

# **DIÁLOGO DIÁRIO DE SEGURANÇA**

## **300 TEMAS**

**SEGURANÇA E SAÚDE TRATADOS COMO VALORES**

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	10
1 - POEIRA .....	11
2 - ÓCULOS DE SEGURANÇA .....	12
3 - MINI PERNEIRA .....	13
4 - AR COMPRIMIDO .....	14
5 - PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA .....	15
6 - CONDIÇÕES PERIGOSAS NO USO DE MAÇARICOS.....	15
7 - EFEITOS DO RUÍDO NO HOMEM E SOBRE O SISTEMA AUDITIVO .....	17
8 - O CONTROLE DO RUÍDO .....	19
9 - A ILUMINAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO .....	19
10 - AERODISPERSÓIDES NO MEIO AMBIENTE .....	21
11 - LEVANTAMENTOS DE PESO E TRANSPORTE DE OBJETOS MANUALMENTE.....	21
12 - CONTROLE DA QUALIDADE TOTAL - TQC.....	22
13 - VAPORES EM TOXICOLOGIA .....	23
14 – RISCOS BIOLÓGICOS.....	23
15 - MANUSEIO / TRANSPORTE / ARMAZENAGEM DE PRODUTOS QUÍMICOS.....	24
16 - VAPORES .....	25
17 - GASES .....	25
18 - ATIVIDADE FÍSICA.....	26
19 - HIGIENE INDUSTRIAL.....	26
20 – RUÍDO.....	27
21 - LEGISLAÇÃO AMBIENTAL .....	27
22 - UNIDADES DE CONSERVAÇÃO .....	28
24 - RECICLAGEM DE RESÍDUOS.....	29
25 - RESÍDUOS INDUSTRIAIS .....	29
26 - PRODUTOS E CLIENTES .....	30
27 - QUALIDADE - PRODUTIVIDADE E SOBREVIVÊNCIA.....	31
28 - L.E.R.....	32
29 - SEGURANÇA NO LAR.....	33
30 - DIAS DE DESCANSO.....	33
31 - PRESENTES DE NATAL .....	34
32 - PRESENTES DE NATAL ORIGINAIS E PRÁTICOS .....	36
33 - CUIDADOS COM A PELE .....	37
34 - LIMPEZA DAS MÃOS.....	39
35 - A SAÚDE .....	40
36 - COLUNA VERTEBRAL.....	41
37 - PROTEÇÃO DOS PULMÕES.....	42

38 - HOJE NÃO É O MESMO QUE ONTEM.....	43
39 - TODOS DEVEMOS NOS PREOCUPAR COM A PREVENÇÃO DE ACIDENTES .....	44
40 - OS INCIDENTES SÃO ADVERTÊNCIA .....	45
41 - NINGUÉM DESEJA CULPAR NINGUÉM .....	46
42 - UMA OFICINA LIMPA É UMA OFICINA SEGURA.....	47
43 - ARRUMAÇÃO, LIMPEZA E ORDENAÇÃO SÃO BONS HÁBITOS .....	48
44 - FIQUE ATENTO A VIDRO QUEBRADO.....	49
45 - PREPARAÇÃO DE ÁREAS SEGURAS DE TRABALHO.....	50
46 - ESTEJA ALERTA AOS RISCOS COM BATERIAS .....	51
47 - LUBRIFICAÇÃO E REPAROS.....	52
48 - ACIDENTES PODEM ACONTECER EM QUALQUER LUGAR .....	53
49 - IGNIÇÃO ESPONTÂNEA .....	55
50 - RECIPIENTE: LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS.....	56
51 - SOLVENTES INFLAMÁVEIS COMO MANUSEAR .....	58
52 - COMO PODEMOS PREVENIR INCÊNDIO .....	58
53 - PROCEDIMENTOS CORRETOS PARA O REABASTECIMENTO .....	60
54 - DEZ MANEIRAS PARA CONVIVER COM GASOLINA .....	61
55 - LIMPEZA DE TAMBORES.....	62
56 - POEIRA EXPLOSIVA.....	63
57 - RECIPIENTES DE SEGURANÇA .....	64
58 - FUJA DE INCÊNDIOS, ONDE QUER QUE VOCÊ ESTEJA .....	64
59 - E A RESPEITO DE PEQUENOS FERIMENTOS? .....	66
60 - PRIMEIROS SOCORROS PARA OS OLHOS .....	67
61 - PRIMEIROS SOCORROS EM CASOS DE ESTADO DE CHOQUE .....	68
62 - EXPOSIÇÃO A SUBSTÂNCIAS POTENCIALMENTE PREJUDICIAIS À SAÚDE OU PERIGOSAS .....	69
63 - AREJE OS GASES DE EXAUSTÃO .....	70
64 - SOLVENTES COMUNS.....	70
65 - ÁCIDOS .....	71
66 - ATERRAMENTOS POR PRECAUÇÃO .....	73
67 - CABOS DE EXTENSÃO .....	74
68 - CHOQUE ELÉTRICO.....	76
69 - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO .....	77
70 - PROTEÇÃO DAS MÃOS .....	78
71 - PROTEÇÃO PARA OS OLHOS .....	80
72 - IMAGEM PESSOAL NO AMBIENTE DE TRABALHO .....	81
73 - O VALOR DO CAPACETE DE SEGURANÇA.....	82
74 - LESÕES NAS COSTAS .....	83
75 - MANUSEIE CARGAS COM SEGURANÇA .....	84

76 - CARRINHOS DE MÃO.....	85
77 - EMPILHADEIRAS - AS MULAS DE CARGA DO TRABALHO.....	86
78 - IÇAMENTO MECÂNICO E OUTROS EQUIPAMENTOS MOTORIZADOS .....	87
79 - DICAS DE SEGURANÇA PARA OPERAÇÃO COM GUINDASTE MÓVEL .....	89
80 - SEGURANÇA COM CABOS DE AÇO.....	89
81 - PRÁTICAS DE SEGURANÇA NA UTILIZAÇÃO DE ESCADAS.....	91
82 - PENSE EM SEGURANÇA QUANDO USAR ANDAIMES .....	92
83 - SEGURANÇA COM MÁQUINAS OPERATRIZES EM OFICINAS .....	93
84 - O ESMERIL.....	93
85 - SEGURANÇA COM PRENSA/FURADEIRA PARA METAL.....	95
86 - DICAS SOBRE FERRAMENTAS.....	96
87 - CHAVES DE FENDA - A FERRAMENTA MAIS SUJEITA A ABUSOS.....	96
88 - USE OS MARTELOS COM SEGURANÇA.....	98
89 - PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM CHAVES DE BOCA.....	99
90 - PORQUE INSPECIONAR FERRAMENTAS E EQUIPAMENTOS? .....	100
91 - REGRAS DE SEGURANÇA PARA FERRAMENTAS ELÉTRICAS .....	101
92 - SEGURANÇA COM FACAS.....	102
93 - FURADEIRAS ELÉTRICAS PORTÁTEIS .....	104
94 - SEGURANÇA COM GÁS COMPRIMIDO.....	105
95 - O OXIGÊNIO .....	107
96 - O ACETILENO.....	108
97 - SOLVENTES ORGÂNICOS .....	109
98 - O RUÍDO! VAMOS NOS PROTEGER .....	111
99 - A INFLUÊNCIA DO CALOR NO TRABALHO .....	112
100 - REAÇÃO EMOCIONAL NO ACIDENTE DO TRABALHO.....	113
101 - CRIANÇAS NO TRÂNSITO.....	115
102 - L.E.R. LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS.....	116
103 - CONSCIÊNCIA DE SEGURANÇA.....	116
104 - POR QUE AS PESSOAS NÃO USAM CINTO DE SEGURANÇA? .....	117
105 – ACIDENTES DE TRAJETO .....	118
106 – CHUVAS E ALAGAMENTOS.....	119
107 - DICAS DE SEGURANÇA PARA DIRIGIR EM DIAS CHUVOSOS .....	121
108- OS DEVERES DO MOTORISTA.....	122
109 - A CURIOSIDADE EXCESSIVA.....	123
110 - TRÂNSITO: UM DESAFIO NO NOSSO DIA A DIA .....	123
111 - O PAPEL INTIMIDATIVO DA LEI .....	124
112 - A RESPONSABILIDADE DE CADA UM NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES.....	126
113 - FÉRIAS .....	126



114 - NÃO DEIXE QUE O ACIDENTE ESTRAGUE SUA FESTA .....	128
115 - COMO AGIR NUM NEVOEIRO? .....	129
116 - MANEIRAS CORRETA DE TRABALHAR SENTADO .....	130
117 – COMO FREAR CORRETAMENTE.....	131
118 - POSTURA CORPORAL .....	133
119 - POSTURA COMPORTAMENTAL FATOR BÁSICO NA SEGURANÇA INDUSTRIAL.....	133
120 - COMO DIRIGIR BICICLETAS .....	134
121- RESPEITO À SINALIZAÇÃO .....	135
122 - QUANTO CUSTA UM ACIDENTE ? .....	136
123 - OS INCIDENTES, QUASE ACIDENTES OU SUSTO.....	137
124 - LEI NR. 01 MOTORISTA PRUDENTE.....	139
125 - CIPA.....	140
126 - A ATITUDE E O AJUSTAMENTO NO POSTO DE TRABALHO .....	141
127 - CORRIDA MATINAL .....	141
128 - MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA INCÊNDIO FLORESTAL .....	142
129 - ECOLOGIA DO TRABALHO .....	142
130 - MENOR NO VOLANTE! .....	143
131 - PROTEGENDO AS MÃOS .....	144
132 - A LEGISLAÇÃO BRASILEIRA E OS EPI`s.....	145
133 - TRABALHADORES MAIS SEGUROS .....	146
134 - É TEMPO DE 5S.....	146
135 - PADRÕES MÍNIMOS DE SEGURANÇA.....	148
136 - MÁQUINAS DE CAFÉ EXPRESSO: O PERIGO É LOGO ALI .....	150
137 - RESPEITO É BOM E EU GOSTO! .....	151
138 - COMO MANTER A MOTIVAÇÃO MESMO EM UM AMBIENTE ESTRESSANTE? .....	153
139 - ACREDITE NO SEU SONHO. NÃO EXISTE IMPOSSÍVEL .....	154
140 - SONHAR É PRECISO!.....	155
141 - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL: O QUE É ISSO?.....	157
142 - ESTRUTURA ADEQUADA PARA UM AMBIENTE FAVORÁVEL À SEGURANÇA E SAÚDE OCUPACIONAL.....	158
143 - COMO EVITAR ACIDENTES COM A PAINEL DE PRESSÃO .....	159
144 - CONHEÇA OS SINTOMAS DAS ALERGIAS ALIMENTARES .....	161
145 - ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, QUALIDADE DE VIDA E PRODUTIVIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	162
146 - TER UMA DIETA BALANCEADA É O SEGREDO PARA SE PREVENIR CONTRA A ANEMIA .....	164
147 - MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA A DENGUE .....	165
148 - RISCOS ELÉTRICOS NO ESCRITÓRIO E EM CASA.....	166
149 - DIÁLOGO COMPORTAMENTAL: UMA FERRAMENTA DE ATITUDE PREVENTIVA.....	168
150 - VAMOS ELIMINAR OS COMPORTAMENTOS INSEGUROS .....	169
151 - SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA: VAMOS PRESTAR ATENÇÃO? .....	171

152 - O PODER DA GRATIDÃO.....	172
153 - QUEM AVISA AMIGO É.....	174
154 - CUIDADO COM OS OLHOS, CHICO DISTRAÍDO!.....	175
155 - ESSA FOI POR POUCO!.....	176
156 - ESTRESSADINHO E DESLIGADO: O CASO DA CHAVE DE FENDA VOADORA.....	178
157 - O FUNCIONÁRIO REALIZA O TRANSPORTE DO CILINDRO PARA PREPARAR O SISTEMA DE CORTE.....	179
158 - OPERAÇÃO DE CARREGAMENTO COM EMPILHADEIRA: QUAIS RISCOS VOCÊ IDENTIFICA?.....	180
159 - SEGURANÇA DO MOTORISTA DE CAMINHÃO.....	181
160 - ASSÉDIO MORAL.....	183
161 – DEPRESSÃO.....	184
162 - SAÚDE NO ESCRITÓRIO: 7 COISAS QUE VOCÊ FAZ ERRADO.....	187
163 - QUANTO VALE UM SORRISO?.....	188
164 - VOCÊ SÓ TEM UMA COLUNA. CUIDE DELA!.....	190
165 - BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE CORPORAL.....	191
166 - PARA UMA BOA QUALIDADE DE VIDA, TENHA BONS HÁBITOS! REAVALIE-SE!.....	193
167 - OSTEOPOROSE – A DOENÇA QUE CAUSA FRATURAS ESPONTÂNEAS NOS OSSOS PODE SER PREVENIDA.....	194
168 - BARULHO, CAI FORA! PROTEJA SEU OUVIDO.....	196
169 - VOCÊ SABE O QUE É TRABALHO PENOSO?.....	197
170 - A HORA CERTA PARA DORMIR.....	199
171 - UM BICHO ME PICOU... E AGORA?.....	200
172 - COMO PREVENIR PROBLEMAS COM A VOZ.....	203
173 - E O QUE A MINHA BOCA TEM A VER COM ISSO?.....	204
174 - USO DO COMPUTADOR: COMO MANTER A SAÚDE.....	206
175 – A EPIDEMIA DO CRACK.....	208
176 - COMO EVITAR ALERGIAS RESPIRATÓRIAS.....	209
177 - COMO PREVENIR O COLESTEROL ALTO.....	210
178 - DOENÇAS OCUPACIONAIS.....	212
179 - HEMOFILIA.....	214
180 - CONJUNTIVITE.....	216
181 - A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO.....	217
182 - GINÁSTICA LABORAL: VAMOS AGITAR O CORPO PARA PRODUZIR MELHOR!.....	218
183 - DOENÇAS ESCONDIDAS NO DINHEIRO.....	220
184 - OS DEZ PIORES ALIMENTOS PARA SUA SAÚDE.....	221
185 - CUIDADOS COM A PELE.....	223
186 - CHURRASCO NA LAJE: 10 DICAS DE SEGURANÇA PARA NINGUÉM SE MACHUCAR.....	224
187 - FORMAS MAIS COMUNS DE ACIDENTES NO LAR.....	226
188 - PRODUTOS PERIGOSOS QUE ESTÃO DENTRO DAS NOSSAS CASAS.....	228
189 - OS SERVIÇOS DOMÉSTICOS MAIS PROPENSOS A CAUSAR ACIDENTES.....	229

190 - ACIDENTE NO RESTAURANTE FILÉ CARIOCA NA PRAÇA TIRADENTES.....	230
191 - SEGURANÇA: ESSENCIAL PARA O NOSSO DIA-A-DIA.....	231
192 - EXTINTORES DE INCÊNDIO: CONHEÇA MELHOR ESSE EQUIPAMENTO.....	232
193 - MOMENTOS DE REFLEXÃO.....	233
194 - MANUTENÇÃO DE FERRAMENTAS.....	233
195 - ZONA DE PERIGO.....	234
196 - PEQUENOS INCIDENTES VIRAM ACIDENTES.....	234
197 - MANUSEIO DE ÁCIDOS.....	235
198 - RISCOS DOS VAPORES.....	237
198 - OS RISCOS DA MÁ ILUMINAÇÃO NO LOCAL DE TRABALHO.....	238
199 - DIREÇÃO DEFENSIVA É DEVER DE TODOS.....	238
200 - COMO DIRIGIR COM SEGURANÇA NAS ESTRADAS.....	241
201 - PARE! OLHE! ESCUTE! SALVE UMA VIDA!.....	243
202 - 7 MOTIVOS PARA VOCÊ NÃO USAR O CELULAR ENQUANTO DIRIGE.....	244
203 - A ALIMENTAÇÃO NA EMPRESA E A SAÚDE DO TRABALHADOR.....	245
204 - O CÍRCULO DA VIDA X O CÍRCULO DO SONHO.....	246
205 - SER ORGANIZADO É GANHO OU PERDA DE TEMPO?.....	247
206 - COMO VIVER COM AS CRÍTICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO?.....	249
207 - CIMENTO: COMO TRABALHAR COM ELE DE FORMA SEGURA.....	250
208 - DICAS DE HIGIENIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO DO EPI.....	251
209 - EXPOSIÇÃO AO CALOR: COMO ATENUAR?.....	253
210 - CUIDADOS COM FUMO DE SOLDA.....	255
211 - COMO EVITAR QUEDAS POR ESCORREGÃO OU TROPEÇO.....	256
212 - SE ESTIVER ENVOLVIDO EM UM QUASE ACIDENTE, QUAL SERÁ SUA PRÓXIMA PROVIDÊNCIA?.....	258
213 - A IMPORTÂNCIA DA ORDEM DE SERVIÇO.....	260
214 - ADORNOS NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	261
215 - PORQUE DEVO INVESTIGAR OS INCIDENTES DE TRABALHO?.....	262
216 - CUIDADOS PARA QUE UMA CONDIÇÃO INSEGURA NÃO SE TORNE UM ATO INSEGURO.....	264
217 - BRINCADEIRAS DEMAIS ATRAPALHAM!.....	265
218 - INCÊNDIO EM BOATE NA CIDADE DE SANTA MARIA-RS.....	268
219 - ACIDENTES COM FERRAMENTAS DOMÉSTICAS.....	269
220 - 12 DICAS PARA EVITAR FERIMENTO COM FACAS.....	269
221 - INSTINTO DE SOBREVIVÊNCIA: USE-O A SEU FAVOR.....	270
222 - NÃO BUSQUE UM CULPADO. BUSQUE A SOLUÇÃO!.....	271
223 - DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DO FOGO!.....	272
224 - ATOS E CONDIÇÕES INSEGURAS: CONCEITOS E EXEMPLOS.....	273
225 - PRIMEIROS SOCORROS: PROCEDIMENTOS INICIAIS.....	277
226 - VOCÊ PRÁTICA REALMENTE O DDS?.....	279

227 - NITROGÊNIO LÍQUIDO: MEDIDAS DE SEGURANÇA.....	281
228 - UMA ATENÇÃO ESPECIAL PARA O PESSOAL DA LIMPEZA PREDIAL.....	284
229 - COMPORTAMENTO SEGURO: SEU MELHOR EPI DE TRABALHO.....	286
230 - FISPQ: PARA QUE SERVE? .....	287
231 – EVITANDO LESÕES NO FUTEBOL.....	288
232 – FARÓL LIGADO DURANTE O DIA .....	289
232 – IMPROVISAÇÕES DE FERRAMENTAS OU USO INADEQUADO .....	290
233 – EDUCAÇÃO AMBIENTAL: PLANETA ÁGUA.....	291
234 – CRIANÇAS NA PISCINA.....	292
235 – PLANO DE ABANDONO DE EDIFÍCIO .....	293
236 – FAÇA A DIFERENÇA.....	294
237 – SEGURANÇA EM TRILHOS .....	294
238 – SINAIS VITAIS.....	296
239 – PERSISTÊNCIA: EMPRESA HONDA.....	297
240 – MOTOCICLISTAS .....	298
241 – BOTIJÃO DE GÁS.....	299
242 – ACIDENTES COM CABEÇA.....	300
243 – EFEITOS CRÔNICOS DO ÁLCOOL.....	301
244 – RESFRIADO .....	301
245 – FEBRE.....	302
246 – DESMAIO.....	303
247 – TRANSPORTE DE ACIDENTADOS .....	303
248 – AVALIAÇÃO PRIMÁRIA DE ACIDENTES .....	304
249 – VÔMITOS.....	305
250 – ACIDENTES NO BANHEIRO .....	306
251 – TRABALHOS EM ESPAÇO CONFINADO.....	307
252 – COMUNIQUE-SE .....	308
253 – EXPLOSÕES.....	308
254 – QUEDA DE MATERIAIS.....	309
255 – PLANEJAR ANTES DE EXECUTAR.....	310
256 – ISQUEIROS - PEQUENAS BOMBAS.....	311
257 – ARRANJOS FÍSICOS .....	311
258 – COLISÃO COM PEDESTRES .....	312
259 – ORGANIZAÇÃO E LIMPEZA: ETAPA FINAL DO TRABALHO.....	312
260 – CADA UM NA SUA!.....	313
261 - SEGURANÇA NO TRABALHO DE PINTURA.....	313
262 – CUIDADO COM O USO DE VELAS .....	315
263 - PRINCIPAIS RISCOS NO CHAPISCO E REBOCO.....	316

264 - SINALIZAÇÃO E ISOLAMENTO DE ÁREA .....	318
265 - INSPEÇÃO DE SEGURANÇA .....	319
266 – DICAS SOBRE FERRAMENTAS.....	320
267 – DE BRUMADINHO A FLAMENGO: 9 LIÇÕES APRENDIDAS SOBRE AS TRAGÉDIAS DE 2019 .....	320
268 – MEDIDAS IMPORTANTES PARA NÃO SER ASSALTADO .....	322
269 – DICAS PARA EVITAR O ROUBO DE SEU CARRO .....	324
270 – COMO SER PEDESTRE.....	325
271 – ACIDENTE POR SUBMERSÃO - AFOGAMENTO.....	326
271 – ANIMAIS PEÇONHENTOS.....	328
272 – MORDIDA DE CACHORROS.....	329
273 – CUIDADOS NA PESCARIA.....	331
274 – CUIDADOS COM SUA POSTURA AO USAR O SMARTPHONE.....	332
275 – RISCOS EM ESCRITÓRIOS.....	333
276 – RAZÕES PARA ABOLIR O COPO DESCARTÁVEL.....	334
277 – A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO EM EQUIPE .....	335
278 – IRRITABILIDADE .....	336
279 – ÁGUA: TEM QUE TOMAR .....	337
280 – PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO AMBIENTE DE TRABALHO .....	338
281 – REGRAS BÁSICAS DA CONVIVÊNCIA.....	339
282 – REGRAS DE ETIQUETA PARA USAR O SMARTPHONE COM MODERAÇÃO .....	340
283 – CINTO DE SEGURANÇA EM ÔNIBUS.....	341
284 - ASSÉDIO SEXUAL NO LOCAL DE TRABALHO.....	342
285 – TENERIFE - PIOR ACIDENTE AÉREO DA HISTÓRIA .....	344
286 – INCÊNDIO NO EDIFÍCIO JOELMA .....	345
287 – TRAGÉDIA DE BHOPAL .....	346
288 – TRAGÉDIA NO PARQUE GAMELEIRA .....	347
289 – ACIDENTE NA PLATAFORMA DEEPWATER HORIZON.....	347
290 – QUEDA DO AVIÃO DA CHAPECOENSE.....	348
291 – INCÊNDIO NO GRAN CIRCUS NORTE-AMERICANO .....	351
292 – ACIDENTE COM O CÉSIO 137 EM GOIÂNIA.....	352
293 – ACIDENTE VÔO 3054 DA TAM.....	356
294 – TITANIC.....	358
295 – A MORTE DE AIRTON SENNA .....	360
296 – DESCARRILAMENTO DE TREM EM POJUCA-BA.....	361
297 – NAUFRÁGIO DO BATEAU MOUCHE.....	362
298 – ACIDENTE COM A PLATAFORMA P36.....	363
299 – INCÊNDIO NO MUSEU NACIONAL DO RIO DE JANEIRO .....	364
300 – ACIDENTE NUCLEAR DE CHERNOBYL .....	365

## **INTRODUÇÃO**

### **O que é DDS?**

O principal objetivo do Diálogo Diário de Segurança é divulgar informações a respeito dos procedimentos de segurança para o trabalho. Além disso, é uma oportunidade para a promoção das medidas de prevenção de doenças e acidentes. Ou seja, ele pode até mesmo ir além e garantir que os funcionários façam a diferença na sociedade.

Iniciado na década de 1990 a fim de despertar a atenção dos colaboradores quanto às questões de saúde e segurança no ambiente de trabalho, o DDS é uma ação que inicia o dia de trabalho.

Sendo assim, ele deve levar cerca de 10 ou 15 minutos antes do expediente. Funciona, basicamente, como uma forma de começar o dia com inspiração, conhecimento e prevenção.

Esse diálogo deve oferecer orientações em geral, baseadas no local das atividades, EPIs que serão utilizados no ambiente, equipamentos, máquinas e tudo o que estiver ligado às operações.

O DDS pode ser ministrado por diversos profissionais: pelo técnico de segurança, por algum líder de equipe, por um engenheiro de segurança, por um palestrante convidado ou até mesmo por um profissional da CIPA ou do SESMT.

O momento do DDS é, talvez, um dos mais importantes do dia. São 15 minutos onde, além de você falar sobre segurança e saúde, poder também olhar nos olhos das pessoas. Empregados doentes, problemáticos ou com dificuldades no ambiente interno/externo merecem atenção especial. Observe se realmente a pessoa está apta para o trabalho naquele dia. Caso note alguma anormalidade no comportamento, modo de falar ou nas expressões... Fique atento! Oriente esta pessoa procurar o supervisor, medicina do trabalho ou, dependendo da situação, até você mesmo pode ajudar com uma orientação ou uma palavra amiga. Pense nisso!

### **Nota importante**

Este material não é de autoria única. É uma compilação de vários temas e fontes diferentes com o intuito de abordar de forma máxima todos os assuntos relacionados à segurança e saúde do trabalhador. São 300 temas onde você poderá ministrar em sequência ou de forma aleatória. Ao final do trabalho poderão observar uma sequência de catástrofes ocorridas no Brasil e no mundo das quais podemos tirar importantes lições relacionadas à prevenção de acidentes.

Agradecemos imensamente aos colaboradores que, com seus sites, blogs e canais no Youtube, se preocupam e estimulam a preservação da saúde e integridade física das pessoas.

Todas as fontes constam no final de cada tema.

Estou inteiramente disposto a qualquer crítica ou sugestão.

Carlos Quaresma

carlos\_quaresma@outlook.com

## 1 - POEIRA

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

A maior percentagem de partículas arrastadas pelo ar, forma de pó, tem menos de 1 micrón (micrón - milésima parte do milímetro). Devemos ter presentes que as partículas de tamanho inferior a 5 microns, são as que oferecem maior risco, por constituírem a chamada fração respirável, as de maior tamanho sedimentam 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 a medicina e segurança do trabalho recomenda a eliminação deste risco atuando em três pontos:

1 - Sobre o foco de geração: com o objetivo de impedir sua formação, com emprego de métodos úmidos, enclausuramento do processo, ventilação local exaustora 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, 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 se penetre em seu organismo e, orientando-os sobre os cuidados necessários nestas áreas, treinamento e educação, limitação do tempo de exposição, equipamento de proteção individual, exames médicos pré-funcional e periódicos. (ex. uso adequado do respirador para pós e névoas que deve ser usado como complementação de medidas de controle ao nível de pessoal).

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>



## 2 - ÓCULOS DE SEGURANÇA

A proteção dos olhos é um dos pontos importantes na prevenção de acidentes e a finalidade dos óculos de segurança é protegê-los contra partículas sólidas projetadas e / ou em suspensão.

Os óculos de segurança são constituídos de armação em acetato de celulose cor preta, com protetores laterais em tela de aço inoxidável, haste de acetato, lentes incolores de cristal de vidro óptico corrigido e endurecido, resistentes e altos impactos.

O nome oficial do equipamento é óculos de segurança, haste convencional ou meia haste com elástico, e é fornecido nos aros 46, 48, 50 mm.

As peças de reposição deste EPI são : haste, proteção lateral, lentes. As unidades de trabalho através de suas ferramentarias, estão recebendo treinamento e ferramentas para ajustes e reparos nos óculos.

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

Praticamente em toda área da usina, existe uma grande variedade de riscos que podem ter como consequência a lesão nos olhos. É por isto, que os óculos de segurança é considerado EPI básico, ou seja, é indicado e de uso obrigatório para todo empregado ou pessoa que trabalhe ou transite na área da usina.

Recomendações sobre o uso e conservação:

O óculo deve 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-se 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 o guarde ou carregue-o nos bolsos traseiros das calças;

Não o transporte junto de ferramentas;

Não o abandone junto a fontes de calor;

Não deixe em local onde possa receber respingos de óleo, graxa, ácidos, corrosivos, solventes ou qualquer substância que possa 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.



### **3 - MINI PERNEIRA**

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 / posto e encontra-se no manual de equipamento de proteção individual de cada unidade de trabalho, 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 ao cromo.

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.

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 abraisas; exposição ou contacto com projeção de respingos / partículas de metais a temperaturas baixas e médias.

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.

- 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 consultem o técnico de segurança do trabalho da sua atividade.

#### **4 - 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 estarem comprimidos, o ar e outros gases de uso industrial, requerem manipulação delicada e precauções especiais para seu uso. Se for mau empregado ou estiver fora de controle ou com seus acessórios como: Conexões, manômetros, maçaricos, mangueiras, chave de conexão, não esquecendo da válvula corta-chamas, mantendo o conjunto durante ou após uso, fixado para que não venha a sofrer quedas.

Como é de conhecimento da maioria dos que atuam na área de Segurança e saúde do Trabalhador, o ar comprimido, muitas vezes é usado de forma inadequada ou seja a pratica de atos inseguros pôr parte de alguns funcionários, comum em áreas de muita poeira , funcionários utilizam o ar comprimido para limpar a roupa, como também nas épocas quentes, para se refrescarem. Atos desta natureza poderá acarretar sérias conseqüências a aqueles que pôr desconhecimento ou ignorar os preceitos de segurança venha a cometer estas imprudências.

A fim de complementar a conscientização dos trabalhadores, deve-se fazer uma explanação sobre os riscos que podem decorrer do mau uso do ar comprimido, para que estes fiquem cientes dos danos que poderão sofrer, caso utilizem inadequadamente o ar comprimido.

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 pôr 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 sangüíneo. Esta lesão denomina-se embolia pôr ar.

Jato de ar comprimido, mesmo com pressões baixas podem arremessar partículas de metais ou outros materiais sólidos a velocidades tão altas, que se convertem em perigo para os olhos e o rosto.

O ar comprimido contem 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.

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

## 5 - PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA

A máscara 8500 é indicada para proteção do trabalhador contra poeiras incômodas, tais como: Celulose (fibras de papel), pó de serragem, poeira de esmerilhamento, caolin, amido, alumina, cosméticos, carbonato de cálcio, silicato de cálcio, silicone, estereatos, sacarose e dióxido de titânio. Estas poeiras quando inaladas não causam danos ao sistema respiratório, não formam tecidos fibrosos (nodulações e depósitos tecidos que recobrem as vias respiratórias, tornando-os rígidos e sem elasticidade), causando nestes tecidos apenas reações alérgicas reversíveis, não provocando doenças orgânicas (substâncias que passam através dos pulmões ao sangue, mas afetando outros órgãos do corpo humano) e não produzindo efeitos tóxicos por serem facilmente excretados pelo organismo, sem deixar resíduos. Esta máscara não possui o certificado de aprovação expedido pelo Ministério do Trabalho, portanto está em desconformidade com a Portaria 3214/78 - Norma Regulamentadora 06 (EPI), não sendo caracterizada como EPI (Equipamento de Proteção Individual).



Assim fica terminantemente proibido o uso da máscara 8500 em áreas onde há poeiras tóxicas, tais como: ferro, sílica livre cristalizada, manganês e fumos de solda.

A exposição contínua a estas poeiras e fumos sem a devida proteção, provocará danos irreversíveis ao sistema respiratório, podendo afetar outros órgãos do corpo humano.

Os respiradores sem manutenções ou seja descartáveis, utilizados pela SUMIC são:

8800 - Indicado para poeiras tóxicas - Fabricante 3M

8801 - Indicado para poeiras tóxicas e fumos de solda - fabricante 3M

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 6 - CONDIÇÕES PERIGOSAS NO USO DE MAÇARICOS

Antes de qualquer coisa, vamos definir o instrumento de trabalho conhecido pelo nome “maçarico”.

Trata-se de um aparelho no qual se processa a mistura sob determinada pressão de um gás comburente com outro combustível.

Depois de inflamada, esta mistura produz uma chama, com uma temperatura aproximadamente de 3.200 graus centígrados, portanto, capas de fundir os metais que não contenham mais de 1,9% de carbono. Vamos conhecer esses gases.

ACETILENO - É um gás incolor de cheiro característico e altamente combustível. Sua notação química é  $C_2H_2$ . É um composto instável, sujeito a violentas explosões quando se decompõe. Pôr esse motivo, este gás não deve ser comprimido, quando puro, para suportar pressões superiores a 15Lb./Pol<sup>2</sup>. Em determinadas condições, quando em contato com a prata, mercúrio e cobre, pode provocar explosões.

#### PRECAUÇÕES NO MANUSEIO DOS CILINDROS.

Nunca deixar os cilindros de Acetileno diretamente sob o sol;

Os cilindros deverão ser armazenados em locais adequados e seguros;

Evitar os choques, quedas ou golpes com os cilindros de Acetileno;

Não utilizar qualquer peça ou tubo de cobre ou latão, para a circulação do Acetileno;

Usar sempre um regulador de Acetileno, ligado à válvula do cilindro, seja qual for à aplicação dada ao gás.

#### EFEITOS:

O acetileno é um gás anestésico, não venenoso. Suas concentrações muito altas em ambientes fechados sufocarão o ser humano, em virtude da exclusão do oxigênio.

Os trabalhos em altas estruturas, onde as vertigens podem ocasionar, quedas, com graves conseqüências, deve-se ter o cuidado de não respirar muito o acetileno.

OXIGÊNIO - É um gás comburente, incolor e insípido, seu símbolo é  $O_2$  e seu peso é 32. Convém mencionar que, no ar, o oxigênio entra na proporção de 21% e o nitrogênio com quase 79%. Em pequenas quantidades, existem ainda, na composição do ar, os chamados gases raros, são eles: Hélio, Xenônio, Argônio e o Criptônio.

#### PRECAUÇÕES GERAIS:

Nunca utilize oxigênio em aparelhos para os quais seja necessário o ar comprimido;

Evite qualquer contato de óleo ou graxa, com qualquer parte do cilindro, da rede, reguladores ou dos seus acessórios. O óleo ou a graxa pode formar compostos e queimar violentamente, na presença do oxigênio.

Ao ligar diretamente o maçarico e observar:

Se há qualquer vazamento de oxigênio e acetileno, no maçarico, reguladores, válvula hidráulica, mangueira e válvula de retenção;

Observar a tabela progressiva de regulagens como padrão, pelas fábricas de maçaricos;

Jamais utilizar o oxigênio para refrigerar o ambiente de trabalho. Pôr ser altamente comburente, isto é, pôr ativar a combustão, altas concentrações poderão ocasionar combustão, seguida de explosão.

#### O RETROCESSO DA CHAMA:

O manuseio incorreto do maçarico pode causar o retrocesso da chama. Esta se apaga com um estalo. Principais causas:

- a) - Toque do bico do maçarico na peça;
- b) - O super aquecimento do bico do maçarico;
- c) - Utilização de pressões inadequadas;
- d) - Bico mal apertado;
- e) - Sujeira na sede do bico do maçarico
- f) - Vazamento;

Quando o motivo do retrocesso tiver sido determinado e eliminado o seu agente, o maçarico poderá ser aceso novamente, pela maneira usual.

#### ENGOLIMENTO DA CHAMA:

O engolimento da chama, ocorre, quando a chama queima de volta para dentro do maçarico, comumente com um silvo agudo.

No caso de acontecer um engolimento da chama proceda como segue:

Feche imediatamente a válvula do acetileno;

NOTA: dependendo do período, isto é, do tempo que se leva para fechar a válvula, poderá o operador optar em fechar a válvula do acetileno ou do oxigênio. Quando se verificar o engolimento da chama, a queima interna pode chegar até ao derretimento do divergente. Neste caso que uma é uma exceção do processo de fechamento, fecha-se à válvula do oxigênio;

Fechar a válvula de oxigênio de corte;

Se os engolimentos ocorrem, mesmo após a verificação dos motivos prováveis, já descritos, leve o maçarico à seção de condicionamento para a eliminação do defeito ou descarte-o.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **7 - EFEITOS DO RUÍDO NO HOMEM E SOBRE O SISTEMA AUDITIVO**

A conseqüência mais evidente é a SURDEZ, que depende de alguns fatores, como: Intensidade, tipo de ruído-contínuo, intermitente ou impacto, sua qualidade (sons agudos) (são mais

prejudiciais que os graves), susceptibilidade individual, tempo de exposição e a idade. A surdez pode ser dividida em três grupos que são:

Temporária,

Permanente,

Trauma acústico,

A surdez temporária: é caracterizada pela dificuldade de audição, embora passageira, que notamos após exposição pôr algum tempo a 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. Podendo 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,, sensível a sons de 4.000 Hz, e a alteração não é percebida pôr não atingir a freqüência da fala. As perdas progridem até atingir freqüências da comunicação oral, entre 250 e 2.000 Hz, quando a vibração chega ao ouvido, mas não consegue ser transmitida.

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

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

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **8 - O CONTROLE DO RUÍDO**

A regra básica para garantir de que não haverá seqüelas (Perda Auditiva) é reduzir a exposição e o ideal no processo de controle é reduzir o NPS - Nível de Pressão Sonora; 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, seguido do controle na via de transmissão no trajeto entre a fonte de origem e o atingido 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. Os do tipo concha que atuam como uma barreira à onda sonora, são os mais eficientes.

Dado importante com relação aos EPI's é o referente à sua manutenção e conservação, para sua colocação deve seguir-se às orientações do fabricante, pois os equipamentos pedem eficiência se utilizados de maneira incorreta. A higiene das mãos é muito importante no ato de colocação dos EPI's.

Os pré-moldados devem ser esterilizados diariamente em fervura pôr 15 minutos e pôr 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **9 - A ILUMINAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO**

Um bom ambiente de trabalho é formado por diversos fatores. Dentre eles, podemos destacar a relação harmoniosa entre os funcionários, bons equipamentos para garantir um desempenho que está dentro do esperado pela empresa, além de você se sentir bem fazendo aquilo que gosta: afinal, a maior parte do seu dia você passa no local onde trabalha. Além de tudo isso, você sabia que a iluminação no ambiente de trabalho também é fundamental para a sua qualidade de vida? Quais os benefícios de uma boa iluminação no ambiente de trabalho?

### **1. Melhor produtividade**

Uma boa iluminação no ambiente de trabalho garante uma melhor produtividade do funcionário. A melhor visibilidade do posto de serviço influi diretamente no desempenho do trabalhador, pois a baixa iluminação causa fadiga e prejudica o sistema nervoso, fazendo com que haja uma má qualidade nos afazeres e com chances de causar, inclusive, acidentes.

## **2. Mais saúde e qualidade de vida**

A tendência que o ser humano possui é trabalhar de acordo com a luz natural do dia. Por essa razão, as empresas devem aproveitá-la ao máximo, reduzindo as chances de afetar a saúde física e psicológica do funcionário causadas pela deficiência de luz. Nos casos em que não for possível aproveitar essa luz natural, as empresas precisam ter o cuidado para que o funcionário não fique exposto diretamente à luz artificial.

Essa dica é essencial para evitar acidentes, pois quando a pessoa está próxima de locais muito claros, janelas amplas ou luzes muito brilhantes, sua visão acaba perdendo o foco, ficando embaçada e, em alguns momentos, com a dificuldade de enxergar. Quando o funcionário trabalha com máquinas de grande porte e que oferecem riscos à sua integridade, situações como esta podem trazer riscos físicos, sendo extremamente prejudicial.

## **3. Evita o cansaço do funcionário e problemas visuais**

Uma má iluminação, apesar de não causar danos permanentes para a visão do funcionário, pode trazer cansaço ao seu dia a dia, lacrimejamento e irritação. Além disso, o ressecamento dos olhos também pode estar ligado à iluminação. Segundo especialistas, tanto o excesso de luz quanto a falta pode alterar a lubrificação dos olhos, fazendo com que o funcionário tenha desconforto visual.

Outros problemas que podem ser causados pela má iluminação podem estar associados ao cansaço dos olhos, visão prejudicada, olhos avermelhados e pálpebras pesadas.

Como garantir uma boa iluminação no ambiente de trabalho?

Para que o ambiente de trabalho garanta uma boa iluminação ao funcionário é necessário que ela seja homogênea. É fundamental que todo o local seja iluminado por igual, sem variações de luz. Engana-se quem pensa que essa iluminação é apenas aquela que deixa o local mais claro. Deve-se ter a preocupação, também, com aquela proveniente dos computadores e dos utensílios de trabalho, como telefones e celulares, por exemplo.

Para evitar problemas oculares, o uso do colírio pelo menos três vezes ao dia pode ser essencial para que você consiga passar horas diante de um computador sem os problemas citados anteriormente.



## 10 - AERODISPERSÓIDES NO MEIO AMBIENTE

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

E estes são considerados poluentes do ar ou ambiente de trabalho, com exceção do vapor da água pura, que formam as nuvens. Os demais aerodispersóides são caracterizados 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, vapores, podem causar doenças, alergia e intoxicação, nos homens, animais e até plantas, que 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 o suficientemente letal.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 11 - LEVANTAMENTOS DE PESO E TRANSPORTE DE OBJETOS MANUALMENTE

Levante o peso de maneira correta. Mantenha suas costas eretas, firme os músculos abdominais e faça suas pernas receberem a maior parte do peso a ser erguido.



O esforço é na  
coluna vertebral

Para levantar 40 kg  
mantenha a coluna  
vertical

Lembre-se de que o homem não é guindaste. Peça sempre auxílio, nos transportes e manuseios pesados.

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 empregados que se desloquem em sentido contrário.

Colocar o material no mesmo ombro

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

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **12 - CONTROLE DA QUALIDADE TOTAL - TQC**

“Uma empresa honesta, só pode sobreviver dentro de uma sociedade se for para contribuir para a satisfação das necessidades das pessoas.”

Vicente Falconi Campos

O TQC é um sistema administrativo aperfeiçoamento no Japão a partir de idéias de dois americanos que lá estiveram logo após o término da 2ª Guerra Mundial.

As Organizações Humanas (escolas, empresas, hospitais, clubes, etc.) são meios destinados a satisfazer as necessidades das pessoas.

Controlar uma “Organização humana significa identificar quais foram os resultados não alcançados (fora de controle); analisa-los, verificando quais foram as causas de agir sobre essas causas para melhorar os resultados para todos”.

Então, devemos medir os resultados para saber se esse objetivo foi atingido ou não:

- 1 - Medir a qualidade dos produtos ou serviços.
- 2 - As reclamações dos clientes (produtos ou serviços com defeito).
- 3 - Custo dos produtos ou serviços.
- 4 - Os atrasos na entrega dos produtos.
- 5 - moral dos funcionários que produzem (absenteísmo, acidentes, turnover nível salarial, crescimento profissional etc.).

TQC é o controle exercido por todas as pessoas para a satisfação das necessidades de todas as pessoas.

Portanto, se o objetivo final de uma empresa é satisfazer as necessidades de todas as pessoas.

Objetivo das empresas:

## PESSOAS MEIOS RESULTADO

Clientes	Qualidade	Satisfação das necessidades
Empregados	Crescimento do ser humano	das pessoas
Acionistas	Produtividade (lucro)	
Vizinhos	Contribuição Social (impostos)	

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### 13 - VAPORES EM TOXICOLOGIA

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.

Em Saúde Ocupacional estudamos os gases e vapores de uma só vez.

No ser humano sua atuação sobre o organismo pode ser dividida em irritantes anestésicos e asfixiantes.

Os vapores como os gases, podem ser avaliados através de aparelhos que coletam e analisam a amostra no próprio local de trabalho. Aparelhos estes denominados de leitura direta e de outros que coletam amostras do ar ou do contaminante, para posterior análise em laboratório, chamados de amostradores.

As boas condições de ordem, limpeza e asseio geral, ocupam uma posição chave num sistema de proteção ocupacional.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### 14 – RISCOS BIOLÓGICOS

É sabido que os agentes biológicos causam problemas de saúde. Segundo o Sexto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho (IECT): 2015, uma percentagem crescente de trabalhadores europeus (13 %, uma percentagem 1,5 vezes maior do que a registada 10 anos antes) encontra-se exposta a agentes infecciosos no trabalho. Os agentes biológicos incluem

vírus, bactérias, fungos e parasitas, e podem causar problemas de saúde, diretamente ou através da exposição a alérgenos ou toxinas conexos.

*Vírus*

*Bactérias*

*Parasitas*

*Protozoários*

*Fungos*

*Bacilos*



A exposição a agentes biológicos relacionada com o trabalho pode ser associada a diversos problemas de saúde, incluindo doenças infecciosas, cancro e alergias. Alguns agentes biológicos podem também ser prejudiciais aos nascituros.

Os trabalhadores de determinados serviços, tais como os serviços de cuidados de saúde e os serviços veterinários, a agricultura, a gestão das águas residuais e os laboratórios, encontram-se particularmente expostos a riscos. Estes trabalhadores podem trabalhar diretamente com micróbios ou estar expostos a micróbios, através do contacto com, por exemplo, fluidos corporais ou solo. Quando a fonte de exposição a um agente biológico é conhecida, é relativamente fácil prevenir os efeitos adversos na saúde. A gestão dos riscos de fontes de exposição desconhecidas é muito mais difícil.

Fonte: <https://osha.europa.eu>

## **15 - MANUSEIO / TRANSPORTE / ARMAZENAGEM DE PRODUTOS QUÍMICOS**

De acordo com as Normas Regulamentadoras do Ministério do Trabalho, a característica fundamental de um agente químico, pertencente a um determinado produto químico, está no tempo de exposição a que o empregado fica submetido ao agente químico e ao limite máximo ou tolerância em que este não produz qualquer dano à saúde do empregado.

Todo produto químico deverá trazer no lado externo de sua embalagem suas características físicas e químicas, bem como o cuidado com o seu manuseio, a maneira correta de transportá-lo e principalmente como deve ser armazenado e também o que fazer em caso de intoxicação com o produto. Devemos diluir o produto nas quantidades recomendadas e usar os EPI's recomendados.

Todo produto com qualidade deve conter em sua embalagem todos estes dados. Produtos químicos sem qualquer identificação externa não deve ser manipulado nem como teste . Sua identificação deve ser completa , clara e objetiva.

“Quando não conhecemos a substância química não devemos manuseá-la, pois não saberemos agir quando esta substância estiver prejudicando nosso organismo.”

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **16 - VAPORES**

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 principal via de ingressos é a respiratória, já que o pulmão tem de 80 a 90 m<sup>2</sup> de superfície alveolar, que é onde ocorre a troca de substâncias através da respiração. Esta grande superfície facilita a absorção de gases e vapores, os quais podem passar ao sangue, para serem distribuídos a outras regiões do organismo.

O vapor é conceituado como sendo a fase gasosa de uma substância, que a 250 centígrados e 760 mmhg é líquida ou sólida. Como exemplos citaremos os vapores de água, vapores de gasolina , vapores de naftalina, etc...

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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **17 - GASES**

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.

Quando os gases não são considerados resíduos, ou seja, participam diretamente em algum processo, a toxidez está diretamente ligada a quantidade de gás existente na atmosfera.

Há retenção de gás poderá acarretar incêndios, explosões e intoxicações.

A via preferencial de contaminação por gases é a via respiratória e por isto sua ação no organismo é muito rápida.

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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 18 - ATIVIDADE FÍSICA

É a maneira pela qual fazemos com que nosso corpo se movimente.

A atividade física busca tornar as pessoas mais auto confiantes, menos deprimida e com mais resistência, levando a uma longevidade ou tempo de vida maior, diminuindo a morte precoce (antes dos 50 anos).



A inatividade faz com que as pessoas morram jovens, por problemas do coração na maioria das vezes. O coração, é um músculo e por isso precisa estar sempre em forma.

Qualquer pessoa pode ficar em forma praticando uma atividade física após consultar um médico. É

necessário que seja praticada devagar, especialmente no início, pois o corpo e a mente levam certo tempo para se acostumarem às tensões da atividade física.

**PRATIQUE EXERCÍCIOS REGULARMENTE, PELO MENOS DE DUAS A QUATRO VEZES POR SEMANA.**

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 19 - HIGIENE INDUSTRIAL

A poeira é definida como agente químico formado de partículas sólidas, produzidas por ruptura mecânica de sólidos.

Todo pó está constituído por partículas geradas momentaneamente, resultantes de operações, tais como: moenda, perfurações, explosões, manuseio de minérios, limpeza abrasiva , corte e polimento de granitos.

De todas as partículas arrastadas pelo ar, as de maior importância são aquelas cujo tamanho é inferior a 5 microns, pois são capazes de atingir o interior de nossos pulmões.

As partículas superiores a 5 microns tendem a se sedimentar e desta maneira não são inaladas.

O pó inorgânico de maior importância para a saúde do trabalhador é a sílica livre, a qual encontramos na crosta terrestre em torno de 60%.

O nosso ambiente por ter umidade muito alta, a sílica livre tende a se precipitar.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **20 – RUÍDO**

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

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, layout, material constituinte dos objetos e de construção do local.

Quando a eliminação do ruído é impossível, buscam-se as medidas para atenuação do fenômeno, procura-se através de estudos e ações, evitar que o ruído se propague no ambiente por averberação alterando-se layout, cobrindo total ou parcialmente focos de ruído ou modificando a composição de partes móveis de alguns equipamentos.

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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **21 - LEGISLAÇÃO AMBIENTAL**

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

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

## **Responsabilidades por danos ao meio ambiente**

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

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

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

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

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

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **22 - UNIDADES DE CONSERVAÇÃO**

O termo “Unidade de Conservação” é designado tanto às áreas destinadas a preservação do meio ambiente como também aquelas que visam a utilização disciplinada dos recursos naturais’.

(A) Florestas e demais formas de vegetação natural de preservação permanente:

Formam faixas de proteção ao longo de rodovias e ferrovias, auxiliam a defesa do território nacional, mantêm o ambiente das populações indígenas, asilam exemplares da flora e da fauna ameaçados de extinção.

b) Área de proteção ambiental - AP.

Asseguram, mediante zoneamento, a proteção de uma determinada região garantindo bem estar das populações humanas e melhorando suas condições ecológicas.

Atividades proibidas: implantação e financiamento de indústrias potencialmente poluidoras, obras de terraplanagem e abertura de canais, atividades capazes de provocar erosão e ou assoreamento e atividades que ameacem extinguir espécies raras do ecossistema.

(c) Estações Ecológicas.

Proteção do ambiente natural, possibilitando pesquisas básicas e aplicadas de Ecologia, para o desenvolvimento da educação ambiental.

Na região de Porto Trombetas existem dois exemplos de Unidades de Conservação, a Reserva Biológica do Rio Trombetas criada em 1979 e a Floresta Nacional Saracá-Taquera criada em 1989.



Na primeira, as atividades são pesquisas sobre o ecossistema local e a educação ambiental, o acesso só é permitido pelo IBAMA que é responsável pela sua fiscalização.

Na Floresta Nacional é permitida atividade produtiva, desde que autorizadas pelo IBAMA e que sejam adotadas técnicas de exploração e recomposição florestal compatíveis com os variados ecossistema ali existentes.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **24 - RECICLAGEM DE RESÍDUOS**

Atualmente a reciclagem de resíduos tem proporcionado ganhos de grande relevância para a sociedade.

Grandes cidades brasileiras estão montando Usinas de Reciclagem de Lixo e desativando aterros sanitários que hoje são operados sem o mínimo de controle.

Essas usinas, operadas pelas prefeituras, proporcionam um ambiente de trabalho mais saudável, eliminam a presença do catador de lixo nos lixões das grandes cidades, a fabricação de adubo orgânico a preços abaixo do mercado, além de gerar receita com a venda de plástico, papel, vidro e metais, que será utilizada em programas sociais.

A Fiat Automóveis pretende implantar a partir do próximo ano um programa de reciclagem de resíduos, inédito no Brasil. Este programa traz vantagens ecológicas e econômicas, pois vai retirar do meio ambiente toda a sobra de automóveis e reaproveitará a matéria prima normalmente desperdiçada, além de componentes como para-choques, freios, dutos de ar, etc...



Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **25 - RESÍDUOS INDUSTRIAIS**

### **Definição e Classificação**

Você sabia? A produção de resíduos industriais no mundo hoje é em torno de dezenas de milhões de toneladas por ano.

Qual é a definição de RESÍDUOS INDUSTRIAIS?

Conforme as normas estabelecidas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), RESÍDUOS SÓLIDOS são materiais em estado sólido ou semi-sólido, que resultam de atividade industrial, doméstica, hospitalar, comercial, agrícola, de serviços e de varrição.

RESÍDUOS PERIGOSOS são lodos provenientes de sistemas de tratamento de água, bem como determinados líquidos cujas características tornem inviável seu lançamento na rede pública de esgotos ou rios e lagos ou exijam tratamento através de soluções técnicas inviáveis e/ou de custo muito elevado.

Como os RESÍDUOS são classificados?

Conforme sua periculosidade, que, em função de suas propriedades físicas, químicas ou infecto-contagiosas, podem apresentar riscos à saúde pública ou ao meio ambiente.

As classes de Resíduos são:

PERIGOSOS

NÃO-INERTES

INERTES

Os resíduos perigosos são aqueles com características de inflamabilidade, Corrosividade, Reatividade, Toxicidade ou Patogenicidade.

Os resíduos Não-Inertes são aqueles com características de Combustão, Biodegradabilidade ou Solubilidade em água.

Os resíduos Inertes são aqueles que não são decompostos prontamente.

Exemplos: as rochas, tijolos, vidros, certos plásticos e borrachas.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **26 - PRODUTOS E CLIENTES**

**PRODUTO** - É todo o resultado do seu trabalho. Também conhecido como: saída efeito ou output, os produtos podem ser classificados em bens (materiais, equipamentos) ou serviços (manutenção, compras, etc.).

**CLIENTE** - É toda pessoa que recebe (consome) e depende do resultado do seu trabalho.

O termo “Cliente é o Rei”, utilizado pela qualidade total, refere-se a definição de que precisamos trabalhar com qualidade para atendermos as necessidades de nossos clientes, que são quem avaliam a qualidade e utilizam nossos produtos.



Para controlarmos a qualidade de nosso produto devemos nos preocupar com as características da qualidade dos mesmos que são:

**QUALIDADE DO PRODUTO** - Não ter defeitos, ser durável, não precisar de manutenção a toda hora.

**ATENDIMENTO** - Não faltar ao cliente, ser entregue no prazo e na qualidade combinada.

**CUSTO** - Ter valor justo de venda, ter valor mais baixo que o concorrente, etc.

**MORAL** - Motivar a equipe que está produzindo.

Se você como cliente consegue identificar essas características nos produtos que usa. Você está adquirindo um bem ou serviço de qualidade.

Se você como fornecedor consegue oferecer um produto com essas características você conseguiu implantar a qualidade.

**VOCÊ TRABALHA COM QUALIDADE.**

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **27 - QUALIDADE - PRODUTIVIDADE E SOBREVIVÊNCIA**

É claro que a implantação da Qualidade como modelo de administração tem um objetivo final a alcançar, e esse é a sobrevivência do negócio e do ser humano.

E como isso funciona quando aplicado a uma empresa: Definindo-se produtividade com a relação faturamento / custos quanto mais eu vendo, quanto mais eu reduzo meus custos (despesas), mais produtivo eu sou. Automaticamente estou aumentando meu lucro e se isso acontece, posso investir mais.

Esse desenvolvimento que o investimento permitiu fará com que nossa empresa torne-se mais competitiva no mercado.

Definindo-se competitividade como a capacidade de disputar a preferência do cliente, quem vende com melhor produto com maior segurança e melhor prazo.

Isso fará com que nossa organização permaneça em atividade dando lucro e garantirá a nossa sobrevivência.

