

Coletânea dos temas indispensáveis
para profissionais da prevenção

Versão Gratuita



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

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

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

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 Segurança84

Atenção a segurança na cozinha industrial.....	85
Atenção para portas corta fogo e obstruções nas 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	

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

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

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

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

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 preveni-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

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

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, Carreira e Sucesso388

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 iluminação 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

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 Qualificação	438
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

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

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

Faça como Ronaldo. Melhore sua alimentação durante o verão!.....	569
Estressadinho e Desligado: o caso da chave de fenda voadora	571
Como Conduzir com	573
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	591
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

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.

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

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.

Luiz Carlos De Martini Jr.

Diretor da De Martini Ambiental

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 nossos 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 que 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 líder 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.

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

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 dividi-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,

Herbert Bento Faria



Capítulo 01

Temas para Iniciantes

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 lanças. 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

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.

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.

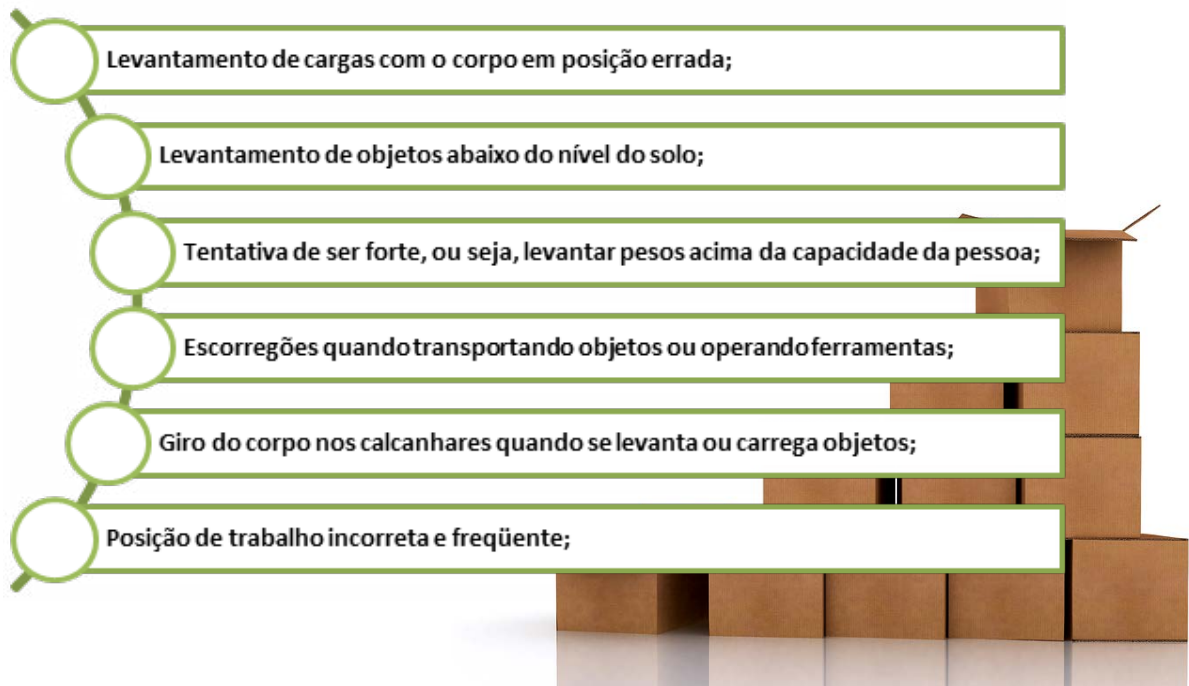
Cuidados para evitar lesão nas costas

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

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

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.

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 consequência 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 frequência” 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-

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 terembentina 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

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 a 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 ponta 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 alternância 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.

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 direito 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

circulação do sangue dentro dos vasos sanguíneo. 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

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 micron (micron - 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:

1 - Sobre a geração, com o objetivo de impedir sua formação, por exemplo:

- emprego de métodos úmidos;
- enclausuramento do processo;
- ventilação local através da exaustão; e
- manutenção. (ex. despoeiramento da sinterização).

2 - Sobre o meio pelo qual se difunde, para impedir que se estenda e atinja níveis perigosos no ambiente de trabalho, por exemplo:

- limpeza;
- ventilação geral exaustora ou diluidora;
- aumento de distância entre o foco e receptor. (ex. vedação do prédio de britagem e peneiramento de coque).

3 - Sobre o receptor:

- 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 póis 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 consequência 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;

- 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

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 jumppear 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 consequência 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 frequência da fala. As perdas progredem até atingir frequências da comunicação oral, entre 250 e 2.000 Hz, quando a vibração chega ao ouvido, mas não consegue ser transmitida.

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 sanguínea, aceleração da pulsação, aumento da liberação de hormônios, condições idênticas às de situações de medo ou stress, contração dos vasos dos vasos sanguíneos, 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;

- 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 esteja 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.

- 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

dermatite de contato é causada por um irritante primário e pode ser muito séria. Entre 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

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 esfolia 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

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;

- 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;
- Abaixar 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-

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;

- 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 à 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

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 sanguíneos congestionados na pele e indica que a pressão da vítima está muito baixa.

Os sintomas mais notáveis de um paciente em estado de choque são:

- Pele pálida e fria;
- Pele úmida e fria;
- Fraqueza;
- Pulsação acelerada;

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

Uma vítima 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;
- possa precisar de cirurgia ou anestesia geral;
- tenha ferimentos abdominais ou cerebrais.

Os líquidos somente devem ser dados se a ajuda médica estiver atrasada em mais de uma hora e não haja complicações dos ferimentos.

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.

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-

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

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.

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.

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, para manter a mini perneira na altura adequada da perna;
- costuras com linha de algodão reforçada;
- desenho anatômico.

Recomendações sobre o uso e conservação:

- 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 entrem 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 pó 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

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 até 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

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

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 à 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 cobri-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

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 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:

-
- 1. Certifique-se se a conexão do pino terra esteja intacta antes de ligá-lo a qualquer tomada;
 - 2. Tenha extremo cuidado quando trabalhar com ferramentas elétricas portáteis em locais úmidos ou molhados, ou próximos destes locais. Isto inclui tanques e caldeiras ou tubulações e outros projetos aterrados que você possa eventualmente tocar, permitindo a passagem da eletricidade através de seu corpo até o fio-terra;
 - 3. Informe sobre cabos desfiados ou quebrados;
 - 4. Se você tomar um choque de algum equipamento que estiver usando, relate isto a seu supervisor para que mande fazer os reparos necessários. Deixe os reparos elétricos para os especialistas;
 - 5. Certifique-se de estar usando apenas equipamento aterrado ou aprovado.
 - 6. Use ferramentas para reparo protegidas, e não deixe de estar usando o EPI adequado.

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

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 sanguínea 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.

Riscos do levantamento de peso e transporte manual de objetos

O homem não é um guindaste. Sempre peça auxílio 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.

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 venenosos 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.

O ácido sulfúrico e o hidrócloro 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 práticas 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.

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?

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.

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.