climáticos extremos: Muitos desses eventos já são vivenciados atualmente, como enchentes, tornados, furacões, secas, ondas de calor, etc.

• Aumento do nível dos oceanos: Apontado por muitos cientistas como um dos problemas mais graves. Pode causar, futuramente, submersão de cidades litorâneas dentre outros problemas.

Diante desse cenário, existem medidas preventivas que nós podemos tomar para não agravarmos mais ainda essa situação:

• Ande menos de carro! Se possível, ofereça/pegue carona. Quantos menos carros estiverem circulando, menos gases são emitidos para a atmosfera.

• Use mais a bicicleta!

• Procure fontes renováveis de energia (como solar ou eólica). Assim você diminui a necessidade de utilização de combustíveis fósseis e contribui para um planeta mais saudável.

• Evitar desmatar florestas. Hoje já existem florestas de replantio, não havendo necessidade nenhuma de desmatar o que é nativo.

Simples atitudes fazem toda a diferença! Faça a sua parte que o planeta agradece!

Mecanismos de Desenvolvimento Limpo

Há algum tempo a humanidade ouve falar do aquecimento global e das mudanças climáticas. Muitas pesquisas têm atribuído esse aquecimento ao aumento da concentração de gases de efeito estufa na atmosfera acima da capacidade da natureza, em condições normais, de absorvê-los.

Em 1997, na cidade de Quioto, durante a realização da COP-3 (Confederação das Partes, ano 3) foi apresentado um protocolo que visava transformar as reduções voluntárias em obrigatórias. Surgindo então o Protocolo de Quioto, que estabelecia a redução das emissões de gases do efeito estufa aos países que ratificaram o protocolo, ou seja, assinaram e concordaram.

Em seu artigo 12 foi definido o Mecanismo de Desenvolvimento Limpo (MDL), que é um

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mecanismo de flexibilização para auxiliar o processo de redução de emissões de gases do efeito estufa (GEE) ou de captura de carbono.

O Mecanismo estimula o desenvolvimento sustentável e a redução de emissões, ao mesmo tempo em que dá aos países industrializados certa assistência na forma de cumprirem as suas metas de redução de emissões.

O Brasil é signatário do Protocolo de Quito (ou seja, assinou e ratificou, se comprometendo a cumprir a meta de redução de 20% nas emissões de carbono na atmosfera). Esse protocolo tem a validade até 2012, e infelizmente o Brasil não conseguiu cumprir sua meta.

O governo federal possui diversos trabalhos e projetos em diversas áreas com o objetivo dessa diminuição de poluição atmosférica, porém, temos um entrave, as questões ambientais ainda são restritas aos seus stakeholders, são direcionados somente para aqueles que têm algum interesse político, econômico e as vezes social.

As empresas tem grande responsabilidade nas problemáticas ambientais, inclusive a nível legal, ou seja, estão rodeadas de leis ambientais que precisam se enquadrar para o perfeito cumprimento e não sofrer com as penalidades legais vigentes a nível federal, estadual e municipal.

Faz-se necessário o conhecimento por parte das empresas dessas leis ambientais vigentes, e é imprescindível que essas ações também sejam voluntárias, preservar o meio ambiente é uma forma de cidadania e sustentabilidade.

A Constituição Federal de 1988 em seu artigo 225 capítulo VI nos trás o seguinte texto que deve ser de conhecimento de todos.

Art. 225. Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá- lo para as presentes e futuras gerações.

As diversas ferramentas de Gestão Ambiental existentes como Produção Mais Limpa, Prevenção à Poluição, Princípios do Direito Ambiental, Rotulagem Ambiental, entre outros, são instrumentos eficazes e muito eficientes no combate à degradação ambiental que deveria ser adotado por todas as empresas, com o intuito de promover a educação ambiental e diminuir a poluição que hoje tanto nos atinge em todas as esferas, inclusive com consequências globais.

O termo Desenvolvimento Sustentável, como vimos, está inserido em nossa Constituição Federal, pois determina que devemos defender e preservar o meio ambiente para as presentes (nós) e futuras gerações. De modo a garantir nossa sobrevivência e das futuras gerações com ações locais de respeito ao meio ambiente e ao próximo.

Essa questão é de âmbito geral, pois é necessário a participação de cada um em nossa sociedade, governo, empresas e cidadãos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Vamos assumir nossa responsabilidade ambiental e levar a sério essa questão, porque estamos brincando com nossa própria sobrevivência.

Nossos recursos naturais não são infinitos, precisamos reatar nossa relação com a natureza, como era antigamente e valorizar mais os recursos naturais e que não é só pagar as nossas contas do dia a dia, e sim que o que consumimos é um bem natural que precisa de preservação.

Problemas e Conflitos Ambientais Atuais

Estamos vivendo em uma época de grandes problemáticas ambientais, seja pela falta de gerenciamento de resíduos sólidos, poluição atmosférica, contaminação do solo e outras questões relativas a mudanças climáticas.

Esses eventos começaram a acontecer em outras épocas, situações diferentes, economia diferenciada, necessidades menores, pois a população mundial era em menor escala e produziam o que consumiam. A maneira de se resolver conflitos era outra, pois o poder se detinha nas mãos de poucas pessoas.

Contudo, o que aconteceu no passado nos trouxe consequências, nos encontramos em uma sociedade mascarada, tentando minimizar essas consequências que são resultados da inexistência de planejamento ambiental naquela época.

A gestão de resíduos sólidos que hoje é tão discutida levou anos para ser sancionada e nada mais é do que trabalhar o problema e não solucioná-lo na fonte, pois se de um lado essa gestão está sendo discutida, por outro o marketing que leva as pessoas ao consumirismo exagerado, abusa do apoio que tem por todos os lados.

A poluição atmosférica tem se agravado a cada instante, indústrias funcionam 24 horas por dia, os automóveis estão se intensificando a cada mês e a emissão de gases poluentes aumentando cada vez mais, criando novos elementos químicos que são desconhecidos a nível científico e prejudicando a saúde humana com problemas respiratórios.

O uso inadequado do solo provoca contaminação, infertilizando-os, descaracterizando suas propriedades naturais, polui os lençóis freáticos causando problemas de saúde pública.

Estima-se que um terço da população mundial não possui saneamento básico.

O caos planetário está ditado, o mundo sofre com as mudanças climáticas, países sofrem com tsunamis, tremores de terra, enchentes, secas, economia comprometida, agricultura restrita e desenvolvimento social são severamente agredidos.

A ideia que os recursos naturais são infinitos ainda persistem até hoje, as pessoas vivem como se os recursos nunca fossem acabar.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A moda da sustentabilidade não atinge todas as classes sociais, a educação ambiental não é aceita por uma sociedade egoísta e consumirista.

É válido lembrar que o meio ambiente não se refere apenas as áreas de preservação e lugares turísticos, mas sim a tudo que nos cerca: água, ar, solo, flora, fauna, homem etc. Cada um desses itens está sofrendo algum tipo de degradação.

Várias são as leis e normas que definem Meio Ambiente, mas em um termo redundante, meio ambiente é tudo que nos cerca, suas influências, intervenções e impactos, positivos ou negativos.

E tudo isso tem como grande responsável o homem, em sua interferência antrópica. O progresso e desenvolvimento devem acontecer, porém com ordem e respeito a capacidade do planeta de assimilar o consumo com renovação ambiental.

A preservação do meio ambiente depende de todos: governo, educadores, empresas, Organizações Não-Governamentais (ONGs), meios de comunicação e de cada cidadão. A educação ambiental é fundamental na resolução desses problemas, pois vai incentivar os cidadãos a conhecerem e fazerem sua parte, entre elas: evitar desperdício de água, luz e consumos desnecessários (REDUZIR, REUSAR e RECICLAR), fazer coleta seletiva, adquirir produtos de empresas preocupadas com o meio ambiente, cobrar as autoridades competentes para que apliquem a lei, tratem o lixo e o esgoto de forma correta, protejam áreas naturais, façam um planejamento da utilização do solo, incentivem a reciclagem entre outros.

Degradação Ambiental Urbana. Depende de nós.

A degradação revela-se um dano ambiental (prejuízo causado pela deterioração ou inutilização do bem ambiental).

O Protocolo adicional do Tratado de Assunção sobre Meio Ambiente define dano ambiental como “toda perda, diminuição ou prejuízo sensível inferido ao meio ambiente e a um ou mais de seus componentes”.

Existem causas naturais e outras provocadas pela ação do homem (antrópica), que acarretam um dano ao meio ambiente, distanciando-o, ora mais, ora menos, da situação em que originalmente se encontrava o ambiente, alterando suas características.

O dano pode ser facilmente percebido hoje, seja pelo critério visual, seja pela aplicação de tecnologia disponível. Contudo, os efeitos danosos podem persistir no ambiente, ficar incubados na natureza sem que se tenha conhecimento do processo negativo que está desencadeando, em razão da falta, às vezes, de conhecimento científico suficiente para detectá-lo. Pode ser, entretanto, que a própria natureza se mostre capaz de assimilar esses efeitos, diluindo-os ou absorvendo-os totalmente.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O problema é, de fato, o desconhecimento a respeito de alguns processos de degradação que estão em curso, por falta de tecnologia adequada. Muitas vezes, detectado no futuro, não poderá mais ser contido, ou, de outra forma, será amenizado apenas.

O dano ambiental, assim, resulta do impacto, que também pode ter repercussão positiva no meio.

Vejamos alguns impactos ambientais urbanos.

Poluição do solo – Decorre principalmente do acúmulo inadequado de resíduos sólidos. A grande geração de resíduos sólidos por meio industrial, comercial, residencial e serviços de saúde incide em um grande volume que não destinado para outras finalidades antes de serem lançados em aterro sanitário específico. A formação do chorume gera a contaminação do solo, lençol freático e poluição do ar devido à emissão do gás.

Poluição da água – A grande maneira de poluição das águas é o lançamento de esgoto in natura, seja de origem industrial ou residencial. Também existe a contaminação por rejeitos radioativos e resíduos perigosos lançados de maneira clandestina.

Essa contaminação afeta a saúde humana e a biota da região que recebe esse efluente, causando grandes problemas de saúde pública.

Poluição do Ar – Existência de substância estranha ou a variação delas importantes na proporção de seus constituintes.

Além de termos fontes de poluição pontual (fixa) e móvel, temos a reação química dessas substâncias em nossa atmosfera formando o tempo todo novas substâncias ainda sem estudo, podendo causar grande degradação.

Poluição Sonora – A propagação de sons também pode configurar poluição, tal como definida no inciso III do art. 3º da Lei nº 6.938/81, especialmente quando prejudica a saúde, a segurança e o bem-estar da população.

Poluição Visual – Ultrapassagem do limite da visão para reconhecer as características naturais do meio, a partir da inserção de novas imagens ou deterioração da paisagem já existente.

Toda essa poluição acomete no nosso dia-a-dia, podendo interferir em nossa qualidade de vida, o ser humano precisa todos os dias se adaptar a inúmeras situações que lhes são colocadas. Tem consequências positivas, quando pode, por exemplo, resultar em fonte de criatividade, e negativas, quando “se manifesta por emoções como ansiedade destrutiva, medo, raiva ou tristeza”, “predispondo as pessoas a comportamentos violentos”.

Está associado atualmente ao meio ambiente urbano, principalmente. As cidades geram problemas das mais variadas espécies, que resultam na provocação do estresse. A incidência na população ocorre, entretanto, de forma mais alarmante, nas cidades maiores.

Um ambiente com qualidade de vida e um meio ambiente de trabalho sadio proporcio-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

nam uma sociedade mais saudável.

Créditos de Carbono e Pegada Ecológica. O que é isso?

Créditos de carbono é a compensação da emissão de gases que produzem o efeito estufa através de um programa que desperta nos países a vontade política de rever os seus processos industriais e, com isso, diminuir a poluição na atmosfera e o seu impacto no aquecimento do clima.

Em função disso foi criado um certificado que é emitido pelas agências de proteção ambiental reguladoras, atestando que houve redução de emissão de gases do efeito estufa.

A quantidade de créditos de carbono recebida varia de acordo com a quantidade de emissão de carbono reduzida. Foi convencionado que uma tonelada de dióxido de carbono (CO2) equivale a um crédito de carbono.

Outros gases que contribuem para o efeito estufa também podem ser convertidos em créditos de carbono, utilizando o conceito de carbono equivalente

Esse certificado é negociado no mercado internacional, onde a redução de gases do efeito estufa passa a ter um valor monetário para conter a poluição.

Há diversos meios para consegui-lo, alguns exemplos são: reflorestamento; redução das emissões provenientes da queima de combustíveis fósseis; substituição de combustíveis fósseis por energia limpa e renovável, como eólica, solar, biomassa, PCH (Pequena Central Hidrelétrica), entre outras; aproveitamento das emissões que seriam de qualquer forma descarregadas na atmosfera (metano de aterros sanitários) para a produção de energia.

O mercado de carbono voluntário abrange todas as negociações de créditos de carbono e neutralizações de emissões de gases do efeito estufa (GEEs) que são realizadas por empresas que não possuem metas sob o Protocolo de Quioto e, por isso, são consideradas ações voluntárias.

Pegada Ecológica

Pegada ecológica é a medida do impacto das atividades humanas sobre as emissões de gases do efeito estufa, ou seja, condiz com a quantidade de dióxido de carbono equivalente liberada na realização de cada atividade.

O ciclo de vida de um produto pode ser usado como exemplo. Durante a fabricação, várias etapas liberam gases do efeito estufa, como a extração e o transporte das matérias-primas, a energia utilizada, o transporte do próprio produto, a estocagem (pode incluir câmaras frias) e finalmente a disposição (em lixões, aterros sanitários ou incineradores).

Saiba como agir para diminuir sua pegada de carbono.

Uma das iniciativas mais eficazes para reduzir a pegada de carbono é diminuir a de-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

pendência de combustíveis fósseis que, quando queimados, emitem toneladas de dióxido de carbono (CO2) na atmosfera. Outro fator importante é a economia de energia elétrica. Além de reduzir os custos com a conta de luz no fim do mês, essa ação colabora com os esforços globais de mitigação dos impactos do desenvolvimento humano sobre os recursos naturais.

- Desligue equipamentos quando não os estiver usando.

- Desabilite a proteção de tela do computador.

- Imprima com responsabilidade.

- Promova e participe da coleta seletiva.

- Evite o uso de copos descartáveis.

- Apague a luz quando não estiver usando.

- Use a água com sustentabilidade e responsabilidade.

- Reaproveite tudo que puder.

- Evite o carro, mas se for usar, dê caronas.

- Use sacolas retornáveis.

- Prefira os refis.

Muitas são as ações que podemos promover para modificar nossos hábitos no dia a dia, adote o que é viável a suas atividades e contribua para a diminuição de gases de efeito estufa em nosso ambiente e tenha uma melhor qualidade de vida.

Produção Mais Limpa. Reduzindo de Maneira Preventiva na Fonte

Produção Mais Limpa (cleaner production) é uma estratégia ambiental preventiva aplicada a processos, produtos e serviços para minimizar os impactos sobre o meio ambiente. Esse modelo de produção vem sendo desenvolvido pelo PNUMA (Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente) e pela Organização das Nações Unidas para o Desenvolvimento Industrial (ONUDI) desde a década de 1980, dentro do esforço para instrumentalizar os conceitos e objetivos de desenvolvimento sustentável.

Esse processo é aplicado de forma preventiva, ou seja, o estudo realizado precisa ser elaborado antes do processo produtivo, com o intuito de eliminar toda forma de contaminação possível através da matéria-prima, processo ou resíduo gerado.

Funcionalidade

A proposta é aplicar na redução do consumo e extração de recursos naturais, uso de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

matérias-primas principalmente as não renováveis e/ou tóxicas, ou seja, se forma uma cadeia, pois se a extração for menor em consequência se tem menos geração de resíduos e contaminantes.

Menor geração de resíduos através de uma produção mais consciente, com menos desperdício e aplicando ferramentas de qualidade que garantem uma produção satisfatória economia, ambiental e socialmente correta.

Em uma instância e como consequência reduzir a emissão de poluentes no meio ambiente nas formas sólida, líquida e gasosa, evitando a contaminação da água, ar, solo e seres vivos.

Em um primeiro propósito a proposta de P + L era a aplicação de qualquer tecnologia que pudesse reduzir a poluição e economizar recursos, conforme a Comissão da Comunidade Econômica Europeia em meados da década de 70.

Posteriormente, a Onudi formulou o seguinte conceito de Desenvolvimento Industrial Ecologicamente Sustentável (Dies): “modalidades de industrialização que promovem as vantagens econômicas e sociais das gerações presentes e futuras sem comprometer os processos ecológicos básicos”.

Se associa ao conceito de Desenvolvimento Sustentável ilustrando que é possível a extração e consumo de maneira que a produção pode ser de forma limpa e sustentável, ou seja, sem desperdícios de produção e garantindo os recursos naturais para as futuras gerações.

Para promover o desenvolvimento esse novo modelo deve atender aos seguintes critérios: usar com eficiência os recursos não renováveis, conservar os renováveis e não ultrapassar a capacidade do meio ambiente de assimilação de resíduos.

O conceito de P + L estabelece uma hierarquia de atendimento e prioridades: prevenção à poluição, redução (à partir do princípio dos 3 R´s), reuso e reciclagem, tratamento com recuperação de materiais e energia (na qual o Brasil desperdiça em larga escala proveniente de seus resíduos), tratamento adequado e disposição final correta.

Lembrando que esse processo deverá ser de forma contínua, preventiva integrando produtos, processos e serviços, a fim de alcançar benefícios econômicos, sociais, para a saúde humana e meio ambiente.

Essa ferramenta é adaptável a qualquer empresa, segmento e porte, cabe ao gestor realizar uma análise crítica do funcionamento do processo produtivo, utilizando as ferramentas citadas e implantar de forma sistêmica e compartilhar com todos os colaboradores, a fim de incluí-los nas atividades que cada um deverá participar e comunicar aos stakeholders a existência de uma ferramenta eficiente que irá valorizar em muito o produto ou serviço.

Reflita sobre a questão que existe solução para uma produção mais limpa e adote o

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

melhor critério para implantação e a execução de um desenvolvimento sustentável, meio ambiente menos degradado, um produto de melhor qualidade ambiental e menor geração de riscos aos colaboradores.

Princípio do Poluidor-Pagador. Poluiu-Pagou.

Esse princípio, ao contrário do que o nome pode sugerir, não autoriza, quem quer que seja a poluir o ambiente, desde que pague pelo dano provado; não dá direito de poluir com condição de que seja reparado o dano. É correta essa leitura: quem degrada paga.

Acolheu-o a Constituição Federal, em seu artigo 225, parágrafo 3º, ao dispor: "As condutas e atividades consideradas lesivas ao meio ambiente sujeitarão os infratores, pessoas físicas ou jurídicas, a sanções penais e administrativas, independentemente da obrigação de reparar os danos causados".

A interpretação mais ajustada aos demais princípios que regem o direito ambiental é a de que aquele que polui é obrigado a reparar o dano, seja restabelecendo a situação anterior, seja indenizando quando inviável a recuperação do meio degradado.

O princípio sugere, antes, a prevenção, alertando o poluidor no sentido de que, comportando-se contrariamente à lei, degradando o ambiente, deverá repará-lo. Adverte todos para que não poluam, sob pena de reparação.

Insinua, depois, um momento repressivo: se degradar, recuperará e/ou indenizará.

O artigo 4º, da Lei nº 6.938/81, indica que a Política Nacional do Meio Ambiente visará "à imposição, ao poluidor e ao predador, da obrigação de recuperar e/ou indenizar os danos causados e, ao usuário, da contribuição pela utilização de recursos ambientais com fins econômicos.

Quando possível a integral restauração da situação original, esta será a solução a ser adotada. Quando impossível ou inviável (há casos em que a recuperação pode se revelar mais degradadora do que a degradação originalmente gerada), converter-se-á a recuperação em indenização, em quanto que englobe o restabelecimento das condições originais do ambiente, acrescido do benefício que o poluidor obteve e com sua conduta; caso contrário, em certas hipóteses, o mero restabelecimento, muito tempo depois, após ter ele usufruído daquela situação, pode parecer estímulo para novas infrações.

Sendo possível a recuperação, a indenização deve ser imposta em relação às consequências negativas que decorreram para o meio, da data do fato até a data do integral restabelecimento da situação anterior. É difícil, admitirmos, estabelecer o momento em que ocorrerá o completo restabelecimento do meio.

Poluidor, sendo a referida lei, é "a pessoa física ou jurídica, de direito público ou privado, responsável, direta ou indiretamente, por atividade causadora de degradação ambiental"

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

(artigo 3º, IV).

A repressão a que se refere o princípio deve ser efetivada sob três aspectos: civil, criminal e administrativo, cumulativamente.

Analise os meios de poluição da empresa, seja emissão atmosférica, geração de resíduos sólidos ou contaminação da água. Essas penalidades além de serem pesadas para o bolso, para o profissional ou dono da empresa, podendo perder o registro profissional ou a licença de funcionamento, acarreta em denegrir a imagem da empresa e credibilidade do produto ou serviço prestado.

Conheça as características dos produtos, suas destinações, eduque os funcionários e consumidores que irão usufruir desse bem para que não venha causar infortúnios futuros, podendo prejudicar a organização por má logística de seu produto e má oferta de mercado.

Estude as Leis Ambientais a nível federal, estadual e municipal e agregue ao cotidiano de suas atividades laborais minimizando essas responsabilidades.

Prevenção da Poluição, reduzindo impactos, gastos e acidentes

Conhecida como P2 pela Gestão Ambiental, Prevenção da Poluição atua sobre produtos e processos produtivos para minimizar a geração de resíduos, diminuir a poluição através de mecanismos, máquinas e equipamentos eficientes, poupa matéria-prima e energia em todas as fases dos processos.

Gera uma produção mais eficiente, adição de tecnologias adequadas, treinamento, conscientização, mas para isso requer mudanças de comportamento, em processos produtivos e produtos, ou seja, quebrar paradigmas e aceitar que as mudanças são necessárias.

O objetivo é reduzir a poluição na fonte, isto é, antes que eles sejam produzidos e lançados no meio ambiente em suas formas sólidas, líquidas e gasosas. Os rejeitos que sobram, pois nenhum processo é cento por cento eficiente, são captados, tratados e dispostos por meio de tecnologias de controle da poluição do tipo end-of-pipe.

End-of-pipe é uma tecnologia utilizada para o tratamento e o controle dos resíduos no final do processo produtivo, conhecido como fim-de-tubo.

A Prevenção à Poluição aumenta a produtividade da empresa, pois a redução de poluentes na fonte significa poupar recursos e matéria-prima, impactos significativos – gerando menos multa para empresa – gastos com grandes desperdícios e incide menos acidentes ambientais e doenças ocupacionais originadas de matérias tóxicas.

A empresa é beneficiada com redução de custos, caracteriza de maneira mais eficiente seus resíduos gerados e sua disposição final, reduz problemas com passivos ambientais, melhora as condições de trabalho e a imagem da empresa.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A Prevenção da Poluição combina duas preocupações ambientais básicas: uso sustentável dos recursos e controle da poluição.

Os instrumentos típicos para o uso sustentável dos recursos podem ser sintetizados através de algumas ferramentas, tais como: O Princípio dos 3 R´s, Reduzir, Reutilizar e Reciclar, que proporciona a condição de evitar a poluição, reduzir de maneira significativa e destinar de forma correta o resíduo gerado. Outra ferramenta da qualidade é a aplicação dos 5S´s Seiri - Senso de Utilização, Seiton – Senso de Arrumação, Seiso – Senso de Limpeza, Seiketsu – Senso de Saúde e Higiene e Shitsuke – Senso de Auto-Disciplina, que são conceitos também aplicáveis ao uso sustentável do recurso natural, pois possibilita a avaliação de como esta o patamar da utilização do insumo no processo produtivo, senso de ordem ou arrumação que evita o desperdício da matéria –prima, pois utiliza apenas o necessário, a higiene também é um fator fundamental para a qualidade do produtivo e a disciplina ou comprometimento de produzir com todos os padrões de qualidade.

Esses princípios também auxiliam no controle da poluição de maneira eficaz e eficiente, com a participação de uma série de documentos que caracterizam o resíduo, possibilita a realização de um inventário de emissões, entre outros que registram o controle desses processos.

Modificar equipamentos, substituir materiais, conservar energia, reusar e reciclar resíduos internamente, estabelecer planos de manutenção preventiva, rever a gestão de estoques estão entre as práticas administrativas e operacionais de prevenção da poluição.

Agora que você já conhece essas modalidades de preservação ambiental, evitando ao máximo a poluição, procure mais conhecimento de reestruture ao molde do segmento da empresa a qual trabalha, ou mesmo, utilize em casa e promova essa ideia junto aos colaboradores e conhecidos.

PRAD - Plano de Recuperação de Áreas Degradadas

Muitas são as atividades executadas pelo homem em nome do desenvolvimento industrial, mas algumas atividades possuem um potencial poluidor elevado, a qual é exigido por lei a recuperação dessa área degradada.

Esse plano está relacionado ao planejamento da execução reparatória das áreas degradadas, em passivos ambientais deixados pela comunidade, exploradores do solo da região e indústrias, que devem seguir certas regras básicas, de recomposição.

Intervenções que ocasionaram a alteração da topografia local, da estrutura do solo e de regimes de equilíbrio dinâmico dos ecossistemas facilitam a degradação, deixando o solo com as características físicas, químicas e biológicas completamente modificadas.

Esses efeitos negativos poderão ser minimizados pela utilização de técnicas de manejo e conservação de solo, recomposição da cobertura vegetal e controle de processos

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

erosivos, objetivando assegurar a reconformação do terreno das áreas alteradas como a redução dos efeitos dos agentes intempéricos e reestruturação do solo alterado.

O acompanhamento, a fiscalização e a avaliação dos resultados da implantação de medidas de recuperação ambiental deverão ser implementados de modo sistemático. Para tanto, o Plano de Recuperação de Áreas Degradadas (PRAD) tem por finalidade recompor áreas degradadas provenientes de intervenções antrópicas resultando em alterações de determinados ambientes, as quais são potencialmente geradoras de fenômenos indutores de impactos ambientais nas áreas de influência destes empreendimentos.

Assim sendo, a execução de um PRAD objetiva atender aos dispositivos legais vigentes que determinam a obrigatoriedade da recuperação de áreas submetidas a alterações que resultem na sua degradação conforme previsto no § 2º do Art. 225 da Constituição Federal de 1988, “Aquele que explorar recursos minerais fica obrigado a recuperar o meio ambiente degradado, de acordo com solução técnica exigida pelo órgão público competente, na forma da lei”. Além da Norma Brasileira 13.030 (Elaboração e apresentação de projeto de reabilitação de áreas degradadas pela mineração) da Associação Brasileira de Normas Técnicas, específica para mineração que define área degradada como “área com diversos graus de alteração dos fatores bióticos e abióticos, causados pelas atividades de mineração”.

O PRAD não visa apenas atender aos condicionantes, mas também restaurar as áreas degradadas, para que se componha permanentemente a cobertura vegetal do talude, tornando a área uma faixa de vegetação em equilíbrio com a paisagem.

Hoje são registrados muitos solos que sofrem com a contaminação tendo que ser remediados, processo que muitas vezes adiciona produto químico em grande quantidade para neutralizar o efeito desse passivo no solo.

Vários terrenos estão contaminados porém não há registro, ou seja, não se tem conhecimento da totalidade de solos contaminados existentes no Brasil.

Obras, reformas de pequeno porte também ocasiona degradação, porém não é taxado e o ambiente fica degradado, a população sofre as consequências e a responsabilidade não fica para ninguém.

A compensação ambiental é um ganho em larga escala, pois beneficia o meio ambiente, a comunidade ao redor, o empreendimento, o atendimento as legislações e a garantia de conservação ambiental para as presentes e futuras gerações.

Acompanhe a lei de Uso e Ocupação do solo de seu Município e constate se esta fazendo bom uso dele e o que pode ser feito para melhorar, pois pequenas ações fazem grande diferença em um cenário de degradação ambiental avançado que encontramos hoje.

Rotulagem Ambiental. Essa moda pega?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Os rótulos servem para indicar as características dos produtos, assim como vemos nos supermercados, agora a moda é o selo verde, entre outros, porém oficialmente temos a Rotulagem Ambiental, conforme NBR ISO 14.024 (Rótulos e declarações ambientais - Rotulagem ambiental do tipo I - Princípios e procedimentos), norma do grupo 14.000 Sistema de Gestão Ambiental.

Os selos ou rótulos ambientais visam informar os consumidores ou usuários sobre as características benéficas ao meio ambiente presentes em produto ou serviço específico, tais como biodegradabilidade, retornabilidade, uso de material reciclado, eficiência energética e outras.

As normas ISO 14.000 classificam os rótulos ambientais em três tipos. Rótulos tipo I são aqueles criados por entidades independentes ou de terceira parte aplicáveis aos produtos que apresentem certos padrões ambientais desejáveis na sua categoria. A norma ISO 14.024, que trata desse tipo de rótulo, estabelece critérios para a criação de programas voluntários de terceira parte baseados em múltiplos critérios, que concedem licença para uso de rótulos em produtos que indicam a sua preferibilidade em termos ambientais dentro da sua categoria.

Esses rótulos devem basear-se na abordagem do Ciclo de Vida do Produto para que os impactos ambientais sejam considerados em todas as etapas do processo.

O rótulo tipo II, objeto da norma ISO 14.021, refere-se à reivindicação de autodeclaração, sem certificação independente ou com uma certificação feita por produtores, comerciantes, distribuidores ou por quem se beneficie de tal reivindicação, para informar aos consumidores as qualidades ambientais de seus produtos ou serviços.

A norma ISO 14.025 trata dos rótulos do tipo III, que são os que trazem informações sobre dados ambientais de produtos, quantificados de acordo com um conjunto de parâmetros previamente selecionados e baseados na avaliação do ciclo de vida. São rótulos concedidos e licenciados por entidades de terceira parte.

O selo norte-americano Energy Star e o brasileiro Procel seriam exemplos desse terceiro tipo de rótulo ambiental. Os princípios gerais para todos os tipos de rótulos e declarações encontram-se na ISO 14.020.

Esses selos e rótulos estão cada vez mais presentes nos produtos e serviços prestados. Essas certificações ganharam o mercado mundial tornando o produto mais valorizado e o país mais conhecido e reconhecido por fabricar de maneira sustentável e com qualidade desde o início da produção até a destinação final, ou seja, pós-consumo.

O selo pode ser adotado por qualquer ramo de empresa, porte ou segmento, existem várias instituições, ong´s, associações que promovem a implantação do selo através da verificação de boas práticas sustentáveis existentes na empresa ou a sua adequação.

Além de melhorar a qualidade ambiental, educar colaboradores e parceiros, contribuir para um planeta melhor, adequar as legislações vigentes, otimizar a qualidade do produto,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ganhar competitividade de mercado a empresa também tem a imagem, marketing e reputação reconhecida.

Faça uma análise dos processos existentes na empresa e as atitudes dos colaboradores e crie uma política, boas práticas ou educação ambiental corporativa e adote esse conceito de selo verde para um retorno satisfatório a nível social, ambiental e econômico.

Na elaboração dos projetos conte com a participação de ong´s, normas associadas ao assunto e dinamismo, com isso a educação ambiental cresce e a empresa atua de forma sustentável.

Avaliação de Impacto Ambiental. Importante instrumento contra a degradação ambiental

A avaliação de impacto ambiental surgiu no Brasil com o advento da Lei Federal nº 6.938/81, que criou a Política Nacional do Meio Ambiente. Neste período ainda não se tinha muito claro o funcionamento e aplicação aos empreendedores dos dispositivos legais para conhecer os impactos e os empreendimentos que sujeitam-se a essa lei. Com o tempo outras ferramentas de caráter legal foram adequando-se ao modelo de desenvolvimento adotado e as normas ambientais que segue:

- Lei da Política Nacional de Meio Ambiente: Lei Federal nº 6.938/81

- CONAMA 001/86: diretrizes (Manual de Avaliação de Impacto Ambiental)

- CONAMA 237/97: lista de empreendimentos

- Paraná: Resolução SEMA 031/98

- Instrumentalização: Licenciamento ambiental (iniciativa privada)

- Estatística

No Brasil, a Avaliação de Impactos Ambientais surgiu em função da exigência de órgãos financiadores internacionais e só posteriormente foi incluída como parte das informações fornecidas aos sistemas de licenciamento ambiental, sendo depois incorporada como instrumento de execução da Política Nacional do Meio Ambiente.

aliação de impacto ambiental como um de seus instrumentos, sendo regulamentada pelo Decreto 88.351/83, vinculando sua utilização aos sistemas de licenciamento de atividades poluidoras ou modificadoras do meio ambiente, a carga das entidades ambientais dos governos estaduais e, em casos especiais, da Secretaria Especial do Meio Ambiente – SEMA.

A Resolução CONAMA 001/86 foi fixada para implementar a Avaliação de Impactos Ambientais em todo o Brasil, estabelecendo competências, responsabilidade, critérios técnicos e diretrizes básicas, além de especificar as atividades obrigatoriamente sujeitas a esses procedimentos, em lista exemplificada, complementada pela CONAMA 237, anexo 1.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Para tanto o primeiro estágio é a realização do Diagnóstico Ambiental que é uma descrição e análise dos fatores ambientais e de suas interações, caracterizando a situação ambiental da área de influência.

Faz-se necessário caracterizar o meio físico, biológico, cobertura vegetal, as inter-relações da fauna e flora e o meio antrópico.

Após essa caracterização dos aspectos é feito a Análise dos Impactos Ambientais considerando: identificação de todos os impactos ambientais nas fases de planejamento, implantação, operação e desativação; os impactos diretos, indiretos, benéficos, maléficos, entre outros; a magnitude, abrangência e interpretação da importância de cada um deles; e o resultado dessa análise gera o Prognóstico da qualidade ambiental da área de influência.

O próximo passo são as Medidas Mitigadoras que deverão ser adotadas para cada impacto identificado que visa minimizar as adversidades quanto a: natureza – preventiva ou corretiva; fase do empreendimento; fator ambiental – físico, biológico ou socioeconômico; prazo de permanência – curto, médio ou longo; responsável pela medida – empreendedor, poder público, outros.

Após essas medidas é necessário realizar o Monitoramento dos Impactos que consiste em acompanhar os efeitos das medidas mitigadoras que foram adotadas, acompanhando o avanço do impacto através de amostragem, métodos de coleta e análises de amostras e indicar o quadro de evolução dos impactos ambientais, considerando cada fase do empreendimento.

Essas pesquisas e discussões são registradas e documentadas em um relatório conhecido como RIMA – Relatório de Impacto Ambiental encontradas no Estudo de Impacto Ambiental – EIA.

Para conhecer o impacto ambiental e a sua proporcionalidade é preciso entender os mecanismos causadores, assim um dos procedimentos adotados é a avaliação preliminar. A partir da Avaliação de Impacto Ambiental, o profissional terá um instrumento de avaliação no qual poderá estabelecer a duração, forma, extensão, causa e consequências do mesmo sobre o meio ambiente e as atividades humanas.

A partir daí é possível definir estratégias para a recuperação ambiental de áreas impactadas.

Água: fonte de vida!

A água é um líquido incolor e inodoro, uma substância química composta por dois átomos de hidrogênio e um de oxigênio, formando a molécula H2O.

Representa uma das substâncias mais abundantes no nosso planeta sendo essencial para a manutenção de todas as formas de vida conhecidas na Terra.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Pode ser encontrada em três diferentes estados físicos:

• Líquida: Oceanos, lagos e rios.

• Sólida: Gelo.

• Gasosa: Vapor d'água.

A superfície da Terra apresenta-se quase que 70% coberta de água, sendo que menos de 3% dessa quantidade constituem água doce, com a maior parte encontrada em geleiras polares e neves nas montanhas. Assim, resta somente uma quantidade superficial de água doce para as atividades humanas.

Para que seja possível um melhor entendimento, a água da Terra está distribuída da seguinte forma:

• 97,5% da água do mundo estão nos oceanos, ou seja, água salgada.

• 2,5% da água são doces, e está distribuída assim:

o 29,7% aquíferos;

o 68,9% calotas polares;

o 0,5% rios e lagos;

o 0,9% outros reservatórios (nuvens, vapor d'água, etc.).

A água na Terra se move, de forma contínua de acordo com um ciclo, conhecido por Ciclo Hidrológico ou Ciclo da Água. E de que forma esse ciclo acontece?

Na natureza, a água está constantemente mudando de estado físico. A água presente na superfície terrestre, ao entrar em contato com o sol, evapora, se transformando em vapor d'água. Esse vapor alcança a atmosfera, onde é acumulado. Ao encontrar camadas frias, o vapor é condensado e forma gotas de água, que aglomeradas criam as nuvens. Após serem criadas, as nuvens ficam pesadas, por causa da quantidade de gotas de água presentes nelas. Assim, elas fazem com que a água volte a Terra no formato de chuva. Uma parte da água da chuva penetra na terra formando lençóis freáticos, outra vai para rios, mares, etc. Esse processo é conhecido por ciclo por não ter início nem fim. Está sempre em rotatividade.

A água é fundamental para a vida de todas as espécies existentes no planeta. Os seres humanos possuem aproximadamente 70% do corpo formado de água! Uma pessoa é capaz de ficar até cerca de cinco minutos sem respirar, até 35 dias sem comer, mas morre em cinco dias se não ingerir água! Esse é um exemplo da importância que a água tem para a vida.

A água no organismo propicia ao corpo condições favoráveis para o transporte e ação de diversas moléculas indispensáveis à vida. Diariamente, um ser humano adulto perde

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

cerca de 1,5 litro de água:

• 1 litro pela urina;

• 200ml pela transpiração;

• 100ml pela respiração;

• 200 – 300ml pela evacuação.

Por isso sentimos sede, e temos a necessidade de beber água. Ao bebermos água, estamos repondo sais minerais perdidos. Lembrando que o ideal é ingerirmos cerca de um a dois litros de água por dia.

Por ser essencial a vida, a água merece ser cuidada e respeitada. Coisa que ultimamente não tem acontecido muito. As notícias que chegam em relação a poluição da água são cada vez mais alarmantes, e ainda há muito para ser feito em prol da proteção das águas.

• A poluição da água acontece quando suas características são alteradas (físicas, químicas e biológicas).

• A contaminação da água é a introdução, na água, de elementos nocivos à saúde.

Vários são os meios de contaminação da água, tendo como mais importantes e graves:

• Produtos agrícolas (agrotóxicos, inseticidas, herbicidas, etc.).

• Resíduos industriais (produtos químicos, etc.).

• Resíduos domésticos (esgoto, sabões, detergentes, etc.).

Mas muitos ao se depararem com notícias como essas dizem: “mas ainda tem muita água no mundo”, ou “a água não acaba, não tem problema”. Mas, infelizmente, estão enganados. A água é um recurso não renovável, ou seja, não é infinita. A quantidade de água que existe no planeta não aumenta. Ela permanece mais ou menos constante. Mas, a partir do momento em que o ser humano começa a usá-la desenfreadamente, sem tomar as devidas precauções, essa quantidade pode começar a diminuir, até chegar ao dia em que água será racionada, e luxo será beber água em uma garrafinha pet.

Você deve estar pensando agora, “mas o que eu posso fazer, então, para reduzir o desperdício de água?”, ou “de que forma podemos preservar a água?”. Aí vão algumas dicas:

• Feche a torneira enquanto escova os dentes, você poupa cerca de cinco litros de água.

• Conserte as torneiras que estão pingando. Uma torneira gotejando gasta em média 46 litros de água por dia.

• Reduza o consumo na sua casa de água (por exemplo, diminua o tempo do banho).

• Não jogue lixo em qualquer outro local que não seja a lixeira. Mesmo aquele que você joga na rua, chega a um curso d’água.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Não lave calçadas! Vassouras existem para varrer, e não a água.

• Quando for lavar o carro, utilize baldes e não mangueiras.

• Caso tenha a possibilidade, reuse água. Utilize a água da máquina de lavar para lavar o quintal, a água de chuva para regar as plantas, etc.

• Não lave louça com a torneira aberta.

Parecem dicas bobas, mas se cada pessoa fizer a sua parte, juntos conseguiremos combater a escassez de água! Pense nisso!

Entenda mais sobre a importância da COLETA SELETIVA

Enfrentamos hoje uma problemática ambiental que afeta a população mundial, é a questão da geração exacerbada do lixo nas grandes cidades e em muitos lugares sem tratamento ou dispostos em ambientes inadequados, como no caso de lixões.

Estima-se que hoje em São Paulo (Região Metropolitana) a geração é de 15 mil toneladas/dia, cada cidadão gera em média de 1 a 1,5kg de lixo por dia, número que vem aumentando por diversos fatores, entre eles:

- Aumento da população mundial;

- Mudança de classe social;

- Marketing;

- Consumerismo;

- Maior consumo de itens de tecnologia (informática e eletrônicos).

Esses resíduos são classificados em orgânicos e inorgânicos. Os resíduos orgânicos como há muito tempo nossas avós faziam, pode ser transformado em adubo, inclusive doméstico para quem tem horta em casa. Os resíduos inorgânicos podem ser encaminhados para a reciclagem.

Uma das soluções propostas para essa problemática é a Coleta Seletiva, que consiste na separação dos resíduos secos, ou seja, os inorgânicos. Importante: devem estar limpos e secos. Essa iniciativa pode ser desenvolvida em casa, escola e na empresa.

As pessoas devem ser orientadas para separar corretamente os materiais que serão usados na reciclagem, e entender o porquê e para que estão participando dessa iniciativa. Os resultados devem ser compartilhados com todos os envolvidos, colocados em painéis ou sites. As embalagens dos produtos também podem incentivar a reciclagem, possibilitando a melhor imagem da empresa e/ou projeto.

Na maior parte dos programas adotados por empresas vimos a adoção das quatro prin-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

cipais cores, mais utilizadas: Azul papel, Vermelho plástico, Verde vidro e Amarelo alumínio. Mas, essas cores não são aleatórias e devem ser respeitadas.

A resolução CONAMA nº 275/01 em seu artigo 1º estabelece o código de cores para os diferentes tipos de resíduos, a ser adotado na identificação de coletores e transportadores, bem como nas campanhas informativas para a coleta seletiva.

Além das quatro principais cores a resolução traz cores para outros tipos de resíduos: Preto madeira, Branco resíduo de serviço de saúde, Marrom orgânico, Laranja resíduos perigosos, Roxo radioativo e Cinza resíduo geral não reciclável ou misturado, ou contaminado não passível de separação.

Após adotar esse programa, implantar e conscientizar a população, é necessário se preocupar com a destinação correta desses resíduos, pois muitos projetos não tem sucesso por falta de atenção a essa etapa. Conheça os pontos de recebimento de sua cidade, que pode ser a prefeitura, ONG´s, associações, cooperativas, atelier e outros que podem existir próximo ao local da geração.

A iniciativa gera um ganho ambiental muito grande, pois reduz o volume de resíduos lançados nos aterros sanitários, evitando a poluição do ar, gera a educação ambiental com a quebra de paradigmas e novos hábitos, evita a possibilidade de multas e ainda há a possibilidade de vender ou trocar esses resíduos com um programa chamado Bolsa de Resíduos, onde os resíduos podem ser vendidos a outras empresas ou trocado, caso seja de interesse comercial para as empresas.

Visto que, há diversas possibilidades de diminuir os impactos ambientais, cabe a sociedade com o poder público tornar essas ações mais efetivas e constantes para diminuir os transtornos que são causados pela geração de resíduos que é inevitável, porém é controlável e com isso ter um equilíbrio ambiental e uma qualidade de vida para todos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Você tem atitudes sustentáveis?

Todos nós temos necessidades que são supridas através dos recursos que são extraídos do meio ambiente, para isso o uso sustentável desses recursos precisa ser de forma equilibrada de modo a respeitar o tempo necessário da natureza para se auto reciclar, para ter condições de criar novos recursos.

Sustentabilidade é um termo que está em alta nos dias de hoje, a sua criação foi durante a Comissão Mundial sobre Meio Ambiente em 1983, criada pela ONU (Organização das Nações Unidas), onde o termo ganhou força e significa: “Atender às necessidades da atual geração, sem comprometer a capacidade das futuras gerações em prover suas próprias demandas.”

A partir daí o termo ganhou mercado e marketing, várias empresas usam o slogan no sentido de se promover e ganhar audiência com o público, fornecedores e concorrência. Outras até tem atitudes que colaboram com a preservação do meio ambiente, inclusão social e educação ambiental.

E você, tem atitudes sustentáveis? Confira algumas dicas para ser sustentável no seu dia-a-dia:

- Promova a dimensão ambiental, a necessidade de cuidar do meio ambiente
- Reduza a produção de lixo desnecessáriamente
- Forme e/ou participe de ações comunitárias
- Não se omita quanto a questões ambientais
- Apoie as iniciativas de reciclagem
- Reutilize materiais, recicle
- Proteja a vegetação
- Reeduque-se, procure conhecer mais sobre meio ambiente
- Replaneje seu consumo para poluir menos
- Faça o reuso da água
- Economize energia elétrica
- Promova mudança de hábitos no trabalho do ponto de vista ambiental
- Utilize o fogão racionalmente, evite desperdiçar gás
- Participe de audiências públicas

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Apoie a luta contra o tabagismo

- Veja a publicidade com olhos críticos, consuma menos

- Apoie as ciclovias

- Conheça órgãos ambientais locais

Viram quantas atitudes podemos ter em relação a sermos sustentáveis em um planeta que pede socorro, em sociedades que padecem por não ter água potável, população que morre de fome todos os anos por não ter um solo fértil ou pela pobreza.

Podemos promover a sustentabilidade com ações simples em nosso cotidiano, a responsabilidade é de cada um de nós, como as formiguinhas que não precisam de chefe, mas trabalham todos os dias no mesmo ritmo e cada uma conhece sua função, sabendo que ao final todas serão beneficiadas.

Nossa cultura, nossos costumes e hábitos são fatores que implicam na atitude de se desenvolver uma educação ambiental eficiente e plena em nossa sociedade, o famoso "jeitinho brasileiro", leva para o descaso e banalidade de questões que envolvem a qualidade da sobrevivência humana. Temos vários exemplos de outros países que se comportam de forma diferente, respeitando a si, ao próximo e ao meio ambiente que estão inseridos.

Tomem os bons exemplos e sejamos a diferença na empresa, em casa, escola, enfim, na sociedade para que sirvamos como um espelho que reflete boas ações, pensamentos positivos que pode sim mudar para melhor, atitudes coerentes pensando no futuro, levando em consideração que o que fazemos hoje irá refletir no futuro das próximas gerações.

Na esperança de um mundo melhor vamos contribuir para um planeta sustentável devolvendo o que pegamos emprestado dessa criação que nos fornece tudo que precisamos para sobreviver.

Água, bem de domínio público

Água, recurso natural essencial à vida. Como é bom quando bate aquela sede e podemos saciar com aquele copão d´água ou tomar aquele banho gostoso, refrescante para tirar o calor e cansaço, para fazer aquela comidinha gostosa e lavar as roupas.

A água tem diversos usos, nosso corpo é dotado de 70% de água, nossas células precisam de água para ter funcionalidade perfeita. O planeta é constituído por 70% de água e é conhecido como Planeta Água. Ela é tão importante que até ganhou um dia para comemorarmos sua existência.

Dia 22 de Março é caracterizado o Dia Mundial da Água, criado pela ONU (Organização das Nações Unidas), no dia 22 de março de 1992, mas porque se preocupar com isso já

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

que o planeta é formado por 70% de água? A questão é que apenas 0,008% de toda essa quantidade é água doce e menos que isso está disponível na superfície de fácil captação e consumo, pois parte da água doce está concentrada nas geleiras que é de difícil acesso e quando derretem caem no mar e mistura-se com água salgada.

Para a situação piorar essa concentração de água doce em represas, lagos e rios estão sendo contaminadas por diversas fontes clandestinas pela ação predatória. Quase metade da população mundial não possui água potável, saneamento básico, nem uma condição digna de sobrevivência.

Além da pequena parcela de água doce disponível em nosso planeta, esse recurso está passando por um momento de escassez que preocupa a humanidade.

As autoridades tem demonstrado preocupação e várias medidas foram tomadas. Durante a eleição desse dia foi criada a Declaração Universal dos Direitos da Água que conta com dez artigos referentes à condição essencial da vida. O Brasil criou um órgão federal chamado ANA (Agência Nacional de Águas), que tem a missão de promover o uso sustentável da água. Em formato de lei temos a Política Nacional de Recursos Hídricos Lei Federal 9433/97 e tem como fundamento que a água é um recurso natural limitado; dotado de valor econômico; que em casos de escassez a prioridade é para o consumo humano e dessedentação de animais; a participação deve ser do poder público, usuários e comunidade.

Esse quadro de degradação pode mudar, muitas ações podem ser tomadas para que aja menos poluição nos rios, lagos, represas, entre outros. O uso racional da água é muito abordado por campanhas públicas. Existem tecnologias disponíveis para reaproveitar o uso da água.

Incentive a preservação da água limpa, conheça programas que envolvem esse assunto, respeite o meio ambiente que estiver visitando e desfrute de maneira sustentável os recursos naturais que temos sem ter que se preocupar com racionamento imposto pelo governo em caso de uma necessidade maior.

No Brasil, há cidades turísticas que tem sua visitação controlada pelo número de turistas que podem entrar na cidade, pois o uso dos recursos naturais é controlado o ano todo e a população precisa racionalizar para que no período de turismo a cidade possa recebê-los.

O Brasil além de ser o país com a maior biodiversidade do mundo é o país que tem a maior concentração de água doce. Aproveite esse mérito para usar de forma sustentável e dar bom exemplo para o Planeta.

Consciência ecológica nas empresas e para a sociedade

A questão ambiental está ganhando espaço, sendo palco de discussões globais, conferências, palestras e campanhas. Por que tudo isso vem acontecendo? Por que a cada

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ano as consequências dos impactos causados no passado vem nos assolando de maneira mais feroz.

Isso é uma cadeia, no Brasil, temos a melhor Legislação Ambiental, a deficiência fica por conta do não cumprimento ou falta de fiscalização. As empresas tem o dever de cumprir as leis e promover a qualidade ambiental e a sociedade de colaborar com tal questão que é de responsabilidade de todos.

O mercado está cada vez mais exigente, com acordos internacionais, a certificação ISO 14001 vem fechando o cerco com as empresas que não tem compromisso ambiental. Isso é questão de sobrevivência, pois, empresas certificadas precisam ter parceiros que também sejam certificados ou perdem para a concorrência, o cliente (consumidor de produtos ou serviços), está adquirindo mais conhecimento e com isso está cada vez mais crítico e as leis e normas mais rigorosas.

Esse novo perfil deve ser assumido por todas as empresas em sua administração: ter uma visão, política e meta ambiental adotada para não sofrer com o que esta por vir.

Devemos levar em consideração alguns quesitos.

Sobrevivência humana: se as empresas continuarem contaminando o meio ambiente, oferecendo produtos tóxicos aos consumidores, burlando leis ambientais e do trabalho, a sobrevivência humana estará ameaçada pelos gigantes da indústria.

Consenso público: a população deve conhecer e participar mais de audiência públicas, recusar produtos, se envolver na elaboração de plano diretor de sua cidade, ser mais exigente com os vereadores que elegeram, se comprometer mais e ser menos omisso ou levar a política na brincadeira, pois a decisão de um gera consequência para todos.

Oportunidades de mercado: o Brasil deve aproveitar a questão ambiental que está inserido e acompanhar as tecnologias e estudo que são desenvolvidos a cada dia e se desenvolver em cada oportunidade de negócios que aparecem quando recebemos visitas de outros países e quando visitamos outros lugares.

Redução de riscos: as empresas que possuem consciência ecológica têm condições de reduzir seus riscos ambientais evitando assim, causar danos ao meio ambiente, patrimônios, funcionários e comunidade. Estão livres de multas, sanções e imagem negativa perante o mercado.

Redução de custos: com práticas de gestão ambiental é possível analisar as perdas, deduções de desperdício e eliminar toda forma de degradação, com isso reduzindo custos com matéria-prima, tempo e mão de obra.

Integridade pessoal: inclui realizar o trabalho de maneira integra, com a consciência de que está respeitando em todo o tempo a política, leis e normas.

A alta direção da empresa tendo essa visão prevencionista e ambiental, terá grandes

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ganhos com a reputação dos funcionários (que são os clientes internos), com a sociedade, pois será bem quista, como uma empresa amiga do meio ambiente com responsabilidade socioambiental e com a fiscalização, não terá de se preocupar quando receber uma visita de um auditor ou fiscal. Repense a política de sua empresa e assuma um perfil empreendedor consciente e colabore com uma sociedade justa e saudável.

O que fazer com o óleo usado

Quando se está na rua e bate aquela fome, ao redor encontramos diversas tentações como aquela batata-frita, um pastelzinho de feira ou aquele churros de sobremesa, saciamos nossa fome, sem falar da gordura insaturada, mas, o que será que é feito com tanto óleo usado?

Esse insumo é usado por todos, seja doméstico ou industrial, mas a preocupação é: como devemos destinar de forma correta esse resíduo tão contaminante?

Os usos são os mais diversos e lembra da aula de química? Óleo não se mistura com a água. Em casa quando se joga óleo no ralo da cozinha, além de entupir o encanamento e dar o maior prejuízo, quando chega no esgoto, cerca de um litro de óleo contamina 1 milhão de litros de água, causa um impacto ambiental significativo sobre os animais da região e flora.

Quando o esgoto é tratado, esse impacto é menor, porém a estação de tratamento fica com todo o prejuízo, quando o esgoto é lançado in natura, o corpo receptor recebe a degradação desse resíduo.

Mas, o que se deve fazer quando se tem esse insumo presente no dia-a-dia? Temos algumas sugestões.

- Separe o óleo usado (guarde-o em uma embalagem de vidro e depois segregue na própria embalagem pet – para evitar maior contaminação de outras embalagens)

- Doe para fabricação de sabão e outros coprodutos

- Incentive a colaboração de todos em sua casa

- Evite jogar no ralo

A fabricação de sabão a partir do óleo usado evita em partes a contaminação do meio ambiente, gera renda para muitas pessoas que vendem e auxilia na economia doméstica.

Há vários projetos, sindicatos e ong´s que trabalham no recolhimento e co-fabricação de produtos a partir do óleo, colaboram para redução desse resíduo, transformando em um outro produto e ajuda na economia.

Essas ações estão ao alcance de todos e podemos mudar nossos hábitos seja comercial, doméstica ou industrial. Vale o envolvimento das pessoas, o comprometimento em mudar e manter bons hábitos e colaborar para que isso seja em larga escala.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Assim como o óleo, outros resíduos podem e devem ter uma destinação correta e menor impacto no meio ambiente. Faça um levantamento dos tipos de resíduos que são gerados em seu ambiente e dê a ele a melhor destinação.

Não se esqueça que o gerador do resíduo é responsável pela destinação correta dele. A Política Nacional de Resíduos Sólidos Lei 12305, institui que o óleo lubrificante deve se enquadrar na Logística Reversa, mas como a preservação do meio ambiente depende do Poder Público e da coletividade, nós podemos instituir o óleo na logística reversa, fazendo com que depois de usado ele volte a ser um novo produto em sua cadeia.

No campo do direito há o Princípio do Poluidor Pagador: obriga quem polui a pagar pela poluição causada ou que pode ser causada.

Portanto, identificar o resíduo gerado, a segregação, o condicionamento, o transporte e destinação final é responsabilidade legal e devemos assumir esse perfil na sociedade e na empresa.

O conceito dos 3 Rs

Nos dias de hoje a sociedade é caracterizada como consumerista, adquiriu o hábito de consumir aquilo que não tem necessidade, é atraído por uma promoção, consome por estar frustrado ou chateado, ou simplesmente por impulso.

Esses hábitos além de requererem maior extração de matéria-prima da natureza para produção de diversos produtos, também gera grandes quantidades de resíduos, dos mais variados, resíduos tóxicos, perigosos (químicos), de serviço de saúde, entre outros.

E o que fazer com tanto resíduo (lixo) que é gerado diariamente? Só em São Paulo essa geração é de 15 mil toneladas/dia. A vida útil dos aterros sanitários são diminuídas substancialmente com tanto consumo e geração de resíduos. Muitos já fecharam por ter acabado sua vida útil e hoje são terrenos intocáveis, não podendo usar esse solo para nada (além da geração de energia que é proveniente do gás metano emitido pela decomposição do lixo), mas isso é de cunho de investimento e interesse econômico.

Várias são as ferramentas de Gestão Ambiental na tentativa de uma recuperação da natureza, menor impacto ambiental significativo e uma qualidade que atenda a todos.

Entre essas ferramentas, encontramos o Conceito dos 3 R´s, que consiste no gerenciamento dos resíduos sólidos e significa Reduzir, Reutilizar e Reciclar. Um mecanismo muito simples de ser adaptado e deve vir acompanhado com uma Educação Ambiental eficiente e constante para que as ações tenham continuidade e tragam resultados.

Um fator primordial e relevante é a hierarquia, essa ferramenta deve atender de prontidão a uma hierarquia para ter sua eficiência plena e constante. E como desenvolvemos tal ferramenta?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

REDUZIR – o uso de recursos naturais. De uma maneira geral reduzir o hábito de consumo de diversas esferas. Racionalizar a energia, uso consciente da água, reduzir a compra de alimentos orgânicos que se degradam mais rápido, consumir menos embalagens, comprar somente o necessário, usar refil e comprar produtos com embalagem econômica, preferir as empresas que tem responsabilidade ambiental na fabricação e destinação de tais produtos.

REUTILIZAR – por melhor que seja a intenção de um ativista ambiental, causamos impacto, porém podemos minimizar esses impactos reutilizando aquilo que já foi gerado, roupas, mobílias e livros que não servem mais podem ser doados ou vendidos; embalagens podem ser usadas de diversas maneiras, usar o papel dos dois lados, reutilizar água da chuva ou da máquina de lavar.

RECICLAR – último item, embora a maioria das pessoas pensam que é a melhor atitude, reciclar gasta água e energia, porém, é uma ótima opção. Reciclar é a transformação física e química de um produto, ou seja, o formato físico e suas características químicas são alteradas para a confecção de um novo produto. Isso elimina a necessidade de extrair novos recursos naturais, usa a matéria-prima que já foi gerada e aumenta a vida útil dos aterros sanitários.

Essa ferramenta simples e eficaz pode ser usada por todos, nas empresas, residências, condomínios e escolas. E deve ser atendido por sua hierarquia.

Há quem adote mais dois “erres”.

REPENSAR – seus hábitos de consumo e destinação, deixar hábitos antigos que impactavam muito o meio ambiente e colaborar para uma sociedade sustentável.

RECUSAR – sendo um pouco mais crítico, recusar produtos piratas, vindos de trabalho escravo, trabalho infantil, produtos tóxicos e empresas que não tem responsabilidade socioambiental.

Agora que você já conhece a ferramenta dos 3 R’s, assuma sua responsabilidade e leve a educação ambiental para um nível de implantação e execução.

Bons projetos.

A Poluição do Ar e a Saúde Pública

Atualmente, a frota de automóveis vem crescendo a nível assustador, são novos modelos, emprego de tecnologias e opção para todo gosto.

A frota de veículos no Estado de São Paulo recebeu, entre junho de 2008 e junho de 2009, 1,2 milhão de unidades e atingiu a marca de 19,5 milhões, segundo dados do Detran (Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo).

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Só na cidade de São Paulo já são 6,55 milhões de veículos, entre carros, motos, vans, utilitários, caminhões, ônibus, entre outros.

Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a capital de São Paulo possui atualmente 11 milhões de habitantes – é de um veículo para 1,68 morador. No Estado (com 41,4 milhões de habitantes) a proporção é de um veículo para 2,12 moradores.

No município de São Paulo temos o Rodízio, na tentativa da redução do número de carros nas ruas (com a redução de 20% dos carros em horário de pico nas ruas e avenidas internas ao chamado mini anel-viário), descongestionando o trânsito em horários de maior fluxo e na diminuição da poluição atmosférica.

Com essa concentração de automóveis que emitem grande quantidade de monóxido de carbono (CO) na atmosfera, encontramos muitos problemas relacionados à qualidade do ar e saúde pública, principalmente em ambientes fechados como estacionamentos.

Encontramos esses cenários em grandes centros e em dias muito quentes, provocando:

- Mal-estar

- Dor de cabeça

- Indisposição

- Olhos e garganta irritados

- Desmaio

Esse efeito se explica em razão dos gases que são emitidos pelos escapamentos dos carros, como monóxido de carbono (CO), dióxido de carbono (C02), óxido de nitrogênio (NO), dióxido de enxofre (SO2) e os hidrocarbonetos.

Esses gases provocam irritação nos olhos e garganta podendo estender-se aos brônquios e gerar uma inflamação, reação alérgica, bronquite, asma, entre outros. O monóxido de carbono (CO), quando inalado em níveis muito altos, provoca náuseas, dor de cabeça, desmaio e até a morte.

Devemos evitar ambientes fechados e com concentração alta de CO, pois o mesmo ataca as hemácias de nosso organismo, que são responsáveis pelo transporte do oxigênio. Na presença de CO na corrente sanguínea as hemácias deixam de transportar o oxigênio comprometendo todas as células do corpo e o funcionamento do organismo.

Por essa escassez de oxigênio na corrente sanguínea os rins tem que trabalhar excessivamente para garantir maior pureza no sangue e em todo o sistema; os pulmões se sobrecarregam pelo trabalho excessivo do coração que tem que bater mais rápido, para garantir o melhor fluxo do oxigênio.

E, ao final, o cérebro com pouca oxigenação, fica falho, como falta de memória, distúrbios do sono, nervosismo, ansiedade e o organismo fica completamente comprometido,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

podendo levar a morte.

Quando se encontrar nessa situação, procure ingerir muito líquido, ir para um ambiente mais arejado, controle a respiração para não inalar grandes quantidades de poluentes (partículas), não faça atividades físicas em meio à vias principais e quando há grande concentração de poluentes e evite lugares fechados – em especial para segurança patrimonial que se encontra praticamente confinado em estacionamentos cobertos como os de shoppings que são grandes, fechados e recebem o público o dia todo.

Tomando essas precauções e evitando o uso do carro sempre que possível, teremos um ar mais saudável e uma qualidade de vida de alto nível.

Geração e destinação de resíduos sólidos durante o verão

Com a permanência da estação mais quente do ano é comum o aumento do consumo de vários produtos. Bebidas, como refrigerantes, sucos e cervejas, roupas, época de grandes promoções e de renovar o guarda-roupa, alimentos, em função do calor o fast-food é mais atrativo do que ficar em frente a um fogão quente. A tendência das fábricas e indústrias é uma produção em larga escala, gerando então, uma quantidade imensa de resíduos sólidos.

Esta geração de resíduos cria alguns transtornos em decorrência do seu volume e destinação. Quanto mais aumenta a produção e consumo, maior será a geração de resíduos sólidos que precisará de uma destinação correta.

Com esta demanda, principalmente no verão, estação de muita precipitação (chuva), vemos a destinação incorreta desses resíduos, que muitas vezes vão parar em córregos, entopem boca de lobo, aumento o número de lixões, provando então, diversos agravantes, inclusive de saúde pública.

Quando se forma os lixões que recebem qualquer tipo de resíduo – comum, perigoso e inerte – temos problemas, como:

- Contaminação da água e do solo

- Geração de gás metano (Ch4) à céu aberto

- Proliferação de animais como barata, escorpião, ratos, moscas e outros

- Contaminação do ar, geração de mau cheiro

Enfim, o transtorno é coletivo, agride o meio ambiente, a saúde pública e a economia.

Mas, para isso, temos solução. Se partimos do princípio dos 3 R´s – Reduzir, Reutilizar e Reciclar – vamos encontrar meios para diminuir a origem dos problemas.

E como funciona? É simples.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

REDUZIR – Devemos reduzir nosso consumo, principalmente os desnecessários, como: excesso de embalagem, comprar por impulso, alimentos orgânicos em grande quantidade, impressão desnecessária. Enfim, evite o desperdício e abuso.

REUTILIZAR – Depois do resíduo gerado, podemos reutilizá-lo para outra finalidade, caso não sirva mais para nós, podemos doar, vender ou trocar em empresas que irá usar esse resíduo como matéria-prima. Reaproveite.

RECICLAR – Em último lugar, encontramos a reciclagem, onde o primeiro passo é fazer a coleta seletiva na empresa, escola e condomínio. Depois destinar para a usina de reciclagem que irá transformar esse resíduo química e fisicamente em matéria-prima para outra atividade ou em outro produto.

Todo esse processo não vai valer a pena se não vier precedido de uma Educação Ambiental. O Brasil possui uma Lei Federal nº 9795/1999 que institui a Política Nacional de Educação Ambiental, que diz:

Entende-se por educação ambiental os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade. Lei nº 9.795/99 art. 1º.

Traz-nos parâmetros sociais e de reflexão sobre construção de valores sociais, a sociedade valorizar o meio em que vive, conhecimentos, é imprescindível para que haja mudança de hábitos, habilidades para exercer os programas propostos e principalmente atitude, se não houver esse último a lei e o discurso não servem para nada.

Vamos ter atitude para conhecer programas de nosso município, divulgar, conscientizar a população e participar em parceria com empresas, ong´s, associações de bairro, entre outros.

Só se constrói uma sociedade justa, integra e consciente, com uma base de educação que atinja todos os níveis sociais, culturais e econômicos.

ISO 14001 e as Boas Práticas Ambientais

Hoje em dia cada vez mais as empresas preocupam-se em atingir e demonstrar um desempenho ambientalmente correto, controlando o impacto de suas atividades, produtos ou serviços no meio ambiente, considerando sua política e seus objetivos ambientais. Muitas dessas mudanças vêm acontecendo pelo fato do país apresentar uma legislação cada vez mais exigente em relação a medidas que estimulem a preservação ambiental e a questões relacionadas com o desenvolvimento sustentável.

Nesse contexto surgiram as Normas Internacionais de Gestão Ambiental, que objetivam fornecer os elementos de um sistema de gestão ambiental (SGA) eficaz, ou seja, aquele

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

que é capaz de interagir com os outros sistemas necessários. Dessa forma, as normas têm a intenção de auxiliar a obtenção dos objetivos ambientais e econômicos da empresa.

Tudo bem, mas ainda está um pouco difícil de compreender corretamente o que seria um SGA e uma Norma Internacional de Gestão Ambiental. Pois bem, aqui vai a explicação.

Um SGA á uma estrutura desenvolvida para que uma empresa possa efetivamente controlar seus impactos significativos sobre o meio ambiente e melhorar continuamente as operações e negócios.

A Norma Internacional dedicada ao meio ambiente é conhecida por ISO 14001, e nela encontram-se definidos todos os requisitos para estabelecer e operar um SGA. A norma tem a capacidade de integrar tanto os interesses econômicos quanto os ambientais da empresa prevendo uma metodologia amigável para que um SGA efetivo seja alcançado.