A sobrevivência como o próprio nome diz, reflete a continuidade da vida.

E o que é a vida se não desfrutar de melhor maneira possível de momentos felizes, se possível eternizá-los.

**TRABALHE COM QUALIDADE E VIVA FELIZ**



Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **28 - L.E.R**

O que são? L.E.R. - Lesões por esforços Repetitivos - são inflamações dos músculos, tendões e nervos dos membros superiores/inferiores, geralmente curáveis, que causam dor, perda de força, inchaço e queda da performance de trabalho.

**CAUSAS** - Atividades do trabalho que exijam força excessiva com as mãos, posturas erradas com os membros superiores, repetitividade de um mesmo padrão de movimento. . .

Atividades domésticas de maior exigência com as mãos.

Atividades esportivas que exijam grande esforço dos membros superiores.

**COMO EVITAR?** - Faça revezamento nas tarefas; procure aprender outras tarefas que exijam outros tipos de movimento.

Identifique tarefas, ferramentas ou situações que causam dolorimento e converse sobre elas com o médico do trabalho,

Utilize a flexibilidade postural: levante-se de tempos em tempos, ande um pouco, espreguice, faça movimentos contrários àqueles da tarefa.

Agindo desta forma, você estará contribuindo para a manutenção de sua saúde.

**PEQUENAS ATITUDES DIÁRIAS ACARRETARÃO EM GRANDES MODIFICAÇÕES PERMANENTES!**

## 29 - SEGURANÇA NO LAR

Nas fábricas onde a gerência tem consciência da segurança e tem procurado transmitir esta aos trabalhadores, o índice de lesões é menor que nos lares. Estas são as fábricas com bons recordes de segurança.

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 deve fazer um homem para evitar acidentes no lar? Em primeiro lugar deve levar a segurança 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 quase que em qualquer lar. Encontrá-los e corrigi-los é o mais importante. Depois de fazê-lo é quando poderão descansar em suas casas sem ter medo de lesionarem-se.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 30 - DIAS DE DESCANSO

Um acidente é algo que seguramente não só arruinará nossa diversão como também a dos que se encontram ao nosso redor. Um acidente nos faz sentir miseráveis não somente porque possa ser doloroso como também porque nos coloca em uma situação que nos mantém alijados das coisas que teríamos planejado e que gostamos de fazer.



Uma coisa tem que recordar sempre - cada vez eu ou alguma outra pessoa lhes faça uma sugestão de como evitar acidentes quando estão se divertindo, não pensem que estamos tratando de “arruinar a festa”, senão que pelo contrário, estamos nos preocupando para que possam desfrutar dela. Estamos tratando de que depois do fim de semana os vejamos chegar na segunda-feira pela manhã dispostos a começar as tarefas com renovadas energias. Não importam todos os esforços que se façam no departamento para pôr em prática a

segurança, individualmente cada um poderá encontrar uma forma de lesionar-se. Cada vez que se movem, cada vez que se recolhem algo, cada vez que põem em marcha uma máquina, quando caminham pelas instalações, quando têm que fazer algum trabalho em eletricidade, vocês podem criar próprios problemas.

Estes problemas podem muito facilmente arrimar-lhes todos os planos que tenham para divertir-se à saída do trabalho, da mesma forma que podem terminar com todos as liberdades que têm.

Uma das melhores formas de concordarmos com importância que tem a segurança é recordando sempre que os acidentes não são uma diversão e que uma lesão não nos ajudará a fazer as coisas que nos dão satisfação.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **31 - PRESENTES DE NATAL**

Aqueles que fazem os consertos necessários em seus lares quando algo se quebra, receberão ferramentas elétricas como brocas, serras ou polidoras. E possivelmente alguns se lesionarão algum dia com essas ferramentas pôr operá-las incorretamente, pôr não seguir as instruções.

Muito pouco dos que trabalham em casa com ferramentas elétricas se preocupam em ler detalhadamente as instruções que as acompanham. Crê-se que porque aqui, no trabalho, manejam ferramentas similares, não necessitam de ler as instruções. Isto é um erro, porque cada

ferramenta é fabricada de maneira diferente e necessita ser manuseada tendo-se em conta certas características particulares da mesma, como rotações por minuto, resistência ao calor, etc. Por essas razões, antes de usar uma ferramenta nova deve-se ler o folheto de instruções, e depois de havê-lo lido deve-se guardá-lo em lugar adequado.



Devido ao muito que custam hoje em dia as ferramentas elétricas, muitas pessoas as emprestam a vizinhos, amigos ou companheiros de trabalho, supondo que estes sabem como trabalhar com elas. Aconselho-lhes que sempre que emprestem as ferramentas a alguém, dêem ao mesmo tempo a essa pessoa o folheto de instruções. E quando vocês pedirem emprestado alguma

ferramenta, peçam também o folheto de instruções.

Seguramente, alguns de vocês poderão vir a comprar as ferramentas que lhes vão presentear suas esposas ou filhos. Neste caso, não se precipitem a comprar qualquer ferramenta, motivados um pouco pelo baixo custo ou por um desconto especial. Mas sim, antes de comprar qualquer ferramenta, consultem com uma pessoa profissional ou um amigo que entenda de ferramentas elétricas manuais. Esta pessoa poderá lhes aconselhar sobre certas características especiais que deverá ter a ferramenta, para realizar um trabalho mais satisfatório e para que vocês não se lesionem.

Procurem comprar sempre ferramentas com duplo isolamento. Estas classes de ferramentas duram geralmente mais e são mais leves e mais seguras que as que não tem.

Geralmente, as ferramentas com duplo isolamento que tem baixa potência, tal como as furadeiras mecânicas manuais, vêm recobertas com um material não condutor, à prova de rupturas. O interruptor de liga/desliga é também não condutor, para evitar que o usuário se exponha a partes metálicas.

Como podem vocês identificar facilmente as ferramentas com duplo isolamento? A forma mais simples é buscando as palavras “duplo isolamento” ou “duplamente isolada”, que vem inscritas geralmente na caixa. Compram-se alguma ferramenta de fabricação europeia ou americana, é possível que no lugar dessas palavras encontrem um símbolo quadrado com o qual se identifica este duplo isolamento.

Em uma ferramenta com duplo isolamento todas as partes, tanto internas como externas, começando pelo interruptor liga/desliga, estão preparadas para proteger o usuário. Toda a ferramenta foi desenhada de tal forma que o desgaste, a temperatura e os produtos químicos ou contaminantes, não cheguem a afetar as duas capas de isolamento ao mesmo tempo. As ferramentas com duplo isolamento não necessitam fios separadores de ligação a terra, nem.



tampouco necessitam o terceiro fio ou uma tampa como três hastes. Isto se deve a que o usuário está protegido, em todo momento, de todas as partes que poderiam produzir um curto-circuito. Ao contrário do que muitas pessoas crêem, as ferramentas com duplo isolamento podem de estragar também. Não são indestrutíveis. Apesar de que as coberturas são fabricadas para que resistam a um manejo rude, a imersão em água ou umidade excessiva deteriorará o isolamento interno. Uma limpeza freqüente e um manejo correto ajudará que não se estraguem. Seria muito penoso que o presente de Natal que recebam de seus entes queridos se converta em uma arma de dois gumes que chegue a lesionar-lhes gravemente. Para evitar isto, tenham presentes estas idéias que apresentamos hoje, e desejo a todos vocês um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **32 - PRESENTES DE NATAL ORIGINAIS E PRÁTICOS**

O Natal é também uma data dedicada a presentear. As crianças sonham já desde meses antes com os brinquedos ou jogos que desejam e sejam excessivamente caros, e os encontrarão debaixo da árvore de natal.

Mas não só as crianças recebem presentes. As Festas Natalinas são dias em que as pessoas adultas recebem presentes e presenteiam outras pessoas, parentes, amigos, mais que nenhuma outra época do ano.

Quero que me dêem exemplos de presentes que tenham ganhado as pessoas adultas em anos anteriores.(O supervisor ouvirá vários exemplos) Não quero lhes dizer que tudo isto é ruim, mas gostaria que este ano fizéssemos uma exceção a estes presentes tradicionais e presenteássemos algo que verdadeiramente manifeste que a pessoa a que vamos dar o presente nos interessa realmente; nos interessa sua saúde, sua integridade física. Tenho a completa segurança que presentes deste tipo são com freqüência muito mais preciosos que outros presentes que servem somente para satisfazer os sentidos.

Vejo por aí uns caras que parecem querer perguntar: A que presente está se referindo nosso supervisor? Estou me referindo a presentes que a gente, nossos familiares, amigos, necessitam mais que uma simples garrafa de whisky, um isqueiro de ouro, etc. Há objetos como ferramentas, equipamentos de segurança que não devem faltar em nenhuma família, porque são de primeira necessidade, e que sem dúvida muito poucas famílias os possuem. Há muitas pessoas que morrem devido a não disporem desses equipamentos.

**ESTOU ME REFERINDO EM CONCRETO A COISAS TAIS COMO:**

Caixa de primeiros socorros: Uma caixa de primeiros socorros com artigos tão básicos como álcool, ataduras, xarope de ipecuana (planta rubiácea própria da América do sul, cuja raiz é muito



usada na medicina como emética, tônica, purgante e sudorífera-para casos de envenenamento), algodão, mercúrio cromo, acompanhando de um bom manual de primeiros socorros, não deverá faltar em nenhuma família. Para casos de queimaduras, partículas estranhas nos olhos, como desinfetar uma ferida, outros.

Extintores: Quantas pessoas que tem perdidos membros de sua família ou que tenham tido que contemplar do jardim sua casa em chamas tenham desejado que alguém lhes houvera presenteado um extintor de incêndios! Que este talvez lhe proporcionaria eliminar o princípio de incêndio que se produziu ao pegar fogo na toalha da mesa e que se estendeu por toda a casa.

Cinto de segurança: Como todos já sabem muito bem, os motoristas e passageiros que utilizam os cintos de segurança tem muito mais possibilidade de sair ilesos em choques automobilísticos. Este sem dúvida seria um presente de natal muito prático, para um amigo nosso ou inclusive para a nossa família. Eu sei que muitos de vocês não possuem veículos, certamente terão algum dia o seu próprio veículo, como seria uma grande surpresa para sua esposa e filhos encontrarem no automóvel, na manhã de natal com um cinto de segurança para cada um deles.

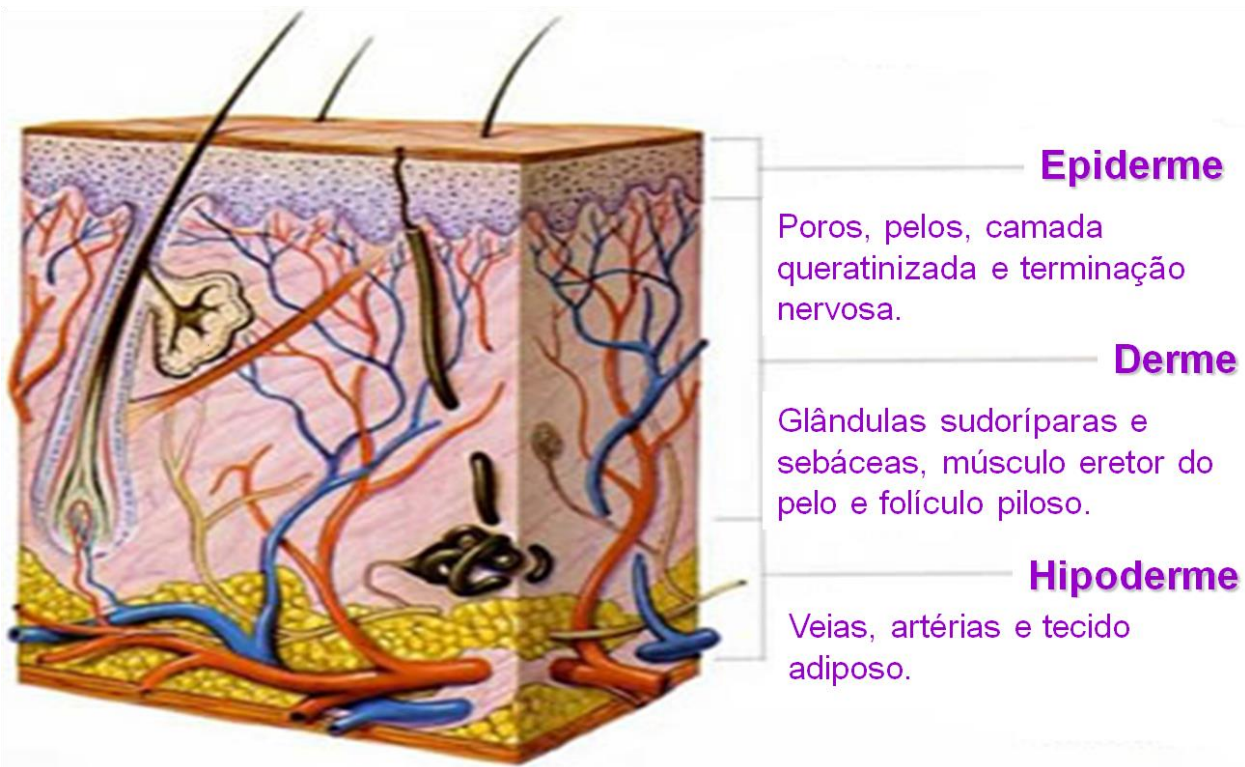
Detector de fumaça: Aos detectores de fumaça que se encontram no mercado são muito mais valiosos que o cão de guarda. E com a vantagem de que podem estar alerta, sem distrair-se, 24 horas por dia, e funcionar com a máxima garantia. Com um bom detector de fumaça você e seus familiares ou a família a quem vocês irão presentear o detector, poderão dormir despreocupados com a segurança que ao menor fogo este irá soar o alarme.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **33 - CUIDADOS COM A PELE**

Em um artigo que li no mês passado sobre a pele, se dizia que as enfermidades da pele, as quais se conhecem pelo nome de Dermatites, multiplicou-se na segunda metade deste século ao aumento tão grande de produtos químicos nas indústrias.

A pele é um tecido muito sensível que cobre todo nosso corpo. Vivemos sem nenhum exagero, dentro de uma cápsula, nossa pele. A pele das pessoas adultas, como nós, tem extensão de mais de 3 m<sup>2</sup> (três metros quadrados). Apesar de fina a pele é muito resistente. Contém entre dois e três milhões de glândulas de suor, as quais despejam ao exterior cerca de um litro por dia durante os meses quentes.



Se não tivéssemos a pele, não poderíamos sentir nada ao tocar objetos ou pessoas. A pele é uma camada misteriosa entrelaçada de delicados circuitos elétricos, antenas, cabos, interruptores, tecidos e muitos outros mecanismos. Recebe um terço do sangue do corpo. A pele é um órgão vivo que, como uma árvore, elimina as células (vermelha) mortas e desenvolve outras novas que as substituem.

Quando tiverem tempo, em casa, ou em qualquer outro lugar, pensem um pouco em tudo isto que lhes disse, e se convencerão que a pele protege o funcionamento interno dos órgãos mais importante de nosso corpo. Se a ferirmos, abrimos uma brecha por onde pode entrar toda espécie de germes e vírus que podem atacar nossos órgãos internos.

É muito importante protegermos nossa pele para que esta possa proteger nosso corpo. Não devemos expô-la a vapores irritantes e líquidos e a atritos de materiais que possam feri-la. A melhor forma de conseguir isto é usando a proteção individual de que melhor se ajuste ao trabalho específico que realizemos.

E não só devemos protegê-la aqui, dentro da fábrica, mas também fora. Há pessoas que não se preocupam se queimam sua pele por exporem-se demasiadamente ao sol. Só quando o médico lhes diz que contraíram câncer por terem exposto sua pele excessivamente aos raios ultravioletas do sol, é quando começam a valorizar sua pele, mas já é demasiado tarde.

Outras pessoas não dão nenhuma importância aos arranhões, cortes ou picadas que sofrem em sua pele. Não se preocupam em ir à caixa de primeiros socorros e desinfetar essas pequenas lesões. Qualquer lesão, por menor que seja, pode causar inflamações graves em nosso corpo.

No artigo que lhes mencionei no princípio da palestra, dizia que se todos os trabalhadores do mundo se lavassem com água e sabão depois de ter exposto em contato com algum produto

químico, pós ou alguma outra substância se eliminariam mais de setenta e cinco por cento das enfermidades da pele que se contraem na indústria.

Espero que estes cinco minutos que dedicamos ao tema de pele lhes ajude a apreciá-la mais no futuro, protegendo-a dos perigos que podem feri-la. E tenham sempre em mente, que se nós não protegemos a pele, a pele não protegerá o interior de nosso corpo.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### 34 - LIMPEZA DAS MÃOS

Dermatite é um termo geral para descrever ou designar a inflamação da pele que pode resultar de uma exposição a gases ou vapores irritantes no local de trabalho. Pode-se dividir este termo geral em várias classes específicas de dermatite.

A dermatite de óleo é causada pela obstrução e fechamento dos orifícios da pele devido ao óleo e pastas. A dermatite de sensibilidade é tipo alérgico de irritação da pele, devido a um contato com um produto químico ou devido a um grande e repetido contato. A dermatite de contato é causada por um irritante primário e pode ser muito séria. Entres esses irritantes primários se incluem: ácidos, solventes, sabões, colas, resinas, borracha, plástico e cimento.

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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 35 - A SAÚDE

Estou seguro que a maioria de vocês goza de bastante saúde. Pelo menos estão suficientemente sãos para trabalhar diariamente. É muito provável que muitos não dêem demasiada importância à saúde de que gozam e crêem que a terão até uma idade bastante avançada. Espero que assim seja, ainda que desgraçadamente para alguns a realidade será diferente. É possível que alguma enfermidade ocorra a qualquer momento.

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 preciosos 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.

## 36 - COLUNA VERTEBRAL

Provavelmente todos sabem que não se deve levantar peso de qualquer maneira. Se nós paramos a pensar por um momento nos daremos conta de que são os músculos das pernas os que devem fazer o trabalho. Mas por que não o fazemos sempre assim? A resposta a este problema é simples. Terá que se praticar a nova forma de fazê-la até que se faça na forma correta. Quando se chegar a este ponto ainda haverá de ter-se cuidado por um tempo e assegurar-se de que o novo hábito está dominado. Os hábitos arraigados não se deixam modificar com facilidade.



As colunas fracas são um dos problemas de saúde mais comuns, principalmente quando os anos se acumulam. Nem todas as dores de coluna se devem ao fato de levantar incorretamente ou levantar peso demasiado, mas provavelmente a maioria o é. As dores de coluna dão bastantes trabalhos aos médicos e são problemas

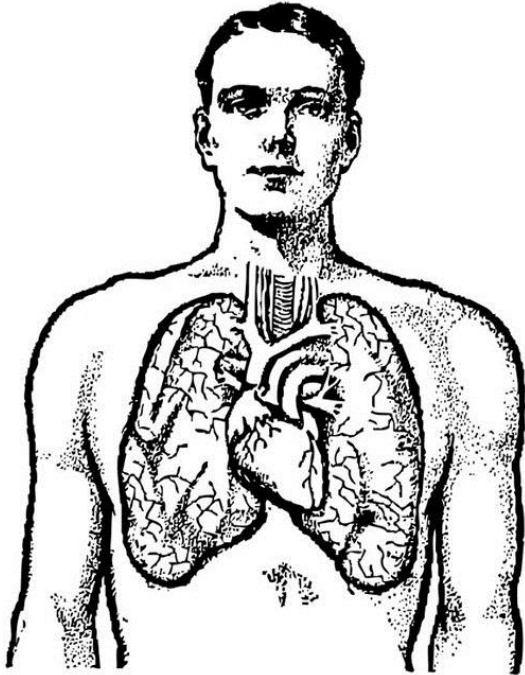
difíceis de solucionar. Uma coluna lesionada é possível que nunca volte a ser tão boa como quando estava sã. Não é difícil dar-se conta porque uma dor de coluna que apenas incomoda no princípio pode transformar-se em muito dolorosa. A medula espinhal está rodeada de ossos, as vértebras que a protegem. Entre cada vértebra tem um disco cartilaginoso muito pequeno que impede que as vértebras se atritem umas com as outras. Ao largo da coluna, os nervos saem parecidos com as ramas de uma árvore. Ao se fazer muito esforço com a coluna os músculos e ligamentos cederão o suficiente como para que um dos discos saia de seu lugar ou ao mesmo comprima algum nervo. É assim como se produz a inflamação. Então sim há problemas.

Esta explicação tem por objeto fazer-lhe entender por que deve ser cuidadoso quando levantam coisas pesadas. Qualquer pessoa pode levantar com os músculos das pernas e evitar desta forma lesionar-se a coluna. A forma de fazê-lo é muito simples. (Aqui o supervisor ou a pessoa que está dando a palestra poderá fazer uma demonstração da forma correta de levantar). Uma última recomendação se deve mover algo que é muito pesado para uma só pessoa, não vacilem em pedir ajuda. As dores de coluna são muito dolorosas, sendo necessário, peçam ajuda.

## 37 - PROTEÇÃO DOS PULMÕES

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

Os pulmões são formados por milhões de células tão pequenas. 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 ao 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 temos os pó. Sempre tem pó no ar - mesmo nos lugares mais limpos. Como resultado os pulmões se acham adaptados ao pó fluente, mas quando e se é muito espesso e muito fino, os pulmões não tem defesa contra eles.

A maioria do pó que se respira é exalado. O pó fluente (solto) que se assenta nas passagens grandes de ar elimina-se tossindo. É somente o pó muito leve que penetra nas células pequenas o que as tapa e pode causar problemas.

Suponho que melhor maneira de manter limpo o ar do lugar de trabalho é evitando que as substâncias daninhas entres neles. Isto significa que as operações e processo que produzem substâncias daninhas 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.



O aspecto no qual queremos insistir é que se indica-lhes um protetor, deve usá-lo. Se não o fazem assim se estarão criando um problema muito sério, mais sério do que possam imaginar. As substâncias perigosas que se usam na indústria são analisadas e estudadas continuamente. Quando a gerência recebe a informação de que tem que usar proteção contra estas substâncias, imediatamente põe à disposição dos trabalhadores o equipamento correspondente. Se a Gerência está preocupada com nossa saúde, por que nós?

**ATENÇÃO:** Use equipamentos de proteção respiratória.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **38 - HOJE NÃO É O MESMO QUE ONTEM**

Os trabalhos industriais são muito mais complexos cada dia, pelo que o conceito de prevenção de acidentes se tem desenvolvido a tal ponto que necessitamos conhecê-lo completamente para poder evitar acidentes.

Talvez alguns de nós tenhamos trabalhado o tempo suficiente na indústria para dar-nos conta das mudanças que se tem experimentado. É fácil então hoje se dar conta que levamos em consideração muitos aspectos que antes se passava por cima.

A forma em que atuamos em que reagimos ante determinadas situações e problemas reflete em grande parte na forma em que pensamos e na forma em que concebemos a vida. Quero dizer, que se em nosso trabalho temos cuidado, interesse, preocupação e atenção, estamos refletindo uma atitude segura que é a se? Deve adotar, manter e desenvolver, não somente no trabalho mas em todas as atividades que realizamos. Isto é muito importante porque a atitude de uma pessoa influi sobre a atitude de outras que a rodeiam e se essa atitude é errada, então a influência será negativa.



A atitude positiva ante a prevenção de acidentes pode começar por uma pessoa, mas pensem vocês quanto mais efetiva pode ser se o grupo inteiro se muda totalmente à cerca da formação de atitude seguras e positivas.

Todos nós devemos estar cientes dos perigos que nos rodeiam, assim como de tudo o que podemos fazer para corrigir as condições inseguras. Devemos sempre seguir e obedecer às normas de prevenção de acidentes esteja ou não presente o supervisor ou outra pessoa encarregada do grupo, já que por último e ao término se suceder algo indesejável o prejudicado será o que cometer o erro.

Tenha uma atitude que é muito pessoal e ao mesmo tempo totalmente coletiva; a preocupação pela prevenção de acidentes. Se todos adotarmos esta atitude e constantemente trabalharmos para melhorá-la, poderemos estar seguros de que em anos vindouros se verá claramente o futuro da mesma. Talvez nossos filhos, no dia de manhã, possam olhar atrás e dizer que nos preocupamos e interessamos por melhorar as coisas.

Se algum de nós, todavia não tenha começado a interessar-se na causa da prevenção de acidentes, é hora de que olhe o passado, o compare com os esforços que se realizam em nossos dias, se convença de que já é tempo de começar.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **39 - TODOS DEVEMOS NOS PREOCUPAR COM A PREVENÇÃO DE ACIDENTES**

Hoje quero falar-lhes sobre a responsabilidade e a prevenção de acidentes.

O fato de deixar a responsabilidade de prevenir ou de corrigir alguma situação insegura ao diretor, ao profissional de prevenção de acidentes ou ao supervisor, significa que se ignora o fato de que cada um de nós tem a oportunidade para fazer da fábrica um lugar mais seguro. Assim, as inspeções de prevenção de acidentes específicas e gerais são obrigação deste departamento onde se usam um determinado equipamento ou máquinas, mas vocês são os que realmente usam esses equipamentos ou que veem outros trabalhadores usá-los.

Vocês mesmos, outros companheiros de trabalho ou até um visitante, podem ser a pessoa acidentada.



É obrigação de todos prevenirem e tratar de reduzir ao mínimo o número de lesões. Este tipo de responsabilidade inclui eliminar o perigo, informar a existência do mesmo ao supervisor ou prevenir ao visitante.

Nós somos os que estão familiarizados com os equipamentos que se usam em nossa área de trabalho, portanto depende de todos nós zelar pelo bom funcionamento dos mesmos e examiná-lo com regularidade, já que essa é a única maneira em que podemos reduzir as lesões causadas pelas condições inseguras.

Qualquer um de nós que se encontre com uma condição perigosa deve corrigi-la e se esta estiver fora de nosso alcance, devemos informá-la ao supervisor ou a outra pessoa capacitada para solucionar o problema. Se vocês tiverem idéias ou sugestões sobre certas situações de equipamentos, normas ou algo similar, devem comunicar-me



para assim todos nós juntos podermos colaborar e tomar as medidas necessárias a fim de eliminar o problema.

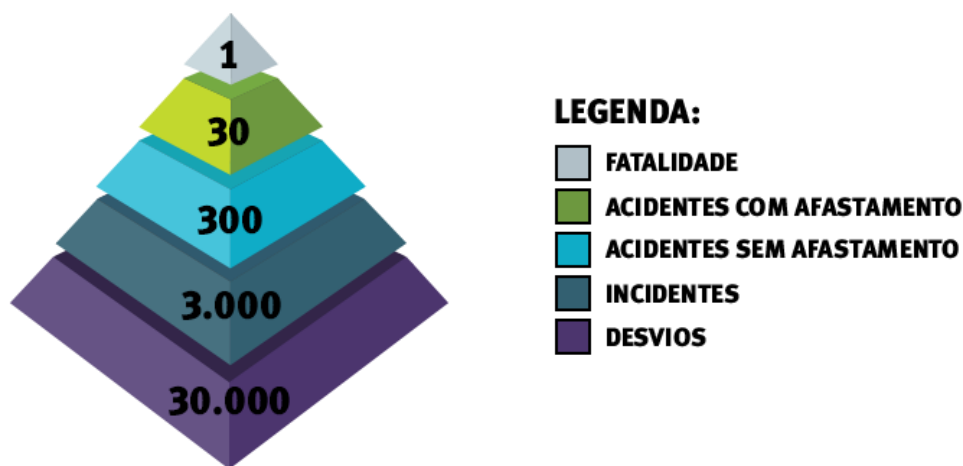
Pensem por um momento, como contribuiriam suas sugestões sobre prevenção de acidentes às inspeções de segurança da área de trabalho de cada um de vocês. Já falamos de quem tem a responsabilidade de realizar as inspeções de segurança e dissemos que depende de cada um de nós inspecionar detalhadamente nossa área de trabalho. As lesões são provocadas por distintas situações ou condições perigosas, tais como a existência de bordas cortantes, problemas elétricos, exposição a produtos químicos, quedas, objetos que se têm deslocam, etc., para enumerar só uns tantos. As condições de perigo em cada área de trabalho são diferentes, por isso depende muito de vocês porque são os que têm maior conhecimento à cerca de sua área específica de trabalho. Quem deve preocupar-se pela prevenção de acidentes e de sentir a obrigação de reduzir a um mínimo as lesões? É responsabilidade minha, de cada um de vocês, enfim de todos.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

#### 40 - OS INCIDENTES SÃO ADVERTÊNCIA

Os incidentes são uma advertência de que algo anda mal e de que existe algum perigo ou condição que necessita ser corrigida.

Ainda que os incidentes não provoquem lesões, é uma advertência que devemos levar em conta porque indica que havia uma condição ou um erro que deve ser corrigido para evitar que se repita e chegue a transformar-se em um acidente que provoque lesões ou que cause danos à propriedade.



Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 41 - NINGUÉM DESEJA CULPAR NINGUÉM

Tentamos fazer um bom trabalho de verificação nas inspeções de risco e seguimos as recomendações que saem destas inspeções. Tentamos fazer um trabalho completo de investigação das causas de todos os acidentes. Não fazemos isto para colocar alguém na berlinda ou para culpar alguém. Fazemos isto apenas por um motivo: evitar que novos acidentes ocorram. Provavelmente alguns de vocês estejam pensando: “Nenhuma investigação impediu o acidente que está sendo investigado”. Se for isto que vocês estão pensando, vocês estão completamente certos. Porém, boas investigações, criteriosas, não tendenciosas podem ajudar em muito na prevenção do próximo acidente. Todos os acidentes são provocados - eles não acontecem por acaso. Descobre-se a causa do acidente, podemos fazer alguma coisa para eliminá-la e impedir que outro acidente como aquele aconteça. Mas se apenas dermos de ombros, se apenas dissermos: “Foi uma coisa desagradável, que podemos fazer? Estas coisas acontecem. Foi um azar”, então podemos estar certos de que outros acidentes como aquele acontecerá. A maioria dos acidentes apresenta mais de que uma causa. Por exemplo: um homem perde o equilíbrio e cai de uma escada. Se na investigação a conclusão teve como causas: “o funcionário não teve cuidado” ou “a proteção não estava no lugar” estamos parando a investigação sem termo esgotado todas as possibilidades.

Peguemos o caso novamente. O homem que perdeu o equilíbrio e caiu da escada. Pergunta-se: a escada estava com defeito? E se estava porque ela estava sendo usada? O homem sabia que a escada estava em boas condições de uso e relato isto? Se não sabia, ele foi instruído corretamente sobre como e o que inspecionar numa escada, ou a escada estava em boas condições, mas foi usada de maneira inadequada? Ela foi colocada num corredor onde uma pessoa poderia esbarrar? Se foi, porque não havia uma pessoa no pé da escada para manter as outras pessoas afastadas? Ela poderia ter sido presa no topo? Ele tinha tamanho correto para o local? Ela foi posicionada com o ângulo certo em relação à parede, ou foi o próprio trabalhador que fez algo inseguro? Ele estava subindo com algum objeto pesado que poderia ter sido içado por uma corda? Se estava, foi dito a ele para usar uma corda? Ele segurava objetos com as mãos soltas? Ele tentou virar-se para descer a escada de costa para ela? Ele tentou segurar algo que foi jogado para ele e perdeu o equilíbrio? Estas são, acredite ou não, apenas algumas perguntas que podem ser feitas sobre um acidente muito simples. Se investigarmos a fundo em busca da causa ou causas fundamentais, então estamos contribuindo para que possa evitar outros acidentes dessa natureza.

Acima de tudo a Segurança quer saber se foi totalmente uma questão de falta de cuidado, ou se existiram outras condições que contribuíram para provocar o acidente. A investigação de acidente que seja real, sólida, consistente, profunda e que atinja todas as circunstâncias que envolvem o acidente é um dos melhores instrumentos que precisamos dominar para trabalhar com

segurança. Todos saem lucrando com a investigação neste departamento e lucram com as investigações feitas em outras áreas da empresa. A mesma coisa acontece com as inspeções de segurança e os acompanhamentos das recomendações da segurança. Elas são realizadas para e preparadas para identificar ou eliminar as condições de risco. Todos os maus hábitos, todas as peças defeituosas dos equipamentos, todas as inconformidades deverão ser relatadas ao Gerente, antes que alguém se acidenta.

Lembre-se não estamos atrás da cabeça de ninguém. Não estamos querendo colocar ninguém na berlinda. Apenas queremos impedir que algum de nós se machuque por um acidente.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 42 - UMA OFICINA LIMPA É UMA OFICINA SEGURA

Todos nós já ouvimos alguma vez 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 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 a nível mínimo, tomando um pouco mais cuidado. Lixo e óleo incendeiam facilmente. Um incêndio é ruim para a empresa e para nós. Sujeira ‘apenas 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 de derramamento para seu reaproveitamento. Com isto você poderá evitar que alguém tenha 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **43 - ARRUMAÇÃO, LIMPEZA E ORDENAÇÃO SÃO BONS HÁBITOS**

Todos os empregados têm suas tarefas para fazer. Os 5Ss - 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 empregados 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 obtido por mutirões de limpeza. Ela é resultado de um esforço diário. Se cada empregado arrumasse pelo menos uma coisa todos os dias, os resultados seriam surpreendentes. A hora de fazer a limpeza é toda hora.

Todos nós já ouvimos alguma vez que toda 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, entrando a “arrumação, ordenação, limpeza, asseio e disciplina” é mais que isso.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 44 - FIQUE ATENTO A VIDRO QUEBRADO



Recentemente uma mulher trabalhando num balcão de supermercado teve sua rotina subitamente interrompida, quando uma garrafa de soda caiu e estourou perto dela, sendo atingida pelos cacos onde sofreu pequenos cortes. Um vendedor de uma loja de luminárias demonstrava abajur de louça, quando o cliente caiu acidentalmente sobre o abajur sofrendo cortes no punho. Um trabalhador de manutenção foi atingido no olho por um caco de vidro quando uma janela caiu.

Atingido no olho por um caco de vidro quando uma janela caiu.

A lista de feridos poderia continuar, passando pelo caso de uma pessoa que tromba com uma porta de vidro até a queda de um copo de vidro no banheiro. Porém, a história da segurança não termina com ferimentos. Alguém tem que limpar o vidro quebrado e esta tarefa exige o maior cuidado. Os ferimentos causados ao recolher os cacos de vidro, ou por não recolhê-los, não costumam virar “manchete de jornal”, mas fazem seus estragos com frequência através de cortes, ferimentos atingindo pequenas artérias e posteriores infecções. Tome cuidado quando lidar com cacos de vidro. Se você se cortar busque os primeiros socorros imediatamente. Garrafas ou copos quebrados nunca devem ser colocados diretamente no lixo. Acondicione os cacos numa folha de jornal ou outro papel resistente e se possível rotular com o dizer “contém vidro quebrado”. Se estiver trabalhando com maquinário, desligue-o antes de começar a remoção do mesmo.

Os trabalhadores que forem regularmente expostos a riscos de vidro quebrado, devem usar o equipamento de proteção individual apropriado. Este equipamento é constituído de óculos de segurança, luvas ou máscaras, dependendo do tipo de trabalho. As luvas e protetores de braços, assim como a bota de segurança são necessárias.

Ocasionalmente, nós mesmos quebramos um copo de vidro. Neste caso os cacos podem ser coletados usando-se um pedaço de papelão. As partículas menores podem ser recolhidas com folhas absorventes, que devem ser enrolados e marcadas como tendo vidro quebrado. Nunca use toalhas ou guardanapos de tecido para coletar as partículas de vidro. O uso de uma pазinha de lixo, de uma vassoura ou rodo de borracha também é um método seguro para lidar com esta situação. As pessoas que trabalham com vidro devem ser alertadas constantemente quanto a quebra, mau empilhamento e caixas defeituosas. Um ferimento sério ocorrer se você cair ou esbarrar numa caixa ou prateleira onde o vidro quebrado possa ter sido deixado.

Algum dia você pode lidar ou tentar abrir recipientes de vidro que podem quebrar . Neste caso proteja suas mãos com toalhas grossas. Se houver suspeita de vidro quebrado num local contendo água, primeiramente faça a drenagem da água do local para posterior remoção do vidro.

Seria virtualmente impossível cobrir todos os casos em que você pode defrontar com o problema do vidro quebrado. Lembre-se, porém, de que o vidro quebrado deve ser coletado e descartado imediatamente e de uma maneira que seja segura para você, sua família e para os outros.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **45 - PREPARAÇÃO DE ÁREAS SEGURAS DE TRABALHO**

É impossível eliminar todos os riscos à nossa volta. O melhor que podemos fazer é eliminar alguns e minimizar o máximo possível outros. Uma pessoa que tenha que dirigir em estradas asfaltadas e escorregadias em dias chuvosos, não pode eliminar os riscos devidos à tração deficiente ou a má visibilidade, mas pode minimizá-los. Em primeiro lugar não deve usar pneus lisos, 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. Na verdade o programa inteiro de prevenção de acidentes é apenas isto. Eis aqui um outro exemplo comum: Uma escada numa residência de dois andares é essencial, por razões óbvias. Muitas pessoas morrem ou ficam feridas, todos os anos em acidentes em escadas. Naturalmente a escada não pode ser eliminada, mas os riscos podem ser minimizados. Para tanto providenciamos corrimão na altura recomendada, pisos aderentes, inclinação, quantidade de degrau recomendado, espaçamento entre degraus e altura dos degraus dentro das normas e iluminação apropriada. Além disto, devemos treinar as crianças para usar escadas com segurança, subir e descer um degrau de cada vez, usar o corrimão e não correr. Agora esta escada pode ser usada com segurança relativa. Suas condições de riscos foram minimizadas e a conscientização através do treinamento apropriado às crianças deve eliminar os atos inseguros. Vejamos como estes princípios se aplicam em nosso trabalho. Suponha que temos um projeto que exija de nós reparos em instalações subterrâneas num cruzamento de rua movimentado. A quebra do asfalto e a abertura de um buraco certamente apresentam muitos riscos que não podem ser eliminados.

Mesmo que seja um trabalho de emergência, ele deve ser 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **46 - ESTEJA ALERTA AOS RISCOS COM 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 as 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 jumper 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **47 - LUBRIFICAÇÃO E REPAROS**



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.



Pôr 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, pôr 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 as 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **48 - ACIDENTES PODEM ACONTECER EM QUALQUER LUGAR**

1 - em casa... / 2 - no trajeto de ida para o trabalho... / 3 - no trabalho...

4 - num parque de diversões... /

5 - Você trabalha num escritório... É um lugar seguro, certo? Errado. Não necessariamente, acidentes podem acontecer a qualquer pessoa em qualquer lugar a qualquer momento, principalmente aquelas expostas a uma condição insegura. Abaixo estão relacionados acidentes reais que provocam ferimentos e tomaram tempo de empregados de escritório, pessoas como você e eu.

Um empregado de escritório estava voltando do almoço e ao subir as escadas de acesso escorregou e caiu. Os degraus estavam molhados.

Uma estagiária queimou seu braço esquerdo e parte da perna esquerda quando estava desligando uma cafeteira.



Um arquivista apanhou um jeito nas costas quando um companheiro caiu sobre elas tentando pegar alguns cartões numa gaveta de arquivo.

Uma empregada de escritório tropeçou num fio telefônico exposto e caiu ao solo tendo fraturas.

Uma secretária puxou uma cadeira que continha um prego exposto tendo em seu dedo um corte.

Um empregado do setor de serviços gerais teve seu dedo indicador da mão direita dilacerado por uma guilhotina da xerox.

Um empregado estava tentando abrir uma janela do escritório, Ele empurrava contra o vidro quando o mesmo quebrou, sofrendo cortes múltiplos nos punhos.

Uma recepcionista escorregou num salão de refeições que havia sido encerado recentemente e caiu, causando dores na coluna vertebral.

Um empregado estava correndo para um estacionamento da empresa na ânsia de apanhar o ônibus e ir para embora, escorregou-se sofrendo fratura do braço esquerdo.

Um empregado deixou um copo de café sobre sua mesa. Quando virou-se para pegá-lo não viu que havia uma abelha dentro da xícara. A abelha ferrou seu lábio superior.

Um empregado correndo no pátio após o almoço para chegar primeiro e ler o jornal, escorregou-se num paralelepípedo sofrendo fraturas no tornozelo esquerdo.

Uma secretária ao sentar-se numa velha cadeira, a mesma não suportou o peso devido suas estruturas apodrecidas e desmanchou. A funcionária teve ferimentos e luxações.

Um funcionário quebrou seu joelho ao trombar numa gaveta deixada aberta por seus colegas.

A faxineira de idade avançada teve uma parada cardíaca em função de um choque elétrico na fiação da enceradeira, que por algum tempo estavam com os cabos expostos.

Poderíamos mencionar centenas ou milhares de exemplos de acidentes que vocês mesmos tem conhecimentos no nosso dia-a-dia, seja ele no lar, na rua, no trabalho. Lembre-se que qualquer

destes acidentes poderia ter acontecido com algum de nós. Assim se você ver alguém agindo de maneira insegura ou observar uma condição insegura, fale com a pessoa sobre isto ou procure eliminar esta condição insegura. Segurança é responsabilidade de todos. “ACABE COM OS ACIDENTES”!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **49 - 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 equipado automática. Latas para trapos com óleo devem ser colocadas em todos os lugares onde eles precisam ser usados. Estas medidas de precaução são geralmente tomadas no trabalho, mas não em casa.

Por que esses pedaços de pano ou trapos representam 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 ponto da tampa

não fechar totalmente, a finalidade do recipiente estará comprometida. O oxigênio penetrará na lata e fornecerá o item que lhe falta para causar o incêndio.

Para iniciar um incêndio alguns são mais perigosos. O óleo de linhaça e os óleos secantes usados para pintura são especialmente perigosos. Porém mesmo óleo de motor tem capacidade de incendiar trapos espontaneamente. A temperatura normal do ambiente, algumas substâncias combustíveis oxidam lentamente até atingirem o ponto de ignição. Em pilhas de carvão com temperaturas acima de 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, aquele do tipo “FAÇA VOCÊ MESMO”.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 50 - RECIPIENTE: LÍQUIDOS INFLAMÁVEIS



Muitas instalações industriais e estabelecimentos comerciais compram líquidos inflamáveis em tambores de 150 litros. Para o uso rotineiro eles transferem estes líquidos para recipientes menores. Os tambores devem satisfazer os rígidos padrões ICC para que possam estar qualificados como recipientes para transporte de líquidos inflamáveis. Porém, estes padrões não servem para qualificar os tambores como recipientes de armazenamento de longo prazo.

Muitos usuários assumem que é seguro armazenar tambores fechados exatamente como foram recebidos. Um tambor para ser seguro para armazenamento deve ser protegido contra a exposição a riscos de incêndio e explosão. O armazenamento externo deve ser preferido em

relação ao interno. Porém, os tambores devem ser protegidos contra a luz solar direta e contra outras fontes de calor. O tampão deve ser substituído por um respiro de alívio vácuo-pressão, tão logo o tambor fechado seja aberto. Este tipo de respiro deve ser instalado num tambor de líquido inflamável vedado se houver qualquer possibilidade de que ele seja exposto a luz solar direta, ou for danificado de qualquer maneira, seu conteúdo deve ser imediatamente transferido para um recipiente em bom estado em que seja limpo ou que tenha sido usado para guardar o mesmo líquido anteriormente.

O recipiente substituto deve ser do tipo que satisfaça as exigências necessárias de segurança. Todo tambor deve ser verificado quanto à presença do rótulo identificando seu conteúdo. É importante que este rótulo permaneça claramente visível para evitar confusão com outro inflamável e também facilitar o descarte seguro. Talvez o equipamento mais comum para armazenar pequenas quantidades de líquido inflamável sejam aqueles portáteis variando de 1 a 15 litros. Os recipientes seguros são feitos de várias formas.

Recipientes especiais podem ser usados para líquidos viscosos como os óleos pesados. Os recipientes para o uso final também são fabricados de muitas formas, para diferentes aplicações. Somente os recipientes de segurança reconhecidos FM ou UL devem ser considerados aceitáveis para o manuseio de líquidos inflamáveis, seja para o armazenamento, transporte ou utilização final. Os recipientes devem ser pintados de vermelho e ter rótulos claramente visíveis e legíveis que identifiquem os conteúdos e indiquem os riscos existentes.

O aço inoxidável ou recipiente não pintado podem ser usados para líquidos corrosivos de tinta. Os líquidos inflamáveis geralmente são comprados em pequenos recipientes com tampas e roscas. Embora eles satisfaçam rígidos padrões para se qualificarem como recipientes para transporte, não oferecem necessariamente proteção contra o fogo, o que é exigido de recipientes para armazenamento e transporte de líquidos combustíveis e inflamáveis. Conseqüentemente recomenda-se que em cada caso em que um grau maior de segurança deva ser obtido, todos os líquidos inflamáveis sejam transferidos para recipientes “reconhecidos”, tão logo os recipientes de transporte sejam abertos. Nunca tente abrir um recipiente usando maçarico ou outro objeto sem que tenha sido feito a desgaseificação. Procure orientação em caso de dúvida com a segurança do trabalho.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **51 - SOLVENTES INFLAMÁVEIS COMO MANUSEAR**

Siga estes cuidados sempre que você precisar usar solventes inflamáveis:

Proteja os tanques de limpeza contendo solventes inflamáveis de acordo com as normas. Isto significa instalar unidades extintoras de incêndio compatível, drenos e manter local ventilado;

Use recipientes, com segurança, para pequenas operações manuais de limpeza;

Use esguicho ventilado para operações de limpeza onde o solvente deve ser esguichado no trabalho. Ventile o tanque de solvente para o lado externo, se necessário, equipe o respiro de ventilação com abafador de fogo;

Não use solvente inflamável em equipamento desingraxante a vapor;

Não fume neste local;

Ventile para evitar misturas explosivas no local;

Se possível use solventes com pontos de ignição acima de 37 graus centígrados e não os esqueça acima de 3 graus abaixo do ponto de ignição.

Mantenha o solvente em uso mínimo necessário para o trabalho;

Arranje recipientes metálicos tampados para os trapos de limpeza usados e remova-os ao final do expediente;

Use ferramentas que não soltem fagulhas (feitas de alumínio, latão ou bronze).

Use os equipamentos de proteção individual adequados.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **52 - COMO PODEMOS PREVENIR INCÊNDIO**

Você já parou para pensar no quanto todos nós perderíamos no caso de um incêndio grave? Se nossas instalações fossem danificadas o prejuízo da empresa seria muito grande, sem contar com possíveis acidentes graves. Dependendo do incêndio as perdas são irreparáveis. Então temos que ter consciência o que isto significa e procurar ter alguns cuidados, pois o incêndio também pode ocorrer em nossas casas, uma vez iniciado o prejuízo certamente será grande. Assim, o que pode ser feito em relação a incêndios? Primeiro temos de compreender se o controle de incêndio depende de nosso conhecimento acerca de princípios que são chamadas de fundamentais, que são:

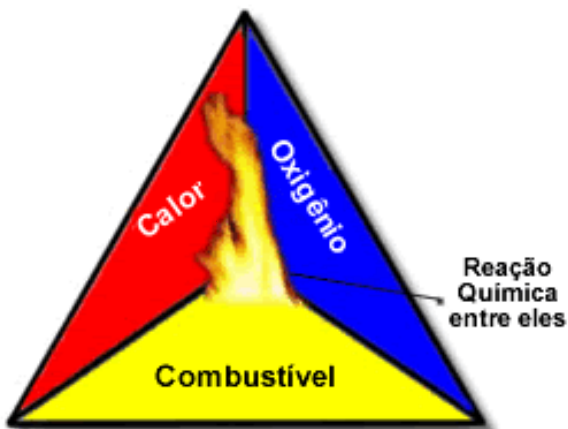
1 - Combustível: papel, madeira, óleo, solventes, gasolina, gás, etc.

2 - Calor: O grau necessário para vaporizar o combustível, que dependerá de cada um.

3 - Oxigênio: normalmente deve ter o mínimo de 15% presentes no ar para sustentar um incêndio.

Quanto maior for sua presença, mais brilhante será a brasa e mais rápida será a combustão.

Para extinguir um incêndio, é necessário apenas remover um dos itens essenciais para sua manutenção, o que pode ser feito por:



- 1 - Arrefecimento - controle de temperatura e calor;
- 2 - Isolamento - controle do combustível;
- 3 - Sufocação - controle de oxigênio;
- 4 - interrupção de reação química da cadeia, em certos tipos de incêndio.

Os incêndios são classificados de acordo com que estão queimando. Os incêndios de classe A envolvem combustíveis em geral, como a madeira, tecidos, papel ou entulhos. Para este tipo de incêndio usa-se a água para resfriar o material. Os incêndios de classe B envolvem fluidos inflamáveis como a gasolina o óleo diesel, a graxa, a tinta e etc. Para combater este tipo de incêndio, usa-se o dióxido de carbono ou pó químico seco que serão responsáveis em sufocar o oxigênio da reação. Os incêndios de classe C envolvem equipamentos elétricos e geralmente são controlados pelo dióxido de carbono - CO<sub>2</sub> - e pó químico seco da mesma maneira que o anterior. Eis aqui algumas formas que podem contribuir para evitar incêndios:

- 1 - Manter uma área de trabalho limpa evitando o acúmulo de entulhos;
- 2 - Colocar trapos sujos de óleo e tinta em recipientes metálicos tampados;
- 3 - Observar os avisos de não fumar;
- 4 - Manter todos os materiais combustíveis afastados de fornalhas ou outras fontes de ignição;
- 5 - Relatar qualquer risco de incêndio que esteja além do nosso controle, especialmente os elétricos.

Finalmente alguns pontos a serem lembrados:

Cuidado na arrumação, limpeza e ordenação de produtos inflamáveis;

Saiba onde estão os extintores de incêndio e o tipo de cada um onde podem ser aplicados e como operá-los;

Em caso de princípio de incêndio, aja imediatamente, pois debelar o fogo no seu início é mais fácil, ou procure auxílio imediatamente;

Use o equipamento de combate portátil para controlar o fogo até que chegue ajuda. Se não for possível saia do local imediatamente.

Certamente podemos... Se tentarmos. Senão vejamos como podemos preservar nosso bem-estar e nosso trabalho.

## 53 - PROCEDIMENTOS CORRETOS PARA O REABASTECIMENTO

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 evapora 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.

### 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 enquanto 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 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 onde haja fonte de calor, centelha ou chama a menos de 16 metros de estamos.



## 54 - DEZ MANEIRAS PARA CONVIVER COM GASOLINA



Quando a gasolina é bombeada para um recipiente portátil para uso domiciliar, criamos um potencial de incêndio e explosão. As pessoas de um modo geral não estão a par de sua inflamabilidade extrema e geralmente violam as regras sobre como manuseá-la. Você sabe com que facilidade a gasolina pode entrar em combustão? Eis aqui dez maneiras para evitar acidentes com gasolina:

- Não a coloque num recipiente errado. Um recipiente aprovado tem uma base larga que o torna quase impossível de ser inclinado e uma tampa forçada por mola que impede o alívio inadvertente de vapor inflamável;
- Não use gasolina para limpar pincéis sujos de tinta. Na maioria dos incêndios os vapores são ignizados até mesmo por uma chama de fósforo, velas, lâmpadas. Qualquer casa de tintas vende também solventes para limpeza de pincéis que limpam melhor que a gasolina com menor risco de incêndio;
- Não fume quando estiver manuseando gasolina. Um cigarro ou fósforo podem facilmente botar fogo ou causar uma explosão. Nunca fume em postos de abastecimento;
- Não guarde gasolina dentro de residências;
- Não use gasolina para limpar o chão. O vapor é extremamente forte e perigoso;
- Não acione interruptores de eletricidade ao abrir um depósito percebendo o cheiro característico.

Primeiro ventile o local, areje o ambiente e posteriormente ascenda à luz. O arco elétrico provocado num interruptor é o suficiente para provocar explosão em ambientes saturados;

- Não confunda gasolina com outra coisa, principalmente as crianças devem saber distinguir álcool, água e gasolina;

A gasolina deve sempre ser armazenada num recipiente rotulado e fora do alcance das crianças;

- Não use gasolina para limpar vestuário;
- Não use vestuário que foi atingido por derrame de gasolina;
- Não use gasolina para acender lareiras;
- Nunca deixe recipientes contendo gasolina destampados. O vapor é altamente perigoso.

## 55 - LIMPEZA DE TAMBORES

Um ponto a ser lembrado quando limpar um tambor contendo líquido inflamável é que, embora você ache que tirou todo líquido, está isento de perigo. Errado. O tambor nunca é esvaziado porque o vapor permanece depois de ter retirado todo o líquido. Este vapor se mistura com o ar dentro do tambor e enche o espaço vazio. Esta mistura de vapor e ar algumas vezes produz explosões. É esta combinação que explode no motor de seu carro quando você dá a partida.

Você tem apenas de se lembrar que qualquer tambor usado para estocar líquido inflamável - gasolina, óleo, diesel, álcool, solventes e assim por diante - é uma bomba armada, apenas esperando que você cometa um erro se manuseá-lo incorretamente. Assim sendo, antes de usar um tambor velho limpe-o completamente e faça qualquer trabalho de reparo de soldagem necessário.

Eis aqui o procedimento correto para limpeza de um tambor que continha líquidos inflamáveis:

Remova todas as fontes de ignição ou calor da área em que for abrir tambores velhos. Isto inclui interruptores e lâmpadas elétricas desprotegidas. Se as fontes não puderem ser removidas, faça o trabalho numa área onde não estejam presentes. Use somente lâmpadas de extensão a prova de explosão;

Use vestuário de segurança requerido. Isto inclui botas de borracha, avental, luvas de borracha ou asbestos;

Retire os tampões com uma chave de boca longa e deixe o resíduo do líquido drenar totalmente;

Use uma lâmpada a prova de explosão para inspecionar o interior do tambor quanto à presença de trapos, ou outros materiais que possam impedir a drenagem total;

Drene o tambor durante mais cinco minutos. Isto deve ser feito colocando o tambor numa prateleira de cabeça para baixo apoiado em algum suporte. Deixe-o drenar, certificando-se de que o tampão fica na parte mais baixa. Aplique vapor durante 10 minutos;

Coloque uma solução cáustica e gire o tambor por 5 minutos. Martele o tambor nas laterais com uma marreta de madeira para soltar as escamações;

Lave o tambor com água quente, deixando toda a água drenar pelo tampão;

Seque o tambor com vapor quente;

Após secá-lo, inspecione-o cuidadosamente para certificar-se de que esteja limpo, usando uma lâmpada á prova de explosão. Se não estiver, lave-o novamente a vapor. Faça sempre um novo teste antes de começar qualquer soldagem no tambor, mesmo se ele foi limpo e testado anteriormente.

## 56 - 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. Como qualquer um de nós pode passar por uma situação como esta, hoje falaremos sobre isto.

A poeira de qualquer substância que possa ser mantida queimando quando você coloca fogo explodirá sob as circunstâncias certas. 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 suportariam.

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.

## **57 - 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 de inflamável não estava num recipiente de segurança aprovado”.

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

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

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

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

Toda vítima de fogo sobre a qual tenho lido poderia ter sido salva - mesmo aquelas que tenham cometido algum ato inseguro - se o líquido estivesse armazenado num recipiente de segurança.

Verifique a estocagem de líquidos inflamáveis em suas casas. Se os recipientes estiverem marcados com a palavra “inflamável”, lembre-se de algumas coisas de algumas coisas que você aprendeu hoje.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **58 - FUJA DE INCÊNDIOS, ONDE QUER QUE VOCÊ ESTEJA**

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. Se os sinais do elevador forem ativados por calor, o elevador pode ser forçado a ir para o local onde o fogo está. 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;

Fechas 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;

## 59 - E A RESPEITO DE PEQUENOS FERIMENTOS?



Quando dizemos que o João se machucou ontem, queremos dizer que algo de sério aconteceu com ele. Normalmente não consideramos arranhão, uma pancada na cabeça, uma pancada na coxa como machucado ou ferimento. Ao pensarmos assim, estamos parcialmente certos, mas parcialmente errados também. Os pequenos ferimentos não nos preocupam porque não

nos afastam do trabalho, nem requer internação. Isto é verdade desde que tomemos pequenas medidas para que a coisa não fique grave.

Quantos exemplos temos aqui para mostrar que aqueles pequenos ferimentos pode ser um princípio de um problema sério ( deixe a turma citar casos em família ).

Existem milhares de casos em todo o Brasil em que pessoas não deram a devida importância daqueles pequenos ferimentos e que mais tarde teve uma perna amputada, um órgão extraído ou mesmo até a morte, porém tais casos não são divulgados.

Um jogador americano recebeu um forte bloqueio de corpo no meio do campo. Saiu do jogo sentindo-se muito bem e depois de algum tempo foi para casa. Ele morreu no dia seguinte por ter sido vítima de uma ruptura de baço.

Por mais estranho que possa parecer, algumas vezes uma pessoa pode até sofrer uma fratura sem que se perceba disto, negligenciando o caso.

Estes são apenas alguns dos motivos que nos levam a querer que você relate qualquer ferimento, qualquer pancada, qualquer queda recebidos em casa, no trabalho, na rua e receba o tratamento que deve ter o caso. Provavelmente a unidade de saúde com alguns cuidados de primeiros socorros, deixará você novo num minuto, porém, não faça auto-medicação ou achando que não precisa de tratamento porque não está se sentindo muito mal.

Um outro ponto. A menos que você esteja bem treinado em primeiros socorros e que esteja autorizado a lidar com estes casos, não brinque de médico tratando outras pessoas, fazendo aplicações em pessoas que tenham se machucado ou que não estejam se sentindo bem. Você poderá provocar muito mais mal do que bem.

A empresa possui uma assistência médica da melhor qualidade que pode oferecer uma proteção adequada para pequenos ferimentos.

Relate todos os ferimentos, pequenos e grandes, no momento em que acontecem e faça o tratamento imediato com as pessoas que estão qualificadas para isto.

## 60 - 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.

## 61 - PRIMEIROS SOCORROS EM CASOS DE ESTADO DE CHOQUE

O choque é provocado por um estado depressivo de várias das funções vitais... uma depressão que poderia ameaçar a vida, mesmo que os ferimentos da vítima não sejam por si mesmos fatais. O grau do choque é aumentado por alterações anormais na temperatura do corpo e por uma baixa resistência da vítima ao “stress”.

O primeiro socorro é dado a uma vítima em estado de choque para melhorar a circulação de sangue, assegurar um suprimento adequado de oxigênio e manter a temperatura normal do organismo.

Uma coisa que não deve ser feita é manter uma vítima de choque aquecida para não sentir frio. Isto elevará a temperatura da superfície corpórea, o que é prejudicial.

Durante os últimos estágios de choque, a pele da vítima pode parecer malhada, o que é provocado pelos vasos sangüíneos congestionados na pele e indica que a pressão da vítima está muito baixa.

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

- Pele pálida e fria;
- Pele úmida e fria;
- Fraqueza;
- Pulsação acelerada;
- Respiração rápida;
- Falta de ar;
- Vômito.

Uma vítima 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.



## **62 - EXPOSIÇÃO A SUBSTÂNCIAS POTENCIALMENTE PREJUDICIAIS À SAÚDE OU 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. Examinaremos alguns fundamentos deste problema.

### **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 observação 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?**

Sólida - como o cal, cimento, fibras de vidro, asbesto, partículas de sílica e chumbo;

Líquida - ácidos, gasolina, álcool, solventes, conservantes e desengraxantes;

Gasosa - Muitos líquidos também formam vapores que podem ser prejudiciais.

### **O QUE DEVEMOS FAZER PARA EVITAR EXPOSIÇÃO A SUBSTÂNCIAS PREJUDICIAIS?**

Mantenha o local de trabalho sempre limpo e isento de poeiras, incluindo as entradas de serviço;

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.

## **63 - AREJE OS GASES DE EXAUSTÃO**

Os policiais no tráfego, nas horas de maior movimento de carros, algumas vezes se queixam de cansaço e de dores de cabeça, após algumas horas em ambientes poluídos por gases de exaustão.

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

Arejando os gases de exaustão, as condições podem ser mais seguras para o trabalhador que está numa área fechada onde operam pequenos caminhões. Eis porque é tão importante ter um bom suprimento de ar fresco em que gases de exaustão 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 (CO<sub>2</sub>).

O restante em grande parte é nitrogênio e pequenas quantidades de outras impurezas. Assim sendo, é fácil compreender porque uma pequena empilhadeira, que queima 3 litros de combustível por hora, 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 planas ou aumentar a ventilação se a sala for pequena.

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

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 nossos sangues 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 isso for possível, procure afastar-se do local ou procure dotar o local de exaustor para diluir os gases.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **64 - SOLVENTES COMUNS**

Os solventes são líquidos que tem a propriedade de dissolver substâncias sem alterar sua natureza. por exemplo: a água dissolve 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 as 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.

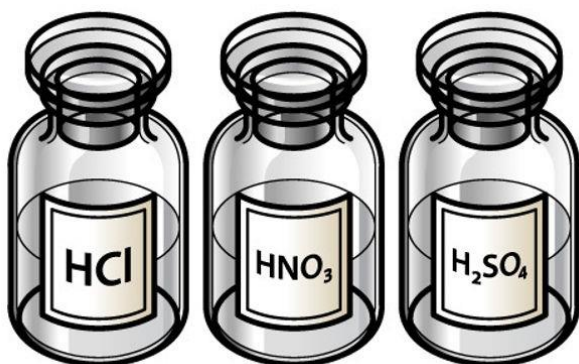
Suponha que você deixe uma lata de solvente aberta. Você terá apenas um fluxo de evaporação. Se este mesmo solvente for todo derramado pelo chão a evaporação será maior ainda.

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 atuam 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.

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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 65 - 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. Você tem de respirar esta substância. Os dicionários dizem que os ácidos tem um gosto azedo e que atacam os metais. A parte relativa ao gosto não nos interessa muito, mas a parte que fala da capacidade de atacar os metais é. Porque esta é a característica que os tornam perigosos.

O dicionário deve mencionar que eles também atacam pele e os tecidos orgânicos, 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 mortais 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.

De qualquer maneira 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 vem como 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 hidrocloreto liberam gases capazes de atacar a pele, olhos e pulmões. Portanto eis aqui o ABC da segurança para o manuseio dos ácidos:

Não dê chance a eles;

Use vestuário resistente ao ataque dos ácidos, incluindo luvas;

Ao manusear, evite derramar ou quebrar o recipiente que o contém;

Mantenha-os afastado de qualquer fonte de calor e longe de substâncias que possam reagir.

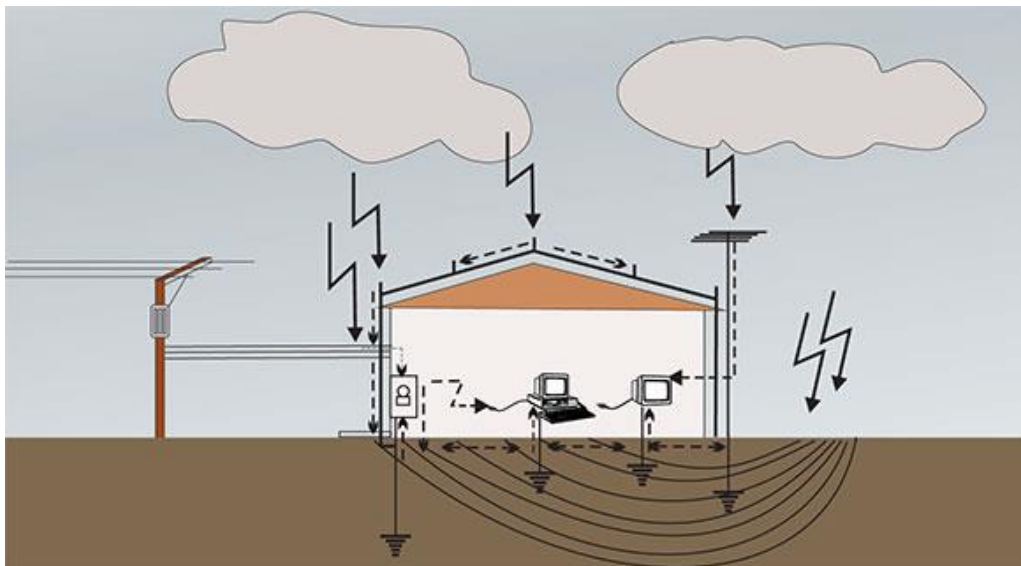
Os ácidos podem ser manuseados, desde que se conheça os riscos e as praticas seguras de manuseá-lo.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 66 - ATERRAMENTOS POR PRECAUÇÃO

A eletricidade pode matar você. Muitas pessoas na Empresa 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 115 volts. Um choque resultante de um contato com apenas 15 miliampéres de corrente pode ser fatal. A 115 volts uma lâmpada de 60 watts puxa 50 miliampéres de corrente. Conseqüentemente 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 e da eletrocussão.

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:

Certifique-se se a conexão do pino terra esteja intacta antes de ligá-lo a qualquer receptáculo;

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 a terra;

Relate cabos desfiados ou quebrados;

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;

Certifique-se de estar usando apenas equipamento aterrado ou UL aprovado.

Use ferramentas para reparo protegidas, e não deixe de estar usando o EPI adequado.

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

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **67 - 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 tudo nenhum cabo de extensão pode suportar uma utilização abusiva. Se você der um nó, amassá-lo , cortá-lo ou mesmo curvá-lo, você poderá estar danificando seu revestimento isolante comprometendo-o.

Isto poderá causar um curto-circuito ou princípio de incêndio, ou mesmo um choque elétrico. A maioria dos cabos elétricos transporta eletricidade comum de 110 volts sem grandes problemas, a não ser uma sensação de tomar um puxão. Sob certas condições uma corrente de 110 volts pode matar.



Tais condições pode ser representada por um toque num cabo sem revestimento com as mãos molhadas ou suadas, ou pisar em superfícies molhadas.

Assim sendo, proteja o cabo de extensão que estiver usando. Enrole-o em grandes lançadas. Não o dobre desnecessariamente. Não o submeta a tensão. Um cabo nunca deve ser deixado pendurado numa passagem ou sobre uma superfície, onde as pessoas transitam. Os motivos são simples: evitar armadilhas que podem causar acidentes e evitar danos ao próprio cabo.

Se um cabo de extensão mostrar sinais de desgaste, ou se você souber que ele já foi danificado, troque-o por um outro novo. Não conserte cabos por sua conta, a não ser que a pessoa seja habilitada para tal.

Em situações especiais, são necessários tipos especiais de cabos. Alguns são resistentes à água, outros não. Alguns são isolados para resistência ao calor, outros são projetados para suportar a ação dos solventes e outros produtos químicos. Não conhecendo as características técnicas fornecidas pelo fabricante, evite usar cabos em locais úmidos, próximos ao calor ou locais contendo produtos químicos.

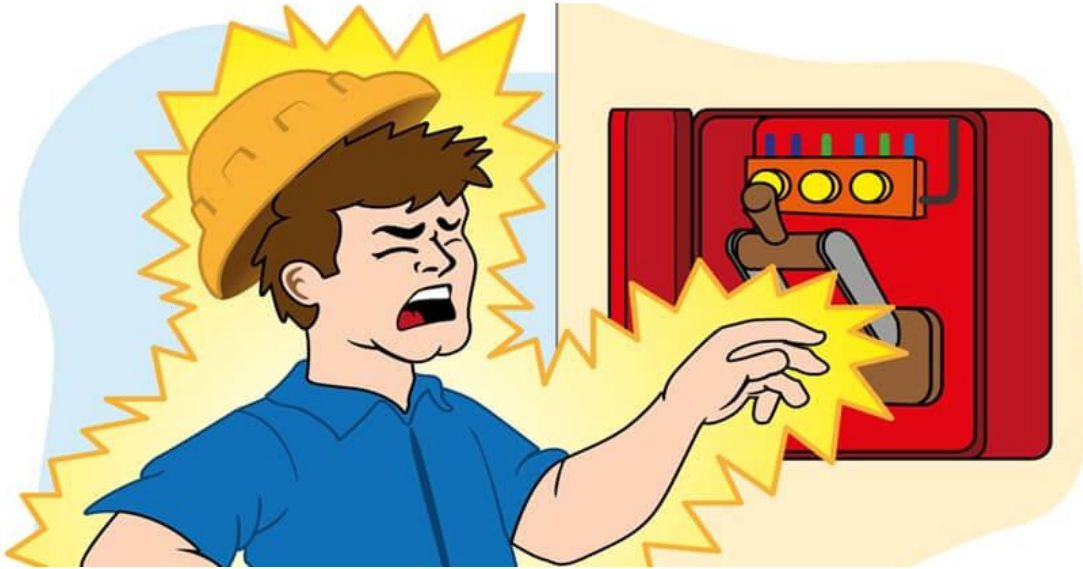
A utilização adequada de cabos de extensão não é difícil e nem complicada. O uso correto não toma tempo e pode livrá-lo de um choque elétrico. Algumas regras devem ser aplicadas na utilização segura de cabos de extensão:

Manuseie o cabo gentilmente, evitando tensioná-lo, dobrá-lo ou amassá-lo;

Pendure num local onde não perturbe a passagem ou possa representar riscos.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 68 - 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, causando tribulação cardíaca, 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 69 - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

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, ela protegerá você apenas se você quiser. Não há nenhum dispositivo automático para proteção dos olhos. Os óculos e outras proteções tem valor apenas quando você os utiliza da forma como foram projetados para serem usados. 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 de vocês protegerão os seus pés, e não os meus ou 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 quando dizemos para usar o equipamento de proteção individual, não estamos pedindo um favor para a

empresa. Não estamos estabelecendo um monte de regras só para o benefício da empresa. Não estamos querendo amolar vocês com restrições sem sentido.

Nos estamos apenas querendo fazer o que é correto e o que é bom para todos vocês, ou seja, que um empregado fique cego, que outro perca uma perna, que outro fique doente ou que outro venha até morrer. estamos contentes de ajudar de diferentes maneiras. Nos aprendemos a partir de experiências próprias, quais são os tipos de equipamentos de proteção necessários em diferentes tarefas e passamos esta experiência para você.

É exigido o uso do equipamento de proteção por normas internas. A lei diz que a empresa é obrigada a fornecer gratuitamente o equipamento. E assim ela faz .

Mas a lei diz também que a empresa deve treinar o empregado e exigir o uso do equipamento. Se o empregado descumprir as determinações da empresa, logo ele pode receber uma punição. E isso é muito óbvio. Mas, vamos deixar uma coisa bem clara. Não podemos usar o equipamento para você. Não podemos estar o tempo todo ao lado de cada um de vocês, dizendo: “ use este negócio agora “! “ agora este aqui “! Isto é com você e é assim que deve ser, porque você os tem disponível e para sua proteção. 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 um “besouro” de uma peça de aço ou pedaço de esmeril para atingir seus olhos? Apenas uma fração de segundo.

Então pessoal a partir de hoje vamos zelar pelo nosso EPI, vamos usá-lo sistematicamente, vamos fazer de nosso setor um exemplo para a Empresa.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **70 - 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 mantemos a precisão e a capacidade de manobra delas. Como a maioria das coisas com as quais estamos acostumados, costumamos não nos lembrar de nossas próprias mãos, exceto quando uma porta prende um de nossos dedos. Aí sim, lembramos que nossas mãos são sensíveis. Infelizmente, logo nos esquecemos desta situação e novamente deixamos de lado. Você ficaria surpreso ao saber que os ferimentos nas mãos representam 1/3 dos 2.000.000 de acidentes incapacitantes que ocorrem no trabalho a cada ano. A maioria destes acidentes é causada por pontos de pinçamento, aproximadamente 80%.



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 dadas a você para executar

uma determinada tarefa devem ser usadas. Quando você não toma cuidado com o maquinário com o qual terá que trabalhar, ou quando você remove uma proteção e não a coloca no lugar novamente, você está aumentando as chances de ser ferido. Apostar em você nestas situações é perder na certa.

As proteções para as mãos não são nada de novo. Elas tem sido consideradas importantes a anos. Apesar dos cuidados que tomamos, nossas mãos receberão pequenos ferimentos de tempos em tempos. 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 (procure exemplo na turma ), 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 boa 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.

## 71 - PROTEÇÃO PARA OS OLHOS



Com tanta conversa a respeito de segurança, algumas vezes nos esquecemos do óbvio. A segurança é uma questão pessoal. As máquinas com que trabalhamos 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 usamos, 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 quer 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 desde 1910. Talvez algum de vocês conheça alguém que tenha recebido um ferimento no olho ou que tenha ficado cego por não estar usando óculos de segurança na hora certa. Algumas partículas podem atingir seus olhos de forma muito violenta, podendo ocorrer a perda de uma das vistas. Vários tipos de óculos de segurança estão disponíveis para proteger seus olhos contra partículas, aerodispersóides, vapores e líquidos corrosivos. Dependendo da tarefa você pode usar o 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. Uma das desculpas mais freqüentes é: “eles atrapalham minha visão“, “eles são desconfortáveis”, “eles me fazem ficar ridículo”, “eles embaçam”.

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. Não estamos dizendo que não podemos nos esquecer uma vez ou outra, isso acontece. Porém basta que você se esqueça uma única vez de colocar os óculos para que este esquecimento, esse lapso de memória seja o mais caro em toda a sua vida. Portanto, faça do uso do 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 72 - IMAGEM PESSOAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Existe uma famosa frase que diz: “a primeira impressão é a que fica”, isto é, a sua imagem, o que diz e faz quando conhece alguém. Este primeiro contato é crucial no que tange sua vida profissional, pois de início determinará a imagem que seus chefes e colegas terão de você.

Por isso é essencial entender a importância de cuidar da imagem pessoal no ambiente de trabalho. Sendo assim separamos algumas dicas para você se apresentar de maneira adequada à realização do mesmo.

1. **Horário:** Cuidado com seu horário, ele existe para ser cumprido. Evite chegar atrasado. Este também diz respeito a prazos, procure manter a entrega de tudo que lhe foi designado no tempo certo.

2. **Aparência:** A sua aparência fala por você. É sempre bom utilizar roupas condizentes com seu ambiente de trabalho. Para mulheres é aconselhável não utilizar roupas justas, curtas ou decotadas demais. Para os homens, por exemplo, é sempre bom manter a barba e o cabelo apresentáveis e unhas aparadas.





3. **Postura:** As formas de falar e se apresentar diante das pessoas são muito importantes. Cuidado com o que falar e mantenha o tom de voz adequado e também fique atento a como você se porta ao se sentar ou quando for apresentar um projeto.

4. **Distração:** Mantenha o foco. Se começar a fazer alguma coisa, termine-a. Procure também não desviar sua atenção com emails pessoais, redes sociais entre outros.

5. **Cuide do seu local de trabalho:** Limpeza e organização dizem muito a respeito de uma pessoa. Cuide do seu espaço, mantenha a ordem, não o deixe sujo e bagunçado.

Como pudemos ver estes simples cuidados com sua imagem pessoal favorecem a construção de sua boa figura profissional. Mas esta deve ser uma atenção dada continuamente, uma vez que, tanto no trabalho quanto em nossa vida pessoal, em todo momento, estamos sendo vistos e avaliados. Pense sempre na imagem que você deseja passar e avalie se seu comportamento condiz com este objetivo. Fique atento!

Fonte: <https://www.ibccoaching.com.br>

## 73 - O VALOR DO CAPACETE DE SEGURANÇA

Ao longo dos anos, os empregados têm dado várias desculpas para não usar o capacete de segurança.



Ele é muito pesado!

Ele me dá dor de cabeça!

Ele machuca meu pescoço!

Ele é muito frio para ser usado!

Ele é muito quente para ser usado!

Ele não deixa eu ouvir direito!

Ele não deixa eu enxergar direito!

Ele faz eu ficar careta!

Hoje em dia, até que não há muita resistência em usar os capacetes de segurança. Houve época que nem podia falar em capacete, que o empregado reclamava.

Ao longo dos anos a consciência tem melhorado, embora muitos ainda relutam em não aceitar este EPI como parte integrante do seu dia-a-dia como um instrumento importante de trabalho. Imagine uma enxada, um machado, ou outra ferramenta desprendendo acidentalmente do cabo e atingindo seu colega. Pode ser na cabeça, como também pode ser qualquer outra parte do corpo. Imagine ser atingido por peças móveis. Histórias diversas como projeções de britas, projeções de fragmentos de esmeris, batidas contra, são exemplos concretos de que a utilização do capacete é de suma importância no nosso trabalho.

Até mesmo a presença do risco de uma queda sobre os trilhos em função das irregularidade do piso, faz com que nossa obrigação com o uso do capacete aumente ainda mais.

Você nunca saberá que tipo de surpresa pode aguardar você vindo em direção ao crânio. Portanto proteja-se usando o seu capacete e cuide de sua conservação, não jogando-o ao chão, mantendo-o limpo e em perfeitas condições de uso.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 74 - LESÕES 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:

Levantamento de cargas com o corpo em posição errada;

Levantamento de objetos abaixo do nível do solo;

Tentativa de ser forte, ou seja, levantar pesos acima da capacidade da pessoa;

Escorregões quando transportando objetos ou operando ferramentas;

Giro do corpo nos calcanhares quando se levanta ou carrega objetos;

Posição de trabalho incorreta e freqüente.

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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **75 - MANUSEIE CARGAS COM SEGURANÇA**

Mesmo com auxílio mecânico para o levantamento de cargas, encontramos certas coisas que precisam ser feitas manualmente. Para evitar distensões de mau jeito nas costas, temos que fazê-lo corretamente. Isto já foi dito várias vezes, porém ainda ocorre muita lesão por levantamento de pesos.

Consideremos algumas coisas que temos de levantar manualmente. O que pesa mais? O que é mais difícil de manusear? Pense nisso enquanto falamos nos principais pontos sobre levantamento de peso com segurança. A proteção das mãos é de máxima importância. Ao levantar materiais com bordas cortantes ou superfície áspera, use luvas para proteger as mãos. Devemos evitar o pinçamento de dedos e cortes na mãos.

Mesmo que você esteja usando luvas, deve certificar-se 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:

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

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

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

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

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



As botas de segurança com 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 76 - CARRINHOS DE MÃO

Todos aqui conhecem um carrinho de mão. Eles se parecem um com o outro. Uma rodinha de pneu, a caçamba e duas barras de 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.

O tempo perdido tentando equilibrar esta carga menor é mais segura e melhor para se executar a tarefa. Os ferimentos mais comuns entre aqueles trabalhadores que utilizam este tipo de carrinho, envolve as mãos e os pés. Assim sendo, use luvas para proteger as mãos. Se algum de vocês já teve o dedão do pé atropelado por um carrinho, sabe bem a importância de usar as botas de segurança.

Não 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 utilitários destes carrinhos:

- mantenha a carga mais baixa possível;
- coloque primeiro os objetos pesados, depois os mais leves;
- coloque a carga de modo que o peso concentre no eixo;
- não obstrua sua visão com cargas altas;
- ao levantar o carrinho, faça força com os braços e pernas e não com as costas;
- o carrinho é que deve transportar a carga, você só empurra e equilibra;
- nunca ande para trás com o carrinho carregado;
- quando descer uma rampa, mantenha o carrinho virado para frente, quando subir inverta a posição;
- Os carrinhos de mão não devem ser usado em rampas acima de 5%%.

Ao final do expediente o mesmo deve ser mantido numa posição tal que os cabos não venham a oferecer riscos de choques por pessoas.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 77 - EMPILHADEIRAS - AS MULAS DE CARGA DO TRABALHO



As empilhadeiras, verdadeiras mulas de carga da indústria, estão se tornando rapidamente bestas perigosas. Desde que foram introduzidas nos locais de trabalho elas são responsáveis pelo aumento do índice de acidentes mais de 400%. O aumento alarmante de operação insegura de empilhadeiras foi relatado num estudo recente. 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, 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 cargas, tombamentos.

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

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 ou vagões tem a largura e a resistência necessárias para suportar a empilhadeira; E 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;

Abaixe as cargas lentamente e abaixe o suporte de carga totalmente quando a empilhadeira for estacionada.

A operação segura das empilhadeiras pode torná-las as verdadeiras mulas de cargas confiáveis, ao invés de bestas perigosas no seu local de trabalho.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 78 - IÇAMENTO MECÂNICO E OUTROS EQUIPAMENTOS MOTORIZADOS

Os guinchos, talhas e lanças são alguns dos equipamentos de içamento motorizados que normalmente são encontrados em nosso meio de trabalho. O desenvolvimento destes equipamentos envolve muita experiência de campo e teste de engenharia. Quando finalmente



são liberados para utilização geral, estes dispositivos serão tão seguros quanto a moderna tecnologia pode nos oferecer, entretanto, requerem manutenção adequada para se tornar uma operação segura e de muita utilidade. Devemos sempre verificar estes equipamentos antes de usá-los.

Devemos verificar quanto ao abastecimento de combustível, vazamento de óleos e fluidos hidráulicos, mecanismos de embreagens emperrados ou danificados,

desgaste anormal, trincas por fadigas e outras condições inseguras. Sempre que for observada uma condição insegura, relate isto e certifique-se que foi reparado prontamente. A utilização de guinchos e outros equipamentos motorizados em nossos trabalhos é uma operação meticulosa. Mesmo a maioria desses equipamentos sendo simples o suficiente para uma criança operá-los, somente uma pessoa habilitada e qualificada pode fazê-lo de forma correta e com segurança. O operador qualificado nunca abusa de seu equipamento. Ele evita parada e partidas rápidas, que podem provocar desgaste excessivo. Ele sempre faz um teste de levantamento para verificar se o gancho ou a amarração está correta e no local certo. O operador escolhe uma pessoa para os sinais manuais necessários e aceita somente os sinais dessa pessoa indicada e apenas aqueles sinais claramente indicados. Entretanto, a manutenção das distâncias de afastamento é de responsabilidade do operador. Se ele mesmo achar que há motivos para questionar o julgamento da pessoa que está sinalizando, deve verificar estas distâncias antes de continuar. Ele deve dar a atenção particular aos espaçamentos em relação a fios aéreos que poderia provocar energização do veículo. Se qualquer coisa sair errada, o operador deve parar o equipamento e não reiniciar até que o problema tenha sido esclarecido e um novo plano tenha sido desenvolvido. Quando estamos trabalhando com este equipamento ou deslocando-o, temos que ter a certeza de todos os cuidados para não danificá-lo. Eis aqui algumas ações que podem ocorrer danos facilmente: Quando uma escada em lança é mantida ereta com o veículo movimentando-se de um local para outro. Ela pode ser danificada pelo contato com pontes, galhos de árvores e fios. Muitos outros exemplos poderiam ser citados, mas todos mostrariam que poucos riscos, se é que existe algum, estão incorporados nos projetos destes equipamentos.

Os riscos normalmente são decorrentes de abusos e negligência. Existem várias proteções que devem ser usadas, dependendo do tipo do equipamento. Em alguns casos, estas proteções são partes integrantes do equipamento. Por exemplo: certas proteções que fazem parte dos sistemas hidráulico, permita que uma plataforma desça suavemente, em vez de cair abruptamente quando há um vazamento hidráulico. Os procedimentos de operação segura devem ser sempre utilizados. Por exemplo: quando há uma possibilidade de contato com o fio energizado, use as luvas de borracha. Este cuidado se aplica não apenas às pessoas que estejam diretamente envolvidas com o trabalho em eletricidade, mas também a todas aquelas que estejam trabalhando próximas de redes elétricas ou de equipamentos que possam fazer contatos com fios energizados. Outros procedimentos: Não fique embaixo de cargas suspensas; use o cabo de controle para guiar a carga; procure testar continuamente o equipamento. O bom operador - o operador seguro - sabe que equipamentos motorizados são extensões de seus braços.

## 79 - DICAS DE SEGURANÇA PARA OPERAÇÃO COM GUINDASTE MÓVEL

A grande maioria dos acidentes envolvendo os guindastes é provocada por trabalhadores embaixo ou próximos a cargas suspensas, quando as mesmas caem devido a amarração, ganchos e estropos inseguros.

Os cabos e os prendedores devem ser examinados diariamente e inspecionados completamente pelo menos uma vez por semana e mais frequentemente ao aproximar de sua vida útil. O número de arames quebrados, a quantidade de desgastes dos arames externos e a evidência de corrosão são indicadores.

Se um cabo de 6 por 19 tiver seis arames partidos numa perna, esta seção de cabo estará seriamente comprometida. Os ganchos deterioram devido à fadiga e a má prática de içar a carga em um ponto, o que faz com que o gancho se abra. Se você encontrar um gancho nestas condições, substitua-o. Um gancho giratório minimiza o esforço e o desgaste provocado pelo giro da carga durante um içamento. Um gancho de segurança possui um trinco que impede o estropo de cair.

A operação de um sistema de guindar em terreno macio ou inclinado é perigosa. O guindaste deve estar sempre nivelado antes de ser colocado em operação. As sapatas de apoio dão uma estabilidade confiável somente quando usadas em terreno firme. A sobrecarga é uma causa freqüente de acidentes sérios, como o tombamento, colapso da lança e falha de cabos. Todos os fabricantes estabelecem os limites de carga de segurança para diferentes ângulos de inclinação da lança. Os limites especificados na tabela de carga nunca devem ser excedidos, além das instruções de operações devem ser seguidas.

Antes de sair do guindaste, por qualquer razão, aplique os freios, calce as rodas, trave a lança e coloque as alavancas e controle em neutro.

Observe antes de iniciar os trabalhos as condições do terreno, inclinações e posicionamento do guindaste em relação a fiação aérea.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 80 - SEGURANÇA COM CABOS DE AÇO



Os cabos de aço são amplamente usados em vez das cordas de fibra porque possuem maior resistência para o mesmo diâmetro e peso. Sua resistência é constante, molhado ou seco e permanece a mesma sob condições climáticas variáveis e possuem maior durabilidade.

Porém este material deverá ser inspecionado diariamente quanto ao desgaste. Uma inspeção completa deve cobrir os seguintes pontos:

Há evidências de corrosão, desgaste ou dobraduras? Um cabo que foi dobrado não pode ser reparado;

Existem arames quebrados? Se houver substitua o cabo de aço, se o mesmo não satisfizer os padrões de segurança estabelecidos;

O cabo foi lubrificado corretamente? O cabo deve ser mantido lubrificado adequadamente para evitar corrosão;

Qual é a condição das emendas e conexões? Qualquer observação de danos corrija-os;

Há evidência de que o cabo de aço tenha sido esmagado, achatado, aberto formando gaiolas ou apresenta qualquer outro dano causando sua distorção? Se houver substitua-o;

Os empregados usam proteção para os olhos, quando necessário?

Quando não estiverem sendo usados, guarde-os corretamente para protegê-los contra sujeira, para permitir o pronto acesso a eles e de maneira a permitir uma inspeção visual completa e precisa. Manuseie os cabos de maneira a evitar dobras ou torções. A importância da lubrificação periódica é muito importante. Um cabo de aço possui muitas peças móveis. Toda vez que um cabo é dobrado e esticado, os arames nas pernas do cabo devem deslizar uns contra os outros. Consequentemente deve haver uma camada de lubrificação em cada peça móvel. Um segundo motivo importante para a lubrificação de cabo de aço é evitar a corrosão dos arames e a deterioração do núcleo, ou alma, de fibra. Um cabo enferrujado é um perigo, porque nenhuma inspeção visual é capaz de determinar a resistência remanescente de um cabo corroído. Nestas condições ele é muito perigoso, pois a ferrugem reduz a área de corte transversal do aço bom restante. Com isso ele pode partir sem aviso prévio. O lubrificante pode ser aplicado através de uma escova. Para instalar os cliques nas laçadas de extremidades dos cabos de aço, faça o seguinte:

Aplice o primeiro clipe a uma distância da extremidade morta do cabo, com o parafuso "U" sobre a extremidade viva se apoiando na sela do clipe.

Aperte as porcas uniformemente com o torque recomendado;

Aplice o segundo clipe o mais próximo possível da laçada, com o parafuso "U" sobre a extremidade morta. Gire as porcas até que fiquem firmes no lugar. Não aperte;

Espace todos os outros cliques igualmente entre os dois primeiros - eles não devem ficar separados numa distância superior à largura da base do clipe. Gire as porcas, tire a folga do cabo e aperte as porcas uniformemente com o torque recomendado.

Todas as sapatas dos cliques devem assentar na extremidade do cabo e ter o tamanho adequado para o diâmetro do cabo. A distância entre os cliques num cabo de aço deve ser igual a seis vezes o diâmetro do cabo.

## 81 - PRÁTICAS DE SEGURANÇA NA UTILIZAÇÃO DE ESCADAS



Nosso trabalho exige que utilizemos vários tipos de escadas. Se elas não forem usadas corretamente, tornam-se perigosas e podem causar acidentes sérios e até fatais. Por serem instrumentos de trabalho comuns, os riscos associados a elas normalmente não são levados muito em conta. Para eliminar estes riscos e reduzir os acidentes recomendamos as seguintes práticas:

- 1- Use sempre a escada certa para o trabalho. Não improvise usando uma escada muito longa ou muito curta;
- 2 - Inspecione todas as escadas periodicamente quanto a ferrugem, trincas, partes quebradas e corrimão enfraquecido;
- 3 - Mantenha todas as escadas com a ferragem bem firme e verifique quanto a empeno ou peças quebradas;
- 4 - Quando possível, providencie um local de guarda adequado para elas. Considere os fatores: calor, umidade e possíveis danos por ferramentas e máquinas;
- 5 - Remova as lascas que aparecem. Lixe estas áreas e as pinte novamente;
- 6 - Rotule as escadas identificando o comprimento e o local onde elas devem ser usadas e guardadas;
- 7 - Mantenha todos os cabos que forem usados com escadas em boas condições;
- 8 - Providencie apoio suficiente para manter as escadas presas quando transportadas em veículos. Fixe numa posição que minimize os efeitos num possível choque no trânsito;
- 9 - Mantenha as escadas livres de graxas;
- 10 - Posicione-as corretamente. Mantenha  $\frac{1}{4}$  do comprimento da mesma afastado do pé da parede;
- 11 - Quando em uso, amarre a extremidade superior. Calce a base ou solicite que alguém segure a base;
- 12 - Nunca use escadas de metal para trabalhos em circuitos elétricos;
- 13 - Coloque sinais de alerta ou barricadas na base da escada quando estiverem sendo usadas em locais de passagem de pedestres, ou onde possa haver movimento de máquinas e equipamentos;
- 14 - Remova todas as escadas do serviço quando defeituosas.

## 82 - PENSE EM SEGURANÇA QUANDO USAR ANDAIMES

Trabalhar em locais onde é necessário andaimes necessita de cuidados especiais, pois o risco de queda está presente. Então siga estas dicas que auxiliarão na redução dos riscos:

Antes de usar, inspecione o andaime no qual você vai utilizar;

Se você precisar de usar escadas para alcançar o andaime preste atenção nos degraus.

Observe todas as regras;

Segure nos corrimãos da escada ao subir e descer do andaime e não transporte material nesse momento;

Mantenha o andaime livre de material não usado ou desnecessário que possa causar um tropeção;

Verifique se os pranchões do andaime não se projetam acima de 15 cm além das barras transversais. Se forem muito longos, eles podem inclinar;

Verifique as condições de estabilidade do andaime. Procure instalar em locais nivelados e esteja atento aos calços;

Nunca pule de um andaime;

Para os andaimes móveis, aplicar freios e calçar os roletes antes de subir para trabalhar;

Amarre as extremidades superiores num local fixo.

Para eliminar os riscos de queda de objetos, siga as seguintes regras básicas:

1 - Observe as boas regras de arrumação e ordenação das plataformas do andaime;

2 - Certifique-se que os pranchões estão firmes e no local certo;

3 - Não deixe ferramentas ou material soltos. Limpe a plataforma ao final de cada trabalho;

4 - Se alguém estiver trabalhando acima de você, certifique-se que haja proteção acima da sua cabeça. Use o capacete;

5 - Nunca arremesse uma ferramenta ou objetos para outra pessoa. Se necessitar passar algum objeto a outra pessoa, use uma corda, um cesto ou uma sacola;

6 - Certifique-se que uma pessoa que esteja ao nível do solo, que está içando uma carga com a corda manual, ou que esteja abaixando uma carga, permaneça afastada;

7 - Se estiver sendo feito algum trabalho de demolição ou de alvenaria, coloque uma tela no espaço entre a plataforma e o corrimão superior;

8 - Utilize o cinto de segurança quando não houver num dos lados do andaime um corrimão.



## 83 - SEGURANÇA COM MÁQUINAS OPERATRIZES EM OFICINAS

Algumas observações que devem ser seguidas no trabalho com máquinas operatrizes em oficinas

Não opere máquinas operatrizes sem a devida qualificação e treinamento;

Não remova as proteções existentes e nem as torne inúteis;

Use protetores oculares, capacete, protetores faciais ou outros dispositivos de proteção;

Use o vestuário na medida exata;

Não use anéis, jóias frouxas, cordões, luvas largas, cordões enrolados no pescoço e cabelos excessivamente longos;

Use a ferramenta correta e adequadamente presa para trabalhar em cortes, furações, modelagem, etc;

Não limpe ou lubrifique máquinas quando em funcionamento;

Não pare a máquina usando as mãos ou ferramentas nas polias;

Inspeccione as ferramentas regularmente;

Mantenha a máquina sempre limpa, retirando o excesso de escórias após a conclusão dos trabalhos;

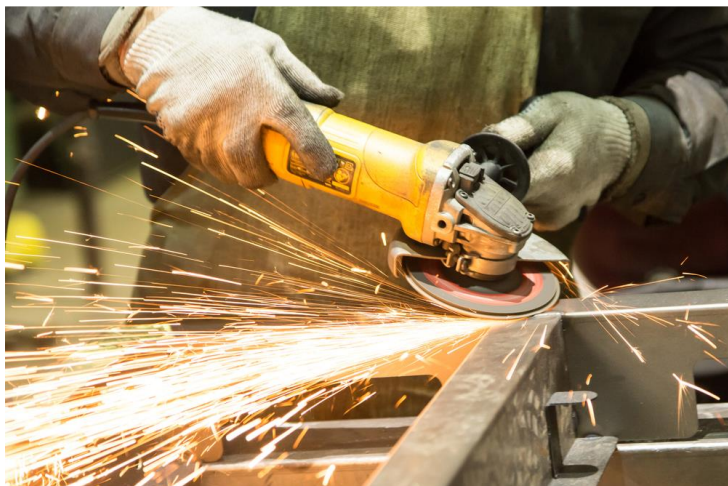
Mantenha o piso da oficina sempre seco;

Antes de montar uma peça no esmeril numa lixeira, teste sua circularidade;

Mantenha o apoio da ferramenta a 1/8 da pedra do esmeril em bancadas e em pedestais. A proteção a 1/4.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 84 - O ESMERIL



acidentes considerados sérios.

Os homens de antigamente afiavam suas ferramentas, roçando-as contra uma pedra. Hoje o mesmo princípio é usado. O esmeril é um dos instrumentos mais comuns e úteis que possuímos. Sem ele, nossos altos níveis de eficiência industrial e de produção nunca seriam possíveis. Mas como todo processo industrial necessita de cuidados, o esmeril elétrico requer cuidados especiais por ser um instrumento que apresenta muitos riscos a

Todos aqueles trabalhadores qualificados como fabricantes de ferramentas, mecânicos, sofrem um maior número de ferimentos causados pelo uso do esmeril. Normalmente esses ferimentos são os mais graves.

É claro que neste caso os cuidados com segurança não estão sendo seguidos, porque a maioria destes acidentes poderiam não acontecer. Um estudo sobre ferimentos causados por este instrumento revelou dois fatos altamente significativos: oito em dez ferimentos ocorrem no ponto de operação ou próximo dele, e cinco em dez ferimentos atingem os olhos. O fato da metade de todos os ferimentos serem nos olhos, enfatiza o quão é importante usar o óculos de segurança. A falha em usar óculos de segurança pode ser desastrosa. Uma partícula arremessada pode cegar um olho desprotegido.

Óculos mal usados e a utilização de óculos errados são fatores importantes nos ferimentos provocados pelo esmeril. A finalidade dos óculos de segurança é proteger a visão e não ficar no armário, lá ele não protege nada.

A maioria dos esmeris são projetados para ficarem presos entre flanges. Não opere esmeris que não estejam montados em flanges apropriados e adequados. Coloque faces de material compreensivo entre esmeril e seu flange. Não use esmeril defeituoso. O esmeril que foi desativado nunca deve ser usado novamente para esmerilhar qualquer coisa. Antes de montar o esmeril, inspecione-o cuidadosamente quanto a trincas ou marcas que indiquem danos. Além disso, faça o teste de circularidade. teste a pedra tocando-a gentilmente com um martelo de madeira ou cabo de uma chave de fenda. Se a roda não estiver com defeito, um círculo perfeito será traçado. Salvaguardas apropriadas fazem parte das operações seguras de esmerilhamento. As práticas seguras representam a outra parte. Se umas poucas práticas seguras forem totalmente observadas, os ferimentos por esmeril serão poucos e muito menos severos. Antes de iniciar verifique a pedra quanto a flanges trincados. Certifique-se também que a pedra não está quebrada. Verifique se a pedra é do tamanho correto, assim como suas especificações para o trabalho ser feito.

Se a pedra estiver montada fora do centro ou com lateral mais desgastada, grandes esforços são impostos, podendo ocorrer fragmentação de toda pedra.

Pedras com velocidade excessivamente altas representam outras das principais causas de acidentes. Uma pedra de esmeril não deve ser operada acima da velocidade recomendada pelo fabricante. Conheça o limite seguro de velocidade da pedra que você utiliza. Acima de tudo, não monte a pedra que você usa noutra máquina, que possa exceder o limite de velocidade.

Executando o trabalho de maneira segura, você está protegendo seus dedos, suas mãos e seu equipamento. Segure a peça de trabalho firmemente, não muito próximo da pedra. Não force a peça de trabalho contra uma pedra ainda fria, aplique o trabalho gradualmente para aquecer a pedra. Ao desligar o esmeril não saia e deixe-o sozinho enquanto a pedra estiver em movimento.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 85 - SEGURANÇA COM PRENSA/FURADEIRA PARA METAL

Use apenas ferramentas adequadamente afiadas. Verifique se os soquetes e encaixes estão em boas condições;

Prenda a peça de trabalho no torno ou apoio e fixe-o na mesa da prensa. Nenhum trabalho deve ser feito segurando a peça manualmente enquanto perfura;



Não aperte a morsa ou braçadeira enquanto a máquina estiver em movimento ou quando a máquina estiver sendo lubrificada ou ajustada;

Use o capacete mais justo para manter o cabelo afastado das peças móveis;

Não use roupas folgadas ou jóias, elas podem ser presas por peças rotativas. Não use luvas ou coisas penduradas no pescoço, camisas ou blusões abertos;

Use os óculos de segurança que impedirão que partículas voadoras atinjam seus olhos. Use também botas de segurança.

Remova as partículas metálicas da mesa e da área de trabalho com uma escova ou um instrumento apropriado. Não use o ar comprimido ou as mãos para fazer esse tipo de trabalho;

Não opere as furadeiras com velocidades maiores do que as especificações do fabricante para os materiais que estiverem sendo furados;

Mantenha a mesa livre de ferramentas e de outros itens soltos. Mantenha o piso em volta da prensa livre de objetos que possam causar tropeções;

Antes de começar a trabalhar com a máquina, certifique-se que a peça de trabalho esteja firmemente presa, de que as brocas, soquetes e encaixes estejam em boas condições e se estão firmes no lugar;

Verifique se a máquina foi lubrificada apropriadamente e se todas as condições estão corretas para utilização segura e se as chaves de trava foram removidas;

Antes de deixar a máquina desligue-a e certifique que ela tenha parado;

Relate qualquer condição insegura imediatamente.

## **86 - DICAS SOBRE FERRAMENTAS**

Reserve um tempo para verificar suas ferramentas sejam elas manuais ou elétricas, antes de começar a utilizá-las. Se as mesmas estiverem gastas ou necessitarem de reparos, elas poderão ser um instrumento de acidente. Certifique-se de que as ferramentas estejam limpas e de aquelas que possuem cortes estejam afiadas. Um corte cego pode fazer uma ferramenta escapar de sua posição ao ser utilizada.

Use a ferramenta CERTA para o trabalho que vai executar. Saiba a finalidade de cada ferramenta e use-a da maneira correta . Não use a chave de fenda como alavanca ou ferramenta de bater.

A utilização incorreta da ferramenta pode quebrá-la ou causar um ferimento. Tudo isso é prejuízo. Use a ferramenta como ela foi projetada para ser usada. Proceda o corte no sentido contrário a você.

Se uma ferramenta possui 2 cabos, utilize a ambos. Quando usar uma chave ajustável, puxe um cabo em vez de empurrá-lo. Se você não estiver certo como usar a ferramenta, não adinhe - verifique o manual de utilização.

Não trabalhe com impaciência. Prenda aquilo que for necessário numa bancada ou num torno e mantenha as mãos, cabelos e vestuário afastados de peças móveis. Não teste a fiação da ferramenta com os dedos. Use roupas apropriadas para o trabalho que estiver fazendo. Se estiver serrando, lixando ou martelando, use seu óculos de segurança. Se estiver usando uma serra elétrica, use uma máscara adequada para evitar inalação de poeiras. Se estiver trabalhando com a mesma máquina em ambientes fechados, use o protetor auricular. Se estiver trabalhando com bancadas com peças, use o sapato de segurança. Não use braceletes, gravatas ou vestuário folgado quando estiver usando ferramentas elétricas, pneumáticas ou hidráulicas.

Ao concluir todo o trabalho, limpe as ferramentas. Transporte as bordas cortantes apontadas para baixo. Providencie um lugar para guardar cada ferramenta. Não deixe uma ferramenta fora do lugar porque você está planejando usá-la novamente no dia seguinte. Tomando cuidado com suas ferramentas e equipamentos manuais motorizados e sabendo como usá-los, você pode eliminar os riscos e se proteger contra ferimentos.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **87 - CHAVES DE FENDA - A FERRAMENTA MAIS SUJEITA A ABUSOS**

Depois do martelo a chave de fenda é provavelmente a ferramenta que mais sofre abusos. As chaves de fenda são encontradas numa ampla variedade de formas, tamanhas e materiais. Porém, todas se destinam a um único uso: apertar e afrouxar parafusos. Infelizmente essa



ferramenta é usada como alavanca, como formão, raspador, misturador de tinta e incrivelmente às vezes como martelo!

O abuso mais comum é usar a chave de fenda de tamanho errado para o parafuso. Você não usaria um par de sapatos que fosse muito pequeno ou muito grandes para seu pés. Caso contrário isso seria um abuso para eles. Pela mesma razão, você não deve usar uma chave de fenda que seja muito pequena ou muito grande para o parafuso com o qual está trabalhando. Use a chave de fenda certa. O abuso ocorre mais frequentemente porque a

pessoa não tem a chave correta nas mãos naquele momento para executar um trabalho. Tenha estes pontos em mente quando usar uma chave de fenda: sempre combine o tamanho da chave com o trabalho a ser feito e sempre combine o tipo da chave com o tipo de cabeça do parafuso.

Selecione uma chave com uma lâmina grossa o suficiente para se encaixar corretamente na fenda do parafuso. Isto reduz a força necessária para manter a chave no lugar e danificar a ponta ou a fenda do parafuso. A maioria das pontas de lâminas são chanfradas, o que permite usar a chave para mais de um tipo de parafuso, porém a chave que contém a lâmina com as faces em paralelo se fixará mais firmemente do que a chave com lâmina chanfrada.

As lâminas chanfradas tem a tendência de sair da fenda sempre que uma quantidade significativa de força de torção é aplicada. Quando é absolutamente necessária uma força extra de torção, uma chave de boca, mas nunca um alicate, pode ser usada para ajudar. As chaves de fenda para o trabalho pesado, com ponta quadrada, são disponíveis para este fim. Via de regra quanto maior for uma chave de fenda, maior será o diâmetro do cabo. Quanto maior for o diâmetro do cabo, maior será a força de torção.

Para apertar um parafuso com segurança, primeiro faça um furo piloto na superfície do material que você for prender. Esta recomendação é especialmente importante quando se aplica parafuso em madeira dura ou quando o parafuso está próximo da borda da tábua, por exemplo.

Os furos pilotos podem ser feitos em madeiras macias. Faça sempre a guia para iniciar a colocação do parafuso. No momento da torção verifique se o parafuso está firme, assim comece a pressioná-lo sempre mantendo a força perpendicular ao plano, procurando aplicar a força de torção com os braços, procurando mantê-los numa altura considerável. É seguro usar as duas mãos com uma força extra.

A utilização do equipamento de proteção individual é muito importante para sua segurança. O EPI apropriado é a utilização dos óculos de segurança e luvas para evitar ferimentos. Eis algumas regras básicas de segurança:

Certifique-se sempre que a ponta da chave se encaixa na fenda. Sem folga e sem aperto;

Não use uma chave de fenda como punção ou formão;

Não exponha a chave de fenda a calor excessivo;

Use uma lima para acertar a fenda desgastada;  
Jogue fora uma chave excessivamente desgastada ou trincada;  
Use EPI recomendado.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 88 - USE OS MARTELOS COM SEGURANÇA



O martelo é provavelmente a primeira ferramenta que todos nós aprendemos a usar e infelizmente isto não foi suficiente para nos tornar especialistas na utilização de martelos com segurança. Existem muitos casos de acidentes atingindo os dedos. Polegares atingidos ainda representam os ferimentos mais comuns provocados pela utilização de martelos e, provavelmente seja o único que preocupa algumas pessoas. Na realidade existem muitas outras formas de se ferir com o martelo. Um sujeito que esteja trabalhando numa oficina batendo na lataria de um carro, pode ser atingido por fragmento de metal enferrujado. Empregados da construção civil constantemente sofrem de fraturas nos dedos por marteladas diversas, causando muitas das vezes seu afastamento do trabalho. A maioria dos acidentes que envolvem as atividades com o uso do martelo são lesões nas mãos e acidentes típicos de fragmentos nos olhos. Um pouco de consciência em relação à segurança tem um grande papel na prevenção desses acidentes. Realmente você pode tomar vários cuidados na utilização de martelos primeiramente verifique as condições do cabo, se o mesmo possui trincas ou outros defeitos. Certifique-se que o cabo esteja firme na peça metálica. Use sempre o martelo certo para o trabalho que está fazendo. O uso de martelos errados danificará materiais e pode causar ferimentos. O uso de proteção para os olhos representa uma outra prática de segurança. Use os óculos sempre que for bater com o martelo, principalmente ao bater sobre um formão em que haja risco de partículas atingir a visão. Segure sempre o martelo firmemente, perto da extremidade do cabo. Quando você segura um martelo perto da parte metálica, fica difícil segurar a cabeça na vertical. Certifique-se que a face do martelo esteja em paralelo com a superfície a ser martelada. Isto evitará danos nas bordas da cabeça do martelo e também diminuirá a chance do martelo escapar ou danificar a superfície de trabalho. Para martelar de maneira fácil penetração, mova seu braço para trás apenas o suficiente para alcançar a força correta. Para uma pancada forte, mova seu braço bem para trás. Em seguida mova para frente com um movimento rápido e firme. Estas



recomendações parecem elementares. São realmente. São elementares, mas não é fácil alcançar a maestria neste movimento. Mantenha as garras afiadas o bastante para agarrar as cabeças dos pregos firmemente.

Não use as agarras como formão ou alavancas. Como todas as ferramentas manuais mantenha-o bem protegido quando não estiverem sendo usados. Um martelo deixado no chão pode fazer alguém tropeçar.

Talvez você nunca tenha percebido a existência de tanta coisa envolvendo a segurança com martelos, mas gostaria de acrescentar mais uma coisa. Quando você estiver usando um martelo, lembre-se de se preocupar não apenas com sua própria segurança, mas também com a segurança daqueles que estiverem à sua volta.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 89 - PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM CHAVES DE BOCA

Quando precisamos de uma chave de boca, não há absolutamente outra ferramenta que possa substituí-la. As chaves de boca são indispensáveis em quase todas as indústrias, assim como em nossas casas. Os ferimentos relacionados com atividades que se utilizam chaves de boca vão de lesões simples a mais complicadas. a maioria dos acidentes resulta da utilização das chaves de tamanhos e tipos incorretos. Quanto mais soubermos a respeito destas chaves e a maneira

correta como usá-las, mais aptos estaremos para evitar acidentes.



A chave de boca mais comum é do tipo aberta. Usamos esse tipo de chave inadequadamente de várias maneiras:

Usando uma que seja muito grande. Neste caso, muito provavelmente, ela vai escapar e danificar as bordas das porcas; Através da utilização de uma chave de boca de extremidade aberta com as garras trincadas ou danificadas;

Colocando um pedaço de cano no cabo para aumentar a força.

A chave não foi projetada para suportar esse esforço adicional;

Uso de cunha (como a ponta de uma chave de fenda) para completar o encaixe da chave de boca na porca ou cabeça do parafuso;

Porém, mesmo quando escolhemos o tipo e o tamanho corretos, existem outros erros que cometemos:

Empurrar a chave, em ao invés de puxar. Se você precisar de empurrar, use a palma de sua mão de que as juntas de seus dedos não seja expostas;

O não assento da chave completamente na porca. Ela poderá escapar sob pressão;

A aplicação de pressão antes de se sentir totalmente equilibrado. Você poderia cair se a porca subitamente afrouxar ou a chave escapar;

Bater na chave com um martelo. Isto danificada a chave;

Usar as chaves com as mãos sujas de óleo;

Girar uma chave ajustável de maneira incorreta. A pressão deve ser sempre na garra fixa, que é a mais forte das duas.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **90 - PORQUE INSPECIONAR FERRAMENTAS E EQUIPAMENTOS?**

Os pequenos e grandes acidentes geralmente acontecem da mesma maneira. Os eventos que acabam em acidentes são os mesmos, porém os resultados são bastante diferentes. Suponhamos, por exemplo que um martelo esteja frouxo no cabo. Um dia um trabalhador tenta usá-lo, batendo em um objeto sobre uma bancada. A cabeça do martelo salta longe, batendo em uma parede de concreto e caindo ao chão, não ferindo ninguém e nem causando danos à propriedade. Porém em uma outra ocasião a cabeça do martelo sai do cabo e vai de encontro a uma pessoa que estava perto, ferindo-a seriamente.

As circunstâncias foram inicialmente as mesmas em ambos os casos, mas os resultados foram diferentes. O que é desagradável nessa história é que nunca sabemos quando a cabeça frouxa vai sair do cabo e ferir alguém. Assim a inspeção de ferramentas e equipamentos se torna evidente.