Colocando em prática, o que é capaz de se obter com a utilização da norma é uma gestão de uso e disposição de recursos, ou seja, funciona como um meio de controlar custos, reduzir riscos e melhorar o desempenho da empresa. E para que o objetivo seja alcançado, todos devem estar comprometidos.

Uma empresa que se comprometa a alcançar todos os objetivos propostos na ISO 14001 deve:

Avaliar periodicamente os impactos ambientais visando à preservação ambiental;

- Ter uma estrutura que consiga realizar e aprimorar os objetivos propostos;
- Implementar, manter e comunicar a política ambiental a todos os empregados;
- Promover treinamento para todos os funcionários.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Para isso, deve haver antes de tudo um planejamento levantando todos os aspectos ambientais diretos e indiretos já existentes ou que possam vir a ser gerados na empresa. É necessário identificar esses aspectos nas condições normais e anormais de operação e priorizar a atuação sobre aqueles que possam gerar mais impactos, para depois resolver os menos graves.

Há um mecanismo de gestão bastante utilizado para se alcançar um bom desempenho em situações desse tipo, conhecido por “ciclo PDCA”. Ao pé da letra, significa “planejar, desenvolver, checar e agir”. Mas de que maneira funciona?

O ciclo PDCA engloba todos os passos dentro de um sistema de gestão, para que a qualidade seja alcançada. Visa sempre a melhoria contínua da empresa.

Dessa forma, para que um SGA seja estabelecido, deve ser mantido como prioridade pela empresa. E é importante ressaltar que um plano desses não gera resultados em curto prazo. São mudanças pelas quais a empresa necessita passar para que os resultados sejam obtidos em longo prazo.

Qualquer coisa que possa afetar o meio ambiente precisa ser controlada, desde empregados realizando tarefas do dia-a-dia, as ferramentas que usam e os serviços de apoio. Qualquer um que esteja relacionado a trabalhos que envolvam impactos ambientais deve ser treinado.

Fazem parte do treinamento:

• Conscientizar os empregados da importância da conformidade com a política ambiental, procedimentos e requisitos do SGA;

• Conscientizar em relação aos impactos ambientais significativos, reais ou potenciais de suas atividades e dos benefícios ao meio ambiente resultantes da melhoria do seu desempenho pessoal;

• Conscientizar sobre as possíveis consequências do não cumprimento dos procedimentos operacionais especificados.

Lembre-se que adotar a ISO 14001 e implementar um SGA na empresa não garantem por si só ótimos resultados ambientais, por isso é extremamente importante que todos que trabalham na empresa estejam totalmente envolvidos no grande objetivo de alcançar a qualidade.

Preocupe-se em realizar aquilo que lhe foi determinado. Fazendo sua parte o sistema e o meio ambiente agradecem!

Importância da água

O preço da água hoje assusta, seja na nossa casa, no clube que a gente freqüenta e

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

principalmente no trabalho que é o lugar que ficamos mais tempo durante a semana. E é necessário que se entenda que a conta d'água pode gerar um problema na empresa, por isso a água hoje é considerada um bem econômico e tem que ser economizada.

Mas o que quer dizer economizar água? Gastar menos em qualquer atividade utilizando de boas práticas ambientais, que devem ser passadas adiante até nossas casas, para os vizinhos. O custo da água tratada hoje está muito caro.

Por exemplo. Você sabe quantos litros de água são gastos em um banho deixando a torneira aberta o tempo todo? Pode-se chegar a uma quantidade de 200 litros de água! E quantos litros podem ser gastos ao escovar os dentes com a torneira aberta? Cinco litros de água! Se escovarmos os dentes quatro vezes por dia, ao acordar, após o almoço, depois de jantar e antes de dormir, gastaremos vinte litros de água por dia só escovando os dentes!

Vinte litros por dia vezes trinta dias equivalem a seissentos litros por mês!

Lavar o carro e lavar o chão com mangueira nem pensar! Esquece!

Pode-se gastar somente um copo de água para escovar os dentes, o que equivale a cem mililitros. Evita-se assim um desperdício de cinco litros de água.

A água é um recurso que deve ser preservado e para isso devemos agir de acordo com as boas práticas ambientais, não somente no trabalho, mas também em casa. Lembre-se que quando for tomar banho ligue a água para se molhar, feche para se ensaboar e ligue novamente para retirar o sabonete do corpo.

Evite o desperdício da água!

Conceitos básicos da coleta seletiva

Ter boas práticas ambientais é muito importante. E o que são boas práticas ambientais? É cada um saber exatamente o que pode ser feito para gastar menos água, gastar menos energia e dar a destinação correta para aquilo que consideramos lixo. Lixo é tudo aquilo que é inservível, mas se nós separarmos o lixo através de um sistema de coleta seletiva, aquele lixo que não tinha utilidade passa a ter alguma utilização.

E de que forma essa separação é feita, para que o lixo possa ser reaproveitado? Um conceito básico é a separação por cores dependendo da natureza do lixo, pois o lixo só tem valor se for separado. Por exemplo:

- Os papéis ficam nos recipientes azuis;
- Os metais nos recipientes amarelos;
- Os vidros nos recipientes verdes;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Os plásticos nos recipientes vermelhos

O que é feito com o lixo depois de separado? O reaproveitamento. Por exemplo, garrafas PET podem ser utilizadas na confecção de um sofá; anéis de latas de alumínio podem ser utilizados para confeccionar enfeites, acessórios. Agora sabemos que todo o vidro pode ser reaproveitado, assim como papel e o plástico.

Mas se o lixo estiver misturado, acaba indo todo ele para o mesmo lugar.

Lixos que envolvem produtos químicos têm uma destinação especial. Por exemplo: pilhas, baterias, lâmpadas florescentes. Há a necessidade de pessoas preparadas e treinadas para lidar com esse tipo de material.

Reaproveite os copos descartáveis durante todo o dia de trabalho, ao invés de usar um cada vez que for beber água ou café.

O melhor lixo é aquele que não foi gerado!

Ações contra vazamentos de produtos químicos

É um assunto bastante importante, pois o risco no manuseio e no armazenamento de produtos químicos pode provocar acidentes ambientais, como poluição ambiental nos rios, no solo e assim por diante. Por isso, quando você trabalhar com produtos químicos sempre obedeça às instruções dos fabricantes, presentes no rótulo do produto ou nas fichas de informação de segurança do produto (FISPIQ). Para ter acesso a FISPIQ solicite ao técnico de segurança.

É bom lembrar que os produtos químicos devem ser armazenados em embalagens identificadas com o mesmo nome presente na embalagem. Não use embalagens sem identificação ou com a identificação errada, por exemplo, uma embalagem reaproveitada que esteja com o nome de outro produto químico. Isso acaba provocando confusão e pode acontecer sem querer um acidente ou um vazamento de produtos químicos.

- Ações preventivas e corretivas em caso de vazamento

Ações preventivas são aquelas feitas antes do vazamento para que este seja evitado. Por exemplo, durante o manuseio devem ser evitados respingos ou derrames do produto químico, para que um vazamento seja evitado.

No armazenamento dos produtos químico feito em tanques é importante que o dique de contenção esteja com a válvula de drenagem sempre fechada e só deve ser aberta para drenar água de chuva sendo imediatamente fechada após a drenagem.

Outra ação preventiva é sempre que as atividades envolvam o manuseio de produtos químicos sejam realizadas em áreas pavimentadas e impermeabilizadas e sempre longe de canaletas pluviais. Canaletas pluviais são aquelas que recebem água de chuva e são

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

direcionadas não para uma estação de tratamento, mas sim para um rio, o mar, um corpo receptor. Ou seja, deve-se sempre trabalhar em áreas que estejam distantes ou que impeçam a contaminação da canaleta pluvial ou de um corpo receptor (rio, mar).

Caso isso não seja possível utilize bandejas ou recipientes para coletar possíveis vazamentos de produtos.

Outra forma de trabalhar é depois que acontece o vazamento, chamada de ação corretiva. Caso já tenha ocorrido o vazamento no manuseio do produto químico ou no armazenamento, deve ser providenciada imediatamente a contenção desse produto químico que foi vazado. Isso pode ser feito com a utilização de absorventes específicos, vendidos comercialmente no mercado, ou utilizando areia, terra, algo que segure o produto químico e evite que fuja ao controle e caia em um bueiro, ou uma canaleta pluvial, e assim por diante.

Depois de o vazamento ter sido contido com o absorvente, deve ser imediatamente removido do solo e colocado em um armazenamento temporário para disposição final adequada de acordo com os especialistas da sua empresa. Converse com a área de segurança e meio ambiente para saber de que forma eles realizam esse trabalho.

Vazamentos que acontecem próximos de canaletas fluviais e acabam contaminando-a devem ser comunicados imediatamente ao supervisor da área na qual você trabalha e para a área de segurança e meio ambiente da empresa, para que eles possam realizar as ações do plano de emergência da esmpresa.

Resíduos da construção civil

Resíduos de construção civil são popularmente conhecidos como resíduos de obra ou entulhos de obra. Para o resíduo de construção civil no Brasil, há duas legislações vigentes denominadas Resolução CONAMA nº 307 e a Resolução CONAMA nº 348. Essas resoluções explicam como é o gerenciamento adequado, qual a forma adequada de trabalhar com resíduos de construção civil.

Dessa forma, os resíduos são classificados em quatro classes:

A. Resíduos reutilizáveis ou recicláveis como agregado. Por exemplo: solo proveniente de terraplanagem, os tijolos, as placas de revestimentos, a argamassa, o concreto. Todos esses materiais podem ser utilizados como agregados e reutilizados na própria construção civil.

B. Resíduos considerados recicláveis para outras destinações. Por exemplo: madeira, plástico, papel, vidro, etc.

C. Resíduos ainda sem tecnologia desenvolvida para seu aproveitamento, tendo como seu maior representante o gesso. Não se sabe ainda o que fazer para reaproveitá-lo.

D. Resíduos perigosos. Por exemplo: solventes, tintas, objetos e materiais que conten-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ham amianto, etc. Esses resíduos têm que ser segregados, pois fazem mal ao trabalhador e ao meio ambiente.

Uma forma de trabalhar adequadamente com resíduos de construção civil é seguir uma sistemática de gerenciamento desses resíduos. E tudo começa com a separação dos resíduos na fonte, no local em que o resíduo está sendo gerado. Então na obra, na demolição ou na construção os resíduos já devem ser separados de acordo com as classes (A, B, C ou D).

A segunda etapa após a separação é o acondicionamento correto desses resíduos, o que significa colocar os resíduos em recipientes adequados ao tipo de resíduo, para que não haja problemas com acondicionamentos incorretos. Como por exemplo, recipientes rasgados, rompidos, molhados com chuva causando vazamentos, etc. Assim o recipiente é escolhido de acordo com a forma, quantidade e tipo de resíduo gerado.

A terceira etapa do gerenciamento de resíduos consiste no armazenamento. Devem ser armazenados separadamente entre os não perigosos e os perigosos, sendo importante o armazenamento em área pavimentada e com acesso restrito.

Algumas recomendações devem ser atendidas. Todos os resíduos devem ser identificados, mesmo que haja uma placa identificando genericamente que naquela área serão armazenados determinados tipos de resíduos.

Todo o resíduo perigoso deve ser armazenado em local que contenha abrigo contra chuva e deve ser encaminhado para o sistema de destinação final licenciado pelo órgão ambiental da sua cidade. Esse é um ponto importante a ser avaliado.Deve ser sempre lembrado que qualquer manipulação de resíduos ou recipientes que contenham resíduos deve ser feita com a utilização dos EPI's adequados e indicados pelo técnico de segurança do trabalho e pela empresa.A outra etapa do gerenciamento consiste no transporte dos resíduos da área de armazenamento temporária da sua empresa para a área de destinação final. Esse transporte também deve seguir as orientações do órgão ambiental do seu município.

A última etapa é a destinação dos resíduos, que deve ser sempre realizada por empresas devidamente licenciadas para tal trabalho.

Resíduos de serviços de saúde

Popularmente conhecidos como resíduos hospitalares. É um assunto bastante importante, pois os resíduos de serviços de saúde apresentam riscos potenciais à saúde pública e ao meio ambiente. Por isso é importante termos cuidados e procedimentos adequados relacionados ao manuseio e a disposição desses resíduos.

Esses resíduos são classificados em cinco classes, que são elas:

1. Resíduos Infectantes. Por exemplo: resíduos de sangue, secreções, animais mortos, resíduos de laboratórios de análises clínicas e enfermarias.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

2. Resíduos Perfurocortantes. Consistem nos objetos perfurantes ou capazes de causar cortes. Por exemplo: bisturi, agulhas, vidros quebrados, etc.

3. Resíduos Químicos.

4. Resíduos Radioativos.

5. Resíduos Comuns.

Essas classes de resíduos devem ser segregadas no local onde foram geradas. Por exemplo, deve-se separar o resíduo infectante do perfurocortante, sendo a separação feita no momento em que o resíduo foi gerado, de acordo com a classe de cada um.

Depois de separado, o lixo deve ser acondicionado adequadamente através de coletores específicos para cada tipo de resíduo. Os resíduos perfurocortantes, por exemplo, devem ser acondicionados em recipientes rígidos, estanques e vedados quando já estiverem com dois terços da sua capacidade. Assim se evita qualquer possibilidade de vazamento. O recipiente deve possuir uma identificação com o símbolo que representa a substância encontrada no recipiente.

As outras classes de resíduos também devem ser acondicionadas em recipientes adequados como, por exemplo, sacos identificados.

Após o acondicionamento, os resíduos devem ser coletados em intervalos regulares e transportados para serem armazenados temporariamente em uma área específica e em local apropriado.

O transporte até a área de armazenamento temporário deve ser feito com roteiros definidos e em horários que não coincidam com um grande fluxo de pessoas nem com o horário de distribuição de roupas no caso de unidades hospitalares.

O transporte dos resíduos da área de armazenamento temporário até a destinação final deve ser realizado por empresas licenciadas pelo órgão ambiental do seu município, assim como a destinação final também seve ser feita por empresas licenciadas em locais adequados para tal fim.

Co-responsabilidade

Co-responsabilidade na área ambiental é ter a consciência que quem presta serviço para nós, se causar um problema ou um dano ambiental, também é nossa responsabilidade. Por isso o prestador de serviço tem as mesmas exigências que nossos funcionários. Quem está prestando serviço ou transportando um produto nosso, somos nós naquele local representados pelos prestadores de serviço.

Então, dele ou deles devem ser exigidas todas as regras e todos os procedimentos de boas práticas ambientais. Deve ser exigido então:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Licença ambiental em dia, com o responsável de acordo e cumprindo suas funções;

• Devemos, a partir de uma periodicidade determinada por nós mesmos, realizar vistorias na empresa prestadora de serviços para saber se estão cumprindo tudo o que consta na licença.

A licença ambiental é obrigatória, mas o fato de tê-la não representa que possa ser causada alguma infração. Por isso ela deve ser acompanhada.

Então qual é a grande preocupação? É a co-responsabilidade. Entender que nós não temos (como representantes da empresa) como nos excluirmos de uma responsabilidade de um dano ambiental causado por alguém que nos presta um serviço interno ou externo. Por isso existem os aspectos diretos e indiretos. Durante os desdobramentos, nós nunca nos excluímos da nossa responsabilidade. Então, como vamos nos proteger disso?

1. Exigindo a legalidade de quem nos presta serviços;

2. Exigindo que a licença ambiental esteja sempre no prazo, verificando sua validade;

3. Se essa licença estiver próxima de ser vencida, a renovação deve ser pedida 120 dias antes do vencimento.

Tudo isso consta na legislação, por isso o acompanhamento dos requisitos legais e de todos os desdobramentos que podem acontecer são fundamentais para o nosso serviço e para que a nossa empresa não seja surpreendida por uma responsabilidade que nós teoricamente não tivemos nada a ver, mas na realidade temos tudo a ver porque a legislação nos dá essa obrigação.

Concluindo, devemos verificar se os nossos prestadores de serviço ou aqueles que estão querendo nos prestar serviço estão dentro da lei. Verifique a licença, prazo de validade, se tudo está sendo cumprido corretamente. Assim estamos protegendo nossa empresa.

Lixo tecnológico

Quando uma pilha ou uma bateria acaba, qual é a tendência se a pessoa não tiver informação? Jogar no lixo comum. Mas pilhas, baterias, lâmpadas florescentes possuem produtos químicos na sua composição. Quer dizer, uma pilha ou uma bateria em um aterro sanitário, ou jogadas em um local público, com a ação do tempo acabam se decompondo e os produtos químicos entram no solo, contaminando-o. Por tabela, contaminam também os corpos hídricos e acaba alcançando a cadeia alimentar.

Por isso é importante que pilhas, baterias e lâmpadas tenham uma destinação separada do lixo comum. O lixo comum (papel, vidro, plástico, metal) já é separado através da coleta seletiva e depositado cada qual em seu recipiente específico. E o lixo tecnológico, aquele que contém produtos químicos na sua fabricação, também tem uma destinação correta. Deve ser tratado de forma diferente para não expor os trabalhadores a riscos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Jogue o lixo tecnológico nos recipientes próprios para cada tipo de lixo. Cada cor de recipiente representa um determinado tipo de lixo. Por exemplo:

- Amarela: metal;
- Verde: vidro;
- Azul: papel;
- Vermelho: plástico.

Dessa forma, com a implantação da coleta seletiva, o lixo tecnológico não pode ser misturado com o lixo que tem a capacidade de ser reutilizável. Ensine técnicas de reaproveitamento do material reciclável e deixe a criatividade fluir!

A Resolução CONAMA nº257 / 1999 é a lei que define qual a destinação adequada para pilhas e baterias.

Importância do dique de contenção

O dique de contenção é a contenção secundária que os tanques devem possuir para, em caso de vazamento de produto químico, possa possibilitar um controle operacional, evitando que esse produto chegue ao rio ou ao mar ou contamine o solo. Essa é a função do dique de contenção.

Em geral esses diques ficam ao tempo, ficando sujeitos a água de chuva. Como o dique de contenção tem que ficar fechado para garantir que o vazamento (se houver) fique contido no dique, ele acaba enchendo de água de chuva. Nessa situação, o operador da área de tancagem deve drenar a água de chuva. Para isso, os diques de contenção em geral possuem válvulas para realizar a drenagem.

O grande problema dessas válvulas de drenagem, é que em algumas situações, ela acaba ficando aberta após a drenagem. Quando isso acontece, o dique de contenção perde sua função, pois caso haja um vazamento todo o produto vai passar pela válvula e alcançará o mar, o rio ou o solo. Por isso é muito importante que na operação de área de tancagem a válvula de drenagem do dique de contenção fique sempre fechada, somente sendo aberta para drenagem de água de chuva.

Medidas que auxiliam a operação, garantindo que a válvula esteja sempre fechada são, por exemplo, a colocação de cadeados ou lacres na válvula de drenagem. Outra medida mais drástica é a eliminação da válvula de drenagem. O dique fica sem nenhuma forma de drenagem e quando a água de chuva precisa ser drenada, pode-se utilizar uma bomba pneumática (por exemplo) para drenar na hora. Lembrando de retirar a bomba após a operação.

Outra questão muito importante relacionada com o dique de contenção é a inspeção

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

das condições de integridade do dique, para avaliar se há vazamentos, trincas, buracos, rachaduras, se a válvula de drenagem está funcionando bem, etc.

Um exemplo que aconteceu recentemente no Brasil foi o vazamento de um produto químico dentro de um tanque e a válvula do dique de contenção estava aparentemente fechada. Porém a válvula estava com uma obstrução e dessa forma não estava totalmente fechada, estava oferecendo passagem. Então a operação achava que estava contendo o vazamento dentro do dique, mas alguma parcela do vazamento estava passando e contaminando um rio. Esse fato causou grandes problemas ambientais.

Esse fato mostra a importância da operação correta dos diques de contenção.

O impacto ambiental do desperdício de água

A água é o bem mais precioso, todos sabem disso.

Mesmo assim seu consumo desenfreado ameaça toda a população mundial. E mudando alguns hábitos é possível contribuir para a sua preservação, sem comprometer suas atividades.

- Na hora de escovar os dentes, lavar a louça ou se ensaboar, mantenha a torneira fechada;

- Use menos papel, e reutilize-os como rascunho (vários litros de água são usados em todo o processo até que as folhas cheguem a você);

- Use a vassoura para limpar o chão, e não a mangueira;

- Regule o tempo do seu banho;

- Verifique se há vazamento em qualquer lugar;

- Use um balde para lavar o carro;

- Regue suas plantas no período da noite, quando a evaporação é menor;

- Economize energia.

Existem várias cartilhas com dicas de como economizar água. Mas nem todas tratam da economia indireta. Estudos dizem, por exemplo, que são necessários 15 mil litros de água para produzir uma calça jeans. Então, na hora de comprar um produto, olhe qual o comprometimento da empresa com o meio ambiente. Tenha certeza de que você não pode utilizar o que tem em casa. Compre apenas o que for realmente necessário. É preciso gerenciar bem todo o suprimento de água, inclusive a embutida nos produtos.

O impacto das mudanças climáticas será sentido com mais intensidade no suprimento de água. Desertificação, enchentes, derretimento das geleiras são alguns dos vários impactos do aquecimento global. Essas perturbações afetarão a agricultura e o abaste-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

cimento da população mundial, que levarão ao conflito entre povos. Tudo isso não está distante.

Atualmente há tensões pelo globo geradas pela disputa do controle da água. A disputa entre Turquia de um lado, e Síria e Iraque do outro pelo controle dos rios Tigre e Eufrates; a guerra em Darfur, no Sudão, tem raízes também na escassez de água; o ressecamento do Mar de Aral na Ásia Central. Aliás, a região do Oriente Médio e Norte da África, já inflamada por disputas políticas e religiosas, é conhecida por seu terreno desértico, de terras que dificultam o plantio. Mesmo assim, culturas milenares cresceram ali. Impérios foram construídos, e até hoje suas terras são muito disputadas. Sua população é exemplo de como é possível viver bem e consumindo apenas a quantidade necessária de água. E alinhar isso ao crescimento econômico. Apesar de todas essas disputas, há também o caminho da cooperação.

Exemplos de acordos internacionais para preservação e utilização sustentável dos recursos hídricos não faltam, como a gestão conjunta do Rio Indo, entre Índia e Paquistão (apesar dos seus conflitos territoriais). Isso mostra que na hora de economizar em casa ou no trabalho, é preciso ter a colaboração de todos. A questão da água nos afeta de forma direta, e não pode ser deixada de lado. E cada pequena ação conta muito. É importante agir agora, todos juntos, para garantir a sobrevivência do mundo como o conhecemos.

Cuidados na limpeza de tambores

Um ponto a ser lembrado quando limpar um tambor contendo líquido inflamável é que, embora você ache que tirou todo líquido,está isento de perigo ?

Não. O tambor nunca é esvaziado porque o vapor permanece depois de ter retirado todo o líquido. Este vapor se mistura com o ar dentro do tambor e enche o espaço vazio. Esta mistura de vapor e ar algumas vezes produz explosões.

É esta combinação que explode no motor de seu carro quando você dá a partida. Você tem apenas de se lembrar que qualquer tambor usado para estocar líquido inflamável - gasolina, óleo, diesel, álcool, solventes e assim por diante - é uma bomba armada, apenas esperando que você cometa um erro se manuseá-lo incorretamente.

Assim sendo, antes de usar um tambor velho limpe-o completamente e faça qualquer trabalho de reparo de soldagem necessário.

Eis aqui o procedimento correto para limpeza de um tambor que continha líquidos inflamáveis:

•Remova todas as fontes de ignição ou calor da área em que for abrir tambores velhos. Isto inclui interruptores e lâmpadas elétricas desprotegidas. Se as fontes não puderem se removidas, faça o trabalho numa área onde não estejam presentes. Use somente lâmpadas de extensão a prova de explosão;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

•Use vestuário de segurança requerido. Isto inclui botas de borracha, avental, luvas de borracha;

•Retire os tampões com uma chave de boca longa e deixe o resíduo do líquido drenar totalmente;

•Use uma lâmpada à prova de explosão para inspecionar o interior do tambor quanto à presença de trapos, ou outros materiais que possam impedir a drenagem total;

•Drene o tambor durante mais cinco minutos. Isto deve ser feito colocando o tambor numa prateleira de cabeça para baixo apoiado em algum suporte. Deixe-o drenar, certificando-se de que o tampão fica na parte mais baixa. Aplique vapor durante 10 minutos;

•Coloque uma solução cáustica e gire o tambor por 5 minutos. Martele o tambor nas laterais com uma marreta de madeira para soltar as escamações;

•Lave o tambor com água quente, deixando toda a água drenar pelo tampão;

•Seque o tambor com vapor quente;

•Após secá-lo, inspecione-o cuidadosamente para certificar-se de que esteja limpo, usando uma lâmpada á prova de explosão. Se não estiver, lave-o novamente a vapor. Faça sempre um novo teste antes de começar qualquer soldagem no tambor, mesmo se ele foi limpo e testado anteriormente.

Condições perigosas no uso de maçaricos

Este DDS vai tratar das condições perigosas no uso de maçaricos. O maçarico é um aparelho no qual se processa a mistura sob determinada pressão de um gás comburente com outro combustível.

Depois de inflamada, esta mistura produz uma chama, com uma temperatura aproximadamente de 3.200 graus centígrados, portanto, capaz de fundir os metais que não contenham mais de 1,9% de carbono. Vamos conhecer esses gases.

ACETILENO

É um gás incolor de cheiro característico e altamente combustível. Sua notação química é C2H2. É um composto instável, sujeito a violentas explosões quando se decompõe. Pôr esse motivo, este gás não deve ser comprimido, quando puro, para suportar pressões superiores a 15 libras por polegada quadrada (psi). Em determinadas condições, quando em contato com a prata, mercúrio e cobre, pode provocar explosões.

Para copiar e imprimir esse tema de DDS clique aqui !

PRECAUÇÕES NO MANUSEIO DOS CILINDROS DE ACETILENO

•Nunca deixar os cilindros de Acetileno diretamente sob o sol;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

•Os cilindros deverão ser armazenados em locais adequados e seguros;

•Evitar os choques, quedas ou golpes com os cilindros de Acetileno;

•Não utilizar qualquer peça ou tubo de cobre ou latão para a circulação do acetileno;

•Usar sempre um regulador de Acetileno, ligado à válvula do cilindro, seja qual for à aplicação dada ao gás.

EFEITOS DO ACETILENO

O acetileno é um gás anestésico, não venenoso. Suas concentrações muito altas em ambientes fechados sufocam o ser humano, em virtude da exclusão do oxigênio. Os trabalhos em altas estruturas, onde as vertigens podem ocasionar quedas, com graves conseqüências, deve-se ter o cuidado para não respirar o acetileno.

OXIGÊNIO

É um gás comburente, incolor e insípido (SEM GOSTO SEM CHEIRO), seu símbolo é O2. Convém mencionar que, no ar atmosférico, o oxigênio está na proporção de 21% e o nitrogênio com quase 79%. Em pequenas quantidades, existem ainda, na composição do ar atmosférico os chamados gases raros, são eles: Hélio, Xenônio, Argônio e o Criptônio.

PRECAUÇÕES GERAIS COM O OXIGÊNIO

•Nunca utilize oxigênio em aparelhos para os quais seja necessário o ar comprimido;

•Evite qualquer contato de óleo ou graxa, com qualquer parte do cilindro, da rede, reguladores ou dos seus acessórios. O óleo ou a graxa pode formar compostos e queimar violentamente na presença do oxigênio.

•Ao ligar diretamente o maçarico observar:

1. Se há qualquer vazamento de oxigênio e acetileno, no maçarico, reguladores, válvula hidráulica, mangueira e válvula de retenção;

2. Observar a tabela progressiva de regulagens como padrão, pelas fábricas de maçaricos;

3. Jamais utilizar o oxigênio para refrigerar o ambiente de trabalho. Por ser altamente comburente, isto é, pode ativar a combustão, altas concentrações poderão ocasionar combustão, seguida de explosão.

O RETROCESSO DA CHAMA

O manuseio incorreto do maçarico pode causar o retrocesso da chama. Principais causas:

a) - Toque do bico do maçarico na peça;

b) - O super aquecimento do bico do maçarico;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

c) - Utilização de pressões inadequadas;

d) - Bico mal apertado;

e) - Sujeira na sede do bico do maçarico

f) - Vazamento;

Quando o motivo do retrocesso tiver sido determinado e eliminado o seu agente, o maçarico poderá ser aceso novamente, pela maneira usual.

ENGOLIMENTO DA CHAMA

O engolimento da chama ocorre quando a chama queima de volta para dentro do maçarico, comumente com um silvo agudo.

No caso de acontecer um engolimento da chama proceda como segue:

•Feche imediatamente a válvula do acetileno;

•NOTA: dependendo do período, isto é, do tempo que se leva para fechar a válvula, poderá o operador optar em fechar a válvula do acetileno ou do oxigênio. Quando se verificar o engolimento da chama, a queima interna pode chegar até ao derretimento do divergente. Neste caso que é uma exceção do processo de fechamento, fecha-se à válvula do oxigênio;

•Fechar a válvula de oxigênio de corte;

•Se os engolimentos ocorrem, mesmo após a verificação dos motivos prováveis já descritos, leve o maçarico à seção de recondicionamento para a eliminação do defeito ou descarte-o.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 06

Vamos variar? Temas sobre Motivação, Carrira e Sucesso

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Vestir a camisa da empresa soma pontos com o chefe

Cada organização tem seu segmento, seu porte (pequena, média ou grande), umas tem sucesso de mercado outras vem a falir, mas todas são formadas por pessoas. O capital humano hoje em dia tem sido o fator mais importante de uma corporação.

Existem diversos tipos de profissionais: os dinâmicos, os curiosos, os mais interessados, os acomodados e aqueles que verdadeiramente vestem a camisa da empresa.

Vestir a camisa da empresa representa fazer o que gosta e dar o seu melhor não tratando como "trabalho", ou seja, uma função que faz porque tem que fazer e sim, fazer algo com gosto, satisfação, ter amor ao que se pratica. O mercado é muito competitivo. Verdadeiros profissionais lidam com o trabalho como algo que lhe traz prazer e isso faz toda a diferença em seu dia a dia.

Quando um novo funcionário é contratado ele está assinando o compromisso de contribuir em todas as instâncias com aquela organização, dando o seu melhor, o que sabe fazer e buscar resultados satisfatórios para a equipe e a empresa.

Vestir a camisa da empresa não representa "puxar o saco" de um líder ou de outro, simplesmente significa fazer o que deve ser feito, respeitando limites, cumprindo tarefas, colaborando com a equipe e auxiliando seu superior.

Profissional nessa magnitude hoje em dia é difícil de achar, na maioria das vezes as pessoas estão preocupadas em lucro ou apenas ganhar seu salário e não de crescer profissionalmente, ser reconhecido e construir carreira.

Um líder tem a responsabilidade de encabeçar uma equipe e gerenciar para que a mesma venha ter êxito em suas tarefas fornecendo resultados satisfatórios para a empresa. Ser líder não é fácil, porém se em sua equipe houver espírito de união, garra, comprometimento e motivação, esse será feliz, pois terá ao seu lado tudo que precisa para ter sucesso em sua carreira e dividir os méritos com todos.

Todo chefe sonha com esse cenário, poder contar com sua equipe é ter retorno garantido. Imagine a corporação toda trabalhando com esse propósito, certamente encontrará um lugar de reconhecimento no mercado.

Um líder (chefe) é como um professor, pai ou mãe, ele sabe quem é quem dentro da organização. Ele monitora aquele que é comprometido, que bate as metas e também sabe daqueles que não tem envolvimento, ânimo, motivação para desenvolver sua parte.

O líder que percebe que tal profissional veste a camisa da empresa certamente oferecerá oportunidades de crescimento, remuneração e cargos de confiança. Vale a pena ser destaque, isso não é "puxar saco", é dar o melhor naquilo que foi assumido como compromisso, é dar valor em algo que foi confiado em suas mãos. Pense nisso.

Motive-se, estude mais, leia e adquira mais conhecimento, conheça casos de sucesso,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

faça a diferença, seja parceiro de seu chefe. Um dia você poderá estar no lugar dele e toda essa experiência lhe fará ser um grande líder.

Pense grande, viva intensamente. Não seja mais um, seja o melhor!

Ser organizado é ganho ou perda de tempo?

Ser ou não ser, eis a questão?

Certamente você conhece essa frase famosa de William Shakespeare, mas vamos falar sobre ser organizado. Quantas pessoas você conhece que é extremamente organizado, tudo no lugar, os detalhes são os itens mais importantes de uma arrumação.

O caso chega a ser extremo com uma patologia conhecida como TOC Transtorno Obsessivo Compulsivo que é um transtorno de ansiedade caracterizado por pensamentos obsessivos e compulsivos no qual o indivíduo tem comportamentos considerados estranhos para a sociedade ou para a própria pessoa; normalmente trata-se de ideias exageradas e irracionais de saúde, higiene, organização, simetria, perfeição ou manias e rituais que são incontroláveis ou dificilmente controláveis.

O transtorno obsessivo compulsivo é considerado o quarto diagnóstico psiquiátrico mais frequente na população. De acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), até o ano 2020 o Transtorno Obsessivo Compulsivo estará entre as dez causas mais importantes de comprometimento por doença.

É importante considerar o comportamento de pessoas que apresentam esses sintomas, a organização deve seguir uma lógica, não deve ultrapassar o limite do que é óbvio, porque a organização segue um propósito e quando passa dos limites pode se tornar uma doença.

Também é assustador aquela pessoa que é totalmente desorganizada tem a mesa de trabalho toda bagunçada, tem no quarto o verdadeiro horror e normalmente se declara “eu me acho na minha bagunça”.

Não que essas pessoas não sejam eficientes, não tenham suas qualidades, mas o fator predominante neste caso é o desperdício de tempo, pois ser organizado facilita o dia a dia na busca de um objeto, preparar a bolsa, a mesa do trabalho, o atendimento a um cliente. Transmite uma boa imagem, a organização demonstra que a pessoa é asseada, limpa, confiante.

Uma ótima dica é seguir o Princípio dos 5 S´s.

Uma pessoa organizada não quer dizer que seja perfeccionista, apenas faz o que é certo, não é capricho, cada coisa em seu lugar, é simples, é questão de hábito. Ao chegar em casa ao invés de espalhar tudo já guarda cada coisa em seu lugar. No seu trabalho organize o seu dia em uma agenda pela manhã ou até mesmo no dia anterior, na escola não deixe tudo para última hora, estude sempre antes e separe bem o conteúdo da disciplina.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Aí vão algumas dicas preciosas:

- Termine o que começou

- Coloque tudo em seu devido lugar

- Separe aquilo que é importante ou vai usar em breve

- Doe o que não usa mais

- Faça uma agenda para que otimize seu tempo

- Evite retrabalho

- Resolva pequenas pendências

No início talvez você ache estranho, mas a cada gesto, dia a dia, gradativamente se tornará rotina, hábito e acontecerão naturalmente sem esforço. Concentre-se e esforce-se para desenvolver a cada dia ações que irão lhe permite desfrutar de um tempo extra no final do dia e aproveitá-lo para algo mais divertido.

Como viver com as críticas no ambiente de trabalho?

O nosso DDS de hoje vai analisar o fator comportamental. É impossível em qualquer ambiente de trabalho, não haver conflitos e stress nos relacionamentos. Diga-se de passagem, que nós, como seres humanos mortais, temos a tendência inata de criticar, ver normalmente o lado negativo e pouco elogiar o lado positivo das pessoas. Apesar de ser um defeito humano, temos que trabalhar esse lado negativo, e aqui você verá algumas dicas interessantes.

TENHA EMPATIA: É uma palavra que muitas pessoas não sabem seu significado, mas quando compreende a plenitude do que ela representa, amiúde assimilam a realidade: é você se colocar no lugar da outra pessoa, ou seja, seja reflexivo: Gostaria de ser ofendido e ficar aborrecido com calúnias e termos depreciativos? Claro que não! ATITUDE DE EMPATIA!

FIQUE SABENDO: Alguns terapeutas comportamentais em suas consultas a casais com problemas conjugais dizem: Aprenda a observar como está seu parceiro em determinado momento: se está meio estressado e aborrecido com algum problema, fale pouco e respeite seus sentimentos! Fique calmo e evite discussões nesses momentos de tensão. ATITUDE DE BOM SENSO!

SIMILARMENTE: Como seres humanos, temos peculiarmente as mesmas características no trabalho: não é todo o dia que as pessoas estão bem humoradas e dispostas a brincar e conversar em função dos problemas do cotidiano: Percebeu que o colega naquele dia está fora do seu habitual, evite brincadeiras de mau gosto e aguarde o momento oportuno. Evite chamar atenção ou falar de defeitos na frente dos outros, é constrangedor! ATITUDE

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

DE DISCRIÇÃO

APRENDA A QUEBRAR O GELO: Os problemas financeiros, doença, baixos salários e insatisfação profissional são frustrações que deixam muitos “para baixo”. No entanto, se esforce para ter boa autoestima e seja otimista. Quando for criticado por algum colega, “quebre o gelo”, com algumas risadinhas, mostrando que você não está se importando com isso, e consequentemente, o seu colega ficará muito sem graça. O famoso ditado popular é real, quando diz que o silêncio vale mais que mil palavras, não é verdade? ATITUDE DE FLEXIBILIDADE! Isso é quebrar o gelo.

FONTE SUPREMA: Além dos psicólogos e terapeutas que são fonte de conselhos profissionais, há uma fonte suprema que é referência em orientar, e estabelece uma base sólida. São dicas profissionais para relações interpessoais, contidas na Bíblia:

 Provérbios 12:18: “Existe aquele que fala irrefletidamente como que com as estocadas duma espada.” As palavras podem ferir e ofender, e perdendo a calma, é quase certo que dirá palavras para arrepender depois.

 Provérbios 29:11, “O tolo mostra toda a sua raiva, mas quem é sensato se cala e a domina.” Sem dúvida, perder a calma só vai fazer você parecer tolo.

 Provérbios 14:30: “O coração calmo é a vida do organismo”. Realmente, o estressado normamente tem problemas cardíacos e de hipertensão.

Percebeu como a Bíblia contém conselhos úteis e práticos para o controle de nossos impulsos! Conhecendo essas dicas e praticando, seu ambiente de trabalho será tranquilo e sua autoestima elevada.

Percebeu como é possível absorver as críticas sem se estressar e assim manter um ambiente agradável e produtivo? Então, ação, ótimo ambiente de trabalho para vocês e sucesso!

Aprendendo a lidar com mudanças na vida pessoal e profissional

A vida é feita de escolhas. Quem define ou determina como ela vai ser é cada um de nós através das escolhas que fazemos, os resultados às vezes são bons e também acontece de ser ruim, mas não devemos descartar nada, pois tudo serve como experiência de vida para que o amadurecimento aconteça.

Por essas escolhas as mudanças acontecem e nem sempre as pessoas estão preparadas para receber uma mudança em sua vida, pode acontecer de ser traumática, determinante ou especial, surpreendente gerando uma mudança de vida.

Contudo, as mudanças sejam elas pessoais ou profissionais é a etapa mais difícil na vida do ser humano, pois estamos acostumados a viver na zona de conforto e reagir somente

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

quando há um impulso ou obrigatoriedade de gerar mudanças.

O interessante que de maneira geral as pessoas não estão satisfeitas com seu trabalho ou posição social que se encontra, mas há uma grande dificuldade de reagir à insatisfação e alcançar uma posto que se sinta totalmente completo.

O pior de tudo é que mesmo a pessoa insatisfeita tem uma grande dificuldade de abandonar sua zona de conforto continuando a fazer o que não gosta repetidamente.

A desculpa é sempre a mesma: segunda-feira eu começo o regime, no mês que vem organizo meu quarto, ano que vem começo a estudar e sempre há um motivo para protelar a mudança.

Alguns exemplos de comportamento que as pessoas gostariam de mudar e que há grande resistência:

- Começar um regime
- Estudar
- Parar de beber
- Parar de fumar
- Exercitar-se
- Cuidados pessoais
- Ser organizado
- Mais amoroso
- Hábito de leitura
- Obter mais cultura
- Viajar
- Ser mais família

Seja no contexto pessoal ou profissional todos nós temos que enfrentar o gigante que existe dentro de nós, pois o maior conflito é conosco mesmo e não com o sistema, o governo, situação climática ou qualquer outro fator externo.

Quando partir do preceito que a atitude é o que vai gerar a mudança necessária, enfrentar esses desafios a cada dia vai gerar novos hábitos e quando menos esperar aquilo que era uma dificuldade fará parte do dia a dia de maneira comum, sem que perceba já estará praticando e se disciplinando a executar suas tarefas de forma agradável e se sentirá satisfeito a cada tarefa realizada.

Para começar a mudança em sua vida é necessário identificar o que se quer mudar e a

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

partir daí seguir alguns passos é fundamental. Após identificar procure saber mais a respeito do assunto, faça pesquisa de mercado, conheça ou se aproxime de pessoas que são da área profissional, que tenham experiência no assunto e que possam agregar em sua vida. Mude seus hábitos para que esteja o mais próximo de pessoas motivadas, leia sobre o assunto que quer se engajar, frequente lugares que irão despertar o desejo de saber mais sobre o assunto. No mercado há muitas literaturas que falam sobre métodos que auxiliam em como seguir uma disciplina para conseguir realizar todas as mudanças necessárias.

E então, o que está esperando? Mexa-se!

O que todo técnico de segurança deveria aprender antes de se formar?

A profissão de técnico em segurança no trabalho é uma das mais exigentes existentes no mercado de trabalho. Não é uma profissão a ser realizada apenas no horário de expediente e sim 24 horas, pois a prevenção corre no sangue. O verdadeiro profissional desenvolve uma visão crítica a ponto de até no horário de lazer identificar uma situação de risco ou um ambiente adequadamente seguro.

O TST deveria ser denominado anjo da guarda, pois o mesmo é responsável em preservar a vida dos trabalhadores, evitando ao máximo que acidentes no trabalho aconteçam; promover sua saúde, pois zela para que os demais não adquiram doenças ocupacionais; é amigo do meio ambiente, estuda meios de preservação ambiental e evita a contaminação do mesmo e por fim promove a promoção intelectual dos funcionários, pois sua função é conscientizar contra os riscos ambientais existentes na edificação e segmento.

O que todo pretendente da área deve conhecer é que antes de optar pela profissão é importante realizar uma pesquisa de mercado, conhecer todas as funções desse profissional, o que o mercado solicita, as frustrações e sucessos de outros profissionais, piso e teto salarial correspondente e o que está sendo realmente pago.

Após optar por se profissionalizar é importantíssimo se conscientizar de suas responsabilidades – que não são poucas – primeiro lugar e o mais importante, ter amor pela profissão. Gostar de lidar com pessoas, pois o TST está diretamente envolvido com o fator humano.

Após ter essa consciência, nunca parar de estudar, pois tudo está mudando muito rápido e o TST precisa estar antenado a tudo, sempre atualizado. Gostar de ler também é fator determinante para o desenvolvimento de um ótimo profissional.

Conhecer e identificar todos os riscos ambientais é de suma importância, pois é a base do trabalho do TST, as NR´s (Normas Regulamentadoras) precisam ser compreendidas, faz-se necessário buscar cursos extra curriculares para se aperfeiçoar em assuntos específicos como NR 10, CIPA entre outros.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

E em quanto estiver em curso, aproveite todos os momentos para adquirir o máximo de conhecimento possível, absorva o que puder dos mestres, suas experiências, conhecimentos, expertises e dedicação.

Se for inibido comece a se desenvolver simulando apresentações, pode ser na frente do espelho mesmo, leia livros sobre oratória e dicas de como se apresentar em público, pois o TST é um profissional exímio em apresentações a todo tipo de público.

Desenvolva seu dicionário, leia também muita literatura que enriqueça seu vocabulário, pois certamente estará diante de várias plateias de linguagem mais humilde até a alta direção que precisa ter uma postura mais formal e firme.

Enfim, é uma profissão maravilhosa, escolha com carinho e seja o melhor profissional, que faça diferença por onde passar e marque história como alguém que contribuiu para que índices terríveis como os de acidentes e doenças no trabalho aqui no Brasil não aumentem a cada ano.

As 10 atitudes que agradam seu chefe e podem ajudar na sua carreira

Em uma empresa sempre há hierarquia, seja você um profissional de nível técnico ou PhD. Há um superior responsável em analisar o trabalho, ajudar, acompanhar e se responsabilizar pelos resultados.

Desde o primeiro nível profissional o estudante entra em contato direto com seu superior hierárquico, pois começa no estágio onde fica com o profissional de sua área acompanhando todo o seu desenvolvimento e transmitindo seu conhecimento.

Após formado o profissional sempre irá responder a um superior direto ou indireto e isso é muito positivo. Conheça algumas atitudes podem permitir a harmonia entre esse relacionamento:

1. Respeite seu chefe e todos seus superiores
2. Demonstre-se interessado pelos projetos de seu chefe
3. Participe de seus interesses, obtenha mais conhecimento sobre o trabalho dele
4. Mostre que o trabalho dele é importante e opine, dê sugestões de melhorias e crescimento
5. Seja um formador de opinião e não omisso a tudo que surge na empresa
6. Divida seu conhecimento, pois mesmo ele sendo chefe, não sabe tudo e você pode agregar algo a carreira proposta
7. Honre seu chefe, pois se ele está nesse cargo foi porque ele mereceu, não subestime

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

e nem fale mau dele

8. Seja cordial, uma pessoa simpática, educada e prazerosa ganha espaço nas organizações

9. Absorva tudo o que puder de seu superior, com certeza ele tem muito a te oferecer

10. Não perca tempo buscando outros interesses dentro da empresa que não seja seu alvo. Não permita que pessoas venham te desvirtuar do caminho.

Essas dicas poderão te ofertar um ambiente de trabalho mais equilibrado e produtivo. Faça da sua carreira um caminho trilhado com honra, integridade e honestidade.

Seguir uma carreira profissional não é fácil, não é para qualquer um, também ser mais um no mercado só faz volume. Seja um profissional dedicado, interessado, inovador e conte com a ajuda de outros, pois sozinho dificilmente será possível chegar ao fim.

Desfrute de toda a carreira, desde os estudos até sua maior experiência. Deixe um legado, faça algo diferente e marque a história. Você pode e deve fazer a diferença.

Apesar das universidades estarem lotadas, ainda não é suficiente. Muitos começam o curso, desistem no primeiro módulo, no decorrer dos anos ou se formam e nunca atuam no que escolheram. O Brasil é carente de bons profissionais, então sinta-se orgulhoso sabendo que foi vitorioso de ter terminado um curso e que trilhar uma carreira é para poucos. Obter sucesso é para os mais que vencedores.

“Deixe sua marca na história”

SUCESSO!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 07

Nem tudo é Trabalho! Temas sobre Segurança no Lar

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Ônibus escolar: que precauções devemos tomar pela segurança dos “pequeninos”?

O novo padrão de vida dos casais com filhos vem exigindo um nível mais alto de qualidade e quantidade. Com o advento da tecnologia a criança desde muito pequena já adquiri equipamentos tecnológicos. Com esse padrão os filhos ficam muito tempo sem a presença dos pais, pois os mesmos trabalham fora e ficam muito tempo ausentes.

Com isso muitas crianças estudam longe de casa, fazem diversos cursos e pela falta de tempo muitos pais optam em transladar os filhos em peruas ou ônibus escolar. Mas os pais devem ficar atentos a alguns itens de segurança para o transporte dos filhos.

Confiar o filho a um estranho requer alguns cuidados com a sua segurança.

São eles:

 Selo de vistoria anual colado no para-brisa

 Cartão de identificação do condutor/auxiliar fixado junto ao para-brisa

 Veículo com placa vermelha

 Pneus em bom estado

 Em toda extensão das partes laterais e traseiro da carroceria há uma faixa amarela com a palavra escolar em preto

 Número da autorização da prefeitura fixada no veículo

 Porta dos dois lados para embarque e desembarque

 Verifique se o condutor possui a carteira nacional de habilitação na categoria adequada

 Observe o comportamento do condutor para com as crianças e quando está dirigindo

 Verifique as condições de higiene, manutenção e conservação do carro

 Verifique se o auxiliar tem condições psíquicas, éticas e adequadas para lidar com seu filho

 Verifique junto a escola se é aconselhável e/ou conhecido o carro em questão

 Todas as crianças deverão estar sentadas e com o sinto de segurança

 Não haver superlotação

 Ensine ao seu filho, desde pequeno, as principais leis de trânsito em forma de brincadeira

É difícil passar o dia todo fora de casa, deixar aos cuidados de outras pessoas exige confiança e segurança. Não é fácil em se tratando de crianças. Acompanhe as mudanças

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

que houver durante o ano letivo, converse com seu filho, pergunte com foi o dia, como foi com os amiguinhos e se alguém brigou com ele.

Não deixe de participar das reuniões e decisões que são realizadas na escola. O estudo, o aprendizado é muito importante, principalmente no início da vida da criança onde ela começa a ter o discernimento, mas a segurança é essencial para esse bom desenvolvimento. Converse com o tio(a) do ônibus escolar sobre melhorias e o comportamento do filho. Uma boa comunhão auxilia em um ano letivo produtivo e seguro.

Deixe claro a ele quem é responsável pela criança e caso seja outra pessoa a recebê-la informe a escola e ao condutor.

Com essas dicas será possível ter um dia tranquilo de trabalho sabendo que a criança está em boas mãos e em segurança.

Fique atento!

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 os gases de produtos comuns, como materiais de limpeza, repelentes de traças, materiais de construção, combustível, desodorantes, desinfetantes, bem como de substâncias químicas da lavagem de roupas a seco e de estofamentos sintéticos novos.

Assim, quando uma casa é hermeticamente fechada por causa do frio, a exalação de várias substâncias químicas pode contribuir para um nível de poluição interna muito maior do que a externa.

Infelizmente as crianças, principalmente as bem pequenas, são as mais vulneráveis a poluentes internos. Elas ficam mais perto do chão, respiram mais rápido do que os adultos passam mais tempo dentro de casa e, visto que seus órgãos ainda não amadureceram, seus corpos são mais suscetíveis a toxinas.

Reduzir a sua exposição e da sua família a toxinas potenciais não raro requer apenas algumas alterações simples no seu estilo de vida. A seguir, daremos algumas sugestões que poderá achar úteis.

Área de Serviço: Tente guardar a maioria dos produtos químicos que exalam vapores em lugares em que não contaminem o ar na sua casa. Por exemplo, esses produtos incluem os que contêm aldeído fórmico ou solventes voláteis, como tintas, vernizes, adesivos, inseticidas, alvejantes, álcool, gás de cozinha, fertilizantes e materiais de limpeza.

Banheiro: Mantenha todos os recintos bem ventilados, incluindo o banheiro. O chuveiro

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

volatiliza certos aditivos como o cloro que talvez estejam presentes na água. Isso pode causar uma acumulação de cloro e até mesmo de clorofórmio. Cuidado com produtos armazenados no banheiro tais como remédios, perfumes, cosméticos e desodorizantes de ambiente. Privadas também são muitas vezes negligenciados e se tornam automaticamente um abrigo para baratas e moscas.

Sala: Limpe os pés antes de entrar em casa. É um gesto simples, mas que pode ser muito útil e pode reduzir em até seis vezes a quantidade de chumbo e a concentração de inseticidas num carpete típico. Uma opção, é tirar os sapatos ao entrar na casa ou um bom aspirador de pó, pode ser a solução para reduzir a poluição em carpetes. Cuidado com as bebidas alcoólicas e com as plantas ornamentais, não deixe que crianças fiquem perto desses produtos.

Quarto: Se você aplicar inseticida num quarto, mantenha os brinquedos fora do quarto por pelo menos duas semanas, mesmo que na embalagem do produto informe que o quarto estará seguro algumas horas depois da aplicação. Mantenha mínimo o uso de inseticidas, naftalinas e perfumes.

Cozinha: A água é essencial para a vida, mas a água contaminada pode ser uma fonte de doenças e morte. Na dúvida, ferva a água para beber. Se você quiser 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,

desinfetantes, sabões e detergentes, deixe longe do alcance de crianças e em local que elas não tenham acesso.

Ambiente Geral: Remova todas as pinturas lascadas, se forem de tinta que contém chumbo, repinte-as com tinta sem chumbo. Não permita que as crianças brinquem em entulhos contaminados com tinta que contém chumbo. Não permita que crianças mexam em materiais eletro energizados, eles ocasionam risco de intoxicação e envenenamento.

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 produtos pode trazer perigos sérios se não houver cuidados na sua utilização. Esses cuidados devem ser observados por todos os membros de sua família.

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? Ironica-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mente, algumas pessoas correm grandes riscos em casa e nem se dão conta disso. Principalmente quem tem filhos pequenos deve analisar bem o assunto e tomar precauções para diminuir o número de acidentes domésticos, pois, todos nós somos interessados e responsáveis por manter nossos lares em segurança. Para isso, precisamos descobrir os riscos e eliminá-los. Nosso lar deve ser um local seguro, entretanto, a falta de cuidado e atenção podem fazer com que ele se transforme em um local perigoso.

Usando a lista de conferência que se segue, que tal inspecionar a sua casa e anotar as mudanças que precisa fazer?

Cozinha: Pratos saborosos, delicias 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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.

15 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 panelas virados para dentro do fogão vai reduzir a chance de queda das panelas 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...)

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

devem ficar em local onde as crianças não possuem acesso.

5. Faça o mesmo com ferramentas e máquinas (serrotes 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. Até as roupas que nós escolhemos podem se tornar perigosas para as crianças. Roupas muito folgadas, calças com comprimento das pernas maiores que as pernas das crianças e/ou calçados impróprios podem aumentar as chances de acidentes. Escolha com cuidado a roupa dos pequenos e não hesite em levar sempre uma roupa mais confortável quando for sair com crianças.

13. 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.

14. Faça visitas periódicas a escola onde seus filhos(as) estudam e note pontos onde as crianças podem se machucar. Oriente o responsável da escola para resolução do problema e se prontifique a ajudar na resolução.

15. Quando seu filho(a) for sair com outras pessoas, faça todas as recomendações para quem for levá-las, tais como remédios que a criança deve tomar, substâncias que causam alergias, fobias e manias dos pequenos. Assim poderemos evitar transtornos futuros.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Formas mais comuns de acidentes no lar

Cada vez mais recebemos informações sobre segurança em nossos locais de trabalho, entretanto, grande parte destas informações acaba por nos capacitar a perceber os riscos existentes em nossos lares.

Nosso lar deve ser um local seguro, portanto, a falta de cuidado e atenção pode fazer com que ele se transforme em um local perigoso. As estatísticas indicam que acidentes fatais no lar são mais freqüentes do que imaginamos. As formas mais comuns de acidentes no lar estão ligadas a quedas, queimaduras, envenenamento, choques, asfixia e outros.

Agora pense em como os pontos a seguir se aplicam a sua casa.

- **Quedas**

A maioria das quedas ocorre em casa. Mas, se forem tomadas algumas precauções, pode-se reduzir muito os riscos. Ninguém está livre de uma queda. Mas, você pode preveni-la tomando alguns cuidados por verificar constantemente as condições de segurança de sua casa.

- Coloque corrimãos firmes (se possível, dos dois lados), fitas adesivas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz nas extremidades da escada.

- Mantenha as escadas desobstruídas, em boas condições e bem iluminadas.

- Piso antiderrapante na cozinha, no banheiro e nas áreas de serviço.

- Grade de proteção no alto da escada se houver crianças na casa.

- **Queimaduras**

Na cozinha as panelas devem ficar com os cabos para dentro do fogão ou da mesa, isso evita que crianças pequenas puxem os cabos e o líquido quente caia sobre elas causando graves queimaduras. Em queimaduras, não use nenhum medicamento ou produto no local. No máximo, lave com água e procure socorro médico. Nunca deixe uma panela com óleo esquentando no fogo enquanto vai fazer outras coisas. O risco de queimaduras e incêndio é muito grande.

- **Envenenamento**

Não deixe substâncias tóxicas ao alcance das crianças. Todos os produtos de limpeza, pesticidas, medicamentos e produtos de beleza devem ficar guardados em armários e gavetas trancados com chave, longe do alcance das crianças. Produtos inflamáveis como álcool ou removedores, devem ser mantidos longe do fogo.

- **Choques:**

Não conserte antenas ou aparelhos elétricos de forma improvisada, sem conhecimento técnico. Ao trocar lâmpadas desligue a chave geral antes de fazer a troca. Não deixe as

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

crianças mexerem em tomadas. As tomadas devem possuir protetor e os fios dos eletrodomésticos devem ficar ocultos, evitando assim que a criança leve choques elétricos.

- **Asfixia**

O envenenamento por monóxido de carbono provocado por aquecedores domésticos com defeito é muito comum. O monóxido de carbono é a maior causa de envenenamento no local de trabalho e em ambiente doméstico. Para evitar os perigos do monóxido de carbono peça que um profissional faça a manutenção regular de todos os aparelhos. Atualmente existem diversos tipos de alarmes domésticos que detectam a presença de monóxido de carbono. Sempre tenha a máxima cautela ao usar aparelhos que podem emitir monóxido de carbono.

1. Verifique constantemente as condições de segurança de sua casa.
2. Não hesite em fazer consertos e melhorias.
3. Um lar seguro é responsabilidade de todos os que moram nele.

Conscientize também toda a sua família.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 08

Temas sobre Administração e Escritório

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Cuidados com a boa iluminao do ambiente de trabalho

Todos sabem da importância da visão em nossas vidas. O olho humano é o receptor mais importante de informações. Grande parte da nossa percepção de mundo é baseada naquilo que enxergamos. E muitos dos trabalhos realizados pelos seres humanos necessitam do poder da visão.

Porém observa-se que em muitos locais de trabalho, nem todos percebem o quanto esse sentido é essencial e insubstituível. Podemos então acreditar que grande parte da fadiga relacionada ao trabalho possa estar ligada à sobrecarga que os olhos sofrem.

De acordo com os riscos ambientais (físico, químico, biológico, ergonômico e de acidentes) a iluminação é considerada um risco físico. A Norma Regulamentadora que descreve a respeito das condições ambientais de trabalho (NR-17) diz que deve haver uniformidade, ausência de efeitos indesejáveis de ofuscamento ou contraste e a conformidade com os níveis mínimos de iluminância nos planos de trabalho estipulados pela NBR 5413.

Segundo a NBR 5413 “iluminância” consiste na quantidade de luz incidente numa superfície.

É fato que o ser humano foi projetado para trabalhar de acordo com a luz natural e por isso, sempre que possível os postos de trabalho devem ser projetados para o máximo de aproveitamento da mesma. Uma iluminação deficiente ou inadequada no local de trabalho pode prejudicar a saúde física ou psicológica de um trabalhador, afetar seu rendimento e acabar provocando um acidente de trabalho.

Mas antes vamos entender um pouco mais do olho humano. Ele é capaz de se adaptar a iluminação ambiente de duas formas:

- Pela modificação das pupilas, que se abrem quando a iluminação é baixa ou se fecham quando é muito elevada proporcionando um mecanismo de proteção contra mudanças bruscas na luminosidade;

- Pela sensibilidade dos órgãos de recepção da retina, que percebem a intensidade da luz.

Também há outro fator importante da visão humana que é a capacidade de acomodação, que consiste na habilidade de focar objetos.

Visto isso podemos agora analisar quais são os possíveis riscos que uma pessoa está sujeita ao trabalhar em um local com iluminação inadequada.

O risco mais provável ao qual uma pessoa está sujeita é o de potencializar sua exposição a outros riscos. Por exemplo, em uma sala com máquinas em movimento, mesmo que haja toda a sinalização adequada ou proteções, se não houver uma iluminação apropriada o trabalhador corre o risco de ser vítima de um acidente por não conseguir enxergar nem a sinalização nem as máquinas em movimento.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Esse é um dos motivos da iluminação ter um papel de fundamental importância, pois aquilo que não se consegue ver se desconhece ou esquece.

Há ainda outro risco que o trabalhador corre, relacionado ao efeito estroboscópico. Esse fenômeno ocorre quando a frequência da luminosidade de um ambiente iguala a frequência de uma máquina rotativa no mesmo local. Assim a visão humana não consegue detectar se a máquina está ou não em movimento, dando a falsa sensação de que se encontra parada. Essa sensação pode ser comparada a luz estroboscópica encontrada em boates. Quando está ligada, nós não somos capazes de identificar se as outras pessoas estão paradas ou dançando!

Dessa forma, a saúde do trabalhador pode ser influenciada pelos seguintes fatores:

- Níveis de iluminação inadequados no local de trabalho (muito altos ou muito baixos);

- Distribuição da intensidade luminosa: Devem-se seguir os padrões da NBR 5413. Devem ser evitadas no campo visual janelas claras, mesas com superfícies refletoras, máquinas e equipamentos com elementos brilhantes, etc.

- Limitação do ofuscamento/direção da luz e da sombra: Sempre que possível a direção principal da incidência de luz deve vir da parte superior à esquerda e havendo possibilidade, nenhuma luminária num ângulo menos a 30° em relação ao plano de visão horizontal. Deve-se então evitar olhar diretamente para a fonte de luz. No caso de ofuscamentos por fontes luminosas, estas devem ser instaladas paralelamente ao campo de visão.

- Cor da luz inadequada com o trabalho que está sendo realizado (dificultando a visão);

- Funcionamento deficiente da iluminação (lâmpadas sem um fluxo luminoso constante, refletor ou difusores sujos, janelas sujas, etc.).

Todos os fatores apresentados anteriormente podem causar um problema no trabalhador conhecido por fadiga visual. É causada pela fadiga (cansaço) dos músculos da visão e pode ser potencializada por solicitações repetitivas e monótonas. Os sintomas são olhos vermelhos, lacrimejo, contraturas, dor e ardor dos olhos.

E como fazer para que o trabalhador não seja acometido pelos problemas da iluminação inadequada?

Algumas dicas já foram ditas anteriormente, e outras merecem destaque, como:

- Ao trabalhar com computadores, a posição da janela é importante e deve ser considerado também o fato da pessoa ser destra ou canhota, para saber de a iluminação não fará sombra sobra o trabalho;

- As lâmpadas devem ser colocadas preferencialmente no teto, com as distâncias entre elas sendo iguais;

- No caso do efeito estroboscópico, as lâmpadas fluorescentes devem ser substituídas

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

por incandescentes;

- Deve-se verificar regularmente o estado de funcionamento das fontes de iluminação artificial;

- Substituir prontamente as lâmpadas que se encontram em mau estado.

Um projeto de iluminação adequado é aquele que atende com qualidade as necessidades do homem com relação à informação visual, sejam elas relacionadas à execução de atividades ou necessidades biológicas (sobrevivência e segurança). Ao se estabelecer um bom ambiente visual, a forma como algo é iluminado, geralmente é mais importante do que a quantidade de luz que ele recebe.

Assim, no projeto de dimensionamento da iluminação, englobam-se o melhor aproveitamento da iluminação natural somado ao uso de sistemas de iluminação artificial para o desenvolvimento de tarefas em locais fechados, ou sem acesso ao exterior. Assim conserva-se energia e diminui o aporte de calor originado pelas luminárias e lâmpadas.

Com o ambiente adequadamente iluminado são propiciadas melhores condições de trabalho, favorecendo o desempenho ótimo do organismo humano e predispondo o trabalhador a melhorar sua eficiência e produtividade.

Acredite no seu sonho. Não existe impossível

Bom dia turma!

Obrigado por estarem aqui, em mais uma palestra de DDS.

Sabemos que para mantermos a segurança em nosso trabalho, devemos seguir as orientações da área de segurança e também do técnico de segurança.

Mas, sabemos também que o lado psicológico é muito relevante, quando se trata de prevenção. Por isso, hoje vamos trabalhar o lado psicológico.

Todos nós temos os nossos sonhos, as nossas ambições. Mas muitas vezes, quando compartilhamos nossos sonhos com os outros, ouvimos frases como:

- como você vai fazer isso
- olhe para você, você não vai conseguir
- isso é impossível

As pessoas que falam essas frases para nós, não necessariamente, estão sendo maldosas ou desejam que não realizemos nossos sonhos. Na maior parte das vezes, correr atrás do que queremos envolve riscos, às vezes riscos elevados. Pode ser que as pessoas que disseram essas frases para nós estivessem dizendo: cuidado, olhe os riscos que você vai correr.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

De qualquer forma, cabe a cada um de nós decidir o que vamos fazer em nossas vidas e a mais ninguém. Cada um de nós deveria saber o que quer alcançar.

Você quer fazer uma faculdade? Se formar em TST e conseguir o primeiro emprego? Quer constituir uma família? Quer ser empreendedor?

Qualquer que seja o seu sonho, cabe a você decidir se vai lutar por ele ou não.

Agora, o mais importante é ter em mente que riscos existirão no caminho, e conhecê-los é bom.

Então, se você quer alcançar seus objetivos, você precisará estar vivo e saudável, certo?

Pois bem, então tenha em mente que a prevenção é o primeiro passo. Mantenha-se seguro no seu ambiente de trabalho, pois é isso que vai garantir sua vida e saúde.

E é com vida e saúde que você vai alcançar seus objetivos.

Sonhar é preciso !

Quando crianças sonhamos no que queremos ser quando crescer, muitas coisas passam pela mente fértil de uma criança. Conforme vai crescendo há um dom vocacional que desperta o jovem a aquilo que irá escolher como uma profissão e o que irá se dedicar em sua vida laboral.

Para qualquer sonho, objetivo ou meta estipulada para sua vida há uma receita essencial que o levará ao sucesso. A primeira delas é a DEDICAÇÃO, começa quando nasce o desejo de fazer alguma coisa, a dedicação se torna fundamental para que se prossiga no objetivo. Pesquisar a respeito, conhecer o que procura, conversar com pessoas que já passaram por tais experiências e se dedicar a alcançar o objetivo.

A segunda e prioritária é a MOTIVAÇÃO, essa é uma palavra chave para que o seu objetivo prossiga, pois não adianta ter tudo ao alcance, se não tiver motivação, cai tudo por terra. A motivação é o combustível que fará com que você acorde todos os dias com o intuito de continuar a sua trajetória.

Há três classes de pessoas que sonham:

1. aqueles que começam o seu trajeto, mas desistem no início ou no meio do caminho;
2. aqueles que chegam a determinado patamar e se acomodam, o famoso “tá bom” e ficam estagnados, convencidos e satisfeitos até onde chegaram;
3. e por último, aqueles que se convencem que podem sempre fazer o melhor e chegar a patamares mais altos, fazendo a diferença por onde passam.

O pior inimigo do sucesso é o “tá bom”, (já fiz o que me foi pedido, todo mundo fez assim, porque eu vou fazer diferente, já alcancei minha meta, vou parar por aqui). Em Mateus

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

5:41 diz: “E, se qualquer te obrigar a caminhar uma milha, vai com ele duas.”, ou seja, podemos e devemos sempre fazer mais e melhor, somos dotados de uma capacidade incrível, por mais que tentam ninguém consegue imitar a capacidade humana de raciocínio.

Muitos dizem que é tarde para sonhar, realizar, mas isso não se restringe a idade, classe social ou lugar. O erro de muitas pessoas é querer se realizar nos outros, ou seja, os pais quererem que os filhos sejam o que eles não foram. Isso é frustrante para todas as partes, pois cada um deve ser o que quer ser e não se realizar no outro, pois não há limite. Enquanto há vida, há possibilidade de realizar todas as coisas, ter dedicação e motivação para prosseguir em sua realização.

Cada ser humano é criado com dom diferente, o talento até pode ser igual, mas cada um tem o seu jeito de realizar, é como o dna, ninguém tem igual, por isso o “jeitinho” especial de cada um deve ser acrescentado em seu talento, nunca se subestime, pois o que você tem ninguém mais terá.

Dois anelos são importantes, quando se é jovem há toda uma energia imputada nesse sonho, pois há mais vigor, quando mais tarde há a maturidade que a própria experiência traz fazendo com que as escolhas sejam as mais sábias possíveis. Muitos dizem que gostariam de ter a idade menor, porém com a maturidade da idade atual.

O importante é, nunca pare de sonhar, a tempo de realizar todas as coisas e ser feliz!

Respeito é bom e eu gosto!

Durante toda a vida, passamos por diversas situações. Muitas não são tão agradáveis quanto gostaríamos, mas todas servem de aprendizado. A vida é feita de obstáculos, de pessoas que por vezes possam vir a atrapalhar o desempenho de outros, de problemas que parecem maiores do que realmente são, etc.

Eis que nesse turbilhão de coisas surge uma dúvida: como agir? O que fazer quando se encontrar em uma situação desagradável? E se acontecer no local de trabalho, devo reagir? De que forma?

Esses são questionamentos comuns, que afligem todas as pessoas. E a melhor solução é lembrar-se de conceitos que aprendemos ainda na fase de criança.

Lembra-se quando estava na escola, e a professora ensinou sobre respeito, educação, dignidade? Pois bem, são esses os sentimentos que devem existir na personalidade daqueles que desejam vencer na vida, independente do que ela ofereça!

Respeito é o sentimento que nos impede de fazer ou dizer coisas desagradáveis aos outros. Veja a seguinte situação. Você está trabalhando, e por algum motivo, alguém fala algo que lhe tira do sério. Sua reação imediata seria responder a pessoa? Bem, melhor pensar antes, não? Agir impulsivamente geralmente não causa boas consequências, prin-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

cipalmente quando diz respeito a decisões profissionais.

Antes de respeitar os outros, é essencial que cada um aprenda a se conhecer, para assim, ser capaz de entender como pensa, como reage a diversas situações, etc. Após a fase do autoconhecimento, a pessoa se torna capaz de compreender melhor que nem sempre vai estar tudo bem, nem sempre vai conviver com pessoas agradáveis, mas nunca vai esquecer que deve levar em consideração a vida dos outros.

Respeitar é aceitar as diferenças.

Além de respeito, educação é primordial para o sucesso em tudo na vida. Não somente a educação ensinada na escola, adquirida com o tempo, prática e teoria. Ser educado é ser cortês, cultivar coisas boas, querer o bem do outro, mesmo que esse outro o tenha magoado alguma vez na vida.

Dignidade une respeito com educação. Pessoas dignas têm caráter, se importam com o outro, gostam de ajudar, respeitam as diferenças, não se traem em tentativas de fazer o mal para quem quer que seja.

Portanto, lembre-se sempre que, tanto no ambiente de trabalho, em casa, na vida social/pessoal, cultivar boas coisas só tende a gerar bons frutos. Manter uma boa relação com os outros é um dos (senão o mais importante) passos essenciais para garantir o sucesso.

Sucesso é obtido quando se tem um bom resultado de alguma ação ou empreendimento. Então, podemos concluir que uma coisa leva a outra.

RESPEITO + EDUCAÇÃO + DIGNIDADE = SUCESSO

Há um velho ditado que diz, “não faça com o outro o que não gostaria que fizessem com você”. E vale para resumir tudo o que foi dito até agora. Pense se gostaria que tal situação acometesse você. Se a resposta for negativa, não faça! Quando agimos para o bem, ganhamos o bem em dobro, e assim acontece com o mal.

Viva bem, queira o bem das pessoas e pondere suas atitudes. Siga o caminho do sucesso!

Relacionamento interpessoal, o que é isso?

Durante o período de trabalho, as pessoas se veem diante das mais diversas situações. Para saber como lidar com cada uma delas, é necessário que haja um convívio com os demais. Daí surge um conceito denominado “relacionamento interpessoal”.

Quando nos relacionamos com uma ou mais pessoas, estamos promovendo o relacionamento interpessoal. Esses relacionamentos são movidos por emoções, atitudes, sentimentos, etc. De acordo com o grupo no qual nos encontramos, nos portamos de difer-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

entes formas. Por exemplo, em família, no trabalho, com os amigos, etc.

Portanto, um dos fatores que serve de impulso para a carreira é a forma pela qual os relacionamentos se realizam. Quando existe comprometimento na realização das atividades, o sucesso profissional aparece como consequência das ações realizadas.

Antigamente o mercado de trabalho visava basicamente às habilidades técnicas, a prática, o tempo de trabalho, etc. Hoje ganhou-se espaço para as habilidades comportamentais de flexibilidade, inteligência emocional, criatividade, pró-atividade, dentre outras. Não basta que alguém seja um excelente profissional sem que possua a percepção de que cada pessoa é única e que deve haver respeito em relação às diferenças de cada um.

A forma de agir e pensar tem influência direta nos relacionamentos no ambiente de trabalho. Por exemplo: quando uma pessoa vai trabalhar mau humorada, sem motivação, desconcentrada, aquele que costumava ser um ambiente sadio acaba contaminado pelas energias negativas provenientes dessa pessoa. Mas, se ao invés disso, houver a instauração de um clima harmônico, positivo, onde o respeito às diferenças predomina, o ambiente se tornará sadio, propício ao desenvolvimento de atividades.

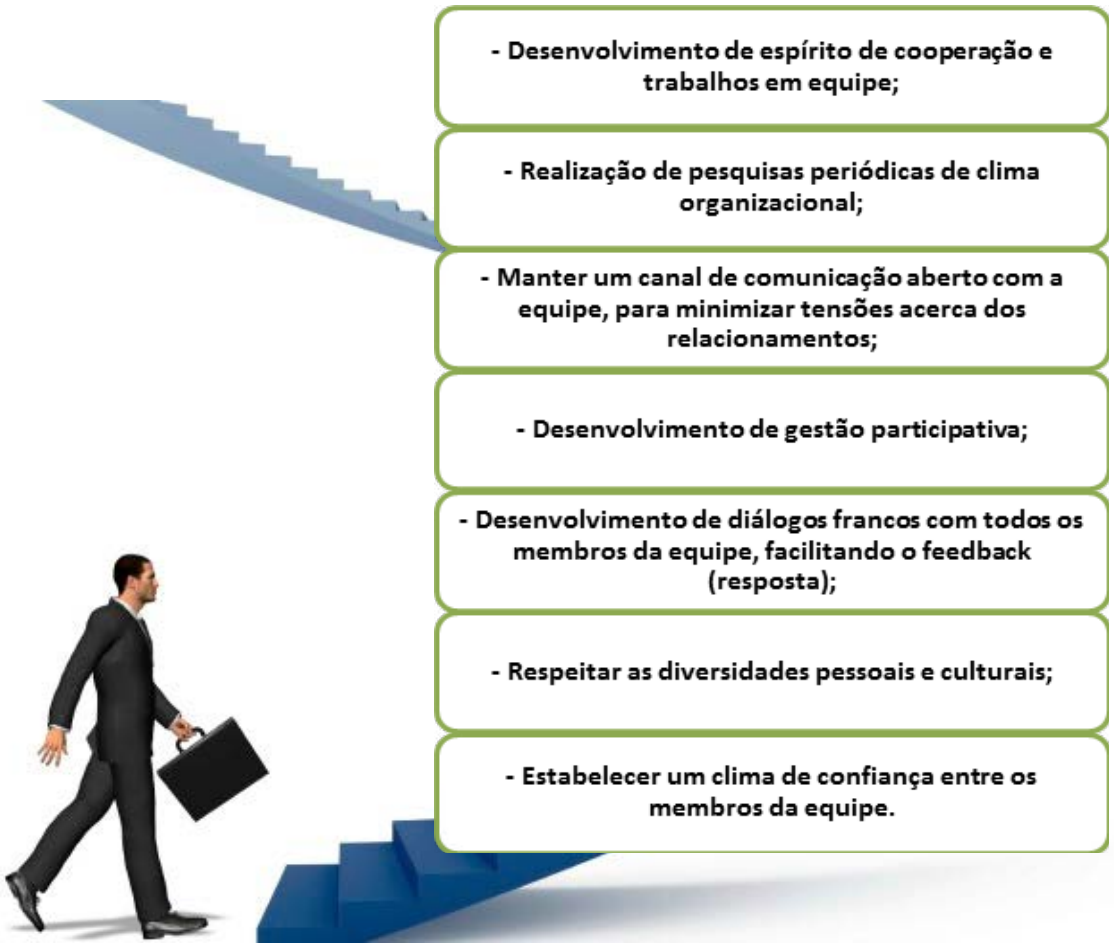
E como fazer para manter a saúde do ambiente de trabalho?

A base de tudo está no respeito e na responsabilidade individual. Antes de haver comunicação com as outras pessoas, é essencial que cada um saiba quais são suas qualidades e defeitos, para que possa, em conjunto com os demais, unir forças em prol do bom desenvolvimento do trabalho.

Antes costumava-se dizer que “os problemas pessoais ficam da porta pra fora, na empresa todos são profissionais”. Porém, hoje o mercado já reconhece que os trabalhadores são seres humanos, e como tais, possuem sentimentos e emoções, e que os relacionamentos interpessoais são baseados nessas características. Portanto, o autoconhecimento (conhecimento pessoal) deve ser trabalhado diariamente, para que o trabalhador seja capaz de assumir o controle de suas emoções, não deixando que estas o afetem durante a jornada de trabalho.

Vejamos então algumas dicas para melhorar o relacionamento interpessoal:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861



Nunca se esqueça que, para aprender a lidar com outras pessoas, é essencial que aprenda a lidar com você mesmo. O crescimento profissional é baseado em relacionamentos. Relacione-se bem, para conseguir vencer na vida!

Vamos dar uma "voltinha" na logística reversa?

Quando falamos em logística imaginamos um fluxo de produtos, desde o momento em que é gerada a necessidade de atendimento de um produto até sua entrega ao cliente que estará aguardando a sua chegada. Mas é importante ressaltar que existe um fluxo reverso, do ponto de consumo até o ponto onde este produto teve seu início de produção. Este fluxo reverso precisa ser gerenciado para obtenção de ganhos expressivos nos negócios.

Ainda falamos pouco sobre logística reversa, porém este assunto está se tornando cada vez mais comum em boa parte das empresas. Podemos usar como exemplo as empresas de gás de cozinha, que necessitam do botijão vazio para fazer o reabastecimento. Os clientes que necessitam comprar um novo botijão abastecido tem que entregar o vazio, pagando somente o valor do gás. Nas grandes cidades as empresas que vendem água em galões de 20 litros adotam o mesmo critério.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Vamos entender o que é Logística.

É o processo de planejamento, implementação e controle do fluxo de matérias-primas, estoque em processo e produtos acabados (e seu fluxo de informação) do ponto de consumo até o ponto de origem, com o objetivo de recapturar valor ou realizar um descarte adequado".

Logística reversa se refere ao papel da logística no retorno de produtos, redução da fonte, reciclagem, substituição de materiais, reuso de materiais, disposição dos resíduos, reforma, reparação e remanufatura.

A logística traz benefícios em várias áreas, evita acidentes no ambiente de trabalho fazendo com que seja mais organizado e limpo, evita o desperdício ambiental, pois tudo que é possível é reaproveitado, colabora com a economia otimizando o uso das matérias-primas, água e energia.

Classificação dos Produtos Retornados:

Reciclado: é reduzido à forma primária, uso como matéria-prima/aproveitamento de componentes;

Recondicionado: bom estado, limpeza/revisão;

Renovado: igual ao recondicionado, envolve mais tempo de reparo;

Remanufaturado: igual ao renovado, envolve desmontagem e recuperação;

Revenda: pode ser vendido como novo.

Importância da Logística Reversa.

• Questões Ambientais

• Uso Estratégico

• Instrumento para Aumentar Lucratividade

Política de longo prazo é mais que resposta tática ou operacional a um problema ou situação.

Manter o produto "novo" e interessante ao cliente.

Permitir ao cliente o retorno do produto, mantendo estoques baixos.

Instrumento para Aumentar Lucratividade:

– Embalagens retornáveis

– Reciclagem de embalagens

– Redução dos materiais de embalagem.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

– Reaproveitamento de partes usadas

– Estoque - menor risco com itens baixo giro

A logística reversa pode ser implantada junto a outras ferramentas da qualidade que irão aperfeiçoar e completar o programa na organização, que receberá vários benefícios econômicos, ambientais e de segurança no trabalho.

Uma grande ferramenta que dá auxílio à logística reversa é o conceito legal que se encontra na Política Nacional de Resíduos Sólidos Lei 12.305/10 que diz:

"Logística reversa: instrumento de desenvolvimento econômico e social caracterizado por um conjunto de ações, procedimentos e meios destinados a viabilizar a coleta e a restituição dos resíduos sólidos ao setor empresarial, para reaproveitamento, em seu ciclo ou em outros ciclos produtivos, ou outra destinação final ambientalmente adequada;"

Portanto, empresas abram os olhos e a consciência, pois a questão ambiental agora é lei abrangente a todos e o cumprimento será questão de sobrevivência em um mercado que está se adaptando as questões ambientais e desejando mais a preservação da natureza.

Estrutura adequada para um ambiente favorável à segurança e saúde ocupacional

Na atualidade, ambientes eficientes sugerem que deva existir a criatividade. A filosofia da visão organizacional deve estar incorporada na vida dos indivíduos à devida e efetiva utilização de recursos, na obtenção de objetivos bem definidos, atingindo o coração e a mente de todos.

Todavia, as condições estruturais devem existir, pois ninguém é eficiente e eficaz sem uma mínima estrutura.

A criatividade é um estado de capacidade produtiva da razão ou da imaginação dos indivíduos que se realiza não exatamente dada à existência dos recursos, mas da utilização deles. Se os recursos são orientados para as metas e objetivos da organização, maiores serão as chances de acontecer a criatividade eficaz, tanto mais quanto a existência e a utilização deles ultrapassem o mínimo de eficiência.

Sem dúvida, um dos maiores entraves da eficácia está relacionado aos aspectos da segurança e saúde ocupacional. Logo, ao pretender-se um ambiente criativo, práticas de saúde medicina e higiene do trabalho devem estar encravadas na filosofia organizacional e disseminadas em toda e qualquer parte da organização, evitando que as não conformidades desvirtuem para objetivos comuns.

Assim, as condições estruturais mínimas devem ter práticas filosóficas e, em relação à SMHT, fazendo com que o nível técnico-operacional possa vivenciá-las, havendo como consequência possibilidades do efetivo fazer nesse sentido, em especial se a organização

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

adotar um pensamento de que problemas são ótimas oportunidades à melhoria interna.

Podemos considerar:

• Estruturação organizacional

No que se refere à SMHT, a simples quebra da rotina funcional possibilita a maior atenção operativa, que, disseminada com outras áreas, como por exemplo, produção, haverá também respostas congruentes aos objetivos e metas da organização.

• Infraestrutura organizacional

Consequência direta da mudança de foco é uma maior complexidade funcional, visto que agora muitas outras variáveis são inseridas no modelo organizacional.

Os ganhos obtidos são também maiores, se houver uma regulação consciente dos processos organizacionais, já que uma premissa é integração e cooperação das áreas, em vez da dissociação e da disputa de espaço.

• Controle de processos organizacionais

Na área da SMHT é usual prender-se a análise de dados dos acidentes do trabalho e das ocorrências relativas à saúde ocupacional, mas negligencia-se o que ocorre em função de suas não conformidades em outras áreas, quanto aos incidentes críticos, os quais indicam, na maior parte das vezes, desvios dos processos organizacionais e, no âmbito da área, potenciais acidentes.

• Sistema de valores sociais e culturais dos indivíduos e da organização

As organizações, por meio das lideranças formais, modelam os valores e códigos de comportamento desejáveis e que as deveriam guiar na consecução de seus objetivos.

O treinamento é uma fonte de capacitação organizacional, mas de nada adianta treinar os trabalhadores se as condições estruturais constituem freio para a ação funcional.

• Papel da equipe consultiva da SMHT

Quem deve agir na SMHT? O SESMT e a CIPA.

A proposta de transformar a SMHT em área consultiva tem intuito de mudar a situação atual, visto que haveria possibilidades de acabar com a falta de vínculo mais palpavelmente. Para tanto, a organização deve fazer com que a área consultiva seja uma realidade.

que realmente representa a área de Saúde e Segurança do Trabalho no Brasil

No país, toda a sociedade não mostra interesse pela segurança e saúde ocupacional que ocorre nas empresas, nem mesmo por meio de instituições ligadas aos trabalhadores,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

tais como sindicatos e associações de classe. Normalmente, a sociedade espera que os órgãos de governo, em qualquer instância, preocupem-se com a questão da saúde ocupacional e banquem-na, não assumindo sua responsabilidade e não tomando consciência de que é ela própria que arca com os imensos custos das ocorrências que geram inválidos e prejuízos inerentes às não conformidades da área (perda de tempo, desperdício de materiais etc), por meio de impostos.

De modo geral, os trabalhadores colocam-se de forma indiferente em relação à segurança e à saúde ocupacional, porque, muitas vezes, ao mesmo tempo que não desejam que algo de mal lhes aconteça, acabam trocando a saúde por valores (não necessariamente monetários). Os exemplos são muitos e podemos citar o caso de pessoas que visam ao pagamento de insalubridade, que buscam o reconhecimento social (do chefe, do grupo a que são afiliadas, da família), a auto realização, em detrimento de seu bem estar físico e/ou mental.

A questão é complexa por natureza, visto estarem inseridas a variabilidade e as expectativas do ser humano, bem como as difíceis relações homem-trabalho. Ainda que muitas vezes alguns fatores sejam predominantes, pode-se dizer tratar-se muito mais de uma questão cultural, muitas vezes ligada à subsistência, que pode ser trabalhada em nível operativo, por exemplo, exigindo-se o uso de equipamentos de proteção individual, a elaboração de projetos específicos de proteção coletiva, normas de trabalho e segurança, treinamento adequado. Contudo, se essas ações, nesse patamar, forem suficientes, as dificuldades e os problemas da segurança e saúde ocupacional já estariam superados, o que não ocorre, sendo necessário integrar a área à vida organizacional inteira.

A área de segurança e higiene ocupacional deve ser entendida como uma importante ferramenta de agregação de valor às organizações, e não como um peso morto. É um erro grosseiro considerar essa área como uma atividade sem nenhum fim a não ser em atender requisitos legais, dissociada dos demais processos organizacionais.

Felizmente, após a adoção das séries ISO 9000 E ISO 14000, por muitas empresas no mundo inteiro, a ideia de gestão da segurança medicina e higiene do trabalho começa a tomar forma, uma vez que a questão da segurança e saúde ocupacional começa a ser pensada de forma sistêmica.

Além disso, essa área é tida como premissa básica à qualidade para muitos autores, tendo-se em vista que as empresas devem pensar em atender às necessidades tanto dos clientes externos como dos internos.

Portanto, busca-se uma alternativa viável que possa não somente atender essas organizações, mas também àquelas que já sustentam sistemas normativos, sob um enfoque estratégico que aproveite a área de segurança e higiene como ferramenta a contribuir com os verdadeiros negócios das empresas. Nesse sentido, as variáveis que se buscam para atender ao modelo proposto são as dessa área e que tem impacto nos negócios das organizações, tanto interna quanto externamente.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Combatendo a insatisfação profissional

O descontentamento com o que faz ou onde faz pode, aos olhos do indivíduo, ter causas muito concretas e facilmente identificáveis: baixos salários (geralmente a primeira a ser lembrada), condições insalubres, não gostar do que faz e, ainda, o que se costuma chamar de "mau ambiente de trabalho", ou seja, conflitos interpessoais. A razão básica por detrás de todas estas causas acha-se, via de regra, muito mais ligada ao interior da pessoa que às próprias condições objetivas do trabalho. Tem muito a ver com baixa tolerância à frustração e alto grau de exigências neuróticas. Em íntima conexão com essa condição interior há outra causa que compõe o centro da questão: a sensação, por parte do empregado, de não ter a dignidade respeitada.

E qual é a diferença entre coisas e pessoas?

Coisa é algo que não tem valor intrínseco, mas um valor relativo que lhe é atribuído em determinado tempo e local e pode variar ao sabor das circunstâncias. Pode ser comprada, trocada, vendida, jogada fora, encostada por obsoleta, usada.

As pessoas, ao contrário, valem por si mesmas; têm valor intrínseco e absoluto, e por isso não têm preço. O "preço" de um homem, o que o faz portador de um valor único, absoluto e invariável, é a sua dignidade.

Sempre que pensamos em estresse ocupacional, a primeira imagem que nos vem à mente é a de um atarefado executivo, pleno de responsabilidade e sob permanente tensão psicológica. Ocorre que a tensão psicológica é apenas um dos componentes do estresse ocupacional. A pressão derivada do trabalho resulta da conjugação de dois fatores: alta tensão psicológica e baixo poder de decisão. Dessa forma, respeitados o bom senso e as condições interiores de cada um, a carga psicológica do trabalho em si não seria prejudicial se combinada a amplas possibilidades e alternativas para enfrenta-lo – isto é, poder de decisão.

Nessa linha de raciocínio, seriam os trabalhadores mais humildes, com pouco ou nenhum poder de decisão, mas submetidos à elevada carga de tensão psicológica, e não os executivos, os mais expostos ao estresse ocupacional.

Entre as ocupações com intenso grau de estresse, nas quais se combinam elevada carga psicológica e baixo poder de decisão, situam-se os motoristas de ônibus urbanos, trabalhadores de linhas de montagem e caixas de supermercados e bancos.

À medida que se sente valorizado e dignificado ao trabalhar, o empregado não somente se compromete, mas melhora o grau de satisfação em relação a seu trabalho. Reduz-se, assim, o estresse ocupacional, e melhora sua qualidade de vida. A administração dos conflitos pessoais, dos ressentimentos e da competição intra-organizacional é enormemente facilitada.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

É recomendável que as empresas mantenham reuniões periódicas nas quais os funcionários possam ter a liberdade – e a oportunidade – de expressar-se livremente a respeito daquilo que os aborrece ou magoa. Nas empresas maiores, essas reuniões podem ser setorizadas, dado ser contraproducente reunir quantidade muito grande de pessoas: o ideal é que o número não ultrapasse quinze. Tais reuniões devem, se possível, ser coordenadas por um profissional da área, psicólogo ou consultor. Mas o coordenador pode ser um técnico da própria empresa, preferencialmente pertencente a um setor, seção ou departamento diverso daquele que está se reunindo.

A comunicação é a chave do sucesso que exterioriza o que cada um sente e pensa e tem poder de transformar o ambiente de trabalho.

Motivação pessoal tem tudo a ver com o tipo de temperamento. Você conhece o seu?

Uma empresa é formada por diversas pessoas e cada uma delas tem um temperamento diferente, tornando o ambiente de fácil harmonia ou de difícil comunicação. O temperamento de cada uma influencia tudo quanto cada um faz.

O temperamento influencia desde os hábitos de sono, estudo, estilo de alimentação e até a maneira como você se relaciona com outras pessoas. Humanamente falando, não existe outra influência em sua vida que seja mais poderosa que seu temperamento ou a combinação deles. Eis por que é tão essencial conhecer seu temperamento e ser capaz de analisar os temperamentos de seus semelhantes, não a fim de condená-los, mas para que você possa maximizar seus potenciais e capacitá-los a fazer o mesmo.

Mas afinal, o que é esse tal temperamento?

O temperamento é a combinação de características que herdamos de nossos pais. Ninguém sabe onde reside o temperamento, mas é um lugar da mente ou do centro emocional. Essas características se combinam com outras características humanas para produzirem nossa formação fundamental. A maioria das pessoas tem mais consciência de sua expressão do que de sua função.

É o temperamento de uma pessoa que a torna extrovertida e de boas relações com o próximo, ou envergonhada e introvertida.

Naturalmente, o temperamento não é a única influência sobre a nossa conduta. A vida doméstica, o treinamento, a educação e a motivação, por igual modo, exercem poderosas influências sobre as nossas ações por toda a vida.

O caráter é próprio de você. É o resultado de nosso temperamento natural modificado pelo treinamento recebido durante a infância, pela educação, pelas atitudes básicas, pelas crenças, pelos princípios e pelas motivações.

A personalidade é a nossa expressão exterior, que pode ser ou não a mesma coisa que o nosso caráter, dependendo de quão genuínos nós somos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Existem quatro tipos de temperamentos, cada tipo tem tanto pontos fortes quanto fracos, que são uma parte distinta de sua formação por toda a vida.

Sanguíneo

É uma pessoa calorosa, animada, viva e de fácil convivência. Receptivo por natureza, as impressões externas encontram facilmente o caminho de seu coração, onde causam uma reação explosiva. Sentimentos, em vez de pensamentos reflexivos, predominam para formar suas decisões.

Colérico

É uma pessoa quente, rápida, ativa, prática, dotada de vontade forte, autossuficiente e muito independente. Tende a mostrar-se decisivo e dotado de opiniões fortes, achando fácil tomar decisões tanto por si mesmo como em lugar de outras pessoas.

Melancólico

É o mais rico de todos os temperamentos. Ele é do tipo analítico, que se sacrifica, perfeccionista, dotado de uma natureza emocional muito sensível. Ninguém obtém maior prazer das belas artes do que o indivíduo de tendência melancólica.

Fleumático

É o indivíduo calmo, sem tensões, que nunca se perturba ou se torna irado. É o tipo de pessoa com quem é mais fácil caminhar junto, e, por natureza, é o mais fácil de todos os temperamentos para relacionar-se.

Agora que você já conhece o porquê do comportamento das pessoas e os tipos de temperamentos, identifique o seu de seus companheiros de trabalho e maximize o potencial de cada um para formar uma grande equipe, respeitando os limites e comportamento de cada um deles e valorizando o que cada um tem de melhor.

Sistema de Gestão Integrada. Misture essa ideia

Atualmente, para uma atuação sistêmica completa da Gestão do Sistema da Qualidade - SGQ é necessário envolver os demais sistemas (SGSSO, SGA E SGRS), ou seja, o SGI - Sistemas de Gestão Integrados.

A relação do SGQ – Sistema de Gestão da Qualidade com o SGA – Sistema de Gestão Ambiental.

A norma internacional e nacional de certificação do SGA é a ABNT NBR ISO 14001 e tem como principal objetivo a identificação dos Aspectos gerados pelas atividades e pelos ambientes nas organizações e a implantação de medidas para reduzir ou mitigar os impactos que o processo produtivo irá causar ao meio ambiente.

As normas, em geral, são independentes e voluntárias, isto é, a implantação não é obrigatória sob o ponto de vista da legislação, porém, o cumprimento das legislações referentes aos sistemas de gestão é obrigatório, e a existência dos sistemas de gestão nas organizações contribuem para que haja o monitoramento e a gestão no sentido de fazer com que todas as leis em vigor sejam cumpridas, desta forma, não há multas ou interdições que possam ameaçar o sucesso sustentado das organizações e empresas

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

independente do seu porte.

A relação do SGQ – Sistema de Gestão da Qualidade com o SGSSO – Sistema de Gestão da Segurança e Saúde Ocupacional.

A norma Internacional de certificação do SGSSO é a OHSAS 18001 e a norma OHSAS 18002:2008 trata das diretrizes para a implantação da SGSSO.

A sigla OHSAS significa: O-Occupational, H-Health and S-Safety A - Assessment S – System, ou seja, Sistema de Gestão da Segurança e Saúde Ocupacional.

Ambas têm como principal objetivo identificar e mapear os perigos existentes nas atividades produtivas, avaliar o grau de risco destes perigos para, então, priorizar as ações que serão implementadas para reduzir o potencial de causar acidentes ao trabalhador e às partes interessadas que acessam ao meio ambiente.

Cabe ressaltar que o meio ambiente citado pela norma OHSAS 18001 ou a norma ABNT NBR 18801 refere-se ao interior dos limites da organização, isto é, com o foco no ambiente de trabalho, onde o colaborador exerce as suas atividades produtivas.

Quando se tratam das condições de segurança do meio ambiente de trabalho, como, por exemplo, o nível de ruído, iluminamento, calor ou frio, umidade relativa, organização do ambiente de trabalho, tais questões estão previstas no requisito 6.4 da ABNT NBR ISO 9001, e no requisito 6.6 da norma ABNT NBR ISO 9004, onde se acrescentam as regras de segurança e orientação e uso do equipamento de proteção individual, fatores psicológicos, incluindo carga de trabalho e estresse, higiene, limpeza e vibração.

A relação do SGQ – Sistema de Gestão da Qualidade com o SGRS – Sistema de Gestão da Responsabilidade Social.

A norma internacional de certificação é a SA8000, a sigla SA significa Social Accountability.

Com base em normas internacionais sobre direitos humanos e no cumprimento da legislação local referente, a SA8000 busca garantir direitos básicos dos trabalhadores envolvidos em processos produtivos.

A norma nacional de certificação do SGRS é a ABNT NBR 16001, portanto, reconhecida somente no Brasil e tem como diferença básica a ênfase na relação com todas as partes interessadas, tem maior sinergia com outros sistemas de gestão, enquanto a norma SA 8000 enfatiza a relação com trabalhadores e fornecedores e tem menor sinergia com outros sistemas de gestão – SGI.

Além destas duas normas, a ISO - International Organization for Stantardization lançou a norma ISO 26000, que não é uma norma de certificação, e sim de diretrizes.

Da mesma forma, como as normas ISO 14001 e a OHSAS 18001, as normas de SGRS estão diretamente relacionadas com o SGQ. A norma SA8000 está mais ligada às condições

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

trabalhistas, portanto, mais relacionada às normas OHSAS 18001 e ABNT NBR ISO 9004, enquanto as normas ABNT NBR 16601 e a ISO 26000 estão mais relacionadas às normas ABNT NBR ISO 14001 e a ABNT NBR ISO 9004, que tem o foco no desenvolvimento sustentável.

Reuniões da CIPA, como administrá-las

NR5 - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

DO OBJETIVO

5.1 a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA - tem como objetivo a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

O processo eleitoral observará as seguintes condições:

 publicação e divulgação de edital, em locais de fácil acesso e visualização, no prazo mínimo de 45 (quarenta e cinco) dias antes do término do mandato em curso;

 inscrição e eleição individual, sendo que o período mínimo para inscrição será de quinze dias;

 liberdade de inscrição para todos os empregados do estabelecimento, independentemente de setores ou locais de trabalho, com fornecimento de comprovante;

 garantia de emprego para todos os inscritos até a eleição;

 realização da eleição no prazo mínimo de 30 (trinta) dias antes do término do mandato da CIPA;

 realização de eleição em dia normal de trabalho, respeitando os horários de turnos e em horário que possibilite a participação da maioria dos empregados;

 voto secreto;

 apuração dos votos, em horário normal de trabalho, com acompanhamento de representante do empregador e dos empregados, em número a ser definido pela comissão eleitoral;

 guarda, pelo empregador, de todos os documentos relativos à eleição, por um período mínimo de cinco anos.

A CIPA realiza reuniões ordinárias mensais, de acordo com um calendário preestabelecido, e durante o expediente normal da organização. Todas as reuniões têm atas assinadas pelos presentes com encaminhamento de cópias para todos os demais membros.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

 Comissão de Eventos

Atribuições

- Manter a mentalidade prevencionista entre os funcionários, através da utilização de recursos audiovisuais (informativo CIPA, painéis, e-mails etc)

- Promover, executar e divulgar as atividades especiais da CIPA, como a organização da SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho)

 Comissão de Inspeção de Ambientes de Trabalho

Atribuições

- Manter o programa de inspeção de segurança nos diversos locais de trabalho e elaborar os relatórios de inspeção

- Acompanhar a execução das propostas de segurança, aprovadas pela CIPA, e encaminhadas à administração

 Comissão de Investigação de Acidentes

Atribuições

- Investigar acidentes, a fim de levantar as causas e as circunstâncias em que ocorreram, bem como suas consequências, para propor medidas corretivas e preventivas.

Algumas dicas para tornar as reuniões uma ferramenta de gestão eficiente.

• Composição eclética

• Reuniões com pautas fixas

• Criar gestão de projetos

• Criar comissões para solucionar cada tipo de problema

• Cronograma de atividades anual

• Marketing da Comissão

• Dar feedback aos problemas e sugestões propostas

• Treinamentos diferenciados para equipe

• Agir de forma analítica

• Mantenha a organização

Por mais óbvio que possa parecer, o que mais atrapalha um bom trabalho de uma CIPA é a falta de organização. Isto pode ser resolvido com um(a) boa(bom) secretário(a). É de extrema importância manter as Atas atualizadas, os planos de ações bem acompanhados,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

convocar todos os membros dentro dos prazos, organização de pautas de reunião, livro de acompanhamento de ações providenciadas, previstas ou em aberto. E ainda tornar fácil o acesso a informações não apenas para os membros da comissão, bem como para os diferentes interessados.

Meritocracia. Quem merece?

Com o significado do nome bem sugestivo, meritocracia é a tradução do latim que significa “mérito e poder”. Consiste em um sistema da organização em definir uma pessoa merecedora a receber posição, cargo e recompensa pelo seu desenvolvimento.

A meritocracia pode ser adotada em diversas áreas, educacional, administrativa, funcional, na vida pessoal, pode se tornar uma ideologia, um estilo de vida a buscar sempre a ascensão e pode ser empregado em qualquer situação.

Em todo o meio social que nos relacionamos, encontramos diversos tipos de pessoas, entre elas, aquele que é tímido, o engraçadinho, o inteligente e um que sempre se destaca por ter várias qualidades e também uma característica que é um grande diferencial, o carisma.

Esse tipo de pessoa sempre se destaca em tudo que faz, é sempre o melhor, que mais se empenhou ou que trouxe uma proposta diferente de todos os outros.

A organização deve atentar-se para profissionais desse nível, pois além de ser difícil recrutar uma pessoa com essas características é totalmente proveitoso para a empresa um funcionário que irá agregar valor à mesma e a toda equipe.

Esse sistema é desenvolvido através de critérios que a empresa adota avaliando o profissional por meio de:

- Cumprir metas

- Manter postura

- Disciplina

- Conhecimento

- Resultados

- Inter-relação

Entre outros fatores determinantes. É analisado por uma avaliação o desempenho da pessoa escolhida ou em destaque.

São usados indicadores de desempenho para medir o progresso até se chegar a um resultado esperado ou acompanhar a linha do tempo de desenvolvimento profissional.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

É importante o gestor responsável de a área acompanhar o candidato e orientá-lo em relação às tarefas a serem desenvolvidas e aonde querem chegar, para que a jornada seja realizada com foco no resultado.

Por parte da empresa, ela tem a responsabilidade de adotar uma política de retenção, absorvendo tudo o que está acontecendo de positivo para a organização e reverter isso em incentivo ao empregado, a fim de que que todos continuem crescendo e desenvolvendo o potencial pessoal e coletivo.

Também, é importante a empresa ter transparência em sua avaliação e fornecer os resultados oficiais, ou seja, para quem, realmente, merece o título e não forjando um resultado para beneficiar ou promover alguém ilicitamente.

Esse sistema é um grande incentivo para que todos se envolvam e busquem a melhoria contínua em suas atividades diárias e façam sempre o melhor com qualidade e desempenho.

Amigo gestor, adote esse sistema em todos os setores e comprometa, envolvendo seu time em um único objetivo. Isso torna as atividades menos desgastantes, pois a orientação faz com que o trabalho seja desenvolvido com foco, sem desperdício de tempo e energia, conquistando resultados mais rápidos e padronizados.

Conhecemos a árvore pelo fruto, reconhecemos uma equipe pelo seu líder. Otimize o potencial de cada funcionário, cada um possui características diferentes do outro e, potencializando o ponto forte de cada um, se constrói uma equipe qualificada, motivada e com méritos de louvor.

Ser organizado, atencioso, prestativo e empático colabora com o desenvolvimento da equipe e isso é refletivo na qualidade do serviço prestado.

Conheça o PLANSAT. Plano Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho

É uma vitória para todos os profissionais da área de segurança no trabalho, finalmente foi elaborado e aprovado uma política abrangente sobre a segurança e saúde no trabalho, objetivando a prevenção e promoção da saúde em todas as esferas e segmentos de trabalho.

O PLANSAT – Plano Nacional de Saúde e Segurança no Trabalho, foi lançado dia 27 de abril de 2012, pelos ministérios da Previdência Social, Saúde e Trabalho e Emprego, durante as comemorações do Dia Mundial de Segurança e Saúde no Trabalho, em Brasília, DF.

O plano foi elaborado pela Comissão Tripartite de Saúde e Segurança no Trabalho (CTSST), que conta com representantes do Governo, dos empregadores e dos trabalhadores.

O PLANSAT teve origem na Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalho (PNSST),

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

instituída pelo Decreto nº 7.602 de 7 de novembro de 2011.

Esta política tem por objetivo prevenir acidentes e doenças relacionados ao trabalho por meio da redução dos riscos à saúde existentes nos ambientes de trabalho, promovida pela Organização Internacional do Trabalho – OIT em sua convenção na 9ª reunião.

A partir de sua 13ª reunião, a CTSST passou a discutir a formulação do PLANSAT, propondo as estratégias e ações a serem desenvolvidas para cada uma das diretrizes da PNSST.

O PLANSAT nada mais é, do que as ações da PNSST. O download da cartilha está sendo disponibilizado para todas as entidades e profissionais interessados. XXXXXXXX

Decreto nº 7.602 de 7 de novembro de 2011 – dispõe sobre a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho.

Objetivo e Princípios

A PNSST tem por objetivos a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida do trabalhador e a prevenção de acidentes e de danos à saúde advindos, relacionados ao trabalho ou que ocorram no curso dele, por meio da eliminação ou redução dos riscos nos ambientes de trabalho.

A PNSST tem por princípios:

a. Universalidade;

b. Prevenção;

c. Precedência das ações de promoção, proteção e prevenção sobre as de assistência, reabilitação e reparação;

d. Diálogo social; e

e. Integralidade;

Para o alcance de seu objetivo a PNSST deverá ser implementada por meio da articulação continuada das ações de governo e no campo das relações de trabalho, produção, consumo, ambiente e saúde, com a participação voluntária das organizações representativas de trabalhadores e empregadores;

Diretrizes

São responsáveis pela implementação e execução da PNSST os Ministérios do Trabalho e Emprego, da Saúde e da Previdência Social, sem prejuízo da participação de outros órgãos e instituições que atuem na área do Ministério do Trabalho e Emprego, Ministério da Saúde e Ministério da Previdência Social.

Gestão

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A gestão participativa da PNSST cabe à Comissão Tripartite de Saúde e Segurança no Trabalho que é constituída paritariamente por representantes do governo, trabalhadores e empregadores, conforme ato conjunto dos Ministros de Estado do Trabalho e Emprego, da Saúde e da Previdência Social.

A gestão executiva da política será conduzida por Comitê Executivo constituído pelos Ministérios do Trabalho e Emprego, da Saúde e da Previdência Social.

Objetivos do PNSST

• Inclusão de todos os trabalhadores brasileiros no sistema nacional de promoção e proteção da segurança e saúde no trabalho;

• Harmonização da legislação trabalhista, sanitária, previdenciária e outras que se relacionem com saúde e segurança no trabalho;

• Integração das ações governamentais de SST;

• Adoção de medidas especiais para atividades laborais submetidas a alta risco de doenças e acidentes de trabalho;

• Estruturação de uma rede integrada de informações em SST;

• Implementação de sistemas de gestão de SST nos setores públicos e privado;

• Capacitação e educação continuada em SST;

• Criação de uma agenda integrada de estudos e pesquisas em SST;

Agora cabe aos profissionais da área de saúde e segurança no trabalho conhecer e implantar a nova política e plano, para um ambiente de trabalho mais seguro, saudável e íntegro.

Preconceito é crime, sabia?

De acordo com a Lei N° 9.459: “Serão punidos, na forma desta Lei, os crimes resultantes de discriminação ou preconceito de raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional” e ainda “Praticar, induzir, ou incitar a discriminação ou preconceito de raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional”. A pena é de um a três anos de reclusão e multa. Ou seja, preconceito é crime!

Preconceito nada mais é do que uma ideia ou conceito formado antecipadamente e sem fundamento sério ou imparcial. Quer dizer, pode ser caracterizado como um juízo preconcebido, geralmente manifestado na forma de atitude discriminatória perante pessoas, lugares, tradições, crenças, etc.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A formação do preconceito é baseada em três componentes: crenças, sentimentos e tendências comportamentais. O ponto de partida costuma ser o estereótipo, ou seja, uma ideia, conceito ou modelo que se estabelece como padrão. É cultivado quando uma imagem de determinadas pessoas, coisas ou situações são preconcebidas, definindo e limitando pessoas ou grupos de pessoas na sociedade.

Vamos então entender quais são os tipos de preconceitos existentes:

- Preconceito Racial (Racismo):

É uma forma de pensar que acredita na existência de raças humanas distintas e superiores umas às outras. É um conjunto de opiniões formadas a partir de um estereótipo valorizando as diferenças entre os seres humanos. Dados históricos sobre racismo compreendem desde a época da escravidão até os dias atuais. Uma das formas de racismo mais conhecida é o pensamento de que os negros seriam de uma raça inferior, e, portanto menos inteligente que a dos brancos.

- Preconceito Social: Nesse caso, as pessoas acreditam que as classes mais inferiores são piores, por possuírem menos bens que as superiores. Está diretamente relacionado ao poder aquisitivo, ao acesso a renda, a posição social, ao nível de escolaridade, ao padrão de vida, etc.

- Preconceito Quanto a Orientação Sexual (Homofobia): Está na Constituição Brasileira que “todos são iguais perante a Lei”, ou seja, o fato de alguém optar por amar outra pessoa do mesmo sexo não diz respeito a mais ninguém que aos envolvidos. Homofóbico é aquele que demonstra várias atitudes e sentimentos negativos em relação a gays (homens ou mulheres), bissexuais, transexuais, etc. Assim como o racismo e outras formas de preconceito, a homofobia procura desumanizar um grupo de pessoas negando sua dignidade e opção pessoal. É um crime de violação dos direitos humanos.

- Preconceito Contra Deficientes: O maior problema nesse caso é a falta de conhecimento da população em relação aos problemas que a pessoa com deficiência possa apresentar. E a ignorância não compreende somente os mais pobres, mas também (e em muitos casos) aqueles com maior poder aquisitivo. Muitas vezes, o deficiente é visto como uma pessoa com limitações, incapaz, e daí surge o sentimento de negação em relação a ele. A sociedade como um todo não olha para o deficiente pelo que ele é (como pessoa), mas sim pelo que tem ou não tem. Uma pessoa deficiente, de acordo com suas possibilidades, é tão ou mais capaz do que muitos ditos “perfeitos” de realizar alguma atividade, seja ela física ou mental.

- Preconceito Religioso: Um dos mais encontrados é esse tipo de preconceito. Pessoas que simplesmente não toleram outra religião que não a sua, e por isso, agem com extrema intolerância em relação à fé alheia.

- Bullyng: É um termo em inglês usado para descrever atos de violência física ou psicológica, intencionais e repetidos, praticados por uma ou várias pessoas, causando dor

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

e angústia, sendo executados em uma relação desigual de poder. Resumindo, é aquela famosa brincadeira sem graça, que para quem faz pode até parecer inocente, mas para quem sofre, causa sérios problemas psicológicos.

Preconceito é preconceito em qualquer lugar, seja em casa, na escola, na rua, no local de trabalho, etc. No ambiente de trabalho, pode causar sérios problemas entre os trabalhadores. Algumas dicas podem ser bem úteis para amenizar problemas desse tipo:

- Promoção de campanhas e palestras informativas;

- Estímulos à convivência entre diferentes tipos de pessoas;

- Criação de dinâmicas em grupo para aumentar as afinidades entre as pessoas;

- Disponibilização de auxílio (psicológico e judicial), etc.

A base para as mudanças do mundo está na educação. Com o conhecimento adequado, preconceitos e outros tipos de intolerâncias e injustiças acabarão. Dois ditados exemplificam em essa situação:

- “É preciso respeitar para ser respeitado”

- “Não faça com o outro o que não gostaria que fizessem com você”

Pense e reflita! Preconceito é crime, e não vale a pena!

12 dicas para melhorar sua capacidade de falar em público

Palestra significa apresentação oral formal, perante um auditório, de uma comunicação sobre um tema considerado importante ou pertinente. Portanto, palestrar é a ação realizada por quem promove a palestra.

Normalmente, é utilizada quando se tem a intenção de informar ou ensinar pessoas sobre determinado assunto, seja ele de caráter profissional ou não. Palestra é uma possibilidade de transmitir informação de natureza importante, histórica, prática, teórica, emocional, etc.

No mundo da segurança do trabalho, palestras vêm sendo bastante utilizadas, como meio de conscientizar, informar e, principalmente, treinar os trabalhadores. Mas para que a palestra seja considerada eficiente, com uma qualidade impecável demonstrando todos os conhecimentos do palestrante de forma clara, objetiva e dinâmica, alguns itens devem ser levados em conta.

A primeira idéia que vem à cabeça de um palestrante é: “Fui convidado, ou, me escolheram para realizar uma palestra. E agora? O que fazer?”.

Pois bem, não há necessidade de se desesperar. Existem técnicas que podem te ajudar a solucionar esse problema!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Dica 1 - Planejamento: Antes de tudo, saiba para quem, onde, quando e como sua palestra será realizada. Informe-se o máximo possível sobre o público para o qual estará se apresentando. Ele é o principal alvo. Atinja-o de forma que todos compreendam, igualmente, o assunto.

Dica 2 - Início: Comece a palestra se apresentando. Sorria! Diga sobre o que vai falar, fale algo de sua vida. Mas lembre-se, a plateia não precisa saber detalhes da sua vida.

Dica 3 - Costas: Nunca se esqueça, jamais dê as costas a sua plateia.

Dica 4 - Duração: O tempo da palestra é crucial. Antes de começar a pensar no que vai dizer, é muito importante que saiba quanto tempo vai falar. Para que uma palestra seja eficaz não significa que necessite durar cinco horas. O que importa não é o tempo da palestra, mas sim se ela atende ao seu objetivo. Programe-se de acordo com o tempo que lhe foi oferecido, de modo que consiga abordar tudo o que considerar relevante ao assunto.

Dica 5 - Perguntas: Esse é um assunto delicado, que fica a critério do palestrante. Não há uma regra. O ideal é que, ao término da palestra você peça que lhe encaminhem perguntas por escrito, de forma que possa filtrar aquelas que vai responder. Dessa forma você não fica em uma saia justa e não deixa a plateia decepcionada. Escolha entre três ou cinco, e reserve cerca de quinze minutos para respondê-las. E ponto final. Abrir para discussões, a não ser que tenha sido pré-estabelecido, pode alongar demais a palestra e acabar entediando o público.

Dica 6 - Material: Pense bem antes de optar pelo material que será utilizado na palestra. Hoje existem vários métodos para tornar uma palestra mais dinâmica, como:

- Apresentação de vídeos;

- Imagens;

- Músicas;

-Jogos com a plateia, etc.

Porém, o mais importante é se prevenir sempre. Caso utilize um “Data Show”, leve seu computador. E ainda, faça um back-up do arquivo. Mais vale um pássaro na mão do que dois voando, certo? Mas, se de repente a energia acaba? E a bateria do computador está no fim? Pensar em todas as possibilidades, sejam elas boas ou não, é crucial. Um bom palestrante não depende de artifícios para dar seu recado. Ele os usa, somente, como forma de tornar a palestra mais dinâmica e menos cansativa.

Dica 7 - Estudo: Sempre! Nunca fale sobre aquilo que não domina. Estude incessantemente o tema que será abordado. A palestra toma o rumo que o palestrante determinar, portanto, você é o responsável pelas possíveis perguntas que podem ser feitas no final. Esteja pronto para respondê-las!

Dica 8 - Slides: Como dito anteriormente, não dependa 100% deles. Use-os para inter-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

agir melhor com o público. Algumas coisas jamais devem ser feitas, como:

- Slides coloridos demais, fazendo com que a plateia force a visão para enxergar.

- Slides com muito texto. Procure utilizar somente tópicos. O que você vai explicar não precisa estar escrito no slide.

- Evite usar muitas animações. Podem prejudicar seu trabalho.

Dica 9 - Senso de humor: Imagine-se no lugar da plateia. Você não iria gostar de umas pausas durante a palestra para rir, descontrair? Pois bem, divirta-se palestrando!

Dica 10 - Pontualidade: Esse quesito não tem discussão. Atrasos são inaceitáveis.

Dica 11 - Roupas: Evite que suas roupas chamem mais atenção que você. Se vista de forma neutra, formal e confortável. Evite muitos acessórios, pois esses podem acabar atrapalhando-o. Para mulheres, deixar os cabelos presos ajuda na hora de falar!

Dica 12 - Nervosismo: Mas, e se apesar de todas essas dicas você ainda ficar nervoso, suas mãos começarem a suar, sentir aquele frio na barriga, o que fazer? Bem, pratique. Nunca ouviu dizer que a prática leva à perfeição? Então, deixe a timidez de lado e corra atrás de seus objetivos. Em breve se transformará num palestrante de referência!

14 Dicas para criar um bom ambiente de trabalho

Em uma organização por menor que seja, o capital mais importante é o humano. São pessoas de várias culturas, tradições, formações, gênios e educação.

A comunicação é fator fundamental para o relacionamento e desenvolvimento das atividades da empresa. É importante respeitar as diferenças existentes nesse ambiente que muitas vezes passamos mais tempo do que com os próprios familiares.

Também é muito comum encontrar divergências, diferenças que fazem o funcionário ser menos produtivo por se preocupar mais com o outro do que com o seu trabalho.

O ambiente corporativo funciona como uma engrenagem, se uma falhar todo o processo estará comprometido prejudicando o produto final da atividade.

Em relação à segurança e meio ambiente é de suma importância que além do respeito das normas e padrões da empresa é importante respeitar o próximo, não colocando a vida dele, da empresa e a sua em perigo. A comunicação entra como fator importante para que a informação seja disseminada.

Se o funcionário respeita seu local de trabalho automaticamente respeitará as normas e o próximo como a si mesmo.

Ter um ambiente de trabalho salubre é ter harmonia em tudo o que faz e cuidar dos demais funcionários, seja quando entra um novato em seu acompanhando e ensinando o que

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

é necessário para praticar sua atividade. Seja com aquele que está desatento e alertá-lo para o perigo, ou seja com aquele que irá trocar experiências no dia a dia.

É muito bom fazer parte de um ambiente que nos fornece alegria de trabalhar, de colaborar e poder entregar de alguma forma um pouco do que pode oferecer.

Vejam as 14 dicas para criar um bom ambiente de trabalho:

1. Seja cordial com todos
2. Respeite seu próximo
3. Chame-o pelo nome
4. Fale as palavras mágicas: por favor, obrigado
5. Respeite as normas internas
6. Não faça acepção de pessoas
7. Colabore com o que puder
8. Acredite no ser humano
9. Faça o seu melhor
10. Não olhe para os defeitos dos outros, corrija os seus
11. Participe ativamente dos interesses da organização
12. Estude – o aperfeiçoamento é o melhor caminho
13. Bom dia, boa tarde e boa noite, é sempre bem-vindo
14. Vá além do que esperam de você em todos os sentidos

Passamos geralmente a maior parte do nosso dia no ambiente de trabalho, este deve ser aquele que irá de alguma forma te promover na vida, seja profissional, econômico ou pessoalmente.

Cada um é importante naquilo que faz, se um falhar toda a engrenagem será prejudicada e o resultado final que está sendo esperado será certamente frustrante a todos.

Vá para o local de trabalho como um lugar de promoção e não simplesmente de bater o cartão, fazer todos os dias a mesma coisa e voltar para casa.

Que este seja uma mola propulsora em sua vida, você colaborando com a empresa, com as normas e com os demais colegas de trabalho e que a empresa seja um canal de engrandecimento, valorizando o capital humano, capacitando-o e moldando para a formação de um grande cidadão.

Com a participação de cada um o respeito é multiplicado e cada vez mais terá um am-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

biente salubre em todas as instâncias. Participe.

Ser cipeiro não é só ter estabilidade

A Norma Regulamentadora 05 – CIPA Comissão Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho determina que empresas públicas e/ou privadas formem uma comissão com um propósito importantíssimo que é o de prevenir acidentes no ambiente de trabalho.

Essa comissão é formada por representantes do empregador e dos empregados. Sendo por parte do empregador, funcionários indicados e por parte dos empregados, eleitos através de uma votação.

Após a eleição direcionando cada cargo e cada um empossado, fazem um curso base de vinte horas de duração para qualificar no que tange a prevenção de acidentes no trabalho.

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.

O empregador deve investir nessa comissão, fomentando o propósito, investindo em qualificação dos participantes, cobrando participação e resultados. Acompanhando as reuniões mensais e principalmente as extraordinárias.

Esses novos eleitos devem ser trabalhados nesse contexto constantemente, 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.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O cipeiro precisa se enxergar como uma peça fundamental, diferenciada por ter sido escolhido, primeiro por ser bem quisto 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 prevencionista.

Amigo cipeiro prevencionista 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 no Brasil, colabore para que os números alarmantes de acidentes e fatalidades diminuam e que os trabalhadores possam ter sua vida laboral com mais qualidade de vida, segurança e convívio pleno com sua família.

Cuidado com a higiene em bebedouros

A água é um fator imprescindível para a sobrevivência humana e de qualquer ser vivo. Através dela, é realizada a manutenção do nosso sistema fisiológico.

Esse líquido tão agradável faz saciar a sede, serve para tantas outras coisas, higiene, como o banho, para a preparação de alimentos, lavagem de roupa, em vários sistemas industriais, enfim, a água é extremamente importante na terra.

Na questão de saciar a sede, deve-se tomar cuidado onde e como essa água é ingerida. De acordo com o Ministério da Saúde, através da portaria 1469/00 Padrão de potabilidade, a água deve ser livre de coliformes fecais e totais.

Embora não seja possível visualizar bactérias, micro-organismos, vírus, protozoários, esses se encontram em bebedouros. Dificilmente é possível ver a higienização desses ambientes.

Note o bebedouro que usa e verifique se não há limo, acúmulo de água parada, que é um ótimo lugar para proliferação de bactérias, se animais tem contato, principalmente se for em áreas públicas, como parques por exemplo, se não há restos de alimentos, se pessoas não utilizam para lavar outras coisas.

Não apenas o local deve ser avaliado, mas, também outro fator importante é a qualidade da água. Se o reservatório é limpo, se há inspeção ou lavagem a cada seis meses. Se o sistema de tratamento está sendo eficaz.

É possível evitar a contaminação dos funcionários, pois a ingestão de água contaminada pode gerar uma epidemia dentro da organização, desencadear diversos problemas, cada

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

um reage de maneira diferente como resposta a ingestão de um alimento ou água contaminada.

Um sistema imunológico baixo frente a uma situação desse gênero pode até causar a morte.

Portanto, tome alguns cuidados ao usar esse tipo de equipamento.

- Evite tomar água com as mãos sujas
- Não encoste a boca nos dispositivos
- Não aproxime animais dos bebedouros
- Opte por usar seu copo ou squeeze
- Não lave objetos no bebedouro
- Verifique se está ligado na tomada
- Verifique se não está entupido
- Zele pela limpeza
- Verifique se a saída de água está enferrujada

Oriente principalmente as crianças ao manuseio em bebedouros, como usar e para não brincar.

A manutenção é importante, pois é muito fácil encontrar bebedouros que estão vazando água o tempo todo. Além do desperdício a proliferação de bactérias é mais propicia e se for em lugar aberto, é um chamariz para animais voadores pousarem para beber a água, contaminando com suas patas, fezes ou protozoários.

A higiene em bebedouros deve ser constante, no momento da troca de galão, usar de asepxia, higienizar as mãos ao trocar o galão, não deixar o bebedouro vazio e aberto, essa exposição gera bactérias e contaminação da água. Lavar bem as torneiras ou bicos dos bebedouros, onde há maior contato dos usuários.

Cuidado, ao sentir mau cheiro ou gosto na água, isso é sinal de contaminação. Se usar galão, verifique a validade do frasco, atualmente foi aprovada uma lei que dita o uso do galão por três anos. Conheça seu fornecedor, como é o armazenamento desse galão na distribuidora e em sua empresa.

Cuide de sua saúde e a dos demais. Use de forma consciente os bebedouros e exija a devida limpeza para evitar assim contaminação e doenças provenientes de água contaminada.

Canais de comunicação da empresa devem ser usados para

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

prevenção

Houve uma época que chamávamos de proletariado. Consistia em trabalhar em troca de um salário, nada mais do que isso.

As empresas foram crescendo e as mudanças acontecendo. Foi percebido que a comunicação era necessária no dia a dia da corporação.

Essa comunicação era totalmente restrita, funcionários não podiam se reportar ao dono da empresa, era alto escalão e o chão de fábrica não tinha contato.

Com o passar do tempo foi-se tendo a visão de que a comunicação é fator de sobrevivência para os seres humanos e para o crescimento da empresa.

Então, foram adotados vários meios de comunicação interna, folhetos, recados, gibis, informativos, placas, intranet, sites de relacionamento, campanhas, entre outros.

Quando falamos em segurança no trabalho e meio ambiente, noventa por cento é comunicação, a prevenção começa com o diálogo, a troca de experiência e conhecimento.

A responsabilidade social precisa começar com a educação, comunicação, conscientização, não é adequado adotar medidas sociais incluir as pessoas sem educá-las, a lição não é aprendida e elas ficam condicionadas a sempre esperar por alguém e não tomar uma atitude coerente por não ter aprendido o que fazer.

A empresa deve abusar dos seus meios de comunicação para incluir a todos e ter uma equipe motivada e conscientizada sobre os interesses da empresa, clientes, funcionários, meio ambiente e a segurança no trabalho.

Abrir a comunicação aos funcionários e ouvir e valorizar a opinião de cada um deles. O crescimento e ideal deve ser recíproco, com isso todos ganham e crescem juntos.

Para haver mudança na área de segurança no trabalho muitas vezes faz-se necessário um investimento muito alto em adequação da empresa as leis e normas, trocar maquinários, reformar a edificação, mas uma grande ferramenta que se possui e a disseminação da segurança pela comunicação.

Existem vários meios de comunicação que é aconselhado usar na empresa.

- Comunicação visual

- Comunicação verbal

- Comunicação escrita

Use todas da melhor forma possível, respeitando o nível intelectual de cada funcionário é possível alcançar grandes resultados começando pela comunicação.

Na área de meio ambiente é a mesma coisa, é um trabalho de formiguinha, é necessário

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

falar várias vezes a mesma coisa até que mudem seus hábitos errôneos.

Até o funcionário entender o por que e para que ele está recebendo aquela orientação é formado um cenário em seu cérebro e um dia a conscientização acontece e à partir daí se dá a mudança de hábito.

Seja criativo, divertido, interessante, inteligente propondo inclusive desafios de quem aprendeu a lição de casa direitinho.

Envolva todos os funcionários em escala linear, use mais de uma ferramenta de comunicação se necessário, mas abuse dela para receber o resultado desejado.

Usando a poderosa ferramenta da comunicação constante a prevenção se aplicará em todas as áreas e níveis, o principal objeto será sempre trabalhado, os números de acidentes e incidentes diminuíram, pois saíra da realidade os acontecimentos negativos e passar a ser realmente um infortúnio ou algo não esperado.

Aprenda com os grandes comunicadores e motive sua equipe a trabalhar com o mesmo propósito.

O colaborador precisa crescer junto com a empresa: Qualidade x Qualificação

Desde a era Industrial até recentemente, a maior preocupação das organizações sempre foi com a produtividade, pensando-se apenas na sustentabilidade econômica. Com isso, foram desenvolvidos processos e métodos cada vez mais avançados, para se obter a máxima produção, utilizando-se o mínimo recurso, alinhando qualidade, baixo custo, produtividade e competitividade.

Dessa maneira, os recursos naturais ficaram cada vez mais escassos, isto é, o esgotamento dos recursos naturais e a contaminação da água, solo e ar ficaram muito evidentes. Essa preocupação vem sendo incorporada nos processos industriais e na prestação de serviços, aos quais se aplica o conceito 3 R (Reduzir, Reutilizar e Reciclar), a logística reversa, o ciclo de vida do produto, política do gerenciamento dos resíduos sólidos e o sistema de gestão integrados. Todos com o foco no tripé da sustentabilidade (econômica, social e ambiental).

Produzir cada vez mais e melhor e/ou melhor com cada vez menos recursos.

Diante do exposto, não adianta aumentar a quantidade produzida. É necessário que o produto tenha valor, que atenda às necessidades dos clientes.

Sobretudo que isso acompanhasse o desenvolvimento e crescimento de seus colaboradores, pois somente através deles é que tudo isso possa realizado.

Ao analisarmos que a empresa é capaz de agregar muito valor por um baixo custo, ela

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

dominará o mercado, pois seus produtos serão necessários e desejados pelos clientes, e seu preço será a função desse valor.

Seu lucro será decorrente do bom serviço prestado, e mostrará o sinal de crescimento, algumas empresas repassam isso a seus colaboradores através de participação nos lucros e resultados.

Então, como melhorar a produtividade? A inovação é a resposta.

Sabemos que as organizações humanas são constituídas de três elementos básicos:

• Equipamentos e materiais, que chamaremos de HARDWARE;

• Procedimentos (métodos), que chamaremos de SOFTWARE;

• Ser humano, que chamaremos de HUMANWARE.

Para melhorar o humanware, é necessário:

- Estar atento aos instrumentos metodológicos disponíveis para a captação e interpretação das necessidades de seus colaboradores e utilizar essas informações como diferencial competitivo, proporcionando boas condições de trabalho, educação e lazer, com reflexo direto nos índices de produtividade;

- Buscar alternativas para motivação e envolvimento ativo dos colaboradores com as questões da qualidade e produtividade;

- Treinamento: modificação de competência, habilidades e atitudes (CHA);

- Coerência na cultura organizacional, para sustentar a mudança estratégica e não correr riscos com a implantação da Gestão da Qualidade.

Lembre-se: o aporte de capital só depende da disponibilidade financeira. O aporte de conhecimento depende da vontade das pessoas de aprender.

Depende de sua voluntariedade. Depende de sua motivação. Se a pessoa não sentir vontade, não há como aprender.

Em nossa era estamos envolvidos com a Responsabilidade Social que deve contemplar em primeiro lugar a preocupação com seu cliente interno que é o colaborador e depois o público externo.

A responsabilidade social está ligada à qualidade de vida do trabalhador, envolvendo a família e a sociedade, proporcionada pela organização, além de agregar valor ao produto ou serviço.

A inovação deve estar fundamentada na capacidade de trazer algo novo ao processo produtivo ou serviço para aumentar a sua produtividade.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Economia de energia. O que isso tem a ver comigo?

Energia elétrica, todos nós precisamos dessa fonte. A demanda vem aumentando ano a ano, com novos aparelhos eletrônicos, novas tecnologias, eletrodomésticos para fazer isso ou aquilo. A demanda vem crescendo assustadoramente por diversos fatores.

Quem não se lembra da época do apagão por volta do ano 2000? A medida do governo foi mexer no bolso do contribuinte para que ele viesse economizar energia e usar de maneira racional. Contudo, o Brasil passou por essa fase, foram enxertadas no mercado tecnologias e aparelhos que usavam menos energia, mas e a Educação Ambiental?

O fato de termos novos aparelhos ou equipamentos que otimizam a energia não exime a responsabilidade que temos de promover a mudança de hábitos em todos os envolvidos.

É de suma importância educar a sociedade, os colaboradores no fato de que cada um tem sua contribuição impactante no ambiente e que é de cada um o dever de minimizar seus impactos com ações simples adotadas no dia a dia.

Tomemos como exemplo, o equipamento sensor de presença. Ele faz todo o trabalho sozinho, acende a luz quando alguém se aproxima e apaga quando se afasta. Ótimo, que economia de energia, mas, e as pessoas? O que elas aprenderam com isso? Será que quando ela adentrar em qualquer local terá o hábito de apagar a luz quando sair?

Entendamos que, a base de toda lição ensinada é demonstrar o PARA QUÊ e o POR QUÊ eu tenho, ou estou fazendo isso. Outro meio interessante é a empatia, demonstrar a origem, a fonte, de qual recurso extraímos energia, qual processo é decorrido para que chegue em casa ou empresa, pronta para ser usada.

O fato não é só o de pagar a conta e sim a conscientização, a educação ambiental e principalmente a mudança de hábito.

Se encontramos esse tipo de dificuldade na empresa, dos colaboradores participarem dessa gestão de energia, faça uma análise desde a cabine primária de energia e vá mapeando todos os usos dela.

Distribua essa informação em algum meio de visualização de fácil entendimento (maquete, gráfico, ilustração, animação), e demonstre todo o percurso da energia, o custo dela e a importância da preservação desse recurso tão necessário a todos e a várias funções.

O fator principal desse projeto sempre será a conscientização, quando há a necessidade de economizar, que não seja somente por aquele momento como foi o caso do apagão, mas que as pessoas venham tomar conhecimento, gerar uma consciência ambiental e promover mudanças de hábitos e se tornarem agentes multiplicadores dessas informações.

A promoção intelectual gera a educação, onde os colaboradores recebem como parte da preservação de sua integridade, pois proteger a integridade não é só a ausência de acidentes e sim promover todas as integridades que compõem o trabalhador (integridade

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

física, intelectual, moral, social, psicológica, entre outras), uma vai aperfeiçoando a outra.

Líder adote essa causa e veja os resultados que irão gerar através de colaboradores cientes, conscientes e percebendo que são responsáveis por um ambiente de trabalho melhor. Faça sua parte.

15 Mandamentos do bom profissional

Cada vez mais vivemos em um mundo onde quem não se qualifica e se mantém sempre atualizado acaba perdendo espaço para outros profissionais. A economia está mais exigente, e com isso o mercado de trabalho também. Para isso, é necessário demonstrar interesse, esforço, qualidade e dedicação.

Não basta somente ter um diploma. A teoria é essencial, mas a prática é imprescindível. Ou seja, a continuidade dos estudos aliada às experiências adquiridas é o caminho para o sucesso. De acordo com especialistas, as exigências se tornarão cada vez maiores, e cabe a você decidir se quer ou não alcançá-las ou se prefere ser “mais um”.

Com isso, há hoje uma espécie de “mandamentos do bom profissional” que serve como inspiração e base para aqueles que desejam o topo! Vamos conferir?