Uma inspeção regular significa que você verificou uma ferramenta ou um equipamento antes de usá-lo. A inspeção de ferramentas é uma parte programada de cada tarefa. É tão indispensável para o trabalho a ser feito quanto a sua habilidade e qualificação para executá-lo. A verificação se as ferramentas e equipamentos estão em ordem é o primeiro passo não apenas para uma operação segura, mas também para uma operação eficiente. Quantas vezes você ouviu alguém dizer que um melhor trabalho poderia ter sido feito se as ferramentas e equipamentos estivessem em melhores condições? Talvez um formão mais afiado tivesse facilitado o encaixe de uma trava numa porta, ou talvez uma gota de óleo num mancal pudesse ter evitado uma perda na produção, quando o maquinário teve que ser parado.

Talvez os produtos não tivessem sido danificados e o guindaste não tivesse apresentado falhas, se tivessem sido inspecionados e reparados antes. Naturalmente, todos esses exemplos estão



relacionados em coisas materiais. Eles aumentam a falta de eficiência, diminuem os padrões de produção e aumentam o custo.

Um novo mancal, mais umas poucas outras peças de reposição colocarão o maquinário de volta ao trabalho.

Os produtos danificados podem ser jogados fora e os novos devem ser produzidos.

Mas quando falamos sobre uma pessoa que foi ferida por causa de uma destas falhas, o quadro muda rapidamente. Nada é mais importante em nossa operação do que evitar que alguém saia ferido. A perda de um olho, de um braço, de uma perna ou de uma vida é exatamente isto: uma perda. Não há peça de reposição que devolva a condição normal.

Um homem forte e saudável passou anos de sua vida explicando como perdeu um olho devido a falta de cuidado.

Não foi apenas porque não estava usando óculos de segurança. Seu formão estava trincado e uma parte o atingiu ao bater. Seu acidente foi como a maioria dos acidentes, poderia ter sido evitado, se apenas tivesse feito uma inspeção nas suas ferramentas e procurar óculos de segurança. A eliminação do “se” é a chave da prevenção dos acidentes. A responsabilidade por isto cabe a cada indivíduo. A manutenção de ferramentas e do equipamento pode até não ser sua responsabilidade pessoal, mas a responsabilidade pessoal, mas a responsabilidade por inspecioná-la e cobrar de quem é responsável, é sua.

A inspeção é apenas o primeiro passo para evitar os acidentes e ferimentos causados por um equipamento e ferramentas defeituosos. A verificação deve tornar-se um hábito, deve ser rotineira como vestir uma camisa para o trabalho logo que acorda. É um hábito, é um hábito seguro.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **91 - REGRAS DE SEGURANÇA PARA FERRAMENTAS ELÉTRICAS**

Aterre todas as ferramentas que não possuam duplo isolamento. Se a ferramenta for equipada com um plug de três pinos, encaixe-o numa tomada de três entradas. Se estiver usando um adaptador para tomadas de duas entradas, fixe o fio adaptador num terra conhecido. Nunca remova o terceiro pino;

Mantenha todas as proteções no lugar e em boas condições;

Mantenha a área de trabalho limpa. Áreas e bancadas cheias de entulhos são um convite aos acidentes;

Evite ambientes perigosos. Não use ferramentas elétricas em locais úmidos ou molhados.

Mantenha as áreas bem iluminadas;

Não force as ferramentas. Ela fará melhor o trabalho e de maneira mais segura se for usada sob as condições para as quais foi projetada;

Não separe as pernas do cabo elétrico. Se, acidentalmente, cortar o cabo ou danificar o isolamento de qualquer maneira, não tente repará-lo por sua conta. Entregue-a para substituição e/ou reparos imediatos. Não substitua cabos de extensão por sua conta;

Quando sair da área de trabalho temporariamente guarde as ferramentas longe do alcance de crianças. Elas são muito curiosas;

Use o vestuário apropriado, sem jóias ou roupas folgadas. Elas podem agarrar-se em peças móveis. Use o calçado e as luvas de borracha quando se trabalha em áreas abertas;

Use óculos de segurança para a maioria das ferramentas;

Não abuse do cabo. Nunca carregue uma ferramenta segurando pelo cabo elétrico, ou desligue da tomada puxando por ele. Mantenha o cabo afastado de fontes de calor, óleo ou bordas cortantes.

Prenda seu trabalho. Use garras ou um torno de mesa. É mais seguro do que usar as mãos, ficando com as mesmas livres para segurar a ferramenta;

Não se estique para alcançar o ponto de trabalho. mantenha-se bem equilibrado durante todo o tempo;

Desligue a ferramenta quando não estiver usando-a, ou quando for trocar acessórios;

Remova as chaves e chavetas de ajuste. Forme o hábito de verificar se as chavetas e chaves de ajustes foram removidas da ferramenta antes de ligá-la;

Evite partidas acidentais. Não carregue ferramentas conectadas com o dedo no gatilho;

Não repare ou desmonte a ferramenta. Leve a uma oficina autorizada ou substitua-a;

Conheça a sua ferramenta elétrica. Aprenda suas aplicações e limitações, assim como os riscos em potencial associados á sua operação.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **92 - SEGURANÇA COM FACAS**

As estatísticas mostram que as facas causam mais ferimentos incapacitantes do que qualquer outra ferramenta manual. As pessoas em todas as ocupações são feridas por facas: o funcionário de almoxarifado ao tentar abrir uma caixa, todos nós em nossas residências, o trabalhador ao longo do trecho ao cortar qualquer tipo de material, etc. Realmente todos nos estamos expostos freqüentemente a ferimentos com facas pela razão única de que a faca é uma ferramenta muito usada.



Quando estivermos velhos o bastante para trabalhar, a maioria de nós já terá aprendido os perigos associados às facas. Porém, somos incapazes de aprender os cuidados de segurança tão rapidamente. O principal risco no uso de facas no trabalho é que a mão do usuário pode escorregar sobre a lâmina, causando um sério ferimento. Uma outra causa de ferimento é o contato da faca com a mão livre ou com o corpo. Quando for preciso usar uma faca, corte sempre afastando a faca do corpo, se possível. Caso contrário, use uma proteção adequada para o corpo e tome medidas para manter o material cortado no lugar. Existem luvas

especiais para este tipo de trabalho no caso de frigoríficos.

Se for necessário carregar a faca de um lado para o outro no trabalho, coloque numa bainha própria. Os especialistas em segurança recomendam que a bainha seja usada sobre a cintura do lado direito ou esquerdo, com a ponta virada para trás. A faca transportada na parte da frente ou sobre a perna pode causar um sério acidente em caso de queda. A maneira de guardar as facas também é um fator importante para a segurança. Cubra as bordas expostas e mantenha as facas em locais apropriados, não as deixe sobre bancos ou no chão.

O primeiro socorro é muito importante se você se cortar com uma faca. Mesmo o menor corte deve ser tratado para evitar-se infecções. Há casos que se afastaram do trabalho por vários dias devido a complicações e infecções causados pelos ferimentos mal tratados.

Geralmente se diz que não há nada mais doloroso do que um corte com uma faca cega. Talvez isso seja um pouco de exagero, mas nos chama a atenção para um ponto importante. Mantenha as facas sempre afiadas e em boas condições de uso. Uma faca cega exige que você faça mais força para cortar e a lâmina pode escapar e ferir você ou alguém que esteja por perto.

Nunca use uma faca defeituosa. Por exemplo, que tenha uma lâmina ou cabo quebrado. Naturalmente uma boa maneira de danificar e até quebrar uma faca é usá-la com uma chave de fenda ou força-la a cortar determinados objetos que deveriam ser cortados com facas maiores ou facões.

“Nossa paciência é capaz de trazer mais resultados do que o uso da nossa força”. Essa afirmação é boa para ser lembrada quando precisamos usar uma faca.

## 93 - FURADEIRAS ELÉTRICAS PORTÁTEIS

Se não forem usadas corretamente, as furadeiras podem ser perigosas. Os casos de acidentes são numerosos, nos quais os usuários de furadeira acabam fazendo furos em si mesmos, geralmente nas pernas. Isto normalmente acontece quando alguém vira a furadeira momentaneamente para baixo e é atingido pressionando o gatilho inadvertidamente. Mesmo se a ponta da broca estiver cega, os estragos são muitos.

As furadeiras elétricas causam ferimentos de outra forma. Lascas de material que está sendo furado podem ser projetadas nos olhos do operador. Ou se a furadeira não for segura de forma correta, a broca pode quebrar jogando um pedaço de metal de encontro ao operador. Quando elas são tratadas com cuidado, são deixadas cair ou quando batem contra alguma coisa, ou são molhadas, o isolamento pode enfraquecer. Se você usar uma furadeira com o isolamento quebrado, você terá uma furadeira “viva” nas mãos. Se você se posicionar num local molhado, estiver sentado numa viga de aço ou numa chapa de piso, ou mesmo estiver muito suado, a furadeira pode lhe dar um choque fatal.

Mesmo sendo um choque pequeno, enquanto estiver furando, pode causar problemas. Você pode deixar a furadeira cair, ou cair para trás segurando-a. Antes de começar um trabalho de furação, observe cuidadosamente. Descubra todos os riscos presentes e faça um plano de ação seguro.

**A FURADEIRA:** Ela está limpa? Se estiver suja ou enferrujada, devolva-a para a manutenção. Puxe o gatilho para ver se está trabalhando corretamente ou se está muito duro e se a energia é cortada imediatamente quando o gatilho for solto. Certifique-se de que a velocidade da furadeira seja correta para o trabalho a ser feito.

**O CABO:** Observe quanto à quebra que exponha fios e se fica frouxo na tomada. Certifique-se que a furadeira tenha duplo isolamento. Se não tiver ela deve ser aterrada com um adaptador de duas posições, com uma orelha rígida fixa ao parafuso central na saída, além disso, verifique se o terceiro pino não foi removido.

**CABOS DE EXTENSÃO:** Posicione-os de forma a não representar riscos de tropeços. Se alguém ficar com o pé preso no cabo, os dois podem ficar feridos. Não é nada engraçado sofrer um solavanco do cabo em suas mãos. Verifique os cabos de extensão quanto a quebras que exponham fios. Se sua furadeira precisa ser aterrada, certifique-se de usar um cabo de extensão para aterramento.

**BROCA:** Certifique-se de que fique reta quando encaixada. Segure a furadeira para cima e gire-a por um momento. A broca deve girar corretamente. Se ela não ficar reta, a broca está empenada ou está bem presa no encaixe. Tire a chave de aperto antes de dar a partida.

**O TRABALHO:** Para iniciar um furo em ângulo reto e mantê-lo reto, seja cuidadoso e mantenha seu equilíbrio. Uma broca afiada fará o trabalho sem a necessidade de muita pressão. Assim,

economize sua força muscular para outras tarefas. Luvas, naturalmente, nunca são usadas em volta de furadeiras.

**OS MATERIAIS:** Metais muito macios cortam com pouca pressão, por exemplo, o alumínio. O aço necessita de um pouco mais de pressão e de brocas especiais. Use uma punção de metal para iniciar a furação. Quando terminar a furação guarde a furadeira num local seguro. A melhor prática é instalar num gancho de forma que fique guardada fora do caminho, podendo ser facilmente alcançada. A furadeira elétrica está entre as ferramentas mais úteis que possuímos, mas vamos saber utilizá-la com segurança.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 94 - SEGURANÇA COM GÁS COMPRIMIDO

Os gases comprimidos são armazenados em cilindros de paredes metálicas muito grossas especialmente construídas e testadas para este fim. Eles apresentam riscos especiais. Todo cilindro de gás comprimido contém uma grande quantidade de energia. Quando esta energia é aliviada inadequadamente, ela pode provocar sérios acidentes. Os gases por si só já são perigosos porque podem causar incêndios, podem ser tóxicos e podem ser corrosivos. Esta é a razão pela qual devemos tratar com respeito todos os gases comprimidos. Nesta condição ele possui propriedades únicas que não são comuns aos sólidos e líquidos. Estas propriedades são:

1- Baixo ponto de ebulição, que permite uma rápida difusão do gás e rápida elevação de pressão dentro do cilindro. Este baixo ponto de ebulição pode causar queimaduras de frio, quando alguns gases comprimidos entram em contato com tecidos do corpo;

2- Baixo ponto de fulgor, sempre abaixo da temperatura ambiente;

3- Pressão. O risco mais comum associado à pressão envolve o vazamento dos gases. Além disto, quando há uma grande elevação de pressão, provocando uma descompressão explosiva na cabeça do cilindro, o cilindro passa a atuar como um míssil desgovernado, que pode causar danos graves e infligir ferimentos sérios às pessoas;

4- Difusividade. A difusão do gás através de uma junta de vedação vazando pode contaminar a atmosfera.

Esta contaminação pode criar uma atmosfera tóxica ou explosiva ou pode causar asfixia. Estes perigos geralmente não são observados, porque raramente podem ser vistos ou cheirados;



Sempre que um cilindro de gás for recebido, e antes de ser usado, inspecione-o cuidadosamente para assegurar-se de que esteja em boas condições e de que seu conteúdo esteja indicado corretamente no rótulo. Algumas vezes um rótulo é colocado na superfície do cilindro, ou é fixada à tampa uma etiqueta. A válvula do cilindro deve ficar sempre tampada. Além disto, inspecione os cilindros para determinar se existem ranhuras, arqueamentos ou queimaduras por maçarico, crateras isoladas ou áreas corroídas ( particularmente em volta do pescoço do cilindro ou da válvula ), ou conjunto de válvulas estragadas ou quebradas.

Se for observado qualquer defeito, isole o cilindro dos outros que estiverem bons e entre em contato com o fornecedor sobre os problemas registrados.

Armazene os cilindros em locais frescos e bem ventilados. Não guarde substâncias inflamáveis e fontes de ignição na mesma área. Armazene-os na posição vertical, com suas tampas no lugar e afastados da luz solar direta, onde possam estar sujeitos a ação climática. Guarde-os afastados de tráfego e passagem de pedestres e acorrente-os numa estrutura firme para evitar que caiam. Os gases inflamáveis devem ser armazenados separados por pelo menos 6,5 metros. O ideal é armazenar os diferentes tipos de gases inflamáveis em diferentes locais.

O manuseio incorreto de gases comprimidos pode facilmente causar danos extensivos à propriedade , sérios ferimentos e mesmo a morte de pessoas. Algumas regras de bom senso são apresentadas:

Use sempre um carrinho de mão para transportar gases comprimidos. Amarre-os

Não transporte cilindros em veículos fechados;

Mantenha os cilindros acorrentados no lugar (ou presos de outra forma) durante todo o tempo;

Mantenha a tampa do cilindro firme no lugar, até que você esteja para usar o gás comprimido;

Aterre os cilindros que contenha gases inflamáveis;

Use os cilindros apenas na posição vertical;

Feche todas as válvulas do cilindro quando não estiver em uso;

Use o regulador apropriado para o gás em particular;

Abra as válvulas cuidadosamente;

Quando a pressão do cilindro se aproximar do valor mínimo de trabalho, remova-o e marque-o com clareza, com dizeres de “está vazio”;

Assuma sempre que o cilindro de gás esteja cheio e manuseie-o como tal.

Alguns dos tipos mais comuns de gases comprimidos que estão sendo usados em nossa Empresa incluem o oxigênio, o acetileno, o hidrogênio, o nitrogênio, o argônio e o GLP - gás liquefeito de petróleo. Alguns comentários sobre cada um:

**OXIGÊNIO:** Seu risco principal é o fato de ser altamente reativo com gases inflamáveis e pelo fato de ser essencial no processo de combustão;

**ACETILENO:** Quando combinado com o oxigênio, o acetileno produz a chama de gás mais quente atualmente conhecido. Ele é altamente inflamável e altamente explosivo.

**HIDROGÊNIO:** O hidrogênio é um gás altamente inflamável. Seu limite de inflamabilidade é de 4% a 74% de vapor de mistura no ar.

**NITROGÊNIO:** O nitrogênio é um gás não inflamável, comumente usado em soldagem a arco. Seu risco principal está no fato de que também desloca o oxigênio em áreas fechadas e provocar uma atmosfera deficiente em oxigênio.

**ARGÔNIO:** O argônio é um gás inerte, não inflamável, comumente usado em soldagem a arco. Seu risco principal está no fato de que também desloca o oxigênio em áreas fechadas ou confinadas, causando uma atmosfera deficiente de oxigênio.

**GLP:** Gás liquefeito de petróleo, conhecido como gás butano. Comumente usado em processo de queima, porém sua chama não é tão quente, exigindo um maior consumo. Por ser mais pesado que o ar quando há vazamento ele se aloja em locais mais baixos, correndo risco de explosões. Seu cheiro característico de mercaptana é um sinal evidente de vazamentos.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **95 - O OXIGÊNIO**

O oxigênio é um elemento que à temperatura e pressão atmosférica normais, não tem cor, cheiro ou sabor. Aproximadamente 1/5 da atmosfera é constituído por oxigênio (20,99%). A característica predominante de oxigênio é a sua capacidade de sustentar a vida e manter a combustão. Muito embora o oxigênio seja não inflamável, muitos materiais que não pegariam fogo em ambiente normal poderão queimar numa atmosfera enriquecida com oxigênio. Muitos combustíveis como o óleo queimam com uma violência quase explosiva na presença do oxigênio. Por causa dessas características cuidados e precauções devem ser tomados na hora de entrar em áreas ou em locais onde uma atmosfera enriquecida pode existir.

Em estado gasoso o oxigênio tem 1,1 vezes o peso do ar. O mais importante método de fabricação de oxigênio é por destilação fracionada após a liquefação do ar. O ar liquefeito é basicamente 1/5 de oxigênio e 4/5 de nitrogênio. Como o nitrogênio tem um ponto de ebulição mais baixo, o oxigênio sobra em forma líquida após a ebulição e a evaporação do nitrogênio.

As principais aplicações do oxigênio tem suas origens nas propriedades de sustentação à vida e de manutenção da combustão deste gás. O oxigênio é usado em terapia respiratória, para ressuscitação após asfixia e para anestesia em conjunto com outros gases em áreas de medicina. O oxigênio também é usado para sustentar a vida na aviação a grandes altitudes e para auxiliar nos mergulhos a grandes profundidades.

O uso industrial de oxigênio inclui sua utilização em conjunto com acetileno ou com outros gases em processos em cortes de metais, solda, têmpera, chanfragem.

## 1 - Diretrizes para o armazenamento com segurança:

Não coloque os cilindros perto de materiais inflamáveis, principalmente óleo, graxa ou material de fácil combustão.

Os cilindros não devem ser armazenados a temperaturas acima de 51,6 graus centígrados.

Os cilindros devem ser protegidos contra choques mecânico. Devem ser amarrados na posição vertical.

Os cilindros pequenos podem ser usados na posição horizontal, porém a válvula e o regulador de pressão deverão estar protegidos.

## 2 - Diretrizes para o manuseio com segurança:

Não manuseie com as mãos sujas de óleo, graxa ou outro material inflamável.

Nunca mexa ou tente consertar válvulas. Ela nunca deve ser polida com produtos de limpeza.

Nunca use os cilindros como rolete ou suportes.

A movimentação por meio de guindaste 'necessária. Deve-se providenciar uma plataforma, devidamente amarrados.

Os cilindros não devem ser transportados horizontalmente por empilhadeiras com válvulas salientes. A mesma pode ser danificada por objetos estacionários. Os cilindros nunca devem ser arrastados.

Embora o oxigênio seja utilizado de uma forma útil em vários setores de nossas vidas, sempre é bom lembrar dos aspectos relacionados com a segurança dos mesmos.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **96 - O ACETILENO**

O acetileno é composto de carbono e hidrogênio. É um gás incolor e ligeiramente mais leve que o ar a mesma temperatura e pressão atmosférica. O acetileno com 100% de pureza é inodoro, porém o gás normalmente utilizado nas indústrias possui um cheiro característico de alho. O acetileno queima no a com uma temperatura muito quente, isto é, atinge temperatura altas. As temperaturas para ignição de acetileno com o oxigênio variam conforme os fatores de composição, pressão, o conteúdo de vapor de água e a temperatura inicial. Como exemplo : a mistura que contém 30% de volume de acetileno com ar, à pressão atmosférica, pode sofrer ignição a aprox. 250 graus célcus.

Os cilindros para acetileno vem equipados com um dispositivo de descarga de pressão para o escape do acetileno em caso de temperaturas altas. regras de segurança para o armazenamento dos cilindros:



Os cilindros devem ser sempre armazenados num lugar definitivo, em locais secos e bem ventilados;

Nunca devem permitir que os cilindros atinjam temperatura acima de 60 graus célcus;

As válvulas devem estar fechadas quando os cilindros não estiverem em uso;

Os cilindros não devem ser colocados diretamente em contato com o chão, para evitar ferrugens.

A incidência direta dos raios solares devem ser evitados;

Regras de segurança para o manuseio:

Nunca tente consertar ou alterar cilindros ou válvulas;

As conexões e mangueiras devem estar sempre bem vedadas e as mangueiras em boas condições. Os locais sob suspeita de vazamento devem ser testados com água e sabão . Nunca utilize um chama para este teste.

Caso uma válvula com gaxeta vaze em torno de seu eixo com a válvula aberta, feche-a e aperte a porca da gaxeta. Se isto não for suficiente para conter o vazamento, coloque uma etiqueta no cilindro indicando a irregularidade e notifique o fornecedor. Mantenha-o em local arejado e sinalize para evitar que as pessoas se aproximem com cigarros ou outra fonte de ignição;

Antes de movimentar os cilindros, deve-se fechar as válvulas. Os reguladores de pressão devem ser sempre removidos e as cápsulas de proteção de válvula colocadas no lugar, a não ser que os cilindros sejam movimentados e bem amarrados na posição vertical;

Nunca use os cilindros de acetileno como roletes, suportes ou para qualquer outra finalidade, senão aquela que é destinado;

A movimentação horizontal pode ser usada. Neste caso fixe-o bem ao carrinho com correntes, de forma que suas válvulas estejam protegidas de modo a evitar choques com objetos estacionários; Experimentos provaram que o acetileno pode ser aspirado em concentrações relativamente elevadas sem efeitos crônicos ou nocivos. O que não pode ocorrer é esta concentração suprir a existência de oxigênio que deve estar presente no ar em concentração mínima de 18% em volume. Neste caso ocorrerá a asfixia.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **97 - SOLVENTES ORGÂNICOS**

Solventes orgânicos são misturas de substâncias químicas capazes de dissolver outros materiais. São compostos lipossolúveis. São voláteis e inflamáveis. A ação dos solventes orgânicos no corpo humano é semelhante ao efeito dos anestésicos, ou seja, inibe a atividade do cérebro e da medula espinhal, diminuindo a capacidade funcional do sistema nervoso central, tornando-a menos sensível aos estímulos. Os solventes são substâncias lipofílicas, ou seja, eles apresentam

grande afinidade pela gordura, acumulando em órgãos e tecidos do corpo que possuem tecido adiposo (gorduras). Uma vez depositados, os solventes alteram a excitabilidade normal das células, suprimindo a condução normal dos impulsos nervosos.

Os solventes como a gasolina, thinner e querosene, são considerados muito voláteis e de fácil penetração no organismo através dos pulmões, podendo provocar após exposição longa, dores musculares, câibras, alterações na sensibilidade superficial, dor e tato.

Os solventes como o benzeno em contato com a pele podem provocar lesões e queimaduras. Quando inalados após longa exposição, podem provocar edema pulmonar. Ao atingirem a circulação provocam depressão no sistema nervoso central, diminuição do número de espermatozoides ou sua deformação.

O benzeno não deve ser confundido com benzina. Difere dos demais solventes por sua ação mielotóxica, ou seja, possui ação na medula óssea, diminuindo o número de glóbulos brancos, vermelhos e as plaquetas. O primeiro sinal de toxicidade do benzeno pode ser observado na coagulação sanguínea. Se diagnosticada nesta fase a doença é reversível. Se a exposição ficar contínua poderá instalar-se uma hipoplasia medular, surgindo a anemia e a diminuição do número de plaquetas. Recomendações importantes sobre o produto:

Todos os solventes devem possuir:

- 1- Identificação do produto químico;
- 2- Seus riscos no manuseio do produto;
- 3- Medidas de primeiros socorros e incêndios;
- 4- Métodos de manuseio, transportes e armazenamento;
- 5- Informações toxicológicas e ecológicas;
- 6- Limites de exposição de trabalhadores, vigilância médica a todos envolvidos;
- 7 - Utilização do equipamento de proteção individual por todos os trabalhadores expostos;

Proteção em ambientes de trabalho:

1- O local deve ser bem ventilado, protegidos do calor e de qualquer fonte de ignição, sendo expressamente proibido FUMAR;

2- Usar os equipamentos de proteção como máscara para vapores orgânicos, luvas de PVC;

A preocupação que todos nós devemos ter quando manusear os solventes orgânicos é reconhecer os riscos que estes compostos apresentam a nossa saúde e que podem provocar com seu uso indiscriminado e freqüentes doenças que se manifestariam após longos períodos de trabalho.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 98 - O RUÍDO! VAMOS NOS PROTEGER

Vamos entender um pouco sobre o ruído e procurar eliminar este mal de nossos ambientes de trabalho. Primeiramente vamos falar de sons. Quando ouvimos um cantar de um pássaro, quando ouvimos uma música suave e agradável aos nossos ouvidos, ou quando ouvimos um som de uma cachoeira, sentimos um certo prazer. Esta sensação é gostosa, nos faz bem. Porém, se uma buzina de um carro dispara próximo da gente, ou ouvimos determinadas músicas de rock estridentes, ou mesmo, aquela gota de água que cai sem parar em cima de um latão, nos despertando durante a noite, dizemos que aquele “barulho” é ruim, é desagradável, nos incomoda. Os sons se propagam no ar através de ondas que ao atingirem a membrana do tímpano fazendo-o vibrar e transmitir a outras partes do ouvido fazendo com que todo um mecanismo funcione para que possamos ouvir. Quando essas ondas são muito fortes podem provocar o rompimento dessa membrana provocando lesões nos ouvidos. Um exemplo disso é o barulho provocado por uma detonação próximo da gente. Dependendo da intensidade da explosão, até objetos maiores poderão se romper devido ao deslocamento das ondas, cuja intensidade provocaria este rompimento. Em nosso ambiente de trabalho não ocorre barulhos de uma detonação, porém outros barulhos de menor intensidade ocorrem e de forma mais constante. Dependendo dessa intensidade e do tempo dessa exposição, não há rompimento do tímpano, mas ocorrerá outras lesões com o passar dos anos se tornará irreversível. É o caso da surdez. Os efeitos do barulho é mais facilmente demonstráveis é na interferência com a comunicação. Quando estes sons têm níveis semelhantes ao da voz humana e é emitido na mesma frequência, causa um mascaramento, que pode atrapalhar naquelas tarefas que dependem de comunicação oral, podendo um aviso ou uma voz de comando ficar prejudicado, aumentando riscos de acidentes. Quanto aos efeitos sobre a saúde podemos citar três tipos:

A surdez temporária. Como exemplo, se nós estivermos num local barulhento por alguns minutos, notamos alguma dificuldade de ouvir, sendo normal o retorno desta audição , após alguns instantes;

Surdez permanente. Acontece quando há exposição repetida durante longos períodos. No seu início a pessoa não percebe essa alteração da percepção auditiva. Com o passar dos anos as perdas progredem. Ver televisão, rádios em volumes altos, são sinais evidentes dessa perda auditiva;

Trauma acústico. É a perda auditiva causada por um barulho muito forte repentino. Exemplo: De uma explosão.

O que devemos nos preocupar em nosso ambiente de trabalho, é evitar estar exposto aos ruídos intensos e prolongados. Para se avaliar o nível destes ruídos, existem aparelhos que foram projetados para suportar os mesmos ruídos de uma pessoa qualquer, que são levantados por pessoas qualificadas na sua operação. Dependendo da intensidade é obrigação dos técnicos



responsáveis adotar mecanismos de proteção de forma a reduzir os níveis de ruído que prejudiquem os trabalhadores, ou indicar o EPI para o caso.

Algumas recomendações se fazem importantes lembrar àquelas pessoas que trabalham em ambientes e/ou equipamentos ruidosos:

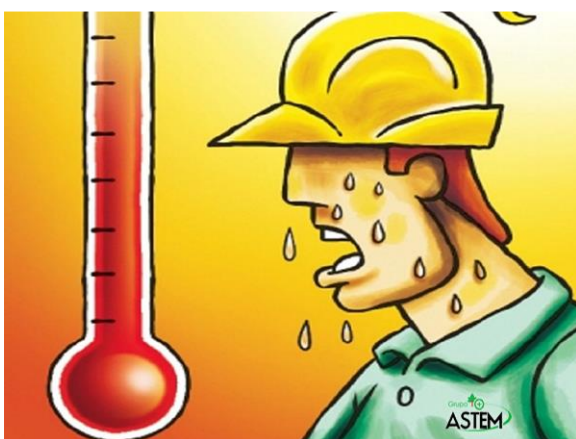
O ruído pode provocar insônia, impotência sexual, náuseas, perda do apetite, nervosismo, ansiedade, o aumento do número de acidentes, absenteísmo, etc.

Para evitarmos que sejamos acometidos por males provocados pelo ruído, devemos estar fazendo o uso do EPI indicado que é o abafador de ruído.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 99 - A INFLUÊNCIA DO CALOR NO TRABALHO

O calor excessivo pode ser considerado como um inimigo no nosso trabalho. Ele influi diretamente no nosso desempenho, fazendo com que o cansaço apareça precocemente, deixando-nos muito das vezes até irritados. Nosso organismo tem mecanismos de defesa contra o calor que são mecanismos termorreguladores. Eles fazem com que a pessoa comece a suar. A pele mantendo-se molhada pelo suor faz com que as pessoas sintam a sensação de frescor. O ambiente térmico pode ser descrito por meio de quatro parâmetros:



Temperatura, umidade, movimentação do ar e o calor radiante, podendo ser natural (sol) ou artificial (forno). As medições destes fatores ambientais servem para avaliar se um indivíduo está próximo ou não de sua capacidade de resistência. Estas avaliações são realizadas pelos técnicos e o resultado é comparado com dados previstos na legislação. A condição homeotérmica (mesma temperatura) do corpo humano possibilita através de mecanismos fisiológicos a

manutenção da temperatura interna ideal mesmo diante de agressões ambientais que variam de 50 graus negativos a 100 graus célcus quando devidamente protegidos. Sem proteção essa variação é de 10 graus a 60 graus célcus. A principal forma de proteção ao calor, como já dito é através do suor. Outro mecanismo é a evaporação do próprio suor, pelas vias respiratórias e pelas vias urinárias. Portanto a perda de água e sais minerais é intensa em ambientes quentes,

sendo necessário à reposição sempre. O desequilíbrio crônico entre as perdas e a reposição ocasiona os seguintes sintomas: desidratação, câibras, fadiga prematura, esgotamento, lesões da pele, baixa produtividade, intermação (temperatura do corpo superior a 40 graus C.). A maneira mais eficaz na minimização dos efeitos do calor sobre nosso organismo é adotar alguns cuidados na exposição contínua, devendo observar as seguintes recomendações:

Após algum tempo de trabalho em ambientes com incidência solar ou em ambientes confinados sem ventilação em épocas de muito calor, procurar descansar alguns minutos em locais mais ventilados e frescos.

Evite bebidas alcóolicas nas noites que antecedem uma jornada de trabalho em locais quentes. O álcool ingerido faz com que aumente ainda mais a necessidade de ingestão de água já deficiente nestes casos.

Procure beber água o suficiente apenas para suprir suas necessidades fisiológicas.

Procure ingerir alguma pitadas de sal de cozinha, contudo sem excesso, pois o sal provoca mais sede.

Procure ir para o trabalho com roupas limpas. As roupas sujas são menos ventiladas em função do suor, sujeira e outros produtos presentes.

Não fique sem camisa sob um sol intenso. As radiações ultravioletas provenientes do sol provocam lesões na pele no período de 9:00 hs da manhã às 16:00hs da tarde, podendo estas lesões provocarem câncer de pele.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **100 - REAÇÃO EMOCIONAL NO ACIDENTE DO TRABALHO**

Observa-se uma preocupação cada vez maior com a Segurança no trabalho, conseqüência do alto índice de acidentes em nosso país, tido como campeão mundial de acidentes no trabalho. Essa preocupação se deve também aos prejuízos causados pelos acidentes ao trabalhador, à sua família, à empresa e à sociedade. Um aspecto que deve ser considerado são os fatores emocionais envolvidos nos acidentes.

As síndromes de stress agudas e crônicas, ocorridos após traumas físicos e emocionais constituem importantes problemas de saúde pública e possuem significativas implicações médico-legais.

São vários os fatores que predisõem o indivíduo a um acidente. O fator humano possui um papel relevante no determinismo dos acidentes do trabalho.

O afeto e interesse que o indivíduo coloca no trabalho, o ambiente de trabalho, a monotonia e a repetitividade das tarefas as relações com superiores, são todos elementos importantes que

devem ser considerados no exercício de qualquer atividade, principalmente as atividades que envolvem riscos, pois podem levá-lo a desconsiderar medidas de segurança necessárias para executar tarefas de riscos.

Existem fatores relacionados com o meio ambiente físico: iluminação, ventilação, temperatura, ruídos, máquinas e instrumentos que devem ser considerados. Por exemplo, se a pessoa sentir-se desconfortável, a sua atenção e concentração estarão diminuídas, o que por si só aumentar o risco, principalmente se a função exercida exige respostas motoras, rápidas e precisas.

Ao lado dos fatores patológicos do ambiente do trabalho, temos que agregar fatores análogos fora do mesmo. Conflitos afetivos desconfortável, a sua atenção e concentração estarão diminuídas, o que por si só aumentar o risco, principalmente se a função exercida exige respostas motoras, rápidas e precisas.

Ao lado dos fatores patológicos do ambiente do trabalho, temos que agregar fatores análogos fora do mesmo. Conflitos afetivos familiares, responsabilidade domésticas, escassos contatos sociais.

Todos os fatores acima podem diminuir as condições necessárias na execução de uma tarefa que envolve riscos. Certas condições na indústria atuam somente como fatores precipitantes de características individuais.

O acidente do trabalho pode ser considerado como um evento traumático de maior ou menor intensidade.

A resposta imediata ao acidente pode ser um estado de calma, seguido de sonho angustioso, sensação persistente de angustia, instabilidade emocional e intelectual, transtornos cardiovasculares.

A reação de um indivíduo a uma alteração de imagem corporal devido a traumas físicos pode causar grandes transtornos principalmente quando se trata de órgãos de grande importância. Ex. olhos; órgãos sexuais; etc. isso pode levar o indivíduo a um estado de depressão constante, fazendo com que o mesmo regrida além do necessário indispensável para que se submeta aos cuidados médicos.

Como podemos ver e analisar as ocorrências dos acidentes de trabalho podem nos levar a grandes transtornos e o melhor remédio recomendado é a **PREVENÇÃO!**

Pesquisa: Revista Proteção nº 11.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 101 - CRIANÇAS NO TRÂNSITO



Crianças costumam ser irrequietas, descuidadas e capazes de reações incrivelmente rápidas e inesperadas. Como se diz comumente, elas cegam os adultos. Ao dirigir com crianças no carro ou passar em local frequentado por elas, você deve ter a sua atenção redobrada. Além disso, você deve ensinar a seus filhos, sem causar pânico ou medo insensato, que o carro e o trânsito oferecem perigo e exigem sempre muito cuidado. É claro que seu exemplo, ao dirigir ou andar nas ruas, será fundamentalmente para que seus filhos assimilem realmente o que você diz. Veja abaixo algumas dicas de como garantir a segurança dos seus filhos quanto ao trânsito:

Abaixo dos sete anos, leve a criança sempre no banco de trás do carro. A criança no banco da frente tende a mexer no painel e demais instrumentos do carro.

Você deve dirigir sempre com cuidado e atenção respeitando as placas e comentando com as crianças o significado delas. É importante respeitar os limites de velocidade e mostrar como é ridículo tentar ganhar alguns minutos numa viagem e torná-la perigosa.

Ao buscar seus filhos na escola, não espere que eles venham até seu carro, especialmente se você parou no lado oposto da rua. É sempre mais seguro você ir ao encontro deles.

Dirija com atenção máxima em frente a escolas, crianças podem sair inadvertidamente por detrás de carros estacionados, às vezes em fila dupla, ou atravessar a rua inesperadamente.

A criança deve ser perfeitamente orientada, não apenas sobre como andar na rua, mas também de bicicleta. Ensine-lhe a importância de ter o maior cuidado para entrar à direita, à esquerda ou quando for parar.

Ao dar marcha a ré, na garagem ou perto de onde contentemente tem crianças, tenha o maior cuidado e vá sempre devagar.

Nunca dirija com uma criança no colo, é um risco inconcebível.

De acordo com as pesquisas e conforme o desenvolvimento da criança, você pode começar a educá-la a partir dos dois anos de idade.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>



## 102 - L.E.R. LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS

O que são?

São inflamações dos músculos, tendões e dos nervos dos membros superiores / inferiores, geralmente curáveis, que causam dor, perda de força, inchaço e queda da performance de trabalho.

Causas - Atividades no trabalho que exijam força excessiva com as mãos, posturas erradas com os membros superiores, repetitivamente de um mesmo padrão de movimento...

Atividades domésticas de maior exigência das mãos;

Atividades esportivas que exijam grandes esforços dos membros superiores;

Como evitar?

Faça revezamento nas tarefas; procure aprender outras tarefas que exijam outros tipos de movimentos;

Identifique tarefas, ferramentas ou situações que causam dolorimento e converse sobre elas com o Médico do trabalho;

Utilize flexibilidade postural: levante-se de tempos em tempos, ande um pouco, espreguice, faça movimentos contrários àquele da tarefa.

Agindo desta forma, você estará contribuindo para a manutenção de sua saúde.

Pequenas Atitudes diárias Acarretarão em Grandes Modificações Permanentes.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 103 - CONSCIÊNCIA DE SEGURANÇA



Relendo nossas estatísticas de acidentes, temos notado que a maioria dos acidentes que tem ocorrido em nossa superintendência, poderiam ter sido facilmente evitados. **POR QUE NÃO FORAM EVITADOS?**

A espinha dorsal da Segurança do Trabalho é, e sempre será a prevenção.

Quando surgiu a Segurança do Trabalho no Brasil, todos os trabalhos eram realizados, principalmente em cima dos acidentes ocorridos. Ou seja, o acidente ocorria e só depois da ocorrência do mesmo, e que se entrava o aspecto



segurança. Trabalhava-se principalmente em cima dos EFEITOS. Era um erro muito grande, pois com essa diretriz, muitas vidas foram ceifadas do nosso convívio, e muitos outros trabalhadores ainda se encontram deitados em seu leito, inválidos para o trabalho.

Segurança se faz procurando identificar os problemas, observando-se os trabalhos no dia a dia, analisando-se para depois de ter todos esses dados na mão, propor um plano de ação que procure evitar durante a realização do trabalho, a ocorrência dos acidentes.

Quais as ferramentas que usaremos?

Sem dúvida nenhuma a CONSCIENTIZAÇÃO através do TREINAMENTO do homem, adaptando-o a sua atividade. Um trabalhador conscientizado e bem treinado para a função que vai exercer já é um grande passo para se evitar os infortúnios do trabalho.

Vamos trabalhar preparando nossa espinha de peixe (MASP), pois como aprendemos, PROBLEMA É UM AVISO e a mudança comportamental se faz necessária.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 104 - POR QUE AS PESSOAS NÃO USAM CINTO DE SEGURANÇA?

Os argumentos são variados.

O que existe é muita desinformação sobre o assunto. As razões citadas em entrevistas, para a não utilização do cinto não tem qualquer apoio técnico.

São mitos que precisam ser derrubados:

O Cinto de Segurança é necessário apenas em alta velocidade e percursos longos? FALSO.

Muitos motoristas acreditam que o cinto é necessário somente nas estradas.

As estatísticas provam justamente o contrário. Mais da metade dos acidentes de trânsito com mortes ocorre à velocidade igual ou inferior a 64 Km/h. 65% dos acidentes fatais e 80% dos acidentes de trânsito em geral ocorrem num raio de 40 Km do local de residência das vítimas.



Este exemplo pode dar uma noção das conseqüências de um acidente a apenas 50 Km/h. Numa colisão frontal com um poste ou outro obstáculo fixo, o impacto sobre o corpo será igual ao de uma queda do quarto andar de um prédio.

O Cinto é desconfortável? DISCUTÍVEL.

O uso do cinto é uma questão de hábito e disciplina. Quanto mais rápida é a adaptação. Até o ponto em que pôr e tirar o cinto vira um ato mecânico. Depois de criado o hábito, a sensação é de segurança e não de incômodo.

O cinto mantém o corpo na posição correta e dá maior estabilidade nas curvas e freadas. O modelo mais moderno, cinto de três pontos retrátil, é fácil de manejar e deixa os movimentos livres, ao mesmo tempo em que age prontamente em situação de perigo. Se seu cinto não é deste tipo, vale a pena fazer a substituição. Compensa duplamente: pelo conforto e pela segurança.

O Cinto de Segurança é dispensável quando o motorista é cauteloso e respeita as leis. **NÃO É VERDADE.**

Por mais cuidadoso que seja o motorista, ele não está sozinho no trânsito, nem está livre de imprevistos. E por mais experiência que tenha, não está livre de cometer erros.

Pensar que os acidentes só acontecem com os outros (os apressadinhos, os iniciantes, os vingativos, etc.) pode ser reconfortante, mas é também muito perigoso.

A possibilidade de causar ou sofrer um acidente é uma realidade difícil de ser encarada, mas que está sempre presente no dia-a-dia de qualquer um de nós.

Vencer esta barreira psicológica é o primeiro passo para adotar uma atitude positiva em relação ao cinto de segurança.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **105 – ACIDENTES DE TRAJETO**

ACIDENTE DE TRAJETO é o acidente sofrido pelo colaborador no percurso da residência para o trabalho ou deste para aquela, inclusive em horário de almoço. Deixa de caracterizar-se o acidente como de trajeto quando o trabalhador, por vontade própria, interrompe ou altera seu trajeto normal. **SE ACONTECER, COMUNIQUE IMEDIATAMENTE!**



### **No transporte público...**

Não corra para pegar a condução;  
Embarque e desembarque no ponto;  
Utilize sempre veículos legalizados;  
Esteja atento às manobras do motorista;  
Evite ficar em pé no interior do veículo. Se necessário, segure-se com firmeza nos balaústres e redobre a atenção.

### **Em seu veículo ou da empresa ...**

Pratique a direção defensiva. Dirija com cautela e civilidade;  
É proibido falar no celular enquanto dirige;  
Use o cinto de segurança do início ao fim do trajeto;  
Em motocicletas, capacete é obrigatório para piloto e passageiro;  
Observe a sinalização local e obedeça às leis de trânsito.

### **Quando pedestre...**

Ao sair do interior do veículo,  
aguarde até que tenha boa visão de todos os lados e esteja atento ao risco de prensamento das mãos no fechamento de portas e janelas;  
Respeite a sinalização e atravesse sempre na faixa. Não tente cortar caminho atravessando entre os carros;  
Evite passar sob andaimes e escadas e atenção com obstáculos no caminho, como carrinhos de transporte, veículos mal estacionados, obras, etc...  
Ande pela calçada e evite trechos em obras, com desníveis ou pavimentos irregulares, que aumentam o risco de queda ou torção;  
Mulheres: o uso de calçado com salto exige atenção redobrada nos percursos!

Fonte: [www.atnas.com.br](http://www.atnas.com.br)

## **106 – CHUVAS E ALAGAMENTOS**

Em dias de chuva é preciso ficar atento e evitar o deslocamento nas vias públicas ao perceber indícios de alagamentos, já que transitar pelas ruas e avenidas pode ocasionar acidentes, havendo buracos ou desníveis. Para garantir a segurança e preservar a vida, a Defesa Civil de Santos dá dicas de como proceder nessas situações.



De acordo com o órgão, é importante alguns cuidados, como ter um lugar previsto para se alojar. Se a pessoa estiver na rua, deve esperar as águas baixarem e o caminho estar seguro. Só deve entrar na água se for absolutamente necessário, usando botas de borracha.

“Também deve ser evitado o contato com as águas das chuvas, pois elas podem estar contaminadas e provocar doenças infectocontagiosas”, afirma o coordenador da Defesa Civil, Daniel Onias, alertando ainda que as pessoas não usem equipamentos elétricos que tenham sido molhados e que lavem e desinfetem objetos que tiverem contato com as águas.

Em residências, a recomendação é fechar portas, janelas e o registro de entrada de água; proteger e elevar móveis, desligar aparelhos elétricos para evitar curtos-circuitos; e colocar documentos e objetos de valor em sacos plásticos bem fechados e em local protegido.

Retirar o lixo e levá-lo para áreas não sujeitas a inundações são outras recomendações. Alimentos que tenham ficado molhados ou submersos à água da chuva não devem ser consumidos.

### **Áreas de risco:**

Moradores de áreas de risco devem ficar atentos aos primeiros sinais de perigo: trincas no terreno, degraus de abatimento ou rachaduras no solo; trincas novas nos pisos ou nas paredes das casas, ou muros estufados; inclinação de árvores, postes, cercas ou muros. E ainda valas e surgimento de águas mais barrentas que o normal; estalos ou aumento das trincas em blocos ou paredões rochosos. Caso observe alguns destes sinais, deve sair imediatamente do local, ligar para a Defesa Civil no 199 e procurar um voluntário de sua comunidade (Nudec).

Socorro – Além do 199 da Defesa Civil, quem precisar de socorro deve acionar o Corpo de Bombeiros pelo 193 e a Polícia Militar, no 190. Moradores de imóveis que apresentarem problemas estruturais também devem solicitar vistoria preventiva da Defesa Civil.



## 107 - DICAS DE SEGURANÇA PARA DIRIGIR EM DIAS CHUVOSOS



1 - Use corretamente o limpador de pára-brisas.

Na maioria das vezes o motorista aguarda alguns segundos para apertar o esguicho e ligar o limpador de pára-brisa, certo?

Errado, é perigoso.

Em um segundo, um veículo a 80 Km/h anda 22 metros. Em três segundos, essa distância é triplicada. Nesta situação, quando mais o tempo passa, menos visibilidade você tem. Por isso não espere a chuva molhar todo o pára-brisa. Aos primeiros pingos acione imediatamente o esguicho e ligue o limpador de pára-brisa.

2 - Como evitar o embaçamento do pára-brisa?

Abrindo dois dedos dos vidros laterais.

Sob chuva forte utilize medidas mais eficazes. Utilize um antiembaçante líquido com lenço de papel.

NOTA: Não esqueça de sua segurança. Estacione o veículo e faça o desembaçamento com o veículo parado.

3 - Durante o dia acenda os faróis baixos.

Os faróis baixos fazem o seu veículo ser visto rapidamente, tanto pelos outros motoristas quanto pelos pedestres.

4 - À noite, evite o ofuscamento:

Com chuva, a visibilidade fica muito prejudicada com a perda da eficiência dos faróis de seu carro, e os faróis do veículo em sentido contrário têm a luminosidade multiplicada pelos pingos de chuva no seu pára-brisa. Neste caso dirija sua visão central para o acostamento, evitando olhar diretamente para os faróis do carro em sentido contrário.

5 - Só chuva forte deixa a pista escorregadia?

Nem sempre. Os primeiros pingos de chuva não têm volume suficiente para limpar a pista (retirar óleos, poeira, etc.). Resultado: nos primeiros minutos de chuva, a pista fica extremamente escorregadia. Por isso, mesmo com os primeiros pingos de chuva é aconselhável reduzir a velocidade do carro.

6 - Como devo frear na pista molhada?

Em pista molhada a aderência diminui e aumenta a possibilidade de derrapagem. Por isso, mesmo que os freios e pneus estejam em bom estado, não freie forte e bruscamente. Você deve pisar levemente e de forma progressiva.

Assim as rodas não travam e diminuem os riscos de derrapagem.

Fonte: Shell responde nº 01

## **108- OS DEVERES DO MOTORISTA**

Dedicar toda a atenção e cuidado ao ato de dirigir, ter conhecimento das regras de sinalização é um bom começo; dar preferência de qualquer travessia aos pedestres significa, também, demonstrar consciência e solidariedade. Motoristas que respeitam os pedestres sabem, por exemplo, que manter o carro, ou ônibus e caminhão, na sua mão de direção, na faixa apropriada e em velocidade compatível, é fundamental para o bom fluxo do tráfego e para a segurança de todos. E que as ultrapassagens têm de ser sempre efetuadas pela esquerda e com todo o cuidado. Este tipo de motorista, consciente e solidário, sabe também que é muito importante manter seu veículo em boas condições, verificando sempre freios, sistema elétrico, limpadores de pára-brisas, amortecedores, extintor de incêndio, pneus, etc... E dá plena atenção a lei, que recomenda o uso dos faróis baixos à noite, mesmo onde existe iluminação pública. O importante, neste caso, não é apenas ter melhor condição de visibilidade, e sim anunciar claramente a sua presença para os pedestres e ou outros motoristas, principalmente na periferia dos grandes centros urbanos. A segurança, de pedestres, motoristas e acompanhantes, obriga a diminuição de velocidade quando o veículo se aproxima do meio-fio, e diante de escolas, hospitais e locais de grande movimentação de pessoas, como terminais de ônibus, por exemplo. Mais uma vez em nome da segurança, a velocidade deve ser reduzida quando a pista estiver escorregadia e a visibilidade for deficiente.

Também é fundamental manter uma boa distância de segurança em relação ao veículo que segue na frente, para garantir uma reação eficiente nas eventuais situações de emergência.

**VAMOS VIVER SEM VIOLÊNCIA**

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 109 - A CURIOSIDADE EXCESSIVA



A curiosidade é uma característica natural do ser humano, é na infância que esta característica se manifesta de maneira mais acentuada. Toda criança nos seus primeiros anos de vida é excessivamente curiosa. Quer conhecer o mundo, dominar sua linguagem e o significado das coisas. Ela pergunta, observa e toca em tudo. Isto representa o desenvolvimento normal e é fonte de aquisição de conhecimento de seu processo de crescimento. E

neste processo ela necessita ser bem orientada.

A curiosidade continua no adulto, faz parte de sua busca constante de conhecimento, embora de forma diferente da criança, é também fator de crescimento e de progresso.

A curiosidade do questionamento, na busca do saber é saudável, no entanto, a curiosidade que leva a uma ação inconseqüente e despreparada pode ser fator potencial de acidentes.

Permanecer em áreas agressivas sem necessidade de serviços, operar um equipamento sem conhecimento, manipular produtos sem o conhecimento de suas propriedades químicas e físicas, etc., são exemplos de curiosidade crítica e que podem terminar mal.

Em ambiente Industrial, cada ação a ser desenvolvida deve ser analisada e pensada, o empregado deve ter pleno conhecimento do que faz e como fazer.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 110 - TRÂNSITO: UM DESAFIO NO NOSSO DIA A DIA

Estamos imersos nas hoje chamadas doenças civilizatórias. O desequilíbrio ecológico e os acidentes de trabalho, dois exemplos extremados destas moléstias são apenas duras faces do mesmo descaso com a vida. A mortandade e a selvageria nas estradas também tem o mesmo princípio.

A maior parte dos milhares de mortos no trânsito, certamente eram vidas produtivas, responsáveis pelo sustento de outras. Neste mundo de feridos, muitos estão inválidos. O trânsito além de mutilar e abreviar vidas atinge as empresas, roubando-lhe funcionários que são treinados para determinado sistema e produção.

O trânsito mata dez vezes mais que a falta de sistemas de proteção nos meios de trabalho, mas é um erro visualizar estas duas realidades separadamente. O mundo atual requer uma visão

sistemática. A insegurança no trabalho e o desatino das estradas apenas refletem uma sociedade caótica, que se quer respeita um dos princípios básicos da vida coletiva, que é sua própria defesa e auto-proteção.



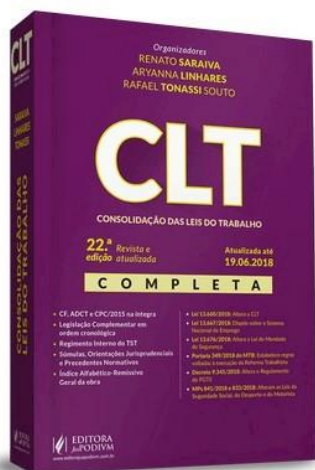
Costumamos pensar que somos meras vítimas das imprudências e loucuras alheias ao volante. Os perigos do trânsito, conforme o senso comum, são fatalidades a que nós, como espectadores, infelizmente estamos sujeitos. Para a grande parte dos motoristas, driblar o imponderável é sinônimo de agir com esperteza, ora pisando mais fundo no acelerador, ora supondo que as normas de trânsito são diretrizes administrativas elaboradas para punir a transgressão dos outros. Não é mau humor

administrativo de um burocrata que determina a obrigatoriedade do cinto de segurança. A 50 Km/h o corpo médio de uma pessoa, se o carro bater em um obstáculo, pode ser projetado contra o painel ou pára-brisa pesando cerca de três mil quilos. O cinto busca evitar isso.

Uma causa notória dos acidentes de trânsito nas estradas diz respeito ao álcool. Considera-se que o álcool embriaga a partir da concentração de 0.8 gramas por litros de sangue. Este valor corresponde a três cálices de vinho, ou então três doses de uísque. Também com três latas de cerveja se chega a este primeiro grau da bebedeira. Uma quarta dose eleva o potencial de risco para dez, e uma sexta dose para quarenta. Concluimos Então que a famosa saídeira - verdadeira instituição nacional - pode ser a gota que falta para uma concentração fatal.

“O verdadeiro veículo que conduzimos é um veículo chamado nós mesmos ”

## 111 - O PAPEL INTIMIDATIVO DA LEI



“Em São Caetano foram condenados a um ano e quatro meses de detenção com direito a Sursis, o Supervisor Geral de manutenção e um Engenheiro electricista de uma montadora de automóveis, responsáveis pela morte de um funcionário da empresa”.

Somente na região da grande São Paulo há, hoje, transitando nos tribunais algumas centenas de ações contra empresas. Muitos empresários industriais, gerentes, diretores ou comerciantes poderão, no decorrer dessas ações, vir a ser abrigados a prestar contas pessoalmente nos tribunais, acusados criminalmente, o que era



inimaginável até a pouco. Com as alterações que vem ocorrendo na legislação acidentária e pensionista, nos últimos cinco anos, numa verdadeira revolução silenciosa, a empresa que não cumprir as normas de Segurança e Higiene do Trabalho fica passível de sofrer uma ação civil pública de caráter fulminante, porque possibilita através de liminar a imediata interdição da máquina, setor da fábrica ou até mesmo da fábrica toda. Pode ainda o Ministério Público mover uma Ação penal pública contra a empresa, enquadrando-a em contravenção penal. Se o descumprimento culposo das normas de Segurança e Higiene resultar em acidente do trabalho, a empresa passa a ficar passível de sofrer mais três ações judiciais: Uma ação indenizatória, proposta pelo acidentado ou por seus dependentes; Uma ação penal contra o empregador, contra os responsáveis pela empresa ou contra o responsável pelo departamento, movida pelo Ministério Público; E uma Ação regressiva, de iniciativa da Previdência Social para ressarcir-se dos gastos decorrentes de acidente do trabalho.

Além disso, a partir de agora o trabalhador acidentado que fica afastado do serviço mais de quinze dias passa a ter direito a estabilidade no emprego por doze meses, contados a partir do dia em que deixar de receber o auxílio-doença acidentária, pago pela previdência.

Todas essas mudanças na legislação implicam em maiores ônus para as empresas que não cumprirem as normas de segurança e Higiene do Trabalho. Por outro lado, os setores econômicos que cumprirem e efetivamente conseguirem resultados na prevenção, poderão ser premiados com redução na alíquota no pagamento do seguro obrigatório de acidentes do trabalho.