1. Tenha uma capacitação técnica específica. Quando você não está apto a exercer bem a função que deseja, dificilmente conseguirá bons resultados. Uma boa formação, cursos adicionais e experiência prática são fundamentais!

2. Pense positivo. Ao acordar, não permita que aquilo que saiu errado ontem seja seu primeiro pensamento no dia. Utilize essa falha para pensar em como trabalhar de forma mais produtiva e excelente.

3. Não fique tentando ser melhor que os outros, de uma forma competitiva. O ideal é ser o seu melhor. Foque naquilo que é capaz de realizar com excelência e, assim, você se sobressairá diante dos demais.

4. Seja proativo. Quer dizer, busque por oportunidades de mudança (pessoais ou no ambiente de trabalho), planeje e execute suas ideias, enfrente de frente seus obstáculos, solucione e antecipe-se aos problemas, vise metas em longo prazo. Um bom profissional não fica a espera de ordens, sugere inovações!

5. Comunique-se bem. Dominar a arte de se comunicar com diferentes tipos de pessoas só faz crescer seu perfil profissional. Deixe a timidez de lado e comece a treinar as palavras!

6. Visão global. Essa é uma expressão chave nos dias de hoje. Não basta ter todo o conhecimento da sua área e ser muito bom no que faz, ainda assim é preciso saber quais os impactos da sua parte sobre o todo. E também compreender o mínimo que seja das outras áreas, das quais dizem respeito ao que você faz. Isso te ajudará a ter uma comunicação em geral, com pessoas de diferentes níveis no ambiente de trabalho.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

7. Estar bem informado. Absolutamente, que não se informa, fica pra trás. Quer coisa melhor do que conversar com uma pessoa, e estar por dentro do assunto ao qual ela se trata? Cultura geral também é importante, faz com que você se torne mais aberto e com muito mais possibilidade de interagir com outros profissionais. Só não desvie totalmente o foco e não se esqueça de que primeiramente vem a sua área de atuação!

8. Facilidade com tecnologia. Atualmente o computador e a internet passaram a dominar os locais de trabalho. Além de servirem nas nossas vidas pessoais como forma de diversão, passaram a ser ferramentas essenciais para quem quer se manter atualizado profissionalmente. A dica é manter um bom relacionamento com o mundo eletrônico, para se sobressair no trabalho.

9. Português. Sim! Antes de dominar uma segunda língua, que tal aprender a gramática da sua língua nativa? Tão importante quanto saber falar outros idiomas, é saber o seu próprio. Não existe nada pior do que não saber falar corretamente, ou tampouco escrever direito. Folheie mais o dicionário, leia mais, consulte uma gramática sempre que uma dúvida surgir. O que não pode é fazer papel de bobo diante de outro profissional.

10. Organização. Manter uma rotina profissional pode ajudar, e muito! Use uma agenda, faça um cronograma, estabeleça e cumpra seus horários. Organização é sinônimo de responsabilidade. Pense nisso!

11. Seja prestativo. Esteja sempre pronto para ajudar. Mas lembre-se que ajudar não significa fazer de tudo pela outra pessoa. Auxilie no que for possível, mas com o intuito de ensinar, e não de “dar de graça” aquilo que o outro deseja.

12. Pontualidade. Imprescindível em qualquer setor da sua vida seja o pessoal ou o profissional. Não há nada mais desagradável que deixar outra pessoa esperando sua presença. Evite atrasos!

13. Flexibilidade. Pessoas com capacidade de se adequar a diferentes situações ganham mais espaço que aquelas que preferem um ambiente no qual “mudanças não são bem vindas”. Ter jogo de cintura é um diferencial e tanto!

14. Trabalho em equipe. Muito ganha aquele que sabe como trabalhar em equipe. Há momentos em que o trabalho individual não será possível, e está é a melhor solução para esse caso. Saber que você faz parte de um todo e trabalhar em prol do bom desenvolvimento da empresa faz a diferença!

15. Saiba gerenciar seu tempo. Defina quais são suas prioridades e não se perca em questões sem muita importância.

Mantenha sempre seu plano de carreira atualizado, reavaliando seus objetivos e metas e certificando-se do que já foi cumprido. Esteja aberto aos resultados, e sempre que for preciso faça modificações e ajustes para alcançar mais resultados positivos.

Duas características têm sido bastante avaliadas pelos recrutadores. São elas caráter

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

e bons valores. Com elas você se torna, não somente um bom profissional, mas um ser humano exemplar e de bem com a vida!

Tome Cuidado Com a Poluição Visual no Ambiente de Trabalho

Recentemente, em 2007 São Paulo ganhou a Lei denominada Cidade Limpa, com a finalidade de eliminar a poluição visual na cidade proibindo todo tipo de publicidade externa, como outdoors, painéis em fachadas de prédios, backlights e frontlights.

A Lei 14.223 tem como diretrizes:

I - o bem-estar estético, cultural e ambiental da população;

II - a segurança das edificações e da população;

III - a valorização do ambiente natural e construído;

IV - a segurança, a fluidez e o conforto nos deslocamentos de veículos e pedestres;

V - a percepção e a compreensão dos elementos referenciais da paisagem;

VI - a preservação da memória cultural;

VII - a preservação e a visualização das características peculiares dos logradouros e das fachadas;

VIII - a preservação e a visualização dos elementos naturais tomados em seu conjunto e em suas peculiaridades ambientais nativas;

IX - o fácil acesso e utilização das funções e serviços de interesse coletivo nas vias e logradouros;

X - o fácil e rápido acesso aos serviços de emergência, tais como bombeiros, ambulâncias e polícia;

XI - o equilíbrio de interesses dos diversos agentes atuantes na cidade para a promoção da melhoria da paisagem do Município.

Lembrando que essa Lei é do município de São Paulo, outros também adotaram essa ideia que trouxe grande repercussão, mas depois de implantado os resultados foram positivos.

Um local que possui poluição visual gera um ambiente desorganizado, provoca fadiga, é propenso a causar acidentes e é cansativo. O Princípio dos 5 S´s se adéqua também na condição de tornar o ambiente mais limpo, menos sobrecarregado de informação, que hoje tão de perto nos rodeia. Na área de Segurança no Trabalho não é diferente, a informação, sinalização e advertência é muito presente, mas essa medida preventiva deve ser tomada de forma adequada, ponderada, pois a intenção é promover a segurança.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Em sua Norma Regulamentadora nº 26 sobre Sinalização de Segurança retrata que cores devem ser adotadas para segurança em estabelecimentos ou locais de trabalho, a fim de indicar e advertir acerca dos riscos existentes.

São usadas para identificar os equipamentos de segurança, delimitar áreas, identificar tubulações empregadas para a condução de líquidos e gases e advertir contra riscos, devem atender ao disposto nas normas técnicas oficiais.

Esse uso deve ser o mais reduzido possível, a fim de não ocasionar distração, confusão e fadiga ao trabalhador.

Tem que tomar muito cuidado, pois essa NR não é a única maneira de advertência, temos a questão da coleta seletiva que adota cores para identificar os resíduos, o mapa de risco que é disposto em cada setor identificando cada risco com uma cor característica, entre outros.

Gestor, ao propagar a comunidade na empresa se atente ao tipo de público que irá receber essas informações, seja conciso, claro e objetivo. A falta ou o excesso são prejudiciais, procure realizar a comunicação da melhor maneira possível.

A comunicação sempre é a melhor maneira de conscientização, advertência e conhecimento dos colaboradores, desenvolva essa prática na organização e obtenha resultados positivos em todos os âmbitos produtivos.

Drogas lícitas e ilícitas: como reagir diante delas?

Nos dias atuais um dos problemas que mais atormentam as empresas são os problemas relacionados aos trabalhadores que consomem drogas. Sejam elas lícitas ou ilícitas. Mas para entender melhor do que se trata, vamos por partes.

Droga é toda e qualquer substância natural ou sintética que introduzida no organismo modifica suas funções. As drogas naturais são obtidas através de plantas, de animais e de alguns minerais. Por exemplo: a cafeína e a nicotina. As drogas sintéticas são fabricadas em laboratório e, para isso, exigem técnicas especiais.

Dessa forma, o termo droga sempre nos remete a algo ilegal, proibido, que é capaz de modificar suas funções e o comportamento. A legislação brasileira define como droga: “as substâncias ou produtos capazes de causar dependência, assim especificados em lei ou relacionados em listas atualizadas periodicamente pelo Poder Executivo da União”. Atualmente, no Brasil, as drogas são as substâncias e produtos que estão listados na Portaria nº SVS/MS 344/98.

Sendo assim, podem ser classificadas como:

- Drogas Lícitas: Aquelas que são legalizadas, produzidas e comercializadas livremente e são aceitas pela sociedade. Os exemplos mais claros e conhecidos são o cigarro e as

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

bebidas alcoólicas.

- Drogas Ilícitas: Têm sua comercialização proibida pela legislação e seu uso não é aceito pela sociedade. Os exemplos são muitos, como cocaína, crack, maconha, heroína, etc.

É importante ressaltar que todos os tipos de droga são perigosos e merecem atenção. Muitas pessoas costumam dizer que fazem uso de cigarros e bebidas alcoólicas socialmente, e que esse fato não interfere em suas vidas (seja pessoal ou profissional). Porém, é fato que o álcool causa uma grave dependência, assim como o cigarro, que em muitos dos casos levam o dependente à morte.

Os problemas começam a surgir paralelamente ao abuso. O abuso acontece quando há um mau uso, ou seja, quando a pessoa passa a utilizar a droga além do aceitável, além do seu limite. Com isso, a pessoa começa a sofrer problemas como:

- Incapacidade para cumprir obrigações importantes.

- Relacionar o uso da droga a situações de perigo, como uma forma de refúgio.

- Se envolver em problemas legais relacionados ao uso das drogas.

- Perda do controle sobre a vida.

Esses são somente alguns dos problemas que podem ser originados pelo uso abusivo de drogas.

E em relação ao trabalho, o cenário não é diferente. Problemas decorrentes do uso de drogas começam a preocupar o Governo. Somente no ano passado, a Previdência Social concedeu 124.947 auxílios-doença a dependentes químicos. E dentre esses afastamentos, os relacionados ao consumo de drogas ilícitas chega a ser oito vezes maior que o de drogas como álcool e cigarro. De acordo com um relatório da OIT (Organização Internacional do Trabalho) um em cada cinco acidentes de trabalho é causado por uso de drogas.

Segundo estudos sobre o perfil do trabalhador dependente, três são as razões para um profissional manter esse vício: a atração pela substância, a fisiologia de cada indivíduo e a pressão social. Independente dos motivos que levam uma pessoa a fazer uso de drogas, esse é um problema que deve ser enfrentado frente a frente entre as empresas, os trabalhadores e seus familiares. Um trabalhador sob efeito de drogas, traz muitos prejuízos para a empresa, como:

- Impontualidade, faltas constantes e injustificadas no trabalho.

- Desperdício de material devido à má qualidade da produção.

- Fases depressivas, nas quais os trabalhadores tendem a exagerar no consumo das drogas.

- Trabalhadores fumantes interrompem muito o trabalho para fumar.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Licenças saúde frequentes e longas.

- Lentidão.

- Acidentes durante o trabalho.

- Alterações de humor.

- Mentiras constantes.

E não somente para as empresas, esses problemas afetam também os trabalhadores. Sob a influência de drogas, os trabalhadores demonstram atitudes de nervosismo, irritabilidade e falta de concentração.

Porém esse é um assunto que, infelizmente, ainda é um tabu dentro das empresas. E muitas vezes o comportamento dos trabalhadores pode ser confundido com problemas pessoais (depressão, falta de motivação, etc.) passando despercebidos aos olhos dos demais trabalhadores. Ou até mesmo quando percebem algo diferente, muitos acham que é melhor não se envolver, pois a situação deve estar controlada pelos superiores.

Diante do fato de que nenhum local de trabalho está imune às drogas, existem algumas medidas que podem (e devem) ser tomadas para que trabalhadores dependentes sejam ajudados, em benefício próprio e em prol da empresa como um todo.

- Ter um diálogo franco e aberto com o dependente é o primeiro passo para sua reabilitação.

- Promover a valorização profissional ajuda a manter a autoestima dos dependentes.

- Caso você observe que há algum colega de trabalho numa situação dessas, e não souber como lidar, comunique ao superior imediato. Ele é a pessoa mais indicada a tratar do problema.

- A abordagem deve ser feita de forma sutil e discreta.

- A franqueza é fundamental.

- A ajuda de todos é essencial.

- Atividades de lazer, saúde, educação, esportes, música devem ser desenvolvidas em paralelo.

Além dessas medidas, há ainda as prevencionistas, como:

- Palestras preventivas.

- Testes toxicológicos.

- Opção de convênio com clínica e centros de recuperação.

- Grupos de apoio.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Orientação e atendimento médico e de assistência social.

Mas acima de tudo, o trabalhador dependente deve estar ciente do que está acontecendo em sua vida, pois é dele a responsabilidade de dar o primeiro passo a procura da cura. Sem essa iniciativa, por mais que a empresa se esforce nada poderá ser feito. Então, se você é um desses trabalhadores, pense. Não tenha medo de pedir ajuda. Sua vida vale mais!

Uso excessivo do computador: LER e DORT

Antigamente quando o tema "segurança no trabalho" era utilizado, a maioria das pessoas relacionava a acidentes ou doenças ocupacionais. Porém, nos dias atuais, e com a grande diversidade de setores existentes no mercado de trabalho, fica difícil fazer uma relação tão singela.

Com o advento da tecnologia, muitos setores de trabalho foram acompanhando as inovações e, consequentemente, se informatizando. Assim, muitos trabalhadores passaram então a trabalhar por horas em computadores, a principal ferramenta do mundo tecnológico.

O que não se sabia de início era que toda essa praticidade trazida pela informatização do trabalho causaria o surgimento de novas doenças ocupacionais. Mas como assim? É simples. Pessoas que passam a maior parte do tempo trabalhando somente em computadores, sem tomar os cuidados necessários acabam adquirindo algum problema de saúde.

Os problemas relacionados ao mau e excessivo uso dos computadores são um dos principais focos de estudo da Ergonomia, pois um de seus objetivos é proporcionar melhorias na relação trabalho – trabalhador.

Sempre que falamos sobre doenças relacionadas ao mau ou excessivo uso de computadores, a primeira a aparecer na lista são as doenças musculoesqueléticas.

Vamos agora entender melhor do que se tratam:

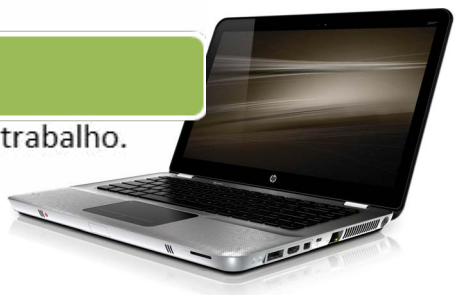
LER/DORT

- LER:

• São lesões por esforços repetitivos.

- DORT:

• São doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho.



Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Causas:

- Constantes movimentos repetitivos sem repouso suficiente;

- Ritmo de trabalho intenso;

- Falta de tempo para ir ao banheiro;

- Necessidade de ficar parado ou sentado durante muito tempo;

- Móveis e equipamentos incômodos;

- Cobrança excessiva para produzir no ritmo estipulado.

Quando o trabalhador apresenta pelo menos duas das causas citadas acima, está diagnosticado um caso de LER/DORT. Após esse diagnóstico, o trabalhador deve permanecer sempre atento à sua saúde e ao trabalho que realiza para prevenir possíveis doenças, tais como:

- Tendinite: É a inflamação aguda dos tendões dos músculos flexores, sendo mais comum em punhos, cotovelos e joelhos. Ao realizarmos um movimento, contraímos o músculo e esticamos o tendão. Com a repetitividade constante do movimento o tendão acaba sendo lesionado, causando forte dor local.

- Tenossinovite (dedo em gatilho): Bastante semelhante à tendinite, diferindo somente no local da inflamação. Neste caso acontece na bainha sinovial que envolve o tendão, próxima ao osso, sendo mais comum nos dedos das mãos.

- Bursite: É a inflamação da bursa, uma bolsa que contém um líquido que envolve os tendões e serve de amortecedor entre o músculo e o osso. O local no corpo humano onde há a maior quantidade de bursa é o ombro, por isso esse é o local mais acometido.

- Síndrome do Túnel do Carpo: Ocorre quando o nervo que passa pelo punho fica submetido à compressão, causada pelo estreitamento do canal por onde o nervo passa. Assim há uma inflamação crônica dos tendões, causando forte dor.

A LER/DORT divide-se em três fases:

- Fase 1: Dores fortes e constantes durante certa atividade repetitiva.

- Fase 2: As dores não desaparecem mesmo quando em repouso.

- Faze 3: Estado doloroso intenso com incapacidade funcional, mas não necessariamente permanente.

Além das doenças, o trabalhador ainda é acometido por outros problemas, tais como:

- Fadiga muscular;

- Alteração da sensibilidade;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Sensação de peso;

- Perda de controle de movimentos;

- Dor;

- Formigamentos.

O grande problema dessas doenças é que elas não surgem de uma hora pra outra. São cumulativas, ou seja, quanto mais a pessoa repetir o erro, mais chances têm de contrair alguma das doenças citadas anteriormente. O processo é lento e gradativo, por isso exige tantos cuidados.

E de que forma acontece a prevenção?

- Primeiramente, é primordial que o trabalhador preste atenção em si mesmo. Observe se o seu organismo não está demonstrando alguns sinais de alerta, que muitas vezes passam despercebidos.

- Ao sentir qualquer tipo de dor, procure logo um médico. Não deixe a dor ficar insuportável para procurar por ajuda.

- Utilize mobiliário adequado. Cadeira com apoio para os braços, monitor na altura dos olhos, mouse numa distância em que o braço não precise ficar esticado, iluminação adequada, apoio para os pés.

- Realize pequenas pausas, de cerca de 5 minutos, durante o período de trabalho.

- Se a sua empresa tiver programa de ginástica laboral, participe! Ela é feita para melhorar a sua qualidade de vida, o que consequentemente, vai melhorar sua produtividade no trabalho.

- Caso sua empresa não tenha, sugira que adotem um programa de ergonomia. Todos saem ganhando, inclusive a empresa.

- Atente para os exercícios propostos. Eles devem ser realizados de forma a melhorar o desempenho das partes do corpo mais afetadas, e exercitar aquelas que ficam paradas por muito tempo. Se o programa não estiver a contento, converse com o organizador e proponha melhorias.

- Distancie seus olhos do monitor a cada 10 minutos, focalizando-os o mais longe possível por pelo menos cinco segundos.

Nesse caso, a maior arma que o trabalhador possui é o diálogo. Busque sempre se informar acerca dos riscos presentes na sua atividade, pergunte quando não souber alguma coisa, corra atrás dos seus direitos. Em muitos casos, quando a doença aparece não tem cura, acarretando o afastamento permanente do trabalhador.

Cuide-se! Se você não zelar por sua vida, quem o fará?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Organização no escritório: como elaborar um plano de ações

Em um sentido geral, organização é o modo pelo qual se organiza um sistema. É o processo de reunir recursos físicos e principalmente humanos essenciais para a execução dos objetivos de uma empresa. Pode ser definida também como uma combinação de esforços individuais que tem por finalidade realizar propósitos coletivos.

Dessa forma podemos começar a entender porque a organização é importante em um local de trabalho. Imagine trabalhar em um local onde tudo está fora do lugar, onde o espaço físico está mal planejado, onde as pessoas presentes não conseguem se concentrar diante de tamanha falta de organização?

Um escritório é um belo exemplo de local que deve, por obrigação, ser organizado e bem administrado. Mas para que a organização seja alcançada é necessário planejamento. E de que forma isso é alcançado?

Através da administração, que é o processo de planejar, organizar, liderar e controlar o trabalho usando os recursos disponíveis para alcançar os objetivos estabelecidos.

Os processos administrativos, ou seja, a forma pela qual a administração irá auxiliar na manutenção da organização são os seguintes:

- Planejamento: Consiste na decisão antecipada do que deve ser feito para que determinado objetivo ou meta seja alcançado.

- Projeto: É um plano de ações onde estarão contidas todas as ideias do planejamento.

A partir do momento em que o planejamento foi estipulado e conta em um projeto, a aplicação das ideias fica mais fácil e passa a ser de entendimento de todos.

Vamos então criar agora um planejamento e um plano de ações acerca da organização de um escritório.

- Para manter a ordem é necessário se livrar de tudo aquilo que não é mais necessário. Portanto, remova pelo menos um item (dentre os seus pertences) que não foi utilizado no mês anterior. Podem ser até canetas que não funcionam mais. Jogue-as fora.

- Faça um inventário (uma descrição minuciosa de coisas). Revise todo o material e faça uma lista do estoque. Após essa etapa, organize todos os itens por categoria. A manutenção dos materiais dessa forma auxilia muito o dinamismo do trabalho.

- Descarte! Retire papéis sem utilidade das mesas, esvazie lixeiras, revise os rascunhos para ver se há necessidade de mantê-los.

- Defina um local para cada coisa. Por exemplo: canetas, papéis, tesouras, arquivos, agendas, etc. Assim, quando for necessário utilizar algo, basta procurar no local determinado.

- É essencial também pensar na forma como o espaço físico é arranjado. De que forma

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

estão dispostos os móveis no ambiente de trabalho? Da forma como estão te prejudica ou te ajuda? Pense na melhor maneira de arranjar o espaço para que você ganhe mais tempo e não se perca no meio do caminho.

- Pense em funcionalidade. Por exemplo, se é seu trabalho realizar o pagamento de muitas contas, mantenha na sua mesa uma calculadora, caneta, bloco de rascunho, ou seja, tudo aquilo que for auxiliar na sua tarefa. Assim torna-se mais fácil e eficiente realizá-la, evitando que você perca tempo a procura do que lhe falta.

- Sempre que retirar algo do lugar, guarde-o novamente. Caso não seja possível guardar logo após ter utilizado, espere o fim do expediente e o faça. Mantenha a ordem e evite que quando outra pessoa for procurar o objeto, não o encontre.

- Pense na ergonomia. Se durante o período de trabalho você se sente desconfortável, com dores, sente-se sempre sob pressão, fica estressado, ou sente que o trabalho está monótono demais, é o momento de repensar o trabalho. Alguma coisa está fora do eixo. Certifique-se de estar trabalhando com a iluminação adequada, se o ambiente tem uma temperatura agradável, se lhe são oferecidos intervalos para descanso (principalmente para quem trabalha com computador por longos períodos), etc. Existem muitas formas de melhorar o desempenho no ambiente de trabalho, apenas corrigindo erros ergonômicos. Identifique quais são os seus e conserte-os.

Após a identificação de todos os itens mencionados anteriormente, fica mais fácil montar um plano de ações para criar medidas que serão aplicadas na melhoria do desempenho organizacional do escritório.

Viu como não tem muito mistério? Basta ser aplicado e não deixar para depois, que os problemas acabam sendo resolvidos!

Problemas psicológicos, saiba como dar a volta por cima!

Problemas psicológicos afetam grande parte da população ativa do Brasil. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) cerca de 30% dos trabalhadores são acometidos por transtornos mentais, dentre esses cerca de 5 a 10% mais graves.

Jornadas de trabalho muito intensas não são novidades nas empresas, e acontecem independente do segmento em que atuam. E em muitos casos, os trabalhadores passam a viver sob tamanho estresse diante das tarefas que precisam ser realizadas, que podem desenvolver algum problema psicológico.

Problemas, distúrbios ou transtornos psicológicos são caracterizados por qualquer alteração mórbida do modo de pensar e/ou humor (emoções), e/ou por alterações mórbidas do comportamento, comprometendo a saúde física e afetiva das pessoas além de lhes impedir de ter uma boa qualidade de vida.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

No ambiente da construção civil, esse diagnóstico não poderia ser diferente. Diante de longas jornadas de trabalho, trabalhos intensos, uso de força física, prazos, exigências, etc. o trabalhador pode acabar comprometendo sua saúde mental.

A pressão no trabalho gera ansiedade, sendo classificada como a principal culpada por tirar o bem estar físico e mental dos trabalhadores. Ela ataca diretamente a qualidade de vida das pessoas fazendo com que as mesmas apresentem um distúrbio denominado "presenteísmo". Este distúrbio é caracterizado quando o empregado não desempenha suas funções nas condições de saúde ideais e tem sua produtividade diretamente afetada.

Em alguns casos de presenteísmo, a pessoa é identificada por "estar presente no local, mas com a mente em outro diferente", ou seja, perde sua capacidade de concentração no trabalho, podendo causar acidentes, consigo mesma ou com colegas de trabalho. Nos canteiros de obras, a atenção é exigida e deve estar sempre presente, portanto, é imprescindível que todos estejam em plenas condições mentais para a realização do trabalho.

Outros problemas também são comuns, como agressividade, depressão, irritabilidade. A rotina de trabalho muitas vezes é massacrante, e em alguns casos trabalhadores não conseguem se desligar dela, deixando de viver suas vidas pessoais por se dedicarem demais ao trabalho.

Esse tipo de conduta também gera conflitos psicológicos, pois o trabalhador começa a se questionar, "estou agindo certo?", "preciso dar suporte a minha família, por isso trabalho tanto", "estou cada vez mais longe dos meus filhos". E esses questionamentos alavancam dúvidas, que desenvolvem problemas maiores.

Pensamentos como esses são ditos "catastróficos" precisam ser gerenciados. Em vez de ficar pensando no que de mal está lhe acontecendo, porque não usar o tempo para tentar encontrar soluções?

O ser humano, por si só, passa por várias dificuldades ao longo da vida, mas o mais importante é aprender a como lidar com elas, antes que elas nos dominem.

Se você estiver apresentando algum sintoma que não esteja de acordo com seu comportamento normal, procure ajuda! Se não souber aonde ir, informe-se com o responsável pelo seu setor, ele saberá te indicar a melhor forma de solucionar seu problema.

O mais importante de tudo é não se deixar abalar diante das dificuldades que a vida possa oferecer. Elas aparecem em forma de desafios, e desafios foram feitos para serem vencidos! Não desanime!

Os 5 S - Conceitos Básicos

Os 5S: os cinco sensos da qualidade

Uma empresa que zela por qualidade está sempre um passo a frente das outras. E para que essa qualidade seja alcançada, existem diversas ferramentas para tal fim. Dentre as

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mais conhecidas está a dos 5S, que consiste num programa altamente versátil, podendo ser aplicado em diversos tipos de empresas e órgãos, inclusive em residências. Esse programa traz benefícios a todos que convivem no local, melhora o ambiente, as condições de trabalho, saúde, higiene proporcionando, consequentemente, qualidade e eficiência.

Mas o que significa 5S?

O conceito desse método surgiu no Japão, onde cada um dos conceitos começa com a letra “S”, por isso o nome 5S. E como funciona?

Trata-se de um sistema de cincos conceitos básicos e simples, porém essenciais, que fazem a diferença dentro do sistema de qualidade.

E qual é o objetivo do programa?

Combater eventuais perdas e desperdícios nas empresas, indústrias ou em casa. Procura modificar o comportamento e as atitudes das pessoas, conscientizando da importância dos conceitos e de que forma devem ser utilizados.

Por exemplo: quando aplicado na empresa facilita a identificação de materiais, descarte de itens antiquados e melhora a qualidade de vida e o ambiente de trabalho para os membros da equipe.

E no que consiste cada conceito, ou seja, o que significa cada “S”?

• 1o S: Senso de Utilização, Arrumação, Organização, Seleção

Separar o útil do inútil, eliminando o desnecessário. É a fase de colocar ordem no trabalho, para que somente o que for necessário e aplicável seja utilizado. Por exemplo:

- o que é sempre utilizado deve ficar próximo ao local de trabalho;

- o que é usado ocasionalmente deve ficar um pouco afastado do local de trabalho;

- o que é desnecessário deve ser eliminado, pois ocupa espaço que poderia ser ocupado por outra coisa.

Dessa forma evita-se gastos com espaço, facilita-se o arranjo físico do local, aumenta a produtividade das pessoas, melhora o senso de organização e torna mais fácil a operação da empresa.

• 2o S: Senso de Ordenação, Sistematização, Classificação, Limpeza

O objetivo é arrumar tudo para que qualquer coisa possa ser facilmente localizada independente de quem esteja procurando. De forma a melhorar esse processo pode-se:

- padronizar as nomenclaturas;

- usar cores padrão na identificação de objetos;

- determinar o local de armazenamento de cada objeto;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- não deixar objetos ou móveis no meio do caminho.

Assim menos tempo é desperdiçado buscando o que é preciso, há uma menor necessidade de controle do estoque, há uma melhora na racionalização do trabalho e com isso a diminuição do esforço físico e mental e facilita a limpeza do local de trabalho. O lema dessa fase é “um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar.”

• 3o S: Senso de Limpeza

É obrigatório manter um ambiente sempre limpo, eliminando as causas da sujeira e aprendendo a não sujar. Deve haver uma conscientização de todos em relação à importância de estar em um ambiente limpo e que qualidade e segurança surgem como benefícios dessa atitude.

Para que isso aconteça, é necessário que as pessoas habituem-se a:

- limpar os equipamentos após o uso;

- aprender a não sujar e eliminar as causas da sujeira;

- dar a destinação correta ao lixo, quando houver.

Vale ressaltar, que para a manutenção da boa imagem de uma empresa, não somente seu espaço físico deve estar impecável, mas também deve haver honestidade no ambiente de trabalho e um bom relacionamento entre as pessoas.

• 4o S: Senso de Saúde e Higiene

O que se espera é a manutenção de um ambiente de trabalho sempre favorável à saúde e higiene. Ter higiene consiste em manter limpeza e ordem. Em um ambiente limpo a segurança é maior. Quem não cuida bem de si mesmo não pode produzir com qualidade. No estabelecimento dessa fase, as três anteriores devem estar devidamente implantadas. Para isso, deve-se capacitar algumas pessoas para avaliar se os conceitos estão sendo aplicados. Outras ações também devem ser tomadas:

- eliminar as condições inseguras do trabalho;

- humanizar o local de trabalho para uma boa convivência;

- manter o respeito perante todos, independente do cargo ou função;

- cumprir horários;

- manter o trabalho em dia.

Com a manutenção desses conceitos há uma evolução no desempenho do pessoal, ocorre uma prevenção aos danos causados à saúde, aumenta-se a auto-estima das pessoas e a imagem da empresa melhora interna e externamente.

• 5o S: Senso de Autodisciplina

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O que se espera ao chegar ao quinto “S” é que todas essas atitudes

citadas anteriormente se tornem um habito, um modo de vida. Com isso:

- a comunicação do pessoal do trabalho melhora;

- visões, valores e metas de uma pessoa passam a ser compartilhados por todos;

- as pessoas treinam uma virtude conhecida como paciência;

- e aprendem a ser persistentes e não abandonar os conceitos aprendidos dentro dos 5S.

Para que a autodisciplina seja alcançada deve haver conscientização e um constante aperfeiçoamento de todos no ambiente de trabalho. Pense nas respostas para as perguntas a seguir, como forma de treinamento do programa 5S.

1. O que pode ser jogado fora e o que deve ser guardado?

2. O que pode ser útil para outro setor?

3. O que pode ser consertado?

4. É possível trabalhar de forma a economizar tempo?

5. Como posso agir para melhorar o ambiente de trabalho?

Com o tempo esse modo de pensar torna-se parte da vida das pessoas, passando a ser natural e consciente. Cada um estando ciente de suas responsabilidades, tendo suas funções definidas e sendo treinado para agir com eficiência mantêm-se a segurança no local de trabalho e o objetivo de alcançar a qualidade é obtido.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 09

Não Vamos Esquecer da Construção Civil

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A equipe de topógrafos também precisa de medidas de segurança

A construção civil e empresas de mineração são alguns dos segmentos que precisam de uma equipe de topógrafos, que são aquelas pessoas especializadas para traçar mapas e estudo sobre a área desejada a ser trabalhada, a partir de suas informações se obterá definições e medições dos acidentes geográficos. É um trabalho que está sujeito a uma série de riscos: ruídos, temperaturas extremas (muito quente ou muito frio), pressões anormais, radiações solares, poeira, gases e vapores, bactérias, fungos e parasitas, estão entre os riscos mais comuns, dependendo da concentração e tempo de exposição a estes fatores. Há ainda os riscos quanto à postura inadequada durante o exercício da atividade e nos transportes de materiais como tripés, guarda sol e alimentos. Não é difícil imaginar as muitas caminhadas realizadas e transportando estes pesos. Devido a isto se deve tomar uma série de precauções para diminuir ou até evitar transtornos aos funcionários desta área, que com o decorrer do trabalho estes riscos podem causar danos à saúde.

As medidas de segurança que se encontram no Programa de Prevenção Ambiental (PPRA), no Programa do Controle Médico e Saúde Ocupacional (PCMSO) e na Análise Preliminar de Riscos (APR) acrescidos dos relatórios com as freqüências de acidentes ou incidentes ocorridos durante a execução do trabalho, também colaboram na prevenção, pois se tendo conhecimento de fatos anteriores é mais fácil adotar medidas para que os mesmos não voltem a ocorrer. Daí a importância do Diálogo Diário de Segurança (DDS) que sempre apresentará aos funcionários casos ocorridos e medidas assertivas para evitá-las e o mais importante é nestes encontros que se destacará a necessidade do uso adequado dos equipamentos de proteção fornecidos como: óculos, botas, capacetes, jalecos, proteção auricular, faixas sinalizadoras, guarda-sol e até uso de protetor solar.

Nesses diálogos há uma troca de informações, uns narram suas experiências com eventos inesperados que surgiram e como procederam em tais circunstâncias, outros relatam particularidades que são previstas a acontecer. E sempre devem ser repassados os cuidados com os equipamentos de proteção individual e a responsabilidade pela guarda e manutenção dos mesmos, que devem sempre ser mantidos limpos e em boas condições de uso. O seu uso é individual, não pode ser compartilhado. Precisam ser orientados como fazer a higienização do EPI, o treinamento quanto ao uso e também sendo necessário uma revisão periódica dos equipamentos. Toda vez que o funcionário estiver exercendo suas atividades é obrigado estar usando todo equipamento. Lembrar é sempre bom que o não uso dos devidos equipamentos pode levá-lo a receber uma advertência, uma punição que com as reincidências pode chegar mesmo a uma demissão, tal é a importância do uso adequado destes EPIs. Caso algum acidente ou qualquer problema que por ventura vier acontecer com o funcionário pelo não uso do equipamento a empresa será responsabilizada, não adiantando alegar que o funcionário não usava por vontade própria. A empresa tem os meios já citados para levar seus funcionários a fazerem uso dos mesmos.

Enfim, todos os funcionários em questão devem participar destes treinamentos breves

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

e diários sobre a segurança no trabalho e sempre antes do início das atividades, os profissionais especializados abordarão com segurança temas para se prevenir de acidentes e estimularão os funcionários presentes na reunião a expor também suas experiências. O objetivo é sempre orientar e conscientizá-los da importância desses procedimentos para sua segurança.

Como manter a segurança no canteiro de obras

Para a manutenção da segurança em um canteiro de obras, algumas recomendações devem ser seguidas.

1. Instalações Elétricas:

- O quadro de força principal, a distribuição, os comandos e as tomadas devem ter proteção contra intempéries;

- A fiação elétrica aterrada deve ter proteção de placas de concreto ou eletrodutos, ser sinalizada e mantida a uma distância mínima das escavações de 1,50m;

- O fusível, a chave e o disjuntor devem ser compatíveis com o circuito. Nunca substitua por dispositivo improvisado ou por fusível de capacidade superior sem a devida troca de fiação;

- Usar o conjunto plugue e tomada para ligar máquinas e equipamentos elétricos móveis;

- Somente os profissionais qualificados devem realizar atividades com eletricidade, sendo sempre supervisionados pro profissional habilitado.

2. Organização e Limpeza:

O canteiro de obras organizado propicia a melhoria dos trabalhos, a redução das distâncias entre estocagem e emprego do material e reduz os fatores de riscos de acidentes. Para que isso aconteça deve-se:

- Manter materiais armazenados em locais pré-estabelecidos, demarcados e cobertos, quando necessário;

- Desobstruir as vias de circulação, passagem e escadarias;

- Coletar e remover regularmente entulhos e sobras de material, inclusive das plataformas;

- Utilizar equipamentos mecânicos ou calhas fechadas para remover entulhos em diferentes níveis;

- Utilizar capacete, máscara descartável, luvas e calçado de segurança para remover entulhos, sobra de materiais e limpeza dos canteiros;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Evitar a poeira excessiva durante a remoção.

3. Almoxarifado:

- Deve estar em um local que facilite a recepção dos materiais e a distribuição pelo canteiro;

- Deve ser mantido limpo, organizado e identificado para que não prejudique o trânsito de pessoas, a circulação de materiais e o acesso aos equipamentos de combate a incêndios;

- Manter os materiais com facilidade de acesso e manuseio;

- Separar e identificar (por compatibilidade química) os materiais tóxicos, corrosivos, inflamáveis e explosivos. Armazenar em local isolado e identificado.

4. Escavações de valas e poços:

- Fazer a identificação prévia de galerias, canalizações e cabos elétricos e com dos eventuais riscos por emanações de gases;

- Inspecionar diariamente o escoramento do talude;

- Delimitar as áreas de escavações com fitas zebradas e cavaletes, proibindo o tráfego de veículos;

- Quando houver trânsito sobre a escavação, instalar passarelas de largura mínima de 0,60m protegidas por guarda-corpos;

- Depositar os materiais retirados da escavação em distância superior à metade da profundidade medida a partir da borda do tubulão;

- Viabilizar ventilação mecânica, com ar filtrado, no local da escavação;

- Na interrupção do serviço, manter cobertos os tubulões, com material resistente;

- Tornar obrigatório o uso de cinturão de segurança, dupla trava de segurança no sarilho e cabo de fibra sintética para içamento do trabalhador, em caso de emergência;

- Instalar escadas ou rampas para abandono rápido do local;

- Promover revezamento de atividades entre os poceiros a cada hora trabalhada;

- Elaborar procedimento para resgate, disponibilizar equipamentos e ministrar treinamento para todos os envolvidos, com simulação de emergência.

5. Concretagem

- Verificar previamente, na operação do vibrador, a existência da dupla isolação, instalações elétricas adequadas à potência do equipamento, cabos protegidos contra choques mecânicos e cortes;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Inspecionar o escoramento e a resistência das formas, por profissional habilitado, antes de iniciar as atividades de lançamento e vibração de concreto;

- Promover revezamentos frequentes de atividades entre os trabalhadores que transportam o mangote, com os demais trabalhadores envolvidos na tarefa de concretagem;

- Inspecionar as conexões dos dutos transportadores previamente à utilização.v 6. Recortes de parede e revestimento cerâmico

- Realizar os recortes em local aberto, com o vento a favor do trabalhador;

- Priorizar cortes em via úmida para evitar a propagação da poeira;

- Utilizar o riscador para recortes de revestimento cerâmico e/ou equipamento para aspiração de poeira em locais fechados;

- Realizar a operação de recorte das peças com serra mármore ou riscador, apoiada na bancada, visando minimizar a adoção de posturas inadequadas e risco de acidentes.

7. Plataformas

- Instalar plataforma principal de proteção em todo o perímetro, a partir da primeira laje, em edificações com mais de quatro pavimentos;

- Instalar plataformas intermediárias a cada três pavimentos, retirando somente após o fechamento da periferia dos pavimentos;

- Instalar a tela entre as extremidades de duas plataformas de proteção consecutivas, retirando-a somente depois de concluído o fechamento da periferia até a plataforma imediatamente superior;

- Retirar periodicamente o entulho das plataformas;

- Restringir o comprimento do talabarte do cinturão de segurança tipo pára-quedista ao ponto de ancoragem, para não ultrapassar o limite da edificação (periferia);

- Instalar, conforme projeto, dispositivos destinados à ancoragem e sustentação dos andaimes dos cabos de segurança para uso de proteção individual em edificações com altura superior a 12m, a partir do térreo.

8. Andaime Tubular

- Instalar andaimes em montantes apoiados em sapatas sobre solo resistente, com guarda-corpo (1,20m) e rodapé (0,20m), com toda a superfície de trabalho isenta de saliências ou depressões, e com travamento que não permita seu deslocamento ou desencaixe;

- Providenciar a fixação e sustentação dos andaimes somente por profissional legalmente habilitado;

- Montar os andaimes com material antiderrapante, forração completa e nivelada e fixá-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

los de forma segura e resistente;

- Utilizar o andaime móvel somente em superfícies planas, com travas nos rodízios e somente deslocá-lo sem pessoas ou materiais na plataforma;

- Utilizar o cinturão de segurança, tipo pára-quedista, em altura superior a 2 metros, preso ao trava-queda com cabo de fibra sintética independente.

9. Poço do Elevador:

- Manter as proteções nas aberturas dos poços dos elevadores, mesmo durante a execução das atividades nos vãos;

- Proibir atividades próximas aos halls dos elevadores que possam provocar a queda de materiais nas aberturas dos poços dos elevadores;

- Instalar fechamento provisório em material resistente e seguramente fixado à estrutura nos vãos de acesso ao poço dos elevadores.

10. Serra Circular:

- Instalar coifa protetora com alavanca de regulagem, cutelo divisor, proteção no sistema de transmissão de força e no dispositivo de acionamento;

- Disponibilizar caixa coletora de serragem e sistema de coleta de poeira de madeira;

- O trabalhador deve utilizar dispositivo empurrador para serrar peças de tamanho reduzido, de modo a afastar as mãos do ponto de corte;

- Afixar na carpintaria a relação dos trabalhadores autorizados a operar a serra circular;

- O trabalhador deverá utilizar capacete, protetor facial, protetor auditivo, luvas de raspa, respirador descartável, avental e calçado de segurança.

11. Bate Estaca:

- Manter o pilão no solo quando não estiver em operação;

- Usar cinturão de segurança, tipo pára-quedista, preso ao trava queda em cabo independente, ao posicionar a estaca no capacete do pilão;

- Isolar a área de operação, durante o posicionamento da estaca no capacete;

- Utilizar protetor auditivo, luvas de raspa, bota de borracha ou de couro, vestimenta e, na operação de soldagem dos anéis, usar máscara de solda, avental, luva e mangote de raspa.

12. Levantamento e transporte de cargas:

- No levantamento manual, agachar próximo à carga mantendo a coluna ereta, os pés afastados e a carga próxima ao tronco para que a força seja realizada pelas pernas;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Usar dois ou mais trabalhadores para transportar cargas com peso superior a 23kg.

13. Transporte de Cargas com Carrinhos Manuais:

- A rampa portátil permite acesso do carrinho à carroceria do caminhão, evitando o transporte manual de carga;

- Os carrinhos para transporte de materiais devem ter rodas adequadas ao piso e sistema de trava a ser utilizado em piso desnivelado. Devem ser mantidos, preventivamente, com engraxe das roldanas e calibração dos pneus.

14. Transporte Mecanizado de Materiais:

- Permitir a operação somente por profissional qualificado;

- Manter a cabina do elevador em boas condições de conservação e com placa com indicação de carga máxima permitida;

- Instalar torres dimensionadas para as cargas previstas, afastadas de redes elétricas ou isoladas, conforme normas da concessionária local;

- Instalar torre e guincho em uma única base de concreto, rígida e nivelada;

- Manter a distância de 4,00m (quatro metros) entre a viga superior da cabina e o topo da torre, após a última parada;

- Providenciar aterramento elétrico da torre e guincho do elevador;

- Revestir as torres de elevadores com tela de arame galvanizado ou material similar;

- Proteger as partes móveis do sistema de transmissão;

- Providenciar sistema de comunicação via rádio, em freqüência diferente das outras operações;

- Fornecer ao operador assento com encosto dorsolombar.

15. Equipamento de Proteção Individual (EPI)

- Utilizar os EPI necessários de acordo com a tarefa a ser realizada;

- Zelar pela sua guarda, limpeza e conservação;

- Solicitar a substituição, quando necessário;

- Atentar que o EPI é de uso exclusivo.

16. Grua:

- A grua deve ser montada, desmontada e mantida somente por profissional qualificado, operações que devem ser supervisionadas por profissional legalmente habilitado. Deve ser operada somente por trabalhador treinado e em boas condições de saúde;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Deve ter estrutura aterrada, pára-raios a 2,00m acima da parte mais elevada da torre e lâmpada piloto para sinalizar o topo;

- Deve dispor de anemômetro com alarme sonoro. Quando a velocidade do vento for superior à 42Km/h, permitir a operação assistida e quando superior a 72Km/h, proibir a operação;

- Proibir sua operação sob intempéries;

- Elaborar e implementar procedimento para resgate do operador, em caso de mal-estar;

- Disponibilizar ao operador: assento com encosto dorsolombar, garrafa térmica com líquidos resfriados para o consumo e pausas para as necessidades fisiológicas;

- Providenciar sistema de comunicação via rádio, em freqüência exclusiva, entre operador e sinaleiro amarrador;

- Isolar áreas de carga e descarga no raio de ação da grua;

- Verificar diariamente o funcionamento do sistema de fim de curso.

17. Parasitoses Intestinais, como evitá-las:

- Lavar as mãos freqüentemente,principalmente antes e depois de comer, antes e depois de usar o banheiro e após manipular terra;

- Manter as unhas limpas e cortadas;

- Lavar bem frutas e verduras;

- Beber água filtrada e fervida. Não ingerir carne crua ou mal cozida;

- Proteger alimentos contra moscas e outros insetos;

- Ande sempre com os pés calçados.

Como trabalhar de forma segura com andaimes?

Os andaimes são muito importantes para a indústria da construção. São estruturas provisórias bastante utilizadas na construção civil para a realização de trabalhos em altura, que não podem ser executados em condições de segurança a partir do piso. São muito usados em serviços de demolição, construção, reforma, pintura, limpeza e manutenção.

Quais são os tipos existentes de andaimes?

- Fachadeiro;

- Fixo;

- Móvel;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Andaimes em balanço;

- Andaime suspenso mecânico;

- Motorizado.

São considerados os mais perigosos, os andaimes que ficam suspensos nas fachadas dos prédios. Portanto, para se trabalhar com andaimes, deve haver bastante segurança, tanto para o trabalhador quanto para o equipamento.

Um dos aspectos mais importantes é a sua fixação. Antes de iniciar qualquer a atividade, o andaime precisa estar bem fixado. Os sistemas de fixação, sustentação e as estruturas de apoio dos andaimes (principalmente no casos dos suspensos) devem ser precedidos de projetos elaborados e acompanhados por profissional legalmente habilitado. No caso de não cumprimento desse procedimento, o risco poderá ser grande para os trabalhadores.

Ainda é comum encontrar em canteiros de obra trabalhadores suspensos em andaimes sem a utilização dos equipamentos de proteção, como cinto se segurança, linha de vida, trava queda, etc. Cabe ao empregador fornecer os equipamentos necessários para que a atividade possa ser efetuada da forma mais segura possível e ao trabalhador reconhecer que sua atividade o expõe a um grande risco, sendo necessário que faça a correta utilização e manutenção de todos os equipamentos ofertados.

Os andaimes suspensos devem ser sustentados por meio de vigas, afastadores ou outras estruturas metálicas de resistência equivalente a no mínimo três vezes o maior esforço solicitante. É proibida a fixação de sistemas de sustentação dos andaimes por meio de sacos de areia, pedras ou outras improvisações.

O fabricante tem o dever de ir ao local da obra, dar um curso de utilização da máquina, fornecer o manual de instruções e fazer a instalação da máquina de acordo com as normas e procedimentos técnicos existentes.

Já no caso do trabalhador responsável pela utilização do andaime, este deve verificar (visualmente) se as condições do andaime estão propícias para utilização (estrados, uniões de estrado com catraca, instalação elétrica, etc.).

Quando o equipamento é de propriedade da empresa que está realizando a obra, a mesma deve realizar estes procedimentos (os mesmos da empresa locatária).

É fato que a principal causa de acidentes fatais na indústria da construção é a queda de altura. A falta de manutenção dos andaimes, ou a utilização de cabos de aço velhos, oxidados, com emendas podem também provocar graves acidentes. O piso de trabalho dos andaimes deve ter forração completa e a madeira deve ser de boa qualidade. Os andaimes devem ser providos de sistema guarda-corpo e rodapé, inclusive nas cabeceiras.

Diante de um trabalho perigoso como este, a adoção de medidas preventivas é a forma mais segura de evitar que acidentes aconteçam. Não deixe de usar o EPI, ou seja, o cinto

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de segurança fixado a um trava queda preso a linha de vida (presa num ponto diferente de onde o andaime está sendo fixado).

Desta forma, com os trabalhadores seguros, o equipamento em condições adequadas para uso e as medidas preventivas sendo seguidas, a atividade torna-se possível de ser realizada! E nunca esqueça: não utilize andaimes improvisados!

Ergonomia na construção civil?

Muitas vezes os trabalhadores se veem diante de tarefas que para serem realizadas precisam da utilização da força física. E, normalmente, essas tarefas são realizadas de forma incorreta, podendo ocasionar danos à saúde física desses trabalhadores. Então, como solucionar essa situação?

Existe um conceito, bastante conhecido atualmente, que preza pela qualidade de vida dos trabalhadores. Denomina-se Ergonomia, e pode ser caracterizado como:

A Ergonomia objetiva modificar os sistemas de trabalho para adequar a atividades nele existentes às características, habilidades e limitações das pessoas, com vistas ao seu desempenho eficiente, confortável e seguro.

Ou seja, a ergonomia propõe que, o trabalho deve se adequar ao trabalhador, e não o oposto. Dessa forma, a qualidade de vida e o bom desempenho estão garantidos.

Vejamos então, no setor da construção civil, como os trabalhadores podem executar as atividades de forma correta, sem causar danos à saúde.

• Levantamento de cargas: Manter a coluna vertebral em posição reta é essencial. Ao levantar a carga, siga o passo-a-passo abaixo:

Mantenha o dorso plano e a coluna vertebral reta, mantenha o busto erguido, fique de cócoras e apanhe a carga o mais perto possível do corpo, com os pés debaixo do objeto ou de cada lado do mesmo.

Lembre-se que, ao agachar para levantar algo pesado, você estará poupando sua coluna de executar um esforço muito acima do que é capaz de suportar.

• Carregamento no ombro ou nas costas: Aproveite o movimento de forma correta. Ao levantar a carga, posicione-se rapidamente debaixo dela. Dessa forma o esforço é minimizado.

No caso de trabalho contínuo, por exemplo, carregamento de sacos, a utilização de plataforma instalada a altura conveniente ajuda a minimizar os esforços.

Quando a carga estiver no chão, peça auxílio a outro trabalhador.

• Rolagem: Tome cuidado para não prender as mãos contra a parede, postes, pas-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

sagens, etc. Mantenha as palmas das mãos sobre o cilindro.

Quando for o caso, utilize equipamentos apropriados para movimentar a carga. Por exemplo: carrinho de transporte.

• Como depositar cargas pesadas: Ao depositar uma carga pesada no chão, é imprescindível o uso de calços de altura suficiente, para evitar que mãos e/ou pés sejam esmagados. Além disso, essa precaução ajuda em um novo levantamento da carga.

• Trabalhos repetitivos: Muitas vezes os trabalhadores executam a mesma atividade por um longo período de tempo. Devido a esse fato, acabam deixando de prestar atenção nos próprios movimentos, o que pode se tornar um grave risco para a saúde.

Portanto, ao realizar uma tarefe a qual já esteja habituado, não vacile! Redobre sua atenção, entenda os movimentos que estão sendo realizados, preze pela sua saúde. Um simples descuido pode causar um grande problema!

Prevenção, como o próprio nome já diz, consiste no ato ou efeito de prevenir. Ou seja, dispor de antemão, tratar de evitar, impedir, etc. Segurança do trabalho é constituída sob esse conceito. A vida do trabalhador é o bem mais precioso que uma empresa possui. Sem ele, nada funciona.

Em vista disso, mantenha-se sempre vigilante. Ao menor sinal de que algo possa estar errado, comunique aos responsáveis, para que as medidas adequadas possam ser tomadas. E o problema, solucionado.

Não brinque com sua vida!

Segurança na construção civil, como proceder?

A construção civil é um dos ramos mais antigos do mundo. E permanece em constante evolução seja na área de projetos, de equipamentos ou na área pessoal. Porém, para que todo esse desenvolvimento fosse possível, o número de trabalhadores acidentados foi enorme.

Devido a esse fato, com o passar do tempo a segurança do trabalho passou a ser mais valorizada dentro das empresas. Passou-se a aplicar programas que visam à antecipação, avaliação e controle de acidentes do trabalho e riscos ambientais existentes ou venham a existir.

A partir do momento em que segurança passou a ser a palavra chave para o crescimento de qualquer empresa, a vida dos trabalhadores passou a valer muito. Vamos observar, então, de que forma esse avanço pode ser encontrado nos dias atuais.

Grande parte dos acidentes no setor da construção civil se dá por meio de ferramentas manuais. O mau uso e o meu estado de conservação estão entre os principais fatores de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

risco. Vejamos os principais tipos de ferramentas utilizadas, os acidentes que podem ser causados e as medidas preventivas a serem tomadas:

• Ferramenta de corte: Capaz de provocar perfurações e cortes.

Devem ser sempre transportadas protegidas por bainhas e dentro de sacolas, nunca em bolsos de calças ou camisas.

Devem ser colocadas em locais estáveis onde não haja perigo de queda.

• Ferramenta de ponta: Capaz de provocar perfurações e cortes.

Proteger as pontas com rolhas de cortiça.

Não utilizar limas como alavancas.

• Ferramenta de percussão: Capaz de projetar estilhaços metálicos.

Conservar em bom estado, evitando rebarbas.

Usar têmpera apropriada ao aço empregado.

• Ferramenta de bater: Capaz de provocar batidas.

Verificar a boa fixação dos cabos.

Não molhar a ferramenta, evitando que a madeira apodreça e a cabeça oxide.

Evitar utilizar a ferramenta em ambientes explosivos.

• Ferramenta de apertar: Capaz de provocar perfurações, batidas.

Verificar o tamanho das chaves de acordo com a fenda do parafuso ou dimensão da porca.

Não aumentar o tamanho do cabo para provocar o efeito alavanca.

Não utilizar chaves para apertar ou soltar.

Verificar a existência de fissuras no material.

• Ferramenta de serra para madeiras e metais: Capaz de provocar perfurações e cortes.

Transportar as ferramentas com proteção para os dentes.

Verificar o estado dos dentes. O adequado é estarem sempre afiados.

Não alinhar a direção do corte com os dedos.

• Pistolas de fixação: Capaz de provocar ferimentos por projéteis ou estilhaços.

Utilizar protetores apropriados contra estilhaços na ponta do cano, de acordo com o serviço a ser executado.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Não apoiar a pistola em suportes finos ou quebradiços.

Localizar as instalações de hidráulica antes do início dos serviços.

Não usar as pistolas em locais com produtos inflamáveis ou explosivos.

Transportar as pistolas e cartuchos em caixas apropriadas.

Medidas como essas, muitas vezes podem parecer simples. Mas quando utilizadas corretamente são capazes de evitar acidentes e, em alguns casos, até de salvar vidas.

Antes de realizar uma atividade analise a situação, verifique qual a ferramenta mais adequada, certifique-se da mesma estar em plenas condições e, só assim, faça seu trabalho.

Minutos “perdidos” para segurança, nunca serão perdidos de verdade!

O perigo de dormir no canteiro de obras

Muitas são as obras espalhadas pelas cidades, ainda mais nessa época que a construção civil está em alta no Brasil. Com o advento das olimpíadas, a copa do mundo e a expansão dos projetos de governo a área está crescendo a cada dia.

Sabemos que, a construção civil é um dos segmentos que mais acontecem acidentes no trabalho, emprega maior parte dos trabalhadores, recebe muita mão de obra desqualificada e é o ambiente com maior índice de riscos ambientais existentes entre os demais segmentos.

É caracterizada por um trabalho braçal que exige muito esforço físico de seus trabalhadores e na maioria das vezes a céu aberto, exposto a altas e baixas temperaturas constantemente.

O ritmo de trabalho é acelerado, pois as obras tem prazo de término e entrega de tudo pronto na data determinada.

Por ser um segmento de grande concentração de pessoas, muitos riscos ambientais para se identificar e controlar, muitas vezes passam desapercebidos fatos que inclusive acontecem todos os dias, mas por vista grossa ou pura falta de visão crítica, se torna uma rotina e não é mais enxergada como um risco ambiental.

A alimentação é um fator importante para a segurança no trabalho se preocupar, pois a devida alimentação é fundamental para a saúde dos trabalhadores e para o rendimento, pois na maioria das vezes é uma alimentação pesada e com muita gordura e carboidrato.

Normalmente o que acontece após a refeição é a quebra do ritmo, em conjunto com a temperatura externa alta (no verão, por exemplo), o que prossegue o almoço é a famosa “preguiçinha” que após o horário de refeição diminui o ritmo de trabalho e também causa a desatenção inerente aos riscos de exposição a cada um.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Uma solução para isso é o famoso cochilo depois da comida, o que é muito recomendável, faz muito bem para a saúde, restabelecer as energias e a atenção, considerando que quebra o stress advindo das atividades.

Mas, existe um grande vilão nessa área, na construção civil ou canteiro de obras a maior parte das atividades são realizadas ao ar livre, e muitos funcionários tiram sua soneca em lugares que proporcionam perigo e risco a sua vida e a dos demais.

Diversos acidentes e fatalidades já ocorreram devido a esse ato inseguro, pois por lei a empresa tem que proporcionar um local adequado de descanso e os funcionários precisam respeitar esse limite, pois é muito comum vermos dormindo nas praças públicas, trilho de trem ou metrô, estacionamentos ou no meio da obra.

A melhor forma de alertar é a conscientização, é imprescindível abordar o tema em palestras, dds´s, sipat´s, cipa e no próprio sesmt, pois mais pessoas não podem morrer ou se acidentarem por falta de informação ou principalmente por falta de condições ambientais que a empresa não proporciona de forma adequada aos seus empregados.

É uma área muito rotativa, pessoas de diversas culturas, então o primordial é que se mantenha uma comunicação, um diálogo constante com todos os envolvidos e principalmente diálogo diário, pois o que é normal, sem perigo para muitos é sim um risco ambiental presente e constante. Fique alerta!

Como manter a segurança na construção civil (Parte 1)

De acordo com o que dita a Constituição Federal, todo trabalhador tem direito a proteção da sua saúde, integridade física e moral e segurança na execução de suas atividades. Dessa forma, todos têm direito de trabalhar em um local com o mínimo de condições para manter um padrão de higiene, segurança e conforto adequados com o tipo de atividade.

Dessa forma não poderia ser diferente com os trabalhadores da construção civil. Se você é uma dessas pessoas, sabe dos riscos com os quais se depara diariamente no ambiente de trabalho, mas muitas vezes não sabe como se prevenir.

Pois bem, atente para as instruções a seguir e compreenda qual a melhor forma de se manter seguro no local de trabalho:

• Escavação, fundação e desmonte de rochas:

o As escavações realizadas em canteiros de obras devem ter sinalização de advertência e barreira de isolamento em todo o seu perímetro;

o É proibido o acesso de pessoas não autorizadas às áreas de escavação e cravação de estacas;

o As escavações com mais de 1,25m de profundidade devem dispor de escadas ou ram-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

pas, próximas aos postos de trabalho, para uma saída de emergência dos trabalhadores (caso seja necessário);

o Os acessos de trabalhadores, veículos e equipamentos às áreas de escavação devem ser permanentemente sinalizados;

o É proibido realizar reparos ou manutenção em bate-estaca enquanto o equipamento estiver em operação;

o O operador de bate-estaca deve ser qualificado e ter sua equipe treinada;

o É obrigatório o uso de cinto de segurança tipo paraquedista, nos trabalhos realizados em escadas da torre de bate-estaca e proteção auditiva para todos os que estiverem próximos ao local;

o É proibido o acesso de pessoas não autorizadas às áreas de escavação e cravação de estacas;

o Quando o bate-estaca não estiver em operação, o pilão deve permanecer em repouso sobre o solo ou no fim do seu curso.

• Martelete pneumático:

o É importante que haja o revezamento na operação, devido à vibração excessiva gerada pelo equipamento;

o É preciso verificar se todas as junções e conexões dos tubos do martelo pneumático estão corretamente montadas e conectadas;

o Somente operador treinado e capacitado pode operar o equipamento;

o É obrigatório o uso de protetor respiratório e luvas anti-vibração;

o O mangote não pode ter adaptações ou emendas que possam oferecer riscos.

• Serra circular de bancada/manual:

o Obrigatório uso de protetor facial contra projeção de partículas;

o Obrigatório uso de óculos de segurança e protetor auricular;

o O trabalho só pode ser realizado por trabalhador qualificado.

• Policorte:

o Obrigatório o uso de avental de raspa para proteção do tronco contra projeção de partículas;

o O trabalho só pode ser realizado por trabalhador qualificado.

• Dobragem de vergalhões:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Obrigatório o uso de luva de raspa para a proteção das mãos contra agentes cortantes e perfurantes;

o O uso de protetor solar é indicado, pois ajuda a proteger a pele contra a radiação ultravioleta do sol;

o As pontas dos vergalhões devem ser protegidas.

• Estruturas de concreto:

o Durante a desforma devem ser viabilizados meios que impeçam a queda livre de sessões de formas e escoramentos, sendo obrigatório amarrar peças e o isolamento/sinalização ao nível do terreno.

o Os suportes e escoras devem ser inspecionados antes e durante a concretagem por trabalhador qualificado;

o Deve-se proteger as periferias com guarda-copos durante a concretagem;

o O uso de protetor auditivo é obrigatório.

Siga corretamente as instruções e trabalhe sempre de forma consciente!

Como manter a segurança na construção civil (Parte 2)

O setor da construção civil é um mundo repleto de riscos aos quais todos os trabalhadores encontram-se sujeitos. Dessa forma é essencial tratar de todos, para que a segurança seja efetivamente instalada no local de trabalho.

Então, continuando a tratar do assunto segurança na construção civil, ainda há alguns pontos importantes a serem abordados, como veremos a seguir:

• Escadas, rampas e passarelas:

o É obrigatória a instalação de rampa ou escada provisória de uso coletivo para transposição de níveis como meio de circulação dos trabalhadores;

o Devem ser dotadas de sistema antiderrapante ou outros meios que evitem o escorregamento dos trabalhadores;

o Devem possuir corrimão por toda a extensão;

o Devem estar sempre desobstruídas.

• Escada manual:

o É proibido colocá-la nas extremidades de portas ou áreas de circulação e onde houver riscos de queda de objetos ou materiais e redes elétricas desprotegidas;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Devem ser apoiadas em piso resistente;

o Devem ser de uso restrito para acesso provisório e serviços de pequeno porte.

• Proteção contra quedas:

o Plataforma principal em todo o perímetro da construção de edifícios com mais de quatro pavimentos ou altura equivalente;

o A plataforma secundária deve ser instalada acima da principal, de três em três andares;

o A plataforma só pode ser retirada quando a vedação da periferia estiver concluída;

o As periferias devem ser protegidas com guarda-copo e rodapé e os vãos entre travessas preenchidos com tela ou outro dispositivo que garanta o fechamento seguro da abertura e rodapé;

o O perímetro da construção do edifício deve ser protegido com tela para evitar a queda de materiais ou ferramentas;

o O poço do elevador deve ter proteção mínima de 1,20m para evitar o risco de queda dos trabalhadores. Deve ser constituído de material resistente e fixado a estrutura até a colocação definitiva das portas.

• Torre de elevadores:

o Deve haver proteção das partes perigosas como motores, cabos de aço e roldanas.

• Posto do operador:

o Deve ter um sistema comum para acionamento (quadro de lâmpadas);

o Deve ser dotado de chave de partida e bloqueio que impeça seu acionamento por pessoa não autorizada;

o O operador deve ser qualificado;

o O posto do operador deve ser isolado e dispor de proteção contra queda de materiais.

• Dispositivos de segurança para elevador de carga e passageiros:

o Quando houver transporte de carga o acionamento deve ser externo;

o Deve ser fixada uma placa no interior do elevador contendo a indicação de carga máxima e a proibição de transporte simultâneo;

o Deve haver rampas de acesso;

o Deve haver um dispositivo de segurança que impeça a abertura da barreira (cancela) quando o elevador não estiver no nível do pavimento.

• Andaime fachadeiro:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Deve ter proteção de tela com material resistente;

o Deve possuir acesso seguro por meio de escadas ou pelos próprios pavimentos;

o Deve possuir piso com forração completa, antiderrapante, nivelado e com guarda-corpo e rodapé em todo o perímetro;

o O cabo de segurança adicional deve ser ancorado a estrutura;

o Em hipótese alguma o cabo guia deve ser fixado ao andaime;

o É obrigatório o uso de cinto de segurança tipo paraquedista para todos os tipos de trabalho que sejam realizados a dois metros de altura acima do piso.

• Andaime suspenso:

o Deve ser fixado a construção na posição de trabalho, para que não se afaste durante às atividades;

o Deve ser mantido o mais nivelado possível, inclusive durante o deslocamento vertical;

o Ao menor sinal de chuva ou de vento forte, sair imediatamente do andaime;

o Retirar diariamente a massa que cair nos tambores dos guinchos antes que endureça;

o Uso obrigatório de cinto tipo paraquedista com trava-quedas, ligado a cabo guia.

• Cadeira suspensa:

o Uso obrigatório de cinto tipo paraquedista com trava-quedas, ligado a cabo guia independente;

o O trabalhador deve fixar o trava-quedas ao cabo guia antes de se sentar na cadeira.

Mantenha a concentração no trabalho e siga as normas de segurança, preservando sua integridade física e saúde!

Plataformas elevatórias, aliadas ou inimigas?

Plataforma elevatória é um tipo de elevador industrial, um equipamento extremamente útil para o setor da construção civil e para o setor industrial, de um modo geral. Eletricistas, pintores e trabalhadores de armazéns são alguns dos exemplos de trabalhadores que utilizam esse recurso.

Quando utilizadas de maneira correta permitem o rápido e seguro acesso a zonas que, de outra forma, seriam acessíveis somente com a instalação de andaimes, por exemplo. E, assim como qualquer ferramenta de trabalho, existe a forma correta e segura de utilizá-la. Quando utilizadas sem o conhecimento das suas limitações ou desrespeitando as normas de segurança, elas podem colocar em risco a vida dos trabalhadores.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A Norma Regulamentadora que trata desse assunto é a número 18 (NR – 18). De acordo com esta NR:

"Os equipamentos de transporte vertical de materiais e de pessoas devem ser dimensionados por profissional legalmente habilitado o qual terá sua função anotada em carteira de trabalho". Ou seja, se você não está apto para exercer tal função, não faça!

A qualificação do montador e do responsável pela manutenção deve ser atualizada anualmente e os mesmos devem estar devidamente identificados.

Os operadores devem ter ensino fundamental completo e devem receber qualificação e treinamento específico no equipamento, com carga horária mínima de 16 horas e atualização anual com carga horária mínima de quatro horas. Mantenha suas atualizações em dia e evite problemas posteriores!

• São atribuições do operador:

o Manter o posto de trabalho limpo e organizado;

o Instruir e verificar a carga e descarga de material e pessoas dentro da cabine;

o Comunicar e registrar ao engenheiro responsável da obra qualquer anomalia no equipamento;

o Acompanhar todos os serviços de manutenção enquanto executados no equipamento.

• Durante a execução dos serviços de montagem, desmontagem, ascensão e manutenção do elevador:

o Isolar a área de trabalho;

o Proibição da execução de outras atividades nas periferias das fachadas onde estão sendo executados os serviços;

o Proibição da execução deste tipo de serviço em dias de condições meteorológicas não favoráveis como chuva, relâmpagos, ventanias, etc.

• No transporte e descarga de materiais, perfis, vigas e elementos estruturais é proibida a circulação ou permanência de pessoas sob a área de movimentação da carga e devem ser adotadas medidas preventivas quanto à sinalização e isolamento da área.

• Os equipamentos de guindar e transportar materiais e pessoas devem ser vistoriados diariamente, antes do início dos serviços, pelo operador, conforme orientação dada pelo responsável técnico do equipamento, atendidas as recomendações do manual do fabricante, devendo ser registrada a vistoria em livro de inspeção do equipamento.

• É proibido o transporte de pessoas por equipamento de guindar não projetado para este fim.

• Em relação aos elevadores de transporte de materiais, é proibido:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Transportar materiais com dimensões maiores que as dimensões internas da cabine no elevador;

o Transportar materiais apoiados nas portas da cabine;

o Transportar materiais do lado externo da cabine, exceto nas operações de montagem e desmontagem do elevador.

o Transportar material a granel sem o acondicionamento adequado.

Visto o que trata a NR, sabemos agora que a utilização de plataformas elevatórias tem normas de segurança a serem seguidas. Por serem muito práticas e convenientes, podem se tornar um equipamento altamente perigoso para aqueles que não estão habilitados para a operação.

Vale ressaltar também que o trabalhador deve estar sempre usando o cinto de segurança, o EPI e respeitar a sinalização da área onde a máquina está atuando.

• As plataformas nunca devem ser utilizadas:

o Em terreno mole, instável, com obstáculos ou detritos;

o Em terreno que apresente uma inclinação superior ao limite admissível;

o Se a velocidade do vento for superior ao limite previsto;

o Junto de cabos elétricos;

o Em ambientes com temperaturas inferiores a -15°C;

o Em zonas sujeitas a explosão;

o Em zonas de ventilação insuficiente devido aos gases tóxicos de escape;

o Durante a noite, exceto se tiver instalada a opção de projetor de trabalho;

o Em presença de campos eletromagnéticos intensos como radar, aparelhos celulares e correntes elétricas fortes.

• Para reduzir os riscos de queda grave os trabalhadores devem:

o Agarrar-se firmemente ao anteparo ao subir ou ao conduzir a plataforma;

o Eliminar todos e quaisquer vestígios de óleo ou de massa lubrificante que haja nos estribos, no pavimento e nos corrimões;

o Evitar embates contra obstáculos fixos ou móveis;

o Evitar aumentar a altura de trabalho mediante a utilização de escadas ou outros acessórios;

o Evitar conduzir a plataforma a grandes velocidades em zonas estritas ou com obstácu-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

los;

o Nunca utilizar a plataforma para rebocar.

Siga os procedimentos de segurança e preze pela sua integridade física!

Operador de Betoneira, proteja-se!

Uma betoneira ou misturador de concreto é um equipamento utilizado para misturar materiais, no qual se adicionam cargas de pedra, areia e cimento, juntamente com a água, na proporção e mistura devida, de acordo com o tipo de obra.

É bastante utilizada na construção civil, principalmente para misturar agregados como produtos e matérias primas. É constituída por um chassi e um recipiente cilíndrico que se faz girar com a força transmitida por um motor elétrico ou a gasolina.

As principais causas de acidentes com a betoneira são:

- Descargas elétricas;

- Agarramento por partes móveis;

- Tombamento, batidas e atropelamentos devido à movimentação da máquina;

- Queda repentina da caçamba carregadora;

- Inalação de produtos químicos;

- Ruído excessivo.

A pessoa responsável pela operação do equipamento é denominada Operador de Betoneira. Esta deve realizar um treinamento de segurança para poder exercer essa função. E deve, ainda, seguir as instruções abaixo:

- Conheça a betoneira. Não se arrisque a manusear uma máquina na qual você não possui o conhecimento necessário.

- Não realize nenhuma atividade se apresentar cansaço ou falta de concentração. Sua vida pode estar em risco. Tudo o que for fazer deve ser feito com extrema consciência e concentração.

- Evite condições perigosas.

- Certifique-se de que haja espaço adequado para que o trabalho seja realizado.

- Mantenha a organização do local, evitando acidentes.

- A operação só deve ser realizada em local sólido e plano, que seja capaz de suportar o peso do equipamento e a carga, evitando que a betoneira tombe.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Não mova a betoneira quando estiver carregada ou em uso.

- Antes de ligar, verifique as condições da máquina. Observe o estado dos cabos, alavanca e acessórios e os dispositivos de segurança.

- Certifique-se que as partes móveis estejam protegidas por carcaças.

- Nunca introduza o braço ou uma pá dentro da betoneira em movimento.

- Após o término do trabalho, deve ser imobilizada com o mecanismo correspondente.

- Não deve ser colocada a distância inferior a três metros da borda de uma escavação, evitando assim riscos de quedas.

- Devem-se verificar as condições do aterramento elétrico, antes de ligar a máquina.

- Lave e limpe a máquina sempre após o uso. Lembre-se de desligar a máquina e desconectar da tomada.

- Solucionar problemas elétricos na máquina é função do eletricista, e não do operador de betoneira.

- Monitore sempre as lonas de freio e fricção, trocando-as regularmente.

- Não deixe que caia graxa no disco de fricção e na cinta de freio.

- Utilize os EPI indicados para esse tipo de operação (capacete de segurança, óculos de segurança, luvas de borracha, protetor auricular, botas de borracha e respirador).

- Atente sempre para suas mãos. Elas que te dão a oportunidade de realizar esse tipo de trabalho, portanto não as deixe de lado!

- Cuidado ao manusear o cimento. Esteja sempre com as luvas de proteção para impedir o contato. Caso contrário, você pode desenvolver uma dermatite de contato, que é uma doença na pele causada pelo cimento.

- Quando não estiver em uso, à betoneira deve ser armazenada em local seco para prevenir contra a ferrugem.

Bom trabalho!

Dermatose profissional na construção civil causada pelo cimento

A área da construção civil é envolvida por diversos riscos ambientais, tanto os que provocam acidentes e aqueles que acometem os colaboradores com alguma doença ocupacional. Os números são alarmantes nessa área, mas vemos grandes irregularidades a respeito do manuseio e paramentação ao uso de EPI´s, principalmente no uso de cimento.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O cimento, ou massa de cimento ou concreto, quando em contato frequente com a pele de trabalhadores sensíveis, pode:

- Ressecar, irritar ou ferir a pele no local do contato, seja nas mãos, nos pés ou em qualquer local da pele onde a massa de cimento permanecer por certo tempo.

- Produzir reações alérgicas, e isto depende do contato do cimento com estas partes.

• Se suas mãos ou pés estiverem feridos ou irritados após contato com o cimento faça o seguinte:

- Procure o serviço médico da empresa.

- Caso não exista este serviço, procure o posto de saúde mais próximo de sua residência ou de seu trabalho.

- Nesta fase, evite o contato com cimento até as mãos ou os pés melhorarem.

- Use luvas e botas ao voltar ao trabalho.

• Se for obrigado ou se insistir em trabalhar com as mãos ou os pés irritados ou feridos poderá piorar e até ficar alérgico ao cimento.

• Se sofrer algum arranhão ou ferimento no serviço, procure rapidamente pelo socorro médico. Antes disso, lave bem o local ferido com água corrente e sabão ou sabonete, e desinfete com água oxigenada.

• A dermatose ocorrida no serviço equipara-se ao acidente do trabalho. Deve, pois, ser tratada pelos serviços médicos que atendem a esses casos por delegação do INSS.

Nesses casos sua empresa deverá emitir a Comunicação de Acidente do Trabalho (CAT), a fim de assegurar seu salário sem redução e o tratamento integral da dermatose, gratuitamente.

Para proteger sua pele, siga estas recomendações:

- Evite trabalhar de bermuda (use calça comprida)

- Não trabalhe de sandália ou chinelo (use botas de borracha forradas)

- Evite usar a roupa suja de cimento

- Luvas rasgadas devem ser trocadas

- Ao cair massa ou calda de cimento dentro da luva, retire-a imediatamente e lave as mãos.

- Lave bem as luvas e em seguida deixe escorrer toda a água.

- Não trabalhe com bota furada ou rasgada

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Pó ou cavaco de madeira dentro dos sapatos ou das botas pode irritar seus pés. Use meias de futebol

- A entrada de massa ou calda de cimento através das botas furadas ou rasgadas pode produzir dermatoses graves nos pés

- Se cair massa de cimento na bota, retire a bota e a meia e lave os locais atingidos

- Não deixe a calça úmida de calda do cimento em contato com a pele

Nunca use o agitador sem proteção

- Use óculos de segurança

- Use luvas

- Use botas

- Use capacete de proteção

- Ao final do seu trabalho diário, lave bem os pés e as mãos, retirando restos de cimento que ficaram na pele e nas unhas

- Faça o seu trabalho com segurança e limpeza

Esses cuidados são necessários na construção civil e também naquela pequena reforma do dia-a-dia que vemos várias pessoas sem o uso de equipamentos de segurança.

Qualidade de Vida no Trabalho: O Caso do Canteiro de Obras

Nos dias atuais ouve-se muito falar sobre Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), o que está diretamente relacionado à saúde do trabalhador, bem estar físico e mental, suas ações, seus hábitos de vida, seus relacionamentos sociais, isto é, ter Qualidade de Vida no Trabalho é obter um equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional.

Assim, podemos dizer que a QVT surge com o intuito de oferecer aos trabalhadores um ambiente favorável para o atendimento das suas necessidades e seu desenvolvimento integral (pessoal e profissional). Os fatores psicológicos, políticos, econômicos e sociais do trabalhador são levados em consideração.

O setor da construção civil é caracterizado por ser uma atividade que usa intensivamente mão de obra, não possui muita mecanização, possuir caráter nômade (ou seja, o trabalhador muda de obra sempre que uma termina), ter alta rotatividade dos operários e apresentar altos índices de acidentes de trabalho.

A QVT é aplicada na construção civil com o intuito de tornar os cargos mais satisfatórios e produtivos, promovendo a reformulação dos cargos e postos de trabalho, criando equipes de trabalho e melhorando o ambiente. Dessa forma os resultados serão observados

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

na produtividade e satisfação dos trabalhadores. E de que forma a QVT é aplicada em um canteiro de obras?

Através da realização de exames médicos periódicos, como:

• Acuidade visual;

• Exame de audição;

• Exame de coração;

• Exame de pressão;

• Teste de diabetes;

• Hemograma (exame de sangue);

• Dentista;

• Avaliação da saúde mental.

Exames médicos têm o intuito de zelar pela boa qualidade de vida dos trabalhadores. Os mencionados acima são apenas alguns exemplos dos quais o trabalhador precisa realizar para que assegure seu bem estar. Não deixe de realizar os exames de forma recorrente.

Algumas empresas realizam campanhas nas quais todos os exames são realizados sem custo nenhum para o trabalhador. Aproveite essa oportunidade, se esse for o caso da sua empresa, e não deixe sua saúde para depois.

• É importante que alguns cuidados sejam tomados, como:

o Utilização de protetor solar, repondo-o várias vezes ao dia. Dessa forma, o trabalhador fica protegido da radiação ultravioleta e diminui as chances de desenvolver uma doença ou até mesmo um câncer de pele.

o Utilização dos EPI's adequadamente.

o Realização de treinamentos. Trabalhador com conhecimento e atualizado é sempre mais produtivo e qualificado!

o Campanhas de vacinação são altamente importantes, pois em muitos casos são encontrados trabalhadores com a carteira de vacinação incompleta. Se esse for o seu caso, informe ao responsável pelo setor. Ele fará o encaminhamento correto para que a vacina seja ministrada.

• Palestras educativas também são bastante lucrativas, como:

o Palestra de Ergonomia: Onde o trabalhador vai aprender a lidar melhor com seu corpo, conhecer técnicas de alongamento para serem realizadas durante o período de trabalho, técnicas de relaxamento e vai entender porque é importante manter-se sempre na posição correta na realização de suas funções.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Palestra sobre Tabagismo: Informações acerca dos malefícios do cigarro.

o Palestra sobre Alcoolismo: Informações acerca dos malefícios das bebidas alcoólicas e dos riscos de acidentes relacionados a pessoas que vão trabalhar sob efeito do álcool.

o Palestra sobre DST: Informações acerca das doenças e formas de prevenção.

o Palestra sobre Drogas: Informações acerca dos malefícios das drogas, assim como dos problemas de quem trabalha sob efeito delas.

• Incentivos aos trabalhadores como premiações aumentam a autoestima e, consequentemente, melhoram a produtividade na empresa.

• Disponibilidade de um psicólogo na empresa. É importante para os trabalhadores terem a oportunidade de lidar diretamente com um profissional específico da área da psicologia, para descobrirem qual a melhor forma de lidar com possíveis problemas que venham a existir, tanto no âmbito profissional quanto pessoal.

Observa-se assim que para que a QVT exista no ambiente de trabalho, são necessárias medidas de todos os âmbitos. É essencial que os trabalhadores se sintam bem, confiantes, saudáveis e bem dispostos para mais um dia de trabalho. Dignidade é um direito de todos!

Equipamentos de Proteção Individual na Construção Civil

Devido aos riscos existentes na atividade da construção civil o uso de EPI Equipamento de Proteção Individual é primordial em diversos setores.

Este uso é apropriado para cada atividade, caso o operário mude de função o EPI deve ser o adequado para aquela atividade específica.

O excesso de EPI é prejudicial a mobilidade e bem estar do colaborador, por isso o uso deve ser adequado para não gerar possíveis acidentes causados por imprudência no uso. Em uma área de risco todas as pessoas que circulam na área devem estar devidamente paramentadas com os EPI´s adequados para aquele setor. Sejam visitantes, engenheiros, fiscais e outros.

A NR 18 em sua seção 23 determina que:

18.23.1 A empresa é obrigada a fornecer aos trabalhadores, gratuitamente, EPI adequado ao risco e em perfeito estado de conservação e funcionamento, consoante as disposições contidas na NR 6 – Equipamento de Proteção Individual - EPI.

18.23.2 O cinto de segurança tipo abdominal somente deve ser utilizado em serviços de eletricidade e em situações em que funcione como limitador de movimentação.

18.23.3 O cinto de segurança tipo paraquedista deve ser utilizado em atividades a mais de 2,00m (dois metros) de altura do piso, nas quais haja risco de queda do trabalhador.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

18.23.3.1 O cinto de segurança deve ser dotado de dispositivo trava-quedas e estar ligado a cabo de segurança independente da estrutura do andaime. (incluído pela Portaria SSST n.º 63, de 28 de dezembro de 1998)

18.23.4 Os cintos de segurança tipo abdominal e tipo paraquedista devem possuir argolas e mosquetões de aço forjado, ilhoses de material não ferroso e fivela de aço forjado ou material de resistência e durabilidade equivalentes.

18.23.5 Em serviços de montagem industrial, montagem e desmontagem de gruas, andaimes, torres de elevadores, estruturas metálicas e assemelhados onde haja necessidade de movimentação do trabalhador e não seja possível a instalação de cabo-guia de segurança, é obrigatório o uso de duplo talabarte, mosquetão de aço inox com abertura mínima de cinquenta milímetros e dupla trava.

O treinamento para cada um desses equipamentos é fundamental para o uso correto de cada um deles, evitando os atos inseguros e proporcionando maior conforto e segurança na operação.

Para uma boa durabilidade e eficiência deve-se tomar alguns cuidados no uso, higiene e armazenamento dos EPI´s.

Todo Equipamento de Proteção Individual brasileiro deve conter o CA Certificado de Aprovação, comprovando assim que o dispositivo foi testado e aprovado em testes de avaliação de eficiência. Certifique-se que o EPI que usa, contém esse certificado.

Após receber o devido treinamento, o colaborador está pronto para usar o dispositivo, alguns cuidados especiais devem ser tomados durante o uso. A higiene é imprescindível para que não ocasione uma doença ocupacional. Nunca use o EPI de uma outra pessoa. O armazenamento após a higienização é de suma importância para manter a integridade do equipamento e o perfeito uso no dia seguinte.

Nunca leve o EPI para casa, só deve ser usado no ambiente de trabalho. O EPI é seu instrumento de trabalho, portanto, use-o com consciência e sabendo que a finalidade é a preservação de sua vida.

A atuação da CIPA na construção civil

A CIPA Comissão Interna de Prevenção de Acidentes é uma equipe formada por representantes dos empregados e do empregador. Por não ser uma equipe especializada como o SESMT, os integrantes devem buscar conhecimento avançado sobre segurança no trabalho.

Essa equipe possui suas responsabilidades na questão de fiscalizar, monitorar e comunicar toda e qualquer situação de risco que se encontra um colaborador.

A CIPA é dimensionada de acordo com o número de funcionários e grupo de atividade

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

econômica a qual se enquadra a empresa. Em termos de construção civil, a NR 18 nos fornece parâmetros de dimensionamento da CIPA para os canteiros de obras, como segue:

18.33.1 A empresa que possuir na mesma cidade 1 (um) ou mais canteiros de obra ou frentes de trabalho, com menos de 70 (setenta) empregados, deve organizar CIPA centralizada.

18.33.2 A CIPA centralizada será composta de representantes do empregador e dos empregados, devendo ter pelo menos 1 (um) representante titular e 1 (um) suplente, por grupo de até 50 (cinquenta) empregados em cada canteiro de obra ou frente de trabalho, respeitando-se a paridade prevista na NR 5.

18.33.3 A empresa que possuir 1 (um) ou mais canteiros de obra ou frente de trabalho com 70 (setenta) ou mais empregados em cada estabelecimento, fica obrigada a organizar CIPA por estabelecimento.

18.33.4 Ficam desobrigadas de constituir CIPA os canteiros de obra cuja construção não exceda a 180 (cento e oitenta) dias, devendo, para o atendimento do disposto neste item, ser constituída comissão provisória de prevenção de acidentes, com eleição paritária de 1 (um) membro efetivo e 1 (um) suplente, a cada grupo de 50 (cinquenta) trabalhadores.

18.33.5 As empresas que possuam equipes de trabalho itinerantes deverão considerar como estabelecimento a sede da equipe.

18.33.6 As subempreiteiras que pelo número de empregados não se enquadrarem no subitem 18.33.3 participarão com, no mínimo 1 (um) representante das reuniões, do curso da CIPA e das inspeções realizadas pela CIPA da contratante.

18.33.7 Aplicam-se às empresas da indústria da construção as demais disposições previstas na NR 5, naquilo em que não conflitar com o disposto neste item.

A atuação do cipeiro na construção civil é de suma importância, pois, por se tratar de uma atividade de alto grau de risco o cipeiro é um coadjuvante na questão de fiscalização, acompanhamento das atividades, auxiliando os colaboradores em manter uma atenção especial a sua atividade e de também zelar pela segurança de seus companheiros, pois é um trabalho em conjunto, podendo ocasionar uma reação em cadeia.

O cipeiro deve ter o conhecimento de todos os riscos ambientais e trabalhar em conjunto com os colaboradores, pois são eles que irão fornecer as informações mais preciosas a respeito da detecção de um risco ambiental. Essas informações obtidas e identificadas devem ser direcionadas ao SESMT e aos demais cipeiros para que as dificuldades, os riscos, sejam discutidos e tomado a melhor medida de controle favorável ao caso. A segurança depende de cada integrante e em conjunto se forma uma equipe forte, consciente e preparada para trabalhar com responsabilidade.

Sinalização de Segurança na Construção Civil

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A construção civil é uma das profissões mais antigas do mundo. Desde as primeiras construções, há centenas de anos atrás, até os dias atuais, grandes transformações vêm ocorrendo seja na área de projetos, de equipamentos ou na área pessoal.

Diante disso, nesses longos anos, o setor obteve muitas perdas humanas provocadas por diversas causas, como acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, causadas principalmente pela falta de estrutura, pela falta de controle do meio ambiente de trabalho, do processo produtivo e pela falta de instrução dos/aos trabalhadores.

Muitos desses problemas poderiam ter sido evitados se não houvesse tantas diferenças entre os trabalhadores da construção civil. Muitos dos que "colocam a mão na massa" não tem formação adequada, muitas vezes há dificuldade de comunicação entre os empregadores e os empregados e as empresas (algumas delas) ainda se excluem de fazer o desenvolvimento e a implantação de programas de segurança e saúde no trabalho.

E como a função primordial desses programas é conhecer, antecipar, avaliar e controlar os riscos existentes no local de trabalho, quando são implantados e seguidos corretamente, os acidentes se tornam escassos ou até mesmo deixam de existir.

Dessa forma, entra em questão um assunto bastante relevante no mundo da construção civil. A sinalização de segurança. Consta na Norma Regulamentadora, NR – 26, que "devem ser adotadas cores para segurança em estabelecimentos ou locais de trabalho, a fim de indicar e advertir a cerca dos riscos existentes".

Podemos, então, definir:

• Sinalização: O conjunto de estímulos que informam ao indivíduo sobre a melhor conduta a tomar perante determinadas circunstâncias relevantes.

• Sinalização de Segurança: Aquela que, relacionada com um objeto, uma atividade, ou uma situação determinada, fornece uma indicação ou prescrição relativa à segurança ou saúde (ou ambas) no trabalho.

Podemos resumir então que a sinalização de segurança alerta trabalhadores e visitantes sobre os riscos existentes e a necessidade de utilização de equipamentos de proteção. Ou seja, é uma forma rápida de chamar a atenção, de modo inteligente, para objetos ou situações que signifiquem riscos ou possam originar perigos.

A sinalização de segurança pode ser classificada como:

• Sinais de Obrigação: Indicam comportamentos ou ações específicas e a obrigação de utilizar EPI.

• Sinais de Perigo: Indicam situações de atenção, precaução, verificação ou atividades perigosas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Sinais de Aviso: Indicam atitudes perigosas ou proibidas para o local.

• Sinais de Emergência: Indicam direções de fuga, saídas de emergência ou localização de equipamento de segurança.

Também há outro tipo de classificação, denominada sinalização permanente, que normalmente é utilizada para: proibições, avisos, obrigações, meios de salvamento ou de socorro, equipamento de combate a incêndios, assinalar recipientes e tubulações, riscos de choque ou queda, vias de circulação, etc.

Todos os tipos de sinalização mencionados até agora são tidos como permanentes. Mas há também os de caráter acidental, que seriam:

• Sinais Luminosos: Destinados a chamar atenção para acontecimentos perigosos, chamar os trabalhadores para uma ação específica ou facilitar a evacuação emergencial de trabalhadores.

• Sinais acústicos: A mesma função dos luminosos.

• Comunicações Verbais e Gestuais: A mesma função dos luminosos.

Normalmente, a sinalização obedece a pictogramas (símbolos) internacionais, como por exemplo:

• Sinais de Obrigação: Forma circular, fundo azul e pictograma branco.

o Exemplo: Proteção obrigatória dos olhos, proteção obrigatória da cabeça, etc.

• Sinais de Perigo: Forma triangular, contorno e pictograma preto em fundo amarelo.

o Exemplo: Substâncias inflamáveis ou alta temperatura, substâncias explosivas, etc.

• Sinais de Aviso: Forma circular, contorno vermelho, pictograma preto e fundo branco.

o Exemplo: Proibido fumar, proibida entrada de pessoas não autorizadas, etc.

• Sinais de Emergência: Forma retangular, fundo verde e pictograma branco.

o Exemplo: Primeiros socorros, macas e telefones para salvamento, ducha de segurança e lavagem dos olhos, etc.

No caso da construção civil, o canteiro de obras é o local que deve obter um grau de segurança máximo. Ou seja, deve ser sinalizado com o objetivo de:

• Identificar os locais de apoio que contém o canteiro de obras.

• Indicar as saídas.

• Manter comunicação entre os trabalhadores.

• Advertir sobre perigo de contato ou acionamento acidental de partes móveis de máqui-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

nas ou equipamentos.

• Advertir quando há risco de queda.

• Alertar quanto ao uso do EPI específico para atividade executada.

• Alertar quanto ao isolamento de áreas de transporte ou circulação de materiais por grua, guincho ou guindaste.

• Identificar acessos e circulação de veículos pela obra.

• Advertir contra o risco de passagens de trabalhadores quando o pé direito for inferior a 1,80m.

• Identificar locais com substâncias tóxicas, corrosivas, inflamáveis, explosivas e radioativas.

Então, assim como na construção civil, todos os outros tipos de trabalho devem ter suas áreas de risco devidamente sinalizadas, para evitar acidentes de trabalho.

Perceber o risco é estar consciente!

Gerenciamento de Resíduos Sólidos na Construção Civil

É do conhecimento de todos que, nos grandes centros urbanos, a construção civil emerge em ritmo acelerado. Muitas vezes os resíduos provenientes dessa atividade são depositados em locais impróprios e de maneira inadequada. Eis que surge um grande desafio: como conciliar uma atividade tão produtiva como esta com ações que conduzem a um desenvolvimento sustentável consciente e menos agressivo ao meio ambiente?

Mas o que é mesmo desenvolvimento sustentável? É o desenvolvimento capaz de suprir as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade de atender as necessidades das gerações futuras. Ou seja, é um desenvolvimento que não esgota os recursos para o futuro

Para que tal fim possa ser alcançado existe um órgão denominado Conselho Nacional do Meio Ambiente – CONAMA, que faz parte do Sistema Nacional de Meio Ambiente – SISNAMA, que dispõe sobre a Política Nacional de Meio Ambiente. Dentre as competências do CONAMA está a de estabelecer o monitoramento, avaliação e cumprimento das normas ambientais. A partir daí foi determinada uma resolução, nomeada Resolução CONAMA nº 307 / 2002, que definiu de que forma será concedida a gestão dos resíduos da construção civil e as ações necessárias para minimizar os impactos ambientais.

Mas para isso devemos entender o que e quais são os Resíduos da Construção Civil (RCC's). São todos aqueles provenientes de construções, reformas, reparos e demolições de obras de construção civil e os resultantes da preparação e escavação dos terrenos, tais como: tijolos, blocos cerâmicos, concretos em geral, solos, metais, resinas, colas, rochas,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

tintas, madeiras e compensados, forros, argamassa, gesso, telhas, pavimento asfáltico, vidros, plásticos, tubulações, ficção elétrica, dentre outros comumente chamados de entulhos de obras.

Entendido o que é uma resolução, e quais são os resíduos da construção civil, cabe agora compreender como e qual deve ser a destinação final desses resíduos. Antes da destinação final, os resíduos devem passar por uma segregação, que consiste na triagem dos mesmos no local de origem (onde surgiram) ou em locais licenciados para essa atividade. Depois, devem ser estocados em local adequado, de forma controlada e sem risco à saúde pública e ao meio ambiente. E por fim chega à etapa de destinação final, onde cada tipo de resíduo tem um local específico para ser destinado de forma que não agrida o meio ambiente.

Em relação aos tipos de resíduos, estes são classificados em quatro tipos, de acordo com os riscos potenciais ao meio ambiente. São eles:

• Resíduos Classe I: perigosos;

• Resíduos Classe II: não perigosos;

• Resíduos Classe III: não inertes;

• Resíduos Classe IV: inertes.

Os resíduos da construção civil pertencem a Classe II-B (inertes). Esse tipo de resíduo não sofre transformações físicas, químicas ou biológicas, mantendo-se inalterados por um longo período de tempo. Além dessa definição, os resíduos de construção civil ainda são subdivididos em quatro classes, conforme a Resolução CONAMA nº 307. São elas:

• Classe A: reutilizáveis ou recicláveis como agregados.

- Integrantes: areia, bloco de concreto (celular e comum), concreto armado, concreto endurecido, material de escavação aproveitável, cerâmica, louça, pedras em geral, argamassa endurecida, restos de alimento, solo orgânico ou vegetação, telha, bloco ou tijolo cerâmico.

- Devem ser reutilizados ou reciclados na forma de agregados ou encaminhados a áreas de aterro de resíduos da construção civil.

- Após moagem podem ser reutilizados na preparação de argamassa e concreto não estruturais.

• Classe B: recicláveis para outras destinações.

- Integrantes: aço de construção, arame, alumínio, asfalto a quente, cabo de aço, fio ou cabo de cobre, madeira compensada, madeira, perfis metálicos ou metalon, carpete, PVC, plástico contaminado com argamassa, plástico (conduítes), pregos, resíduos cerâmico, vidros, sacos de papelão contaminados com cimento ou argamassa, madeira cerrada,

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mangote de vibrador, sobra de demolição de blocos de concreto com argamassa.

- Deverão ser reutilizados, reciclados ou encaminhados a áreas de armazenamento temporário, sendo dispostos de modo a permitir a sua utilização ou reciclagem futura.

- Após moagem podem ser destinados para confecção de base e sub-base de pavimentação, drenos, camadas drenantes, rip-rap e como material de preenchimento de valas. Madeiras podem ser encaminhadas para entidades ou empresas que a utilizem como energético ou matéria-prima.

• Classe C: resíduos para os quais não foram desenvolvidas tecnologias ou aplicações econômicas viáveis que permitam sua reciclagem/recuperação.

- Integrantes: gesso, manta asfáltica, manta de lã de vidro, laminado melamínico (fórmica), peças de fibra de nylon (piscina, banheiro).

- Deverão ser armazenados, transportados e receberão destinação adequada em conformidade com normas técnicas específicas.

- Com relação ao gesso, cabe ao gerador buscar solução com o fabricante.

• Classe D: resíduos perigosos tais como tintas, solventes, óleos e outros, ou aqueles contaminados ou prejudiciais à saúde, oriundos de demolições, reformas e reparos de clínicas radiológicas, instalações industriais e outros.

- Integrantes: amianto, solvente e lataria contaminada, peças em fibrocimento, efluente, lodo e licor de limpeza de fossa rolo, pincel, trincha (contaminadores), tinta a base de água e/ou a base de solventes.

- Deverão ser armazenados, transportados e receberão destinação adequada em conformidade com normas técnicas específicas.

Para que todo o processo de destinação final correta dos resíduos aconteça, é necessário que seja criado um Projeto de Gerenciamento de Resíduos, que contém as seguintes etapas:

Caracterizar os resíduos: classificar de acordo com a Resolução CONAMA nº 307, estimar a geração média semanal dos resíduos por classe e tipo, descrever procedimentos a serem adotados para a quantificação diária dos resíduos;

1. Minimizar os resíduos: descrever os procedimentos adotados para minimização dos resíduos por classe/tipo;

2. Segregação na origem: descrever os procedimentos a serem adotados para segregação dos resíduos por classe/tipo;

3. Acondicionamento/armazenamento: descrever os procedimentos a serem adotados para acondicionamento dos resíduos por classe/tipo, identificar em planta os locais destinados a armazenagem de cada tipo de resíduos;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

4. Transporte: identificar os responsáveis pela execução da coleta e do transporte dos resíduos gerados na obra, os tipos de veículos a serem utilizados, horário de coleta, frequência e itinerário;

5. Destinação dos resíduos: indicar a unidade de destinação para cada classe/tipo de resíduo, indicar o responsável pela destinação dos resíduos.

Depois de estipulado o plano de gerenciamento de resíduos, cabe aos trabalhadores contribuírem com a separação dos mesmos no canteiro de obras. Dispositivos de coleta (coletores) serão espalhados pelo local de trabalho, haverá treinamentos de todos os operários do canteiro, utilização de palestras e cartazes para que todos sejam informados da forma que devem agir, onde devem depositar cada tipo de resíduo (de acordo com sua classe) para que o trabalho possa ser efetuado com êxito.

Com a mobilização de todos, a empresa obtém melhorias ambientais, econômicas e sociais, sendo que o reaproveitamento/reutilização dos resíduos preserva diretamente e indiretamente o meio ambiente. Praticando ações como essa a empresa ganha um maior reconhecimento perante os seus concorrentes. Trabalhar em uma empresa ecologicamente correta, que age de acordo com as normas ambientais é uma garantia a mais que o trabalhador ganha!

Como garantir sua segurança ao utilizar um esmeril

O esmeril é uma ferramenta bastante comum e útil para trabalhos em oficinas mecânicas. Sua função pode ser comparada aquela que, há muitos anos atrás, os homens da idade da pedra realizavam para afiar suas ferramentas. Por ser amplamente conhecido e utilizado, muitas vezes não recebe a devida atenção. Um dos perigos mais iminentes no uso do esmeril é o estilhaçamento de pedaços do rebolo quando este se encontra em alta rotação. Estas rodas podem explodir (de verdade), soltando pedaços no ar que voam como balas.

Por isso, a pessoa que estiver esmerilhando deve sempre utilizar os EPI's adequados corretamente para prevenir danos sérios. O cuidado deve ser redobrado com o rosto, olhos e mãos. O trabalhador nunca deve esmerilhar sem a utilização dos óculos de proteção, visto que mais de metade dos acidentes envolvem danos a esta região do corpo. Portanto não deixe seus óculos no armário, acima da cabeça ou esquecidos em algum lugar. Eles foram feitos para proteger seus olhos, e não para enfeitar outra coisa!

Outros riscos aos quais o trabalhador está sujeito ao utilizar o esmeril são: choque elétrico, ruído em níveis prejudiciais, posturas desfavoráveis, vibração e a geração de poeiras desfavoráveis.

Agora vamos falar sobre algumas dicas importantes para o uso seguro de esmeris:

- Somente trabalhadores qualificados e treinados estão aptos a utilizar o esmeril;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Antes de montá-lo, inspecione-o cuidadosamente quanto a trincas ou marcas que indiquem danos;

- Deixe o rebolo funcionar livremente por pelo menos um minuto antes de iniciar o trabalho;

- Faça o teste de circularidade, teste a pedra tocando-a cuidadosamente com um martelo de madeira ou o cabo de uma chave de fenda. Se um círculo perfeito for traçado a roda está em plenas condições para uso;

- Verifique se o tamanho da pedra condiz com o trabalho a ser feito;

- Conheça o limite seguro de velocidade da pedra que esteja utilizando. Pedras com velocidades excessivamente altas representam a causa de muitos acidentes;

- Não use roupas soltas ou jóias ao redor de esmeris ou outro equipamento em movimento, você pode ser puxado pelas partes móveis;

- Se for necessário o uso de luvas, lembre-se de que elas também podem ser puxadas;

- O trabalhador que estiver auxiliando o uso do esmeril também deve estar com os EPI's adequados;

- A maioria dos esmeris é projetada para ficarem presos em flanges. Não opere caso não estejam montados em flanges adequados e apropriados;

- Sempre utilize protetor auricular;

- Se for o caso, utilize também proteção respiratória;

- Utilize somente a superfície plana do esmeril. Não use o lado da roda, pois esse método pode danificar a pedra do esmeril além de puxar sua mão;

- Não permita que faíscas do esmeril entrem em contato com combustível ou materiais inflamáveis como solventes, combustíveis, lubrificantes, etc;

- Não exerça uma força além da necessária sobra o rebolo;

- Muito cuidado na hora de trocar os rebolos, certifique-se que o esmeril esteja desligado;

- Ao desligar o esmeril não saia do local até que o rebolo pare de rodar.

Em relação ao armazenamento dos rebolos, estes sempre devem ser guardados em pé, calçados com material macio para não danificá-los e para evitar que deslizem. Entre um rebolo e outro é recomendado separá-los com papelão para evitar que entrem em contato um com o outro, evitando que sejam danificados pelo atrito gerado. Siga as instruções do fabricante para o armazenamento. Lembre-se de colocá-los longe da umidade, temperaturas extremas, exposição a produtos químicos e impactos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Siga rigorosamente as instruções de segurança. Lembre-se sempre que o risco ao utilizar o esmeril estará sempre presente, por isso redobre sua atenção e proteja-se corretamente!

Cimento: como trabalhar com ele de forma segura

O cimento é um material cerâmico que, em contato com a água, produz uma reação de cristalização de produtos hidratados, ganhando assim resistência mecânica. É o produto utilizado para unir firmemente diversos tipos de materiais de construção, permitindo fazer edificações resistentes e duráveis.

Quando em contato frequente com a pele de muitos trabalhadores da construção civil, pode:

• Ressecar, ferir ou irritar as mãos, os pés ou qualquer outro local da pele onde a massa de cimento permaneça por certo tempo.

• Produzir reações alérgicas, dependendo do contato do cimento com as partes do corpo.

• O contato prolongado do cimento com a pele úmida pode causas fissuras e rachaduras denominadas “lesões indolentes”, nas quais podem ocorrer infecções secundárias.

A doença mais comum causada pelo cimento nos trabalhadores é a dermatite. Dermatite é uma inflamação das camadas superficiais da pele, que se reflete em bolhas, inflamação, escamação e coceira, entre outros sintomas.

Nesse caso específico, o cimento causa uma forte dermatite irritativa por contato, que se inicia com irritação na área podendo chegar ao estágio de necrose. Os sintomas começam a surgir horas após ter caído massa de cimento dentro das botas ou luvas, como por exemplo, ardor e queimação. Já no dia seguinte poderão ser observadas lesões chegando ao estágio de necrose, dependendo do tempo de contato que o trabalhador teve com o cimento.

Como proteção para, o trabalhador deve:

• Usar luvas e botas forradas internamente, na preparação da massa de cimento.

• Não trabalhar descalço, de sandália (chinelo) ou de bermuda.

• Se a roupa estiver suja de massa, ou calda de cimento troque-a logo que possível.

• Deve-se trabalhar de calça comprida.

• Luvas ou botas rasgadas são um perigo! Devem ser trocadas imediatamente.

• Se cair massa ou calda de cimento dentro da luva (ou das botas) e preciso retirá-la imediatamente e lavar as mãos e as luvas (botas) por dentro e por fora. Deixe escorrer toda a água.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Pó ou cavaco de madeira dentro das botas pode irritar os pés. O melhor é usar meias grossas.

• Não deixe a calça comprida úmida da calda de cimento em contato com a pele.

• Nunca use agitador sem proteção e sempre use óculos de segurança, luvas, botas e capacete.

• Ao final do trabalho diário, os pés e as mãos devem ser muito bem lavados, para retirar restos de cimento que ficaram na pele e nas unhas.

Porém o que infelizmente acontece é que muitos trabalhadores doentes, após terem sido "curados" retornam as suas atividades. Assim entram em contato novamente com o cimento produzindo novamente lesões na pele, impondo o afastamento do trabalhador. Em suma, as dermatites melhoram com o afastamento do trabalho e pioram quando o trabalhador retorna.

Então, para que o trabalhador esteja em plenas condições para trabalhar, é essencial antes de tudo, que siga corretamente as normas para manusear o cimento.

Utilize os EPI's adequadamente, e em caso de suspeita de dermatite, procure imediatamente um médico.

Não retorne ao trabalho sem estar em condições. Zele por sua vida antes de tudo!

A construção civil e a proteção da pele, como conciliar as duas?

A pele é o maior órgão do corpo humano. É dividida em duas camadas: uma externa, a epiderme, e outra interna, a derme. Sua função é proteger o corpo contra o calor, a luz e as infecções. Também regula a temperatura do corpo, a reserva de água e de gordura.

Sabendo então da importância que a pele tem em nossas vidas, entendemos porque é importante protegê-la. Mas essa proteção não deve ser feita somente quando vamos à praia, ou praticamos alguma atividade ao ar livre. A radiação UV atinge as pessoas diariamente, já que é proveniente do sol. E embora os raios sejam invisíveis, o seu efeito na pele pode ser visto e sentido quando uma exposição prolongada resulta em queimaduras dolorosas.

A proteção da pele, principalmente contra os raios ultravioleta (UV), deve ser diária. Sobretudo com as pessoas que trabalham ao ar livre, como é o caso dos trabalhadores da construção civil.

No Brasil o câncer mais comum é o de pele. Corresponde cerca de 30% de todos os tumores diagnosticados em todas as regiões do país. Sua principal causa é a exposição aos raios ultravioleta, que são classificados em três tipos:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• UV- C

• UV-B

• UV-A

Por causa da destruição da camada de ozônio (que fica ao redor do planeta protegendo contra os raios solares), os raios UV-B (diretamente relacionados com o surgimento do câncer de pele), têm aumentado progressivamente sua incidência sobre a Terra.

Muitas pessoas não levam a sério o câncer de pele, embora todos os meios de comunicação informem o quão grave ele é. Muitos acham que por ser na pele não tem a capacidade de matar. Alguns chegam a pensar que as manchas que aparecem na pele após a exposição ao sol são normais. Mas não é bem assim.

Quais os fatores de risco mais comuns associados ao câncer de pele?

• Tipos de pele: Mais comum em pessoas de pele clara, cabelo e olhos claros.

• Idade: Aumenta rapidamente após os 20 anos em pessoas brancas.

• Exposição: Pessoas que se expõem por um longo período ao sol têm mais chances de desenvolver esse tipo de câncer. Como é o caso dos trabalhadores da construção civil.

Quais os sintomas causados pela exposição excessiva ao sol?

• Dolorosa vermelhidão na pele – a queimadura. O bronzeado, antes visto como sinônimo de saúde, hoje é relacionado a uma pele danificada e sem proteção.

• Envelhecimento prematuro da pele.

• Problemas nos olhos (surgimento de catarata).

• Aparecimento de pintas na pele com coceiras e descamação.

• Aumento do tamanho de pintas já existentes, mudança de cor e bordas irregulares.v Mas o que fazer então no caso de pessoas que precisam se expor ao sol para trabalhar? Como conciliar o trabalho, a exposição ao sol e a saúde?

• É essencial a utilização de bloqueador solar. Muitos trabalhadores utilizam todos os outros EPI's, mas na hora de passar o bloqueador não acham necessário. Pois é ai que se enganam. Utilizar capacete, protetor auricular, óculos, etc., é sim muito importante nesse tipo de trabalho. Mas e a pele? Onde fica sua proteção? O bloqueador solar deve ser utilizado tanto em dias de sol, quanto em dias nublados e/ou chuvosos. Mesmo com o céu coberto de nuvens, a radiação consegue passar por elas atingindo a pele das pessoas.

• É obrigatória a existência de abrigos capazes de proteger os trabalhadores contra intempéries.

Então, por mais que muitos trabalhadores não tenham como escapar de trabalhos ao ar

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

livre, há meios de se proteger contra a incidência de raios UV. Faça a sua parte, proteja-se!

10 dicas para reduzir os riscos para o trabalhador da construção civil

Recentemente a imprensa divulgou que o Brasil alcançou a 6a posição no ranking mundial do PIB. Isso é uma boa notícia para todos nós brasileiros, pois no geral, significa que teremos mais oportunidades de emprego, ganhos salariais e melhores condições de vida. É uma prova de que a economia brasileira está em crescimento e se destacando no mundo.

Como a economia brasileira é constituída por diversos setores, na prática alguns desses se destacam mais e outros menos. Um dos setores que se destaca bastante no Brasil é o da construção civil.

Já estamos acostumados a olhar por nossa cidade e ver a quantidade de novos empreendimentos imobiliários que estão em construção. Chama mais atenção ainda a quantidade de mão de obra envolvida em cada uma dessas obras. Ou seja, a construção civil é um setor intensivo em mão de obra.

Com tantos trabalhadores empregados nesse setor acabamos por observar também um número significativo de acidentes de trabalho vindo desse segmento. Por isso, nesse tema de DDS vamos apresentar 10 dicas para reduzir os riscos para o trabalhador da construção civil.

Vamos primeiro tentar propor algumas causas para esse número elevado de acidentes na construção civil:

- Baixa qualificação profissional de boa parte dos trabalhadores;
- Elevada rotatividade de pessoal;
- Maior contato individual dos trabalhadores com os itens da construção civil;
- Realização de atividades sob condições de clima, como ventos ou chuvas fortes;
- Falta de treinamento e procedimentos.

Observamos também que a maior parte dos acidentes é não incapacitante, tendendo a estar concentrado nos membros inferiores e superiores. Podemos classificar esses acidentes entre os tipos abaixo:

- Prensamento de membros, principalmente das mãos;
- Presença de corpos estranhos nos olhos;
- Picada de animais peçonhentos;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Projeção de materiais sobre partes do corpo;

• Lesões pela utilização de ferramentas portáteis;

• Quedas no mesmo nível ou de mais de um nível.

Logo, considerado o exposto acima, vamos propor 10 dicas que quando executadas pelo trabalhador da construção civil, podem ajudar a reduzir os riscos associados as suas atividades:

1. ao transportar peças de maior comprimento, verifique se a extremidade livre pode machucar algum colega de trabalho;

2. cuidado ao transitar pela obra, olhando sempre por onde anda, especialmente se estiver atravessando valas, buracos, vãos abertos, etc;

3. quando estiver transitanto por passagens estreitas ou corredores apertados, dê passagem ao seu colega, especialmente se ele estiver carregando ferramentas;

4. se você não é eletricista, então não manipule pontos de eletricidade como caixas dijuntoras;

5. evite transitar por baixo ou nas proximidades de cargas em elevação, mantenha-se em uma distância segura de içamentos (deslocamentos verticais de cargas);

6. evite brincadeiras no local de trabalho, mantenha-se concentrado na sua atividade, respeite o nível de risco do seu local de trabalho, deixando a brincadeira para o horário de almoço;

7. use as ferramentas de forma correta pois quando mal utilizadas elas podem se transformar em armas;

8. se for utilizar escadas portáteis, verifique o estado das mesmas, evitando usar escadas em mau estado de conservação;

9. evite pisar em poças de água pois essas podem esconder buracos ou até objetos cortantes;

10. e finalmente, USE OS EPIs apropriados a sua atividade.

Divulgue essas dicas pela sua obra e havendo qualquer dúvida, pergunte ao responsável pela segurança. Compartilhe o que você aprendeu com seus colegas de trabalho.

EPIs para a Construção Civil

A sigla EPI significa equipamento de proteção individual. Trata-se de um equipamento de uso pessoal que tem como objetivo proteger o trabalhador no caso de acidentes. Sem o uso desses EPIs, esses acidentes causariam lesões ou danos à saúde do trabalhador.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Antes do uso do EPI, a equipe de segurança da obra deve buscar eliminar os riscos presentes no ambiente, através do uso dos equipamentos de proteção coletivos. Somente após reduzir os riscos presentes na obra é que passamos para a etapa de avaliar o uso dos EPIs.

Os EPI's necessários devem ser fornecidos gratuitamente pelo empregador, e cabe ao funcionário cuidar da manutenção, limpeza e higiene de seus próprios EPI's.

Cabe ao Engenheiro de Segurança definir quais EPIs deverão ser utilizados com base em critérios que geralmente envolvem: os riscos que o serviço oferece, as condições de trabalho, as partes a serem protegidas, quais trabalhadores deverão usar o EPI. É importante também fazer um trabalho de orientação e conscientização sobre a importância do uso dos EPI's.

Nesse tema de DDS abordaremos EPIs utilizados para proteger as seguintes partes: crânio, rosto e olhos. Veremos cada um individualmente.

Protetores para o crânio

Os famosos capacetes de segurança são usados para proteger o crânio contra:

- quedas de objetos provenientes de níveis elevados;
- impactos e partículas projetadas;
- projeção de produtos químicos;
- fogo e calor;
- eletricidade.

A parte externa do capacete é o seu casco, que é suportado por um conjunto de tiras internas que devem manter o casco no mínimo 32mm acima do contato direto com o crânio. Essa suspensão evita que, caso aja um impacto no casco externo do capacete, esse seja amortecido por essa malha, protegendo assim o crânio do trabalhador.

Protetores para o rosto

Tem como objetivo proteger o rosto contra partículas, produtos químicos, radiações nocivas e excesso de luminosidade. Acabam também por proteger os olhos, embora não sejam considerados equipamentos de proteção do órgão da visão (veremos mais adiante).

Existem vários tipos de protetores para o rosto:

- Protetor com visor plástico: possui visor de material plástico transparente e liso. Caso tenha a função de proteger contra radiação luminosa, o visor deverá ter a tonalidade apropriada.

- Protetor com anteparo aluminizado: possui visor de plástico, aluminizado na face externa. Protege a face contra impactos e diminui a ação da radiação luminosa.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Protetor com visor de tela: o visor é feito de tela de malha pequena, tornando-a transparente. Tem como função proteger o funcionário contra riscos de impacto por estilhaços e diminui o efeito do calor radiante.

• Máscara para soldador: é de uso específico dos soldadores de solda elétrica. Além de proteger contra a radiação calorífica e luminosa produzidas durante a soldagem, protege também contra respingos do metal fundente e das fagulhas da solda.

Protetores para os olhos

Para proteger os olhos utiliza-se óculos que variam de forma e aplicação. O objetivo é evitar que impactos de estilhaços, partículas, produtos químicos ou fagulhas possam causar danos ao órgão da visão: os olhos.

• Óculos contra impactos: possuem lentes especiais resistentes a impactos.

• Óculos para soldador – solda a gás: protegem os soldadores contra: radiações e luminosidade além de respingos e fagulhas de solda.

Procure usar o EPI adequado, indicado pela área de segurança da sua obra. E caso tenha dúvidas sempre pergunte para a equipe de segurança.

Realizando trabalho em altura

A realização de trabalhos em altura, mesmo aqueles com caráter emergencial, deve ser planejada para que possa ser realizada com segurança, evitando que improvisações desastrosas causem algum acidente.

Quantas vezes você já não se deparou com algum trabalhador utilizando um tambor, cavaletes, baldes de tinta, tijolos ou qualquer outra coisa que não seja um andaime? Esses trabalhadores imaginam que “dando um jeitinho” tudo correrá bem, e não terão o trabalho de utilizar um andaime. Muitos chegam a dizer “é rapidinho, não preciso de um andaime” e, infelizmente, é em situações como essa que os acidentes mais graves acontecem.

O maior risco da utilização de andaimes está no risco da queda, podendo, em grande parte dos casos, ocasionarem fraturas e/ou ferimentos ou até levar o trabalhador à morte.

Então, para que a vida do trabalhador esteja segura, algumas medidas são adotadas em relação a todo o processo que envolve a utilização de andaimes. Como por exemplo:

- **Fase do planejamento:**

- Defina a sequência da montagem das estruturas do andaime, de forma que não monte de modo incorreto ou faltando alguma peça;

- Defina os pontos de ancoragem do cinto se segurança (pelo menos dois);

- Escolha um local sólido, limpo e nivelado para montar o andaime.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- **Fase de montagem:**

Realizada por trabalhadores devidamente treinados e qualificados para esse serviço.

- Inspecione os pontos de encaixe, e caso necessário, substitua peças danificadas;

- Nunca monte andaimes perto da rede elétrica;

- Isole toda a área ao redor do andaime e sinalize o local para evitar que outros trabalhadores ou veículos circulem pela área;

- Certifique-se que todo o piso do andaime está completo, ou seja, sem nenhuma abertura aparente e com o rodapé em toda sua volta. O rodapé é essencial para evitar queda de ferramentas, objetos ou materiais;

- Trave os pranchões nos dois apoios do andaime;

- Caso o andaime tenha mais de 3m, deve conter contraventamento ou estaiamento;

- Deve ser utilizado um cinto de segurança estilo pára-quedista, evitando acidentes do montador;

- **Fase de utilização do andaime:**

- É obrigatória a utilização de escadas de acesso em todos os andaimes e proibido escalar o andaime para subir no mesmo;

- Ao subir e descer da escada, segure no corrimão. Não transporte nenhum material durante esse período;

- Mantenha o andaime livre de qualquer material que não esteja sendo utilizado, evitando tropeções;

- Nunca pule de um andaime;

- Caso o andaime contenha rodas, estas devem ser travadas e fixadas durante sua utilização, evitando deslocamentos acidentais ou balanço da estrutura.

- **Proteção contra queda de objetos:**

- Mantenha as plataformas do andaime arrumadas e bem organizadas;

- Não deixe ferramentas ou materiais soltos, certifique-se de estarem AM local adequado;

- No fim de cada turno de trabalho, limpe a plataforma do andaime;

- Se alguém estiver trabalhando acima de você, utilize o capacete de segurança. Assim, caso algum objeto ou ferramenta caia na sua cabeça, você estará protegido;

- Não jogue ferramentas caso alguém tenha pedido. Utilize sempre uma corda, um cesto

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ou uma sacola;

- Certifique-se que a pessoa que for receber a ferramenta esteja afastada do andaime.

- **Fase de desmontagem:**

- Deve ser realizada sequencialmente de cima para baixo;

- A única parte que pode ser desmontada com o trabalhador sobre o andaime é o corrimão da escada. Mas somente se for necessário.

Seguindo corretamente todas as medidas informadas e lembrando-se de utilizar o EPI adequado para a operação que está sendo realizada, o trabalhador ficará seguro e poderá realizar seu trabalho com eficácia.

Uso do martelo com segurança

O martelo é uma ferramenta amplamente conhecida, não somente pelos trabalhadores, mas por todas as pessoas no geral. Sua função é a de golpear objetos, podendo ter vários tamanhos, de acordo com o objeto a ser golpeado. Porém, não importa o tamanho que tenha, todos têm o mesmo formato.

Seu uso, como dito anteriormente, é de amplo espectro indo do Direito à Medicina, da carpintaria à indústria pesada, da escultura à borracharia, etc.

Mesmo sendo bastante conhecido, é uma das ferramentas que mais causa acidentes no trabalho, atingindo principalmente as mãos dos trabalhadores. Mas porque isso acontece se essa ferramenta é tão comumente usada e conhecida? Por esse mesmo motivo. Por todos acreditarem que sabem como utilizar o martelo, este acaba se tornando uma ameaça à segurança.

Muitos trabalhadores acabam sendo afastados do trabalho por sofrerem fraturas diversas nas mãos devido ao mau uso do martelo. Também acontecem casos em que o trabalhador, ao dar a martelada, é atingido por fragmentos nos olhos, por não estar cumprindo as medidas de proteção adequadas.

Por isso, é imprescindível que o trabalhador tenha o mínimo de atenção e consciência na hora de utilizar essa ferramenta de trabalho. Deve-se, portanto:

• Verificar as condições do cabo, analisando de existem trincas ou outros defeitos;

• Certifique-se que o cabo esteja preso na estrutura metálica;

• Utilize o martelo correto para a atividade exercida, pois utilizar martelos errados poderá danificar o material ou causar ferimentos;

• Para evitar que fragmentos eventualmente atinjam os olhos, esteja sempre com os óculos de segurança;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Segure-o firmemente perto da extremidade (do fim) do cabo;

• Sempre que for martelar, certifique-se que a face do martelo (na cabeça) esteja em paralelo com a superfície a ser martelada. Assim evita-se que ocorram danos na cabeça do martelo e diminui a chance do mesmo escapar da sua mão ou danificar a superfície do trabalho;

• Para se obter uma martelada firme e certeira, somente levante seu braço na altura necessária para alcançar a forma correta, por exemplo:

• Para martelar forte, levante seu braço bem pra trás e sequencialmente mova-o para frente de forma rápida e firme.

Recomendações como essas parecem tolas e inúteis, pois todos que utilizam martelos sabem que é necessário que ajam dessa forma. E realmente são. E não só por esse motivo, mas também pelo fato da pessoa achar que sabe como faz, ou porque já trabalha com essa ferramenta há muito tempo, ou porque aprendeu desde criança, é que em um momento de distração, por menor que seja acontece um acidente.

Quando a pessoa exerce uma atividade repetidamente, por muito tempo, não significa que ela sabe aquilo melhor do que ninguém. Significa somente que ela está habituada a repetir aquele movimento todos os dias. Portanto, não pense que está seguro em realizar uma atividade porque já fez muitas vezes. Geralmente é esse o tipo de pessoa que mais se acidenta, por não dar a devida atenção que a atividade merece.

Muito provavelmente você nunca tinha percebido quantas coisas são levadas em consideração para se trabalhar com um martelo de forma segura, não é? Pois bem, pense bem e redobre sua atenção na próxima vez que for utilizá-lo.

O tempo que gastamos com a segurança nunca é perdido!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 10

Tema Diversos: Direção Defensiva, Dengue, etc...

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

A dengue no trabalho

Com a chegada do verão, volta-se a falar muito na dengue. A dengue é uma doença transmitida por vírus, um arbovírus (vírus que normalmente são transmitidos por mosquitos). O mosquito que veicula o vírus é o Aedes Aegypti, o tão conhecido mosquito da dengue. A doença faz mais vítimas no verão porque as altas temperaturas e o aumento da ocorrência de chuvas criam o habitat essencial para a proliferação do mosquito.

Existem "quatro tipos de vírus": dengue tipo 1, dengue tipo 2, dengue tipo 3 e dengue tipo 4. Após ser infectado por um deles, você ganha imunidade permanente para este tipo de vírus e imunidade parcial e temporária contra os outros três tipos. Também existem duas formas da doença se manifestar, a dengue clássica ou dengue hemorrágica. A dengue hemorrágica ocorre quando a pessoa pega a doença pela segunda vez, manifestando-se de maneira mais grave, e a pessoa pode apresentar hemorragia em vários órgãos.

Os principais sintomas da dengue são: febre alta, dores de cabeça, dor atrás dos olhos, dor no corpo e nas juntas, manchas vermelhas pelo corpo; dores abdominais; vômitos e sangramentos. Assim que forem observados os primeiros sintomas, é extremamente importante ir a um médico. Beber bastante água, soro caseiro e até mesmo sucos também podem ser medidas importantes antes mesmo de ir ver o médico. É importante manter-se em repouso, beber muito líquido e usar somente os medicamentos sugeridos pelo médico. Não se deve automedicar em hipótese alguma em caso de suspeita de dengue, pois existem determinadas medicações com componentes que complicariam o quadro.

Combater a dengue é fácil, e através de medidas simples pode-se evitar a proliferação do mosquito: não deixem acumular água parada sobre telhas, copos, pneus, vasilhas, potinhos de plantas; não jogue em lugares indevidos lixos que possam acumular água como embalagens, sacos plásticos, garrafas e também sempre fechar a lixeira em que for colocado o lixo; manter o saco de lixo sempre bem fechado; tapar tonéis, barris, e caixas d'água; colocar areia nos pratinhos dos vasos de planta; lavar com escova e sabão os tanques utilizados para armazenar água. Basicamente, o mosquito da dengue coloca seus ovos em lugares com água parada.

Aquela planta que você tanto gosta de cultivar na sua sala precisa ser regada e com certeza ela contribui para um ambiente mais agradável, mas lembre-se de sempre colocar pouca água e após o término verificar se o pratinho está vazio, isto é, está somente com a areia, pois já encontraram larvas em águas que não estavam limpas. E a jarra de vidro com água e plantas, nem pensar, pois mesmo trocando a água todos os dias fica um lodo na jarra que servirá como meio para a larva se instalar. Neste caso a jarra deverá ser escovada com sabão.

Conhecendo todas as medidas preventivas de limpeza de locais que podem acumular água, tendo bons hábitos ao se descartar utensílios e sempre se hidratando (tomar bastante líquido previne uma série de doenças, pois através da urina o organismo elimina o que não serve para o corpo) você agora está apto a transmitir estas informações aos colegas

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de trabalho ou aos seus funcionários. Lembre-se que a dengue pode deixar o funcionário praticamente uma semana em casa, então não custa fazer estas recomendações de prevenção.

Medidas preventivas contra a dengue

Estamos passando por um processo muito crítico em relação ao meio ambiente, as mudanças climáticas vem afetando todo o mundo. Algumas regiões são mais atingidas que outras, mas todos nós estamos sofrendo com suas consequências.

O Brasil é um país tropical, então no decorrer do ano e das mudanças climáticas o calor é predominante em algumas regiões que são principalmente castigadas com fortes e frequentes chuvas.

O acumulo de água limpa atrai um inseto muito conhecido, chamado aedes aegypti. Esse pequeno inseto tem causado grandes enfermidades e assolado crianças, adultos e idosos de todo país.

A dengue é uma doença febril aguda. A pessoa pode adoecer quando o vírus da dengue penetra no organismo, pela picada de um mosquito infectado.

Os sintomas mais comuns são febre, dores no corpo, principalmente nas articulações, e dor de cabeça. Também podem aparecer manchas vermelhas pelo corpo e, em alguns casos, sangramento, mais comum nas gengivas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Essa doença já tinha sido banida em nosso país, mas por falta de prevenção de nossa nação, esse mal voltou causando grandes focos e doenças por todos os estados.

As prefeituras tem feito um papel importante no que tange a prevenção da doença, orientando a população, pulverizando regiões e acabando com os ninhos do mosquito.

Em contrapartida a população tem grande responsabilidade em exterminar não só o foco, mas as larvas e o desenvolvimento do inseto.

O ponto chave são as pessoas se conscientizarem, ter responsabilidades por seus atos e se aliar em uma força tarefa para eliminar o mosquito.

Algumas dicas de como não atrair o inseto irá agregar conhecimento para conscientização e para acabar com esse foco que tem assolado muitas pessoas.

•Evite acumulo de água, pois o mosquito gosta de água limpa. Evite pneus abandonados, garrafas com o gargalo para cima, entulho que possa acumular água,

•Tampe bem a caixa d´água e higienize regularmente,

•Ao aguar as plantas coloque areia nos pratos para que não haja o acumulo,

•Trate a água da piscina para que não se torne um criadouro,

•Cuidado em locais que estejam em reforma ou construção, pois os resíduos são propícios a acumularem água, adicione cal ou cloro granulado regularmente,

•Lave regularmente os bebedouros de aves e animais de estimação,

•Verifique se as calhas não estão obstruídas com folhas secas acumulando água,

•Verifique a bandeja do ar condicionado se não está acumulando água,

•Descarte resíduos sólidos em recipientes amarrados, evitando o acumulo no chão como, copo descartável, tampinhas de garrafa, latas, cascas de ovos, entre outros,

•Verifique poços de elevador onde pode ocorrer a presença de água e propiciar um criadouro;

Essas são medidas básicas de higiene e prevenção de futuros criadouros, seja consciente colabore com os agentes de saúde e faça sua parte. A saúde pública não depende só do governo, é muito mais fácil e prático cada um contribuir para uma boa gestão pública.

Riscos elétricos no escritório e em casa

Em nosso país a forma de energia predominante é a elétrica proveniente de fonte renovável que é a água. Nossa economia está aquecida com isso aumentando o poder aquisitivo da sociedade e possibilitando a grande variedade de produtos elétricos e eletrônicos no mercado.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Uma única pessoa, em casa ou no escritório utiliza diversos equipamentos que são alimentados pela energia elétrica, toda essa tecnologia nos traz muita facilidade e praticidade no dia a dia. Porém exerce um grande consumo de energia, podendo trazer prejuízos materiais e até humanos.

Todos esses equipamentos se não forem utilizado de forma correta podem ocasionar uma sobrecarga elétrica e causar um curto circuito.

Outro item importantíssimo que merce atenção especial é o circuito elétrico da edificação, a fiação deve estar em boa conservação, a carga bem distribuída, não sobrecarregando o circuito.

Em segurança do trabalho os riscos elétricos são considerados um dos mais graves, pois podem ocasionar de pequenas lesões até de alta gravidade.

A queimadura proveniente de um choque é uma lesão muito delicada, podendo ser de 1º até 3º grau e até o óbito.

Portanto, se for necessário executar uma manutenção a pessoa responsável deve estar adequadamente equipada, pois é um agente potencial de risco alto para o homem, o EPI deve ser de qualidade e apropriado, os riscos associados são choques, quedas, batidas, queimaduras entre outras.

Algumas dicas de segurança com equipamentos elétricos.

• Não conecte mais de um equipamento na mesma tomada

• Não utilize máquinas e equipamentos que não estejam com a manutenção preventiva ou apresente conservação inadequada

• Quando identificar qualquer irregularidade é importante chamar um técnico, não use o equipamento na dúvida ou improviso

• Ao realizar reformas ou obras certifique-se de toda rede elétrica para que não ocorram acidentes. Se for possível desligue os equipamentos durantes as obras

• Nunca improvise ligações elétricas ou a famosa “gambiarra”

• Cuidado ao usar os equipamentos em momentos de muita chuva, se houver relâmpagos ou descargas elétricas, é melhor evitar o uso

• Ao adquirir um produto novo verifique sua voltagem se a mesma é 110V ou 220V e também a tomada que o aparelho será usado.

Se for necessário utilize os EPIS corretos como, luvas contra choque e isolamento elétrico, calçados contra choques, capacetes e tocas para a proteção contra impactos e quedas possivelmente ocasionadas após choques elétricos, entre outros.

Através dessas dicas é possível ter pequenos cuidados que podem evitar inúmeros aci-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

dentes e danos. A energia elétrica é muito útil, porém, muito perigosa. Não ignore o fato de que toda sobrecarga elétrica tem grande potencial de causar acidentes.

Fique atento!

Eletricidade: técnicas de segurança

A energia elétrica que chega às indústrias, comércios e as nossas casas, é gerada (no Brasil) principalmente por usinas hidrelétricas. Nesses locais, a água é captada, passa por turbinas que transformam a energia mecânica, originada pela queda d'água, em energia elétrica.

Visto isso, a eletricidade é a forma de geração de energia mais usada mundialmente. É facilmente encontrada na maioria dos lugares, de fácil transporte e, ultimamente, essencial para a vida de milhões de pessoas.

Ninguém consegue ver a eletricidade. Somente a sentimos através de suas manifestações exteriores, como por exemplo, iluminação, etc. Por causa disso, muitas vezes as pessoas são expostas a situações de risco, pois subestimam ou ignoram o poder da eletricidade.

E quais seriam os riscos em instalações e serviços em eletricidade?

- **Choque elétrico:**

Caracterizado por um rápido estímulo no corpo humano gerado por corrente elétrica.

Efeitos:

Contrações violentas dos músculos, fibrilação ventricular do coração (que pode levar a uma parada cardíaca), lesões térmicas e não térmicas, podendo levar a óbito.

Causas:

Contato com um condutor nu energizado. Por exemplo: Quando equipamentos como guindastes tocam nos condutores, tornando-se parte do circuito elétrico. Ao serem tocados pelo motorista, ou uma pessoa do lado de fora, e essa pessoa/motorista mantiver contato simultâneo com o veículo e a terra, acontece um acidente fatal.

- **Falha na isolação elétrica:**

Os condutores devem ser recobertos por uma película isolante. Alguns fatores ocasionam a deterioração desse material, como calor e temperatura elevados, umidade, oxidação, radiação, produtos químicos, desgaste mecânico, etc.

- **Queimaduras:**

A corrente elétrica atinge o organismo através da pele. Por isso, a maioria das vítimas de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

acidentes com eletricidade apresentam queimaduras.

Pelo fato da pele ser altamente resistente, a passagem de corrente elétrica produz alterações estruturais conhecidas por “marcas de corrente”.