Acima de tudo, não se pretende interditar a empresa e que a sua produção seja interrompida, nem que haja para os empregados estabilidade de emprego, e muito menos que a empresa venha a suportar mais encargos.

O que se deseja é que o acidente do trabalho não ocorra

Não se postula ressarcir melhor o acidente do trabalho, esse macabro “Balcão de negócios” em que a mercadoria em questão é a saúde ou a vida humana. O que se pretende, sim, é que a legislação cumpra o seu papel intimidativo e rudimentar de tomadas de medidas preventivas que evitarão a ocorrência do infortúnio.

Esta é a prioridade no momento: divulgar as alterações na legislação e alertar ao nosso quadro de comando para o imenso ônus que pode vir a recair sobre as empresas que não implantarem as medidas preventivas ou descumprirem as normas legais e regulamentadoras. Mais do que isso: a ampla divulgação dessas alterações é no presente, a contribuição maior para o esforço permanente que visa a criar uma mentalidade prevencionista.

## **112 - A RESPONSABILIDADE DE CADA UM NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES**

O principal responsável pela sua **SEGURANÇA** é você mesmo, pois não há ninguém melhor para saber o que fazer de sua vida. Você é dono do seu próprio nariz.

Só que no mundo em que vivemos, o homem é um ser social, pois está ligado a família, a grupo de amigos e trabalha em conjunto com seus semelhantes. Dito isto, já podemos perceber que você já não é tão dono assim do seu nariz. Você tem responsabilidades com familiares, amigos e colegas de trabalho.

Imagine se você for acidentado, ou provocar um acidente, teríamos as consequências diretas e indiretas:

1 - Além de você sofrer lesões, podendo até morrer, causar danos e prejuízos e, conforme o tipo de acidente, seus colegas também poderão ser acidentados.

2 - São acionadas várias pessoas para o atendimento do(s) acidentado(s), causando com isto perda de tempo e prejuízos;

3 - A rotina da família é modificada para o atendimento do acidentado e também, começam as despesas que não estavam planejadas, arrebentando com o orçamento doméstico. Além destas despesas, conforme o tempo de recuperação do acidentado, o dinheiro que vai entrar para as despesas domésticas, sofrer uma brusca redução;

4 - Caso você não morra no acidente, mas fique inutilizado para o trabalho, poderá ver toda a estrutura a sua volta desmoronar e deixará de ser uma pessoa "DE BEM COM A VIDA".

Este exercício de imaginação eh triste, talvez tético, mas é ótimo para que você saiba que um acidente modifica tudo a que você está acostumado e, como envolve outras pessoas.

No seu serviço, saiba executá-lo corretamente, distinga os riscos a que está exposto e tome as medidas preventivas necessárias. Se precisar de ajuda, entre em contato com o Técnico de Segurança a fim de que as providências possam ser solicitadas acompanhadas e resolvidas.

Na prevenção de acidentes, você é parte do problema ou parte da solução? **DEFINA-SE!!**

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **113 - FÉRIAS**

Uma viagem de férias é um tempo de prazer, de despreocupação e de alegria. Para que isso aconteça, tudo deve ser programado com antecedência: A **SEGURANÇA**, os locais, a acomodação e o dinheiro necessário. Veja agora os pequenos cuidados que você deve ter com você próprio, com sua família e seu carro, na ida e na volta de uma férias:



O conforto e a segurança dependem muito da arrumação correta da bagagem que será levada.

O bagageiro muda a dinâmica do carro afetando a estabilidade e aumentando o consumo de combustível, portanto amarre bem tudo o que estiver nele; cubra com plástico de modo oferecer uma superfície resistente ao ar; e por fim... tome cuidado nas curvas.

Uma ultrapassagem segura exige, antes de mais nada, uma avaliação correta da distância necessária para fazê-la. O motorista que estiver sendo ultrapassado deve facilitar ao máximo essa operação.

Observe com regularidade o painel de instrumentos, controlando as indicações de temperatura e as demais luzes de aviso. Esteja, também, atento aos diferentes cheiros que possam surgir de dentro e de fora do carro. Verifique os pneus, nível do óleo do motor, água do radiador, parte elétrica e cinto de segurança.

Evite refeições pesadas. Roupas apertadas prejudicam a circulação do sangue, portanto use roupas leves e folgadas.

Prepare uma boa merenda e leve alguns jogos para entreter as crianças.

## CHEK-LIST DE FÉRIAS

caixa de primeiros socorros

certificado de propriedade

seguro

mapas rodoviários

agenda de telefones

estepe (verificar estado e calibragem)

macaco, triângulo e extintor de incêndio

alicate, chaves de fenda

01 jogo de chaves de boca

01 chave de velas

correia de ventilador

toalha para limpar as mãos

fusíveis, lâmpadas para faróis e lanternas

mangueira para radiador

massa epoxi, fita isolante, fio elétrico (02 metros)

01 lanterna com pilhas de reserva ou extensão de bateria

01 pedaço de arame (amarrar o escape)

sacos de aniagem (para desatolar)

**NÃO ESQUEÇA DE USAR O CINTO DE SEGURANÇA!**

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 114 - NÃO DEIXE QUE O ACIDENTE ESTRAGUE SUA FESTA



Natal é uma época maravilhosa. As diferenças são deixadas de lado e o mundo estende suas mãos num sincero desejo de paz sobre a terra.

É o momento das reuniões familiares e os pensamentos e os sentimentos se concentram mais nos seres queridos e nos amigos. Porém, também são os dias em que ocorrem muitas mortes e acidentes, principalmente nas estradas.

Durante as festas que se aproximam, ponha a "prevenção de acidentes" em primeiro lugar na lista de Natal, e planejando um pouco, as festas serão mais

prazerosas se celebradas livres da tragédia dos acidentes.

Inspecione cuidadosamente o seu veículo principalmente agora (muita chuva, estradas esburacadas, cerração, etc.), exigindo boas condições de freio, faróis, setas e pneus.

As estradas estão congestionadas, pois nessa época, além da chuva, o trânsito é pesado, devido ao grande número de pessoas que viajam. Dirija com muita prudência e redobrada atenção.

Dirija sempre com cuidado e atenção, respeitando sempre a sinalização, principalmente agora, quando existem muitos buracos no asfalto.

Respeite os limites de velocidade. É ridículo tentar ganhar alguns minutos numa viagem e torná-la perigosa.

No volante de seu carro, você deve estar em perfeitas condições físicas e psicológicas. Evite bebidas alcoólicas, tanto no trânsito da cidade como das estradas.

**LEMBRE-SE:** no trânsito em nossas ruas e estradas, a grande maioria dos motoristas que causaram acidentes estavam embriagados.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 115 - COMO AGIR NUM NEVOEIRO?



### 1. Tome as seguintes providências:

Reduza a velocidade do seu carro. Acenda os FARÓIS BAIXOS para que seu veículo fique mais visível; não é adequado somente o uso dos faroletes.

Utilize o espelho retrovisor para controlar o movimento dos veículos que vêm atrás e sinalize, por intermédio das lanternas traseiras, todos os movimentos que você tiver que fazer.

### 2. Procure apoios visuais.

Já que é impossível ver através da neblina, olhe só até onde ela permitir.

Procure sempre um ponto de apoio visual: a faixa central (amarela), faixas laterais (brancas) e olhos de gato. Nas estradas que não possuam estas sinalizações, como as secundárias, procure guiar-se pelo acostamento. Faróis de veículos em sentido contrário, também servem de apoio visual, mas não devem ser olhados de frente.

### 3. Procure apoios auditivos.

Evite tudo que possa desviar sua atenção. Conversa, rádio e cigarro podem quebrar a monotonia em situações normais, mas não na neblina. É recomendável buzinar de vez em quando para ser notado por pedestres e outros veículos. Fique atento aos sinais sonoros dos demais veículos, buzina, motor ou sirene. Ruídos de cascalho podem indicar que você está saindo da pista para o acostamento, sem ter notado os apoios visuais.

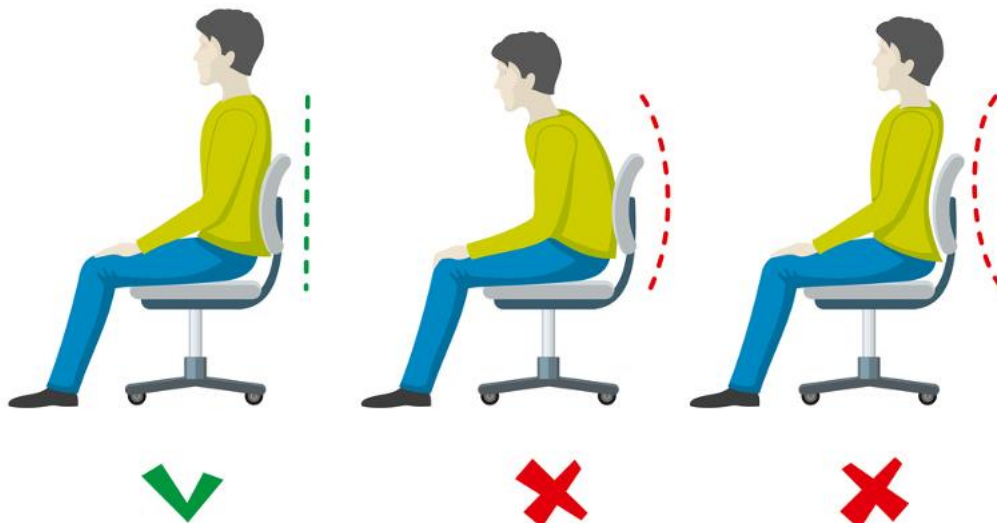
Cuidados ao parar seu carro no nevoeiro.

Havendo acostamento, ligue o pisca-alerta, abra o porta-malas e o capô, além de colocar o triângulo de segurança no acostamento, a uns 40 passos de distância da traseira do veículo, junto ao limite da pista. Não havendo acostamento: só pare quando for realmente impossível prosseguir. Com um pneu furado, por exemplo, é melhor até perder o pneu do que deixar o carro parado na pista. Mas se tiver mesmo que parar, procure alertar os veículos que vierem de trás com o triângulo, e os da frente com galhos de árvore, sempre a 40 passos de distância. Não use pedras. Elas podem provocar acidentes. E não esqueça de retirar os galhos da pista, depois de resolvido o problema.

## 116 - MANEIRAS CORRETA DE TRABALHAR SENTADO

O peso corporal na posição sentada é sustentado principalmente por dois ossos da bacia: as tuberosidades isquiáticas. Estas acham-se separadas do assento apenas por uma fina camada muscular e uma pele grossa. Comprovou-se que os estofamentos devem se situar numa situação intermediária, nem muito macios nem muito duros. Portanto um estofamento pouco espesso, colocado sobre uma base rígida, que não afunde com o peso do corpo, ajuda a distribuir a pressão diminuindo o desconforto e a fadiga. O material usado para revestir o assento deve ser antiderrapante e capaz de dissipar o calor e umidade, não sendo recomendável plástico e impermeáveis.

A posição correta no trabalho é fundamental para evitar-se as dores na coluna e cansaço. Em comparação ao trabalho em pé, a atividade sentada alivia as pernas e os órgãos circulatórios. Entretanto, a pressão nas costas aumenta devido ao deslocamento do centro de gravidade. Se você fica sentado sem qualquer suporte para as costas, a pressão sobre a parte inferior da coluna aumentará cerca de 50% em relação a exercida durante sua postura em pé. Da mesma forma, uma posição de trabalho sentada, com pouco suporte para os pés, aumentará a carga sobre as suas costas. Em vista disso, é importante ajustar a altura do assento de forma que os pés possam descansar sobre a superfície de apoio e o ângulo de flexão dos joelhos fique em torno de 90 graus.



O encosto da cadeira também deve ser ajustado em altura e profundidade, pois ele fornece apoio para a parte inferior das costas. A mesa de trabalho deve ficar a uma altura que permita ao cotovelo manter um ângulo ao redor de 90 graus. Quando não é possível ajustar a altura da mesa, um apoio para os pés pode ser necessário.

É importante mudar de posição quando trabalhamos sentados e ficamos de pé de vez em quando. Às vezes é útil aliviar os ombros e o pescoço empregando um apoio para os braços.



Sentado, ora mantenha a posição ereta, ora recoste-as, mas observe o apoio lombar na sua cadeira, é bom nos levantar-mos para apanhar algum objeto para o trabalho ao invés de nos torcermos para fazer isso na cadeira.

**NO PROJETO DE UM ASSENTO DEVE SE CONSIDERAR:**

- 1- Não existe um assento ideal para todas as ocasiões, mas aquele mais adequado para cada tarefa.
- 2- As dimensões do assento devem ser adequadas às dimensões físicas do usuário. A largura deve se adequar a largura do tórax e o comprimento deve ser tal que fique pelo menos cerca de 2 cm's afastado da coxa.
- 3- Deve permitir variações de postura. Os assentos de formas anatômicas em que as nádegas se encostam neles, permitindo poucos movimentos, não são recomendados.

**FONTES DE CONSULTA:** Revista PROTEÇÃO vol. 02 nº 07, Março 1990  
Apostila de Ergonomia - Dr. Roberto Luiz (ETFRN)

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **117 – COMO FREAR CORRETAMENTE**



O freio de um carro é utilizado constantemente, nas mais diversas circunstâncias. Em situações de emergência. Em estradas de boas condições de tráfego e em estradas ruins. Na chuva e em tempo seco. Frear com segurança depende de como, onde e quando se aplica o freio. Ele deve ser usado na prevenção de situações de perigo; porém, não espere que se crie uma emergência. Se pode ganhar metros fundamentais, pode evitar até um engavetamento de conseqüências imprevisíveis.

Vamos analisar algumas condições de dirigibilidade em diferentes tipos de estradas, com tempo seco e chuvoso, e as principais precauções para cada situação.

#### ASFALTO:

Antes de empreender uma viagem, estude a estrada e as opções que ela pode lhe oferecer.

Guarde sempre uma distância do carro da frente, compatível com a velocidade que desenvolve; só assim poderá usar o freio com segurança em caso de emergência.

Quando utilizar o freio, faça-o sempre com o carro em linha reta, não espere estar em cima de uma curva para frear. E, em hipótese alguma, pise no freio no meio de uma curva.

Respeite a sinalização vertical e horizontal.

Esteja atento aos imprevistos tais como: animais na pista, areia solta, manchas de óleo, buracos, etc...

Nunca pise no freio quando ocorrer algumas destas situações:

Pneu furado ou estourado.

Desgarramento traseiro ou dianteiro.

#### O QUE FAZER?

Não pise no freio, segure firme o volante, tire o pé do acelerador, engrene uma marcha mais reduzida e deixe o carro ir parando aos poucos.

Não se preocupe com o pneu: se estourou, já estará estragado; se foi pneu furado, poderá rodar 100 metros sem sofrer grandes danos.

Encoste o carro em lugar seguro e faça uma sinalização adequada, sempre a mais de 70 metros.

#### ASFALTO MOLHADO.

Todo motorista experiente toma extremos cuidados na chuva: no início, quando se forma aquela solução altamente escorregadia, os pneus mesmo em bom estado, perdem quase que totalmente a sua aderência. E o carro a qualquer momento pode sair de sua trajetória normal, provocando uma manobra do motorista que poderá originar em uma derrapagem, dificilmente controlável. Nesses casos, deve-se dirigir com muita cautela, acionando os comandos, direção, acelerador, embreagem e freios com muita suavidade.

Depois de passar por esta primeira fase de chuva, surgirão outros riscos, um deles é o fenômeno da "aquaplanagem". A chuva forma no asfalto uma película de água maior ou menor, conforme a sua intensidade, e os pneus são obrigados a deslocar, de sua área de contato, vários litros de água por segundo. Essa água é deslocada pelas ranhuras ou sulcos do pneu, que se não forem profundos o suficiente para dar vazão a água, ou se a velocidade for muito elevada, criarão o fenômeno. O volante começa ficar exageradamente suave e não obedece mais aos comandos do motorista. Caso viva esta situação, desacelere o veículo lentamente, sem pisar no freio até obter novamente o controle.



## **118 - POSTURA CORPORAL**

Problema que mais atinge aos brasileiros (trabalhadores) na atualidade, em relação à saúde. Este assunto aparece em literaturas técnicas, revistas populares, nas nossas vivências e das mais variadas formas, nos trazendo mensagens que refletem a influência da POSTURA CORPORAL na coluna vertebral e região lombar.

A atividade motora é definida como sendo vários movimentos pequenos ou amplos, que provem um arranjo das partes do corpo.

Ao analisarmos a postura corporal, devemos lembrar que um dos critérios de boa postura é o equilíbrio entre os músculos e os ossos que são as estruturas que suportam e protegem a coluna vertebral de agressões ou deformações progressivas.

Citemos aqui algumas situações de sobrecarga lombar:

Lavar o rosto ou escovar os dentes com o corpo flexionado em uma pia.

calçar meias ou sapatos sentado na cama ou em pé.

Pegar qualquer objeto numa gaveta baixa.

Levantar um filho no colo.

Sentar, sem apoio devido da região lombar.

Pegar uma máquina de datilografia e transportá-la.

Giro brusco do tronco em extensão ou flexão ( futebol, tênis, etc.).

Despreparo muscular.

Desta forma vemos que, praticamente forçamos a musculatura posterior do tronco e pescoço em inúmeras situações, profissionais ou não.

Se não mantivermos uma boa postura corporal quando desenvolvermos nossas atividades diárias, estaremos passivos de agressões, doenças e/ou deformações.

Contamos com a colaboração de todos, analisando as posições assumidas. E quando possível desenvolvendo o preparo físico para suportar as sobrecargas lombares do dia-a-dia.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **119 - POSTURA COMPORTAMENTAL FATOR BÁSICO NA SEGURANÇA INDUSTRIAL**

Um Funcionário bem adaptado à empresa, no seu posto de trabalho, se convencerá e participará dos objetivos da empresa.

Estando adaptado e satisfeito com o ambiente interno da empresa, participará das tradições, costumes, regulamentos e normas. Portanto, será mais receptivo ao atendimento e às diretrizes dos programas de Segurança do Trabalho.

Conseqüentemente, devido a uma melhor postura, este estará mais seguro, em relação a sua convivência no ambiente e terá uma postura positiva em relação a segurança e assim, terá condições psicológicas favoráveis, para valorizar a sua vida e a de seus colegas.

É de responsabilidade de todos para haja um clima mais adequado no ambiente de trabalho, contribuindo assim para a postura comportamental, independente da posição hierárquica.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 120 - COMO DIRIGIR BICICLETAS

Além dos cuidados com a bicicleta e das boas ou más condições das vias, os ciclistas devem conhecer alguns princípios básicos que certamente diminuirão os riscos de acidentes. Para que os índices de Segurança sejam considerados bons, é necessário observar que três elementos fundamentais se interligam nos programas de redução de acidentes:

O ciclista

O veículo

A via pública



Sobre o comportamento do ciclista como um meio preventivo de acidentes, devem ser observados os seguintes itens:

É necessário conhecer as regras para dirigir nas ruas e avenidas;

É preciso lembrar que a bicicleta não é um brinquedo, mas, sim, um veículo e, portanto, subordinado às regras de trânsito;

A bicicleta é um veículo projetado para o transporte individual. Cada vez que você leva mais pessoas estará prejudicando o seu equilíbrio, além disso, estará aumentando o seu desgaste físico;

Segundo os cálculos, a bicicleta amplia em dez vezes o raio de ação pedestre, com o mesmo consumo de energia;

O equilíbrio e o reflexo são fundamentais na prevenção dos acidentes envolvendo bicicletas.

### NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA CICLISTAS.

1- A noite utilize roupas claras. Uma roupa escura diminui sensivelmente o campo de visão do motorista.

2- Devem ser colocados dispositivos refletivos nas laterais das bicicletas (pedais e rodas) e na parte traseiras e dianteiras.

- 3- Pedale corretamente, a força deve ser feita pela parte dianteira do pé e nunca pelo meio pé, o que prejudica o equilíbrio.
- 4- Mantenha-se sempre em fila com os outros ciclistas.
- 5- As pernas devem estar sempre paralelas ao quadro da bicicleta e nunca com o joelho inclinado para fora.
- 6- O peso do corpo deve estar sempre sobre o pedal que está na inferior.
- 7- Nas curvas, entrar em baixa velocidade. O pedal que fica do lado interno na curva deve estar sempre na posição superior. Isso evita possível atrito no solo, em decorrência da inclinação da bicicleta.
- 8- Mantenha-se sempre à direita, junto ao meio fio; cuidado com os detritos e defeitos na pista
- 9- Mantenha-se sempre na ciclovia, evitando assim o perigo causado pelo o trânsito dos demais veículos
- 10- Ande sempre no mesmo sentido do tráfego e não contra ele.
- 11- Não ultrapasse um veículo pela direita, pois, o campo de visão do condutor do veículo ultrapassado é bem menor.
- 12- Recomenda-se acionar o freio traseiro em primeiro lugar.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **121- RESPEITO À SINALIZAÇÃO**

A estrada Raimundo Mascarenhas está em obras. A imprudência, negligência e a imperícia de alguns condutores estão dificultando o bom andamento das obras e colocando em riscos a sua integridade física e a de terceiros. A velocidade excessiva, a falta de respeito a sinalização, o uso de bebidas alcoólicas e a falta de cooperação são itens que trazem transtorno para todos os usuários da estrada. Muitos se aborrecem, ou se irritam por perderem alguns minutos aguardando a liberação; Outros derrubam os cones propositalmente fazendo do seu carro uma bola de boliche, como também temos tido conhecimento de pessoas que transitam na estrada de bicicleta, estão derrubando os cones e as placas de sinalização. Levar a sério a sinalização é um respeito a você mesmo e também pelos demais usuários da estrada, para sua maior segurança, a CVRD/SUMIC não está medindo esforços na melhorias da estrada, portanto cabe a cada um nós respeitar e ter paciência durante o período em que a estrada estiver em obras, porque todo este trabalho é para o engrandecimento e melhoramento do espaço em que vivemos. Assim teremos a certeza que os transtornos de hoje não de provir uma estrada de grande nível e com maior segurança. Diante disso devemos dobrar nossa atenção, pois os riscos existem: são máquinas na pista, homens trabalhando, pista única, poeira, entre outros. No período da noite as condições da estrada pioram devido a escuridão, cones caídos, Por isso devemos redobrar a nossa atenção.

Basta seguirmos algumas regras básicas, para evitarmos problemas posteriores:

Respeitar o limite de velocidade, máxima 40 Km/h nos trechos em obras.

Não efetuar ultrapassagem nas áreas de recuperação asfáltica.

Respeitar as placas de sinalização

Respeitar o sinaleiro

Usar o cinto de segurança.

Usar farol baixo ao cruzar com outro veículo.

Não queremos ditar suas atitudes, mas simplesmente conscientizá-lo que todos estes transtornos atuais, são espinhos de um futuro melhor.

**NÃO FAÇA DO SEU CARRO UMA ARMA, A VÍTIMA PODE SER VOCÊ.**

## **122 - QUANTO CUSTA UM ACIDENTE ?**

A modernidade invade as empresas. A qualidade sem dúvida representa hoje a principal arma na venda da matéria-prima ou produto final. Entretanto, os acidentes do trabalho interferem sob camuflagem no andamento normal da produção. Os problemas econômicos derivados do

acidente de trabalho atingem a todos: acidentados, sociedade, nação e também, a empresa. Assim, o acidente do trabalho representa um custo social e privado. As empresas são as mais fortemente atingidas pelas consequências antieconômicas dos acidentes de trabalho, apesar de nem sempre perceberem. Podemos dizer mesmo que, via de regra, as empresas desconhecem os prejuízos que tem com os acidentes e às vezes seus dirigentes nem imaginam em quanto os acidentes oneram os custos dos seus trabalhos ou produtos. No Brasil, uma parcela do custo é de responsabilidade da empresa seguradora (INSS), pois as empresas, por imposição legal, são obrigadas a manter seus empregados segurados contra acidentes do

trabalho. Tal parcela constitui o que se denomina CUSTO DIRETO, ou mais propriamente Custo Segurado dos acidentes. Há, porém uma outra parcela, não rara, maior que a anterior que é de responsabilidade exclusiva do empregador, chamada CUSTO INDIRETO ou custo não Segurado do acidente.

### **EXEMPLOS DE CUSTO SEGURADO:**

Despesas médicas, hospitalares e farmacêuticas necessárias na recuperação do acidentado.



Pagamento de diárias e indenizações.

Transporte do Acidentado.

#### EXEMPLOS DE CUSTO NÃO SEGURADO:

Despesas com material nos reparos dos danos.

Despesas com mão-de-obra na manutenção corretiva do equipamento acidentado.

Prejuízos pelas horas improdutivas em decorrência do acidente (LUCRO CESSANTE).

As empresas brasileiras (urbanas e rurais) se transformam em verdadeiros campos de batalha. A cada ano, cerca de 750 mil trabalhadores São vítimas de acidentes de trabalho.

Deste total, 5 mil morrem e 20 mil ficam mutilados, sem condições de volta à atividade profissional. Nessa guerra diária, 400 mil dão baixa do trabalho por pelos menos 15 dias, em função de algum tipo de acidente, e outros 280 mil são obrigados a ficar fora de ação por um período que pode variar de 15 dias a alguns anos. Além do drama humano, este exercito de acidentados custa ao país 6 bilhões de DÓLARES por ano, segundo cálculos do Ministério do Trabalho. Muitas empresas brasileiras, no entanto, estão longe de perceber o prejuízo que sofrem em função de não darem condições de trabalho a seus funcionários. O custo indireto de cada trabalhador acidentado eh quatro vezes maior que o custo direto do acidente. Ou seja, além dos gastos com seguro, médicos, e afastamento do trabalhador, existe uma perda ainda maior, já citada nos exemplos acima.

Sob o aspecto humano, poderemos afirmar que a preservação da integridade física, da vida e do gosto pelo trabalho são dádivas para o trabalhador e sua família. Mais do que isto, é o seu próprio direito!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **123 - OS INCIDENTES, QUASE ACIDENTES OU SUSTO**

O que são os incidentes?

Por que atuar sobre eles?

A prevenção de acidentes, passa pelo combate aos incidentes?

### REFLEXÃO

Os incidentes, ou quase acidentes são todas as ocorrências, que se verificam no dia a dia de trabalho, não atingindo as pessoas e não ocasionando danos à propriedade. Embora não seja

caracterizado como acidente pessoal ou impessoal, no entanto, são acidentes, que apesar de não registrados, continuam a ocorrer.

Exemplificando, podemos citar algumas situações:

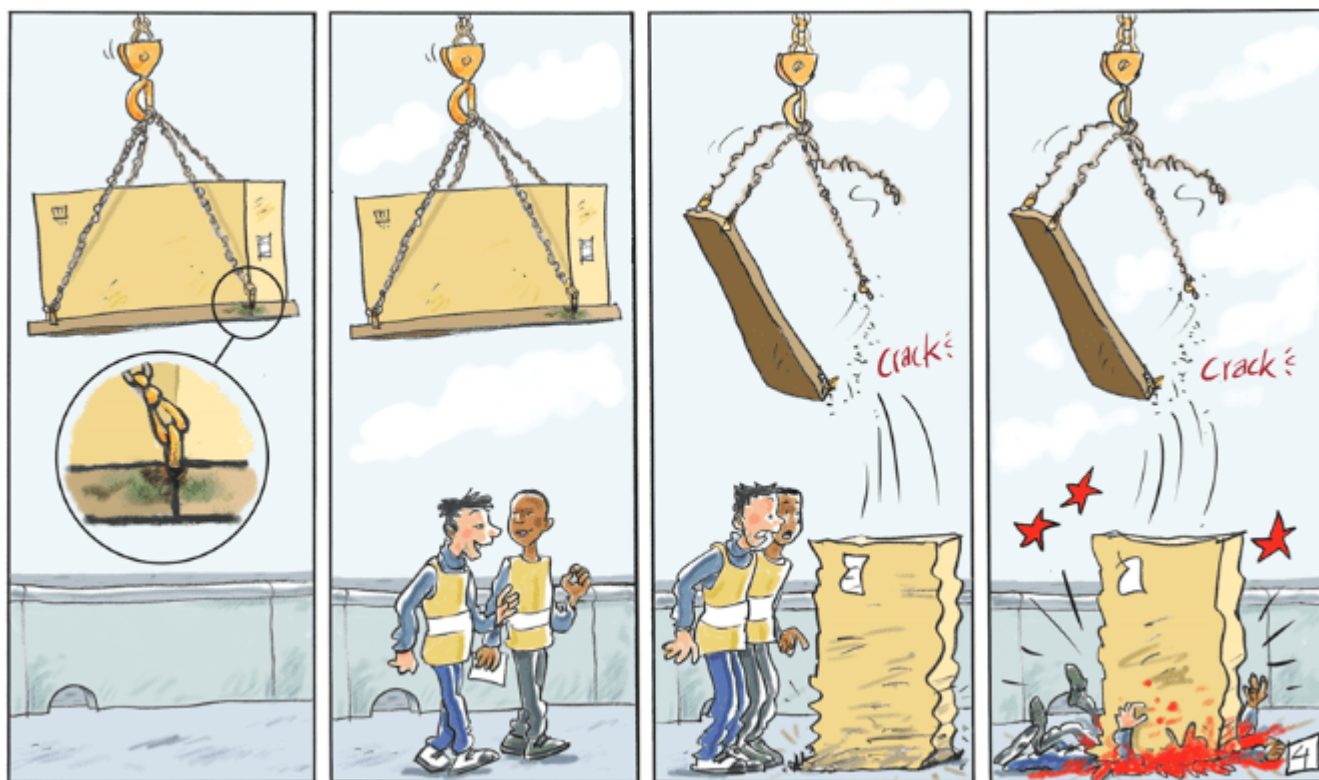
Um funcionário ao deslocar-se no local de trabalho, tropeçou e quase caiu.

Uma chapa caiu e quase atingiu o pé de um funcionário.

Assim, os fatos e dados vão formando o Histórico do ciclo do acidente.

É necessário atuar sobre os incidentes (quase acidentes), para que possamos quebrar o ciclo da probabilidade de acidentes. Ao tomar-mos a iniciativa de corrigir o que poderia ser considerado um pequeno detalhe, estaremos trabalhando na base do problema, eliminando-o, na fase inicial.

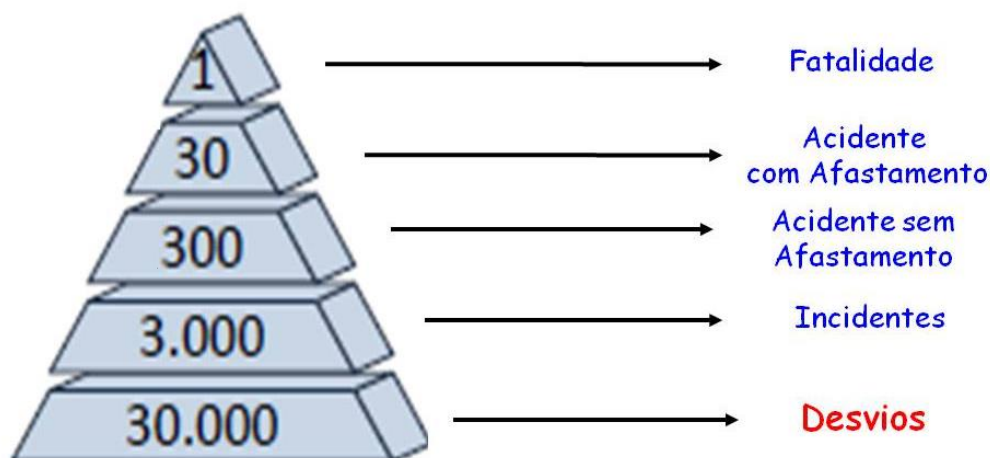
A prevenção de acidentes, passa pelo combate aos quase acidentes, e como comprovação, vamos fazer aqui uma recordação do estudo realizado sobre o assunto:



### A PIRÂMIDE DE BIRD

Uma pesquisa realizada pelo Engenheiro Norte Americano FRANK BIRD JÚNIOR, durante dez (10) anos, pesquisando 297 empresas, sobre um total de dez milhões de homens horas trabalhadas, constatou-se que: Na ocorrência de 600 incidentes, temos: 30 acidentes com danos a propriedade, 10 acidentes com lesões não incapacitantes e 01 acidente com lesão incapacitante.

## Pirâmide de Acidentes



Uma atuação em conjunto, onde cada funcionário, informando os problemas (incidentes), ao seu supervisor imediato, e este procurando junto aos órgãos responsáveis, a solução do problema, isto nos levará ao domínio da situação. Como se vê, estaremos trabalhando na base da PIRÂMIDE, eliminando as causas dos acidentes.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### 124 - LEI NR. 01 MOTORISTA PRUDENTE

A melhor lei de trânsito é a PRUDÊNCIA. Dirigindo, seja muito atencioso, nunca se distraia e cuidado com as falhas alheias. Existem as leis que protegem seus direitos e os dos outros em caso de acidente, mas elas não devolvem a vida a ninguém.

#### USE O CINTO

O uso do cinto é obrigatório. Nos acidentes, ele evita que a pessoa se choque com violência no interior do veículo, e principalmente que seja arremessada para fora dele. Segundo as estatísticas, a maioria dos acidentes com vítimas fatais são aqueles em que o cinto não está sendo usado.

#### NÃO CORRA

Obedeça sempre os limites de velocidade. Andando a uma velocidade moderada, é muito mais fácil se desviar de obstáculos e frear, evitando acidentes. Em caso de choque, a batida é sempre mais fraca. Devagar se vai a longe.

#### OBEDEÇA A SINALIZAÇÃO

Sinalização não é enfeite. Ela deve e precisa ser seguida. Obedecendo-a, você está em segurança. Conheça bem os sinais, e respeite-os sempre.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>



## 125 - CIPA

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) é um instrumento que todos os trabalhadores dispõem para tratar da prevenção de acidentes e de doenças no seu ambiente de trabalho. O objetivo maior da CIPA é, portanto, a promoção e a prevenção da segurança e da saúde no horário do labor.



A formação dessa comissão é obrigatória para as empresas privadas, públicas, sociedades de economia mista, órgãos da administração direta e indireta, instituições beneficentes, associações recreativas, cooperativas, bem como outras instituições que admitam trabalhadores como empregados. As empresas que possuem até 20 funcionários não tem a obrigação de construir um grupo de cipeiros, mas são obrigadas a promover o treinamento de um funcionário eleito para atender todas as disposições normatizadas.

Regulamentada pela Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) e pela Norma Regulamentadora NR5, a organização dessa comissão interna se dá por meio de representantes do empregador e dos empregados, de acordo com o dimensionamento previsto no Guia Trabalhista, ressalvadas as alterações disciplinadas em atos normativos para setores econômicos específicos.

Os representantes dos empregadores, titulares e suplentes serão por eles designados. Os representantes dos empregados, titulares e suplentes, serão eleitos em escrutínio secreto, do qual participem, independentemente de filiação sindical, exclusivamente os empregados interessados. O mandato dos membros eleitos da CIPA terá a duração de um ano, permitida uma reeleição. O empregador designará, entre seus representantes, o Presidente da CIPA e os representantes dos empregados escolherão, entre os titulares, o vice-presidente.

E por fim, é vedada a dispensa arbitrária ou sem justa causa do empregado eleito para cargo de direção de Comissões Internas de Prevenção de Acidentes desde o registro de sua candidatura até um ano após o final de seu mandato.

A instalação da CIPA acarreta uma série de benefícios, tais como: zelo pela saúde dos colaboradores; credibilidade na qualidade dos produtos e prestação de serviços; oportunidade para alavancar a boa imagem da empresa e de seus funcionários; prospecção de clientes e fornecedores.



## 126 - A ATITUDE E O AJUSTAMENTO NO POSTO DE TRABALHO

Além do conhecimento das motivações dos indivíduos, os responsáveis por grupos de pessoas, devem levar em conta que cada um faz julgamentos com base nos quadros de referências próprias.

Portanto, um dos problemas básicos para se compreender a maneira das outras pessoas agirem, refere-se à dificuldade de se ajustarem aos quadros de referência, reciprocamente.

As atitudes fornecem as premissas, a partir das quais o indivíduo realiza seus julgamentos e dessa forma, uma atitude negativa, pode levar o outro a considerar como negativa a informação ou comunicação recebida.

Para que uma mudança de atitude ocorra, o tipo de mensagem transmitida deve estar moldada tendo em vista a base técnica do conteúdo e a base motivacional que sustenta esta atitude. Quando o indivíduo não consegue ajustar de um modo positivo, com as condições do meio, desenvolve comportamentos inadequados e logicamente, estes comportamentos podem comprometer o seu envolvimento, a sua atuação sobre a sua própria segurança pessoal.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 127 - CORRIDA MATINAL

Todos os dias uma boa corrida matinal nos desperta e faz bem a saúde, porém quando esta corrida é de desespero se torna desagradável fazendo nosso coração acelerar suas batidas, a pulsação fica desordenada.



Esta prática é observada todos os dias nos pontos de ônibus, quando nossos colegas perdem alguns minutinhos em casa e assim saem em uma corrida alucinante atrás dos ônibus, fazendo isto os motoristas tem que parar fora do ponto e muitas vezes dando freadas bruscas.

Estes procedimentos podem ser evitados com uma programação do tempo que precisamos

para levantar tomar nosso café e pegar o ônibus.

Lembramos que é proibido parar fora do ponto e que o motorista só toma esta prática por amizade e consideração.

Outro risco é esta corrida desordenada onde você estava pronto para um tombo espetacular, como também as pessoas que estão se acomodando dentro do ônibus.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **128 - MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA INCÊNDIO FLORESTAL**

Visto as condições climáticas e da vegetação em Carajás, sugerimos aos Srs. que observem e orientem todas as atividades externas que gerem alguma fonte de calor (corte-solda/esmerilhamento, etc.), visando a prevenção de possíveis princípios de incêndios. Sugerimos também que os colaboradores sejam instruídos para evitarem práticas que possam causar princípios de incêndios, tais como: jogar pontas de cigarros, estopa com graxa em locais indevidos, acender fogo próximo à vegetação ou floresta.

Alertamos também que, próximo à vegetação NÃO é permitido qualquer tipo de atividade considerada de risco e que sejam feitos "aceros" de no mínimo 02 metros nas áreas potencialmente perigosas.

N.B.: Em caso de atividades consideradas de risco, sugerimos que sejam colocados no mínimo 02 extintores de incêndio do tipo água pressurizada, próximos aos locais de trabalho, para serem utilizados em casos de princípios de incêndio. A DIGUB/CORPO DE BOMBEIROS estará ao seu inteiro dispor caso necessitem de extintores de incêndio para tal fim.

OBS.: AS ÁREAS QUE NECESSITAREM DE EXTINTORES DEVERÃO ENTRAR EM CONTATO COM A CENTRAL DE BOMBEIROS, PELOS RAMAIS 4112/4333 OU RÁDIO FX.8.

**\*\*\* VAMOS PREVENIR PARA QUE DEPOIS NÃO TENHAMOS QUE REMEDIAR \*\*\***

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **129 - ECOLOGIA DO TRABALHO**

**A PRIMEIRA VITIMA DO DESRESPEITO DAS EMPRESAS É O SEU TRABALHADOR.**

A ecologia entrou definitivamente no rol das preocupações diárias da sociedade. Tal momento é mais do que propício para se colocar em discussão desdobramentos importantes que tem sido, ou apenas lembrados de forma superficial ou mesmo marginalizados propositalmente, pois fogem

a questão da devastação das florestas, uso do solo, plantio e replantio de árvores e dizem respeito ao homem e seu ambiente cotidiano e mais especificamente ao ambiente de trabalho. O ponto de partida, portanto, é a perspectiva de que hoje não há como separar o ambiente natural dos ambientes onde vivem e trabalham e que a melhoria da qualidade de vida só é possível com a melhoria dos ambientes de trabalho, tornando-os mais limpos e saudáveis. Ao mesmo tempo torna-se necessário encarar o trabalho de uma outra forma, como algo que seja tanto libertador para o trabalhador bem como útil para a sociedade.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### 130 - MENOR NO VOLANTE!

Como se explica a paixão do adolescente pelos automóveis?

A adolescência é um período caracterizado pela insegurança e instabilidade emocional. Para o jovem, o carro é um instrumento de autoafirmação. Dentro de um carro, ele se sente mais bonito, atraente e, por isso, mais seguro. O automóvel deixa de ter a função utilitária de transporte e



passa a compensar a sensação de inferioridade e impotência que o jovem sente diante do mundo. O adolescente se identifica a tal ponto com seu carro que este acaba fazendo parte de seu próprio corpo.

Por que os jovens se revoltam quando os pais os proíbem de dirigir sem carteira?

O jovem sente a proibição como um meio dos pais impedirem ou retardarem sua passagem para o mundo

adulto. É difícil para o jovem compreender, porque ele se sente inteiramente capaz de controlar um automóvel. E ele não está totalmente errado. Em geral os jovens têm grande habilidade para atividades manuais, reflexos rápidos e facilidade para operar máquinas. Alguns dirigem muito bem, sem nunca terem freqüentado uma auto-escola. O problema é que há um descompasso entre seu desenvolvimento motor e emocional. Enquanto a parte motora é extremamente desenvolvida e a visão e audição muito acuradas, a parte emocional é bastante instável. Atitudes maduras alternam-se a reações infantis.

O que dizer ao meu filho menor de idade que insiste em dirigir?

Pelas leis penais, um menor de 18 anos ao volante está praticando uma contravenção penal. Embora penalmente não seja ele o responsável, poderá complicar a vida de muitos. Por exemplo:

pais ou responsáveis ( e o proprietário do veículo, se for o caso ) pelo menor que desrespeita o Código Nacional de Trânsito estão sujeitos à maior multa prevista em lei, apreensão da carteira de habilitação e, ainda, às penas dos Código Penal e Civil, em caso de acidente com vítimas ou danos materiais. Se o acidente tiver vítimas, fatais ou não, a pessoa ou pessoas que permitiram o uso do veículo serão enquadradas como co-autoras do crime em questão ( homicídio ou lesões corporais ), respondendo a inquérito policial e conseqüente ação penal. As penas previstas variam de três meses a vinte anos de prisão. Quanto aos acidentes com danos materiais, o menor de 18 anos também não responde por eles.

E continua sem responder até os 21 anos de idade, a não ser que se emancipe antes. Nestes casos, portanto, os prejuízos recaem também sobre os pais, responsáveis e proprietários do veículo. Ao menor de 18 anos que desrespeita as leis ao volante, a Justiça aplica medidas que variam caso por caso. Elas podem ir desde uma advertência até o internamento em estabelecimento educacional apropriado. Você pode evitar conflitos mantendo um diálogo franco. Mostre a ele o que a lei determina sobre a habilitação para motoristas amadores.

Aqui em Carajás, o problema de menores conduzindo veículos também existe e na maioria das vezes com o conhecimento dos próprios pais, que neste caso assumem a posição do co-autores, estando sujeito às penalidades mencionadas acima. Fica aqui um alerta para estes pais reavaliarem sua postura perante os filhos, pois uma simples voltinha pode se transformar em um pesadelo.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **131 - PROTEGENDO AS MÃOS**

Após vários estudos realizados na área de Segurança e Higiene do Trabalho, chegou-se a conclusão de que as mãos e os dedos são as partes mais afetadas pelas lesões industriais. Conhecendo a forma correta de se utilizar as mãos e também os protetores adequados, certamente conseguiremos diminuir os índices de acidentes causados numa das partes mais importantes do nosso corpo, as quais são extremamente úteis, e por isso merecem todo nosso cuidado.

Existem hoje no mercado equipamentos adequados para as mãos, que se bem utilizados poderão fornecer proteção adequada ao homem durante sua jornada de trabalho. Além dos EPI's que podem ser fornecidos pela empresa ao empregado, existe algo que é de fundamental importância para que uma campanha de EPI tenha sucesso. Não basta somente darmos o EPI ao homem, é necessário primeiramente mostrar que ele possui mãos perfeitas e que deve zelar por elas. Certamente quando temos alguma coisa que é realmente nossa, acabamos por não se importar

com ela, ou seja, a temos, a utilizamos mas não sentimos sua falta. Por isso é que se diz popularmente, “Que alguém só sente falta de algo a partir do momento que o perde”.

Como já dissemos há disponível no mercado uma serie de protetores para as mãos, tais como: dedeiras de couro e de malha de aço, luvas de todos os tipos. Entre os materiais que são utilizados para a confecção de tais produtos podemos citar: algodão, nylon, couro, borracha, asbesto, malha metálica e uma ampla variedade de borrachas sintética de distintos pesos e espessuras. As combinações que podem ser feitas com tais materiais são inúmeras.

Não podemos esquecer que as MÃOS que lapidam os processos de produção de uma empresa são as mesmas que cumprimentam um amigo, as mesmas que libertam um pássaro em busca de liberdade, e também as mesmas que acariciam as pessoas que mais AMAMOS.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **132 - A LEGISLAÇÃO BRASILEIRA E OS EPI`s**

A Norma Regulamentadora nr 06 (NR-6) da portaria nr 3.214 de 08 de junho de 1978 estabelece o seguinte sobre os EPI`s - Equipamentos de Proteção Individual:

Item 6.2 - A empresa eh obrigada a fornecer aos empregados, gratuitamente, EPI adequado ao risco e em perfeito estado de conservação e funcionamento.

Item 6.7, subitem 6.7.1 - O empregado é obrigado a usar o EPI adequadamente, responsabilizar-se por sua guarda e Conservação e comunicar à empresa qualquer alteração que o torne impróprio para o uso.

Item 6.5 - Os EPI`s só poderão ser colocados à venda, comercializados ou utilizados, quando possuir o Certificado de Aprovação ``CA``, expedido pelo Ministério do Trabalho.

Ainda com respeito aos EPI`s, a Norma Regulamentadora nr 01 - ``NR-01``, diz o seguinte em seu subitem 1.8.1: Constitui ato faltoso a recusa injustificada do empregado em usar os EPI`s.

Embora a legislação garanta direito aos empregados de receberem gratuitamente os EPI`s e o dever de usá-los constante e adequadamente, o que deve ser entendido e ficar bem claro eh que o seu uso é uma necessidade, tendo em vista a preservação da integridade física do próprio empregado, independente da legislação obrigar ou não o mesmo a usá-lo . Portanto, é uma questão de consciência e amor próprio.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 133 - TRABALHADORES MAIS SEGUROS



Durante o desenvolvimento industrial houveram épocas em que o trabalhador estava exposto a riscos em seu trabalho que nem os supervisores podiam fazer nada para evitá-los. Proteções inadequadas nas máquinas foram às causas de muitos acidentes e mortes. As condições de trabalhos não foram sempre as melhores para a saúde dos trabalhadores. A principio o ciclo dos equipamentos inseguros e as condições de trabalhos foram responsáveis por trinta e seis por cento de todos os acidentes industriais. Os restos foram causados pelos

próprios trabalhadores.

Na atualidade a situação esta invertida completamente. As empresas reconhecem a importância da prevenção de acidentes, tanto do ponto de vista humanitário como econômico, e com a consciência dos gerentes temos locais mais seguros para trabalhar e com isto a redução dos acidentes por condições inseguras para cinco por cento. A indiferença, descuido e falta de conhecimento dos trabalhadores que causam noventa e cinco por cento.

O problema principal agora é conseguir que os trabalhadores tenham mais consciência de segurança. É aqui onde o gerente têm um papel muito importante. E esta é a melhor posição para influir sobre o comportamento dos trabalhadores, pois é o homem chave em qualquer esforço que haja para reduzir os acidentes. E deverá assumir a responsabilidade por um treinamento seguro dos trabalhadores, por que todos ponham em prática o que aprenderam, e que sejam motivados a pensar sempre em segurança, tanto ele mesmo como os seus companheiros de trabalho.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 134 - É TEMPO DE 5S

Está chegando um novo momento na CVRD/SUMIC.

O 5S esta chegando como mais uma ferramenta na busca da qualidade total (GQT), é um programa de alcance social, que nos levará a adotar novos comportamentos e a vencer novos desafios, proporcionando um melhor ambiente de trabalho, com maior segurança, maior preservação ambiental e a constante eliminação de desperdícios, garantindo a melhoria da nossa qualidade de VIDA.

O programa 5S foi criado no Japão e esta dividido em cinco palavras iniciadas com a letra `S`: SEIRI, SEITON, SEISOU, SEIKTSU e SHITSUKE. Fica claro a importância que os orientais dedicam às melhorias a partir de pequenas coisas do dia a dia que, se praticando de forma

persistente e honesta, trazem dentro de si um poder indescritível, principalmente para nós brasileiros, que temos a síndrome de somente valorizar as grandes obras.



Na CVRD decidiu-se a colocação da expressão ``SENSE DE`` a frente das cinco palavras escolhidas, que traduz com perfeição as idéias de atitudes e de predisposição para gerar os comportamentos de: Utilização, Ordenação, Limpeza, Asseio e Autodisciplina.

Senso de Utilização (Seiri) - É saber arrumar separando o que é necessário do que não é necessário, evitando assim desperdício de material, e perda de tempo e desta forma conseguiremos reduzir os riscos de acidentes.

Senso de ordenação (Seiton) - Basta colocar cada coisa em seu devido lugar. Primeiro, você arruma aquilo que utiliza, depois coloca em ordem e ter rapidez e facilidade na busca de documentos ou objetos.

Senso de limpeza (Seisou) - A sujeira é inimiga de um ambiente de trabalho, mantendo-o sempre limpo teremos os benefícios: purificação dos postos de trabalho; satisfação dos empregados; maior controle sobre os equipamentos e eliminação de desperdícios.

Senso de asseio (Seiketsu) - Agora precisamos verificar sempre o estado dos banheiros, sanitários, refeitórios, oficinas, áreas operacionais, etc., como também cuidar da nossa saúde física e mental. Obedecer e seguir as normas de Segurança do trabalho.

Senso de autodisciplina (Shitsuke) - É colocar em prática tudo que você aprendeu e aperfeiçoar cada vez mais o trabalho, mostrando que você é consciente das suas funções e responsabilidades.

A CVRD confia no seu trabalho, na sua capacidade e na sua vontade de querer fazer melhor.



## **135 - PADRÕES MÍNIMOS DE SEGURANÇA**

### **TÍTULO: USO DE LIXADEIRA PORTÁTIL**

- 01) Verificar condições do cabo de alimentação, tomadas e proteção.
- 02) Verificar -- se compatível com o disco e as condições do mesmo (trincas, faixa limite, fixação do disco) e não esquecer a chave de aperto na porca de fixação.
- 03) Não dirigir o fluxo de fagulhas para cilindros de gases ou produtos inflamáveis.
- 04) Sempre que estiver em repouso, deixá-la com o disco para cima.
- 05) Quando em trabalho, utilizar o menor ângulo em relação à peça para evitar a quebra do disco.
- 06) Cuidado para não atingir pessoas que estejam próximas.
- 07) Utilizar material de segurança adequado ao serviço.

### **PADRÕES MÍNIMOS DE SEGURANÇA**

#### **TÍTULO: TROCA DE LÂMPADAS E REPARO EM ILUMINAÇÃO**

- 01) Manter desligado o circuito a ser reparado.
- 02) Colocar cartão de bloqueio na chave principal.
- 03) Verificar condições de uso das ferramentas e escada.
- 04) Tensões não compatíveis causam acidentes, verificar tensão nominal das lâmpadas.
- 05) Lâmpadas quentes podem explodir o bulbo.
- 06) Lâmpadas queimadas devem ser colocadas no lixo.
- 07) Usar luvas de pano para retirar e colocar lâmpadas.
- 08) Para executar reparos em locais altos, usar escadas e cinto de segurança.
- 09) Nunca executar reparos ou troca de lâmpadas uma só pessoa.
- 10) Não usar chave néon para testes, usar multitest.

### **PADRÕES MÍNIMOS DE SEGURANÇA**

#### **TÍTULO: UTILIZAÇÃO DO ESMERIL DE COLUNA**

- 01) Após a partida, deixar funcionar mais ou menos 30 segundos livre para completar a rotação e verificar possíveis vibrações, desbalanceamentos e fixação.
- 02) Sempre usar viseira e luvas quando necessário.
- 03) Não utilizar a face lateral do rebolo.

- 04) Posicionar a peça a ser esmerilada corretamente sobre o suporte de apoio.
- 05) Manter abertura máxima de 03 mm entre o suporte de apoio e rebolo.
- 06) Não usar força em excesso sobre o rebolo.
- 07) Não permitir a presença de pessoas próximas ao esmeril, quando este estiver sendo utilizado.
- 08) Jamais duas pessoas podem usar o esmeril simultaneamente.

## PADRÕES MÍNIMOS DE SEGURANÇA

### TÍTULO: UTILIZAÇÃO DE FURADEIRA DE COLUNA

- 01) Observar as condições de operação da máquina e ferramentas auxiliares.
- 02) Usar os equipamentos de segurança recomendados.
- 03) Fixar a peça a ser trabalhada na bancada com o auxílio de parafusos ou morsa.
- 04) Após posicionar a peça, travar os braços giratórios da furadeira e da mesa.
- 05) Operar sempre com velocidade compatíveis ao material a ser usinado e o diâmetro da broca.
- 06) Nunca limpar a ferramenta com a máquina em operação.

## PADRÕES MÍNIMOS DE SEGURANÇA

### TÍTULO: USO DE MAÇARICO

- 01) Colocar os cilindros no carrinho, montar manômetros e maçaricos, verificar existência de válvula de retenção.
- 02) Retirar pressão dos manômetros antes de abrir as válvulas dos cilindros.
- 03) Inspeccionar as mangueiras e verificar se não há vazamentos.
- 04) Usar todos os EPI's indicados.
- 05) Não acender o maçarico próximo aos cilindros, óleo ou graxa.
- 06) Observar a existência de pessoas próximas, para que não sejam atingidas.
- 07) Após o uso de maçarico, fechar as válvulas dos cilindros e retirar a pressão dos manômetros.

## PADRÕES MÍNIMOS DE SEGURANÇA

### TÍTULO: USO DE FURADEIRA

- 01) Verificar condições do cabo de alimentação, tomadas e plugs.
- 02) Observar se as brocas a serem utilizadas estão em condições de uso.

- 03) Verificar as características do material a ser furado para utilização de broca adequada.
- 04) Após a Colocação da broca apertar com mandril apropriado, não esquecer de retirar o mesmo após aperto da broca.
- 05) Usar os equipamentos de segurança recomendados.
- 06) Se for necessário utilizar preparado para resfriamento da área a ser furada.
- 07) Posicionar-se adequadamente para evitar quedas e quebra da broca.
- 08) Operar sempre com velocidade compatíveis ao material a ser usinado e ao diâmetro da broca.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **136 - MÁQUINAS DE CAFÉ EXPRESSO: O PERIGO É LOGO ALI**



O hábito de beber café é milenar. Diferentes culturas têm o seu jeito e paladar para o consumo dessa bebida.

E como todos sabem, o Brasil tem o café como parte de sua cultura e história, nas refeições, ou para consumo durante o dia, onde uns tomam para relaxar, outros pelo benefício de se manterem ativos, ou para se fazer um descanso do trabalho.

Ou seja, é uma bebida bastante popular.

Mas não estamos aqui para conversar sobre o café em si, mas para tratar de um dos jeitos mais populares de se fazer o café: utilizando máquinas de café expresso.

Podemos utilizar essas dicas tanto para as expressas, quanto as elétricas que são mais comuns em casas e ambientes de trabalho.

Pode parecer bobagem e simples a operação, mas existem cuidados que você nem imagina que deva ter.

Mas vamos a regra de ouro: sempre que estiver disponível, leia o Manual de Instruções do fabricante, pois nele contém informações importantes que normalmente deixamos de lado.

Sabe aquela seção “Cuidados” que pulamos quando vamos ler o manual? Ela apresenta várias dicas importantes para que você não venha a ter um incidente em casa ou no escritório.

Mas você deve estar pensando agora: “Mas no trabalho não tenho acesso ao manual!”, por isso estamos aqui. Vamos apresentar dicas que podem ser usadas na maioria dos equipamentos elétricos, inclusive nas máquinas de café expresso.

É importante saber que a cafeteira pode trazer riscos de choque elétrico e queimadura por “escaldamento” e lesões mecânicas.

Dicas de segurança para máquinas de café expresso:

Antes de ligar, primeiramente verifique se não há nenhum dano ao cabo de energia, no plugue da tomada ou em outra parte do aparelho, se houver algo de estranho não o ligue;

Em casa, mantenha ele fora de alcance de crianças, principalmente quando estiver ligado;

Não ligar a cafeteira com o recipiente (xícara para a expressa ou vaso para as normais) fora do lugar;

Não retirar o filtro ou cápsula durante o funcionamento do aparelho;

Não ligar o aparelho perto de produtos explosivos ou inflamáveis;

Não inserir nenhum objeto, nem o seu dedo, em qualquer abertura do aparelho;

Não ligar o aparelho sobre superfícies com água ou qualquer tipo de líquido;

Não ligar o aparelho e deixar ele funcionando sem ninguém por perto;

Não utilizar ao ar livre;

Não desligar o aparelho puxando pelo cabo de energia;

Mantenha o cabo de energia longe de fontes de calor, como o fogão por exemplo.

Nunca manuseie o aparelho com as mãos molhadas;

Não exceda o compartimento de água, se atente para o limite máximo de água que pode comportar;

Para as cafeteiras elétricas, para os vasos de vidro, nunca retirar e colocar diretamente em superfície fria, pode ocorrer choque térmico e estilhaçar o vidro levando a possível queimadura ou corte;

O bom senso é fundamental, e o uso adequado levará uma duração maior de um equipamento além de evitar que você tenha um incidente indesejado.

Use e abuse dessas dicas e curta com segurança o delicioso café que sai das máquinas de café expresso.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **137 - RESPEITO É BOM E EU GOSTO!**

Você deve saber da importância de respeitar os colegas de trabalho.

Pois é, durante toda a vida, passamos por diversas situações. Muitas não são tão agradáveis quanto gostaríamos, mas todas servem de aprendizado.

A vida é feita de obstáculos, de pessoas que por vezes possam vir a atrapalhar o desempenho de outros, de problemas que parecem maiores do que realmente são, etc.

Eis que nesse turbilhão de coisas surge uma dúvida: como agir? O que fazer quando se encontrar em uma situação desagradável?

E se acontecer no local de trabalho, devo reagir? De que forma?

Esses são questionamentos comuns, que afligem todas as pessoas.

E a melhor solução é lembrar-se de conceitos que aprendemos ainda na fase de criança.

Lembra-se quando estava na escola, e a professora ensinou sobre respeito, educação, dignidade?

Pois bem, são esses os sentimentos que devem existir na personalidade daqueles que desejam vencer na vida, independente do que ela ofereça!

Respeitar os colegas de trabalho sempre

Respeito é o sentimento que nos impede de fazer ou dizer coisas desagradáveis aos outros.

Veja a seguinte situação. Você está trabalhando, e por algum motivo, alguém fala algo que lhe tira do sério. Sua reação imediata seria responder a pessoa?

Bem, melhor pensar antes, não? Agir impulsivamente geralmente não causa boas consequências, principalmente quando diz respeito a decisões profissionais.

Antes de respeitar os outros, é essencial que cada um aprenda a se conhecer, para assim, ser capaz de entender como pensa, como reage a diversas situações, etc.

Após a fase do autoconhecimento, a pessoa se torna capaz de compreender melhor que nem sempre vai estar tudo bem, nem sempre vai conviver com pessoas agradáveis, mas nunca vai esquecer que deve levar em consideração a vida dos outros.

Respeitar é aceitar as diferenças;



Além de respeito, educação é primordial para o sucesso em tudo na vida. Não somente a educação ensinada na escola, adquirida com o tempo, prática e teoria. Ser educado é ser cortês, cultivar coisas boas, querer o bem do outro, mesmo que esse outro o tenha magoado alguma vez na vida.

Dignidade une respeito com educação. Pessoas dignas têm caráter, se importam com o outro, gostam de ajudar, respeitam as diferenças, não se traem em tentativas de fazer o mal para quem quer que seja.

Portanto, lembre-se sempre que, tanto no ambiente de trabalho, em casa, na vida social/pessoal, cultivar boas coisas só tende a gerar bons frutos.

Manter uma boa relação com os outros é um dos (senão o mais importante) passos essenciais para garantir o sucesso.

Sucesso é obtido quando se tem um bom resultado de alguma ação ou empreendimento. Então, podemos concluir que uma coisa leva a outra.

**RESPEITO + EDUCAÇÃO + DIGNIDADE = SUCESSO**

Há um velho ditado que diz, “não faça com o outro o que não gostaria que fizessem com você”. E vale para resumir tudo o que foi dito até agora. Pense se gostaria que tal situação acometesse você.

Se a resposta for negativa, não faça!

Quando agimos para o bem, ganhamos o bem em dobro, e assim acontece com o mal.

Viva bem, queira o bem das pessoas e pondere suas atitudes.

Siga o caminho do sucesso: aprenda a respeitar os colegas de trabalho!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **138 - COMO MANTER A MOTIVAÇÃO MESMO EM UM AMBIENTE ESTRESSANTE?**

Neste DDS motivacional, vamos falar de um assunto que afeta cada um de nós. No mundo globalizado cada vez mais se observa o sofrimento emocional dos trabalhadores. Tal fato parece estar relacionado a uma carga excessiva de trabalho e ao estresse.

Para agravar ainda mais a situação, o mundo da informática parece impor ao homem uma necessidade de sempre produzir mais e mais. Por questões econômicas e com a expansão das cidades, milhares de pessoas abandonaram a vida do campo, e vieram para as cidades urbanas em busca de melhores condições de vida através de sua inserção no mercado de trabalho.

O modelo capitalista organizou o sistema de trabalho, no que se refere ao seu processo produtivo e isso gerou muito estresse no empregado, diante de pressões e mais pressões. Entretanto, vamos ver que nem tudo está perdido para você, trabalhador, que pode estar desmotivado e estressado por diversos motivos. Diversas empresas se preocupam com a saúde dos trabalhadores, desenvolvendo programas especiais.

Vejamos alguns exemplos:

- ginástica laboral
- convênios com academias de ginásticas
- sessões dos vigilantes do peso dentro das empresas
- campanhas esportivas e de torneios internos

- co-participação em cursos livres, de graduação ou de especialização

Veja os benefícios ao trabalhador:

- redução do estresse
- redução das doenças cardiovasculares
- melhora na autoestima
- diminuição da depressão
- alívio do estresse
- aumento do bem-estar
- redução do isolamento social

Benefícios para a Empresa:

- aumento da redução do índice de absenteísmo
- diminuição dos custos médicos
- diminuição da rotatividade na mão de obra
- melhora da imagem dos funcionários

SAIBA QUE algumas empresas hoje no Brasil têm estudado alternativas para solução de problemas visando envolver a melhora dos canais de comunicação, trazendo a maior eficiência para o trabalho e resolução dos conflitos interpessoais.

Você aproveita essas oportunidades para seu crescimento? COMO EXEMPLOS, algumas empresas emitem certificados de reconhecimento como “o destaque do mês de saúde e segurança”, como estratégias para motivar o pessoal e isso é o diferencial em futuros aumentos ou promoções.

Enfim, meu caro leitor, é importante mais uma vez, ressaltar que a qualidade de vida é fundamental na sobrevivência das empresas e essa qualidade pode ser alcançada através da remuneração adequada, promoção do desenvolvimento social, melhoria nas condições de trabalho e oferta de oportunidades de crescimento dentro da empresa, concorda comigo?

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

### **139 - ACREDITE NO SEU SONHO. NÃO EXISTE IMPOSSÍVEL**

Sabemos que para mantermos a segurança em nosso trabalho, devemos seguir as orientações da área de segurança e também do técnico de segurança.

Mas, sabemos também que o lado psicológico é muito relevante, quando se trata de prevenção.

Por isso, hoje vamos trabalhar o lado psicológico.



Todos nós temos os nossos sonhos, as nossas ambições. Mas muitas vezes, quando compartilhamos nossos sonhos com os outros, ouvimos frases como:

- como você vai fazer isso
- olhe para você, você não vai conseguir
- isso é impossível

As pessoas que falam essas frases para nós, não necessariamente, estão sendo maldosas ou desejam que não realizemos nossos sonhos. Na maior parte das vezes, correr atrás do que queremos envolve riscos, às vezes riscos elevados. Pode ser que as pessoas que disseram essas frases para nós estivessem dizendo: cuidado, olhe os riscos que você vai correr.

De qualquer forma, cabe a cada um de nós decidir o que vamos fazer em nossas vidas e a mais ninguém. Cada um de nós deveria saber o que quer alcançar.



Você quer fazer uma faculdade? Se formar em TST e conseguir o primeiro emprego? Quer constituir uma família? Quer ser empreendedor?

Qualquer que seja o seu sonho, cabe a você decidir se vai lutar por ele ou não.

Agora, o mais importante é ter em mente que riscos existirão no caminho, e conhecê-los é bom.

Então, se você quer alcançar seus objetivos, você precisará estar vivo e saudável, certo?

Pois bem, então tenha em mente que a prevenção é o primeiro passo. Mantenha-se seguro no seu ambiente de trabalho, pois é isso que vai garantir sua vida e saúde.

E é com vida e saúde que você vai alcançar seus objetivos.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 140 - SONHAR É PRECISO!

Quando crianças sonhamos no que queremos ser quando crescer, muitas coisas passam pela mente fértil de uma criança. Conforme vai crescendo há um dom vocacional que desperta o jovem a aquilo que irá escolher como uma profissão e o que irá se dedicar em sua vida laboral.

Para qualquer sonho, objetivo ou meta estipulada para sua vida há uma receita essencial que o levará ao sucesso. A primeira delas é a DEDICAÇÃO, começa quando nasce o desejo de fazer alguma coisa, a dedicação se torna fundamental para que se prossiga no objetivo. Pesquisar a respeito, conhecer o que procura, conversar com pessoas que já passaram por tais experiências e se dedicar a alcançar o objetivo.

A segunda e prioritária é a MOTIVAÇÃO, essa é uma palavra chave para que o seu objetivo prossiga, pois não adianta ter tudo ao alcance, se não tiver motivação, cai tudo por terra. A motivação é o combustível que fará com que você acorde todos os dias com o intuito de continuar a sua trajetória.

Há três classes de pessoas que sonham:

- aqueles que começam o seu trajeto, mas desistem no início ou no meio do caminho;
- aqueles que chegam a determinado patamar e se acomodam, o famoso “tá bom” e ficam estagnados, convencidos e satisfeitos até onde chegaram;
- e por último, aqueles que se convencem que podem sempre fazer o melhor e chegar a patamares mais altos, fazendo a diferença por onde passam.

O pior inimigo do sucesso é o “tá bom”, (já fiz o que me foi pedido, todo mundo fez assim, porque eu vou fazer diferente, já alcancei minha meta, vou parar por aqui). Em Mateus 5:41 diz: “E, se qualquer te obrigar a caminhar uma milha, vai com ele duas.”, ou seja, podemos e devemos sempre fazer mais e melhor, somos dotados de uma capacidade incrível, por mais que tentam ninguém consegue imitar a capacidade humana de raciocínio.

Muitos dizem que é tarde para sonhar, realizar, mas isso não se restringe a idade, classe social ou lugar. O erro de muitas pessoas é querer se realizar nos outros, ou seja, os pais quererem que os filhos sejam o que eles não foram. Isso é frustrante para todas as partes, pois cada um deve ser o que quer ser e não se realizar no outro, pois não há limite. Enquanto há vida, há possibilidade de realizar todas as coisas, ter dedicação e motivação para prosseguir em sua realização.

Cada ser humano é criado com dom diferente, o talento até pode ser igual, mas cada um tem o seu jeito de realizar, é como o dna, ninguém tem igual, por isso o “jeitinho” especial de cada um deve ser acrescentado em seu talento, nunca se subestime, pois o que você tem ninguém mais terá.

Dois anéis são importantes, quando se é jovem há toda uma energia imputada nesse sonho, pois há mais vigor, quando mais tarde há a maturidade que a própria experiência traz fazendo com que as escolhas sejam as mais sábias possíveis. Muitos dizem que gostariam de ter a idade menor, porém com a maturidade da idade atual.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 141 - RELACIONAMENTO INTERPESSOAL: O QUE É ISSO?

Durante o período de trabalho, as pessoas se veem diante das mais diversas situações. Para saber como lidar com cada uma delas, é necessário que haja um convívio com os demais. Daí surge um conceito denominado “relacionamento interpessoal”.

Quando nos relacionamos com uma ou mais pessoas, estamos promovendo o relacionamento interpessoal. Esses relacionamentos são movidos por emoções, atitudes, sentimentos, etc. De acordo com o grupo no qual nos encontramos, nos portamos de diferentes formas. Por exemplo, em família, no trabalho, com os amigos, etc.

Portanto, um dos fatores que serve de impulso para a carreira é a forma pela qual os relacionamentos se realizam. Quando existe comprometimento na realização das atividades, o sucesso profissional aparece como consequência das ações realizadas.

Antigamente o mercado de trabalho visava basicamente às habilidades técnicas, a prática, o tempo de trabalho, etc. Hoje ganhou-se espaço para as habilidades comportamentais de flexibilidade, inteligência emocional, criatividade, pró-atividade, dentre outras. Não basta que alguém seja um excelente profissional sem que possua a percepção de que cada pessoa é única e que deve haver respeito em relação às diferenças de cada um.

A forma de agir e pensar tem influência direta nos relacionamentos no ambiente de trabalho. Por exemplo: quando uma pessoa vai trabalhar mau humorada, sem motivação, desconcentrada, aquele que costumava ser um ambiente sadio acaba contaminado pelas energias negativas provenientes dessa pessoa. Mas, se ao invés disso, houver a instauração de um clima harmônico, positivo, onde o respeito às diferenças predomina, o ambiente se tornará sadio, propício ao desenvolvimento de atividades.

E como fazer para manter a saúde do ambiente de trabalho?

A base de tudo está no respeito e na responsabilidade individual. Antes de haver comunicação com as outras pessoas, é essencial que cada um saiba quais são suas qualidades e defeitos, para que possa, em conjunto com os demais, unir forças em prol do bom desenvolvimento do trabalho.

Antes costumava-se dizer que “os problemas pessoais ficam da porta pra fora, na empresa todos são profissionais”. Porém, hoje o mercado já reconhece que os trabalhadores são seres humanos, e como tais, possuem sentimentos e emoções, e que os relacionamentos interpessoais são baseados nessas características. Portanto, o autoconhecimento (conhecimento pessoal) deve ser trabalhado diariamente, para que o trabalhador seja capaz de assumir o controle de suas emoções, não deixando que estas o afetem durante a jornada de trabalho.

Vejamos então algumas dicas para melhorar o relacionamento interpessoal:

- Desenvolvimento de espírito de cooperação e trabalhos em equipe;
- Realização de pesquisas periódicas de clima organizacional;

- Manter um canal de comunicação aberto com a equipe, para minimizar tensões acerca dos relacionamentos;
- Desenvolvimento de gestão participativa;
- Desenvolvimento de diálogos francos com todos os membros da equipe, facilitando o feedback (resposta);
- Respeitar as diversidades pessoais e culturais;
- Estabelecer um clima de confiança entre os membros da equipe.

Nunca se esqueça que, para aprender a lidar com outras pessoas, é essencial que aprenda a lidar com você mesmo. O crescimento profissional é baseado em relacionamentos. Relacione-se bem, para conseguir vencer na vida!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **142 - ESTRUTURA ADEQUADA PARA UM AMBIENTE FAVORÁVEL À SEGURANÇA E SAÚDE OCUPACIONAL**

Na atualidade, ambientes eficientes sugerem que deva existir a criatividade. A filosofia da visão organizacional deve estar incorporada na vida dos indivíduos à devida e efetiva utilização de recursos, na obtenção de objetivos bem definidos, atingindo o coração e a mente de todos.

Todavia, as condições estruturais devem existir, pois ninguém é eficiente e eficaz sem uma mínima estrutura.

A criatividade é um estado de capacidade produtiva da razão ou da imaginação dos indivíduos que se realiza não exatamente dada à existência dos recursos, mas da utilização deles. Se os recursos são orientados para as metas e objetivos da organização, maiores serão as chances de acontecer a criatividade eficaz, tanto mais quanto a existência e a utilização deles ultrapassem o mínimo de eficiência.

Sem dúvida, um dos maiores entraves da eficácia está relacionado aos aspectos da segurança e saúde ocupacional. Logo, ao pretender-se um ambiente criativo, práticas de saúde medicina e higiene do trabalho devem estar encravadas na filosofia organizacional e disseminadas em toda e qualquer parte da organização, evitando que as não conformidades desvirtuem para objetivos comuns.

Assim, as condições estruturais mínimas devem ter práticas filosóficas e, em relação à SMHT, fazendo com que o nível técnico-operacional possa vivenciá-las, havendo como consequência possibilidades do efetivo fazer nesse sentido, em especial se a organização adotar um pensamento de que problemas são ótimas oportunidades à melhoria interna.

Podemos considerar:

- Estruturação organizacional

No que se refere à SMHT, a simples quebra da rotina funcional possibilita a maior atenção operativa, que, disseminada com outras áreas, como por exemplo, produção, haverá também respostas congruentes aos objetivos e metas da organização.

- Infraestrutura organizacional

Consequência direta da mudança de foco é uma maior complexidade funcional, visto que agora muitas outras variáveis são inseridas no modelo organizacional.

Os ganhos obtidos são também maiores, se houver uma regulação consciente dos processos organizacionais, já que uma premissa é integração e cooperação das áreas, em vez da dissociação e da disputa de espaço.

- Controle de processos organizacionais

Na área da SMHT é usual prender-se a análise de dados dos acidentes do trabalho e das ocorrências relativas à saúde ocupacional, mas negligencia-se o que ocorre em função de suas não conformidades em outras áreas, quanto aos incidentes críticos, os quais indicam, na maior parte das vezes, desvios dos processos organizacionais e, no âmbito da área, potenciais acidentes.

- Sistema de valores sociais e culturais dos indivíduos e da organização

As organizações, por meio das lideranças formais, modelam os valores e códigos de comportamento desejáveis e que as deveriam guiar na consecução de seus objetivos.

O treinamento é uma fonte de capacitação organizacional, mas de nada adianta treinar os trabalhadores se as condições estruturais constituem freio para a ação funcional.

- Papel da equipe consultiva da SMHT

Quem deve agir na SMHT? O SESMT e a CIPA.

A proposta de transformar a SMHT em área consultiva tem intuito de mudar a situação atual, visto que haveria possibilidades de acabar com a falta de vínculo mais palpavelmente. Para tanto, a organização deve fazer com que a área consultiva seja uma realidade.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **143 - COMO EVITAR ACIDENTES COM A PAINELA DE PRESSÃO**

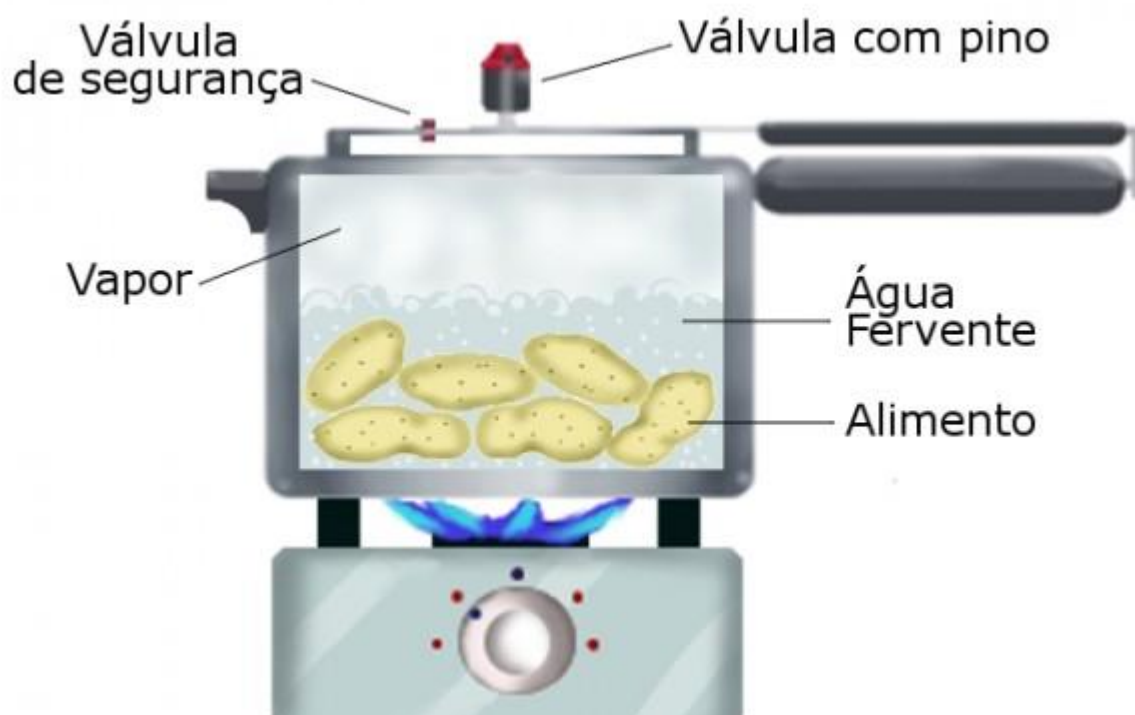
Muitas pessoas tem medo da painela de pressão e, com certeza, esse é um medo que tem fundamento. Uma painela de pressão quando “explode” pode causar sérios danos, tanto materiais, quanto sobre a saúde humana, ou mesmo a morte em alguns casos mais graves.

Por outro lado, é difícil conviver sem esse artefato tão útil para cozinhar alimentos, os mais diversos. Então, o que podemos fazer para evitar os riscos da panela de pressão? Vejamos algumas regras básicas.

O primeiro cuidado começa na compra do equipamento. Apenas compre panelas de pressão que possuam o selo do Inmetro. Peça sempre a nota fiscal, pois ela é sua garantia de troca em casos de defeito. E nunca adquira uma panela de pressão no comércio ambulante, comumente chamados de camelôs.

O próximo cuidado é procurar saber qual a capacidade da panela de pressão, ou seja, quantos litros ela comporta. Essa informação você encontra no manual do fabricante. Uma panela de pressão cheia demais pode entupir a válvula de segurança, o que é muito perigoso.

Observe a representação esquemática de uma panela de pressão logo abaixo:



Além dos cuidados na hora da compra, precisamos ter também os seguintes cuidados durante a sua utilização.

1. a válvula com pino foi feita para liberar vapor, logo, se durante a operação da panela a válvula parar de soltar vapor e fazer aquele chiado característico, pode indicar que ela foi obstruída. Nesse caso, desligue o fogo imediatamente. Em seguida, com o auxílio de um garfo ou colher, faça um movimento para cima com a válvula para que o vapor dentro da panela escape.
2. caso a panela apresente liberação de vapor pela área circular onde fica localizada a borracha, significa que a borracha está danificada e precisa ser substituída.
3. quando a panela começar a soltar vapor, você pode diminuir o fogo, pois se a água no seu interior já está fervendo, o fogo alto não vai mais alterar a temperatura do seu interior

(propriedade física: um líquido em ebulição não varia sua temperatura durante a transição de fases)

4. nunca abra uma panela sem que toda a pressão tenha caído.

Finalmente, após usar sua panela de pressão, lave todas as partes muito bem lavadas e guarde-as.

Dica: Caso você tenha uma panela de pressão velha e não deseja mais utilizá-la, não jogue-a fora. Como os fundos das panelas de pressão são grossos, elas pode se transformar em ótimas panelas para doces. Existem algumas lojas especializadas que transformam sua panela de pressão em uma panela comum.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **144 - CONHEÇA OS SINTOMAS DAS ALERGIAS ALIMENTARES**

A alergia alimentar é uma reação indesejável, uma hipersensibilidade ou uma resposta anormal do sistema imunológico após a ingestão de certos alimentos. Alguns alimentos tem em sua composição substâncias que desencadeiam alergias, sendo assim, quando ingerimos tais alimentos temos reações alérgicas, pois ingerimos quantidades maiores do que nosso corpo suporta da substância.

Para você ter a reação alérgica é necessário que você já tenha tido contato anteriormente com o alérgeno (substância a que você tem alergia) para que o sistema imunológico possa desenvolver anticorpos contra ele. Então, na próxima vez que você entrar em contato com o alimento é que seu corpo irá reagir, desencadeando a alergia.

Além da alergia alimentar existe outra forma de reação causada por alimentos: a intolerância alimentar. A mais comum das duas é a intolerância alimentar, apesar das alergias serem as mais graves.

A intolerância alimentar não envolve o sistema imunológico. Normalmente, a intolerância alimentar ocorre quando há falta ou deficiência de alguma enzima o que dificulta a digestão de algum tipo de alimento. Dentre os principais exemplos de intolerância, estão intolerância à lactose, síndrome de intestino irritável e azia. Entre os sintomas da intolerância alimentar, destacam-se: gases, diarreia ou constipação, problemas no crescimento e irritabilidade.

Os sintomas da alergia alimentar são: enxaqueca, cansaço, fadiga, pânico, irritabilidade, depressão, formigamento nos lábios, dificuldade de respirar, câimbras abdominais e vômitos.

Pode ser difícil encontrar qual o alimento responsável pela alergia ou intolerância. Em um primeiro momento, parece ser fácil, mas nem sempre é. Em certas situações a alergia é com



algum tempero. Existem algumas coisas que devem ser observadas para poder identificar mais facilmente a razão da alergia:

- Quando ocorre a reação?
- Os sintomas aparecerem depois de comer algum tipo específico de alimento?
- O que mais foi ingerido além de tal alimento?
- Alguém mais teve os sintomas?

Não há tratamento “total” da alergia, mas o que se pode, e deve, fazer é evitar o alimento, ou encontrar substitutos. Certos alimentos podem ser difíceis de evitar, como leite e amendoim. Por isso é muito importante sempre procurar um médico, pois somente ele pode receitar uma saída para esta situação. Já existem medicamentos que podem diminuir alguns tipos de reações alérgicas.

Entre os fatores de risco para o desenvolvimento da alergia alimentar estão a hereditariedade, sistema imune imaturo e flora intestinal não desenvolvida certamente. A herança genética é a principal causa do aparecimento das alergias alimentares: filhos de pais alérgicos tem muito mais chances de também desenvolverem a alergia. Sendo assim, tudo que se tem a fazer é ficar atento aos sintomas, e caso apareçam, tentar identificar qual o alimento ou tempero que desencadeou tal alergia.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **145 - ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, QUALIDADE DE VIDA E PRODUTIVIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO**

A intervenção nutricional, dentro do enfoque da qualidade de vida, tem como objetivo a prevenção de doenças, proteção e promoção de uma vida mais saudável e da sensação de bem-estar geral de um indivíduo.

Visto que, saúde não é ausência de enfermidade (Conforme definição da OMS – Organização Mundial da Saúde – em 1961), saúde é o completo bem-estar físico, mental e emocional em harmonia com a própria cultura, faixa etária e meio ambiente, houve uma revalorização do conhecimento da composição química dos alimentos, contando com recursos tecnológicos mais avançados, permitindo um nível de detalhamento maior.

Dentro de uma organização, encontram-se diversos tipos de níveis sociais, culturais, opção de alimentação, turnos de trabalho e ritmos, com isso, é possível determinar o estilo de vida de cada colaborador e a interferência que isso vai causar em sua produtividade e qualidade de vida no ambiente de trabalho.

O conjunto de nutrientes que contém nos alimentos, nos serve como combustível para que o organismo tenha seu funcionamento perfeito. A alimentação correta se faz necessário a todos os trabalhadores, independente do porte físico, da atividade que vai desenvolver, do tempo, do organismo, para todos é necessário, porém, há suas particularidades, o importante é não ficar em jejum.

O jejum ou jejum prolongado é muito prejudicial a qualquer pessoa, pois causa fraqueza no organismo (provocando desmaios), lentidão de raciocínio (diminuição da atenção, podendo ocasionar acidentes no trabalho), atacar úlceras (provocando mau humor), o estômago trabalha usando o suco gástrico e aumentando ou gerando dores no estômago (gastrites e úlceras).

No campo de trabalho essa questão é muito relevante, pois compromete em muito o desenvolvimento (a produtividade) da empresa. Se a empresa não possuiu restaurante com nutricionista, pode desenvolver programas de orientação para uma Educação Alimentar de acordo com cada caso, cada necessidade de grupos de faixa etária e diagnósticos.

Os casos mais críticos são obesos, sedentários e falta de educação alimentar por diversos fatores, como:

- Excesso de trabalho
- Se alimentar em horário inadequado
- Pular refeições
- Comer grande quantidade em uma única refeição
- Não seguir dietas recomendadas
- Não suprir as necessidades nutricionais



Casos especiais podem ser citados como na área da construção civil, onde os operários iniciam muito cedo a jornada laboral, sem intervalos e um período longo de jejum, no horário de almoço ingerem uma quantidade grande de alimento em pouco tempo, ou seja, comem muito rápido e um volume grande de alimento.

Após esse período o cérebro recebe a mensagem de saciedade e bem-estar, o corpo relaxa de tal maneira a deixar o ritmo mais lento e com a atenção diminuída no ambiente de trabalho que tem tantos riscos, os acidentes e doenças são muito mais propensos de acontecerem.

O ideal é se alimentar em um período de duas a três horas, alimentos balanceados, pequenas porções, se adequar a uma dieta, ingerir muita água, frutas e legumes, comer na hora certa, ter harmonia e seguir a pirâmide de alimentos.

A Pirâmide de Alimentos foi publicada em 1992 pelo Departamento de Agricultura e pelos Departamentos de Saúde e Serviços Humanos dos EUA. Ela é uma ferramenta visual simples e modeladora da dieta do público em geral.

Consiste em grandes porções de carboidratos – que fornecem energia, frutas e vegetais – que contém fibras e vitaminas, laticínios e carnes que provê proteínas e por último nessa escala hierárquica as gorduras em menor proporção.

Siga este modelo de dieta e tenha funcionários mais dispostos, menos sedentários, com menos afastamentos por motivos de saúde e maior produtividade e risco de acidentes.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **146 - TER UMA DIETA BALANCEADA É O SEGREDO PARA SE PREVENIR CONTRA A ANEMIA**

A anemia pode ser definida como uma doença que afeta a produção de hemoglobina, fazendo com que diminua sua quantidade no sangue. A hemoglobina é que dá a cor vermelha aos glóbulos vermelhos (uma das substâncias que compõem o sangue) e sua função é de extrema importância: transportar o oxigênio dos pulmões para o resto do corpo. A anemia pode ser considerada uma síndrome, visto que seus sintomas vão se agravando com o tempo, e existem inúmeras causas para ela.

A causa mais comum para a anemia é a falta de ferro na dieta, substância que é usada para a produção da hemoglobina. Existem outros tipos de anemia, porém esta é a mais comum em todo o mundo. A classificação da anemia será dada de acordo com a maneira que ela se apresenta.

O grupo mais afetado pela doença é composto por crianças, mulheres grávidas, mulheres que estão amamentando, meninas adolescentes e mulheres adultas em fase de reprodução, mas homens adolescentes, adultos e idosos também podem ser afetados por esse distúrbio.

Como dito acima, a anemia é caracterizada pela deficiência na produção de hemoglobina, que tem como papel transportar oxigênio para as células de todo o corpo. Com a diminuição dessas hemoglobinas, menos oxigênio chegará, e as consequências disso irão se refletir na forma de cansaço, queda da pressão, tonteira, desmaios contínuos, ataque cardíaco, suor excessivo, ansiedade, falta de apetite e fraqueza.

Além desses sintomas, nos casos mais graves também pode ser notado uma dificuldade para respirar durante a prática de esforços físicos ou até mesmo problemas no coração. Se não for tratada, a anemia pode levar sua vítima à morte.

A anemia pode ser aguda ou crônica. Na anemia aguda ocorre uma perda de sangue do sistema circulatório. Ocorre perda de até 10% do volume de sangue. Perdas entre 10 e 20% causam tonturas e desmaios. Nas perdas acima de 20% há riscos taquicardia, extremidades frias, palidez, e hipotensão, depois choque; se a perda ultrapassar 30%, sem ocorrer reposição de sangue, o choque torna-se rapidamente irreversível e mortal. Nas anemias crônicas não há baixa do volume sanguíneo, mas sim aumento da quantidade de plasma (outro componente do sangue). A falta de hemoglobina causa a perda da cor vermelha do sangue, fazendo com que o paciente fique pálido, e ocorre também falta de oxigênio em todos os órgãos já que não haverão mais hemoglobinas para trazer oxigênio, com os sinais clínicos que daí decorrem.

A anemia pode ser detectada através de um hemograma, exame que medirá a quantidade de hemoglobinas em seu corpo, podendo assim detectar uma diminuição da quantidade de equilíbrio, caracterizando anemia. As formas de se prevenir anemia é ter uma dieta balanceada em ferro, folato e vitamina B12, basicamente. A ingestão de vitamina C também é importante, visto que ela ajuda a absorção do folato (ácido fólico) pelo corpo.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 147 - MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA A DENGUE

Estamos passando por um processo muito crítico em relação ao meio ambiente, as mudanças climáticas vem afetando todo o mundo. Algumas regiões são mais atingidas que outras, mas todos nós estamos sofrendo com suas consequências.

O Brasil é um país tropical, então no decorrer do ano e das mudanças climáticas o calor é predominante em algumas regiões que são principalmente castigadas com fortes e frequentes chuvas.



O acúmulo de água limpa atrai um inseto muito conhecido, chamado aedes aegypti. Esse pequeno inseto tem causado grandes enfermidades e assolado crianças, adultos e idosos de todo país.

A dengue é uma doença febril aguda. A pessoa pode adoecer quando o vírus da dengue penetra no organismo, pela picada de um mosquito infectado.

Os sintomas mais comuns são febre, dores no corpo,

principalmente nas articulações, e dor de cabeça. Também podem aparecer manchas vermelhas pelo corpo e, em alguns casos, sangramento, mais comum nas gengivas.

Essa doença já tinha sido banida em nosso país, mas por falta de prevenção de nossa nação, esse mal voltou causando grandes focos e doenças por todos os estados.

As prefeituras tem feito um papel importante no que tange a prevenção da doença, orientando a população, pulverizando regiões e acabando com os ninhos do mosquito.

Em contrapartida a população tem grande responsabilidade em exterminar não só o foco, mas as larvas e o desenvolvimento do inseto.

O ponto chave são as pessoas se conscientizarem, ter responsabilidades por seus atos e se aliar em uma força tarefa para eliminar o mosquito.

Algumas dicas de como não atrair o inseto irá agregar conhecimento para conscientização e para acabar com esse foco que tem assolado muitas pessoas.

- Evite acúmulo de água, pois o mosquito gosta de água limpa. Evite pneus abandonados, garrafas com o gargalo para cima, entulho que possa acumular água,
- Tampe bem a caixa d'água e higienize regularmente,
- Ao aguar as plantas coloque areia nos pratos para que não haja o acúmulo,
- Trate a água da piscina para que não se torne um criadouro,
- Cuidado em locais que estejam em reforma ou construção, pois os resíduos são propícios a acumularem água, adicione cal ou cloro granulado regularmente,
- Lave regularmente os bebedouros de aves e animais de estimação,
- Verifique se as calhas não estão obstruídas com folhas secas acumulando água,
- Verifique a bandeja do ar condicionado se não está acumulando água,
- Descarte resíduos sólidos em recipientes amarrados, evitando o acúmulo no chão como, copo descartável, tampinhas de garrafa, latas, cascas de ovos, entre outros,
- Verifique poços de elevador onde pode ocorrer a presença de água e propiciar um criadouro;

Essas são medidas básicas de higiene e prevenção de futuros criadouros, seja consciente colabore com os agentes de saúde e faça sua parte. A saúde pública não depende só do governo, é muito mais fácil e prático cada um contribuir para uma boa gestão pública.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **148 - RISCOS ELÉTRICOS NO ESCRITÓRIO E EM CASA**

Em nosso país a forma de energia predominante é a elétrica proveniente de fonte renovável que é a água. Nossa economia está aquecida com isso aumentando o poder aquisitivo da sociedade e possibilitando a grande variedade de produtos elétricos e eletrônicos no mercado.

Uma única pessoa, em casa ou no escritório utiliza diversos equipamentos que são alimentados pela energia elétrica, toda essa tecnologia nos traz muita facilidade e praticidade no dia a dia. Porém exerce um grande consumo de energia, podendo trazer prejuízos materiais e até humanos.

Todos esses equipamentos se não forem utilizado de forma correta podem ocasionar uma sobrecarga elétrica e causar um curto circuito.



Outro item importantíssimo que merece atenção especial é o circuito elétrico da edificação, a fiação deve estar em boa conservação, a carga bem distribuída, não sobrecarregando o circuito.

Em segurança do trabalho os riscos elétricos são considerados um dos mais graves, pois podem ocasionar de pequenas lesões até de alta gravidade.

A queimadura proveniente de um choque é uma lesão muito delicada, podendo ser de 1º até 3º grau e até o óbito.

Portanto, se for necessário executar uma manutenção a pessoa responsável deve estar adequadamente equipada, pois é um agente potencial de risco alto para o homem, o EPI deve ser de qualidade e apropriado, os riscos associados são choques, quedas, batidas, queimaduras entre outras.

Algumas dicas de segurança com equipamentos elétricos.

- Não conecte mais de um equipamento na mesma tomada
- Não utilize máquinas e equipamentos que não estejam com a manutenção preventiva ou apresente conservação inadequada

Quando identificar qualquer irregularidade é importante chamar um técnico, não use o equipamento na dúvida ou improvisado

- Ao realizar reformas ou obras certifique-se de toda rede elétrica para que não ocorram acidentes. Se for possível desligue os equipamentos durante as obras
- Nunca improvise ligações elétricas ou a famosa “gambiarra”
- Cuidado ao usar os equipamentos em momentos de muita chuva, se houver relâmpagos ou descargas elétricas, é melhor evitar o uso
- Ao adquirir um produto novo verifique sua voltagem se a mesma é 110V ou 220V e também a tomada que o aparelho será usado.

## 149 - DIÁLOGO COMPORTAMENTAL: UMA FERRAMENTA DE ATITUDE PREVENTIVA

Neste DDS vamos abordar uma ferramenta muito importante para o dia a dia das empresas no que tange a segurança. É o diálogo comportamental: uma ferramenta da segurança que foi implantada recentemente e que tem surtido um efeito sensibilizador.

Sabe-se que segurança é algo que cada funcionário tem que aplicar, e não basta só saber. Por mais que haja treinamentos e mais treinamentos, se não houver percepção real dos riscos iminentes das atividades exercidas, o funcionário não comprará a ideia de agir com atitude preventiva sempre, concorda?



O diálogo comportamental foi instituído com o objetivo de ter um caráter educativo e não punitivo, tanto é que não se coloca o nome do abordado no questionário. Importante ressaltar que não é monólogo, e sim você interagindo com seu colega, abordando-o e raciocinando com ele se sua postura naquele momento está segura ou não!

Por isso que é uma excelente ferramenta da segurança do trabalho para aumentar a conscientização do desafio do Acidente zero e interagir os funcionários em preocupar com a segurança do seu colega: Isso é atitude solidária porque alerta sobre eventuais atos inseguros e se não for seguro não faça e não deixar que outros façam, concordam comigo?

### OBSERVANDO O COMPORTAMENTO DO COLEGA:

Ação observável de uma pessoa que fala ou faz uma atividade. Antes de abordar o funcionário, observe suas atitudes diante de seu trabalho. Identifique-se e diga seu objetivo ao abordá-lo. Tenha bom senso, antes, elogiando o colega pelos seus pontos positivos. Se por acaso perceber algum ato de atitude não segura, pergunte-o o que ele acha daquela atitude? Não seja arrogante e dono da verdade. Se estiver tudo dentro dos procedimentos de segurança, elogie e o parabeneze!

### DICAS PARA UM EFICAZ DIÁLOGO COMPORTAMENTAL:

– Diálogos planejados e de oportunidade: Quando você de antemão combina sua intenção o horário e local para fazê-lo! E o de oportunidade, que é o mais usado, porque é quando você



observa as circunstâncias positivas ou negativas numa situação de alguém trabalhando e chegando inicia a abordagem.

– Suponhamos que você observe alguém subindo as escadas correndo, sem usar o corrimão e pior ainda, sem as luvas, ou óculos numa área onde são obrigatórios todos os EPIS! O que fazer? Um diálogo de oportunidade!

Educadamente, aborde o colega, raciocine com ele se aquela atitude dele naquele momento se é segura ou não? Pergunte gentilmente se naquele local é necessário transitar com os EPIS e qual o risco dele subir as escadas correndo? As suas respostas serão óbvias e lógicas! Através de perguntas você agiu de bom senso e com argumentos convincentes, não é verdade?

EMPATIA: Conhece essa palavra? Pense que ao abordar alguém que esteja numa situação de risco, aprenda com isso, se coloque o lugar do colega, ou seja, se policie. Faça uma reflexão e uma autocrítica! Empatia é se colocar no lugar da outra pessoa. Portanto, faça diálogos comportamentais sempre que perceber o colega numa atitude insegura ou também quando tudo estiver nas conformidades, dê os parabéns ao colega e elogie sua boa percepção de risco.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **150 - VAMOS ELIMINAR OS COMPORTAMENTOS INSEGUROS**

Nesse DDS vamos identificar quais são os comportamentos inseguros que existem no nosso setor.

Primeiro, vou dar alguns exemplos e depois podemos discutir abertamente que outros comportamentos inseguros podemos adicionar a essa lista, ok?

Vamos lá:

- Utilização de ferramentas gastas ou que promovem perigo ao trabalhador;
- Fazer o trabalho em ritmo acelerado de trabalho;
- Fazer o trabalho com falta de atenção;
- Burlar a segurança das máquinas (por exemplo: burlar o sistema bi-manual para “facilitar o trabalho”);
- Não utilizar os EPI's obrigatórios;
- Remover os EPC's das máquinas;
- Improvisar ferramentas de trabalho ou outros equipamentos (exemplo: andaimes de madeira, pranchas, etc);
- Operar máquinas ou ferramentas sem estar autorizado e capacitado (exemplo: empilhadeiras, manutenções elétricas, etc);
- Transportar peso acima de sua capacidade;



- Levantar peso de forma errada;
- Fazer ultrapassagem em local proibido;

E aí, será que no nosso setor esses comportamentos de risco acontecem?

Que outros comportamentos podemos adicionar a essa lista ?

Esses comportamentos podem levar a um acidente de trabalho.

Assim que você tenha alguma dúvida na hora de realizar uma atividade, procure seu coordenador ou até o técnico de segurança, se for o caso.

Quando você ver um colega de trabalho realizando a atividade dentro do padrão e obedecendo as normas de segurança, procure aprender com ele, para que você também possa trabalhar mais seguro.



Chamamos de “comportamento inseguro” os atos ou atitudes que podem gerar incidentes ou mesmo graves acidentes, colocando em risco a saúde e integridade física sua e de seus colegas de trabalho.

É importante que você entenda que o comportamento inseguro é algo individual, ou seja, ele varia de pessoa a pessoa, pois ele depende diretamente das ações de cada um.

Isso significa que sempre que você ou um colega de trabalho agir de forma não segura, ele está fazendo um comportamento inseguro.

Cada setor da empresa pode desenvolver comportamentos inseguros diferentes.

Alguns, como já dissemos, são mais fáceis de serem notados, outros podem passar despercebidos aos olhos menos atentos.

Por isso, daqui para a frente, sempre siga os procedimentos padrão na hora das atividades do dia a dia.

Haja com segurança e estimule seus colegas a agir com segurança também.

Tenham todos um ótimo dia de trabalho.

## 151 - SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA: VAMOS PRESTAR ATENÇÃO?



A sinalização de segurança existe para alertar sobre riscos no local de trabalho.

Pode acreditar: a sinalização de segurança é importante para a empresa.

Além disso, de acordo com a lei trabalhista, a sinalização de segurança é obrigatória em todas as empresas que admitam empregados como trabalhadores.

Qualquer que seja o tamanho da empresa, ou o setor de atuação, ela sempre deverá ter todas as indicações de perigos.

A sinalização de segurança pode mostrar riscos do local, obrigatoriedade do uso de EPIs e também indicações dos rotas de fuga, entre outras situações.

Sinalização de segurança: o que é isso ?

A sinalização de segurança é um conjunto de estímulos visuais e sonoros.

Um exemplo de uso da sinalização é orientar as pessoas sobre a melhor forma de agir perante uma situação desconhecida.

Como uma rota de fuga para uma situação de incêndio, por exemplo.

Ela serve, portanto, para orientar os trabalhadores e visitantes acerca de informações importantes a respeito daquele local, setor ou ambiente.

Imagine que você está entrando na empresa pela primeira vez.

Você é informado pelo porteiro ou recepcionista que deve caminhar até o RH.

Depois você é orientado a seguir para o seu novo setor.

Alguns minutos depois te solicitam para seguir para um novo setor para desenvolver uma determinada atividade.

Como você vai saber sobre quais EPI's são obrigatórios naquele setor?

Através da placa que está na parede!!!

Na volta, você está caminhando por novos corredores e passando pelo estoque quando ouve de longe um apito.

Ao olhar para o lado você percebe que existe trânsito de empilhadeira naquele setor.

Como não ficar no caminho, mantendo-se seguro e evitando acidentes graves?

Olhando para o chão e identificando o caminho traçado para pedestres.

Nessa mesma empresa, ocorreu uma situação diferente.

Devido às fortes chuvas com vento, uma árvore caiu sobre os fios elétricos, interrompendo o fornecimento de energia para a empresa.

Por algum motivo ainda não identificado, foi constatado o início de princípio de incêndio e a Brigada foi acionada.

O alarme está soando.

O que fazer?

Como chegar ao ponto de encontro no escuro?

A melhor e correta forma de se orientar é seguir as indicações de rota de fuga, orientando-se pelos pictogramas (aquelas setas e placas com bonecos que indicam o caminho).

Agora vamos analisar outra situação comum: você entra por um corredor, escorrega e cai ao chão porque o piso está escorregadio.

Qual a primeira coisa que você vai pensar?

“Poxa, porque não colocaram uma placa indicando que o chão está úmido?”

Os pictogramas, as placas de EPI, placas de identificação de extintor, rotas de fuga, placas de “proibido fumar” são exemplos de sinalização de segurança.

Depois desse DDS você deve ter entendido que sinalização de segurança é importante.

Sim, para a sua própria segurança!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **152 - O PODER DA GRATIDÃO**

O DDS de hoje vai ser diferente.

Não vamos falar de EPI, de segurança com máquinas ou eletricidade, nada disso.

Vamos falar sobre o poder da gratidão.

Sim!

Porque o objetivo do DDS pode ser também motivacional, sabia ?

Agora me diz uma coisa...

Você conhece alguém reclamão, que só sabe reclamar da vida ?

Você conhece aquela pessoa que tem tudo, mas só reclama, reclama, reclama?

Talvez tenha alguém bem pertinho aí de você.

Por isso hoje vamos praticar a gratidão.

O que é gratidão ?

É reconhecer que temos coisas boas na nossa vida.

Temos coisas ruins também, que não gostamos, mas também temos coisas que desejamos agradecer.

Infelizmente, muitas vezes, colocamos o foco no negativo e não percebemos todas as boas que temos ao nosso redor.

Veja bem, não estou falando aqui que é para não reclamar nunca de nada, não é isso.

Apenas estou lembrando que é saudável para o corpo e para a mente agradecermos pelo que está bom em nossas vidas.

Então vamos juntos fazer esse exercício?

Pelo que podemos agradecer agora?

Por exemplo, nossa saúde.

Se estamos aqui, agora, no trabalho é porque temos saúde.

Temos nosso corpo perfeito e isso nos permite trabalhar.

Se não fosse nosso estado de saúde, nossa capacidade para o trabalho poderia ser reduzida e, conseqüentemente, nossa renda poderia ser limitada.

Então, podemos ser gratos pela nossa saúde.

Outro exemplo, podemos ser gratos por nossa aptidão única para o trabalho.

O que é isso ?

Cada um de nós sabe fazer alguma coisa muito bem.

No seu trabalho, você se destaca em alguma coisa.

É aquilo que você sabe desempenhar com maestria, essa é sua aptidão única para o trabalho.

É o que você sente orgulho de fazer e sabe que faz bem.

Então você também pode ser grato por isso.

Agora é a sua vez ?

Pelo que mais você pode ser grato nesse momento ?

Faça uma reflexão.

O que na sua vida está bom nesse momento e para você é motivo de orgulho e gratidão ?

Quem quiser, pode compartilhar com os colegas.

Tenhamos todos um excelente dia!

## 153 - QUEM AVISA AMIGO É...

Toda semana acontecia a reunião de segurança do trabalho na fábrica. Muitos operários achavam tudo aquilo uma grande perda de tempo. “É muito chato ficar ouvindo tudo isso. Parece que somos crianças ou que precisamos aprender a trabalhar”, comentavam entre si os operários enquanto o técnico de segurança do trabalho, Zé Seguro, fazia a palestra da semana.

Zé explicava sobre a importância da segurança em trabalhos em altura. Alguns funcionários da empresa trabalhavam na descarga dos caminhões que chegavam com matéria-prima. Era necessário retirar a lona do caminhão, abrir as grades e fazer a retirada das chapas. Um trabalho de risco, já que exigia prender e soltar cabos, riscos de queda, de que a carga tombasse e outros. Embora soubessem de todos estes riscos, muitos não davam atenção ao que o técnico falava. Pareciam mais preocupados com outras situações do que com a realidade de trabalho do seu dia-a-dia e com sua segurança. Mesmo assim, Zé Seguro aconselhava e estava sempre à disposição para ajudá-los. Logo depois da palestra, todos voltaram às suas atividades.

Passados dois dias, um alvoroço no setor de descarga de matéria-prima. Era Juvenal que havia caído. Ele foi prender a lona do caminhão nos ganchos e acabou caindo. Embora tenha sido de pouca altura, o rapaz se machucou e precisou ser encaminhado ao hospital. Na verificação do ocorrido, Zé Seguro descobriu que o rapaz não usava cinto de segurança, por isso caiu. No hospital, foi informado de que o jovem quebrou a perna e precisaria de alguns de afastamento para recuperação e teria de usar cadeira de rodas.

“Meu jovem, olha o que sua imprudência fez. Agora terá que ficar nesta cadeira por um tempo. Se estivesse usando o equipamento da forma adequada, como ensinei, nada disso teria acontecido”, comentou Zé Seguro. “É verdade, Zé. Eu tô muito arrependido. Tô sentindo muita dor e vou causar transtorno a muita gente agora que tô assim”, comentou Juvenal.

“A verdade é que não dava importância ao equipamento e sempre achei que não ia acontecer comigo. Eu devia ter te ouvido. você não fala e não cobra tanto a gente porque é chato, mas sim porque se preocupa com nossa saúde, com nossa vida”, analisou. “Meu acidente poderia ter sido bem pior. Graças a Deus que não me machuquei muito. Nunca mais vou deixar de ouvir suas recomendações”, falou.

“Muito bem, Juvenal. Você descobriu da pior forma quão importante é a segurança do trabalho. Mas que bom que tomou consciência antes que algo mais grave acontecesse. Logo você se recuperará e poderá voltar às atividades”, disse o técnico de segurança do trabalho. “Sim, Zé Seguro. E de agora em diante eu ajudarei a cuidar dos meus colegas, para que eles não passem pelo que estou passando”, falou. Prevenir é muito melhor do que remediar, por isso dê atenção ao que diz o técnico de segurança do trabalho. Ele está lá para cuidar de sua saúde e de sua vida. Ouça-o sempre!

## 154 - CUIDADO COM OS OLHOS, CHICO DISTRAÍDO!

Chico Distraído chegou cedo para trabalhar e foi chamado para uma reunião. Era reunião da Segurança do Trabalho. Como é de praxe na empresa, toda semana eles realizam uma breve reunião para lembrar os colaboradores sobre a importância dos EPIs. E o tema escolhido por Zé Seguro, técnico de segurança do trabalho, foi o uso dos óculos de segurança.

Quando começou a falar, Zé Seguro perguntou quem usava os óculos corretamente. A maioria ergueu a mão, mas na prática ele sabia que poucos usavam. “É importante usar os óculos para evitar que substâncias e pedaços de materiais acabem entrando nos olhos”, explicou. “Vocês podem sofrer sérios problemas, desde queimaduras até a perfuração do globo ocular. É muito sério isso!”, completou.

E assim seguiu explicando sobre sua utilização e benefícios. Como ninguém tinha perguntas, foram liberados a voltar ao trabalho. Zé Seguro ficou feliz ao olhar para a fábrica, minutos depois da reunião, e ver que todos usavam os óculos.

O dia seguia tranquilo até que Zinho apareceu correndo em sua sala pedindo que fosse à fábrica porque havia acontecido um acidente com Chico Distraído. “Ele estava cortando uma lâmina e um pedaço pulou no olho dele”, contou Zinho. “Parece que os óculos dele caíram bem na hora”, disse.

Chico Distraído estava sentado no vestiário com os olhos vermelhos e lacrimejando. “Já saiu o cisco. Está tudo bem”, falou. “Foi só um pedacinho e já consegui tirar. Só está ardendo um pouco porque eu esfreguei tentando tirar”, completou. Ele foi levado ao médico do trabalho que constatou que nada ocorreu. Apenas uma pequena irritação por causa do ocorrido.

Quando viu que estava tudo bem, Zé Seguro foi falar com ele. “Chico, por que você estava sem óculos?”, perguntou. “Não falamos hoje de manhã sobre isso? Dos riscos de ficar sem óculos na fábrica? Você podia ter perdido a visão ou ter tido um problema muito sério!”.

Ele então se defendeu. “Eu não estava sem óculos. Mas quando abaixei a cabeça e comecei a cortar, por causa da trepidação da máquina, ele caiu. E bem na hora saiu um cisco e caiu no meu olho”, falou. “Ele estava meio grande e solto no meu rosto, mas achei que não ia ter problema. por isso não falei nada. Nem dei muita atenção”.

“Chico, você sabe que os óculos precisam ajustar-se ao rosto sem aberturas. Senão o equipamento não é eficiente”, explicou o técnico. “Isso é muito perigoso. Você se safou por pouco, rapaz! Vamos lá trocar estes óculos agora e procurar um adequado a você”.

Foram até a sala dos EPIs e Chico começou a provar os óculos. “Chico, o que você está fazendo? Utilize as duas mãos para tirá-lo”, Zé seguro chamou a atenção. “Por quê? Sempre fiz assim”, comentou Chico. “Mas você é distraído mesmo, né, Chico? Assim você pode se machucar. Uma das hastes pode cutucar ou até perfurar seu olho. Fique esperto, rapaz!”, explicou Zé Seguro.