A eletricidade produz queimaduras por diversas formas, classificadas como:

- Queimadura por contato: Ao tocar uma superfície condutora energizada.

- Queimadura por arco voltaico: Fluxo de corrente elétrica no ar, produzida pela conexão e desconexão de dispositivos elétricos e em caso de curto-circuito.

- Queimadura por vapor metálico.

- Queimaduras por radiação.

- **Campos eletromagnéticos:**

É gerado através da passagem da corrente elétrica nos meios condutores.

E de que forma podemos prevenir os riscos da eletricidade?

- **Desenergização:**

Consiste num conjunto de ações coordenadas, seqüenciais e controladas que garantam a efetiva ausência de tensão no circuito, trecho ou ponto de trabalho durante todo o tempo de intervenção e sob controle dos trabalhadores envolvidos.

- **Aterramento funcional (TN/ TT/ IT); de proteção, temporário:**

- **Aterramento:**

ligação intencional com a terra através da qual as correntes elétricas podem fluir. O aterramento pode ser:

- **Funcional:**

Ligação através de um dos condutores do sistema neutro.

- **Proteção:**

Ligação à terra das massas e dos elementos condutores estranhos à instalação.

- **Temporário:**

Ligação elétrica efetiva destinada a garantir equipotencialidade e mantida continuamente durante a intervenção na instalação elétrica.

- **Equipotencialização:**

Consiste na interligação de elementos especificados, visando obter a equipotencialidade necessária para os fins desejados. Todas as massas de uma instalação devem estar

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ligadas a condutores de proteção.

- **Seccionamento automático da alimentação:**

Possui um dispositivo de proteção que deverá seccionar automaticamente a alimentação do circuito ou equipamento por ele protegido sempre que uma falta no circuito ou equipamento der origem a uma corrente superior ao valor ajustado no dispositivo de proteção, levando-se em conta o tempo de exposição à tensão de contato.

- **Dispositivos a corrente de fuga:**

Desliga a rede de fornecimento de energia elétrica, o equipamento ou instalação que ele protege, na ocorrência de uma corrente de fuga que exceda determinado valor. Sua ação deve ser rápida (menos que 0,2 segundos) e deve desligar da rede de fornecimento de energia o equipamento ou instalação elétrica que protege.

- **Extra baixa tensão (Selv e Pelv):**

Selv: Sistema de extra baixa tensão que é eletricamente separada da terra de outros sistemas de tal modo que, a ocorrência de uma única falta, não resulta em risco de choque elétrico. Não tem qualquer ponto ou massa aterrados.

Pelv: Sistema de extra baixa tensão que não é eletricamente separada da terra, mas que preenche, de certo modo, todos os requisitos de um Selv. Podem ser ou ter massas aterrados.

- **Barreiras e invólucros:**

São dispositivos que impedem qualquer contato com partes energizadas das instalações elétricas.

- **Bloqueios e impedimentos:**

Impedem o acionamento ou religamento de dispositivos de manobra (ex.: chaves, interruptores).

- **Obstáculos e anteparos:**

Impedem o contato involuntário com partes vivas, mas não o contato que pode resultar de uma ação deliberada e voluntária de ignorar os obstáculos e anteparos.

- **Isolamento das partes vivas:**

São constituídos de materiais que não conduzem eletricidade, que isolam condutores ou outras partes da estrutura que estejam energizadas, para que os serviços possam ser realizados com efetivo controle dos riscos para o trabalhador (ex.: manta ou lençol isolante, tapete isolante, etc.).

- **Isolação dupla ou reforçada:**

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Aplicada a equipamentos portáteis (ex.: furadeiras elétricas manuais) por requererem outro sistema de proteção, que permita uma confiabilidade maior do que aquela oferecida exclusivamente pelo aterramento elétrico.

Seguindo esses procedimentos, a pessoa que trabalha diretamente com eletricidade estará mais protegida de possíveis acidentes. Somente pessoas com treinamento adequado podem manusear equipamentos elétricos. Há ainda os EPIS's que devem ser utilizados, como:

1. Capacetes não condutivos.
2. Óculos de proteção.
3. Botas de borracha específicas para eletricidade.

Pense nas tarefas que devem ser executadas, elabore a forma de ação e trabalhe com segurança!

Como trabalhar com segurança em eletricidade?

Todas as pessoas que forem trabalhar com eletricidade necessitam de um treinamento especial, pois somente pessoal autorizado pode realizar trabalhos desse tipo. Os trabalhadores são instruídos sobre práticas de segurança, bloqueios das fontes de energia, equipamentos de teste, ferramentas e EPI.

É importante saber que ao trabalhar com eletricidade, o trabalhador está exposto a riscos. Esses riscos podem provocar acidentes como, choque elétrico, explosão elétrica e queimaduras por eletricidade, que podem gerar graves lesões ou levar a morte.

Portanto, existem práticas seguras que devem ser seguidas para que não aconteçam acidentes.

• Antes de iniciar um trabalho:

o Desenergize todas as fontes de energia;

o Desconecte controle de circuitos tais como, botões de partida, chaves seletoras, intertravamento de segurança.

• Trave e etiquete todas as fontes de energia:

o Coloque trava e etiqueta em casa meio de desconexão usado para desenergizar circuitos;

o Coloque cadeados de forma a prevenir meios de operar os comandos;

o Etiquete cada cadeado.

Em casos onde o cadeado não puder ser aplicado, uma etiqueta sem trava precisa ser

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

complementada por ao menos uma última e adicional medida de segurança, que ofereça um nível de segurança igual ao do cadeado.

• A energia residual precisa ser aliviada antes de iniciar o trabalho:

o Descarregue todos os capacitores;

o Curte-circuite e aterre todos os elementos de alta capacitância.

E como me certificar que o sistema está desenergizado?

• Certifique-se que o seu aparelho de voltímetro esteja funcionando corretamente. Cheque em uma fonte sabidamente energizada de algumas voltagens para assegurar que ele está funcionando, antes e depois de checar o circuito no qual você estará trabalhando;

• Opere os controles do equipamento para checar se o mesmo não pode ser religado;

• Use equipamentos de teste para testar o circuito e componentes elétricos quanto à voltagem e corrente.

• Para efetuar a reenergização do equipamento:

• Efetue testes e inspeções para assegurar que todas as ferramentas, jampeadores elétricos, curtos circuitos, terras e outros dispositivos tenham sido removidos;

• Avise aos outros trabalhadores para se manterem longe dos circuitos e equipamentos;

• Somente a pessoa que aplicou os cadeados e etiquetas pode removê-los;

• Cheque visualmente se todos os empregados estão longe dos circuitos e equipamentos.

Os trabalhadores que lidam com equipamentos energizados precisam estar acostumados com o uso apropriado de técnicas preventivas especiais, materiais de isolamento elétrico e físico e ferramentas isolantes.

Portanto, quando for trabalhar em circuitos energizados:

• Isole a área de todo tráfego;

• Coloque placas e barreiras;

• Use um auxiliar, se necessário;

• Use ferramentas, tapetes e mantas isolantes.

Materiais condutivos precisam ser manuseados de forma a resguardá-los de contato com elementos de circuito energizados ou parte do próprio circuito. Portanto, quando for trabalhar remova todos os artigos condutores de ornamentos e roupas, como, por exemplo: anéis, pulseiras, correntes, colares, tornozeleiras, correntes de chaveiros, braceletes, relógio, avental metalizado, etc.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O manuseio de ferramentas elétricas portáteis também exige certas especificações, para que seja manuseado de uma forma que não cause danos, nem ao trabalhador nem ao aparelho.

• Os cabos elétricos flexíveis conectados aos equipamentos não devem ser usados para levantar ou abaixar os equipamentos, assim como cabos flexíveis não podem ser fixados com grampos ou qualquer outro meio que possam vir a danificar a carcaça ou isolamento;

• Fios elétricos e plugues conectados a equipamentos e extensões devem ser inspecionados visualmente antes do uso e a cada turno em relação a defeitos perceptíveis:

o Pinos faltantes ou deformados;

o Dano da carcaça ou isolamento;

o Evidência de potencial dano interno.

• Se houver algum defeito ou evidência de dano em alguma ferramenta elétrica ou equipamento, notifique imediatamente seu supervisor. Após notificar, remova o equipamento de serviço e informe seus colegas.

• Certifique-se de que as mãos, fios e tomadas estejam secos ao plugar e desplugar, no caso de algum equipamento elétrico energizado estiver envolvido.

• Ao utilizar escadas portáteis, certifique-se que tenham montantes não condutivos e mantenha os elementos da escada no mínimo três metros longe de linhas elétricas.

Todos os instrumentos de teste, fiações e condutores precisam ser visualmente inspecionados quanto aos defeitos externos e danos, antes do equipamento ser utilizado. Todo item com defeito deve ser removido de serviço.

É importante também que todos os trabalhadores que atuam em áreas onde há potencial de acidentes elétricos, precisam usar EPI apropriado ao trabalho a ser executado.

• Mantenha sempre seus EPI's em condições seguras após o uso.

• Use capacetes não condutivos, onde quer que haja um risco de ferimento da cabeça por choque elétrico ou queimaduras, devido ao contato com partes energizadas.

• Use proteção para os olhos e face, onde haja risco de ferimento dos mesmos, devido a arcos elétricos, fagulhas ou partículas volantes resultantes de explosão elétrica.

• Não use seu EPI quando houver: buracos, rasgos, bolhas, manchas por ação de químicos, furo ou corte, rachaduras, sinais de queimaduras, afinamento das superfícies, trincas ou descosturas, qualquer mudança de textura, com objeto estranho dentro e qualquer defeito ou dano que possa danificar suas propriedades isolantes.

• Todo EPI tem um prazo de validade, e se o seu não estiver mais atendendo aos requisitos necessários, informe ao supervisor para que a troca seja efetuada. EPI que não

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

protege, de nada serve!

O trabalhador precisa ser capaz de visualizar o que está fazendo enquanto trabalha com equipamento energizado. Portanto, não trabalha com equipamentos energizados quando:

• Não houver iluminação adequada.

• Houver uma obstrução que prejudique a visão da sua área de trabalho, pois você pode alcançar cegamente áreas que podem conter partes energizadas.

Informações adicionais:

• Se for trabalhar em ambiente molhado, certifique-se de estar utilizando equipamentos elétricos adequados.

• Somente trabalhadores qualificados podem desativar com segurança o sistema elétrico, e só temporariamente. Enquanto o trabalhador estiver trabalhando no equipamento, o sistema deverá estar desligado. Só voltará a condição operável quando o trabalho estiver terminado.

• Proteção de sobrecarga de circuitos e condutores não pode ser modificada, até mesmo em uma base temporária.

Antes de começar a trabalhar, conheça os perigos da eletricidade! Conheça o equipamento que for utilizar, utilize as práticas de segurança e não trabalhe com circuitos energizados sem permissão!

Desvendando o alcoolismo

Primeiramente vamos definir o que é alcoolismo. Alcoolismo é definido como o consumo constante e de maneira excessiva de bebidas alcoólicas de forma que esta conduta passe a ter consequências na vida de seu praticante. Juntamente com o alcoolismo, podem surgir doenças psicológicas e fisiológicas, resultando no óbito.

Apesar de que a dependência de bebidas alcoólicas esteja presente na definição de alcoolismo, o consumo de álcool moderado, para a maioria das pessoas, não oferece nenhum ou poucos riscos de desenvolver vício. O que causa a dependência são outros fatores combinados, como por exemplo, o ambiente social em que a pessoa está inserida, seu estado de saúde, seu estado emocional e psíquico, até mesmo sua genética influenciará nas chances de se tornar alcoólatra, e você não vai querer testar para saber em qual lado se encontra.

Normalmente, o contato com o álcool começa por meio dos amigos ou na própria família. Passa a servir de muleta, pois torna o contato social mais fácil, fazendo seu usuário perder a vergonha e conseguir se soltar mais. A pessoa se sente bem quando está ingerindo

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

bebidas alcoólicas. Estudos comprovam que a maior parte dos alcoólatras começou a beber quando eram adolescentes. A bebida alcoólica os libertava momentaneamente das angústias da vida e da ansiedade.

A neuropatia periférica é muito presente nos alcoólatras, que é um estado permanente de hipersensibilidade, dormência, formigamento nas mãos, nos pés ou em ambos. O dependente tem depressões constantes, estados de euforia, ansiedade causada pela abstinência, perda de memória, comportamento irregular e chega a ter delírios e alucinações.

Os alcoólatras estão mais suscetíveis a qualquer forma de câncer. O álcool altera o equilíbrio dos hormônios reprodutivos tanto no homem quanto na mulher. No homem, o álcool pode aumentar as chances de ocorrerem lesões nos testículos, o que prejudica a produção de testosterona e a produção de esperma.

O uso contínuo do álcool pode agravar esses problemas, chegando a causar ginecomastia (surgimento de mamas nos homens, similares as mamas femininas). Se o abuso de bebidas alcoólicas continuar, o usuário pode chegar a desenvolver hepatite alcoólica: o fígado fica inflamado e as células hepáticas vão morrendo, por causa da grande quantidade de álcool ingerido. Os sintomas dessa doença são caracterizados por fraqueza, febre, perda de peso, náusea, vômitos e dor sobre a região do fígado.

E por final, a cirrose. A cirrose é um dano permanente e irreversível ao fígado. O fígado fica incapaz de realizar suas funções vitais, como a purificação do sangue e depuração dos nutrientes absorvidos pelo intestino. Problemas no coração, na tireoide, e com o hormônio antidiurético (a pessoa passa urinar mais que o normal, são característicos em pessoas que abusam do álcool.

Para ajudar quem tem problemas com o álcool, existem inúmeros grupos de apoio conhecidos como alcoólicos anônimos e clínicas para reabilitação. É importante ficar atento aos problemas que o álcool pode causar, e o quanto você é dependente a ele, pois uma das etapas mais complicadas do alcoolismo é o reconhecimento por parte de quem tem a doença. Porém, o mais importante nesse processo é a vontade e a determinação do paciente querer se curar.

Falando sobre o cigarro

O tabagismo, ou seja, o hábito de fumar cigarros é bastante comum no mundo todo. Mesmo com toda a informação oferecida às pessoas sobre todos os riscos e malefícios de tal hábito, o número de fumantes ainda é bastante alto. No mundo há cerca de 1,25 bilhões de fumantes, sendo que destes mais de 30 milhões são brasileiros!

Um único cigarro contém cerca de 4.500 substâncias, porém a mais conhecida delas é a nicotina. É ela a responsável por interagir com receptores neurais que liberam substâncias pelo corpo conferindo uma sensação de prazer. Podemos comparar a sensação de fumar para o fumante, como a sensação de comer um chocolate para o chocólatra.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Porém a nicotina é muito mais viciante que outras drogas como o álcool, cocaína ou crack, devido à velocidade com que atinge o cérebro. Ela necessita de somente vinte segundos para levar ao fumante a sensação de prazer que ele tanto procura ao tragar o cigarro. Por isso a probabilidade de uma pessoa se tornar dependente do cigarro é muito alta. E minutos depois da última tragada aparece novamente a vontade de fumar, pois a abstinência de nicotina é bastante incômoda. Assim, torna-se bastante difícil para um fumante deixar o hábito.

Há ainda mais razões para uma pessoa deixar de fumar, como por exemplo:

• Os fumantes têm dez vezes a mais de chances de ter câncer de pulmão;

• Fumantes têm 50% a mais de chances de terem um infarto;

• Fumantes têm 5% de chances a mais de ter bronquite crônica e enfisema pulmonar.

Obs.: os exemplos acima conferem quando comparados a pessoas não fumantes.

E quais seriam os efeitos do cigarro no metabolismo?

Antes de tudo cabe entender o que é metabolismo. Consiste no conjunto de transformações que as substâncias químicas sofrem no interior dos organismos vivos. Um dos efeitos é a diminuição da capacidade aeróbica do indivíduo. Ou seja, o fumante fica com o fôlego menos resistente do que o não fumante. Isso ocorre, pois a fumaça do cigarro causa redução na função pulmonar e dificulta o transporte de oxigênio no sangue.

E quais são os efeitos do cigarro em uma pessoa? Além de todos os já citados anteriormente.

• O hábito de fumar pode causar a debilitação no sentido da visão e distorção do foco visual;

• Também irrita a mucosa nasal, distorcendo a função olfativa;

• Na boca podem surgir cânceres e a perda dos dentes;

• Na laringe, dilata as cordas vocais e gera a famosa rouquidão, característica dos fumantes assíduos, podendo ainda causar câncer;

• Nos pulmões são vários como: enfisema, bronquite, asma e o mortal câncer pulmonar;

• No sistema circulatório, devido a vários processos pode levar o fumante a ter um ataque cardíaco;

• No sistema digestivo modifica a acidez podendo causar úlceras;

• No caso de mulheres grávidas, o cigarro altera os batimentos cardíacos do bebê. Estes nascem menores e prematuros;

• Ainda em grávidas, o leite produzido contém toxinas presentes no cigarro, que irão

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

afetar o bebê na amamentação.

Como se tudo isso ainda não fosse suficiente para que uma pessoa deixe o hábito de fumar, ainda existem outras doenças causadas pelo fumo, como:

- Depressão;
- Impotência sexual;
- Trombose vascular;
- Redução na capacidade de aprendizado e memorização (principalmente em crianças e adolescentes);
- Catarata;
- Rinite alérgica;
- Infecções respiratórias;
- Mal de Parkinson.

Depois de todas essas informações podemos chegar a uma conclusão que não é novidade para ninguém. Todos os fumantes devem parar de fumar! Muitos têm preocupações do tipo: “se eu parar vou engordar”, “vou sofrer muito na abstinência”, “não sei se resisto a uma recaída”. Porém essas são todas preocupações normais, que afligem a todos que se encontram no processo de acabar com o hábito. O mais importante é dar o primeiro passo e escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. E lembrando que esse dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Resolver deixar de fumar naquela semana altamente estressante só acaba agravando a vontade do fumante. Pense com calma, planeje suas ações que seguindo com um dia de cada vez tudo é possível de ser conquistado! O importante é nunca desistir!

Fumantes passivos também podem ter câncer

Denomina-se fumante passivo como a pessoa que não fuma, mas acaba inalando a fumaça de cigarros, charutos, cachimbos- derivados do tabaco em geral. Também é usado o termo fumante involuntário ou fumante de segunda mão. Apesar dos efeitos de ser um fumante passivo serem discutidos até hoje, já se sabe que a pessoa fica sujeita aos males da nicotina.

O tabagismo passivo é uma das maiores causas de morte evitável no mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou que existem cerca de 2 bilhões de fumantes passivos no mundo, onde desses 2 bilhões, 700 milhões seriam crianças. Esse fumo passivo pode ser ainda pior, visto que o ar poluído pode ter três vezes mais nicotina e monóxido

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de carbono do que a fumaça que entra na boca do fumante depois de passar pelo filtro do cigarro. O fumante ativo também pode ser um fumante passivo da sua própria fumaça, caso fume em um ambiente fechado, acabará inalando a fumaça que expeliu.

As consequências para os fumantes passivos irão variar de acordo com o tempo de exposição à fumaça, porém, inúmeras pesquisas já mostraram que os danos do fumante passivo vão além dos sintomas percebidos no momento da inalação, como rinite, congestão nasal, tosse, dor de cabeça e náuseas. Essas pessoas que ficam expostas à fumaça do cigarro fumado pelos outros podem desenvolver bronquite, pneumonia, resfriados, irritação nos olhos, asma além de câncer no pulmão, doenças bem parecidas com as que os fumantes estão suscetíveis.

Além da inalação direta, os males da fumaça inalada podem chegar ao feto das mães grávidas através do cordão umbilical, ou para as mães que estão amamentando, através do leite materno. A incidência de abortos espontâneos e bebês natimortos são maiores entre as grávidas expostas ao fumo, tanto as ativas quando as passivas. Crianças expostas a fumaça tem maior chances de desenvolverem doenças respiratórios, doenças cardiovasculares e câncer. Hiperatividade e desatenção também são comuns em filhos de fumantes, sem contar com a maior probabilidade de se tornarem fumantes. Fica claro que é melhor para todos que se fume em ambientes abertos, ao ar livre.

Devido a todos esses males causados pelo cigarro que vários estados brasileiros tem discutido e aprovado leis antifumo, inclusive com muito mais restrições do que a da Lei Federal n°. 9294/96 que em seu art. 2°: “É proibido o uso de cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos ou de qualquer outro produto fumígero, derivado ou não do tabaco, em recinto coletivo, privado ou público, salvo em área destinada exclusivamente a esse fim, devidamente isolada e com arejamento conveniente do consumo de cigarros (e outros) em ambientes fechados, tanto públicos quanto privados.” A fumaça de cigarros com suas seqüelas fizeram com que a sociedade se empenhasse junto aos políticos para serem adotadas medidas que evitassem um dano maior a sociedade, pois sabemos que cigarro mata através do câncer. E a proibição em nível nacional de fumar em ambientes fechados foi um grande avanço para se ter uma melhor qualidade de vida.

Saúde não combina com cigarro

Muitas pessoas começam a fumar por diferentes razões. Seja por prazer, por pressão dos amigos, pela influência da publicidade do cigarro ou por razões sociais. O que se sabe é que o hábito de fumar começou entre os nativos da América do Norte e do Sul, sendo levado ao resto do mundo posteriormente.

Alguns anos atrás, as companhias de cigarro produziam propagandas que faziam homens, mulheres, jovens, adultos acreditarem que o tabagismo era comum na sociedade e usavam cenas em que quem fumava estava bem acompanhado com as mulheres mais bonitas, era mais bem sucedido, passando a imagem de que fumar era símbolo de suces-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

so. Hoje em dia esse tipo de propaganda foi proibido no Brasil.

Existe uma lei que restringe a publicidade de cigarros e derivados do tabaco. Visto que as formas de chegar ao seu consumidor tem sido restringidas, grande parte dos investimentos em marketing da indústria do tabaco vem sendo direcionada a atrair crianças e adolescentes através de embalagens chamativas, com muitas cores e com aromas agradáveis. Porém, por trás de toda essa beleza, ainda há o mesmo veneno ofuscado. Açúcar, mel, cereja, tutti-frutti, menta, baunilha e chocolate, entre outros sabores, visam mascarar tanto o gosto ruim do tabaco, quanto a irritação e a tosse que sua fumaça provoca; e, assim, facilitar a primeira tragada e o desenvolvimento da dependência à nicotina.

Tabagismo é a dependência da nicotina, causada pelo ato de consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cujo princípio ativo é a nicotina. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o tabagismo deve ser considerado uma pandemia, ou seja, uma epidemia generalizada, e como tal precisa ser combatido. Ainda segundo a OMS, o fumo é uma das principais causas de morte evitável hoje no planeta. Pesquisas mostram que aproximadamente um terço da população mundial adulta fuma.

Uma pesquisa recentemente realizada pelo Ministério da Saúde mostra que 18,8% da população brasileira é fumante. Cerca de 50 doenças diferentes são causadas pelo tabagismo, tais como: hipertensão, infarto, angina e derrame. Sem contar que é responsável por muitas mortes por câncer de pulmão, de boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, rim e bexiga. Causa também doenças respiratórias como bronquite crônica e enfisema pulmonar. Além disso, o tabaco enfraquece o sistema imunológico, deixando o fumante mais propício a ter doenças como gripe e tuberculose. Vale acrescentar que o tabaco também pode causar impotência sexual. É de extrema importância ressaltar que é expressamente não recomendado que mulheres grávidas fumem.

Hoje já existem no mercado muitos métodos para conseguir deixar de lado o vício da nicotina, só é preciso querer e ter força de vontade. Alguns desses métodos são: a goma de mascar com nicotina, que libera pequenas doses de nicotina diminuindo os sintomas de abstinência; os skin paches, que são pequenos adesivos que colados à pele também liberam nicotina; o inalante, que tem a mesma forma de um cigarro, levando o indivíduo a achar que está fumando, pois estará imitando o gesto, porém ingerindo apenas um terço da nicotina do cigarro; o zyban, uma droga antidepressiva que auxilia nas crises de abstinência. Vale ressaltar que todos esses métodos devem ser receitados e acompanhados por um médico.

Como dar a ré no carro com Segurança

Dedicamos o diálogo de hoje para falar sobre uma determinada manobra da direção que é muito importante - a marcha à ré.

Talvez vocês estejam se perguntando por que vamos dedicar um tempo tão valioso para

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

falar de algo aparentemente tão fácil e simples que é a marcha à ré. Se analisarmos devidamente a forma em que realizamos esta manobra, daremos conta que em muitas oportunidades não a fazemos devidamente e que cometemos muitos erros que podem provocar resultados indesejáveis como são os acidentes.

Muitos de nós sabemos dirigir e efetuamos esta manobra sem pensar muito nela, mas isto não implica necessariamente que a realizamos adequadamente do ponto de vista da direção defensiva e da prevenção de acidentes.

Devemos evitar a manobra de marcha à ré sempre que for possível já que é uma marcha perigosa e pode se tornar em algumas ocasiões ainda mais difíceis e complicadas. Ao realizar a marcha à ré devemos sempre levar em consideração o tamanho do veículo que conduzimos o tráfego que existe na área, tanto de veículos como de veículos industriais, pessoas e outros obstáculos típicos do dia-a-dia. Existem casos que não temos alternativa, a não ser realizar manobra em ré.

Para estes casos devemos estar preparados, o que significa que devemos conhecer algumas dicas que existem para realizar esta manobra adequadamente:

1º - Observar o panorama: Primeiramente antes de começar a dar a ré, devemos observar muito bem o panorama, ou seja, o meio em que nos encontramos. Não devemos limitar a olhar pelo espelho retrovisor ou pela janela, devemos até sair e caminhar ao redor do veículo caso seja necessário, para comprovar que não há objetos, obstáculos, pessoas ou crianças abaixadas ao redor do veículo por exemplo.

2º - Olhar para trás por cima do ombro: Uma vez dentro do veículo devemos olhar para trás, sobre os ombros para certificarmos de que não haja nenhum perigo e desta forma podemos observar a direção em que nos movemos e manter o controle da situação.

3º - Recuar lentamente: Enquanto recuamos devemos ir lentamente porque o veículo se comporta diferentemente quando se move para trás e podemos perder o controle do veículo. Se recuarmos rapidamente podemos correr o risco de cometer erros graves ao calcular a distância.

4º - Vigiar ambos os lados: À medida que recuamos, devemos vigiar ambos os lados e não depender dos espelhos retrovisores para calcular a distância. Às vezes é necessário que olhemos através das janelas, atrás e na frente.

5º - Verificando a marcha ao ligar o veículo: Quando for sair com o carro não se esqueça de verificar em qual marcha você deixou engatado. Pois, alguns motoristas se esquecem de desengatar a marcha à ré e aceleram pensando que o carro está engatado na primeira marcha e aí podem correr o risco de bater no carro estacionado atrás ou em algum obstáculo. Sempre verifique em qual marcha você deixou o carro engatado.

6º - Utilizar um guia confiável quando seja necessário: Mesmo tomando todas as medidas acima você ainda não se sentir confortável em realizar a manobra de marcha à ré, solicite a ajuda de outra pessoa que servirá como seu guia do lado de fora do veículo. Esta

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

pessoa deverá se posicionar em um local seguro para lhe orientar.

Não pense que para ser um bom motorista você precisa dirigir com perfeição, o mais importante é que você realize cada viagem sem acidentes, sem infrações de trânsito, sem abusos na velocidade máxima permitida, sem atrasos de horários e sem faltar com a cortesia devida.

Dirija de modo a evitar acidentes apesar das ações incorretas dos outros e das condições adversas. Pense no que vai acontecer, ou no que poderá acontecer, com maior antecedência possível. Não se convença de que "VAI DAR TUDO CERTO". Aja a tempo, seja cauteloso e espere a sua vez.

Uma vez que conhecer o perigo saberá que defesa deverá empregar. Jamais assuma uma atitude de "esperar" para ver o que acontece.

Motociclista: 13 dicas para sua segurança no trânsito

O trânsito nada mais é do que uma interação entre máquinas e pessoas, sendo estas (as pessoas) as responsáveis por manter o bom relacionamento e o bom funcionamento desse processo. Diante disso, vale ressaltar que, assim como em muitas outras atividades, o ato de dirigir é passível de riscos, os quais podem causar grandes danos à saúde ou integridade física das pessoas.

Atualmente o Brasil tem registrado um alto número de acidentes de trânsito. Só no ano de 2012 foram aproximadamente 43 mil. E não somente o número é alarmante, mas também os prejuízos que a economia brasileira sofre diante de uma catástrofe como essa. São milhões de reais em impostos gastos, por ano, com os tratamentos das vítimas de acidentes de trânsito.

Podemos comparar esse número de mortes ao equivalente a 215 aeronaves caindo no Brasil todos os anos! Conclui-se, portanto que, a maioria das mortes causadas no trânsito são provocadas por falhas humanas. Como exemplos de falhas humanas temos:

- Dirigir com sono;
- Não utilizar a seta;
- Dirigir sem atenção;
- Não utilizar o cinto de segurança;
- Ultrapassar o sinal;
- Falta de manutenção do veículo (moto ou carro), etc.

No caso especial dos motociclistas, algumas regras devem ser seguidas, para que a proteção do condutor e a dos demais esteja assegurada, como por exemplo:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Saiba andar. A moto é um veículo que induz o condutor a acelerar. Cuidado;

• Nunca deixe de utilizar o pisca alerta;

• Evite andar nas filas entre os carros, o guidão da moto pode bater no retrovisor de algum carro, podendo até causar algum acidente;

• Quando estiver dirigindo, guarde uma distância segura do veículo a frente. Não ande muito próximo, pois assim você tem mais capacidade de discernir as ações do outro, podendo evitar um acidente;

• Nunca realize ultrapassagens em curvas, em faixas contínuas, em pontes, chuva, serração, subidas ou descidas;

• Mantenha a atenção redobrada a noite;

• Jamais dirigir sob domínio de drogas ou álcool, pois são capazes de causar reações em seu organismo, as quais nem sempre são previstas;

• Seja mais cortês, ao notar que outro motorista insiste em ultrapassar ou qualquer outro tipo de situação adversa, deixe-o passar. O mais importante é a sua segurança e do seu passageiro;

• Sempre use o capacete;

• O semáforo existe para ser respeitado. Não tente ultrapassar a luz amarela, pois ela significa “reduza a velocidade” e não “acelere”;

• Lembre-se que, além de motociclista você também é um pedestre, portanto respeite quem está andando na rua;

• Ao realizar ultrapassagens, faça sempre pela esquerda;

• Não ande pelo acostamento. Ele existe com o intuito de auxiliar em caso de acidentes, problemas no veículo, etc.

Seja um motorista consciente! Conheça seus limites e não os ultrapasse. Tenha responsabilidade sobre seus atos. Lembre-se que a vida de outras pessoas está em risco. Procure ter paciência!

Como dirigir com segurança nas estradas

Os deslocamentos de grande parte do que produzimos e consumimos são realizados através das nossas rodovias. A grande presença de veículos aliada as grandes distâncias percorridas aumentam em muito a probabilidade de acidentes nas estradas. E, 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 seguintes recomendações.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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.

Após saber por onde ir e como ir vamos voltar nossa atenção para o veículo que utilizaremos na viagem. Confira a sua documentação, a do veículo, a dos passageiros e da carga (caso existam) e faça uma inspeção criteriosa dos itens básicos de segurança.

Devemos 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 pára-brisa, 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.

Ainda não é a hora de começar a viagem! Temos que garantir que o nosso corpo esteja preparado para a tarefa de dirigirmos por horas! O ideal é que antes das viagens, os motoristas descasem por no mínimo oito horas.

Agora sim, preparamos o nosso roteiro de viagem e temos certeza que o veículo e seu condutor estão bem para a realização da tarefa. É hora de ligarmos a chave e começarmos! Mas antes todos os ocupantes do veículo devem estar 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!

Toda atividade repetitiva pode trazer uma perda de atenção e cansaço para quem a realiza. Dirigir não é diferente. 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. Deixe para os passageiros interagirem com os equipamentos eletrônicos. 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

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

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. O ideal é que a noite seja aproveitado para o descanso de quem dirigiu o dia inteiro. Vamos preservar nossa vida! Chegar atrasado em uma visita ou entregar uma carga após o programado é melhor que nunca cumprimos nosso objetivo pré-estabelecido!

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!

Direção Defensiva é dever de todos

No trânsito encontramos diversas pessoas, da mais jovem que acabou de tirar sua carteira nacional de habilitação aos 18 anos até o ancião com toda sua experiência, e também pessoas que são prudentes, imprudente, educadas, pacíficas e os nervosinhos.

Com isso, presenciamos e somos informados todos os dias sobre acidentes e milhares de vitimas, principalmente em feriados.

Nesse contexto, podemos destacar quatro princípios que são importantes para o relacionamento e a convivência social no trânsito.

O primeiro é a dignidade humana, que consiste no convívio social e o respeito mútuo no trânsito.

O segundo é a igualdade de direitos. Ter a equidade e o respeito às diferenças de cada um. Todos têm direito de dirigir, mas cada um tem o seu jeito diferente de agir.

O terceiro é o da participação, ou seja, toda a sociedade se mobilizar em prol de uma causa positiva ou negativa para formação de leis ou campanhas.

O quarto é o princípio da corresponsabilidade pela vida, são atitudes prevencionistas e respeito ao próximo, valorizar a vida.

Comportamentos expressam princípios e valores que a sociedade constrói e referenda que cada pessoa toma para si e leva para o trânsito.

Os valores, por sua vez, expressam as contradições e conflitos entre os segmentos sociais e mesmo entre os papéis que cada pessoa desempenha.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Direção defensiva, ou direção segura, é a melhor maneira de dirigir e de se comportar no trânsito, porque ajuda a preservar a vida, a saúde e o meio ambiente.

Mas, o que é a direção defensiva?

É a forma de dirigir, que permite a você reconhecer antecipadamente as situações de perigo e prever o que pode acontecer com você, com seus acompanhantes, com o seu veículo e com os outros usuários da via.

Na grande maioria dos acidentes, o fator humano está presente, ou seja, cabe aos condutores e aos pedestres uma boa dose de responsabilidade.

Toda ocorrência trágica, quando previsível, é evitável.

Os riscos e os perigos a que estamos sujeitos no trânsito estão relacionados com:

- Os Veículos;
- Os Condutores;
- As Vias de Trânsito;
- O Ambiente;
- O Comportamento das pessoas.

O Condutor defensivo é aquele que adota procedimentos preventivos no trânsito, sempre com cautela e civilidade. Dirige sempre pensando em segurança, em prevenir acidentes, independente dos fatores externos e das condições adversas que possam estar presentes.

Deve ter:

Conhecimento

- Das leis e normas de trânsito
- Das particularidades do veículo
- Das condições adversas;

Atenção

- A sinalização
- O comportamento dos demais condutores
- Comportamento de pedestres, ciclistas e demais veículos não motorizados
- As possíveis e prováveis condições adversas;

Previsão

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Na direção defensiva a Previsão ocorre simultaneamente com a atenção; a exata medida que a Atenção vai mapeando o terreno, o cérebro tenta Prever e Antecipar possíveis acontecimentos, de modo a poder agir prontamente, se necessário, para não ser tomado de surpresa;

Decisão

A Decisão Correta, é a meta da direção defensiva. Uma boa percepção das situações implica um rápido exame das alternativas de ações e na escolha inteligente a tempo de evitar o acidente;

Habilidade/Ação

• Significa operar os controles do veiculo e executar com perícia qualquer manobra básica de condução do veiculo.

As piores ações no trânsito são:

- Imprudência
- Imperícia
- Negligência

A responsabilidade é de cada um, condutores e pedestres. Todos devem se qualificar, respeitar e ter mais paciência no trânsito.

Nas empresas é aconselhável o curso de direção defensiva, informativos ou campanhas de conscientização.

Segurança para os motoristas no transporte de cargas

Segundo dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil apresenta índices de mortes no trânsito três vezes maior do que o considerado aceitável: são 18,3 mortes a cada 100 mil habitantes por ano, contra menos de seis em países como Alemanha e Grã-Bretanha.

Por isso é tão importante que os motoristas tenham a consciência de sua responsabilidade e coloquem sempre a segurança em primeiro lugar – adotando cuidados simples (mas muitas vezes ignorados por motoristas imprudentes) que podem evitar acidentes e salvar muitas vidas.

Veja algumas dicas de segurança:

- Esteja sempre atento à distribuição da carga em seu caminhão para garantir uma melhor estabilidade;

- Não se esqueça de posicionar os retrovisores para que ofereçam o maior ângulo de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

visão possível e reduzam os pontos cegos;

- Nas curvas, não use os freios: dê preferência à redução ou ao freio motor;

- Faça todas as revisões do veículo nos prazos previstos;

- Mantenha uma distância segura de outros veículos em vias de alta velocidade;

- Antes de fazer uma curva ou mudar de pista, dê a seta com bastante antecedência, para que outros veículos próximos do seu tenham tempo de reduzir a velocidade;

- Usar o cinto de segurança é essencial e reduz drasticamente o número de vítimas fatais em acidentes;

- À noite, nas estradas, cuidado com o farol alto, para não prejudicar a visibilidade dos motoristas que vêm do outro lado da via;

- Em veículos com freios ABS, em caso de emergência, pise no pedal do freio com firmeza;

- Nunca fale ao celular quando estiver dirigindo

Álcool

Dirigir sob o efeito de álcool é perigoso tanto para o motorista quanto para outros usuários das rodovias. Isso porque, este tipo de droga reduz a habilidade de controlar as más condições do trânsito, prejudica a capacidade de julgamento de situações e induz o motorista a desrespeitar as normas de trânsito, sem considerar suas consequências. Além disso, afeta a visão, o que impede uma avaliação correta da velocidade de seu carro ou dos outros e a distância em que se encontra em relação a outros veículos. Os especialistas alegam que, mesmo consumindo em pequenas quantidades, o risco existe.

Motorista sob o efeito do álcool:

- sente um falso estado de bem-estar
- sensação de euforia
- excesso de confiança

Lei

Limite de álcool no sangue é de 0,6 grama por litro consumido. A multa para quem dirige acima do limite permitido é de R$957,70 (novecentos e cinquenta e sete reais e setenta centavos) e suspensão do direito de dirigir e retenção do veículo – até a apresentação de condutor habilitado – e recolhimento do documento de habilitação.

Para não ser pego de surpresa e correr o risco de provocar um acidente na estrada, o carreteiro deve ficar atento a alguns itens:

- Pressão pneumática do sistema;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- O tempo de enchimento do reservatório de ar;
- Se há vazamento de ar;
- Muita água nos reservatórios pneumáticos;
- O funcionamento das válvulas de freios;
- O curso das câmaras de freios;
- Desgaste das lonas e dos componentes de freios;
- Se o veículo trava as rodas durante uma frenagem

Seja um motorista consciente: adote a direção defensiva e garanta a sua segurança e a dos outros motoristas!

Atenção! Direção defensiva e não ofensiva

O trânsito é formado por pessoas. Várias origens, culturas, formações, educação e nível social. Todas essas ações se cruzam todos os dias, o dia todo em algum ponto da cidade.

Pessoas não são fáceis de lidar, muitos acidentes acontecem no trânsito, discussões e nos dias atuais até morte ocorre por coisas banais.

Um automóvel é uma arma na mão da pessoa errada. Perde o valor a qual foi fabricado.

A direção deve vir acompanhada de uma boa educação no trânsito, formando um bom condutor que respeita o pedestre, que é um pedestre educado quando está fora do carro e muita paciência.

Um cidadão que executa seus valores na sociedade, é aquele que transmite respeito e exemplo aos demais que usam o carro por exemplo, assumindo o risco de atingir outra pessoa.

Para tanto, algumas dicas são muito válidas para se construir um trânsito mais seguro, eficiente e viável.

- Procure não se distrair ao volante, pois qualquer descuido pode acometer um acidente
- Não use o celular enquanto dirige
- Não faça uso de bebidas alcoólicas quando for dirigir
- Respeite o meio ambiente, não lance nada pela janela, pode ocasionar um acidente
- Respeite o limite de velocidade da via
- Respeite o semáforo e a faixa de pedestre

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Faça manutenções preventivas e periódicas no veículo

• Verifique todo sistema elétrico

• Verifique os faróis, luzes de freio e setas

• Situação dos pneus

• Evite assistir televisão no GPS enquanto dirige

• Evite ouvir música em volume muito alto, pois além de distrair não permite ouvir o que acontece ao redor

• Seja cordial no trânsito, gentileza gera gentileza

• Cuidado nas ultrapassagens

• Conheça a sinalização

• Cuidado com motociclistas, ciclistas e coletores de recicláveis

• Se atente em situação de chuva, névoa, fumaça ou vento forte

• Se comunique no trânsito, as setas é um meio de comunicação eficaz

Procure conhecer a via que está transitando, conheça também caminhos alternativos, facilita em muito no momento de grande fluxo.

Pratique a carona, além de ser socialmente justo, é ecologicamente correto e diminui a quantidade de usuário no sistema público. Principalmente se na empresa há estacionamento e campanha de carona e rodízio.

Eduque as crianças desde pequenas a entender o trânsito, suas regras e o que ela deve respeitar e cumprir, isso formará um adulto consciente e muito mais fácil de ser inserido na sociedade.

É preciso usar a evolução a nosso favor. Hoje a realidade do brasileiro possibilita grande parte da população a adquirir bens, inclusive um automóvel, seja ele popular ou do ano. Quanto maior a frota, maior é o número de acidentes e vítimas.

Se for colocado em prática a cidadania, respeito, paciência, bom senso, educação e tudo aquilo que foi ensinado no centro de formação de condutores, com certeza esses números terão diminuição significativa no reflexo do quadro de hoje.

Seja um condutor consciente, muitas coisas não combinam com direção, o governo faz sua parte com leis federais, estaduais e municipais para ponderar essa realidade e nós temos que fazer nossa parte para contribuir para um trânsito mais seguro e viável a todos.

Depende de nós!!!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Caminhoneiro, preserve sua vida!

Os caminhoneiros são profissionais de fundamental importância para o desenvolvimento econômico do país, pois movimentam em todo o Território Nacional e em regiões fronteiriças elementos essenciais para o abastecimento das comunidades. O caminhoneiro brasileiro é um profissional que percorre longas distâncias e nem sempre se alimenta de forma inadequada. Sua jornada de trabalho é frequentemente longa, tendo como consequentemente um sono de baixa qualidade.

Ainda hoje há uma grande dificuldade de regulamentação da profissão, muito em função da configuração do mercado, o que leva os motoristas a trabalharem longas jornadas, vários dias durante a semana. O setor de trabalho atual classifica os motoristas como:

- Assalariados: Registrados em carteira de trabalho;

- Agregados: Trabalhadores informais autônomos ou terceirizados com firma aberta.

Estudos indicam que um dos principais motivos para haver menos manutenção, aumento da jornada de trabalho e do carregamento de veículos, no Brasil, é o baixo valor dos fretes rodoviários. Tudo isso acarreta uma degradação tanto na saúde do trabalhador, quanto nas estradas brasileiras.

O motorista é a peça mais importante do seu caminhão. Quando sua saúde não anda bem, tudo corre perigo: o caminhão, a carga, sua vida e o sustento de sua família. E de que forma então o caminhoneiro pode agir para manter a saúde e viver melhor?

• Como controlar o sono na estrada?

o Nenhum motorista vence o sono. Não adianta insistir nem teimar em ficar dirigindo, sonhando acordado. O correto é encostar o caminhão em um lugar seguro e cochilar por cerca de 30 minutos;

o Quando estiver na estrada e for seu horário de folga, descanse;

o Em casa o sono é sagrado. Peça aos familiares para evitarem incômodos;

o Procure manter uma rotina. Dormir, acordar e trabalhar sempre no mesmo horário, evitando escalas que quebrem seu padrão de sono;

o Na estrada, atenção nunca é demais. Quando perceber que o sono vem chegando, estacione e descanse;

o Não tome remédios (rebites) para alterar seu sono;

o Não trabalhe doente. Mesmo um simples resfriado pode deixar você cansado e sonolento;

o Jamais beba álcool e dirija;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Lembre-se: somente uma boa noite de sono garante um bom dia de trabalho.

• Antes de carregar o caminhão:

o Verifique se o caminhão está em condições de enfrentar qualquer viagem;

o Faça uma boa checagem da parte mecânica, elétrica, pneus, estepe, freios, água, etc.;

o Encha o tanque para não precisar parar logo no início da viagem;

o Escolha bem seu companheiro de viagem;

o Confira os documentos de carga (ordem de embarque, nota fiscal), do caminhão (licenciamento, seguro) e pessoais (identidade, habilitação);

o Ao sair da transportadora, ou empresa, procure o caminho mais rápido e seguro para chegar à estrada;

o Antes de pegar a estrada planeje bem sua viagem. Faça a si mesmo as seguintes perguntas: Para onde vou? Qual o melhor itinerário? Que tipo de carga vou levar e quais os cuidados preciso ter com ela? Onde vou parar para abastecer, comer e dormir? Chegando à cidade de destino, qual é o caminho mais fácil para ir até a empresa onde vou descarregar? Eu posso entregar a carga após as 18h? Será que na cidade, ou região, que vou tem muito assalto desse tipo de carga?

• Durante a viagem:

o Respeite as leis de trânsito e sinalização nas estradas. Vá tranquilo dirigindo com segurança e responsabilidade;

o Não de carona para pessoas estranhas. Fique atento: muitas vezes essas pessoas fingem estar desesperadas. Mas dentro do caminhão elas mostram a verdadeira face: são assaltantes;

o Nas paradas para refeições, abastecimentos ou manutenção, não comente com ninguém sobre sua carga, nem para onde você está indo;

o Se acontecer algum problema com seu caminhão, faça o possível para chegar até um posto da Polícia Rodoviária. Evite ficar parado em lugar deserto;

o Dormir em lugar que você não conhece é sempre um perigo. Procure o estacionamento de um posto de gasolina ou pare perto de um posto da Polícia Rodoviária. É mais seguro;

o Procure viajar em comboio ou próximo a outro caminhão. Se dispuser de rádio, procure conversar com frequência, dando sua posição na rodovia e informando qualquer fato anormal, inclusive em relação a outros veículos;

o Não para no acostamento para urinar. Faça em um posto de gasolina com banheiro.

• E se acontecer um assalto durante a viagem? O que devo fazer?

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

o Mantenha a calma para evitar que seja ferido ou morto;

o Não discuta com os bandidos em hipótese alguma;

o Fique atento a todo o tipo de comentário que fizerem durante o trajeto;

o Não encare o bandido diretamente, mas se possível observe suas características (cor, altura, cabelos, sinais, tatuagens, etc.);

o Caso seja amarrado, não se desespere nem faça movimentos bruscos, aguarde com calma a melhor oportunidade de se libertar;

o Após o assalto, informe a empresa e registre o fato na delegacia de polícia mais próxima, ou em um posto da Polícia Rodoviária;

o No caminho, informe ao serviço S.O.S Caminhoneiro (telefone: 0800-642-1122), que repassará as informações para as demais delegacias;

o Depois informe sua família, sem provocar pânico, tranquilizando-a;

o Jamais tente bancar o herói! É a sua vida que está em jogo!

o Quanto mais cedo à polícia for notificada, maior é a chance de localização e recuperação do veículo.

• Na entrega da carga:

o Antes de entrar na cidade de destino final, verifique as horas e calcule bem se vai dar para entregar a carga no mesmo dia;

o Se não for possível entregar no mesmo dia, durma em um local seguro e fique atento ao desembarque da carga. Confirme se está tudo OK e entregue a documentação;

o Aproveite que o caminhão está vazio e faça ma revisão. Verifique novamente pneus, a parte mecânica, elétrica, etc.;

o Procure uma carga de volta e faça um bom retorno. Sempre com os mesmos cuidados para sua maior segurança.

É importante que o caminhoneiro mantenha sempre a empresa e sua família informadas durante a viagem. Utilizar sistemas de segurança no transporte de cargas também é bastante importante, por exemplo: trava e alarmes eletrônicos e sistema de rastreamento por satélite para veículos e cargas. O uso de um GPS também é de grande valia para o caminhoneiro.

Não desvie das rotas planejadas a não ser por motivos de força maior. Evite deixar o veículo aberto e a chave no contato. E nunca se esqueça que o valor do bandido é a carga ou o caminhão, e não você. Siga todas as instruções se segurança, mantenha-se atento e tenha uma boa viagem!

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Direção Defensiva: classificação e exemplos

O trânsito, assim como muitas outras coisas que conhecemos, é feito pelas pessoas. Então como em outras atividades humanas é necessário que se mantenha um bom relacionamento e uma boa convivência social para que tudo flua naturalmente.

Muitas vezes os valores de uma sociedade podem estar um pouco distorcidos e acabam acarretando graves consequências para o trânsito. Ser o mais veloz, o mais esperto, ter o melhor carro, levar vantagem são exemplos de valores encontrados na nossa sociedade. Mas não podem ser mantidos para sempre, pelo bem de todos e para a melhoria do trânsito.

Mudar comportamentos como esse é a única saída para uma vida coletiva com qualidade e respeito. Transformando esses valores será possível o surgimento de um trânsito mais humano, harmonioso, seguro e justo!

Mas como conseguiremos mobilizar toda essa transformação?

Primeiramente, devemos estar cientes de que em tudo o que fazemos há sempre uma dose de risco, seja trabalhando, em casa, na rua, viajando, etc. Quando uma situação de risco não é percebida, as chances de acontecer um acidente aumentam drasticamente.

No trânsito os acidentes implicam em danos aos veículos e geram lesões nas pessoas. Ou seja, sempre são ruins. Mas há uma maneira de evitar que aconteçam. Através de um mecanismo conhecido como Direção Defensiva.

O que seria direção defensiva?

Também conhecida como direção segura é uma atitude de segurança e prevenção de acidentes.

Mas como acontece?

O motorista que conhece as técnicas da direção defensiva trata corretamente o veículo na hora de dirigir, reduzindo a possibilidade de envolvimento em acidentes de trânsito. Este se torna capaz de reconhecer antecipadamente as situações de perigo, prevendo o que pode acontecer a ela, aos seus acompanhantes, com o veículo e as outras pessoas trafegando.

Simplificando, dirigir defensivamente é evitar acidentes apesar das ações incorretas dos outros e das condições adversas encontradas no trânsito.

E quais os tipos de direção defensiva?

- Preventiva: definida como a atitude permanente do motorista em evitar acidentes;
- Corretiva: atitude adotada pelo motorista ao se defrontar com a possibilidade de um

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

acidente, corrigindo situações não previstas.

Então, como age um motorista consciente?

Antes de tudo é preciso conhecer as leis de trânsito. Um condutor defensivo preserva a sua vida e a de todos que estão à sua volta aplicando de modo racional e sensato os conhecimentos referentes à lei e mantendo uma postura na condução do veículo de sempre evitar acidentes. As normas e regras de trânsito jamais devem ser desrespeitadas. Geralmente, os acidentes são evitáveis por um ou ambos os motoristas envolvidos.

Certo, até agora entendemos o que é direção defensiva e como um motorista deve agir. Mas o que ele necessita para ter sucesso na aplicação dessa técnica? • Conhecimento sobre as leis e regras de trânsito através do Código de Trânsito Brasileiro e do aprendizado na prática.

• Atenção a todos os elementos da via, as condições físicas e mentais do condutor, a manutenção do veículo, etc.

• Prever uma situação de risco e saber exatamente como agir diante dela. Por exemplo: prevê a possibilidade de riscos em um cruzamento e sabe como agir diante disso.

• Decisão para ser sempre ágil nas tomadas de decisões não esquecendo o bom senso e da experiência.

• Habilidade para ser capaz de manusear os controles de um veículo e executar com sucesso qualquer manobra necessária no trânsito.

Somando-se a tudo o que foi citado é preciso conhecer e aplicar as três medidas básicas para a prevenção de acidentes:

• Considerar o risco;

• Conhecer e aplicar a defesa;

• Agir no momento certo.

Bem, agora já entendemos o que é direção defensiva e como aplicar a técnica. Porém, ainda há a necessidade de estarmos atentos a condições adversas com as quais precisamos saber como lidar. São consideradas condições adversas todos os fatores que podem prejudicar o bom desempenho no ato de conduzir, tornando maior a possibilidade de um acidente de trânsito. Existem várias dessas condições e vale lembrar que nem sempre elas aparecem isoladamente, tornando o perigo ainda maior.

Preste atenção aos exemplos de condições adversas:

• Condições adversas da luz que podem alterar a capacidade do motorista de ver e ser visto. A visão é mais prejudicada em dois momentos:

- Ao amanhecer ou no por do sol quando a luz incide diretamente nos olhos do motor-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ista;

- Em dias de chuva quando os faróis causam ofuscamento da visão.

Para prevenir, em vias iluminadas utilize farol baixo, a noite ao perceber um veículo no sentido oposto abaixe o farol e nas rodovias utilize os faróis em luz baixa.

• Condições adversas do tempo reduzem a capacidade visual do motorista e causam problemas nas estradas deixando-as ainda mais perigosas. Nesse caso, reduza a marcha, acenda as luzes baixas e se o tempo estiver muito ruim pare e espere que melhore.

• Aquaplanagem ou hidroplanagem é a falta de aderência dos pneus a via. Ocorre por causa da formação de uma camada de água entre a pista e o pneu do veículo, levando o condutor a perda do controle do mesmo. Ao se encontrar nessa situação o motorista deve desacelerar suavemente, segurar firme o volante e manter o veículo em linha reta o máximo possível. Evite frear bruscamente e movimentar a direção de forma brusca. Veículos leves aquaplanam mais facilmente que os pesados.

• Condições adversas da via devem ser consideradas antes de iniciar o trajeto para planejar o melhor itinerário e o tempo necessário para chegar ao destino. Exemplos de condições adversas: curvas, desvio, largura da pista, buracos, obras, etc.

• Condições adversas do trânsito envolvem a presença dos outros usuários da via interferindo no comportamento do motorista. Existem períodos do dia que afetam bastante o tráfego nas vias como horários de pico, quando a movimentação de pessoas e veículos é intensificada. O motorista defensivo deve avaliar à frente a atrás, avaliando as condições do trânsito evitando situações estressantes e/ou sofrer qualquer acidente.

• Condições adversas do veículo. A manutenção deve estar em dia, pois além de valorizar o veículo é um investimento de segurança. É necessária que seja feita regularmente.

• Equipamentos indispensáveis para um bom condutor prevenido:

- Pneus;

- Freios;

- Sistema de suspensão;

- Sistema elétrico;

- Espelhos retrovisores;

- Limpador de pára-brisas.

Todos devem estar em perfeito estado para o bom funcionamento do veículo.

• Condições adversas do motorista são altamente importantes. É necessário que o condutor esteja física e mentalmente em condições de dirigir um veículo.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• São consideradas condições físicas: fadiga, sono, estresse, visão deficiente, audição deficiente, perturbação física, estado alcoólico.

• Maneiras de dirigir também são causas de acidentes no trânsito. Para conduzir o veículo corretamente deve-se dirigir sempre com as duas mãos segurando o volante firmemente, caso necessite parar utilize o acostamento, não se curve para apanhar objetos com o veículo em movimento, não fale ao telefone enquanto dirige e evite manobras bruscas.

Não tenha pressa ao dirigir! Planeje com antecedência o roteiro que for seguir para não precisar correr demais. Cuidado com qualquer coisa que possa distraí-lo de alguma forma!

• Colisões podem ser evitadas. Esteja sempre atento, tenha total controle do que está fazendo, mantenha distância do veículo da frente, nunca espere para frear muito próximo de outro veículo, sinalize suas ações, livre-se dos colados a sua traseira, cuidado com as curvas, atenção aos cruzamentos, cuidado com as ultrapassagens.

Use sempre o cinto de segurança! Seu uso é obrigatório e garante sua segurança em casos de acidentes.

Empregando sempre as técnicas para a direção defensiva, o motorista não só preserva sua vida como também a dos demais a sua volta e utilitários da via na qual se encontra.

Tenha amor pela sua vida! Dirija com consciência e respeito!

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, e percebeu-se um aumento expressivo no uso do cinto de segurança pelos caronas.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Agora as campanhas são voltadas para o uso de cinto de segurança nos passageiros de trás, que ainda é ignorado por muitos. 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.

Há dois artigos no CTB (Código de Trânsito Brasileiro) falando sobre a obrigatoriedade do cinto de segurança, tanto para o motorista, quanto para os passageiros e as consequências do desrespeito a essa obrigatoriedade, vejamos:

”Art. 65 - É obrigatório o uso do cinto de segurança para o condutor e os passageiros em todas as vias do território nacional, salvo em situações regulamentadas pelo CONTRAN.

Art. 167. (Constitui infração de trânsito) deixar o condutor ou passageiro de usar o cinto de segurança, conforme previsto no art. 65:

Infração grave;

Penalidade - multa;

Medida administrativa - retenção do veículo até colocação do cinto pelo infrator.”

Os acidentes mais graves ocorrem normalmente nas estradas, onde os motoristas dirigem em velocidades mais altas e muitas vezes em condições impróprias à direção defensiva- cansados, com sono, estafados de trabalho. Qualquer erro pode ser fatal, e o cinto de segurança nessas horas pode ser decisivo entre um acidente sério com consequências com você ou “apenas” com seu carro.

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 fiquem atentas para que seus funcionários motoristas não deixem de usá-lo, pois no caso desses empregados 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.

Direção Defensiva faz toda a diferença

Direção Defensiva pode ser definida como a perícia de um motorista para conduzir de forma correta e segura o seu veículo, reduzindo assim as chances de se envolver em acidentes de trânsito. É uma atitude perante o trânsito, visando à prevenção de acidentes.

A direção defensiva pode ser tanto preventiva- que visa à prevenção dos acidentes, devendo ser uma atitude constante do motorista- e corretiva- que visa à consideração da

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

possibilidade de um acidente ocorrer, o motorista deve estar preparado a se defrontar com situações em que terá de agir de maneira rápida e perspicaz para evitar um acidente em uma situação que não estava prevista. Passa pela postura defensiva de um motorista saber evitar acidentes considerando a possibilidade de uma postura errada vinda dos outros motoristas.

O motorista defensivo tem que ter conhecimento das normas de trânsito. Para se obter a carteira de habilitação, é necessário assistir aulas teóricas em que o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) é estudado, porém, mesmo após ministradas as aulas e terminado as horas necessárias, é importante sempre estar relendo os principais pontos para conhecer seus direitos e deveres no trânsito com os outros motoristas e com os pedestres. A atenção é extremamente necessária.

O condutor deve estar atento a tudo que acontece a sua volta, para que possa prever possíveis posturas inadequadas de outros motoristas e tenha tempo de reação para conseguir evitar algum acidente. A tomada de decisão é extremamente importante, pois muitas vezes você precisará se decidir rápido sobre o que fazer em situações inesperadas, por isso é necessário estar sempre preparado para o imprevisível.

Atitudes que devemos tomar que colaboram na direção defensiva:

• Posicionar os espelhos antes de sair com o carro de modo a diminuir ao máximo os pontos cegos;

• Fazer uma limpeza regular nos pára-brisas;

• Evitar dirigir caso esteja com sono, com fadiga;

• Entender que a pressa pode levá-lo à ter um acidente ou até mesmo tirar a vida de uma pessoa inocente;

• Evitar a distração na direção;

• Todos passageiros do carro devem usar sempre o cinto de segurança;

• É essencial aos motoristas ter noção dos primeiros socorros,que podem fazer a diferença em um acidente mais sério;

• Evitar tomar remédios que causarão efeitos colaterais que poderão atrapalhá-lo caso precise dirigir;

• A manutenção periódica do veículo é importante;

• Checar as regulagens do motor, o alinhamento da direção, o balanceamento das rodas, checar os freios- fazer um “check-up” periodicamente em seu carro para não ser surpreendido em algum momento inoportuno;

• Ter consciência de como proceder em dias de chuva ou com muita neblina: dirigir mais cautelosamente; reduzir a velocidade; ligar os faróis; evitar passar em vias que você

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

não conhece; evitar locais muito esburacados ou com pistas de terra. Se todos motoristas tentarem colocar mais em prática a direção defensiva, com certeza teremos uma enorme redução nos índices de acidentes no trânsito. Por que não começar fazendo a sua parte? Para complementar sua segurança leia também nosso artigo : Uso do cinto de segurança diminui ou até evita traumatismo.

A importância do preparo e armazenamento de alimentos para evitar a Intoxicação Alimentar

A intoxicação alimentar é uma infecção que ocorre devido ao fato de alimentos venenosos ou contaminados com bactérias, toxinas ou vírus, terem sido ingeridos. Essa contaminação pode ser causada pelo contato desse alimento com ratos, moscas, baratas, fungos ou até mesmo pelos pesticidas e agrotóxicos aplicados sobre o alimento. Outra forma de contaminação é através da estocagem, preparação ou manuseamento errado do alimento.

Devido ao clima em nosso país ser muito úmido, o aparecimento dessas bactérias fica facilitado, principalmente no verão, quando aumentam os casos de intoxicações alimentares.

Os sintomas começam a surgir, normalmente, após algumas horas depois da ingestão do alimento contaminado. Pode ocorrer também de demorar dias ou anos, depende da bactéria. Esse tempo é o chamado de tempo de incubação da bactéria onde ela passa pelo estômago, vai até o intestino e começam a se multiplicar. Algumas bactérias permanecem por lá, outras produzem toxinas que são absorvidas pela circulação sanguínea e umas podem invadir diretamente tecidos mais profundos do corpo.

Muitos alimentos possuem essas bactérias, principalmente os que são tratados com agrotóxicos, porém é necessária certa quantidade de bactérias para que elas possam causar alguma consequência negativa ao corpo humano.

Essa quantidade varia de pessoa para pessoa, dependendo também do peso e da idade. Os sintomas da intoxicação são: náusea, dor abdominal, vômito, diarreia, febre, dor de cabeça e cansaço. Às vezes, o corpo se recupera aparentemente das dores e desconfortos, porém podem persistir doenças que causarão futuros problemas de saúde ou até mesmo causar a morte, sendo assim é importante ir a um médico.

Cuidados com a higiene nunca são exagerados. Há estimativas que a maioria dos casos de intoxicação seriam evitados se houvesse o cuidado necessário no preparo e no armazenamento dos alimentos. Algumas dicas básicas que devermos respeitar:

- A higiene inicia com os utensílios que serão usados no preparo
- dos alimentos– devem estar devidamente limpos;
- Legumes e verduras sempre bem lavados;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Para as verduras o ideal é usar produto próprio de esterilização
- para colocar na água e deixá-las por alguns minutos nesta
- mistura;
- As frutas devem ser bem lavadas antes do consumo;
- Caso faça refeições na rua, observe a higiene do ambiente;
- Lavar as mãos ao sair do banheiro;
- Lavá-las também antes do preparo de alimentos;
- Ferimentos nas mãos devem ser protegidos (com band-aid,
- esparadrapo ou luvas);
- Ver data de validade de alimentos embalados;
- Certifique-se do tempo adequado de cozimento dos alimentos.

Lembre-se que a cozinha ou local onde são preparados a alimentação, bem como o lugar de armazenamento de alimentos devem estar limpos. Serem higienizados para que ali não se torne local de proliferação de bactérias. Não esqueça de que a copa ou qualquer lugar onde fica o cafezinho para os funcionários, deve ter todo o mobiliário (mesas, cadeiras, máquinas de café ou garrafas térmicas com café) e o chão também, sempre limpos. Com estes procedimentos você diminui ou quase anula a possibilidade de vir a contrair uma intoxicação alimentar.

A alimentação na empresa e a saúde do trabalhador

alimentar-se corretamente é um desafio cada vez maior e mais urgente, que exige determinação e força de vontade. Muitos são os programas de alimentação oferecidos pelas empresas em apoio à saúde do trabalhador através de campanhas, treinamentos, premiações e até incentivos aos trabalhadores em prol de uma boa alimentação.

E que dizer de se alimentar corretamente mesmo estando trabalhando? O que a alimentação na empresa tem a ver com a sua saúde?

Diferentemente do passado as empresas hoje oferece a seus empregados refeitório no local de trabalho ou os famosos tickets refeição, beneficiando os trabalhadores que antigamente tinham dificuldades em adquirir o alimento suficiente para atender as suas necessidades e preferências. Muitos gastavam parte de seu salário para comprar alimento e prepará-lo para levar ao trabalho, gerando desconforto e preocupação. Não conseguiam sequer ter o mínimo necessário para sua alimentação e, inevitavelmente, ficava desnutrido o que ocasionava absenteísmo e faltas no trabalho.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Sem dúvida, a alimentação na empresa melhorou e muito as condições nutricionais e de qualidade de vida dos trabalhadores, sua condição física, menos fadiga, maior resistência a doenças e redução de acidentes de trabalho. Maior produtividade, mais integração do trabalhador com a empresa.

Mas, todo cuidado é pouco, comer melhor não significa comer exageradamente. Como citado no início alimentar-se corretamente é um desafio. Mas, vale à pena porque existem muitos perigos ligados a comer mal.

Programas de vida saudável elaborado pelas empresas têm como objetivo incentivar seus colaboradores a evitar o perigo de se comer mal, levando a pessoa evitar o perigo da obesidade, que pode causar problemas graves de saúde segundo especialistas.

Conscientize seus colaboradores, sua equipe de trabalho, seus amigos e familiares a evitar um estilo de vida que os levem a se tornarem obesos. Infelizmente muitos são os fatores contribuintes para a causa da obesidade, alimentação exagerada, falta de exercícios e vicio em alimentos sem valor nutritivo.

Por isso, é essencial que você participe dos programas de saúde e alimentação saudável da empresa onde trabalha. Pois, a obesidade já é considerada uma epidemia global de enfermidades ligadas à obesidade.

Não importa as atividades que realizamos no dia-a-dia, tanto física quanto intelectual, nosso corpo necessita de uma boa nutrição.

Uma boa alimentação, quando adequada e variada, previne deficiências nutricionais, e protege contra doenças infecciosas, porque é rica em nutrientes que podem melhorar as defesas do organismo. Melhor ainda, resulta em Qualidade de Vida e é mais do que ter uma boa saúde física ou mental, é estar de bem com você mesmo, com a vida, com as pessoas queridas, enfim, estar em equilíbrio.

Como evitar acidentes com a panela de pressão

No DDS de hoje vamos falar sobre os riscos da panela de pressão.

Muitas pessoas tem medo da panela de pressão e, com certeza, esse é um medo que tem fundamento. Uma panela de pressão quando “explode” pode causar sérios danos, tanto materiais, quanto sobre a saúde humana, ou mesmo a morte em alguns casos mais graves.

Por outro lado, é difícil conviver sem esse artefato tão útil para cozinhar alimentos, os mais diversos. Então, o que podemos fazer para evitar os riscos da panela de pressão? Vejamos algumas regras básicas.

O primeiro cuidado começa na compra do equipamento. Apenas compre panelas de pressão que possuam o selo do Inmetro. Peça sempre a nota fiscal, pois ela é sua garantia

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de troca em casos de defeito. E nunca adquira uma panela de pressão no comércio ambulante, comumente chamados de camelôs.