Chico então passou a segurar os óculos com as duas mãos para retirá-los até encontrar um na medida certa para seu rosto, pois não queria ter problemas novamente como o que aconteceu pela manhã.

Óculos são proteção para os olhos. Não deixe de usá-los. Há muitas coisas a serem apreciadas neste mundo para correr o risco de perder a visão. Cuide-se!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **155 - ESSA FOI POR POUCO!**

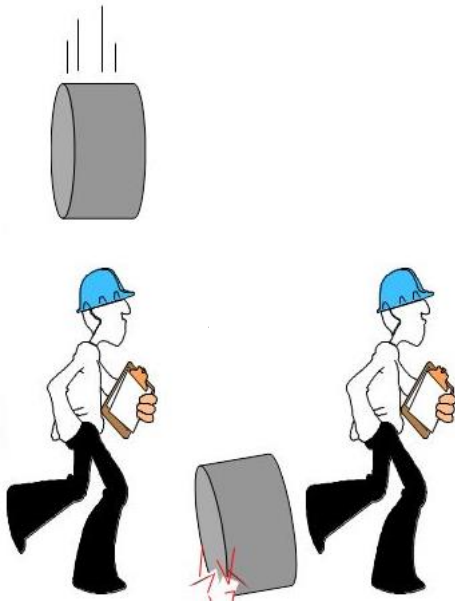
Era mais um dia normal de trabalho na fábrica para Chico Distraído, que repete diariamente a mesma rotina há 20 anos. Funcionário dedicado e responsável, Chico Distraído tem apenas um problema, que o próprio apelido identifica: a distração. Não é difícil vê-lo esquecendo de equipamentos ligados, ferramentas fora do lugar, deixando o trabalho inacabado.

Com o passar dos anos e o domínio das atividades, Chico Distraído tem se tornado cada dia mais distraído. Esses dias, ele quase provocou um acidente na fábrica. Distraído foi incumbido de empilhar algumas chapas que seriam utilizadas na produção. Zinho, que era seu colega de trabalho, foi escalado para ajudá-lo.

Os dois trabalhavam na colocação das chapas, empilhando uma a uma. Para alcançar o topo da pilha, os dois estavam sobre um andaime, seguindo os procedimentos indicados por Zé Seguro, o técnico de segurança do trabalho. De tempo em tempo, Zé Seguro passava para fiscalizar o trabalho. Quando a pilha de chapas estava com um metro e meio de altura, tudo veio abaixo. Limpezinha, o zelador, passava pelo local bem na hora. Chico Distraído saiu correndo para socorrer o companheiro que, por sorte, não se machucou. “Amigo, você se machucou?”, perguntou Chico. “Foi por pouco”, disse Limpezinha. “Quase passo desta pra melhor. Imagina se tudo isso cai sobre mim?”, falou.

Quando teve certeza de que o zelador estava bem, Chico começou a juntar tudo rapidamente. “Precisamos juntar isso aqui rápido, antes que Zé Seguro passe. Ele não pode ver isso, senão vai sobrar pra gente”, disse Chico. Zinho, que estava sempre atento às normas de segurança, corrigiu o amigo. “Chico Distraído, vamos juntar tudo e arrumar de novo. Porém, precisamos comunicar ao pessoal da segurança. Isso que aconteceu é um quase acidente e precisa ser registrado”, comentou Zinho. “Poderia ter acontecido algo sério por descuido nosso na sinalização e isolamento do local”, explicou.





Quando Chico Distraído saiu para fazer o registro da ocorrência, pisou em uma mancha de óleo no chão e escorregou. Quase caiu. Olhou para o chão, resmungou e seguiu até a sala do técnico de segurança. “Zé Seguro, tivemos um problema quando empilhamos as chapas. Elas caíram e quase atingiram o Limpezinha. Sorte que ninguém se machucou!”, disse. Zé Seguro, surpreso com o comunicado da ocorrência, parabenizou Chico pela atitude. “Parabéns, Chico! É assim mesmo que a gente age. Qualquer coisa que aconteça fora da rotina da fábrica deve ser avisado para que possamos tomar providências. Foi só isso? Mais alguma coisa?”,

perguntou. Chico pensou um pouco e respondeu: “Não, senhor”. Então voltou ao seu local de trabalho.

No caminho, viu seu colega escorregar na mancha de óleo e cair. Ele correu para ajudar e sentiu um leve peso na consciência. “Eu também escorreguei aqui e não fiz nada. Se eu tivesse limpado ou avisado alguém, poderia ter evitado essa queda”, pensou.

Com tantas ocorrências naquele dia, Chico Distraído estava ainda mais desconcentrado e cometeu mais um desliz. Ele deixou a chave de regulagem sobre a máquina. Quando o colega do outro turno chegou para trabalhar e foi ligar o equipamento, bateu na chave que caiu quase em seu pé. “Ufa! Foi por pouco!”, pensou. “Se caísse no meu pé teria machucado porque é pesada”, completou. Como foi só um desliz, ele ignorou o fato, juntou e guardou a chave. Ele não sabe, mas sua atitude pode vir a prejudicá-lo novamente. Como o colega do outro turno não comunicou o quase acidente ocorrido, Zé Seguro não sabe que a chave ficou fora do lugar. Chico Distraído não será advertido e poderá repetir o feito, causando um acidente.

Diferentemente do que muitos pensam, um quase acidente merece tanta ou mais atenção do que um acidente. Ele é um aviso da mesma maneira, com a vantagem de que o acidente pode ser evitado. Um quase acidente pode facilmente provocar um acidente real quando não se está tão alerta ou quando os reflexos não estão atuando tão bem. Um quase acidente é sinal claro de que algo está errado. Por isso deve ser comunicado sempre. Faça sua parte e evite que o acidente aconteça.

## 156 - ESTRESSADINHO E DESLIGADO: O CASO DA CHAVE DE FENDA VOADORA

Eram dois amigos, que trabalhavam no setor de manutenção de uma fábrica, em Osasco, São Paulo. Estressadinho era baixo, cerca de 1,60 metros de altura, um corpo forte, um pouco acima do peso, já ostentava uma certa barriguinha com os seus 45 anos bem vividos.

Desligado era magro, bem mais alto e fazia o tipo bonaxão, boa praça, falava com todo o mundo e era bem querido pelos amigos. Sua marca registrada era sua calvície, já bem avançada. Característica que herdara de seu pai. Ele era o oposto de Estressadinho que, com seu estilo “falo o que me vem na telha” adorava comprar uma briga. Apesar das diferenças, os dois eram amigos.

Quando estavam trabalhando, Estressadinho usava corretamente os EPIs que haviam sido indicados pelo TST da empresa. Embora ele falasse abertamente, “esse técnico de segurança é muito mala”, sabia, no fundo, que era para o seu bem e usava os EPIs, pois entendia os riscos do seu ambiente de trabalho, embora não gostasse de demonstrar isso aos colegas. Gostava de passar por machão.

Já Desligado achava que nada nunca ia acontecer com ele. Havia lido alguns livros de auto-ajuda e teoria new age e acreditava que se preocupar com coisas ruins acabavam trazendo essas coisas ruins para ele. Seu estilo despojado trazia muitos amigos, que gostavam do seu jeito leve de ser.

Certo dia os dois amigos trabalhavam juntos na recuperação de uma bomba hidráulica no segundo andar do prédio da manutenção. Faltavam poucos minutos para o horário do almoço e ambos já estavam loucos por uma pausa. Era dia de bife de fígado no refeitório da empresa e só de pensar na comida ambos ficavam com água na boca.

Mas a tal bomba hidráulica não estava nem aí para o desejo de ambos. Ela precisava pelo menos ser desmontada antes do intervalo de almoço, para que após o almoço eles pudessem fazer os reparos necessários. Afinal, suas tarefas de manutenção precisavam ser cumpridas no prazo.

O corpo da bomba parecia um pouco enferrujado em seu interior e estava difícil de removê-lo. Precisariam usar o apoio de um objeto metálico. Desligado sugeriu usarem uma chave de fenda para forçar a abertura. Estressadinho logo concordou e colocou seus óculos de segurança para se prevenir.

– Você hein? Não perde essa mania de atrair coisa ruim! Disse Desligado.

Finalmente, após algum esforço que deixou os dois ainda mais com fome, conseguiram remover o corpo da bomba. Desligado, rapidamente, deixou a chave de fenda sobre o parapeito da janela.

– Vai deixar isso aí cara? Disse Estressadinho.

– Na volta arrumo. Vamos que já sinto o cheiro do bife de fígado ... hummm ...acebolado .... Vamos comer! Respondeu Desligado.

Ao voltar do almoço, seus outros amigos da manutenção trabalhavam próximos ao local onde estava a bomba hidráulica desmontada. Bem perto dali, eles não notaram aquela chave de fenda, sobre o parapeito da janela. Um dos colegas, precisou deslocar um saco de lixo do lugar e se desequilibrou, lançando seu braço por sobre o parapeito da janela, lançando a chave de fenda longe, em direção ao solo, lá embaixo no primeiro andar.

Infelizmente, nesse momento, Estressadinho e Desligado voltavam do almoço. A chave de fenda bateu com força sobre a cabeça de Desligado, causando um ferimento. Sangue escorreu sobre sua cabeça. Foi imediatamente levado à enfermaria onde as medidas de primeiros socorros foram tomadas.

Desligado comentou posteriormente que a dor era forte, mas o pior era ouvir os comentários de Estressadinho que não parava de repetir: “viu, eu avisei!” ou então “ainda bem que essa chave de fenda caiu sobre a sua cabeça, para você aprender, se fosse em cima da minha eu te esganava!”. A amizade dos dois perdurou e esse incidente serviu de aprendizagem. E você, o que aprendeu com essa história? Discuta agora entre seus colegas e veja que lições podem ser tirados dessa história.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 157 - O FUNCIONÁRIO REALIZA O TRANSPORTE DO CILINDRO PARA PREPARAR O SISTEMA DE CORTE

Olhe para a figura abaixo. Existem alguns riscos na forma como a operação está sendo feita.

### PENSANDO TODOS JUNTOS

NA SUA OPINIÃO QUAIS OS RISCOS EXISTENTES NA OPERAÇÃO?



Resposta original:

1. queda do cilindro com risco de quebra da válvula, devido ao não uso do capacete protetor
2. agitação descontrolada do cilindro devido a alta pressão, no caso da ruptura da válvula
3. lombalgias

## 158 - OPERAÇÃO DE CARREGAMENTO COM EMPILHADEIRA: QUAIS RISCOS VOCÊ IDENTIFICA?



Pergunta: Quais os riscos que você identifica na situação ?

Resposta do autor:

Respostas do autor:

- 1 – Colaborador de boné vermelho está sobre a carroceria do caminhão no ato do carregamento ( proibido )
- 2 – Colaborador sem boné em cima da carga puxando uma corda para amarrá-la, ( risco de queda, pois o mesmo está sem o cinto trava queda que deve ser utilizado quando se vai lonar um caminhão, ou fazer algum serviço em altura) e também, o mesmo está ajoelhado em baixo da luminária, quando se levantar pode bater a cabeça nela.
- 3 – Operador de empilhadeira está transitando com a carga elevada além do permitido. (proibido) e também não está usando óculos de proteção e nem protetor auricular sem contar que não está usando o cinto de segurança, pois o mesmo está pendurado ao lado do banco..
- 4 – Existe um buraco próximo à traseira do caminhão, onde quando o pneu da empilhadeira passar sobre ele, ou se o operador frear vai fazer com que a carga caia para frente, ferindo o colaborador que está sobre o caminhão.

5 – A carga está passando do limite dos garfos, onde o centro de carga está fora do limite de segurança.

6 – A carga pesa 3.200 Kg, sendo que a capacidade da empilhadeira é para 3.0T.

7 – Os faróis da empilhadeira estão apagados, sendo que o correto seria que estivessem acesos para ajudar o pedestre a visualizar a empilhadeira tanto a noite quanto de dia ( Veja e seja Visto )

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **159 - SEGURANÇA DO MOTORISTA DE CAMINHÃO**

Comumente chamados de “caminhoneiros”, o profissional motorista caminhão (carga ou passageiro), está com sua profissão regulamentada desde 2015.

E por sua natureza intensa, o motorista de caminhão está exposto a diversos riscos.

Riscos que envolvem acidente de trânsito, que podem ter como causa fatores que vão desde fadiga, estresse, entre outros.

Pois fatores como esses, relacionados ao reflexo e raciocínio comprometido, aumentam exponencialmente o risco de acidente.

Então é por isso que estamos aqui hoje.

Vamos conversar sobre os riscos que esses profissionais estão expostos e vamos passar dicas que podem proporcionar um ambiente mais seguro e saudável para o mesmo.

Primeiramente vamos relacionar algumas falhas que geram a insegurança do motorista:

- Falta de capacitação ou treinamento do profissional;
- Jornada de trabalho muito extensa;
- Veículo defasado, com falta de manutenção;
- Percurso mau projetado ou a falta do roteiro;
- Carga com excesso de peso;
- Excesso de velocidade.

Estes são alguns pontos que devem ser observados.

Para você, motorista de caminhão, é preciso ir além do senso de responsabilidade.

Vamos a algumas dicas:

É importante uma jornada saudável, com descansos regulares de pelo menos 30 minutos a cada 6 horas no volante.

Além disso, vamos relacionar alguns dos riscos que o profissional está exposto:

Riscos Físicos

- Ruídos vindos do motor ou de ambiente externo (veja DDS sobre riscos do ruído)

- Vibrações, ou comumente falados, os balanços do veículo, seja por problema das ruas ou problemas mecânicos
- Iluminação, tanto a falta quanto o excesso são fatores de riscos

#### Riscos Químicos

- Graxa;
- Combustíveis, óleos e solventes;
- Monóxido de carbono expelido pelo cano do veículo, vapores de gasolina entre outros

#### Riscos Biológicos

- Vírus;
- Bactérias
- Parasitas e etc.

#### Risco de Acidentes

- Todos aqueles relacionados com as condições do veículo (ex.: motor, freios e etc)
- E relacionados às condições das estradas, como a pavimentação, iluminação e etc.

Bem, nesse momento relacionamos alguns dos riscos, mas vamos dar alguns conselhos importantes que podem salvar sua vida:

- Verifique a distribuição de carga em seu veículo para garantir uma maior estabilidade;
- Verifique os instrumentos, retrovisores e acessórios necessários a uma boa condução;
- Tenha certeza que o veículo está em boas condições de uso, com revisões em dia e etc.
- Ande dentro dos limites das vias e mantenha sempre uma distância segura dos outros veículos;
- Não fale ao celular e procure não se distrair na sua atividade;
- Sabemos que é proibido dirigir sob efeito do álcool, além de estar infringindo a lei, você estará colocando você e as outras pessoas em risco.

Fica a dica:

Como forma de estímulo a não consumir álcool, vamos ler esse trecho do Artigo 306 da Lei 9.503 de 1997: “Penas – detenção, de seis meses a três anos, multa e suspensão ou proibição de se obter a permissão ou a habilitação para dirigir veículo automotor. “

É preciso ser um motorista de caminhão que utilize a direção defensiva e busque a segurança de si e de todos a sua volta.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 160 - ASSÉDIO MORAL

Neste DDS vamos tratar de um assunto delicado, mas ao mesmo tempo mais antigo que podemos hoje lembrar, o Assédio Moral.

Tema recorrente em alguns ambientes laborais e que causam um dano muito grande no trabalhador.



O assédio moral é a exposição a situação humilhante e constrangedora, repetitivas e prolongadas durante o trabalho e no exercício de suas atividades.

Condutas abusivas geralmente em relações hierárquicas de um ou mais chefes a seus subordinados, ou seja, relações autoritárias, predominantemente negativas, desumanas e antiéticas de longa duração.

Existem várias situações que se caracterizam como assédio moral, dentre elas:

- Forçar um pedido de demissão;
- Metas abusivas ou impossíveis;
- Apontar erros inexistentes no trabalho;
- Humilhação;
- Ameaças;
- Excesso de jornada de trabalho;
- Trocar de turno de trabalho sem aviso prévio;
- Atitudes antiéticas
- Isolar o trabalhador do grupo;
- Causar desestabilização emocional ao ter excesso de vigilância;
- Sobrecarregar com tarefas ou atrapalhar a continuidade do trabalho;
- Ignorar a presença do trabalhador;
- Exigir que faça tarefas que não estão no nível de conhecimento do trabalhador;
- Divulgar boatos maldosos sobre o trabalhador;
- Entre outros.

O trabalhador sendo exposto a essas situações, estará sujeito a danos psicológicos e a sua saúde física.

Desestabilizando o funcionário de forma que esses danos estendem-se até sua vida pessoal.

Esses problemas vão desde estresse, ansiedade, isolamento até depressão, síndrome do pânico, entre outros, inclusive até o suicídio.

O que se deve fazer?

É importante a vítima anotar, com riqueza de detalhes todas as humilhações sofridas, incluindo datas, local e o nome do assediador, nome das testemunhas se houver e etc.

Procurar ajuda dos colegas, principalmente das testemunhas ou daqueles que já sofreram ou sofrem humilhações também.

Evitar comunicação com o assediador sem testemunhas também é importante.

Manter cópia de toda a documentação que possa comprovar a agressão, pois provar o assédio é fundamental.

Procurar o sindicato e relatar toda a situação e buscar apoio de familiares e amigos.

Mas o assédio moral não apenas causa problemas ao funcionário.

O empregador deve se conscientizar que com a existência dessa situação sua empresa terá uma diminuição significativa em sua produtividade, excessivos erros e acidentes de trabalho, faltas, danos ao nome da empresa, prejuízos por indenizações e multas administrativas.

Então recomenda-se a empresa estabelecer um diálogo permanente sobre os métodos organizacionais entre gestores e trabalhadores.

Realizar treinamentos, seminários, palestras onde o tema esteja em discussão para que haja sensibilização sobre as práticas abusivas.

Criar um código de ética que todas as formas de discriminação e assédio moral no trabalho sejam proibidas.

Diagnosticar o assédio e os envolvidos, avaliando a situação utilizando o RH, CIPA e SESMT.

Criar medidas de apoio médico e psicológico à vítima e resolver a situação com o agressor, onde medidas disciplinares deverão ser adotadas.

Esperamos que essa reflexão venha ajudar a diminuir esse quadro onde ainda hoje ocorrem situações de assédio moral no trabalho.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **161 – DEPRESSÃO**

Hoje vamos conversar sobre um assunto que está muito comum em nosso dia a dia, a depressão. E infelizmente, ainda hoje, não é vista como uma doença, o que pode ter consequências graves.

Preconceitos e estigmas que costumam ser associadas a transtornos psicológicos podem resultar em tratamentos mal realizados e recaídas.

Mas antes, vamos entender o que é depressão



A depressão é um distúrbio afetivo representado por uma tristeza profunda, perda de interesse generalizado, falta de ânimo, apetite, ausência de prazer e oscilações de humor, que podem chegar a pensamentos suicidas.



Lembre-se, apenas um profissional poderá diagnosticar com 100% de certeza se a pessoa está com depressão. Na dúvida, sempre procure um profissional qualificado. Vamos relacionar aqui mais alguns sintomas da depressão:

- Baixa autoestima;
- Apatia ou Agressividade;

- Perda de sono ou sono de má qualidade;

- Mudança no Apetite;
- Falta de interesse, inclusive nas atividades laborais e relações pessoais;
- Dificuldade de concentrar-se no trabalho;
- Memória afetada;
- Cansaço e fadiga;
- Choro frequente;
- Absenteísmo (padrão habitual de falta ou atraso no processo de trabalho);
- Queda na produtividade;
- Incapacidade/dificuldade de realizar ou finalizar tarefas laborais.
- Alto grau de pessimismo;
- Medos que antes não existiam;
- Raciocínio mais lento;
- Angústia;

Alguns sintomas físicos podem ser associados a depressão:

- Dores de barriga;
- Má digestão;
- Azia;
- Constipação;
- Flatulência;
- Dores pelo corpo e cabeça.

Agora já sabemos o que é e os possíveis sintomas: mas você deve estar pensando, o que pode causar a depressão?

Vamos mostrar as principais causas da depressão:

- Pressão e exigência exacerbadas;
- Situações estressantes por tempo prolongado;
- Assédios (moral, sexual);

- Mau relacionamento interpessoal;
- Bullying (atos de violência física ou psicológica intencionais e repetidos, praticados por um indivíduo ou grupo de indivíduos, causando dor e angústia e sendo executadas dentro de uma relação desigual de poder)
- Falta de reconhecimento e recompensa;
- Horários mal distribuídos;
- Excessos no trabalho;
- Riscos de acidentes laborais;
- Medicações específicas (ex.: isotretinoína usada para tratar acne);
- Morte ou perda (o luto);
- Genética (um histórico familiar de depressão aumenta o risco);
- Doenças graves (ex. câncer);
- Vícios.

Como podemos lidar com essa situação:

- Identificar o quadro, para que haja intervenção na equipe como um todo, na empresa e no próprio colaborador que está sofrendo com a doença;
- Realizar palestras, reuniões e medidas de conscientização para que os colaboradores saibam como lidar e ajudem a pessoa a enfrentar a situação;
- Caso necessário, efetuar o remanejamento do cargo;
- A empresa poderá criar subsídios para ajudar no tratamento, desde o custeio do mesmo ao promover um ambiente de trabalho com condições adequadas para a melhora do funcionário;
- Empatia é importante para que a pessoa se sinta acolhida e encorajada a enfrentar a situação;
- Exercícios físicos diários se possível;
- Técnicas de relaxamento;
- Rituais religiosos e religiosidade;
- Arte-terapia;
- Lazer;
- Qualidade de sono;
- Alimentação saudável e balanceada;
- Prevenção e cuidados de outras doenças físicas, se existirem.

Antes de concluir, lembre-se: sempre que houver dúvidas procure um profissional qualificado, e siga as dicas para um bem estar melhor no ambiente de trabalho.

## 162 - SAÚDE NO ESCRITÓRIO: 7 COISAS QUE VOCÊ FAZ ERRADO

Neste DDS vamos relacionar 7 coisas que fazemos em nosso trabalho e nem imaginamos que fazemos errado, relacionadas a saúde no escritório.

É incrível como hábitos adquiridos ao longo de nosso desenvolvimento como pessoas, atitudes provenientes do “senso comum”, ou até mesmo por “preguiça”, acabam nos prejudicando a longo prazo.

A forma como sentamos, a postura diante de um equipamento, a forma como nos abaixamos para pegar algo pesado, ou até mesmo deixarmos de dar uma relaxada depois de longas horas fazendo a mesma atividade, são atitudes que podem gerar lesão muscular ou alguma doença ocupacional.

Você já deve ter ouvido falar na LER (Lesão por Esforço Repetitivo) ou DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho), são siglas que definem lesões por atividades repetitiva e sobrecarga no trabalho.

Mas vamos entender mais um pouco do significado.

L.E.R. são lesões causadas por tarefas repetitivas, esforços vigorosos, vibrações ou posições desagradáveis por longos períodos.

D.O.R.T. foi criada para substituir a sigla L.E.R. pois além da atividade repetitiva são consideradas outros tipos de sobrecarga no trabalho, como por exemplo, manter os músculos contraídos por muito tempo e má postura são condutas que ocasionam lesões também aos músculos.

Essas lesões são características por dor, formigamento, dormência sensação de agulhadas ou pontadas, diminuição da força muscular, inchaço, limitação de movimentos, e etc...

Mas vamos ao que interessa, as 7 coisas que você faz errada (e nem imagina que está fazendo):

### Coisa errada #1

Sentar sem apoiar a coluna no encosto da cadeira, ou como mais comumente acontece: sentar corretamente e ao decorrer do tempo você acabar “deitando”, você estará fazendo bastante mau a sua coluna.

Jeito Certo: Sentar-se adequadamente é importante, com a cadeira posicionada e equilibrada, com as costas do trabalhador rentes e encaixadas ao encosto.

### Coisa errada #2

Em vez dos pés ficar apoiados completamente no chão, costuma-se ficar com pernas cruzadas, esticadas e etc.

Jeito Certo: Seus pés devem ter contato completo com o chão ou apoiados em suporte específico.

### Coisa errada #3

Deixar os braços sem o apoio da cadeira, deixando-os suspensos;

Jeito Certo: Os braços deverão estar apoiados nos braços da cadeira de forma a ter sustentação e conforto ao digitar.

Coisa errada #4

Ao usar um teclado, apertar as teclas com força e apoiando o punho na mesa ao digitar;

Jeito Certo: Os cotovelos deverão estar em um ângulo de 90 graus em relação aos ombros e punhos, onde punhos deverão permanecer retos em relação ao antebraço.

Coisa errada #5

Regular o brilho do monitor no máximo, enquanto trabalha com baixa luz ou ausência da mesma.

Jeito Certo: Ajustar o brilho do monitor e a iluminação de acordo com o ambiente de forma a não ser excessivo e não prejudicar seus olhos.

Coisa errada #6

Trabalhar com o monitor fora da altura dos olhos, muito próximo e em uma posição que você fique “torto”.

Jeito Certo: Manter o monitor a sua frente, na altura de seus olhos e com um mínimo de 60cm de distância de seus olhos.

Coisa errada #7

Trabalhar sentado por longos períodos sem pausa.

Jeito Certo: Dar pausas a cada hora, onde você possa levantar, se alongar, tomar um café ou andar um pouco, pois assim evitará a temida DORT.

Claro que se você analisar com um pouco de bom senso sua rotina de trabalho é possível que você descubra mais “coisas” que podemos acrescentar a essa lista. O que você pode acrescentar?

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 163 - QUANTO VALE UM SORRISO?



Existem diversos tipos de sorrisos...

Tem o mais tímido, o provocante, o escandaloso, o de canto de boca, mas todos são bonitos, agradáveis e importantes.

Dizem os especialistas que movimentamos 72 músculos para sorrir.

Sorrir é sinônimo de simpatia, carinho e atenção.

Infelizmente, atualmente não se tem praticado tanto assim o ato de sorrir.

Em meio a correria do dia a dia as pessoas vivem mal humoradas, nervosas, estressadas e principalmente sem paciência.

Movimentam todos os músculos para ficar com a face emburrada, de mal com a vida, mas não dão um sorriso.

A situação é tão crítica que há até terapia do riso para que as pessoas possam exercitar mais o hábito de sorrir e gargalhar.

Realizado em grupo são seções que reúnem pessoas para gargalhar, se motivar, descontrair em meio a uma rotina tão sobrecarregada e tensa.

Pode-se dizer que essa prática é uma autoestima, ou seja, logo pela manhã esse estímulo positivo pode determinar o seu humor durante todo o dia...

... fortalece sua autoconfiança e pensamento positivo!

Um sorriso conseguirá reunir tudo o que há de bom em você e vencer os obstáculos corriqueiros que tão de perto nos rodeiam todos os dias.

Após esse exercício não deixe que nada tire seu humor.

Deixe-se embalar por tudo aquilo que lhe faça bem, observar o nascer e pôr do sol, um pássaro cantando, uma bela música, um cheiro agradável, um alimento cheiroso e bonito, uma oração feita do fundo do coração, uma boa literatura, um parque...

... identifique o que te faz bem e procure fazê-lo todos os dias.

A palavra é para a alma como o alimento para o corpo, é nutriente, é vitamínico, se falar coisas boas ao longo do dia, irá fortalecer sua alma, ficará bem humorado e isso irá contagiar quem estiver ao seu redor e o sorriso será inevitável.

“Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.”

(Filipenses 04:08)

Deixe recadinhos motivantes de amor para sua família, no trabalho coloque no mural mensagens de esperança e motivação.

Acrescente algo de bom no ambiente que estiver inserido.

Viva intensamente, não desperdice a vida com emoções mornas e sem propósitos, seja intenso, ajude a outras pessoas, isso lhe fará muito bem.

E o principal, ajude o outro a descobrir o que há de melhor nele, suas qualidades, seus pontos fortes e sonhos.

O que tiver em suas mãos para fazer, faça bem feito dê o seu melhor a cada dia, não deixe que as tarefas te afundem em rotina, cada vez que fizer, faça o melhor.

Ao final do dia terá a sensação de receber resultados!

Sorria!

Experimente sorrir mais!

Irá espalhar alegria e bem estar a todos ao seu redor!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 164 - VOCÊ SÓ TEM UMA COLUNA. CUIDE DELA!

Neste DDS vamos falar sobre um tema muito importante para a saúde, trata-se da coluna vertebral.

Provavelmente todos sabem que não se deve levantar peso de qualquer maneira.

Pare para pensar por 1 momento...

Quem é músculo é que deve fazer força!

A coluna não é músculo.

Então, quem tem que fazer força na hora de levantar peso são as pernas.

São os músculos das pernas que devem fazer o trabalho.

Mas por que não o fazemos sempre assim?

A resposta é simples:

É a força do hábito.

Você precisa praticar o jeito certo de levantar peso até que vire um hábito.



Até que o jeito certo de fazer vire um hábito.

Você precisa praticar o jeito correto de levantar peso, usando o músculo das pernas, até que o novo hábito está dominado.

As colunas fracas são um dos problemas de saúde mais comuns, principalmente a medida que a idade for chegando.

Nem todas as dores de coluna se devem ao fato de levantar peso incorretamente.

Mas, com certeza, hábitos errados de levantamento de peso ou de postura estão entre as principais causas dos problemas na coluna.

As dores de coluna dão bastante trabalho aos médicos e são problemas difíceis de solucionar.

Uma coluna lesionada nunca voltará a ser tão boa como era antes do dano.

Muitas vezes uma dor na coluna começa com um pequeno incômodo, que com o tempo, pode se tornar muito dolorosa.

É importante procurar logo um médico.

A medula espinhal está rodeada de ossos, as vértebras que a protegem.

Entre cada vértebra tem um disco cartilaginoso muito pequeno que impede que as vértebras se atritem umas com as outras.

Ao longo da coluna, os nervos são parecidos com as ramos de uma árvore.

Ao se fazer muito esforço com a coluna, os músculos e ligamentos cederão...

... isso pode fazer com que um dos discos saia de seu lugar ou comprima algum nervo.



É assim que começam as inflamações!

Por isto que deve ser cuidadoso quando levantar coisas pesadas.

Use sempre os músculos das pernas.

Mas, sabemos que 1 imagem vale mais do que 1000 palavras.

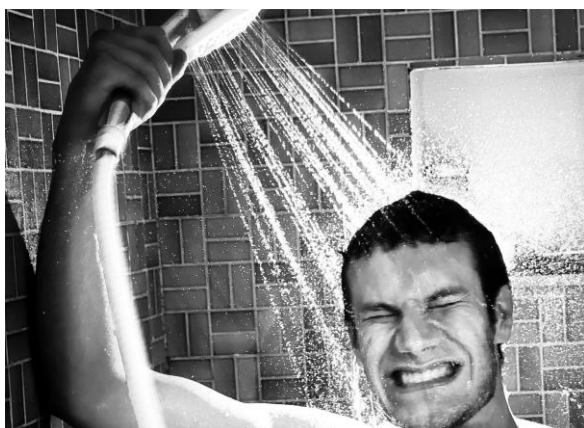
Então, veja uma ilustração que mostra o procedimento correto para levantar peso.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 165 - BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE CORPORAL

Higiene é a parte da Medicina que trata da conservação da saúde. Ou seja, trata a prevenção das doenças. Consiste em hábitos de limpeza pessoal, como por exemplo: tomar banho, lavar bem as mãos, cuidar da higiene oral (boca), ou seja, envolve cuidar do corpo todo.

Imagine a seguinte situação. Você está trabalhando e percebe que seu colega não está realizando uma boa higiene pessoal. O que faz numa situação como essa? Difícil, não? Agora, imagine se a situação se inverte, e você passa a ser o colega sem higiene?



Vamos conferir algumas dicas que podem ser feitas para que situações como essa não aconteçam. Os hábitos higiênicos são importantes porque ao nosso redor existem milhares de micro-organismos que podem ou não ser nocivos a saúde. Alguns são essenciais, como os que compõem a flora intestinal, fazendo com que o intestino funcione regularmente. Já outros mais conhecidos por germes (vírus,

bactérias e fungos) são responsáveis por infecções e geralmente estão presentes na superfície de alimentos, água, objetos e inclusive no corpo humano. Assim, podem ser transferidos de pessoa a pessoa.

Alistamos alguns tópicos relativos à higiene corporal para que sejam tratados com atenção.

- **Tomar banho:** Além da sensação de limpeza e bem estar, o banho diário permite que a sujeira acumulada no corpo durante todo o dia seja eliminada. Com ela, germes, poluentes, mau cheiro vão embora pelo ralo. O banho deve ser um hábito diário. Problemas como mau cheiro, assaduras, micoses, alergias, e doenças da pele podem ser evitados pelo simples fato de tomar banho.

- **Lavar os cabelos:** Especialistas recomendam que os cabelos devem ser lavados pelo menos duas vezes por semana. Além do aspecto de sujeira, por causa da oleosidade, os cabelos também apresentam mau cheiro, causando sensação de desconforto. Não utilize água muito quente durante a lavagem, pois pode danificar os fios. Lave e seque bem os pés para evitar micoses.

**Lavar as mãos e unhas:** Uma das coisas que aprendemos ainda quando crianças é que, antes de comer, depois de chegar da rua, ou sempre que possível, lavar as mãos com água e sabão. As mãos são um dos meios de transporte de maior contaminação, então é essencial que a higiene deste local seja muito bem feita. Unhas crescidas abrigam sujeira e isso causa repulsa. Então, não se esqueça de higienizar as unhas para ajudar na redução de doenças e transmissão de germes.

- **Limpar as orelhas:** Se você é adepto de hastes flexíveis, elimine-os imediatamente! Quando usados de maneira incorreta, ao invés de ajudar, empurram a cera para a parte interna do ouvido, podendo causar infecções no local. As hastes flexíveis só devem ser usadas na parte externa (orelha). O mais adequado é, após o banho, limpar a área com a toalha e somente até aonde seu dedo alcançar, nada mais que isso. No caso de dores ou desconfortos, procure um médico, ele está habilitado para resolver problemas como esses.

Mantenha o corpo asseado e perfumado, use roupas limpas. Escove os dentes após as refeições, ao levantar-se e antes de dormir. Faça a barba diariamente. Evite bigodes e costeletas (se utilizados, devem ser: bem aparados, limpos e não exagerados). A higiene do corpo é importante para a saúde e redução de doenças da pele. Por isso, cuide-se!



## **166 - PARA UMA BOA QUALIDADE DE VIDA, TENHA BONS HÁBITOS! REAVALIE-SE!**

Neste DDS vamos abordar que bons hábitos de comportamento são fundamentais para ter qualidade de vida e preservar nosso maior patrimônio: a saúde. Vamos interagir e relatar uma série de dicas de como manter hábitos saudáveis, sem muito esforço, no seu dia a dia. Você verá que se cuidar também é sinônimo de prazer e que viver bem é saudável.

Interessante que estamos próximos do inverno, não é verdade? Nesta estação invernal, há a tipicidade de muitas comidas calóricas. Além disso, com as baixas temperaturas o corpo aumenta o gasto energético para se manter aquecido e é normal o apetite crescer e pelo efeito da ação e reação, comermos mais. Para ajudar, há a diminuição ou até mesmo a extinção das atividades físicas e o uso de roupas pesadas faz com que não notemos o ganho de quilos excedentes.

É sabido que a grande vilã da estação também são as receitas características, ricas em energia. Mas é importante salientar que com esses hábitos, 80% dos brasileiros engordam em média de um a dois quilos no período que vai de junho a setembro. Nesta época do ano o viável é se adaptar a comidas menos calóricas, gordurosas e praticar esportes. São formas de manter o peso e de prevenir obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, segundo alguns especialistas nessa área.

Importante frisar que a primeira coisa da qual precisamos nos conscientizar é que nossa saúde começa com a nossa alimentação. Se não tivermos uma alimentação saudável, dificilmente conseguiremos ter saúde e um bom desenvolvimento. Além disso, uma alimentação incompleta e mal feita atrapalha muitos aspectos da nossa vida, desde o nosso sono até nosso desempenho no trabalho e nossa energia para aproveitar todos os momentos.

Já percebeu que quando você não mastiga bem, além de não ficar saciada, sua digestão foge do padrão? Importante nesse estágio é que o processo digestivo começa na boca, portanto, mastigue bem, não tenha pressa!

Ou seja, mesmo que você não esteja preocupado em perder peso, será preciso estar mais atento às refeições.

Tenha horários fixos e evite substituir o almoço e a janta por lanches. Ao longo da semana, consuma uma variedade maior de verduras, legumes e frutas. Troque lanches industrializados por uma maçã ou uma pera ou banana.

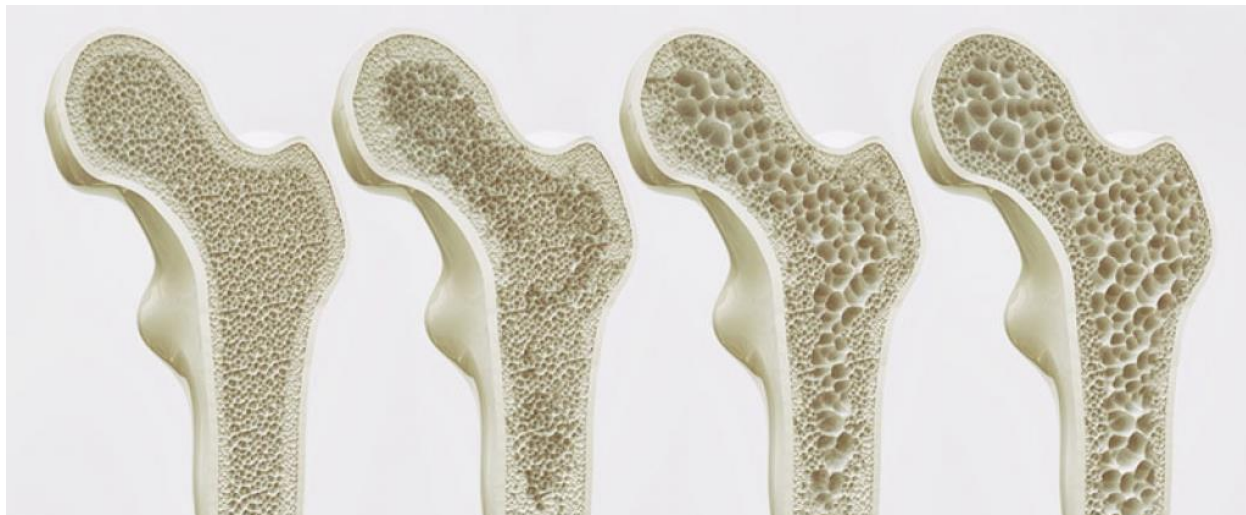
A mudança apesar de lenta e progressiva traz os benefícios que serão contínuos e significativos, pode ter certeza!

Ter uma noite de sono agradável é fundamental para a manutenção da nossa saúde. Segundo algumas pesquisas por especialistas na área do sono são vários os danos da falta de sono para o nosso dia a dia. Não adianta ficar acordado até mais tarde para terminar um portfólio da escola ou uma tarefa atrasada do seu serviço. As horas de sono necessárias variam de idade para idade e cada organismo tem sua necessidade específica para descansar (entre 6 e 8 horas).

Enfim, são simples dicas, mas seja disciplinado e mantenha a linha. A sua saúde agradece, abraço e foi um prazer interagirmos!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 167 - OSTEOPOROSE – A DOENÇA QUE CAUSA FRATURAS ESPONTÂNEAS NOS OSSOS PODE SER PREVENIDA



A osteoporose é uma doença metabólica que atinge o sistema esquelético, ou seja, os ossos. A osteoporose é caracterizada pela perda de massa óssea e da arquitetura do osso, que fica poroso e quebradiço.

Trata-se de uma doença quase exclusiva das mulheres. Em cada 10 pessoas com osteoporose, 8 são mulheres. Além disso, dados estatísticos mostram que entre 25% e 30% das mulheres brancas desenvolvem osteoporose após os 60 anos de idade.

Por ser uma doença que provoca fraturas ósseas espontâneas e muita dor, a osteoporose é cercada por medo e altas taxas de morbidade e mortalidade, principalmente quando a osteoporose provoca fratura espontânea na cabeça do fêmur, quadro comum em idosas com consequente evento embólico, que pode culminar com um tromboembolismo pulmonar (TEP), que em 80% dos casos leva a morte.

Qual é o processo patológico da osteoporose?

A massa óssea precisa de 2 componentes básicos para se formar: o mineral cálcio e a vitamina D, que é sintetizada pelo próprio corpo, na pele, quando exposto ao sol, sendo necessários apenas 20 minutos diários.

Ao longo da vida da mulher, o cálcio ingerido é armazenado nos ossos. Aos 30 anos de idade, em média, a matriz óssea da mulher se consolida e o cálcio para de ser absorvido pelo organismo, ou seja, você tem 30 anos para fazer suas reservas de cálcio, sendo que a quantidade útil absorvida por dia é de 500mg. Então, não adianta querer comer um quilo de cálcio quando o relógio marcar 23:59hs e você estiver passando para casa dos 30 anos. Estudos ainda mostram que durante a adolescência, é a época em que o organismo está mais receptivo para receber, processar e estocar o cálcio.

Quando a mulher chega no final de sua vida reprodutiva, entrando na menopausa, os níveis de estrogênio circulante em seu organismo é drasticamente reduzido, e com isso, a massa óssea também. Ou seja, após o climatério, devido a alterações hormonais, o cálcio que foi poupado por 30 anos começa a ser consumido, e o osso começa a apresentar espaços vazios, ficando aerado – semelhante a uma barra de chocolate Suflair e susceptível a fraturas.

Nota: Neste processo, o tabagismo agrava o quadro de forma significativa.

Estudos ainda mostram que mulheres brancas, magras e altas representam 60% da população com osteoporose. E aqui vem um agravante: a doença é crônica e irreversível.

Como prevenir a osteoporose e evitar a perda de massa óssea após a menopausa?

– Exercício físico constante e regular para fortalecer a musculatura e ganhar massa magra, contribui com a prevenção da osteoporose e osteoartrite, como visto no artigo XXX. No caso da osteoporose, a explicação se baseia no fato de que a mulher que fazer exercícios físicos constantes provoca micro fraturas nos ossos devido ao impacto causado durante o exercício e isso é importante para que o osso sofra stress e tenha estímulo para aumentar sua massa óssea e se fortalecer. A nível bioquímico, o osso absorve mais cálcio e aumenta seus estoques.

– Uma dieta balanceada, com presença de cálcio em sua composição é de suma importância no combate à osteoporose. O ideal, é consumir 500mg de cálcio por dia, o que se consegue facilmente, consumindo leite e seus derivados e alguns vegetais de folha escura como o brócolis, espinafre, mostarda, taioba, etc.

– Tomar banho de sol, diariamente, durante 20 minutos para que a sua pele possa sintetizar vitamina D, que está relacionada ao processo de formação da estrutura óssea. No entanto, aqui mora um problema: para sintetizar vitamina D, a pele precisa receber altas cargas de raios ultravioleta (UV), que são irradiados principalmente entre 11:00hs e 16:00hs e para ter efeito, esses raios solares precisam atingir grande extensão do seu corpo, o que favorece o surgimento do melanoma, considerado o câncer de pele mais grave e agressivo que existe.

Existem outros fatores de risco para o desenvolvimento da osteoporose?

- a) Ser do sexo feminino, 80% dos casos.
- b) Pertencer a um dos grupos étnicos: caucasianas, asiáticas.
- c) Possui pouca massa óssea, associada ao sedentarismo e baixo índice de massa corporal.
- d) Fazer parte de um grupo familiar com histórico para osteoporose.
- e) Menopausa precoce.
- f) Idade avançada. Quanto maior for a idade, maiores as chances de desenvolver a osteoporose.
- g) Fazer uso constante de corticoides para tratamento de doenças crônicas como o LUPUS, reumatismo, psoríase, etc.
- h) Dieta pobre em cálcio ou insuficiência renal.

Classificações da osteoporose

1. Primária Tipo 1: Ocorre após a menopausa, onde ocorre perda da trabécula óssea, tecido estrutural do osso. Mulheres nessa fase da doença possuem grandes chances de fraturar as vértebras.
2. Primária Tipo 2: Surge após os 70 anos de idade, atinge todo o osso, permitindo que fraturas espontâneas, principalmente nas vértebras e no fêmur aconteçam.
3. Secundária: É secundária a algumas doenças: endócrinas, associadas ao uso de corticoides, genéticas, artrite reumatoide, patologias do trato gastrointestinal (principalmente a síndrome da

má absorção), imobilização prolongada devido a fraturas, câncer de mama, mieloma múltiplo, anemia crônica (anemia falciforme), mastocitose, uso crônico de heparina, entre outras causas primárias.

Geralmente, o diagnóstico clínico é feito quando a mulher sofre uma fratura sem explicação, o que atrapalha no descobrimento precoce da doença. Para se confirmar as suspeitas, utiliza-se exames de sangue com biomarcadores, além de exame de imagem: radiografia, ultrassonografia e exame de densitometria óssea.

Dica: Se você tem casos de osteoporose em sua família ou se em sua dieta não estão inclusas fontes de cálcio, providencie isso o quanto antes. Caso você não tenha disponibilidade de se expor ao sol todos os dias, converse com seu médico, meça o nível de sua vitamina D e caso não esteja legal, tome complexos vitamínicos, com orientação médica, é claro. Além disso, faça atividades físicas e coma somente o que precisa!

Mais uma vez, temos uma enfermidade que deve ser combatida com alimentação saudável, exercícios físicos e hábitos de vida saudáveis, ou seja, prevenindo!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **168 - BARULHO, CAI FORA! PROTEJA SEU OUVIDO**

Nós recebemos vários sons quando nascemos. Um deles, é a audição, ou seja, nossa capacidade de ouvir. Entretanto, não conseguimos escolher que sons queremos ouvir.

Por exemplo, a maioria das pessoas gosta de música. Uns preferem música clássica, outros curtem rock, outros um bom pagode. Os estilos musicais são diversos, porque assim são os gostos humanos. Mas, alguns estilos musicais, podem ser considerados ruídos para pessoas que odeiam aquele estilo. É uma questão muito pessoal.

Existem outros sons agradáveis também, como o cantar de um passarinho, ou o prazer que sentimos ao ouvir a corredeira de um rio ou a queda de uma cachoeira. Por outro lado, quem gosta de ouvir o ruído do trânsito, as businas dos carros nos engarrafamentos, ou aquele barulho horrível do freio desajustado do ônibus. Reflita: a mesma água que traz o som prazeroso da chuva, torna o pinga-pinga do chuveiro irritante se estamos tentando dormir.

Bem, e no nosso ambiente de trabalho, que sons podem nos irritar, nos incomodar ou, no pior cenário, trazer danos a nossa audição?

Você sabia que a exposição excessiva ao ruído pode causar perda na capacidade auditiva? Não é só a intensidade ou o “volume” do ruído que importa, mas também a duração da exposição, ou seja, o tempo que você fica exposto.

Venham comigo e vejam os 3 efeitos que o ruído podem causar sobre a saúde:

1. surdez temporária: como o próprio nome diz, refere-se a perda temporária da capacidade auditiva, por alguns minutos, devido a exposição ao barulho excessivo durante pouco tempo.
2. surdez permanente: causada pela exposição continuada durante longos períodos. A perda auditiva é lenta porém progressiva. Se você tem sempre a necessidade de aumentar os volumes da TV ou do rádio, pode estar sofrendo de perda de capacidade auditiva.

3. Trauma acústico: trata da perda auditiva causada por um barulho muito forte, como uma explosão.

Ao contrário dos nossos olhos, que podemos fechar, ou seja, escolhermos o que queremos ou não queremos ver, não podemos escolher “não ouvir”. Nós ouvimos até enquanto dormimos.

O som é dom dos bens mais importantes que temos para perceber o que ocorre ao nosso redor. Então, valorize sua capacidade de ouvir, cuide dela. Evite estar exposto aos ruídos intensos e prolongados. A área de segurança e saúde ocupacional, pode e deve avaliar o nível dos ruídos no ambiente de trabalho.

Da mesma forma, de acordo com esses resultados, os técnicos de segurança devem indicar mecanismos de proteção, como o abafador de ruído.

Em resumo: valorize os dons que você recebeu quando nasceu. Sua capacidade de ouvir é muito importante para você aproveitar tudo que sua vida pode lhe proporcionar. Então, use o EPI adequado e recomendado pela sua área de segurança.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 169 - VOCÊ SABE O QUE É TRABALHO PENOSO?



Certamente, você conhece trabalho que apresenta insalubridade ou periculosidade. E o trabalho penoso, você conhece?

O adicional de atividades penosas, tal qual está previsto na Constituição Federal, teve origem nos trabalhos na Comissão de Sistematização (projeto de setembro de 1987, no inciso XIX do art. 6º). Nessa oportunidade, o Deputado Ubiratan Spinelli apresentou emenda ao projeto para suprir o termo “penosas”, entendendo que seria muito difícil conceituar tais atividades, dado seu caráter subjetivo.

O Relator da Comissão, Deputado Bernardo Cabral, rejeitou a emenda ao alegar, mesmo reconhecendo a dificuldade de caracterizar tais atividades, “que a manutenção dessa palavra é indispensável, porque, sem ela, deixaremos de contemplar as atividades desgastantes.”

Porém, no Projeto de Constituição, levado à aprovação da Assembleia Nacional Constituinte, o adicional de atividades penosas não foi contemplado, razão pelo qual, nas votações finais, o Deputado Nelson Aguiar, apresentou o Requerimento n.º 2.214, de destaque, para a aprovação da palavra “penosas” do inciso XX do art. 7º, do projeto de Constituição para aditamento ao inciso XX, do art. 8º, da Emenda Substitutiva n.º 22.038-1.

O autor do destaque requereu que fosse incluída, conforme constava do Projeto da Comissão de Sistematização, a palavra “penosas”. No seu entender, se prevalecesse o adicional de remuneração no texto constitucional, seria apenas para as atividades insalubres e perigosas. O destaque tinha, assim, o objetivo de restabelecer o texto da Comissão, estendendo esse adicional também para as atividades penosas.

Percebe-se, assim, pelo resgate dos debates travados no âmbito da Assembleia Nacional Constituinte, que não houve propriamente uma justificação jurídica para a inclusão do termo “penosas” no texto constitucional, na medida em que o Legislador Constituinte foi motivado pela ocorrência de um fato, diferentemente do que se deu nos estudos da Comissão de Sistematização.

“Penoso é o trabalho acerbo, árduo, amargo, difícil, molesto, trabalhoso, incômodo, laborioso, doloroso, rude. (...) Penosas são, entre outras, as atividades de ajuste e reaiuste de aparelhos de alta precisão (microscópios, rádios, relógios, televisores, computadores, vídeos, fornos de micro-ondas, refrigeradores), pinturas artesanais de tecidos e vasos, em indústrias, bordados microscópios, restauração de quadros, de esculturas, danificadas pelo tempo, por pessoas ou pelo meio ambiente, lapidação, tipografia fina, gravações, revisão de jornais, revistas, tecidos, impressos. Todo esse tipo de atividade não é perigosa, nem insalubre, mas penosa, exigindo atenção constante e vigilância acima do comum.”

São consideradas atividades penosas:

- Esforço físico intenso no levantamento, transporte, movimentação, carga e descarga de objetos, materiais, produtos e peças;
- Posturas incômodas, viciosas e fatigantes;
- Esforços repetitivos;
- Alternância de horários de sono e virgília ou de alimentação;
- Utilização de equipamentos de proteção individual que impeçam o pleno exercício de funções fisiológicas, como tato, audição, respiração, visão, atenção, que leve à sobrecarga física ementa!;
- Excessiva atenção ou concentração;
- Contato com o público que acarrete desgaste psíquico;
- Atendimento direto de pessoas em atividades de primeiros socorros, tratamento e reabilitação que acarretem desgaste psíquico;
- Trabalho direto com pessoas em atividades de atenção, desenvolvimento e educação que acarretem desgaste psíquico e físico;
- Confinamento ou isolamento;
- Contato direto com substâncias, objetos ou situações repugnantes e cadáveres humanos e animais,
- Trabalho direto na captura e sacrifício de animais.

Essas condições de trabalho têm em comum o fato de exigirem esforço físico e/ou mental, provocarem incômodo, sofrimento ou desgaste da saúde.

Elas podem provocar problemas de saúde que não são necessariamente doenças.

Percebe-se que, muitas dessas atividades, bem como os conceitos expostos, guardam bastante similitude com as atividades hoje consideradas como insalubres.

Outras, por seu turno, estão relacionadas na Norma Regulamentadora (NR) 17 – Ergonomia.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>



## 170 - A HORA CERTA PARA DORMIR



Segunda-feira só pegando no tranco depois de um final de semana de descanso, sexta-feira a preguiça do cansaço da semana, depois do almoço então, bate aquele desânimo e o que fazer? Quem resiste a um cochilo depois do almoço? A produtividade é reduzida e você não é mais o mesmo.

Várias pessoas são pegas em flagrante dormindo no trabalho em local e hora errada, acidentes acontecem por funcionários estarem dormindo em momento errado.

A saúde, estilo e qualidade de vida influenciam na rotina de qualquer pessoa e a qualidade do sono reflete em muito a produtividade do dia do funcionário.

Vários fatores contribuem para qualidade ou não de uma boa noite de sono.

- Colchão adequado
- Local harmonioso para tal
- Silêncio
- Cheiro agradável e até relaxante
- Roupas adequadas
- Carga horária recomendada

Diversos são os fatores que contribuem para uma boa noite de sono ou aquela sensação que um trator passou por cima de você.

Por muito tempo ser visto dormindo no ambiente de trabalho, seja na hora do expediente ou depois do almoço, não era muito bem visto, pois além da sensação que a pessoa não dormiu direito, dava uma impressão de falta de compromisso com o trabalho.

Segundo o estilo de vida e rotina dos trabalhadores, principalmente daqueles de grandes cidades, é difícil resistir, pois a maioria mora longe do trabalho e o trajeto para o trabalho torna-se então, uma viagem.

Durante o tempo dessa viagem muitos aproveitam para tomar café da manhã, ler um bom livro ou jornal, conversar e a maioria opta por dormir, estender seu momento de sono até chegar ao trabalho, quando isso é possível.

Mas, isso não é errado, inclusive é recomendável dormir um pouco após o almoço, dar uma quebrada na carga de stress e no ritmo. Estudos recentes têm indicado que tirar um cochilo de 6 a 45 minutos pode auxiliar na produtividade do funcionário, uma vez que revigora o organismo.

Por aí, já dá para se ter uma ideia dos benefícios que um cochilo em um intervalo de trabalho pode trazer.

Esse cochilo pós-refeição pode ser adotado pela empresa como uma prevenção de acidentes e promoção da saúde, visto que evita aquela “preguiçinha” depois do almoço, o funcionário retorna revigorado produzindo mais e evita a desatenção principalmente em linhas de produção e em ambientes que o risco de acidentes é maior. A satisfação é aumentada e a promoção da saúde colabora para um funcionário mais proativo e saudável.

Dormir no trabalho é bom! Não é coisa de preguiçoso não! Desde que feito da maneira certa e na hora certa.

Para se ter um bom cochilo, algumas medidas devem ser tomadas:

- Procure um lugar tranquilo, sem muito barulho e de preferência onde você possa deitar. Leva-se 50% a mais de tempo para pegar no sono quando se está sentado.

Procure um ambiente escuro ou use uma máscara de dormir.

- Acalme o seu corpo, procurando relaxar seus músculos sempre respirando calmamente. Acalme também a sua mente, viajando na sua imaginação por lugares calmos, como um campo, uma praia, ou até mesmo conte carneirinhos.