O próximo cuidado é procurar saber qual a capacidade da panela de pressão, ou seja, quantos litros ela comporta. Essa informação você encontra no manual do fabricante. Uma panela de pressão cheia demais pode entupir a válvula de segurança, o que é muito perigoso.

Observe a representação esquemática de uma panela de pressão logo abaixo:

Além dos cuidados na hora da compra, precisamos ter também os seguintes cuidados durante a sua utilização.

1. a válvula com pino foi feita para liberar vapor, logo, se durante a operação da panela a válvula parar de soltar vapor e fazer aquele chiado característico, pode indicar que ela foi obstruída. Nesse caso, desligue o fogo imediatamente. Em seguida, com o auxílio de um garfo ou colher, faça um movimento para cima com a válvula para que o vapor dentro da panela escape.

2. caso a panela apresente liberação de vapor pela área circular onde fica localizada a borracha, significa que é borracha está danificada e precisa ser substituída.

3. quando a panela começar a soltar vapor, você pode diminuir o fogo, pois se a água no seu interior já está fervendo, o fogo alto não vai mais alterar a temperatura do seu interior (propriedade física: um líquido em ebulição não varia sua temperatura durante a transição de fases)

4. nunca abra uma panela sem que toda a pressão tenha caído.

Finalmente, após usar sua panela de pressão, lave todas as partes muito bem lavadas e guarde-as.

Dica: Caso você tenha uma panela de pressão velha e não deseja mais utilizá-la, não jogue-a fora. Como os fundos das panelas de pressão são grossos, elas pode se transformar em ótimas panelas para doces. Existem algumas lojas especializadas que transformam sua panela de pressão em uma panela comum.

Conheça os sintomas das alergias alimentares

A alergia alimentar é uma reação indesejável, uma hipersensibilidade ou uma resposta anormal do sistema imunológico após a ingestão de certos alimentos. Alguns alimentos tem em sua composição substâncias que desencadeiam alergias, sendo assim, quando ingerimos tais alimentos temos reações alérgicas, pois ingerimos quantidades maiores do que nosso corpo suporta da substância.

Para você ter a reação alérgica é necessário que você já tenha tido contato anterior-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

mente com o alérgeno (substância a que você tem alergia) para que o sistema imunológico possa desenvolver anticorpos contra ele. Então, na próxima vez que você entrar em contato com o alimento é que seu corpo irá reagir, desencadeando a alergia.

Além da alergia alimentar existe outra forma de reação causada por alimentos: a intolerância alimentar. A mais comum das duas é a intolerância alimentar, apesar das alergias serem as mais graves.

A intolerância alimentar não envolve o sistema imunológico. Normalmente, a intolerância alimentar ocorre quando há falta ou deficiência de alguma enzima o que dificulta a digestão de algum tipo de alimento. Dentre os principais exemplos de intolerância, estão intolerância à lactose, síndrome de intestino irritável e azia. Entre os sintomas da intolerância alimentar, destacam-se: gases, diarreia ou constipação, problemas no crescimento e irritabilidade.

Os sintomas da alergia alimentar são: enxaqueca, cansaço, fadiga, pânico, irritabilidade, depressão, formigamento nos lábios, dificuldade de respirar, câimbras abdominais e vômitos.

Pode ser difícil encontrar qual o alimento responsável pela alergia ou intolerância. Em um primeiro momento, parece ser fácil, mas nem sempre é. Em certas situações a alergia é com algum tempero. Existem algumas coisas que devem ser observadas para poder identificar mais facilmente a razão da alergia:

- Quando ocorre a reação?
- Os sintomas aparecerem depois de comer algum tipo específico de alimento?
- O que mais foi ingerido além de tal alimento?
- Alguém mais teve os sintomas?

Não há tratamento “total” da alergia, mas o que se pode, e deve, fazer é evitar o alimento, ou encontrar substitutos. Certos alimentos podem ser difíceis de evitar, como leite e amendoim. Por isso é muito importante sempre procurar um médico, pois somente ele pode receitar uma saída para esta situação. Já existem medicamentos que podem diminuir alguns tipos de reações alérgicas.

Entre os fatores de risco para o desenvolvimento da alergia alimentar estão a hereditariedade, sistema imune imaturo e flora intestinal não desenvolvida certamente. A herança genética é a principal causa do aparecimento das alergias alimentares: filhos de pais alérgicos tem muito mais chances de também desenvolverem a alergia. Sendo assim, tudo que se tem a fazer é ficar atento aos sintomas, e caso apareçam, tentar identificar qual o alimento ou tempero que desencadeou tal alergia.

Entenda como ocorrem as intoxicações por agrotóxicos

Agrotóxicos são produtos químicos que são utilizados pelos agricultores para combat-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

er pragas em suas plantações. Pesticidas, biocidas, praguicidas, defensivos agrícolas e agroquímicos são outros nomes dados aos agrotóxicos.

O número de casos relatados de intoxicações e envenenamentos no Brasil e no mundo vem aumentando nos últimos anos. Isso se deve ao fato de que o uso abusivo dessas substâncias químicas tem se tornado cada vez mais frequente, acompanhadas da falta de cuidados e preocupações com relação ao uso dessas mesmas substâncias, deixando as pessoas cada vez mais expostas a problemas de saúde. E como esses alimentos são distribuídos para todo o país, e em alguns casos para todo o mundo, acaba ocorrendo uma infecção generalizada. Há de se dizer que os casos de intoxicação ainda são subnotificados (não se tem conhecimento de todos os casos que realmente acontecem).

Os agrotóxicos são utilizados na agricultura para controlar insetos, fungos, ácaros e ervas daninhas. Pode se intoxicar através da ingestão, aspiração, introdução acidental ou não no organismo, contato direto através da aplicação, ou no contato indireto através da contaminação da água ou de algum alimento ingerido.

As intoxicações podem ser divididas em dois grupos de acordo com o tempo de ocorrência: intoxicações agudas (até 24 horas do acidente), intoxicações sub-agudas (os primeiros dias depois do acidente), intoxicações sub-crônicas (até um mês depois do acidente) e intoxicações crônicas. Os efeitos são divididos de maneiras parecidas: efeitos agudas (efeitos sentidos logo após o contato) e efeitos crônicos (efeito sentidos semanas ou até mesmo anos após o contato).

Os sintomas das intoxicações agudas são: náuseas, vômitos, sudorese e salivação excessiva, diarreia, desorientação, dificuldade respiratória e podendo chegar até coma e morte. Os sintomas da intoxicação crônica são: distúrbios comportamentais como ansiedade, irritabilidade, depressão, dores de cabeça, alteração do sono e da atenção, cansaço e formigamentos pelo corpo.

Algumas medidas podem ser tomadas visando a prevenção de acidentes com agrotóxicos:

- Comprar agrotóxico somente com a presença de receita agronômica;
- Ler e seguir rigorosamente as recomendações do rótulo;
- Não fumar, beber ou comer enquanto estiver manuseando agrotóxicos;
- Lavar as roupas de trabalho e equipamentos de uso diário após o trabalho;
- Após o trabalho, tomar banho com água corrente e sabão;
- Não carregar nem armazenar agrotóxicos junto com alimentos;
- Não utilizar utensílios domésticos na mistura de agrotóxicos;
- Crianças, gestantes e mulheres que estão amamentando não podem ter contato com

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

agrotóxicos;

o Sempre utilizar equipamento protetor ao manusear agrotóxicos: máscara, óculos, luvas, chapéu, botas, avental, camisa de manga comprida e calça comprida.

Alimentação adequada, qualidade de vida e produtividade no ambiente de trabalho

A intervenção nutricional, dentro do enfoque da qualidade de vida, tem como objetivo a prevenção de doenças, proteção e promoção de uma vida mais saudável e da sensação de bem-estar geral de um indivíduo.

Visto que, saúde não é ausência de enfermidade (Conforme definição da OMS – Organização Mundial da Saúde – em 1961), saúde é o completo bem-estar físico, mental e emocional em harmonia com a própria cultura, faixa etária e meio ambiente, houve uma revalorização do conhecimento da composição química dos alimentos, contando com recursos tecnológicos mais avançados, permitindo um nível de detalhamento maior.

Dentro de uma organização, encontram-se diversos tipos de níveis sociais, culturais, opção de alimentação, turnos de trabalho e ritmos, com isso, é possível determinar o estilo de vida de cada colaborador e a interferência que isso vai causar em sua produtividade e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

O conjunto de nutrientes que contém nos alimentos, nos serve como combustível para que o organismo tenha seu funcionamento perfeito. A alimentação correta se faz necessário a todos os trabalhadores, independente do porte físico, da atividade que vai desenvolver, do tempo, do organismo, para todos é necessário, porém, há suas particularidades, o importante é não ficar em jejum.

O jejum ou jejum prolongado é muito prejudicial a qualquer pessoa, pois causa fraqueza no organismo (provocando desmaios), lentidão de raciocínio (diminuição da atenção, podendo ocasionar acidentes no trabalho), atacar úlceras (provocando mau humor), o estômago trabalha usando o suco gástrico e aumentando ou gerando dores no estômago (gastrites e úlceras).

No campo de trabalho essa questão é muito relevante, pois compromete em muito o desenvolvimento (a produtividade) da empresa. Se a empresa não possuiu restaurante com nutricionista, pode desenvolver programas de orientação para uma Educação Alimentar de acordo com cada caso, cada necessidade de grupos de faixa etária e diagnósticos.

Os casos mais críticos são obesos, sedentários e falta de educação alimentar por diversos fatores, como:

- Excesso de trabalho

- Se alimentar em horário inadequado

- Pular refeições

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Comer grande quantidade em uma única refeição

- Não seguir dietas recomendadas

- Não suprir as necessidades nutricionais

Casos especiais podem ser citados como na área da construção civil, onde os operários iniciam muito cedo a jornada laboral, sem intervalos e um período longo de jejum, no horário de almoço ingerem uma quantidade grande de alimento em pouco tempo, ou seja, comem muito rápido e um volume grande de alimento.

Após esse período o cérebro recebe a mensagem de saciedade e bem-estar, o corpo relaxa de tal maneira a deixar o ritmo mais lento e com a atenção diminuída no ambiente de trabalho que tem tantos riscos, os acidentes e doenças são muito mais propensos de acontecerem.

O ideal é se alimentar em um período de duas a três horas, alimentos balanceados, pequenas porções, se adequar a uma dieta, ingerir muita água, frutas e legumes, comer na hora certa, ter harmonia e seguir a pirâmide de alimentos.

A Pirâmide de Alimentos foi publicada em 1992 pelo Departamento de Agricultura e pelos Departamentos de Saúde e Serviços Humanos dos EUA. Ela é uma ferramenta visual simples e modeladora da dieta do público em geral.

Consiste em grandes porções de carboidratos – que fornecem energia, frutas e vegetais – que contém fibras e vitaminas, laticínios e carnes que provê proteínas e por último nessa escala hierárquica as gorduras em menor proporção.

Siga este modelo de dieta e tenha funcionários mais dispostos, menos sedentários, com menos afastamentos por motivos de saúde e maior produtividade e risco de acidentes.

5 dicas para se livrar da azia e do refluxo

Você já sentiu sensações desagradáveis no estômago e no esôfago após uma refeição? Pois saiba que essas sensações tem nome: azia e refluxo. Nesse artigo vamos explicar melhor o que é cada um e como você pode tomar cuidados para reduzir esses sintomas. Se você sente esses sintomas, saiba que cerca de 20% dos brasileiros também sofrem.

Sentir azia e queimação pode até diminuir o prazer de comer porque logo após a refeição a digestão não ocorre de forma correta e o suco gástrico do estômago sobe em direção do esôfago, gerando queimação.

Azia e refluxo são sintomas de diferentes problemas no aparelho digestivo associados ao excesso de acidez no estômago e ao retorno do suco gástrico pelo esôfago.

Alguns fatores contribuem para o aumento dos sintomas:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Comer muito rápido;

• Comer grandes quantidades de comida de uma só vez;

• Consumir muita gordura, alimentos ácidos ou apimentados;

• Não mastigar direito;

• Deitar logo após comer;

• Ser obeso ou estressado.

É possível reduzir o transtorno com algumas medidas simples.

1. Evite carregar peso logo após as refeições. Hoje, com a correria do dia-a-dia, as pessoas nem param mais para comer calmamente. Antigamente, havia o hábito de se manter o corpo em repouso ou em baixa atividade logo após as refeições, para facilitar o processo digestivo. Procure, na medida do possível, manter um baixo estado de atividade após as refeições.

2. Quando dormir, deite com a cabeça mais alta que o corpo, para evitar que o suco gástrico retorne pelo esôfago.

3. Não faça exercícios físicos logo após as refeições.

4. Se possível, faça uma caminhada leve e lenta logo após as refeições.

5. Prefira aumentar o número de refeições ingerindo menos comida a cada vez que comer.

Alimentos para obtenção e manutenção da sua saúde neste verão

No verão o hábito de beber líquidos deve ser estimulado pois neste período ficamos mais expostos a altas temperaturas e consequentemente há uma probabilidade maior de desidratação, ressecamento da pele entre outros sintomas. A água é o meio mais eficaz de mantermos nosso corpo hidratado, através deste líquido insubstituível podemos nos manter saudáveis neste período. Mas para nossa felicidade moramos em um país tropical e devido a isto temos uma quantidade e variedade de alimentos o ano inteiro com preços acessíveis e se forem adquiridos em épocas de suas colheitas o preço fica mais convidativo, pois não estarão vindo de outros lugares, o que acaba encarecendo o produto final.

O que ingerir então? No seu almoço ou no sua janta procure comer carnes leves, por exemplo, carnes brancas principalmente o peixe- prefira as grelhadas ou assadas do que as frituras- acompanhe com uma salada de folhas verdes, cenoura crua ralada e tomate. Beba suco de melão, abacaxi ou qualquer outra fruta que preferir, é melhor do que refrigerantes ou bebidas industrializadas. Os benefícios que os sucos nos fornecem são quase

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

que de imediatos absorvidos pelo nosso sangue, por isso use e abuse desta bebida neste calor. Para terminar bem esta refeição escolha para sobremesa uma fatia de melancia ou gelatina, ambas vão lhe satisfazer aquela vontade de comer algo doce após a refeição.

Quando você se expõe ao sol com certeza não esquece de proteger sua pele com protetor solar e o mesmo deve ocorrer com sua alimentação, isto é, através dela você protege seu organismo dos radicais livres, um de seus malefícios é o envelhecimento precoce. Por isso é indicado a ingestão diária de alimentos antioxidantes (frutas, legumes , peixes e chá verde).

Inclua também nas suas opções o arroz integral e cereais. Nos intervalos das refeições principais não se intimide em comer frutas e sucos variados. Na praia aproveite para tomar também água de coco e cuidado com os sanduíches naturais, veja a procedência. O ideal era você prepará-los em casa com pão integral, folhas verdes, rodelas de tomate e fatia de queijo branco. Mas se não for possível compre apenas de pessoas ou em locais que tenha a certeza que a higiene está presente no preparo dos produtos a serem vendidos.

Como disse acima, nesta estação do ano nosso corpo devido ao calor perde mais líquido e sais minerais, por isso a ingestão de água deve ser maior e evitar o consumo de gorduras, frituras e alimentos com muitos condimentos. Neste período pense: quanto mais leve for a sua alimentação mais saudável seu corpo permanecerá. Com uma alimentação leve e balanceada, isto é, ingerindo mais frutas, escolhendo um prato bem colorido e preferindo beber mais sucos do que bebidas artificiais e se não der para resistir ao sorvete então escolha os que são feitos com iogurte ou os picolés de frutas, estes são menos gordurosos. Seguindo com certeza as dicas aqui contidas o verão será mais suave para seu corpo. E não se prenda aos alimentos aqui citados apenas para exemplificar, tenha em mente que a constância deve ser frutas, legumes, verduras, alimentos integrais, carnes magras, queijos brancos, enfim, o que razão lhe mostrar que seja menos gorduroso com certeza será o melhor alimento.

Ter uma dieta balanceada é o segredo para se prevenir contra a anemia

A anemia pode ser definida como uma doença que afeta a produção de hemoglobina, fazendo com que diminua sua quantidade no sangue. A hemoglobina é que da a cor vermelha aos glóbulos vermelhos (uma das substâncias que compõem o sangue) e sua função é de extrema importância: transportar o oxigênio dos pulmões para o resto do corpo. A anemia pode ser considerada uma síndrome, visto que seus sintomas vão se agravando com o tempo, e existem inúmeras causas para ela.

A causa mais comum para a anemia é a falta de ferro na dieta, substância que é usada para a produção da hemoglobina. Existem outros tipos de anemia, porém esta é a mais comum em todo o mundo. A classificação da anemia será dada de acordo com a maneira que ela se apresenta.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

O grupo mais afetado pela doença é composto por crianças, mulheres grávidas, mulheres que estão amamentando, meninas adolescentes e mulheres adultas em fase de reprodução, mas homens adolescentes, adultos e idosos também podem ser afetados por esse distúrbio.

Como dito acima, a anemia é caracterizada pela deficiência na produção de hemoglobina, que tem como papel transportar oxigênio para as células de todo o corpo. Com a diminuição dessas hemoglobinas, menos oxigênio chegará, e as consequências disso irão se refletir na forma de cansaço, queda da pressão, tonteira, desmaios contínuos, ataque cardíaco, suor excessivo, ansiedade, falta de apetite e fraqueza.

Além desses sintomas, nos casos mais graves também pode ser notado uma dificuldade para respirar durante a prática de esforços físicos ou até mesmo problemas no coração. Se não for tratada, a anemia pode levar sua vítima à morte.

A anemia pode ser aguda ou crônica. Na anemia aguda ocorre uma perda de sangue do sistema circulatório. Ocorre perda de até 10% do volume de sangue. Perdas entre 10 e 20% causam tonturas e desmaios. Nas perdas acima de 20% há riscos taquicardia, extremidades frias, palidez, e hipotensão, depois choque; se a perda ultrapassar 30%, sem ocorrer reposição de sangue, o choque torna-se rapidamente irreversível e mortal. Nas anemias crônicas não há baixa do volume sanguíneo, mas sim aumento da quantidade de plasma (outro componente do sangue). A falta de hemoglobina causa a perda da cor vermelha do sangue, fazendo com que o paciente fique pálido, e ocorre também falta de oxigênio em todos os órgãos já que não haverão mais hemoglobinas para trazer oxigênio, com os sinais clínicos que daí decorrem.

A anemia pode ser detectada através de um hemograma, exame que medirá a quantidade de hemoglobinas em seu corpo, podendo assim detectar uma diminuição da quantidade de equilíbrio, caracterizando anemia. As formas de se prevenir anemia é ter uma dieta balanceada em ferro, folato e vitamina B12, basicamente. A ingestão de vitamina C também é importante, visto que ela ajuda a absorção do folato (ácido fólico) pelo corpo.

A importância do preparo e armazenamento de alimentos para evitar a Intoxicação Alimentar

A intoxicação alimentar é uma infecção que ocorre devido ao fato de alimentos venenosos ou contaminados com bactérias, toxinas ou vírus, terem sido ingeridos. Essa contaminação pode ser causada pelo contato desse alimento com ratos, moscas, baratas, fungos ou até mesmo pelos pesticidas e agrotóxicos aplicados sobre o alimento. Outra forma de contaminação é através da estocagem, preparação ou manuseamento errado do alimento.

Devido ao clima em nosso país ser muito úmido, o aparecimento dessas bactérias fica facilitado, principalmente no verão, quando aumentam os casos de intoxicações alimentares.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Os sintomas começam a surgir, normalmente, após algumas horas depois da ingestão do alimento contaminado. Pode ocorrer também de demorar dias ou anos, depende da bactéria. Esse tempo é o chamado de tempo de incubação da bactéria onde ela passa pelo estômago, vai até o intestino e começam a se multiplicar. Algumas bactérias permanecem por lá, outras produzem toxinas que são absorvidas pela circulação sanguínea e umas podem invadir diretamente tecidos mais profundos do corpo.

Muitos alimentos possuem essas bactérias, principalmente os que são tratados com agrotóxicos, porém é necessária certa quantidade de bactérias para que elas possam causar alguma consequência negativa ao corpo humano.

Essa quantidade varia de pessoa para pessoa, dependendo também do peso e da idade. Os sintomas da intoxicação são: náusea, dor abdominal, vômito, diarreia, febre, dor de cabeça e cansaço. Às vezes, o corpo se recupera aparentemente das dores e desconfortos, porém podem persistir doenças que causarão futuros problemas de saúde ou até mesmo causar a morte, sendo assim é importante ir a um médico.

Cuidados com a higiene nunca são exagerados. Há estimativas que a maioria dos casos de intoxicação seriam evitados se houvesse o cuidado necessário no preparo e no armazenamento dos alimentos. Algumas dicas básicas que devermos respeitar:

• A higiene inicia com os utensílios que serão usados no preparo dos alimentos– devem estar devidamente limpos;

• Legumes e verduras sempre bem lavados;

• Para as verduras o ideal é usar produto próprio de esterilização para colocar na água e deixá-las por alguns minutos nesta mistura;

• As frutas devem ser bem lavadas antes do consumo;

• Caso faça refeições na rua, observe a higiene do ambiente;

• Lavar as mãos ao sair do banheiro;

• Lavá-las também antes do preparo de alimentos;

• Ferimentos nas mãos devem ser protegidos (com band-aid, esparadrapo ou luvas);

• Ver data de validade de alimentos embalados;

• Certifique-se do tempo adequado de cozimento dos alimentos.

Lembre-se que a cozinha ou local onde são preparados a alimentação, bem como o lugar de armazenamento de alimentos devem estar limpos. Serem higienizados para que ali não se torne local de proliferação de bactérias. Não esqueça de que a copa ou qualquer lugar onde fica o cafezinho para os funcionários, deve ter todo o mobiliário (mesas, cadeiras, máquinas de café ou garrafas térmicas com café) e o chão também, sempre limpos. Com estes procedimentos você diminui ou quase anula a possibilidade de vir a contrair

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

uma intoxicação alimentar.

Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho Portuário

A Norma Regulamentadora – NR 29, tem como principal objetivo regular a proteção obrigatória contra acidentes e doenças profissionais, facilitar os primeiros socorros a acidentados e alcançar as melhores condições possíveis de segurança e saúde aos trabalhadores portuários.

As disposições contidas nessa norma aplicam-se aos trabalhadores portuários em operações tanto em bordo como em terra, assim como aos demais trabalhadores que exerçam atividades nos portos organizados e instalações portuárias de uso privativo e retroportuárias, situadas dentro ou fora do porto organizado.

Dentro dessa norma, existem as especificações que devem ser seguidas por todos os trabalhadores. Abaixo se encontram as mais relevantes:

Nas operações de atracação, desatracação e manobras de embarcações, devem ser adotadas medidas de prevenção de acidentes, com cuidados especiais aos riscos de prensagem, batidas contra e esforços excessivos dos trabalhadores.

- Todos os trabalhadores envolvidos nessas operações devem fazer uso de coletes salva-vidas aprovados pela Diretoria de Portos e Costas - DPC, dotados de fitas retroreflexivas.

Acessos às embarcações.

- As escadas, rampas e demais acessos às embarcações devem ser mantidas em bom estado de conservação e limpeza, sendo preservadas as características das superfícies antiderrapantes.

- As escadas e rampas de acesso às embarcações devem dispor de balaustrada - guarda-corpos de proteção contra quedas.

- As escadas de acesso às embarcações devem possuir largura adequada que permita o trânsito seguro para um único sentido de circulação, devendo ser guarnecidas com uma rede protetora, em perfeito estado de conservação. Uma parte lateral da rede deve ser amarrada ao costado do navio, enquanto a outra, passando sob a escada, deve ser amarrada no lado superior de sua balaustrada (lado de terra), de modo que, em caso de queda, o trabalhador não venha a bater contra as estruturas vizinhas.

- É proibida a colocação de extensões elétricas nas estruturas e corrimões das escadas e rampas de acesso das embarcações.

- É proibido o acesso de trabalhadores às embarcações em equipamentos de guindar, exceto em operações de resgate e salvamento ou quando forem utilizados cestos especiais de transporte, desde que os equipamentos de guindar possuam condições especiais de segurança e existam procedimentos específicos para tais operações.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Conveses.

- Devem estar sempre limpos e desobstruídos, dispondo de uma área de circulação que permita o trânsito seguro dos trabalhadores.

- Quaisquer aberturas devem estar protegidas de forma que impeçam a queda de pessoas ou objetos. Quando houver perigo de escorregamento nas superfícies em suas imediações, devem ser empregados dispositivos ou processo que tornem o piso antiderrapante.

- Olhais, escadas, tubulações, aberturas e cantos vivos devem ser mantidos sinalizados, a fim de indicar e advertir acerca dos riscos existentes.

- A circulação de pessoal no convés principal deve ser efetuada pelo lado do mar, exceto por impossibilidade técnica ou operacional comprovada.

Trabalho com máquinas, equipamentos, aparelhos de içar e acessórios de estivagem.

- Somente pode operar máquinas e equipamentos o trabalhador habilitado e devidamente identificado.

- Não é permitida a operação de empilhadeiras sobre as cargas estivadas que apresentem piso irregular, ou sobre quartéis de madeira.

- Todo equipamento de movimentação de carga deve apresentar, de forma legível, sua capacidade máxima de carga e seu peso bruto, quando se deslocar de ou para bordo.

- Os equipamentos de guindar quando não utilizados devem ser desligados e fixados em posição que não ofereça riscos aos trabalhadores e à operação portuária.

- Os equipamentos em operação devem estar posicionados de forma que não ultrapassem outras áreas de trabalho, não sendo permitido o trânsito ou permanência de pessoas no setor necessário à rotina operacional do equipamento.

- Todo aparelho de içar deve ter afixado no interior de sua cabine tabela de carga que possibilite ao operador o conhecimento da carga máxima em todas as suas condições de uso.

Transporte, movimentação, armazenagem e manuseio de materiais.

- Cada porto organizado e instalação portuária de uso privativo, deve dispor de um regulamento próprio que discipline a rota de tráfego de veículos, equipamentos, ciclistas e pedestres, bem como a movimentação de cargas no cais, plataformas, pátios, estacionamentos, armazéns e demais espaços operacionais.

- Embalagens com produtos perigosos não devem ser movimentadas com equipamentos inadequados que possam danificá-las.

- A movimentação aérea de cargas deve ser necessariamente orientada por sinaleiro

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

devidamente habilitado.

- O sinaleiro deve receber treinamento adequado para aquisição de conhecimento do código de sinais de mão nas operações de guindar.

Lingamento e deslingamento de cargas.

- O operador de equipamento de guindar deve certificar-se, de que os freios segurarão o peso a ser transportado.

- É proibido o transporte de trabalhadores em empilhadeiras e similares, exceto em operações de resgate e salvamento.

- É proibido o transporte de materiais soltos sobre a carga lingada.

Operações com contêineres.

- Na movimentação de carga e descarga de contêiner é obrigatório o uso de quadro posicionador dotado de travas de acoplamento acionadas mecanicamente, de maneira automática ou manual, com dispositivo visual indicador da situação de travamento e dispositivo de segurança que garanta o travamento dos quatro cantos.

- O trabalhador que estiver sobre o contêiner deve estar em comunicação visual e utilizar-se de meios de rádio-comunicação com sinaleiro e o operador de guindaste, os quais deverão obedecer unicamente às instruções formuladas pelo trabalhador.

Não é permitida a permanência de trabalhador sobre contêiner quando este estiver sendo movimentado.

- A abertura de contêineres contendo cargas perigosas deve ser efetuada por trabalhador usando EPI adequado ao risco.

- Quando houver em um mesmo contêiner, cargas perigosas e produtos inócuos, prevalece à recomendação de utilização de EPI adequado à carga perigosa.

- Os trabalhadores devem utilizar-se de uma haste guia, com a finalidade de posicionar o contêiner quando o mesmo for descarregado sobre veículo.

Segurança na estivagem de cargas.

- A carga deve ser estivada de forma que fique em posição segura, sem perigo de tombar ou desmoronar sobre os trabalhadores no porão.

- A iluminação de toda a área de operação deve ser adequada, adotando-se medidas para evitar colisões e/ou atropelamento.

- Nas operações com contêineres devem ser adotadas as seguintes medidas de segurança:

a) movimentá-los somente após o trabalhador haver descido do mesmo;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

b) quando houver espaço entre contêineres, no mesmo nível, o trabalhador utilizará uma passarela, na passagem de um contêiner para outro;

c) instruir o trabalhador quanto às posturas ergonômicas e seguras nas operações de estivagem, desestivagem, fixação e movimentação de contêiner;

d) obedecer à sinalização e rotulagem dos contêineres quanto aos riscos inerentes a sua movimentação.

- Nas operações de abertura e fechamento de equipamentos acionados por força motrizes, os quartéis, tampas de escotilha e aberturas similares, devem possuir dispositivos de segurança que impeçam sua movimentação acidental. Esses equipamentos só poderão ser abertos ou fechados por pessoa autorizada, após certificar-se de que não existe risco para os trabalhadores.

 Segurança nos trabalhos de limpeza e manutenção nos portos e embarcações.

- Na limpeza de tanques de carga, óleo ou lastro de embarcações que contenham ou tenham contido produtos tóxicos, corrosivos e/ou inflamáveis, é obrigatório:

a) a vistoria antecipada do local por pessoa responsável, com atenção especial no monitoramento dos percentuais de oxigênio e de explosividade da mistura no ambiente;

b) o uso de exaustores, cujos dutos devem prolongar-se até o convés, para a eliminação de resíduos tóxicos;

c) o trabalho ser realizado em dupla, portando o observador um cabo de arrasto conectado ao executante;

d) o uso de aparelhos de iluminação e acessórios cujas especificações sejam adequadas à área classificada;

e) não fumar ou portar objetos que produzam chamas, centelhas ou faíscas;

f) o uso de equipamentos de ar mandado ou autônomo em ambientes com ar rarefeito ou impregnados por substâncias tóxicas;

g) depositar em recipientes adequados as estopas e trapos usados, com óleo, graxa, solventes ou similares para serem retirados de bordo logo após o término do trabalho;

- As determinações do item anterior aplicam-se também, nos locais confinados ou de produtos tóxicos ou inflamáveis.

- Nas pinturas, raspagens, apicoamento de ferragens e demais reparos em embarcações, é recomendada onde couber a proteção dos trabalhadores através de: a) andaimes com guarda-corpos ou, preferencialmente, com cadeiras suspensas;

b) uso de cinturão de segurança do tipo pára-quedista, fixado em cabo paralelo à estrutura do navio;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

c) uso dos demais EPI necessários;

d) uso de colete salva-vidas aprovados pela DPC;

e) interdição quando necessário, da área abaixo desses serviços.

Recondicionamento de embalagens

- Os trabalhos de recondicionamento de embalagens, nos quais haja risco de danos à saúde e a integridade física dos trabalhadores, devem ser efetuados em local fora da área de movimentação de carga. Quando isto não for possível, a operação no local será interrompida até a conclusão do reparo.

- No recondicionamento de embalagens com cargas perigosas, a área deve ser vistoriada, previamente, por pessoa responsável, que definirá as medidas de proteção coletiva e individual necessárias.

Operações com Cargas Perigosas

- Cargas perigosas são quaisquer cargas que, por serem explosivas, gases comprimidos ou liquefeitos, inflamáveis, oxidantes, venenosas, infecciosas, radioativas, corrosivas ou poluentes, possam representar riscos aos trabalhadores e ao ambiente.

- O termo cargas perigosas inclui quaisquer receptáculos, tais como tanques portáteis, embalagens, contentores intermediários para graneis (IBC) e contêineres-tanques que tenham anteriormente contido cargas perigosas e estejam sem a devida limpeza e descontaminação que anulem os seus efeitos prejudiciais.

Cabe ao trabalhador:

a) habilitar-se por meio de cursos específicos, oferecidos pelo OGMO, titular de instalação portuária de uso privativo ou empregador, para operações com carga perigosa;

b) comunicar ao responsável pela operação as irregularidades observadas com as cargas perigosas;

c) participar da elaboração e execução do PCE e PAM;

d) zelar pela integridade dos equipamentos fornecidos e instalações;

e) fazer uso adequado dos EPI e EPC fornecidos.

NR-34 – Condições e meio ambiente de trabalho na indústria da construção e reparação naval

Esta Norma Regulamentadora – NR estabelece os requisitos mínimos e as medidas de proteção à segurança, à saúde e ao meio ambiente de trabalho nas atividades da indústria de construção e reparação naval.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Consideram-se atividades da indústria da construção naval todas aquelas desenvolvidas no âmbito das instalações empregadas para este fim ou nas próprias embarcações e estruturas, tais como navios, barcos, lanchas, plataformas fixas ou flutuantes, dentre outras.

Um dos temas tratados por essa NR é relacionado a trabalhos de jateamento e hidrojateamento. Esses processos referem-se a técnicas de tratamento superficial por impacto, cuja finalidade é obter um excelente grau de limpeza e simultaneamente um correto acabamento superficial.

Mas para que tal processo seja realizado, algumas condições são necessárias para que o trabalhador fique em segurança e o trabalho seja realizado corretamente: • Somente trabalhadores capacitados podem realizar esse processo;

• Emitir PT (permissão de trabalho) em conformidade com a atividade a ser desenvolvida;

• Os envolvidos no serviço devem utilizar um cartão específico contendo informações necessárias ao atendimento de emergência, no caso de sofrerem algum acidente;

• Os trabalhadores devem estar devidamente protegidos (EPI) contra os riscos decorrentes da atividade, especialmente os riscos mecânicos;

• É obrigatório o uso de proteção respiratória de adução por linha de ar comprimido conforme estabelecido pelo PPR (Programa de Proteção Respiratória);

• Somente os trabalhadores qualificados podem realizar a manutenção dos equipamentos, ou seja, se você não foi treinado para essa tarefa, não faça;

• Quando o trabalho estiver sendo realizado, lembre-se de demarcar, sinalizar e isolar a área;

• A máquina de jato/hidrojato deve ser aterrada;

• As condições do equipamento, acessórios e travas de segurança devem ser regularmente avaliadas pelo profissional responsável;

• A atividade de hidrojateamento de alta pressão deve ser realizada em tempo contínuo de uma hora; com intervalos de igual período, em jornada de trabalho máxima de oito horas;

• Somente ligar a máquina após autorização do jatista/hidrojatista;

• Operar o equipamento seguindo as orientações do fabricante;

• Realizar revezamento com outro trabalhador qualificado obedecendo a resistência física de cada um;

• É proibido travar ou amarrar o gatilho da pistola do equipamento durante a operação;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• A trava da pistola (dispositivo de segurança) só é acionada ao interromper o trabalho, sobretudo durante a mudança de nível ou compartimento;

• Quando o hidrojeamento estiver sendo utilizado, deve ser mantido o sistema de drenagem para retirar a água liberada;

• O trabalhador nunca deve desviar o foco do seu trabalho;

• Quando o equipamento estiver fora de uso, em manutenção ou limpeza, todo o sistema deve ser despressurizado

Há também outro tema tratado na NR-34, que se refere a atividades de pintura. E, assim como na atividade de jateamento/hidrojateamento, há algumas condições necessárias para garantir a segurança do trabalhador e que o trabalho seja realizado corretamente:

• Somente trabalhadores capacitados podem realizar esse processo;

• Emitir PT (permissão de trabalho) em conformidade com a atividade a ser desenvolvida;

• Quando o trabalho estiver sendo realizado, lembre-se de demarcar, sinalizar e isolar a área;

• Impedir a realização de trabalhos incompatíveis nas adjacências;

• Aterrar a bomba empregada no sistema de pistola pneumática;

• É proibido ingerir alimentos capazes de gerar centelha, fagulha ou chama na área da pintura e em seu entorno;

• Ao término do serviço deve ser mantida a ventilação, avaliando-se a concentração dos gases, em conformidade com o LIE (Limite Inferior de Explosividade);

• A área somente deve ser liberada após autorização do profissional de segurança e saúde no trabalho, ou, na sua inexistência, pelo responsável pelo cumprimento nesta NR.

Somente o trabalhador devidamente treinado e qualificado para realizar as atividades de pintura sabe o que deve ser feito em relação ao preparo e descarte do material, então deixe que ele o faça. Não exerça uma função que não é sua, se não foi preparado para tal.

E para esses trabalhadores deve ser fornecido armário individual duplo, para que haja o isolamento das roupas de uso comum e as de trabalho. A vestimenta do trabalho deve ser higienizada diariamente, mas quando não for possível, deve ser fornecida vestimenta descartável a esses trabalhadores.

E outro ponto extremamente importante é em relação à proteção dos olhos desse trabalhador. Além dos óculos de segurança específicos para tal função, devem ser mantidos lava-olhos de emergência próximos ao local de pintura, assim como chuveiros de emergência.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Agindo de acordo com as recomendações da NR-34, o trabalhador estará seguro na realização de suas atividades.

Como a organização do escritório pode ajudar na qualidade

Uma das ferramentas mais utilizadas por milhares de empresas através de diversos programas de gestão de segurança é a organização, ou melhor, dizendo a conservação da casa ou do escritório, esta ferramenta é um programa voltado para incluir mudanças de melhoria contínua, eliminar os desperdícios, melhorar a limpeza e arrumar o ambiente.

A mobilização dos empregados é fundamental para a eliminação dos riscos e acidentes além de reduzir os custos, gerenciar o risco ou até mesmo melhorar a satisfação dos empregados. A organização é um dos recursos mais eficazes para ajudar na qualidade.

A autodisciplina também é essencial para envolver os empregados por meio das ações, adaptação às novas realidades de modo que as relações com o ambiente e pessoal sejam recicláveis e sustentáveis de forma saudável. Diante de tanta tecnologia e recursos ao nosso redor é impossível utilizá-los sem aprendizado e treinamento.

Quando praticamos o senso da organização conscientizamos nossos empregados através da autodisciplina que está diretamente relacionada com essa qualidade e com o comportamento seguro de cada empregado. Além das práticas inseguras, as quais são contra as normas e procedimentos de segurança, muitas vezes criamos condições no ambiente de trabalho que podem propiciar acidentes, ou ainda permitimos que tais condições inseguras continuem existindo, quando não damos a devida importância para eliminá-las. E isso requer organização e conscientização.

Vamos encontrar as condições inseguras que podem estar presentes no nosso dia-a-dia e então eliminá-las? Preste atenção:

• Organize o seu local de trabalho, mantendo a mesa sempre em condições de trabalho, sem excesso de documentos.

• Seu local está desorganizado, má arrumado, então arrume-o.

• Ao rasgar folhas de papel, primeiramente verifique se não há grampos.

• Caso observe a presença de grampos no papel, antes de rasgar remova-os utilizando sempre o extrator para remover os grampos do papel.

• Não jogue clipes ou grampos no chão.

• Tenha cuidado com cortadores de papel e outra ferramentas afiadas.

• Não deixe fios espalhados pelo piso.

• Evite deixar arquivos superlotados.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• Evite ligações elétricas improvisadas, etc.

• Armários excessivamente cheios.

• Máquina ou equipamento defeituoso;

• Gavetas e armários abertos;

• Não jogue copos ou outro tipo de lixo no chão.

• Jamais corra nas dependências da Companhia.

• Organize o seu local de trabalho, mantendo a bancada de trabalho sempre organizada e sem excesso de ferramentas manuais ou documentos se for o caso.

• Evite dispor ou empilhar materiais de forma incorreta.

• Evite correrias e brincadeiras durante suas atividades.

• Tenha cuidado com ferramentas afiadas que fazem parte da sua rotina de trabalho.

Atitudes como estas são determinantes para criar um ambiente seguro. Desenvolver programas que possam ajudar os empregados a terem noção dos recursos disponíveis e separar o que é útil do que não é ou destinar cada coisa para onde possa ser útil são ações e procedimentos de segurança e qualidade essenciais para o comportamento seguro e a melhoria da organização como um todo.

Através de um conjunto de ações simples a serem praticadas, visando à construção de ambientes seguros, agradáveis, com redução de desperdícios, melhora da qualidade de vida e melhor processo produtivo, é que atingiremos um melhor padrão de qualidade. Portanto, coloque segurança no seu dia a dia, se preocupe com a organização de seu escritório que pode ajudar na qualidade.

O ciclo PDCA: o caminho da qualidade

O Ciclo PDCA foi idealizado por Shewharte mais tarde aplicado por Deming no uso de estatísticas e métodos de amostragem.

O Ciclo PDCA nasceu no escopo da tecnologia TQC (Total Quality Control), Controle Total da Qualidade, como uma ferramenta que melhor representava o ciclo de gerenciamento de uma atividade.

O conceito do Ciclo evoluiu ao longo dos anos vinculando-se também com a ideia de que, uma organização qualquer, encarregada de atingir um determinado objetivo, necessita planejar e controlar as atividades a ela relacionadas.

Deve ser aplicado, totalmente recomendado em qualquer projeto em sua fase inicial, ou seja, desde o planejamento.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

É composto por quatro etapas, onde o ciclo não se fecha, tem o percurso da melhoria contínua.

O Ciclo PDCA compõe o conjunto de ações em sequência dada pela ordem estabelecida pelas letras que compõem a sigla: P (plan: planejar), D (do: fazer, executar), C (check: verificar, controlar), e finalmente o A (act: agir, atuar corretivamente).

PLANEJAMENTO (P): Estabelecer objetivos e processos, necessários para atingir resultados, de acordo com os requisitos dos clientes e as políticas da organização. Definir o que queremos, planejar o que será feito, estabelecer metas e definir os métodos que permitirão atingir as metas propostas.

EXECUÇÃO (D): Implementar os processos. Tomar iniciativa, educar, treinar, implementar, executar o planejado conforme as metas e métodos definidos.

AVALIAÇÃO (C): Monitorizar e medir os processos e produtos relativamente às políticas, objetivos e requisitos do produto e reportar os resultados. Verificar os resultados que se está obtendo, verificar continuamente os trabalhos para ver se estão sendo executados conforme planejados.

AÇÃO (A): Tomar ações para melhorar continuamente o desempenho dos processos.

MELHORIA CONTÍNUA: Fazer correções de rotas se for necessário, tomar ações corretivas ou de melhoria, caso tenha sido constatada na fase anterior a necessidade de corrigir ou melhorar processos.

Essa metodologia não se restringe ao que se diz um modelo de gestão da qualidade como é o caso da NBR ISO 9001, mesmo pelo fato de que outras normas utilizam essa ferramenta. Qualquer projeto que envolva planejamento é sugerido o uso do ciclo PDCA, pois este proporciona controle, organização e qualidade sobre o que será consumado.

Este ciclo exige o envolvimento de todos, é de extrema importância que cada um entenda o seu papel na execução e o faça como está determinado no planejamento.

É uma ferramenta de uso contínuo com o propósito de sempre alcançar a melhoria, as iniciativas para isso se determina em medidas de controle, ou seja, se for necessário corrigir algo, adota-se uma medida corretiva e se for para aperfeiçoar, uma medida preventiva.

A comunicação nessa gestão é imprescindível, pois é um canal aberto que irá fomentar o resultado da execução e também será efetivo em todas as etapas.

De fácil entendimento, o ciclo PDCA pode ser adotado até na vida pessoal, pois tudo que fazemos pede planejamento, a execução dessa proposta, o monitoramento, checagem se tudo esta ocorrendo como o previsto e ações de melhorias para alcançar o que proposto, até chegar em seu objetivo.

A busca por melhorias possibilita o crescimento pessoal e profissional de cada um, adote essa ferramenta e aperfeiçoe seus projetos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Política da Qualidade. É um comprometimento de todos.

Nesse artigo explicamos de forma objetiva o conceito de Política da Qualidade.

As organizações modernas necessitam de um constante aperfeiçoamento na gestão para garantir a excelência no desempenho do negócio.

Manter os clientes e partes interessadas satisfeitas, motivar e reconhecer a contribuição dos colaboradores e comunicar-se com clareza em todos os níveis hierárquicos da empresa está entre as questões essenciais para garantir a competitividade das organizações. Se, no passado recente, o sucesso da organização estava relacionado ao foco na qualidade, hoje é a excelência na gestão que torna o negócio bem-sucedido, ou seja, o sucesso sustentado das organizações. (ABNT NBR ISO 9004:2010)

"As organizações vivem um processo evolutivo em que, para sobreviver no mercado, passaram a fazer não só a gestão da qualidade dos processos, mas também trabalhar a qualidade da gestão. Dessa forma, as empresas buscam a excelência, por meio de um processo contínuo e permanente, que gera resultados concretos", ressalta Ricardo Correa, diretor institucional da Fundação Nacional da Qualidade (FNQ).

Para as organizações que buscam a excelência, é primordial que tenham em suas equipes líderes exemplares. A liderança é extremamente importante e fundamental para definir e comunicar a política, os valores e objetivos da empresa para todos os colaboradores e partes interessadas. O líder precisa atuar de forma aberta, transparente e ativa, incentivando e divulgando a cultura da excelência e a proteção dos interesses da organização.

Ganhos obtidos pelas empresas

• Aplicação de Fundamentos e Critérios de Excelência reconhecidos e utilizados mundialmente.

• Visão sistêmica da organização com foco em resultados.

• Maior cooperação interna, com a mobilização e o comprometimento das pessoas envolvidas.

• Compartilhamento de informações e aprendizado.

• Identificação de pontos fortes e de oportunidades para melhorias.

• Medição de desempenho perante os referenciais.

• Capacitação para se autoavaliar.

• Reconhecimento do mercado e da sociedade.

A política da qualidade é desenvolvida pela alta direção da empresa, com o intuito de formalizar qual é o perfil da empresa, isto deve acontecer de cima para baixo, para que possa alcançar todos os colaboradores e assim delegar a importância e responsabilidade

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de cada um.

O diretor da organização deve ter uma visão globalizada de tudo que está acontecendo no mercado e adequar a sua realidade interna, distribuindo então essa visão a todos os envolvidos e aos seus stakeholders.

O comprometimento de cada um é o fator de sucesso ou fracasso de uma empresa, produto ou serviço prestado. Portanto, é necessário o envolvimento em todos os processos da empresa.

Reconhecer os resultados obtidos é ter uma transparência em relação a medição que está sendo feita ao longo do processo. É uma maneira de motivar todos os envolvidos em se empenhar mais e obter mais sucesso no que tange o comprometimento e participação.

Os líderes devem ser exemplo de motivação, qualificação e aperfeiçoamento constante, sendo o primeiro a saber de tudo um pouco e se envolver com cada processo.

Com uma política da qualidade bem elaborada, colocada em prática transmite que a empresa tem valores e objetivos claros com seus colaboradores e reconhecimento de seus clientes que darão preferência no momento de uma contratação.

Qualidade: produto ou serviço diferenciado ou apenas requisitos distintos?

De acordo com a NBR ISO 9001, a qualidade significa satisfazer as necessidades dos clientes (internos, intermediários e externos).

Evolução da qualidade

A evolução da qualidade passou por três grandes fases:

- Era da inspeção;
- controle estatístico;
- Era da qualidade total.

Era da inspeção

- Os produtos são inspecionados um a um, ou seja, 100% do lote;
- O cliente participa da inspeção com o inspetor;
- A inspeção encontra produtos com defeitos, mas não produz qualidade.

Era do controle estatístico

- Os produtos são verificados por amostragem;

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

• O departamento especializado faz a inspeção da qualidade;

• A ênfase na localização de produtos com defeitos.

Era da qualidade total

• O processo produtivo é controlado;

• Toda empresa é responsável pela garantia da qualidade dos produtos e serviços;

• A ênfase na prevenção de defeitos;

• A qualidade do produto ou serviço assegurado.

Por um longo período as pessoas associavam a melhoria da qualidade ao aumento de custos dos produtos e/ou serviços. No entanto, quando há aumento significativo da qualidade, paralelamente tem-se aumento de produtividade e ganhos relativos. Os custos da qualidade são, na verdade, decorrentes da falta de qualidade por causa das perdas e rejeições no processo. São classificados em custos de prevenção, de avaliação, de falhas internas e externas.

Esse conceito foi sendo mudado ano a ano, os paradigmas foram trocados por prevenção de controle de perdas de matérias primas e produtos acabados. Porém, na atual década o que predomina é a NBR ISO 9001 com a certificação de um produto ou serviço prestado.

As organizações estão restritas a atuar somente sobre os requisitos legais de leis e normas que incidem na execução do atendimento de um parâmetro.

A qualidade deve ser algo espontâneo que toda organização deveria adotar para bem satisfazer o cliente. Muitas empresas só empregam a qualidade em produtos que serão exportados ou que conquistaram a certificação da qualidade, enquanto outros não tem o menor atendimento desse requisito.

A restrição fica por conta desses produtos diferenciados no mercado e para seu fornecedor ou cliente e assim asseguram o atendimento aos requisitos e os demais produtos ficam como que sem qualidade para tal.

Deve-se adotar para todo e qualquer produto a gestão da qualidade, comtemplando a necessidade do cliente, o atendimento aos parâmetros legais, o respeito ao meio ambiente e aos seus colaboradores.

Qualidade não é um ato isolado, a empregabilidade deve ser a todos e constante em processos de melhoria contínua e acompanhamento de leis e normas que regem seu processo produtivo.

Façamos de qualquer processo produtivo ou serviço prestado baseado em políticas de qualidade, não só ao atendimento legal, e sim a execução de um trabalho bem feito com uma equipe motivada, conhecedora e comprometida com a proposta cedida pela empre-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

sa, consumidores e clientes.

A qualidade e a excelência devem acompanhar toda e qualquer atividade desenvolvida em nossa rotina. O melhor sempre deve ser feito com a busca da melhoria contínua, isso é o que nos promove para não deixar de alcançar o melhor.

Sistema de Gestão da Qualidade. Responsabilidade e comprometimento da alta direção

O Sistema de Gestão da Qualidade está baseado na NBR ISO 9001 que é a norma que certifica um produto ou serviço prestado.

A adoção dessa norma deve nascer no âmbito da alta direção da empresa, onde a mesma é adquirida no site da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), e a partir daí começa uma série de mudanças na organização, partindo da delegação de um responsável pela implantação da norma.

A alta direção tem como responsabilidade criar a política, meta, missão, visão, objetivo da qualidade que é definido em fase de planejamento.

O processo também contempla as fases de implantação (execução), onde são delegadas funções a cada colaborador, fase de checagem, se a execução está sendo realizada de acordo com o planejado e a fase de agir, entrar com medidas preventivas e/ou corretivas em cada processo checado. O alvo é a busca da melhoria contínua, não tendo nenhuma não conformidade realizada por auditoria externa, a empresa é aprovada e assim então recebe a certificação.

A alta direção não deve ficar imparcial em nenhuma fase da implantação, ela deve ser participativa e atuante junto aos colaboradores, clientes e resultados.

É de responsabilidade da alta direção

- Comprometimento
- Comunicação
- Assegurar o atendimento a todos os requisitos
- Estabelecimento da política da qualidade
- Condução de análises críticas
- Satisfazer o cliente
- Política da qualidade seja apropriada para a organização
- Objetivos da qualidade
- Planejamento do sistema de gestão da qualidade

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- A integridade do sistema
- Definir responsabilidades e autoridades
- Indicar um membro
- Receber resultados
- Melhorar o sistema
- Prover recursos necessários
- Infraestrutura
- Gerenciar as condições do ambiente de trabalho

A participação da alta direção é imprescindível no que tange ao sucesso do sistema de gestão da qualidade implantado, na cooperação dos funcionários e na satisfação dos clientes.

A empresa aberta possui uma visão sistêmica e acompanha a gestão de mudança no mercado globalizado, fomenta o bem estar de seus colaboradores, visa o melhor produto ou serviço prestado a seus clientes.

Gestor comunique-se com a alta direção da empresa é o nível de potencial poder de decisão para que seu trabalho se desenvolva e alcance sucesso com o envolvimento de todos.

É um efeito pirâmide, as ordens e mudanças vem de cima para baixo, contemplando a todos de maneira uniforme e a disseminação de informação, inovação e mudanças ficam mais claros e fáceis de se trabalhar.

Se a alta direção não for qualificada, não tiver conhecimento necessário, gaste tempo para capacitá-los, hoje está sendo investido tempo e informação para alimentar os empresários que são aqueles que irão mudar a história da empresa com reflexos em nossa economia e sociedade.

Alta administração promova e participe de todos os processos de sua organização, a visão sistêmica, ampla e global irá impulsionar a empresa para a conquista de mercado interno e externo e ser bem quista na globalização que vivemos hoje.

A responsabilidade e o comprometimento demonstram a verdadeira essência de uma organização.

Trabalhar com Foco no Cliente

Lembra daquelas entrevistas que você respondia na rua, por telefone ou porta a porta? A mudança de embalagem no super mercado, mudança na fórmula ou rótulo, mas porque

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

essas alterações ocorriam? Essa ação tem um propósito, melhorar a qualidade de um produto ou serviço prestado.

Essas pesquisas são baseadas na satisfação do cliente, tem uma importância crucial de tomada de decisão na escolha do desenvolvimento de um produto ou serviço.

A NBR ISO 9001 é a certificação para um Sistema de Gestão da Qualidade, o maior objetivo dessa norma é o foco no cliente.

A norma certifica um produto ou serviço e isso é feito conforme requisitos de qualidade da norma e solicitação em contrato com o cliente.

O cliente é o nosso indicador de satisfação, se nosso trabalho está sendo bem desenvolvido ou não. Nos dá parâmetros de que é preciso melhorar ou que está no caminho certo.

Assegurar a satisfação do cliente envolve matéria prima de qualidade, um processo produtivo adequado, uma equipe motivada e unida para desenvolver as atividades de acordo com cada requisito.

Um dos entendimentos deve ser o de que a empresa trabalha com o foco de atender a necessidade e expectativa do cliente. Fazer a equipe entender essa essência, faz toda a diferença, o cliente percebe quando a empresa é comprometida e trabalha com o intuito de atendê-lo.

Hoje é uma questão de sobrevivência de mercado, o cliente está mais autocrítico e possui mais informação e se comunica com outros consumidores, sendo mais exigente na escolha do produto ou serviço que estará adquirindo.

Os canais de comunicação da empresa é uma ponte para fornecer essa resposta, devolvendo a gestão da empresa o parâmetro de melhoria necessário para aperfeiçoar sua atividade.

A equipe técnica precisa estar comprometida com o crescimento, inovação, tecnologia e aprimoramento. Participando de treinamentos constantes, se atualizando a novas boas maneiras de trabalhar, conhecer especificações técnicas dos produtos que trabalha e interagir com os diálogos diários que acontecem com o intuito de acompanhar o colaborador e fornecer informação.

Se encontrar dificuldade de fazer o colaborador entender que o trabalho dele implica na satisfação do cliente, aproveite a SIPAT Semana Interna de Prevenção de Acidente para realizar um “teatro”, fazendo com que ele passe por cliente e precise do produto que é fabricado na empresa.

A empatia dentro de uma organização é um fator que colabora a nosso favor. A melhor maneira de conscientizar o colaborador é fazer com que ele se coloque no lugar do outro.

Gestor use suas ferramentas para disseminar a todos o conhecimento, fazendo com que

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

cada um colabore para um cenário de sucesso. Supere as expectativas de seus clientes e terá uma carteira fidelizada.

O cliente conta com a capacidade, interesse e colaboração de cada um para que seja bem atendido e tenha êxito em seu pedido.

Hoje o mercado está sobrecarregado, a concorrência é grande e só os melhores sobreviverão, não os maiores e sim os melhores, aqueles que fazem com carinho, que dão o melhor naquilo que executa.

Dê o seu melhor e trabalhe com excelência.

CQC e CCQ o que isso tem em comum?

Com grande audiência e prestígio, amado e odiado por muitos o CQC Custe o Que Custar teve grande repercussão na televisão brasileira, mas o que isso tem a ver com CCQ Círculo de Controle da Qualidade?

Tem tudo a ver, pois os CCQ´s são círculos de reuniões que buscam a qualidade total custe o que custar.

Criado por Kaoru Ishikawa, Tókio, Japão, defendia a tese que as pessoas deveriam ser responsáveis por conscientizar-se e propor melhorias em suas atividades, e, deveriam ter um mínimo de conhecimento sobre ferramentas da qualidade.

Consiste em reuniões periódicas para ilustrar dificuldades em nível de produtividade e qualidade, pois a demanda e concorrência exige um produto ou serviço com qualidade e quantidade a níveis aceitáveis.

Essas reuniões podem acontecer em horário de expediente ou fora dele, é formado por grupo homogêneo (nível hierárquico e setor), ou heterogêneo (diversos funcionários e áreas). Envolvendo em maior escala os executivos, empresários, gerentes e gestores.

O CCQ passa a ter ênfase no Brasil nas décadas de 70 e 80 se tornando uma prática e ferramenta gerencial para soluções de problemas dos mais diversos tipos. O objetivo dessas reuniões é colocar em pauta os assuntos que cada um traz buscando melhorar o desempenho das empresas em caráter operacional e com isso reduzir os conflitos trabalhistas, pois funcionário satisfeito vai produzir mais e melhor.

É formado por um pequeno grupo, em média de 5 a 12 pessoas que se reúnem voluntariamente e com regularidade, identificando, analisando e propondo soluções para os problemas de qualidade e de produção. Em suma é eleito um coordenador para que seja um elo com a direção da empresa.

Uma recompensa é sugerida ao grupo quando há soluções das questões discutidas, como uma forma de reconhecimento do trabalho e resultados obtidos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Os assuntos tratados devem ser registrados em uma ata de reunião com todos os detalhes discutidos. Cada membro deve pesquisar e propor melhorias para os pontos que foram abordados durante a reunião. O grupo deve receber treinamento em caso de assuntos novos ou necessidade de reciclagem das informações. É importante lembrar que esse grupo é voluntário, portanto as discussões são democráticas, não devendo haver constrangimento ou humilhação e sim buscar melhorias práticas na área de qualidade, inclusive com o uso de ferramentas da qualidade, é interessante que os envolvidos conheçam tais ferramentas. É uma ferramenta que não exige muito, separar um tempo para discutir melhorias, traz grandes resultados para a empresa e para a segurança, bem-estar e qualidade de vida dos funcionários.

A Qualidade é um fator de Excelência seja o que for que estiver executando.

“Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine”. I Corínthios 13:01.

Fica um convite para as empresas que ainda não desenvolveram CCQ´s em sua empresa, em um período de grande competitividade, consumidores cada vez mais críticos, com a difusão em larga escala de Gestão da Qualidade e capacitação e aperfeiçoamento dos colaboradores para um produto final de melhor qualidade e retorno garantido.

Os outros 5´s da qualidade

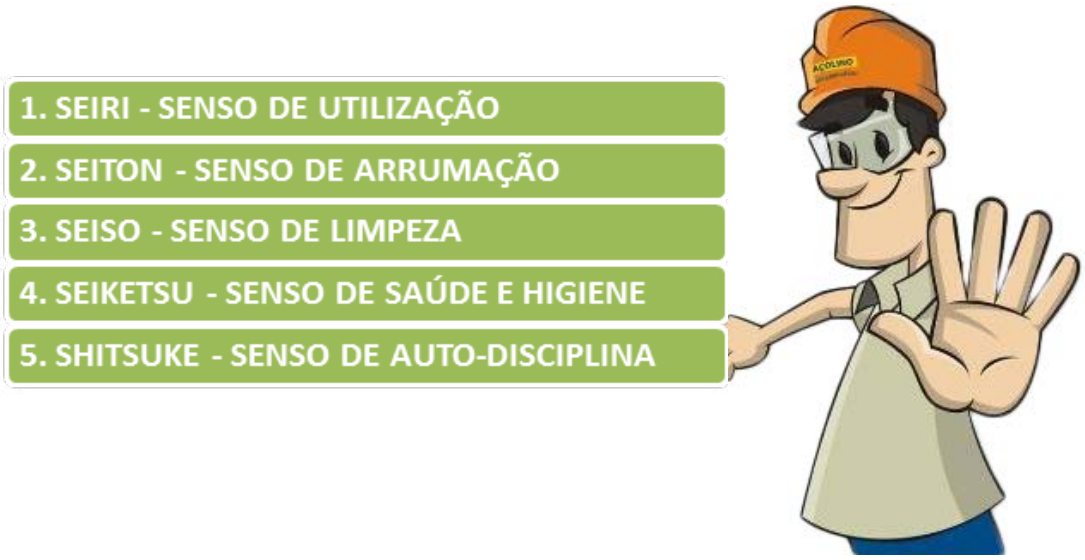
O “Programa 5 S´s” foi elaborado por Kaoru Ishikawa (1915-1989), nascido em Tokyo, Japão, de uma família de grande tradição industrial, graduou-se em Química Aplicada em 1939 e doutorou-se em 1960. Kaoru elaborou esse programa no período pós-guerra, quando o país vivia a chamada crise de competitividade. Além disso, havia muita sujeira nas fábricas japonesas, sendo necessária uma reestruturação e uma “limpeza”.

O Programa demonstrou ser tão eficaz enquanto reorganizador das empresas e da própria economia japonesa que, até hoje, é considerado o principal instrumento de gestão da qualidade e produtividade utilizado naquele país e em vários outros que adotaram, por ser simples e de ótima aplicabilidade, pois pode ser implantado em empresas de todos os segmentos, setores e até em casa.

O “Programa 5S” foi desenvolvido com o objetivo de transformar o ambiente das organizações e a atitude das pessoas, melhorando a qualidade de vida dos funcionários, diminuindo desperdícios, reduzindo custos e aumentando a produtividade das instituições.

O Programa tem esse nome por começar com a letra S e adaptado para Senso aqui no Brasil:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861



Mas, a nossa abordagem é sobre os outros cinco esses que foram desenvolvidos por brasileiros, que ampliou e aperfeiçoou o programa 5 S japonês, e é uma proposta que visa:

- Despertar a responsabilidade social das pessoas e das organizações;
- Recuperar valores éticos e morais;
- Buscar a melhoria na utilização, arrumação e limpeza dos ambientes;
- Aumentar a qualidade e a produtividade;
- Desenvolver o espírito de equipe;
- Cuidar da saúde e segurança;
- Treinar os colaboradores;
- Diminuir perdas e desperdícios.

Como vimos, os 5 primeiros S´s foram criados no Japão. Do sexto ao oitavo, foi criado pelo professor José Abrantes, propondo 3 novos sensos.

6. SHIKARI YARO - SENSO DE DETERMINAÇÃO E UNIÃO

7. SHIDO - SENSO DE TREINAMENTO

8. SETSUYAKU - SENSO DE ECONOMIA E COMBATE AOS DESPERDÍCIOS

O nono S sugeriu um novo senso como necessidade brasileira.

9. SHISEI RINRI - SENSO DOS PRINCÍPIOS MORAIS E ÉTICOS

Após a análise das práticas de gestões das organizações, foi acrescentado o 10º S pelo Engenheiro José Ailton Baptista da Silva.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

10. SEKININ SHAKAI - SENSO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL

Este último conquistou até uma Norma Brasileira – NBR 16001 Responsabilidade Social – Sistema de Gestão – Requisitos. O assunto ganhou o mundo e a ISO International Organization for Standardization elaborou uma norma a nível internacional de Responsabilidade Social ISO 26000 que são diretrizes sem propósitos de certificação.

É ideal que as empresas que desejam melhorar seus resultados implantem o 10S integralmente. Também pode ser implantado um S de cada vez, iniciando-se por um levantamento que indique qual S é prioritário no momento.

O primeiro passo para a implantação do programa é a empresa identificar a necessidade de melhorias, elaborar um levantamento dos pontos críticos, envolver todos os colaboradores no projeto e implantar de forma sistêmica para se obter um resultado positivo a nível de organização, redução de custos, otimização do tempo e qualidade de vida.

10 dicas de segurança na utilização de transporte ferroviário

O transito cada vez mais “confuso” das grandes cidades, causador de perda de tempo para qualquer cidadão, faz com que muitas pessoas utilizem o transporte ferroviário para se locomover.

Outro ponto que favorece a utilização deste tipo de transporte por grande parte da população é o baixo custo das tarifas quando comparado aos outros modais, já que podem ser feitas inúmeras conexões pagando-se apenas uma passagem.

Porém hoje o transporte ferroviário está defasado na maioria das grandes cidades brasileiras, onde todos os dias várias pessoas viajam em trens superlotados, com empurra-empurra, com presença de ambulantes e constantes atrasos nas viagens.

Com o intuito de tornar sua viagem mais segura, seguem abaixo algumas dicas de segurança:

1. Acesse as estações somente pelos pontos oficiais (bilheterias) de embarque. Pular muros ou passar por buracos nos muros da linha férrea podem causar graves acidentes.

2. Sempre que for subir ou descer as escadas das estações, utilize os corrimões.

3. Nunca encoste em qualquer máquina ou equipamento presente no interior das estações.

4 Obedeça as placas de sinalização das plataformas nas estações e nos trens. Em caso de dúvida, não hesite em perguntar a qualquer colaborador da empresa responsável pela operação dos trens.

5. No momento do embarque ou desembarque dos trens, observe atentamente o espaço e o desnível entre o trem e a plataforma.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

6. Não impeça o fechamento das portas durante as viagens, pois existe o risco de acidentes, e ainda acarreta atraso nas viagens.

7. Manter qualquer parte do seu corpo para o lado de fora do trem durante a viagem é uma temeridade! Podem ocorrer mortes no caso algum passageiros que surfe sobre as composições venha a encostar nos cabos elétricos que ficam sobre os trens ou este mesmo passageiro venha a cair nos trilhos durante a vigem.

8. Caso o trem esteja lotado, coloque suas bolsas, sacolas, mochilas ou qualquer outro objeto de sua posse a sua frente, assim evitamos que nossos objetos lesionem outros passageiros. Isso evita que, caso ocorra algum empurra-empurra no interior do trem, seus objetos fiquem presos a pessoas, cadeiras, etc.

9. Sempre se segure nos locais apropriados no interior dos trens durante as viagens, pois estes oscilam muito e caso ocorra alguma frenagem brusca da composição ou passagem em alguma curva nos trilhos, existe a possibilidade de queda.

10. Nunca ande pela linha férrea. O local é composto por pedras soltas, trilhos e dormentes, que podem facilmente fazer você cair. Vale ressaltar que os trilhos do metrô são energizados então as chance de óbito são reais para quem anda “fora da linha”.

O mais importante é chegar bem em sua residência, local de lazer ou trabalho. A pressa nos deslocamentos é um inimigo para todos nós. Programe-se, assim não precisaremos correr, pular ou empurrar (atos inseguros clássicos) para pegarmos uma condução.

Faça como Ronaldo. Melhore sua alimentação durante o verão!

Ronaldo era seu nome. Seu posto de trabalho? O armazém. Era um exímio operador de empilhadeira. Morava longe da empresa, por isso, para compensar as poucas horas de sono, dormia direto no ônibus. Ele cruzava diariamente a região metropolitana de Recife.

Mas era na empresa que seu brilho reluzia. Em parte devido ao seu bom caráter, em parte devido ao seu físico e gula. Já haviam lhe falado:

- Ronaldo, você precisa manerar. Seis bifes no almoço! Assim você vai ter um “troço” a qualquer hora. - Deixa disso. Essas coisas não acontecem comigo. Meu Santo é forte.

No último exame de rotina da empresa, seu exame de sangue já indicava que os longos anos de abuso de comida e álcool já estavam trazendo problemas. Seu físico também o colocava na posição de risco típica: grande concentração de gordura abdominal. Em bom português: aquela barriguinha proeminente.

Ronaldo tinha 42 anos, casado pela segunda vez, tinha 3 filhos, todos do seu segundo casamento. Gostava do que ele chamava de coisas boas da vida. No refeitório da empresa, se gabava de sua farta alimentação. Anos e anos de excessos foram se acumulando

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

no que ele chamava de seu “calo sexual”.

Mas era verão, mais precisamente, mês de janeiro. Em Recife, uma calor “de lascar”, como diz o povo por lá. O Técnico em Segurança do Trabalho da empresa o alertou:

- Ronaldo, nosso corpo é capaz de regular sua própria temperatura. Mas olha, preciso ser sincero com você, se agente abusar dele, fica igual a computador, pode “dar pau”. Podemos entrar em estado de choque!

Ronaldo reagiu com agressividade: - Por que você está falando isso comigo, disse.

O TST respondeu: - Olha, a menina da saúde ocupacional comentou comigo sobre os resultados do seu exame de sangue. Sei que não é correto. Mas fico preocupado com você, por isso estamos conversando em particular. No calor que anda fazendo, ainda mais no seu estado atual, você pode acabar tendo uma insolação! Além disso, você trabalha na área de entrega, operando a empilhadeira. Precisa se cuidar mais. Seu corpo não pode suportar essa onda de calor que anda fazendo.

Continuou o TST:

- Para evitar passar mal devido ao calor, devemos nos prevenir. Devemos usar roupas claras que reflitam o calor. Roupas escuras, pretas, nem pensar! Devemos também evitar comer muito, especialmente alimentos gordurosos! Também é importante beber líquidos para repor a água que nosso corpo libera durante a transpiração.

Ronaldo retrucou:

- E você já viu alguém passar mal de calor?

- Claro, lógico! Durante minha experiência profissional como TST, já observei alguns casos. Entre os sintomas estão a náusea, fraqueza, dor de cabeça e suor excessivo. Não me lembro de quantas vezes tive que levar a vítima até um local fresco e arejado. Dar água. Até já coloquei tecidos molhados sobre a pessoa para abaixar a temperatura.

- Nossa! Sério? Não sabia disso. Disse Ronaldo.

- Sério, muito sério. E penso que no seu estado atual você deveria se controlar. Disse o TST. - Tá, vou pensar no seu caso. Preciso ir agora. Valeu. Respondeu Ronaldo, voltando rápido para seu posto de trabalho.

Enquanto voltava ao armazém, para retomar sua rotina, Ronaldo pensou. “Quer saber, minha patroa já vem me falando essas coisas também. E agora esse amigo aqui da empresa. Belo TST ele é! Cara, gente boa. Sinceramente, vou dar ouvidos a eles. Já estou cansado de ostentar esse meu “calo sexual” aqui, disse batendo na barriga.

- Está na hora de reduzir essa gordura, vou procurar um nutricionista e iniciar uma dieta hoje mesmo!

NOTA 1:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

E você, o que aprendeu com a história do Ronaldo? Discuta com seus colegas as medidas que precisam ser tomadas para evitar os riscos do excesso de calor durante o verão.

NOTA 2:

Os casos relatados no site são fictícios. Qualquer semelhança com a realidade é mera coincidência.

Estressadinho e Desligado: o caso da chave de fenda voadora

Eram dois amigos, que trabalhavam no setor de manutenção de uma fábrica, em Osasco, São Paulo. Estressadinho era baixo, cerca de 1,60 metros de altura, um corpo forte, um pouco acima do peso, já ostentava uma certa barriguinha com os seus 45 anos bem vividos.

Desligado era magro, bem mais alto e fazia o tipo bonaxão, boa praça, falava com todo o mundo e era bem quisto pelos amigos. Sua marca registrada era sua calvície, já bem avançada. Característica que herdara de seu pai. Ele era o oposto de Estressadinho que, com seu estilo “falo o que me vem na telha” adorava comprar uma briga. Apesar das diferenças, os dois eram amigos.

Quando estavam trabalhando, Estressadinho usava corretamente os EPIs que haviam sido indicados pelo TST da empresa. Embora ele falasse abertamente, “esse técnico de segurança é muito mala”, sabia, no fundo, que era para o seu bem e usava os EPIs, pois entendia os risco do seu ambiente de trabalho, embora não gostasse de demonstrar isso aos colegas. Gostava de passar por machão.

Já Desligado achava que nada nunca ia acontecer com ele. Havia lido alguns livros de auto-ajuda e teoria new age e acreditava que se preocupar com coisas ruins acabavam trazendo essas coisas ruins para ele. Seu estilo despojado trazia muitos amigos, que gostavam do seu jeito leve de ser.

Certo dia os dois amigos trabalhavam juntos na recuperação de uma bomba hidráulica no segundo andar do prédio da manutenção. Faltavam poucos minutos para o horário do almoço e

ambos já estavam loucos por uma pausa. Era dia de bife de fígado no refeitório da empresa e só de pensar na comida ambos ficavam com água na boca.

Mas a tal bomba hidráulica não estava nem aí para o desejo de ambos. Ela precisava pelo menos ser desmontada antes do intervalo de almoço, para que após o almoço eles pudessem fazer os reparos necessários. Afinal, suas tarefas de manutenção precisavam ser cumpridas no prazo.

O corpo da bomba parecia um pouco enferrujado em seu interior e estava difícil de removê-lo. Precisariam usar o apoio de um objeto metálico. Desligado sugeriu usarem uma

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

chave de fenda para forçar a abertura. Estressadinho logo concordou a colocou seus óculos de segurança para se prevenir.

– Você hein? Não perde essa mania de atrair coisa ruim! Disse Desligado.

Finalmente, após algum esforço que deixou os dois ainda mais com fome, conseguiram remover o corpo da bomba. Desligado, rapidamente, deixou a chave de fenda sobre o parapeito da janela.

– Vai deixar isso aí cara? Disse Estressadinho.

– Na volta arrumo. Vamos que já sinto o cheiro do bife de fígado ... hummm ...acebolado .... Vamos comer! Respondeu Desligado.

Ao voltar do almoço, seus outros amigos da manutenção trabalhavam próximos ao local onde estava a bomba hidráulica desmontada. Bem parto dali, eles não notaram aquela chave de fenda, sobre o parapeito da janela. Um dos colegas, precisou deslocar um saco de lixo do lugar e se desequilibrou, lançando seu braço por sobre o parapeito da janela, lançando a chave de fenda longe, em direção ao solo, lá embaixo no primeiro andar.

Infelizmente, nesse momento, Estressadinho e Desligado voltavam do almoço. A chave de fenda bateu com força sobre a cabeça de Desligado, causando um ferimento. Sangue escorreu sobre sua cabeça. Foi imediatamente levado à enfermaria onde as medidas de primeiros socorros foram tomadas.

Desligado comentou posteriormente que a dor era forte, mas o pior era ouvir os comentários de Estressadinho que não parava de repetir: “viu, eu avisei!” ou então “ainda bem que essa chave de fenda caiu sobre a sua cabeça, para você aprender, se fosse em cima da minha eu te esganava!”.

A amizade dos dois perdurou e esse incidente serviu de aprendizagem. E você, o que aprendeu com essa história? Discuta agora entre seus colegas e veja que lições podem ser tirados dessa história.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 11

Como Conduzir com sucesso uma palestra de DDS

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Como se preparar para uma palestra de DDS

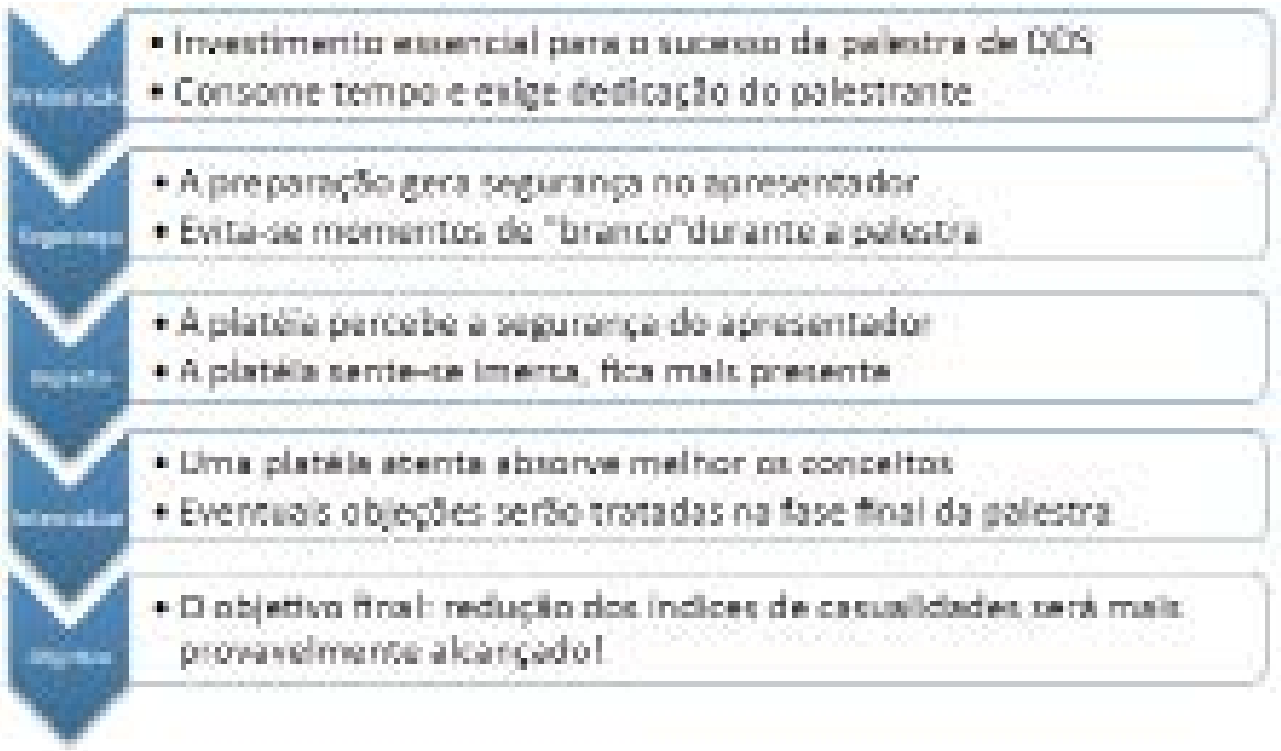
A preparação para uma palestra de DDS é talvez a etapa mais importante, onde você deverá investir mais energia. Por mais incrível que pareça, o tempo investido na preparação supera em muito o tempo gasto na palestra propriamente dita.

Mas não se preocupe, esse investimento de tempo que você deverá fazer, será tão menor quanto maior for a sua prática na realização das palestras de DDS. Com o tempo você conseguirá reduzir o tempo investido na preparação, sem ter que perder na qualidade de sua palestra.

A fase de preparação também contribui para um ingrediente muito importante para a sua palestra: a sua auto confiança. Quanto maior a sua auto confiança, maior será a segurança que você vai transmitir a sua plateia. E quanto maior a segurança, melhor será o impacto que você alcançará, no sentido da transmissão da sua mensagem. E quanto maior o impacto, mais as pessoas irão internalizar o conceito passado.

quanto mais internalizado, maior será a propensão à redução nas causalidades no ambiente da empresa, seja na área de segurança, saúde ou meio ambiente. O gráfico a seguir ilustra esse conceito.

TÉCNICAS DE APRESENTAÇÃO APLICADAS ÀS PALESTRAS DE DDS



Durante a fase de preparação, você deve refletir sobre quaro questões fundamentais. A primeira e mais óbvia é: qual o objetivo a ser alcançado? Procure entender o que a equipe, seu gestor ou sua empresa esperam do programa de palestras de DDS. Mesmo que esse objetivo não esteja claro ou não tenho sido formalmente definido, procure con-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

versar com os colaboradores que assistem às palestras, com o RH da empresa e com seu gestor e identifique alguns objetivos. Isso poderá ajudar a guia-lo na sua programação de palestras de DDS. E, uma vez que suas palestras estejam alinhadas aos objetivos, maior a sua chance de sucesso no médio e longo prazo.

A segunda questão que merece reflexão é: qual o seu público? Você precisa identificar quem serão as pessoas que assistirão as palestras. É preciso entender o perfil dessas pessoas, em que área trabalham, qual a sua formação, qual seu interesse, que tipo de riscos eles correm no ambiente de trabalho, etc. Dependendo do tamanho da sua empresa, pode ser necessário dividir as palestras de DDS, por exemplo, separando pessoas da área operacional da área administrativa. Verifique também o número de pessoas que estarão presentes na palestra. É diferente fazer uma palestra para 5, 10 ou 20 pessoas. Quanto menor o grupo, maior a sua chance de manter o controle da situação.

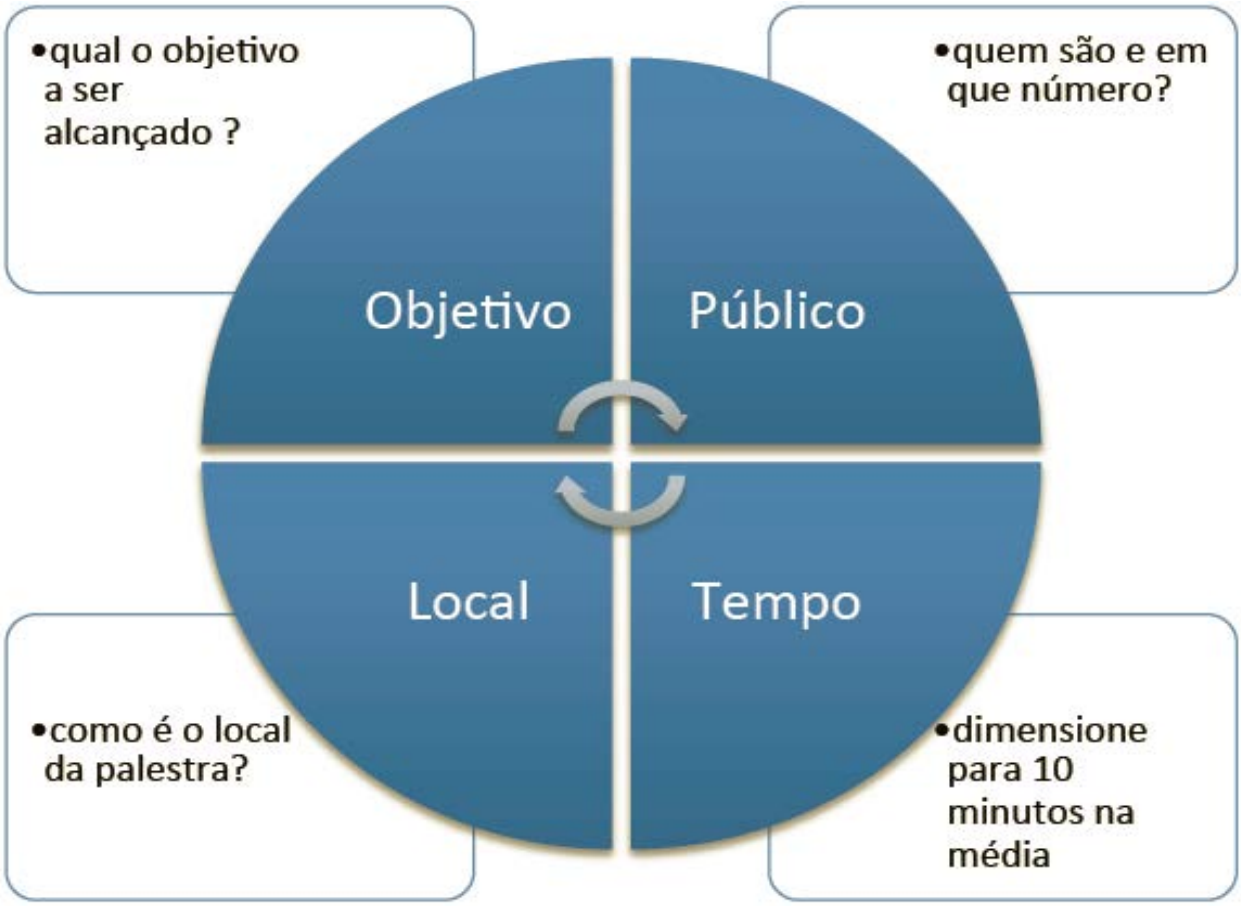
A terceira questão importante diz respeito ao tempo da palestra. No geral, em empresas onde o DDS é aplicado diariamente, as palestras duram de 5 a 10 minutos. Em empresas onde o DDS é semanal, pode se estender até 30 minutos. Para uma melhor resultado, nós recomendamos que o DDS seja feito, diariamente, em palestras de no máximo 10 minutos. É mais

eficiente fazer palestras diárias de 10 minutos do que palestras semanais mais longas. Acidentes podem ocorrer a qualquer momento, doses diárias de conhecimento são mais eficientes nesse caso.

A quarta questão diz respeito ao local onde a palestra ocorrerá. Será local aberto ou em uma sala? Locais abertos ficam mais propensos a ruído que podem lhe forçar a falar em tom de voz mais elevado e dificultar o entendimento da mensagem. Além disso, em locais abertos provavelmente você não terá acesso a nenhum recurso de apresentação, como computadores ou projetores, logo, o único veículo que você terá a disposição será sua própria voz. Em locais fechados, você terá mais controle sobre o som do ambiente, mas você precisa checar os recursos audiovisuais disponíveis. Ainda que você não use esses recursos todos os dias, é importante conhecer as ferramentas a sua disposição.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

TÉCNICAS DE APRESENTAÇÃO APLICADAS ÀS PALESTRAS DE DDS



Passo a passo para montar sua palestra de DDS

Agora que você já entende a importância da etapa de preparação e conhece bem o ambiente está na hora de montar sua primeira palestra. A primeira etapa é escolher um tema.

Para escolher o tema da sua palestra você poderá seguir diversos caminhos. O primeiro e mais simples é: conversar com a equipe ou com seu gestor. Na maior parte dos casos, para as primeiras palestras de DDS, propostas de temas irão surgir com muita facilidade. Mas, com o passar dos dias, você poderá começar a encontrar dificuldade para achar temas.

Nesse momento, recomendamos que você verifique o histórico de casualidades que ocorreu na sua empresa. Essas casualidades podem ser tanto relativas a acidentes de trabalho, quanto a questões de saúde ou meio ambiente. Olhando para o histórico, você poderá ter uma noção melhor sobre quais temas abordar.

Uma outra forma de buscar temas para DDS é no site DDS Online (www.ddsonline.com.br). Nele você encontra DDS preparados por uma equipe especializada e inéditos. Visite as seções (ou menus) DDS Básico e DDS Temas para navegar por todo o catálogo de temas de DDS.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Uma vez definido o tema da palestra, você deverá pensar sobre os recursos que serão usados, por exemplo: vídeo, texto, apresentação de slides com tópicos ou fotos, entrevistas, etc.

Se você já vivenciou situações dentro do tema que você escolheu, poderá usar exemplos próprios, caso contrário, poderá tomar exemplos de outras pessoas, do seu gestor ou dos seus pares na empresa.

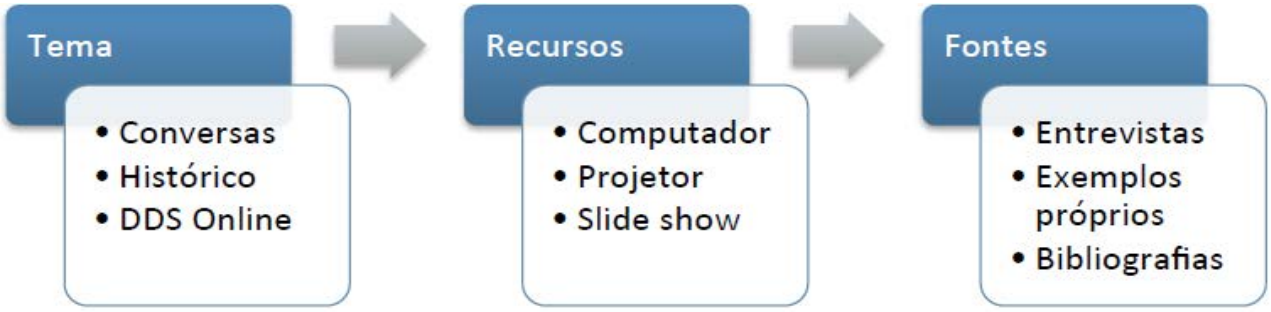
Para temas muito específicos, que envolvam normas ou instruções técnicas, você poderá recorrer a bibliografias variadas para fundamentar sua apresentação. O uso de fontes externas é permitido, mas com moderação. O seu uso excessivo pode indicar para a plateia que você não domina o assunto ou não está se sentindo seguro.

Como você terá de 5 a 10 minutos é necessário avaliar se todo o conteúdo levantado será adequado para cobrir esse tempo, sem sobrar ou passar demais. Tente incluir somente informações relevantes para o tema escolhido. Se você perceber que não conseguirá cumprir os 10 minutos, é melhor fazer uma palestra mais curta do que colocar mais informações desnecessárias só para cobrir o tempo. E se você notar que vai gastar mais de 10 minutos analise o conteúdo e veja se alguma coisa pode ser cortada. Lembrando que o tempo de 10 minutos é uma diretriz, mas evite, constantemente, ultrapassa-lo. Caso isso ocorra, com o tempo a plateia poderá se desmotivar com a palestra, perdendo o interesse nos DDS, pois esses passarão a interferir no seu dia a dia de trabalho.

Resumimos os passos acima no seguinte fluxo:

TÉCNICAS DE APRESENTAÇÃO APLICADAS ÀS PALESTRAS DE DDS

O potencial do marketing pessoal para alavancar sua carreira



A comunicação e o marketing pessoal vêm potencializar a carreira dos profissionais de todas as áreas. Sabe-se que, mesmo que você seja reconhecidamente um bom profissional, tendo estudado nas melhores escolas e seja íntegro e correto, mesmo assim, você precisa saber como você é percebido e valorizado pelos outros. É nessa hora que entra o marketing pessoal, para ajudar você a mostrar-se, defender melhor suas posições e opiniões, saber se comportar nas mais diversas situações. É como diz aquele velho ditado sobre a mulher de César: não basta ser séria, tem que ser e parecer séria. Ou em termos mais atuais, além de ser bom profissional, capaz, competente e experiente; é preciso mostrar

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

tudo isso!

Se você perguntar para seus amigos o que significa marketing pessoal, vai ouvir uma série de respostas distintas, por exemplo, alguns vão falar que se trata de networking, outros que é manter uma boa aparência. Networking e aparência com certeza são elementos do marketing pessoal, mas outro elemento importante é sua capacidade de comunicar-se, de expressar suas ideias de forma concatenada, lógica, saber defender seus pontos de vista com argumentos e fatos, mesmo que esteja sofrendo oposição ou sendo desafiado.

Outro ponto importante do marketing pessoal, geralmente negligenciada, é a reputação. Quanto mais tempo você tiver em determinado setor de atuação, mais você será conhecido por outros profissionais. Isso vai construindo uma reputação, uma opinião qualitativa que outros profissionais terão sobre você. Não significa que

você deve tentar fazer o tipo “todo mundo gosta de mim”. Profissionais qualificados, que sabem defender suas opiniões, normalmente colecionaram algumas objeções ao longo da vida. Faz parte. O importante é que você seja reconhecido pela sua competência técnica, sua experiência, suas atitudes e comportamentos. Essa será sua reputação. E o que isso tem a ver com marketing pessoal? Ora, quanto melhor sua reputação, menos esforço de marketing pessoal você precisará fazer, pois as outras pessoas do seu meio farão o marketing para você.

Talvez, nesse momento, você esteja se perguntando: é possível melhorar meu marketing pessoal? Claro que sim! A seguir damos algumas dicas práticas para melhorar seu marketing pessoal. Ao fazer isso você será mais valorizado, mais reconhecido. E mais, dar palestras de DDS pode ser uma ótima ferramenta, pois você oportunidade de praticar seu marketing pessoal e treinar para ser um grande apresentador.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Aparência

Lembre-se que você é percebido, observado e analisado também pela aparência, por isso, vestir-se bem (não significa com roupas caras e de grifes famosas), mas limpas, ajustadas e bem passadas. Pequenos detalhes de asseio corporal, unhas cortadas e limpas, sapatos engraxados, cores de roupas combinando e indumentária adequada ao contexto também merecem sua atenção.

Voz e Expressão Corporal

Como já descrevemos anteriormente, depois da linguagem corporal, a voz é o segundo fator mais relevante para a avaliação de um apresentador. Perceba o quanto é importante cuidar da sua voz, melhorando sua dicção, usando variações de volume, tonalidade e velocidade, expressando conjuntamente as emoções, bem como desenvolvendo a expressão corporal.

Atitudes Positivas e Proativas

De nada adianta boa aparência e gestos adequados em uma pessoa pessimista e maledicente. É fundamental que você saiba se cuidar, adotar e cultuar atitudes e valores positivos, tais como: otimismo, entusiasmo, integridade, bondade, paciência, tolerância e flexibilidade.

Relacionar-se com pessoas e sentir prazer nisso

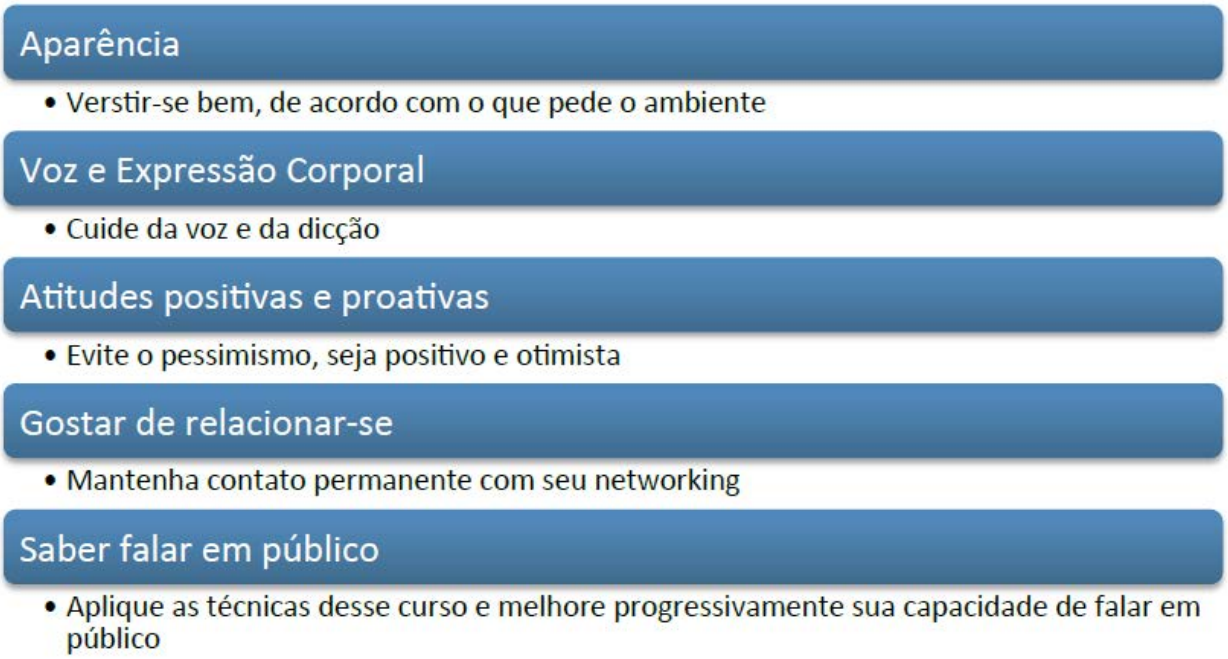
Gostar de conversar e relacionar-se com pessoas é imprescindível. Certos cuidados, tais como: cumprimenta□las em seu aniversário, festas de final de ano, desejando um feliz Natal e um bom Ano Novo, ou na eventualidade de uma conquista (livro escrito, nascimento de um filho, recuperação de uma cirurgia, compra de um bem, um novo emprego ou pelo simples fato de ter participado de uma entrevista em uma revista formal ou programa de TV. Lembre-se que agradecer presentes e convites também conta pontos).

Saber falar em público

Pouco importa saber muito, ter experiência, se na hora que você mais precisa mostrar o seu potencial, há timidez ou outros bloqueios que o impedem de falar em público, quer seja em uma reunião, aula palestras ou um simples discurso. Lembre-□se de que não somos valorizados pelo que sabemos, mas por aquilo que fazemos do que sabemos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

É claro que muitas outras possibilidades poderiam ser sugeridas: ter sempre o seu cartão de visitas à mão, fazer visitas, receber pessoas, marcar um almoço ou jantar de vez



em quando. Mas lembre-se que marketing pessoal não é uma ação isolada ou artificial, mas sim o conjunto de ações e atitudes que mostram, na essência, quem você realmente é.

A Linguagem Corporal na palestra de DDS

A linguagem corporal trata de: andar, parar, gesticular, movimentar- se e expressar-se.

Você deverá encontrar a linguagem corporal mais adequada ao seu próprio estilo, que pode ser: carismático, elegante, confiante, entusiasmado, expressivo, etc. Independente do seu estilo e de qual linguagem corporal você vai adotar, o mais importante é que a linguagem corporal sirva para auxiliar na sua comunicação verbal e manter os ouvintes atentos.

Algumas estatísticas descrevem como a linguagem corporal é relevante no conjunto da apresentação. Segundo essas estatísticas, 50% de impacto é causado pela linguagem corporal e roupas, 40% pela impostação de voz e 10% pelo conteúdo.

Em outras palavras, ainda que você tenha um conteúdo que não seja tão bom, é possível superar isso com um ótimo visual, boas maneiras, boa voz, entusiasmo e gestos apropriados.

Veja abaixo algumas dicas do que fazer em termos de postura corporal:

- antenha os pés firmes no chão e a coluna ereta, procurando equilibrar o peso do corpo igualmente distribuído sobre as duas pernas. Essa postura dá maior clareza à sua

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

voz e você ganha autoconfiança;

- Mantenha contato visual com a plateia durante todo o tempo e gesticule para prender a atenção dos ouvintes;
- Movimente-se bem, usando o espaço disponível com equilíbrio;
- As mãos podem e devem ser utilizadas para enfatizar quantidade, direção ou tamanho.

Agora algumas dicas do que não fazer:

- Cacoetes, gestos em excesso ou ficar totalmente imóvel;
- Colocar as mãos nos bolsos, costas ou na frente do corpo;
- Cruzar os braços ou as pernas;
- Ficar se movimentando nervosamente de um lado para o outro;
- Evitar fisionomia rígida ou desanimada;
- Dar as costas para a audiência enquanto fala;
- Tentar esconder a folha de anotações para leitura;
- Manipular objetos como canetas, papéis, etc ou colocar a haste dos óculos ou caneta na boca.

As 3 fases da palestra de DDS

As etapas de uma palestra de DDS podem ser resumidas em 3 fases: abertura, desenvolvimento e encerramento. Cada uma dessas etapas é marcada por uma característica específica. Falaremos sobre cada uma agora.

Abertura

Durante a etapa de abertura você deverá cumprir uma única missão: prender a atenção do público. Você deve conquistar a atenção do seu público logo no início, não haverá segunda chance. No início da palestra, existirão resistência e distração, sendo seu papel cativar o público, chamando a atenção para a palestra que está por iniciar. Idealmente, você deverá colocar sua plateia numa posição favorável, ou seja, predisposta a lhe ajudar a conduzir a palestra.

Obviamente, é importante que a introdução seja adequada ao público em questão e ao

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

tema. Se desejar usar alguma piada para chamar a atenção, cuidado com temas que possam ser ofensivos para minorias, como piadas contra raças, escolhas sexuais, deficiências físicas, etc.

Uma vez chamada a atenção do público, você deverá prepara□los para o teor da sua palestra. Você deve explicar o motivo da sua apresentação, ou seja, explique como sua apresentação vai contribuir para o bem dos colaboradores. Fale sobre qual assunto será apresentado, o histórico do tema na empresa, os problemas que poderão ser solucionados e como os colaboradores serão beneficiados.

Ainda na abertura é importante definir a estrutura que será apresentada, ou seja, como será o desenrolar da apresentação, mas faça isso sem entrar muito em detalhes, dê apenas uma visão geral.

Outro ponto importante é definir o espaço adequado para perguntas. Em algumas situações é melhor deixar as perguntas para o final, em outras, permite□se perguntas em qualquer momento da apresentação.

Desenvolvimento

Na etapa de desenvolvimento é importante conseguir demonstrar claramente os conceitos, manter a atenção do público e demonstrar encadeamento de ideias.

Tenha em mente ou anotado em um papel o roteiro que você pretende seguir. Caso você tenha um "branco" durante a apresentação, consulte seu roteiro para lembrar-se da sequência de tópicos sobre a qual e você vai falar. O ideal é que esse roteiro seja na forma de itens, ou seja, "tópico 1", "tópico 2" e assim sucessivamente. Lembre-se, essa pequena "cola" é apenas para ser consultada em caso de "branco". Se você ficar toda hora olhando para ela vai transmitir insegurança para seu público.

É fundamental conhecer o tempo a ser gasto nessa fase de desenvolvimento. Como ela ocupa cerca de 80% de toda a apresentação, ela será determinante para definir o tempo total que você irá gastar. Se você gastar muito tempo no desenvolvimento, terá pouco tempo para concluir. Em suma, controle de tempo é fundamental nessa fase.

Use imagens, vídeos e frases marcantes para manter a atenção do público. Essa é a fase mais propensa a distrações. Então, de tempos em tempos, chame a atenção do público para que o nível ótimo de atenção seja retomado.

Ainda sobre cultivar a atenção use recursos como estatísticas, fatos relevantes, dados de mercado. Esses dados podem também contribuir para reforçar a confiança na sua própria apresentação.

Olhe no olho. Mantenha contato visual com as pessoas. Olhe para todos na plateia se for possível. Evite ficar prendendo sua atenção em apenas uma pessoa. Todos que estão

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

ali merecem sua atenção.

O que deve ser evitado? Exageros, assuntos fora do tópico principal, repetições desnecessárias, citar nomes e informar dados errados ou fora do contexto.

Conclusão

A sua palestra de DDS está terminando e você precisa finalizar dentro do pouco tempo que lhe resta. Geralmente, as etapas de abertura e desenvolvimento não são anunciadas, elas acontecem naturalmente. Já a conclusão, pode sim ser anunciada, mas da forma correta. Evite jargões como: “finalmente”, “chegamos ao último ponto” ou concluindo”. Sugiro que você use frases como: “pessoal, hoje nós aprendemos….” ou ainda “os principais tópicos da palestra de hoje foram … “.

Se a fase de abertura e desenvolvimento foi bem conduzida, a plateia deve estar convencida das ideias apresentadas e pronta para adota-las no dia-a-dia do trabalho ou na sua vida pessoal. As últimas orientações devem ser passadas para colocar em ação o aprendizado recebido.

Em relação ao tempo, caso a etapa de desenvolvimento tenha sido mais rápida do que você planejou, não fique enrolando apenas para cumprir o tempo previsto. É melhor finalizar logo e liberar as pessoas. Pode acontecer também da plateia aproveitar o maior tempo disponível para perguntas a fim de interagir mais com você. Em resumo, ou encerre ou permita uma maior participação da plateia, mas nunca enrole para queimar o tempo.

Aproveite esse momento para recapitular os principais conceitos repassados e permitir que os colaboradores façam perguntas e sugestões. Nessa fase final, é normal receber perguntas da plateia e, com a prática, você poderá aprender a se antecipar às perguntas mais comuns da plateia. Responda as perguntas com segurança e firmeza, mas, no caso de não saber ou não star seguro, diga que irá verificar o tema e voltará com a resposta na próxima palestra de DDS. Aproveite esse momento para ampliar seu poder de persuasão.

Nessa fase final, suas palavras precisam ser dirigidas mais para o sentimento do que para a razão. O momento para usar a lógica e a razão foi a fase de desenvolvimento, não será nas últimas frases, que a argumentação racional exercerá influência nos ouvintes.

É importante que após anunciar a conclusão, você realmente finalize, para que o auditório não fique frustrado e não haja o risco de comprometer todo o trabalho desenvolvido durante a apresentação.

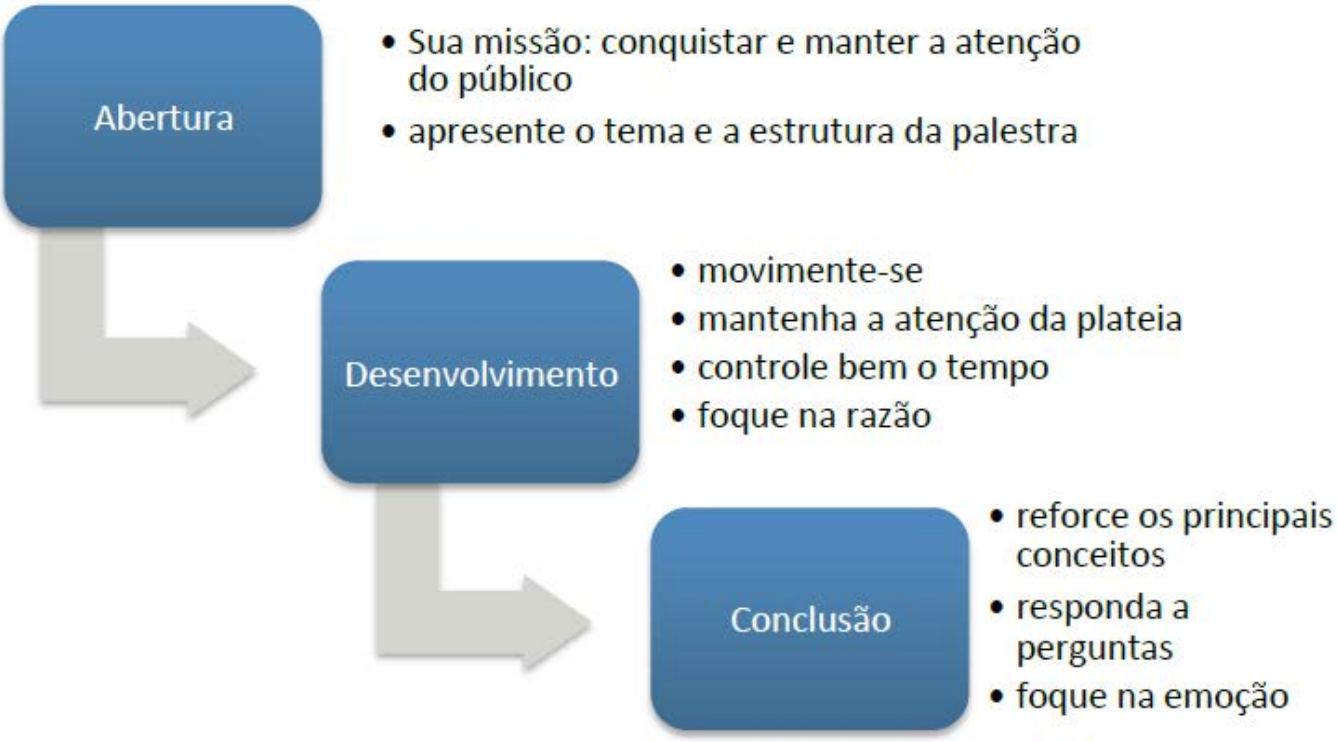
Mesmo que se lembre de algum dado que deveria ter sido incluído, resista e não o introduza no momento de encerrar. Por mais importante que fosse, é provável que produzisse mais prejuízos que vantagens. A não ser, evidentemente, que a sua falta pudesse comprometer os objetivos que nortearam a apresentação.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Alguns cuidados com a conclusão:

- Evite um dos erros mais graves e mais comuns na conclusão: “Era isso o que eu tinha para dizer. Muito obrigado”. Esse tipo de mensagem não possui nenhuma consistência e em nada contribui para valorizar a apresentação.

- Sua atitude ao finalizar a apresentação é importante no julgamento da plateia, portanto, mesmo que não tenha se saído muito bem ou não tenha gostado do que falou, não revele o seu descontentamento fazendo comentários autodepreciativos ou balançando negativamente a cabeça. Mantenha a postura e a fisionomia de quem fez uma grande apresentação.



Usando Power Point nas palestras de DDS

As apresentações de DDS são rápidas, geralmente no máximo 10 minutos. Alguns palestrantes preferem apenas falar sem nenhum apoio audiovisual. Outros preferem usar uma apresentação em Power Point como apoio. Nós recomendamos que você teste diversos modelos (apenas voz, voz com apresentação, vídeos, etc) até encontrar o mais adequado a sua necessidade e ao gosto da sua plateia.

Nos últimos anos cada vez mais pessoas estão recorrendo às apresentações em Power Point. Com o aumento da disponibilidade de computadores e projetores nas empresas, está cada vez mais fácil usar esses recursos. Entretanto, são poucos os profissionais que foram devidamente treinados para usar essa ferramenta.

O objetivo desse curso não é ensinar a operar o software Power Point. Partimos da

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

premissa que o leitor conhece a ferramenta. Vamos apenas sugerir boas práticas para que suas apresentações sejam mais eficazes.

Para montar uma apresentação em Power Point, nós recomendamos que você siga as dicas abaixo:

1. Regra 1 slide/minuto

Vamos supor que você pretenda falar por 7 minutos. Seguindo essa regra sua apresentação deverá ter 7 slides. Atenção: isso é uma sugestão, não precisa ser seguida ao pé da letra. om essa regra você alternar os slides com uma frequência tal que não vai entediar (apenas 1 slide para toda a apresentação) nem sufocar (trocar de slides a cada 10 segundos!) sua plateia.

2. Fale pausadamente

Palestrantes iniciantes tem a tendência de falar rapidamente. A maior parte das pessoas não gosta de falar em público, logo, o mecanismo mental nos leva a falar mais rápido, para que aquela situação termine o quanto antes. Controle seu impulso e procure falar as palavras pausadamente.

3. Cative

Escolha o texto e as imagens de forma a cativar sua plateia. Mas evite complicar muito os slides, mantenha-os simples. Seu objetivo é passar a mensagem.

4. Prefira gráficos ou imagens

Sempre que possível substitua texto por um gráfico ou imagem. O ser humano é muito visual e tem preguiça de ler.

5. Fundo x Fonte

Use a seguinte regra: fundo escuro pede fonte clara e fundo claro pede fonte escura.

6. Textos

Havendo a necessidade de colocar texto nos slides, procure resumir, evite textos muito longos.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

7. **Tamanho das fontes**

Para o título use fonte 36 a 40, para o corpo do texto use 24 a 36. Se usar subtítulos, fique entre o tamanho do título e do texto.

8. Atenção ao português e a gramática

Evite deixar qualquer erro de português na apresentação. Use o revisor o Power Point e peça a uma outra pessoa para ler antes de apresentar.

9. Siga uma sequência lógica

A sequência dos seus slides deve ter uma lógica, as ideias precisam estar concatenadas. Para conseguir isso antes de começar a preparar os slides, tente rabiscar em uma folha de papel suas ideias. Isso ajuda a estruturar a apresentação. Outra forma de montar uma sequência de slide é tentar pensar como se fosse uma estória, ou seja, se sua apresentação fosse uma estória de que forma seria contada? Use essas dicas para criar uma sequência lógica na apresentação.

Seguindo as dicas acima você já estará apto a preparar suas primeiras apresentações em Power Point. É normal cometer erros e deslizes, faz parte do aprendizado, o importante é por a mão na massa.

Para ser mais didático preparamos também algumas dicas do que NÃO fazer:

1. Ler os slides.

Você projeta os slides, olha em direção a projeção (e obviamente você deixa de olhar para a plateia) e começa a ler os slides.

2. Colocar blocos enormes de texto.

Use muito texto nos seus slides e ajuste a fonte para 12. Para completar, leia o texto sem olhar para a projeção, mas sim para a versão impressa da apresentação que você tem em suas mãos.

3. Não siga a sequência de slides.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Fique pulando e voltando slides, sem seguir a sequência da apresentação.

4. Use todos os recursos sonoros e de efeito.

O Power Point disponibiliza uma infinidade de recursos de sons e efeitos. Use o máximo possível durante sua apresentação.

5. Use ilustrações só porque são engraçadas.

O importante é usar ilustrações interessantes. Não importa se elas fazem parte do contexto. Eles devem estar na sua apresentação somente porque você gostou delas.

6. Cada slide deve ter um padrão diferente.

Troque a cor de fundo a cor do texto entre os slides. Não mantenha um padrão, cada slide deve ter um layout diferente do anterior.

7. Jamais faça um backup da sua apresentação.

Se você salvou sua apresentação no seu notebook ou na pendrive, leve apenas estes. Equipamentos de informática nunca falham, confie plenamente neles.

8. Cometa erros de ortografia.

Deixe alguns erros de ortografia espalhados pela apresentação e torça para alguém da plateia comentar e então responda assim: eu deixei de

propósito para saber se vocês estavam prestando atenção.

Aprenda a lidar com perguntas

Muitos palestrantes iniciantes têm receio da fase de perguntas, ou seja, aquele momento onde os palestrantes irão inverter a direção da comunicação, algumas vezes desafiando o palestrante a demonstrar seu domínio no assunto.

Para você ter mais subsídios para se sair bem nessa etapa, é importante saber reconhecer os diversos tipos de perguntas e agir adequadamente a cada uma delas.

Em relação ao momento da apresentação, podemos classificar as perguntas em:

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

- Atrasada: uma pergunta que perdeu seu momento, pois trata de um tema que já "ficou para trás" na apresentação. Como agir nesse caso? Depende do seu julgamento. Se você perceber que é uma pergunta relevante, que pode demonstrar que o tema anterior foi mal interpretado, você pode optar por responder a pergunta. Agora, se você perceber que foi um mau entendimento de uma pessoa específica e não responder à pergunta naquele momento não irá interferir no entendimento do restante da apresentação, então você pode optar por voltar à pergunta no final. Explique para a pessoa que fez a pergunta que você irá responder no final.

- Sintonizada: uma pergunta perfeitamente relevante, dentro do "momento" da apresentação. Nesse caso, é fácil, essa pergunta deve ser respondida e com entusiasmo, demonstrando que perguntas desse tipo são importantes e devem ser feitas.

- Adiantada: uma pergunta que será tratada em momento posterior na apresentação. Nesse caso também é fácil, explique que o tema da pergunta será tratado em momento posterior da apresentação.

As perguntas também podem ser classificadas de acordo com o tom: inteligente, capciosa (também conhecida como "pegadinha") e provocativa. Não existe uma regra sobre como agir em cada uma dessas situações. Em todos os casos, demonstre que você entendeu o tipo de pergunta que a pessoa fez e que você saberá lidar com todos os tipos de situações.

E quando acontecer do apresentador não souber ou não se sentir confortável com alguma pergunta? Nesse caso, não há vergonha nenhuma em dizer que você irá investigar o tema e responderá posteriormente. Fique com o contato da pessoa, email ou telefone e responda depois.

Seguindo o mestre: a técnica de Steve Jobs

Embora nesse curso estejam várias dicas valiosas que podem melhorar sua capacidade de falar em público, somente a prática poderá levar à perfeição. No final, o que vai importar, não são quantos livros você leu, mas sim, quantas apresentações de fato você fez. Será a quantidade e a diversidade de sua prática que irá forjar um grande apresentador.

Entretanto, além de praticar e se preparar, existe outra forma bem nstrutiva que pode ajuda□lo a desenvolver sua técnica de apresentação e, também, a descobrir novas formas de abordar o público. Trata-se de assistir vídeos de palestrantes famosos

SteveJobs(EstadosUnidos)

Steve Jobs foi presidente da Apple durante muitos anos e veio a falecer em 2011. Seu estigma e carisma eram tão grandes que era ele mesmo que realizava as apresentações

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

públicas onde os novos produtos da Apple eram lançados. Devido a sua técnica aprimorada de apresentação ele conseguia reter a atenção da plateia e passar facilmente o conteúdo, alcançando o objetivo ao qual se propunha: chamar o máximo de atenção do público e da mídia sobre seus novos produtos.

Na técnica de Steve Jobs podemos observar as seguintes características:

1. Valorização do público.

Steve Jobs se posicionava de frente para a plateia e de costas para a projeção da apresentação. Raramente olhava para os slides, ele sabia e cor a sequência destes, então não era necessário. Logo, ele investia muito tempo na preparação.

2. Fazia suspense.

Ele anuncia qualidades do produto, contava maravilhas, dizia que tinha algo no bolso, mas não contava o que era. O suspense é uma ótima ferramenta para manter a atenção de todos.

3. Demonstrava entusiasmo.

Obviamente, mostrar entusiasmo pelo tema ajuda a empolgar a plateia e mantê-la conectada. Steve usava a entonação de sua voz para demonstrar como ele estava empolgado com o produto e suas funcionalidades.

4. Poucos números.

Apresentações com muitos dados e números acabam dispersando a plateia. Mostre apenas dados essenciais para atingir o objetivo da sua apresentação.

5. Comece bem, termine melhor.

A abertura, como já dissemos, é importante para chamar a atenção. Mas o encerramento também pode ser usado com sabedoria, para reforçar a mensagem a ser passada e ficar na memória do público.

Uma das apresentações mais famosas de Steve Jobs foi a do lançamento do iPhone. Vá ao YouTube (www.youtube.com) e busque por iphone intro part 1. Como a apresentação é muito grande, ela está quebrada em várias partes no You Tube. Embora a apresentação seja em inglês, mesmo os que não dominarem a língua, podem assistir para ver o alinhamento perfeito entre voz e slides.

Rafael Medeiros Filho (Brasil)

No Brasil também temos bons exemplos de palestrantes famosos, por exemplo, Rafael Medeiros Filho. Procure por seus vídeos no You Tube e veja o estilo desse palestrante.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Assistindo aos seus vídeos podemos notar as seguintes características:

1. Movimentação constante.

O palestrante nunca fica parado, estagnado em uma mesma posição. Ele se movimenta de um lado para o outro do palco, para frente e para trás.

2. Interagindo com o público.

Durante vários momentos o palestrante se dirige ao público, solicitando que a plateia repita palavras ou fale alguma frase para a pessoa ao lado.

3. Apresentação pessoal.

As roupas utilizadas são impecáveis.

4. Firmeza e segurança.

Sua fala firme transmite segurança para a plateia.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Capítulo 12

A Fórmula Secreta para o Sucesso de qualquer Palestra

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Reservei o melhor para o final.

Se você aplicar o que aprender nesse capítulo, irá se tornar um palestrante de sucesso. Você pode!

Eu acredito que qualquer pessoa pode ser tornar o que desejar, o que sonhar, desde que possua uma verdadeira motivação para isso, seja perseverante e aplique os métodos corretos.

O que eu vou te ensinar nesse capítulo são os métodos corretos. Você pode aplicar nas suas palestras de DDS, ou em qualquer tipo de apresentação que vier a fazer.

Eu te aconselho a usar as suas palestras de DDS para treinar as técnicas que vou te ensinar aqui.

Saber falar em público e influenciar pessoas é uma habilidade que lhe será útil em toda a sua vida. Então aproveite a oportunidade de ouro que você tem nas mãos.

Você, que ministra palestras de DDS frequentemente, entenda que isso é uma dádiva!

Para nos tornarmos mestres em qualquer ofício é preciso praticar com frequência. Então, você tem uma oportunidade única de praticar o ofício de se tornar um excelente palestrante. Use essa oportunidade a seu favor.

Nesse capítulo vou lhe mostrar os 7 segredos que constituem a fórmula para o sucesso de qualquer palestra.

Se você implantar esses segredos, as chances são que sua palestra será um sucesso. E palestrantes de sucesso são aqueles que realizam palestras de sucesso, com frequência.

Mas, afinal, quais são esses segredos?

Primeiro Segredo - 10 minutos de tempestade mental

Tome nota: seu conhecimento sobre qualquer assunto é muito maior do que você sequer imagina.

Você está prestes a descobrir isso, se experimentar agora o primeiro segredo.

Vou lhe ensinar como fazer os 10 minutos de tempestade mental, que vão abrir a sua cabeça e expandir a sua consciência.

Funciona da seguinte maneira. Vamos supor que você tenha que dar uma palestra ou falar sobre um determinado assunto. Pode ser qualquer assunto: aquecimento global, espaço confinado, como manter boa saúde, etc. Não importa.

Alguns dias antes de você dar essa palestra, eu sugiro que seja de 1 a 2 semanas antes, você faça o seguinte exercício. Sente-se confortavelmente numa cadeira e na mesa à sua

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

frente coloque uma folha de papel em branco e uma caneta.

Então, comece a escrever perguntas sobre o assunto que você vai falar. Pode ser qualquer pergunta. Não julgue as perguntas. O que vier na sua cabeça, escreva.

Vamos supor que você tenha que falar sobre a importância do uso do EPI. Algumas perguntas possíveis de se fazer são:

“o que é EPI?”

“usar EPI incomoda o trabalhador?”

“como os EPIs protegem o trabalhador?”

“EPI tem prazo de validade?”

E a lista pode continuar indefinidamente. Escreva o máximo de perguntas que conseguir em 10 minutos. Use apenas caneta e papel, nada de consultar a internet ou livros. As perguntas devem vir da sua cabeça, por isso chamo de tempestade mental. E escreva rápido, com letra de médico mesmo. Não é para fazer “bonitinho”, é para fazer rápido. O objetivo é fazer o máximo de perguntas possíveis.

Depois que terminar o exercício, o que você vai fazer? Nada. Guarde carinhosamente aquela folha de papel e fique pelo menos um dia sem olhar para ela.

No dia seguinte, aí sim entra em cena seu computador. Sugiro que digite no computador as suas perguntas e comece a respondê-las, usando apenas o seu próprio conhecimento atual. Não consulte nenhuma fonte. Caso não saiba responder alguma pergunta, ou tenha uma resposta apenas incompleta, pule-a ou deixe uma parte em branco. Então salve o seu trabalho no computador.

Depois que responder todas as perguntas com o seu próprio conhecimento, chegou a hora de consultar outras fontes, como livros, internet, etc. Use essas fontes adicionais para “completar os espaços em branco”, ou seja, responder às perguntas que você, com seu próprio conhecimento, não soube responder. Você pode também usar essas fontes para melhorar as suas próprias respostas, ampliando o seu conhecimento.

Qual a vantagem de se utilizar esse método? Você irá perceber que seu cérebro irá ser treinado para conectar diversos pedaços de informação que já estavam nele, porém de forma desorganizada. Quando chegar a hora da sua apresentação ao vivo, sua fluidez, sua segurança e sua auto-confiança estarão mais elevadas, e isso ajudará muito na sua performance. Quando a audiência percebe o seu domínio do assunto e sua segurança, isso ajuda muito no seu sucesso.

Segundo Segredo - Use aberturas impactantes

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Tome nota: 80% do sucesso da sua aprensentação depende de um único fator. A forma como você abre a sua palestra, a abertura.

Quando as pessoas chegam para assistir a sua apresentação elas estão dispersas, distraídas. Alguns vem conversando sobre o jogo de futebol da noite anterior, outros vem conferindo as redes sociais pelo celular, alguns vêm pensando nos problemas familiares, etc.

É a sua atribuição como apresentador trazer todos para o momento presente, conectando-os com você. Nós vivemos na época da distração, as pessoas estão se conectando no mundo online, e parecem estar desconectadas do mundo real.

Se você começar a sua apresentação de forma descuidada, não planejada, você não irá se conectar com sua audiência e as pessoas não vão pegar a sua mensagem.

E para você, que é da área de segurança ocupacional, é muito importante que as pessoas escutem e absorvam a sua mensagem. Afinal, você está fazendo isso pelo bem delas próprias.

A sua mensagem de segurança irá salvar vidas. Desde que ela chegue até a mente e os corações dos ouvintes.

Por isso, é fundamental usar aberturas impactantes!

Mas, afinal, o que são aberturas impactantes?

São frases que fazem a sua audiência perder o fôlego, parar de tagarelar e olhar para você. Aberturas impactantes conectam você com a sua audiência.

Vejamos agora alguns exemplos de aberturas impactantes:

1) Um vereador propôs uma lei que proíbe os girinos de virarem sapos

2) O uso do óculos de segurança pode prevenir a impotência sexual no homem

3) eu tenho um sonho: um mundo livre de acidentes de trabalho (ou qualquer outro sonho que seja relevante para seu tema)

4) vocês sabiam que a escravidão ainda existe hoje em dezessete países?

Veja, não estou dizendo para você copiar esses aberturas ok? Quero que use-as como exemplo, modelo. Adapte-as para o tema da sua palestra.

É extremamente importante que exista uma conexão forte entre a sua abertura e o que você vai falar na sua palestra. Quando você usar uma abertura impactante, as chances são que você irá trazer a atenção para você. As pessoas irão parar de conversar e iniciar a prestar atenção, no que você tem para dizer.

Em hipótese alguma use uma abertura que não tem nada a ver com o seu tema, apenas para chamar a atenção, pois isso irá acabar com a sua credibilidade. E ninguém escuta um profissional sem credibilidade.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

É importante que você memorize bem a sua abertura. Eu não recomendo nunca decorar partes da sua palestra, mas a abertura é importante. Pois ela é uma frase que é de suma importância para o sucesso do restante da sua palestra.

Vamos analisar os elementos que tornam as aberturas apresentadas impactantes.

Na primeira abertura, temos: “Um vereador propôs uma lei que proíbe os girinos de virarem sapos”. Ora, sabemos que a lei da natureza está acima da lei dos homens. Não há como, por força de lei, evitar que um girino se torne sapo. Logo, a frase traz em si um elemento de absurdo, falta de lógica, impossibilidade real. Esses elementos colocam os ouvintos em um alto estado de curiosidade para ouvir o que você tem a dizer.

Na segunda abertura, temos: “O uso do óculos de segurança pode prevenir a impotência sexual no homem”. Novamente um caso onde a lógica é posta a prova. No primeiro caso, não há como um girino não virar sapo, desde ele permaneça vivo. No segundo caso, é difícil pensar em como a impotência sexual estaria relacionada ao uso de óculos de segurança. Mas, não é de todo impossível desde que você demonstre como!

No terceiro caso, a frase “eu tenho um sonho” chama a atenção da platéia, pois essa imagina que você tem algo importante a compartilhar. Ora, você irá compartilhar o seu sonho, algo que lhe é muito importante, que lhe traz emoções fortes, verdadeiras e humanas. As pessoas gostam de pessoas que são abertas e compartilham, e essa técnica irá também atrair a atenção da audiência.

No quarto e último exemplo, a abertura “vocês sabiam que a escravidão ainda existe hoje em dezessete países?” é muito interessante. Ele possui características de surpresa, interação e especificidade. Surpresa pois, para a maior parte das pessoas, a escridão é algo extinto no mundo atual, pelo menos é o que se acredita. Geralmente, quando pensamos em escravidão, somos remetidos aos nossos estudos de história do Brasil, onde a escridão fazia parte do passado e foi abolida.

Interação pois quando você usa o “vocês sabiam” e apresenta a informação na forma de uma pergunta, você está abrindo um diálogo com sua platéia. As pessoas tendem a prestar atenção maior em você dessa forma.

E especificidade porque você disse “dezessete países”. Você foi muito específico, isso transmite alta credibilidade no que você tem a dizer. Pense bem, não seria necessário dizer a quantidade de países. Mas, quando você adiciona essa informação, você aguça muito mais a curiosidade da audiência.

Terceiro Segredo - Conte histórias

Nós, seres humanos, fomos treinados por milênios a aprender através de histórias. Foi assim que as gerações passadas, antes mesmo da invenção da escrita, foram capazes de passar conhecimento, dos mais velhos para os mais novos. Essa repetição contínua de

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

hábito, por milênios, marcou no nosso código genético um grande interesse em aprender através de histórias.

E você pode e deve usar isso para passar a sua mensagem de segurança. Sempre que for possível, busque incluir uma história na sua palestra. Não precisa ser uma história sua, pode ser a de outra pessoa. Importante que seja verdadeira. Nunca invente uma história.

Você pode também convidar um colaborador da sua empresa, que tenha vivenciado determinada situação de risco, para reforçar assim a sua mensagem.

As histórias conectam a audiência com você, emocionalmente. A platéia percebe que você é tão humano quanto elas, deixando-a mais aberta a receber e assimilar a sua mensagem.

Quarto Segredo - O poder da prova social

Agora vamos falar um pouco sobre prova social.

Antes de explicar o que é isso imagine a seguinte situação. Você decide sair para jantar. Você decide ir para uma rua perto da sua casa, onde você sabe que há dois restaurantes, mas você nunca foi em nenhum dos dois. Depois de andar um pouco você chega ao local, e lá estão os dois restaurantes, um bem do lado do outro.

No primeiro, há diversos carros parados na frente. No segundo, não há nenhum carro, o estacionamento está vazio. Na sua opinião, qual o melhor restaurante?

Se você é como a maioria das pessoas, você irá pensar que o primeiro restaurante é melhor do que o segundo.

Isso acontece porque agente segue o princípio da aprovação social. Muitas vezes decidimos o que é correto, o que é melhor, pela opinião dos outros, seguimos o que a maioria acha melhor.

Ainda não está convencido? Deixa eu lhe passar outro exemplo.

Você já deve ter visto programas de humor na TV, certo? As principais redes de TV aberta possuem diversos programas humorísticos nos mais diversos dias e horários. Então você já deve ter observado os “risos enlatados”. Diversas vezes, ao longo da apresentação dos quadros, escutamos sons de risos, que nada mais são do que gravações.

As redes de TV conhecem o princípio da prova social. Através dos “risos enlatados” o que eles querem é que você ache o programa mais engraçado do que ele realmente é. Pesquisas mostram que os risos enlatados fazem as pessoas rirem mais e acharem o programa mais engraçado, do que se comparado com situações onde o riso enlatado não foi usado.

Mas como você pode usar o princípio da prova social para transmitir a sua mensagem

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

de segurança?

Vou lhe dar dois exemplos:

- tire fotos de uma palestra de DDS que você tenha dado, que tenha tido uma platéia grande ou que as pessoas tenham gostado do assunto

- peça para alguns pessoas escreverem o que elas acharam da sua palestra. Dica: você pode pedir isso por email !

Depois que você coletar algumas fotos e depoimentos, use a comunicação interna da empresa para divulgar a programação dos DDS, e coloque algumas fotos e depoimentos estrategicamente selecionados!

O princípio da prova social vai funcionar da seguinte maneira na mente das pessoas: “se tanta gente acha o DDS bom, então é bom !!! Eu quero ir no próximo DDS e vou prestar muita atenção!”

Quinto Segredo – A construção da autoridade

As pessoas tendem a prestar mais atenção em quem tem autoridade. Agora, muita gente se confunde sobre o que autoridade significa. Não é o seu título técnico que importa. As pessoas não estão muito ligadas se você é técnico nisso, engenheiro naquilo ou pós-graduado no que quer que seja.

Aliás, se você começar a sua apresentação pelo seu título, você já sai perdendo pontos.

Então o que é autoridade? Tem autoridade quem consegue resolver o problema de alguém !

Não importa o que você é, que título você tem, se você não consegue resolver o problema de alguém. Tente pensar em quais são os problemas da sua audiência.

Se você vai dar uma palestra para o pessoal do chão de fábrica, tente entender o que eles estão precisando, qual é o sofrimento deles. Se você conseguir entender isso e resolver o problema deles, você terá criado autoridade. Já vi muito técnico ter mais autoridade do que engenheiros, pelo simples fato dele estar mais perto e de fato conseguir resolver os problemas das pessoas.

Entenda o problema da sua audiência e resolva o problema deles para criar autoridade. As pessoas ouvem mais a quem tem autoridade!

Sexto Segredo – A reciprocidade como a base da relação humana

O que é o princípio da reciprocidade? É a nossa necessidade de retribuir um favor quan-

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

do alguém nos presta alguma ajuda.

Segundo o arqueologista Richard Leakey, a reciprocidade está na essência do que nos torna humanos. Segundo Leakey, a sociedade humana evoluiu socialmente porque começamos a compartilhar comida e habilidades, numa grande rede “honrada de obrigações”. A sociedade humana obtêm uma grande vantagem competitiva devido a esse princípio.

E como você pode se beneficiar desse princípio durante a sua palestra? É importante que você entregue valor durante a sua apresentação. Busque trazer conhecimentos que de fato farão as pessoas interessadas naquilo que você deseja apresentar. Quanto mais as pessoas perceberem que você está lhes trazendo informação útil e prática para as suas vidas, mais elas estarão propensas a prestar atenção na sua mensagem.

Sétimo Segredo - Fechando com chave de ouro

Bem, se você chegou até aqui, parabéns! Você alcançou o grupo dos melhores 1%. A maioria das pessoas que realizam palestras não conhece nem a décima parte do que você acabou de aprender.

Se você aprendeu os primeiros seis segredos, as chances são que você já tem os principais requisitos para ser um palestrante de sucesso.

Você sabe abrir a palestra, sabe demonstrar seu conhecimento, tem autoridade, coleciona provas sociais, as pessoas se sentem conectadas com você, engaja através de histórias, enfim, você arrasa.

O que falta?

Depois de tudo, agora você precisa fechar a sua festa, como dizem por aí, “fechar com chave de ouro”.

A conclusão é definitivamente muito importante. Pergunte-se: qual o motivo da sua palestra? Você quer passar uma mensagem certo? Qual mensagem?

Na conclusão é hora de reforçar essa mensagem. A última frase da sua apresentação deve reforçar isso, é o momento de plantar definitivamente na mente das pessoas a sua semente, para que ela cresça e dê frutos.

Você não pode nunca desperdiçar esse momento.

Da mesma forma como você deve saber abrir muito bem sua apresentação, você também deve encerrar bem. Se você memorizou sua frase de abertura, você deve memorizar também o seu encerramento.

É importante que você ensaie bem a sua frase de encerramento. Repita em voz alta, repita apenas mentalmente, até que sua mensagem seja internalizada por você.

Licenciado para adilmar marques jordão, E-mail: adailton.jordao@gmail.com, CPF: 30038267861

Assim, quando você abrir a boca para passar sua mensagem, você irá tocar no coração da platéia, e sua semente será plantada.

Pense em quantas vidas você pode transformar com a sua mensagem!

Aplicando os 7 segredos

Uma última dica importante. Cada um dos segredos que você viu acima funciona bem sozinho, mas eles funcionam muito melhor em conjunto. A força desses segredos é tão maior quanto mais você usá-los de forma estratégica, coordenada.

Então, comece praticando um segredo de cada vez. Depois que tiver colocado em prática e estiver seguro, vá incorporando os outros, até que tenha dominado todos. Quanto mais você praticar e usar o conjunto destes 7 segredos, mais suas apresentações se tornarão irresistíveis e você poderá influenciar a sua platéia para absorver e internalizar sua mensagem.