- Se houver muito barulho, coloque fones de ouvido, eles reduzem bastante o barulho.

Vale a pena investir em um ambiente de descanso na empresa. Leve em consideração a saúde dos funcionários, proporcione qualidade de vida e tenha o retorno em produtividade e satisfação.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 171 - UM BICHO ME PICOU... E AGORA?



Vivemos em um país com uma grande diversidade de animais. Muitos desses animais possuem mecanismos para se defenderem de outros animais, como peçonha ou venenos. Fazem parte desse grupo de animais as cobras, escorpiões, aranhas, alguns sapos, peixes e alguns insetos. Muitas vezes letais para outros animais, esses mecanismos podem causar terríveis danos ao ser humano, e em alguns casos, até a morte.

– Peçonha: É uma secreção venenosa de alguns animais.



– Veneno: Qualquer substância que altera ou destrói as funções vitais.

Portanto animais peçonhentos são aqueles que possuem glândulas de veneno que se comunicam com dentes ocos, ferrões ou agulhões (o mesmo que ferrão) por onde o veneno é injetado com facilidade e de forma ativa. Por exemplo: cobras, escorpiões, aranhas e insetos.

Já os animais venenosos são aqueles que possuem veneno, mas não possuem aparelho inoculador (dentes ou ferrões). Dessa forma provocam envenenamento passivo ocasionado por ingestão, contato ou compressão. Por exemplo: sapos e peixes.

Animais peçonhentos têm um instinto de sobrevivência único. Ao se sentirem ameaçados imobilizam o agressor e injetam a peçonha. E o temor em relação aos animais peçonhentos não se restringe somente ao mundo animal, pois esses animais estão presentes tanto em meio rural quanto em meio urbano.

Estatísticas demonstram que, nos últimos seis anos, o número de acidentes com animais peçonhentos cresceu 32,7% em todo o Brasil. Em 2010 os escorpiões lideraram o ranking, seguidos pelas serpentes, aranhas e lagartas. O total foi de 90.558 acidentes.

A melhor maneira de se prevenir é conhecer os animais e seus hábitos. Muitas pessoas trabalham em contato com o ambiente natural, ficando mais propensas a sofrerem algum tipo de acidente com animais peçonhentos. No entanto, mesmo aquelas que vivem longe da natureza, devem tomar cuidado para não passarem por essa situação.

Agora, então, vamos conhecer quais são esses animais, como reconhecê-los e a melhor forma de agir diante de uma situação de emergência.

• Escorpião: Estão distribuídos por todo o país. Apresenta tronco e cauda, que abriga o ferrão com veneno. Durante o dia se escondem em lugares sombrios e frescos sob madeiras, pedras, troncos, entulhos, saídas de esgoto, ralos, caixas de gordura das casas, etc. São carnívoros, alimentando-se principalmente de insetos, tais como baratas e grilos. É importante combater o aparecimento desses animais, pois servem de atrativos para os escorpiões. Quando se sentem ameaçados, ferrom a vítima (geralmente nas mãos ou nos pés) injetando o veneno.

Dicas para evitar acidentes:

– Verifique calçados, roupas, toalhas, roupas de cama, antes de usá-los; mantenha limpos ralos e caixas de gordura; não acumule entulho, resto de obras ou lixo em casa ou no jardim; mantenha camas e berços afastados 10cm da parede; preservar predadores naturais como galinhas, sapos, aves noturnas, etc.; use telas de proteção nas janelas e portas.

Cobras: Animais carnívoros. Nem todas são peçonhentas. Para diferenciá-las, existem algumas diferenças, tais como:

- Fosseta loreal (orifício localizado entre os olhos e a narina);
- Cabeça triangular;
- Olhos pequenos, com pupila em fenda;
- Cauda curta, afinando bruscamente;
- Quando ameaçadas dão o bote.

Dicas para evitar acidentes: Semelhantes às do escorpião. Há algumas especificidades como:

- Alimentam-se principalmente de roedores. Mantenha a casa ou o local de trabalho livre deles!
- Se trabalhar na área rural, use o EPI adequado (botas de cano alto, luvas de raspa de couro, etc.).

• Aranhas: Comuns em áreas próximas, e em alguns casos, dentro das casas.

Dicas para evitar acidentes: Semelhantes às já mencionadas anteriormente.

• Lacraias: Possuem ferrões na parte de baixo da cabeça. Normalmente, são encontradas em quintais, escondidas, em ralos de pias ou do banheiro, em locais com entulhos.

Dicas para evitar acidentes: Semelhantes às já mencionadas anteriormente.

No caso de acidentes, os procedimentos para qualquer um dos casos são os mesmos:

- Lavar o local com água, ou com água e sabão.
- Elevar o local afetado;
- Levar a vítima imediatamente ao local de saúde mais próximo. Lá, caso seja necessário, será ministrado o soro antiofídico.
- Se for possível, leve o animal para o local de saúde para reconhecimento.

Nunca faça:

- Cortes ou furos no local afetado;
- Tourniquetes;
- Puxar o veneno com a boca.

Se for possível, leve o animal para o local de saúde.

Siga as medidas de proteção, e em caso de dúvidas, procure auxílio especializado.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 172 - COMO PREVENIR PROBLEMAS COM A VOZ



A voz é um dos principais meios de interação e comunicação entre os seres humanos. Ela é a responsável por dar vida às palavras, transmitir pensamentos, conceitos, técnicas, etc. Pode-se considerar a voz como o som resultante das vibrações das pregas vocais, mais conhecidas como cordas vocais, provocada pela passagem do ar pela laringe, no momento em que as duas cordas se aproximam.

O som, para ser produzido na laringe, depende de um mecanismo cerebral, que manda a informação necessária para vibrar as corsas vocais. O combustível para que essa vibração aconteça é o ar proveniente dos pulmões.

É de conhecimento de todos a importância da preservação da voz. E para isso, alguns cuidados são necessários. É através da higiene e saúde vocal, que nos são informadas algumas noções básicas para auxiliar a preservação da saúde vocal e prevenir o aparecimento de alterações e doenças.

Essa preocupação é dirigida para todos, principalmente aqueles que utilizam mais a voz ou que apresentam tendências a alterações vocais. Ou seja, os profissionais da voz, pessoas que necessitam da voz como meio de trabalho. São alguns exemplos: professores, palestrantes, cantores, atores, advogados, etc.

Há ainda, alguns fatores de risco que devem ser considerados, como: fumo, álcool, poluição, drogas, alergias, hábitos vocais inadequados, uso do ar-condicionado, alimentação inadequada, falta de repouso adequado, alterações hormonais e medicamentos. Esses fatores atuam como favorecedores ou agravantes dos problemas relacionados com a voz.

Uma das causas mais frequentes de alterações na voz está relacionada a infecções respiratórias superiores, como uma gripe ou crise de alergia.

Muitas vezes a pessoa fica constipada, fazendo com que as cordas vocais fiquem edemaciadas, prejudicando a vibração. Mas problemas desse tipo são resolvidos com repouso vocal.

A falta de conhecimento de muitas pessoas sobre os cuidados que a voz necessita, pode desencadear doenças na laringe como edemas, nódulos, úlceras de contato entre outras. Alterações na voz afetam a vida pessoal, social e, sobretudo a profissional, para aqueles que precisam da voz para trabalhar.

Veja agora de que forma você pode prejudicar a sua voz. Aprenda o que não deve ser feito, para agir corretamente!

– Gritar demais, tossir ou pigarrear constantemente, falar em ambientes ruidosos ou abertos, utilizar tom grave ou agudo demais, falar muito durante gripes ou crises alérgicas, fumar, ingerir álcool em excesso, etc.

Então, de que forma podemos prevenir os problemas vocais?

– Beba água! Ela é a responsável por hidratar as cordas vocais.

– Não fume. O tabaco é capaz de provocar câncer de laringe e pulmão.

– Procure ingerir frutas e sucos de frutas cítricas, como laranja, limão, maçã, etc.

– Articule bem as palavras quando estiver falando.

– Boceje! Esse mecanismo funciona como relaxante.

– Não grite ou sussurre. Fale normalmente. Usar a voz num tom diferente do habitual é um esforço muito grande (e desnecessário) para as cordas vocais.

– Preste atenção na sua respiração. Respire pelo nariz.

– Tire do cardápio alimentos que causam azia e má digestão, pois geram suco gástrico que provoca irritação nas cordas vocais.

– Se estiver rouco, e esse quadro persistir por mais de 15 dias, procure um médico.

– Não tussa ou pigarreie constantemente.

– Mantenha a postura correta enquanto se trabalha com a voz. Alinhe o eixo cabeça, pescoço e costas de forma relaxada.

Em caso de dúvidas não hesite em procurar um médico. Nesse caso específico, o especialista que irá melhor auxiliar em relação ao problema é um Otorrinolaringologista.

Não vacile! Fale menos para falar melhor!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **173 - E O QUE A MINHA BOCA TEM A VER COM ISSO?**

A preocupação com a saúde é extremamente importante na vida de todas as pessoas. Mas muitas vezes, uma parte do corpo humano acaba sendo deixada de lado, pois se acredita que não oferece tantos riscos assim. Mas se engana quem pensa dessa forma.

A boca é uma parte do corpo humano que merece toda a atenção, assim como coração, pulmões, estômago, etc. Muitos se preocupam em ir ao médico, fazer check-ups, tomar medicações, etc. E estão absolutamente corretos. O que acaba acontecendo, em muitos casos, é o esquecimento da saúde da boca. Logo ela que nos é tão vital, pois é a partir dela que nos alimentamos para nos mantermos vivos!

Provavelmente você conhece alguém que já teve, senão você mesmo, dor de dente. E sabe o quanto dói, ou pelo menos imagina a dor. Quando nos encontramos com uma pessoa, pra onde

olhamos assim que vamos falar com ela? Para o sorriso. Observamos se os dentes estão bonitos ou não. É um hábito natural do ser humano. Todos fazem.

E esses são só alguns dos motivos que existem mostrando o quanto é importante manter uma boa higiene bucal. Que tal agora entender melhor do que se trata? Primeiramente vamos falar sobre os dentes.



O dente é uma estrutura dura, saliente e esbranquiçada. Sua função principal é a de triturar alimentos para serem deglutidos. Os mamíferos (incluindo nós, seres humanos) têm dentes diferenciados, adaptados a diferentes tipos de alimentação. Um humano adulto tem, normalmente, trinta e dois dentes, que além da função de triturar alimentos, possuem a função estética e auxiliam a pronunciar palavras corretamente.

Já deu pra notar a importância dos dentes, né? E agora, o que é necessário fazer para manter uma boa saúde da boca?

Essa é uma das medidas mais importantes a serem adotadas para manter os dentes e a gengiva em ordem. A manutenção da boca saudável ajuda no bem estar geral das pessoas, além de todos os outros benefícios citados anteriormente. Algumas medidas devem ser seguidas para diminuir o risco de desenvolvimento de cáries, gengivites e outros problemas bucais:

- Usar fio dental diariamente, antes de escovar os dentes.
- Escovar os dentes sempre após qualquer refeição, ao acordar e antes de dormir.
- Evite alimentos que contenham muito açúcar (balas, pirulitos, refrigerantes, etc.).
- Use um antisséptico oral (enxaguante bucal com flúor), após escovar os dentes.
- Troque sua escova de dente a cada três meses, ou quando perceber que está ficando desgastada.
- Escove sempre a língua, após escovar os dentes. Não utilize creme dental, limpe somente com a escova e água.

Além dessas medidas, é muito importante que as pessoas se conscientizem quanto às visitas ao dentista. Aquele medo, que impede muitos de visitarem o dentista regularmente (visto que regularmente equivale a uma visita a cada seis meses) deve ser sanado. Os dentistas são pessoas especializadas na saúde oral. São eles os responsáveis por ajudar na manutenção do bem estar e qualidade da boca.

É bom saber, também, que alguns alimentos ajudam na prevenção das temidas cáries. Uma cárie nada mais é do que a destruição localizada dos tecidos do dente, causada por bactérias. Ou seja, é uma deterioração do dente. Incluindo na dieta alimentos ricos em cálcio (leite e derivados), frutas, fibras, hortaliças e grãos integrais, você estará fortalecendo a saúde da sua boca e, conseqüentemente, prevenindo problemas.

Resumindo, não deixe de lado aquela que te proporciona momentos agradáveis na vida. Cuide da sua boca sempre!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 174 - USO DO COMPUTADOR: COMO MANTER A SAÚDE



O uso da tecnologia para auxiliar no trabalho tem se intensificado cada vez mais, o que em muitos casos ajuda na produtividade e melhora a qualidade profissional. Porém, em muitas das vezes em prol desse desenvolvimento, o profissional acaba deixando de lado seu bem estar e, com isso, sua saúde fica em segundo plano.

Com isso há o surgimento de doenças relacionadas diretamente a problemas desse tipo. Vamos então entender como algumas delas acontecem e o que fazer para preveni-las:

- Estresse

Pode ser definido como a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos que causam desgaste físico e mental ao indivíduo. Ou seja, é a resposta que o nosso organismo dá quando se encontra diante de fatores externos desfavoráveis.

Trabalhadores que passam horas diante de um computador estão compreendidos dentro de um grupo de risco com alto potencial para desenvolver o estresse. Um dos primeiros sintomas é a ocorrência de uma descarga elétrica de adrenalina, afetando principalmente o aparelho circulatório e o respiratório. Assim, quem sofre de estresse costuma sentir aceleração dos batimentos cardíacos (taquicardia), respiração ofegante e apresentar palidez.

- Sedentarismo

A maioria dos trabalhadores que fazem uso de computadores diariamente permanece quase que o tempo todo sentados. Não tem o costume de se levantar, fazendo-o somente para ir ao banheiro. Com isso, permanecer na mesma posição torna-se um hábito perigoso para a saúde. Muitos, aliados a isso, ainda se alimentam mal, por não terem tempo suficiente para realizar uma refeição verdadeira, e a consequência acaba sendo o ganho de peso.

- Síndrome da Visão de Computador (CVS)

Caracterizada por sintomas oculares (dos olhos) que aparece após o uso prolongado do computador. Qualquer pessoa (que trabalhe ou não com o computador) que passe mais de duas horas por dia diante do computador pode desenvolver essa síndrome.

Mas porque ela ocorre? Pelo fato de que nossos olhos não foram feitos para encarar uma tela de computador por muitas horas seguidas. A tela do computador é formada por “pixels”, o que faz com que nossos olhos necessitem focar e refocar constantemente a imagem, causando cansaço nos olhos. Diante de um computador, inconscientemente, piscamos cinco vezes menos, o que causa um ressecamento dos olhos.

Assim, quanto mais a pessoa ficar diante do computador, mais ressecados ficarão os olhos, causando vermelhidão, irritação, lacrimejamento, dores de cabeça, dores na lombar, entre outros sintomas.

Há ainda outro fator que acelera esse processo nos olhos, como o fato de que na maioria das vezes o trabalhador fica em uma sala fechada com o ar condicionado ligado. Se normalmente o ar condicionado já resseca os olhos, diante de um computador por horas, só tende a agravar o problema.

#### • Problemas de coluna

Doenças relacionadas à coluna e ao uso de computador estão diretamente ligadas a postura inadequada e ao tempo em que o trabalhador precisa permanecer na mesma postura. O ser humano tem, por natureza, a tendência a procurar a posição mais confortável quando se encontra diante de um computador. Porém, esta geralmente não é a mais adequada.

Os sintomas dos problemas começam a surgir com tensões nos músculos, dores na lombar, nos ligamentos e articulações, no pescoço e nas pernas. Sentir dor não é um bom sinal. O trabalhador precisa estar atento quanto a esse fato.

Algumas doenças podem surgir, como por exemplo:

- Artrose: Desgaste das articulações;
- Lordose: Aumento anormal da curva lombar;
- Escoliose: Surgimento de uma curvatura lateral na coluna vertebral;
- Lombalgia: Dores fortíssimas na coluna;
- Hérnia de Disco.

Mas então, como prevenir que todos esses problemas aconteçam, quando o uso do computador é essencial, ou seja, nos casos em que o trabalhador não pode deixar de utilizá-lo?

– Posicione o monitor de 50 a 60 cm dos seus olhos, com o topo na altura dos olhos ou abaixo. Nunca acima da linha dos olhos.

- Posicionar papéis próximos a tela, utilizando suporte, quando estiver digitando.
- Iluminar bem a sala do computador. A luz incandescente é melhor que a fluorescente (causa menos reflexos).
- Piscar os olhos frequentemente.
- Manter a tela do computador sempre limpa.
- Para cada hora de trabalho descanse cinco minutos olhando para longe.



- Se você tiver algum problema de visão como miopia, astigmatismo, hipermetropia, etc., certifique-se de estar com os óculos corretos.
- Faça exercícios físicos regularmente.
- Participe do programa de ginástica laboral da empresa. Caso a sua não possua um, sugira!
- Controle sua alimentação. Procure alimentos saudáveis e beba bastante água.
- Utilize a mobília adequada, cadeira com apoio para os braços, apoio para os pés, mesa na altura certa.
- Levante-se de tempos em tempos.
- Mantenha o mouse a uma distância adequada.

Procurando agir de acordo com as sugestões oferecidas, o trabalhador conseguirá melhorar sua qualidade de vida, mesmo não tendo como escapar do computador. Conciliar saúde com trabalho é essencial à vida!

## 175 – A EPIDEMIA DO CRACK

Nos últimos anos o crack tem se tornado cada vez mais conhecido. Novas “crackolândias” são formadas em terrenos baldios e construções abandonadas, cada vez mais usuários caem no vício dessa droga, que se não é a pior, chega bem perto de ser. Infelizmente isso não tem sido uma tendência vista apenas em algumas regiões ou estados, mas sim por todo o país.

O vício acontece em uma velocidade muito mais rápida do que com as outras drogas, e junto com ele vem os primeiros problemas: veloz perda da realidade, necessidade cada vez mais frequente de consumir a droga, e também surge uma barreira de convivência entre o usuário e sua família, afinal ele não consegue se relacionar mais com as pessoas.

Os governantes já vem tomando posicionamentos fortes para o combate ao crack. Recentemente o Governo do Distrito Federal anunciou a criação do Plano de Enfrentamento ao Crack, que



contou com a liberação de cerca de R\$65 milhões, que devem ser investidos ao longo de quatro anos. Em São Paulo inúmeras “crackolândias” já foram tomadas, revelando e confirmando o que todos já sabiam sobre a situação deplorável em que se encontram os usuários desse tipo de droga.

Inicialmente, a droga era mais comum nas populações menos favorecidas, porém agora o perfil dos usuários vem mudando e ela chega a atingir todas as classes

sociais. O Brasil ocupa o terceiro lugar no ranking de maior consumidor mundial de crack.



O governo federal também já vem lançando inúmeras medidas visando o combate à droga. Com um investimento orçado em por volta de R\$4 bilhões juntamente com uma parceria entre União, Estados e municípios, as medidas visam aumentar a ajuda oferecida aos usuários e aumentar as ofertas de tratamento, como também combater o tráfico. Além disso, deve haver incentivo para a produção de novas pesquisas para desenvolver tratamentos inovadores para os usuários.

O governo entende que o crack já vem avançando mais rapidamente do que as ações de combate. Para o ministro da saúde, o crack já é uma epidemia. A cura é possível, como vários ex-usuários já mostraram em seus relatos publicados nos veículos de comunicação, mas não é fácil e pode levar anos, e ainda há de se conviver o risco de recaída. Segundo grupos de ajuda como os Narcóticos anônimos, deve haver controle a vida inteira. A família tem papel fundamental na recuperação de ex-dependentes e podem ajudar a exercer esse controle com equilíbrio.

Uma medida que tem sido muito polêmica é a internação compulsória, que é a internação contra a vontade do internado. Se por um lado, muitas vezes o viciado não consegue ver forma de sair daquela situação, e prefere se manter ali do que “sofrer” uma reabilitação, por outro, as famílias se veem desestruturadas vendo um membro no estado degradável em que se encontram os viciados, correndo riscos de vida caso nenhuma medida seja tomada.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **176 - COMO EVITAR ALERGIAS RESPIRATÓRIAS**

Com o fim do verão, muitas pessoas, especialmente as crianças e os idosos, são acometidas por alergias respiratórias. Tosse, coriza, coceira nos olhos, coceira na garganta e até mesmo coceira na pele são sintomas comuns das crises alérgicas.

As alergias são causadas por diversos fatores: poeira doméstica, fungos, pelos de animais, fumaça e odores muito fortes, como os de alguns perfumes. Desta forma, as alergias se apresentam comumente como rinite ou asma brônquica.

Um aumento na incidência das alergias respiratórias está sendo notado, principalmente nas cidades, se comparados com o campo. Como as pessoas vivem em ambientes esterilizados, comem alimentos pasteurizados, acabam sendo menos expostas a vírus e bactérias, fazendo com que seu sistema imunológico seja menos estimulado, ficando mais suscetível a ter reações contra substâncias encontradas no pó e no mofo.

Basicamente, a alergia é uma reação causada pela presença no organismo a uma substância que geralmente é inofensiva. Algumas alergias causam sintomas respiratórios, mas existem outras que causam dor de cabeça, fadiga, febre, disenteria e vômito.

Uma forma da alergia se manifestar é através da rinite alérgica. A rinite é um processo de irritação das vias nasais, que é caracterizado por espirro, produção de muco excessiva, coceira no céu da boca e congestão nasal.

Outra forma que a alergia se manifesta é através da asma ou bronquite. Esta forma de reação causa obstrução nasal e dificulta a passagem do ar pelas vias respiratórias.

Para evitar problemas com alergia existem certos cuidados que toda pessoa que tem alergias respiratórias deve ficar atento:

- Manter o ambiente sempre livre de poeira. Na falta de um aspirador, use um pano úmido para realizar a limpeza.

- Prefira pisos lisos, pois estes acumulam pouca poeira. Tente evitar ao máximo cortinas e poeiras.

- Dê preferência a travesseiros de espuma aos de pena. Edredons no lugar de mantas ou cobertores de lã. Se possível, use colchas e cobertores antialérgicos.

Caso sinta necessidade, coloque um revestimento plástico nas almofadas e travesseiros.

- Troque os lençóis de cama pelo menos uma vez a cada sete dias.

- Evite sair de ambientes quentes e ir para lugares muito frios.

- Evite abusar de talcos, perfumes e o contato muito próximo de objetos de pelúcia, animais com pelo muito grande e contato com penas.

- Evite ambientes com cheiro de tinta, cola ou materiais de limpeza.

- Deixe o sol entrar em casa e no seu ambiente de trabalho.

- Consuma frutas ricas em vitamina C, tais como laranja, limão, melão e abacaxi, entre outras, além de verduras como couve, alface e agrião.

- Beba sempre bastante líquido.

Seguindo essas dicas você com certeza evitará e diminuirá muito as consequências da alergia e suas crises.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 177 - COMO PREVENIR O COLESTEROL ALTO



Colesterol é um tipo de gordura que nosso próprio organismo produz. O colesterol está presente em diversos tipos de alimentos de origem animal, como carne, leite integral e ovos.

No nosso organismo, o colesterol desempenha papéis importantes, entre eles produção de hormônios sexuais, metabolismo das vitaminas A, K, E e D e fabricação da bÍlis (que ajuda na digestão de gorduras). O colesterol é o componente estrutural das membranas celulares em todo nosso corpo e está presente no cérebro, nervos, músculos, pele, fÍgado, intestinos e coração.

Apesar de ser tão importante assim, em altas quantidades, o colesterol pode ser extremamente perigoso, propiciando o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Ele pode se depositar nas paredes das artÍrias, que levam sangue para todo o corpo, fazendo com que se crie um bloqueio para o sangue.

Existem dois tipos de colesterol: o HDL (bom colesterol) e o LDL (mau colesterol). O LDL, em excesso, fica depositado nas artÍrias, bloqueando a passagem de sangue, originando diversos problemas como: ataques do coração, derrame, aterosclerose. Esta última é caracterizada pelo acúmulo de placas de colesterol e outras gorduras no interior da parte de uma artÍria. O HDL atua justamente na remoção das placas de gordura acumuladas nos vasos e eliminando-as na bÍlis e através das fezes, facilitando a passagem de sangue. Altos nÍveis de HDL no sangue representam um menor risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Existem inúmeros fatores que contribuem para o aumento do colesterol, entre eles estão às tendências genéticas ou hereditárias, obesidade, sedentarismo e dieta.

Certos alimentos tem grandes quantidades de colesterol e devem ser ingeridos com moderação. Entre esses alimentos estão: bacon, creme de leite, gemas de ovos, carnes vermelhas, camarão, biscoitos recheados, chantilly, sorvetes cremosos, queijo amarelo, creme de leite, vísceras e lagosta.

Existem remédios para controlar o colesterol alto, mas existem complicações que o próprio colesterol alto traz que só serão tratadas ou controladas com uma mudança no estilo de vida: redução do estresse, prática regular de exercÍcios físicos, manter o peso sobre controle e dieta saudável.

Existem alimentos que ajudam a reduzir o colesterol, entre esses destacamos: aipo, mamão, couve-flor, ameixa preta, bagaço de laranja, pera, azeite de oliva, ervilha, pão integral, aveia, mandioca, cenoura, pêssego, cereais integrais, feijão, farelo de trigo, figo, vegetais folhosos e cevada.

Seguem algumas dicas para vocÊ se prevenir de um aumento no colesterol, ou até mesmo para diminuí-lo:

- Pratique exercÍcios físicos regularmente;
- Controle seu peso;
- Não fume;
- Evite levar uma vida estressada;
- Seja rigoroso no controle dos nÍveis de gordura e colesterol;
- Coma mais frutas e vegetais;
- Utilize derivados de leite pobres em gordura, como o leite desnatado, iogurte desnatado e sorvetes light;

- Evite frituras;
- Coma alimentos ricos em fibras, as fibras ajudam a reduzir as taxas de colesterol.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 178 - DOENÇAS OCUPACIONAIS

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), cerca de mais de dois milhões de pessoas morrem anualmente em decorrência de acidentes e doenças de origem profissional. A maioria dos acidentes ocorre pelo não uso dos EPI's, por desobediência as normas e procedimentos, por negligência e imprudência pessoal e por terceirização de serviços.

Mas antes vamos entender alguns conceitos.

Doença Ocupacional é a designação de várias doenças que causam alteração na saúde do trabalhador provocada por fatores relacionados ao ambiente de trabalho.

Ou seja, são as doenças que estão diretamente ligadas à atividade desempenhada pelo trabalhador ou as condições de trabalho as quais ele está submetido.

As doenças ocupacionais se subdividem em:

- Doenças Profissionais ou tecnopatias: Causadas por fatores próprios da atividade laboral (o próprio trabalho é o causador da doença);
- Doenças do Trabalho ou mesopatias: Causadas pelas circunstâncias do trabalho (o trabalho não é a causa específica da doença, mas atua, em muitos casos, agravando-a).

Dessa forma a saúde dos trabalhadores é considerada como objeto de estudo de suma importância. O principal intuito desses estudos é adequar o trabalho ao trabalhador, de forma que este corra menos risco, produza mais e obtenha mais satisfação profissional.

Dentro do local de trabalho, os trabalhadores podem estar sujeitos a alguns (ou muitos) riscos, de acordo com as tarefas exercidas, o local, etc. Mas quais seriam mesmo esses riscos?

1. Risco Físico: ruídos, vibrações, temperaturas extremas (frio/calor), pressões anormais, umidade, radiação ionizante (raios-X, alfa, gama) e radiações não-ionizantes (radiação do sol);
2. Risco Químico: poeiras, fumos (fumo de solda), névoas (névoa de tinta), neblinas (aerossóis), gases, vapores, etc.;
3. Risco Biológico: microorganismos indesejáveis (bactérias, fungos, protozoários, bacilos, vírus, etc.);
4. Risco Ergonômico: Pode gerar distúrbios psicológicos e/ou fisiológicos, provocando sérios danos a saúde do trabalhador. Por exemplo: local de trabalho inadequado, levantamento de peso excessivo, monotonia, repetitividade, posturas inadequadas, estresse, etc.;
5. Risco de Acidentes: todos aqueles que não se encaixam nas categorias anteriores, por exemplo, arranjo físico inadequado, iluminação inadequada, eletricidade, máquinas e

equipamentos sem proteção, animais peçonhentos, piso escorregadio, probabilidade de incêndios, etc.

Agora que já sabemos a definição de doença ocupacional e quais os riscos aos quais os trabalhadores estão sujeitos, vamos descobrir quais são as doenças mais comuns no ambiente de trabalho.

• LER/DORT: São lesões ocorridas em ligamentos, músculos, tendões e em outros segmentos corporais relacionados com o uso repetitivo de movimentos, posturas inadequadas e outros fatores como a força excessiva. Atingem a capacidade motora dos membros.

o LER: Lesão por Esforço Repetitivo

o DORT: Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

Alguns exemplos de LER/DORT:

- Síndrome do Túnel do Carpo: Inflamação do tecido que reveste os tendões;
  - Tendinite: Inflamação dos tendões;
  - Epicondinite: Inflamação das estruturas do cotovelo;
  - Bursite: Inflamação das articulações dos ombros;
  - Lombalgia: Dor localizada na região lombar da coluna;
  - Hérnia de Disco: Se caracteriza pela saída do disco intervertebral do centro da coluna, atingindo raízes nervosas.
- PAIR (Perda Auditiva Relacionada ao Trabalho): diminuição gradual da audição decorrente da exposição contínua a níveis elevados de ruídos. Além da perda auditiva, outras alterações importantes podem prejudicar a qualidade de vida do trabalhador.

Um exemplo de doenças do ouvido:

- Barotrauma do ouvido médio: É um conjunto de manifestações decorrentes de alterações súbitas da pressão do ar ambiental, produzindo uma redução absoluta ou relativa da pressão no ouvido médio, podendo causar sangramento de sua mucosa e da membrana timpânica e, possivelmente, sua ruptura.
- Doenças das Vias Aéreas: Provocam fibrose ou endurecimento do tecido pulmonar, em razão do acúmulo de poeira tóxica nos pulmões.

Alguns exemplos:

- Silicose: Causada pela inalação de pó de sílica. Provoca febre, dificuldades respiratórias e cianose (a pessoa fica arroxeadada);
- Asbestose: Causada pela inalação de partículas de amianto. Ocorre como tentativa do pulmão de cicatrizar suas fibras;
- Bissinose: Causada pela exposição a poeiras orgânicas de algodão, linho, cânhamo ou sisal. Afeta principalmente trabalhadores do ramo têxtil;

- Pneumoconiose do Mineiro do Carvão (Pulmão Negro): São várias doenças respiratórias encontradas em mineiros de carvão, causando uma reação tecidual que deixa o pulmão negro;
- Estanhose: Causada pela inalação de fumos, poeiras e deposição de estanho nos pulmões.
- Intoxicações Exógenas (de dentro para fora)
  - Agrotóxicos;
  - Chumbo;
  - Mercúrio;
  - Solventes Orgânicos.

E como prevenir essas doenças ocupacionais?

- É essencial que o trabalhador tenha conforto para trabalhar;
- É importante que as operações de trabalho estejam ao alcance das mãos, para que não haja esforços excessivos para alcançá-la;
- As máquinas devem estar ajustadas ergonomicamente para que o trabalhador não precise se curvar ou torcer o tronco para pegar ferramentas com frequência;
- A mesa deve estar posicionada de acordo com a altura de cada pessoa e ter espaço para movimentação das pernas;
- As cadeiras devem ter altura para que haja apoio para os pés, formato anatômico para o quadril e encosto ajustável;
- Pausas durante a realização das tarefas permitem um alívio para os músculos mais ativos;
- Se existir um plano de ginástica laboral na sua empresa não deixe de participar! Ele foi elaborado para o seu bem estar e saúde.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **179 - HEMOFILIA**

A hemofilia é uma doença genético-hereditária (é determinada pelos genes e passa de pais para filhos). É caracterizada por um distúrbio na coagulação do sangue. A doença normalmente se manifesta em indivíduos do sexo masculino. Existem três tipos diferentes de hemofilia, que são classificados em hemofilia A, hemofilia B e hemofilia C. O que as diferencia é o fator que sofre a deficiência que pode ocorrer no fator 8 ou 9 no sangue. Os casos mais comuns são de hemofilia A e B. Não há um “tempo de vida” da doença. Se não for tratada, se manterá a mesma a vida inteira. O que acontece é que na fase adulta as hemorragias costumam diminuir.

Quando nos cortamos e ocorre um sangramento, proteínas presentes no nosso corpo começam a agir para estancar o sangramento, começam o processo de coagulação. As pessoas que tem

hemofilia não possuem estas proteínas, sangrando por mais tempo. Como o processo de coagulação não consegue ser completo, a pessoa fica com uma hemorragia descontrolada.

Podem acontecer de surgirem sangramentos internos, dentro do corpo. Esses podem ser os mais perigosos, pois como ocorrem dentro do corpo, você não os vê e não os tratará até que os descubra. Um hemofílico que sofra uma hemorragia interna terá um sangramento constante dentro do seu corpo, já que terá dificuldades de coagular tal hemorragia, podendo chegar a ser fatal. Os sangramentos podem ocorrer após alguma batida, algum trauma ou mesmo sem motivo aparente.

Os sintomas da hemofilia são os sangramentos constantes que ficam se repetindo, ocorrendo geralmente dentro do corpo, nos músculos e articulações, que aparecem sob a forma de manchas roxas e vermelhas. Começam desgastando as cartilagens e depois podem até provocar lesões nos ossos. Joelhos e cotovelos são os que costumam ter mais traumas causados pela doença. Isso tudo seguido de dores fortes, incapacidade de movimento do membro que está sofrendo a hemorragia e febre. Nos casos mais leves, a hemofilia só atingirá o paciente com sangramentos que demoram a ser coagulados quando ocorre algum corte.

A hemofilia pode ser diagnosticada através de um exame que mede a quantidade dos fatores 8 e 9 no sangue. O tratamento da hemofilia é feito com a reposição do fator que se encontra deficiente diretamente na veia (intravenosa). Porém, o paciente tem que constantemente fazer exames e não tomar remédios a não ser que sejam recomendados pelo médico. Na maioria dos pacientes, este tratamento basta, porém existem pacientes que desenvolvem anticorpos aos fatores de coagulação deficientes. Existem hemocentros que distribuem de forma gratuita a medicação com estes fatores, distribuídos pelo Ministério da Saúde. Quanto antes for diagnosticado a doença e começar a ser tratada, menos serão as consequências que ela deixará no paciente.

Seguem algumas recomendações:

Se os filhos apresentarem sangramentos frequentes e manchas desproporcionais ao tamanho do trauma que sofreu, os pais devem procurar um médico;

Manchas roxas que apareçam constantemente no bebê, podem ser sinais de hemofilia;

Praticar exercícios regularmente é essencial para o fortalecimento da musculatura. Porém, esportes como judô e futebol, que tenham um contato mais forte, são desaconselhados para hemofílicos que ainda não tiveram sua doença tratada;

Quando ocorrer algum sangramento, é necessário que sejam tomadas as devidas providências o mais rápido possível, para evitar um sangramento muito prolongado.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 180 - CONJUNTIVITE



A conjuntivite pode ser definida como uma inflamação de uma membrana que reveste a parte da frente do olho e o interior das pálpebras, a conjuntiva. Essa membrana é responsável por produzir um líquido que irá lubrificar o olho para que ele não fique muito seco.

Quando a conjuntiva sofre uma irritação ou inflamação, seus vasos sanguíneos ficam dilatados fazendo com que ocorra a vermelhidão do olho, inchamento das pálpebras, coceira e lacrimejamento.

Normalmente dura por volta de 3 a 15 dias, dependendo se for tratada ou não, e não deixa sequelas.

Existem quatro tipos principais de conjuntivite: irritativa, alérgica, viral e bacteriana.

- A conjuntivite alérgica é causada por algum tipo de perfume ou pó que irrita a conjuntiva.
- A conjuntivite irritativa pode ocorrer após algum contato com um agente químico, como poluição, fumaça, sabão, sabonetes, sprays, cloro, produtos de limpeza.
- A conjuntivite viral ou bacteriana já é mais grave e podem ser transmitida por contato, transmissão pelas mãos, toalhas, cosméticos ou uso prolongado de lentes de contato.

Os principais sintomas da conjuntivite são: olhos vermelhos e lacrimejando muito; inchamento das pálpebras; sensação de sujeira nos olhos; secreções; coceira; sensibilidade à claridade. A presença e as características, caso haja, da secreção são fundamentais para poder se descobrir com qual tipo de conjuntivite está se lidando. Caso haja secreção de pus, é necessário que se vá imediatamente a um oftalmologista.

Através de cuidados simples, é muito fácil evitar a conjuntivite: evite aglomerações ou frequentar piscinas de academias ou clubes; lave com frequência o rosto e as mãos uma vez que estas são veículos importantes para a transmissão de microrganismos patogênicos; não coce os olhos; aumente a frequência com que troca as toalhas do banheiro ou use toalhas de papel para enxugar o rosto e as mãos; troque as fronhas dos travesseiros diariamente enquanto perdurar a crise.

Não compartilhe o uso de esponjas, rímel, delineadores ou de qualquer outro produto de beleza; lave as mãos antes e depois do uso de colírios ou pomadas e, ao usá-los não encoste o bico do frasco no olho; use óculos de mergulho para nadar, ou óculos de proteção se você trabalha com produtos químicos; não use medicamentos sem prescrição; evite nadar em piscinas sem cloro ou em lagos.

Para tratar, é muito importante que não se use remédios sem prescrição médica. Uma visita ao oftalmologista é muito bem vinda nessa situação. Lavar as mãos com frequência e não coçar os olhos servem como medidas preventivas, também ajudam a não acentuar a doença e contribuem para diminuir as chances de outra pessoa se contaminar por sua causa. Compressas de água gelada, que deve ser fervida e filtrada, ou lavar os olhos com soro fisiológico podem ajudar a diminuir o desconforto.



Se você está com os sintomas, evite contato com outras pessoas. A principal forma de contágio é mão-olho. Coçar os olhos e tocar em superfícies e objetos pode transmitir o vírus a outras pessoas que venham a tocar no mesmo local. Apertos de mãos, beijinhos no rosto também podem transmitir a doença.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **181 - A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO**

Provavelmente você nunca parou para pensar como raramente usamos nossos dias de descanso para realmente descansar. Sempre que você pensa que poderá dormir até mais tarde, ficar com as pernas para cima a tarde toda, lendo seu jornal, surge aquele convite irresistível para aquele evento único, ou então tarefas que já foram tantas vezes adiadas que tem de ser feitas com urgência, e lá se vão seus dias de descanso. O descanso não é apenas uma opção, é uma necessidade do nosso corpo. Mesmo que não seja possível viajar, sair, conhecer novos lugares, é de extrema importância dar uma pausa em todas suas atividades rotineiras e relaxar.

Quando nosso corpo está cansado, ele não consegue trabalhar direito. Começa a ficar ansioso, estressado, desmotivado, as ideias começam a vir confusas, as coisas são feitas de maneira mais lenta e com menos qualidade. O descanso está no DNA humano. O corpo precisa de um momento de relaxamento para poder seguir com suas atividades, sem prejudicar o resultado, ou para exercê-las da melhor forma possível.

Normalmente nosso corpo começa a demonstrar sinais de fraqueza quando chega o final do dia, o final da semana, ou até mesmo o final do ano. É certo que parte desse cansaço pode ser considerado psicológico, mas fato é que após um dia estafante de trabalho, onde muito foi exigido física e mentalmente da pessoa, a única coisa recomendada a se fazer é descansar. Caso contrário, seu corpo pode ser uma overdose de estresse e tarefas, e acabará tendo uma queda na imunidade podendo cair doente e piorando as coisas. Sem contar que metade dessas tarefas não será completa da melhor maneira possível.

Combine com sua família que certos horários e dias, determinados assuntos difíceis não serão conversados, decisões importantes serão tomadas em outro momento. Divida suas tarefas de acordo com o grau de prioridade e o tempo disponível que você precisará para realizá-las, para que assim possa programar um dia, ou algumas horas pelo menos, de seu final de semana para descansar e relaxar. É certo que assim muitos outros problemas e acidentes serão evitados, pois poderá resolver tudo com mais calma e mais bem disposto, resultando assim em menos coisas a resolver lá na frente.

Uma das melhores formas de manutenção das energias do corpo é através do sono. À medida que noites sem dormir bem são acumuladas, as reservas de energia do corpo passam a ser usadas, e se não forem repostas, começam os efeitos colaterais como dores musculares, cansaço, indisposição, imunidade baixa. Em geral, os médicos recomendam de 7 a 8 horas de sono por dia para os adultos. Porém, muitas pessoas tem problemas para conseguir dormir bem.

Vão aqui algumas dicas que podem lhe render bons resultados: faça exercícios; tome um banho morno antes de se deitar; evite cafeína, principalmente mais para o final do dia; tenha um horário certo para se deitar e se levantar; não sobrecarregue o estômago próximo da hora de dormir; não vá para a cama pensando nos seus problemas. Fora esses indutores naturais, há pessoas que recorrem aos medicamentos para dormir, porém esses medicamentos não devem ser ministrados sem acompanhamento médico.

## 182 - GINÁSTICA LABORAL: VAMOS AGITAR O CORPO PARA PRODUZIR MELHOR!



Vivemos em um mundo altamente tecnológico, cheio de facilidades, que acabam não somente ajudando as pessoas, mas também as tornando cada vez mais sedentárias. Porém mesmo diante de uma mudança como essa, o ser humano é por natureza ativo e necessita movimentar-se ao longo do dia para o seu bem-estar geral.

Além do sedentarismo, estamos em uma era onde o estresse acaba dominando a vida de muitas pessoas. Principalmente daquelas cujo trabalho exige demais, seja por muita responsabilidade ou por esforço físico e/ou mental do trabalhador. Com isso, a produção começa a despencar, pois ninguém é capaz de suportar em longo prazo todas as cobranças impostas pela vida.

Um estilo de vida como esse não é saudável. E muitas vezes acaba por prejudicar seriamente a vida do trabalhador. Estatísticas atuais apontam que cerca de quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas.

É diante de um cenário como esse que surgiu a necessidade de criar atividades que atuem direta e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso dos trabalhadores. Assim, as empresas começaram a se preocupar seriamente com a saúde e o desempenho de seus funcionários e foi então que surgiu a Ginástica Laboral como forma de prevenção de todos esses problemas.

Mas o que significa ginástica laboral?

Essa ginástica consiste no conjunto de práticas de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho (sem que haja locomoção dos trabalhadores para outro espaço físico ou interferência na produção), com a finalidade de colocar previamente todos os trabalhadores bem preparados para o exercício diário.

Então, a ginástica laboral é uma atividade auxiliadora e essencial que todas as empresas devem oferecer aos trabalhadores para prevenir doenças ocupacionais, acidentes de trabalho, problemas relacionados ao psicológico e possíveis problemas sociais entre os trabalhadores.

Mas de que forma ela auxilia o trabalhador em todos esses fatores?

- Fazendo com que o trabalhador se exercite e movimente partes do corpo que muitas vezes ficam inutilizadas por muito tempo;
- Oferecer uma quebra na monotonia e repetitividade que o trabalho pode oferecer e/ou exigir;
- Promovendo a socialização entre os trabalhadores;
- Aliviando o estresse;
- Aumentando o ânimo para o trabalho;
- Promovendo uma maior consciência corporal;
- Melhorando o desempenho profissional;
- Diminuindo as tensões acumuladas no trabalho;
- Prevenindo lesões e doenças causadas por traumas cumulativos;
- LER: lesões por Esforços Repetitivos;
- DORT: Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho;
- Diminui a fadiga mental;
- Corrige vícios posturais;
- Melhora a auto-estima;
- Melhora atenção e concentração nas atividades realizadas.

E de que maneira funciona?

A pessoa responsável pela aplicação da ginástica (um educador físico, por exemplo) avaliará quais os diferentes tipos (ou o tipo) de trabalhos realizados pela empresa e baseando-se nos dados obtidos organizará um plano de ação para poder minimizar, ou até mesmo eliminar, os problemas encontrados em cada setor.

Geralmente as sessões de exercícios físicos têm uma duração média de 5 a 15 minutos, podendo ser realizados todos os dias da semana ou em dias alternados, dependendo da necessidade. A ginástica é classificada de três formas:

- Preparatória: realizada no início da jornada de trabalho;
- Compensatória: realizada durante a jornada de trabalho;
- Relaxamento: realizada após a jornada de trabalho.

É importante considerar que os trabalhadores não devem trocar de roupa para realizarem os exercícios propostos. Então cabe ao responsável elaborar as atividades de acordo com o setor e a função de cada um, adequando para o bem estar de todos.

Então com base em tudo o que foi demonstrado e vem sendo descoberto a cada dia, não há como negar que com a prática da ginástica laboral os trabalhadores só têm a ganhar. E quem trabalha mais disposto, corre menos riscos. Quem corre menos riscos se machuca menos. Quem se machuca menos produz mais. E assim, não só empregadores, mas também as empresas saem ganhando com essa prática!

Cuide de sua vida! Ela merece todo o carinho e atenção!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 183 - DOENÇAS ESCONDIDAS NO DINHEIRO



Quando manipulamos dinheiro temos que estar atentos, pois podemos nos contaminar através dele, principalmente as notas velhas, sujas ou coladas com fita. As notas poderão estar contaminadas com várias espécies de microrganismos que são normais na flora intestinal do homem, o que evidencia uma contaminação: mãos, fezes e dinheiro. As cédulas contaminadas normalmente são manuseadas por pessoas que muitas vezes, tocam nos alimentos e no dinheiro ao mesmo tempo, como por exemplo: bares, pequenas padarias, açougues, etc. Cuidados que diminuem os riscos de contaminação:

- se você manuseou cédulas, lave bem as mãos antes de tocar em alimentos.
- evite molhar os dedos com saliva ao contar cédulas. • após manusear cédulas lave sempre as mãos com bastante sabão.
- dinheiro colocado na boca é a fonte mais rápida de contaminação, evite.

À medida que o dinheiro vai sendo passado de mão em mão, ele passa a receber uma quantidade de microrganismos de quem manipula as superfícies. Outro aspecto que favorece a contaminação é a falta de saneamento básico, pois uma vez que esse dinheiro cai em um solo contaminado com fezes ou esgoto, ele já se contamina. Recapitulando, essa contaminação vem de manipulação, de exposição e de desleixo, ou seja, falta de cuidado com o dinheiro.

Essas bactérias encontradas na pesquisa podem causar aquelas infecções mais comuns que a pessoa tem sem saber onde contraiu, como terçoís, faringites, otites, acnes, furúnculos e

micoses, por exemplo. Essas infecções podem se tornar muito sérias, se forem manipuladas, e se as bactérias penetrarem na corrente sanguínea. As pessoas que manuseiam dinheiro diariamente e aquelas que não têm cuidados básicos de higiene (manuseiam dinheiro e colocam a mão na boca) estão muito mais expostas a essas contaminações.

As cédulas são companheiras inseparáveis no dia a dia, mas o que muita gente deixa passar despercebido é que o dinheiro é uma grande fonte de contaminação. Devido à falta de higiene, as bactérias encontram um caminho fértil para se proliferar e contaminar outras pessoas. Durante um ano, a bióloga Fernanda Ribeiro Inocente coletou 200 cédulas de real sendo 50 de cada valor – R\$ 1, R\$ 5, R\$ 10 e R\$ 50. As duas de menor valor, que circulam com mais facilidade entre a população, foram as que apresentaram uma quantidade maior de bactérias. Nas de R\$ 1 foram encontradas 59 tipos e nas de R\$ 5, 69. Já nas de R\$ 10 foram 43 tipos e nas de R\$ 50, 37 bactérias diferentes. Parte destes organismos não representam riscos à saúde, mas alguns podem provocar problemas intestinais, de pele e até doenças como a pneumonia. Fernanda comenta que foram encontrados 12 gêneros e 23 bactérias diferentes que habitam o intestino grosso e o solo. Um paciente que está com a imunidade baixa pode ser um alvo fácil se entrar em contato com alguém que acabou de manusear o dinheiro.

Dinheiro no bolso é muito bom, mas colocado na boca é a fonte mais rápida de grave contaminação como a septicemia, que é uma infecção generalizada. Por isso não se esqueça de sempre lavar as mãos com água e sabão após manusear cédulas e moedas.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **184 - OS DEZ PIORES ALIMENTOS PARA SUA SAÚDE**

Você já parou para pensar na qualidade dos alimentos que consome? E atire a primeira pedra quem nunca se rendeu aos prazeres de uma taça de sorvete, aquele cachorro-quente caprichado ou aquela pizza maravilhosa!

Pois bem, um estudo foi realizado para definir os dez piores alimentos de todos os tempos, escolhidos de acordo com características que representassem sérios riscos à saúde humana.

⇒ 10º lugar: Sorvete

Mesmo as versões mais saudáveis possuem altos níveis de açúcares e gorduras trans além de conterem corantes e saborizantes artificiais, muitos dos quais possuem neurotoxinas, substâncias químicas que podem causar danos no cérebro e sistema nervoso.

Gorduras trans são aquelas produzidas industrialmente, a partir de um processo químico chamado hidrogenação. No processo, o óleo vegetal é transformado em gordura sólida. Sua ingestão em excesso traz prejuízos como obesidade, colesterol alto, diabetes, etc.

Adicionando o mau da gordura trans com os corantes e saborizantes artificiais, a ingestão em demasia de sorvetes causa problemas à saúde.

⇒ 9º lugar: Salgadinho de milho

Os famosos “chips” de milho, tornaram-se um alimento de sucesso principalmente entre as crianças por serem coloridos, crocantes e fáceis de encontrar para vender. Desde a criação dos transgênicos, quase todo o milho produzido é através dessa tecnologia fazendo com que esse alimento possa causar flutuações dos níveis de açúcar no sangue levando a mudanças de humor,

ganho de peso, irritabilidade entre outros sintomas. Também pelo fato de utilizarem muito óleo para serem feitos, acabam ficando com o aspecto rançoso, como a presença de um odor forte característico desse tipo de alimento. Fato ligado ao surgimento de processos inflamatórios.

Dessa forma Pense duas vezes antes de trocar uma refeição por um ou dois pacotinhos de salgadinhos. Uma vez ou outra não faz mal, mas se tornar algo repentino, sua saúde corre perigo!

⇒ 8º lugar: Pizza

Vale lembrar que nem todas as pizzas fazem mal para a saúde. Mas aquelas que são vendidas congeladas vêm completamente cheias de condicionadores de massa artificiais e conservantes. Por serem feitas de farinha branca, ao serem absorvidas pelo organismo são transformadas em açúcar puro, causando ganho de peso e desequilíbrio dos níveis de glicose no sangue.

Para não deixar de comer aquela pizza no fim de semana, opte então por uma caseira, que além de ser mais saudável, ainda reúne toda a família e os amigos na produção. Ou até mesmo, peça de uma pizzaria em casa. Mas deixe as congeladas na prateleira do supermercado!

⇒ 7º lugar: Batata Frita

Além de conterem gorduras trans contém também acrilamida, uma das mais potentes substâncias cancerígenas presentes em alimentos. A acrilamida é obtida através do aquecimento de batatas brancas em altas temperaturas. E assim como no caso dos salgadinhos de milho, a utilização de muito óleo acaba originando o ranço, podendo causar inflamações no corpo e agravar problemas cardíacos, câncer e artrite.

Então, ao invés de fritar as batatas, por que não assá-las?

⇒ 6º lugar: Salgadinhos de batata

Andam lado a lado com as batatas fritas, no quesito danos a saúde, apresenta níveis de acrilamida bem mais altos. Também não trazem nenhum benefício nutricional. Então, mais uma vez, batatinhas assadas são bem melhores nesse caso também!

⇒ 5º lugar: Bacon

O consumo diário de carnes processadas como o bacon pode aumentar o risco de doenças cardíacas em 42% e de diabetes em 19%. Um estudo feito em uma universidade nos Estados Unidos comprova que se uma pessoa comer 14 porções mensais de bacon pode danificar a função pulmonar e aumentar o risco de doenças ligadas ao pulmão.

Se você for daqueles que não resiste a um bacon na farofa, diminua a quantidade ou alterne com outro tipo de alimento. Dessa forma você mantém sua qualidade de vida por mais tempo!

⇒ 4º lugar: Cachorro-quente

Comparando-se ao bacon, o consumo de carnes processadas como as salsichas pode aumentar o risco de câncer no pâncreas em 67%. Há um ingrediente comum no bacon e na salsicha, chamado nitrito de sódio, uma substância cancerígena relacionada a doenças como leucemia em crianças e tumores cerebrais em bebês.

Assim como no caso do bacon, a quantidade de salsicha pode ser diminuída para que você possa continuar comendo, mas se mantendo saudável. Substituições também podem ser feitas, ai é só deixar a imaginação fluir!

⇒ 3º lugar: Donuts (rosquinhas doces fritas)

Compostas entre 35% e 40% de gorduras trans, pode causar problemas cardíacos e cerebrais, além de câncer. E esse alimento torna-se ainda pior por conter grandes quantidades de açúcar, condicionadores de massa artificiais e aproximadamente 300 calorias, cada um!

Por que não preparar um belo bolo caseiro para substituir todos esses problemas? Além de deliciosos, são com certeza bem mais saudáveis que essas rosquinhas!

⇒ 2º lugar: Refrigerante

Uma lata de refrigerante contém em média 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias, entre 30 e 35mg de cafeína além de estar repleta de corantes artificiais. Pensando bem, só de saber dessas informações já vale à pena repensar o consumo de refrigerantes não?

Por ser extremamente ácida, necessita de 30 copos de água para neutralizar os rins. E também, por causa dessa acidez, o corpo humano libera muita quantidade de cálcio no sangue para ajudar na neutralização. Dessa forma, os ossos acabam enfraquecidos, podendo causar doenças como osteoporose, obesidade, cáries e doenças cardíacas.

Que tal então trocar o refrigerante por um bom suco de frutas?

⇒ 1º lugar: Refrigerante Diet

Além de apresentar todos os problemas do refrigerante comum, a versão diet contém Aspartame, uma substância relacionada a uma lista de doenças como ataques de ansiedade, compulsão alimentar e por açúcar, dores de cabeça e enxaquecas, hiperatividade, insônia, câibra muscular, entre outros. Os efeitos do Aspartame (quando em grandes e excessivas quantidades) podem ser confundidos com outras doenças como Alzheimer, hipotireoidismo, dentre outras.

Então, a solução para o ganhador do prêmio de pior alimento de todos os tempos seria a mesma do segundo pior.

Resumindo, pense antes das escolhas que vai fazer ao se alimentar. Muitas vezes a praticidade pode gerar graves consequências e algumas delas sem volta. Coma com os olhos antes, e delicie-se com os verdadeiros sabores dos alimentos!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **185 - CUIDADOS COM A PELE**

Neste DDS vamos falar sobre cuidados com a pele.

A pele é um tecido muito sensível que cobre todo nosso corpo.

Vivemos sem nenhum exagero, dentro de uma cápsula, nossa pele.

Apesar de fina a pele é muito resistente.

Contém entre dois e três milhões de glândulas de suor, as quais despejam ao exterior cerca de um litro por dia durante os meses quentes.

Se não tivéssemos a pele, não poderíamos sentir nada ao tocar objetos ou pessoas.

A pele é uma camada misteriosa entrelaçada de delicados circuitos elétricos, antenas, cabos, interruptores, tecidos e muitos outros mecanismos.

Recebe um terço do sangue do corpo.

A pele é um órgão vivo que, como uma árvore, elimina as células (vermelha) mortas e desenvolve outras novas que as substituem.

Se a ferirmos, abrimos uma brecha por onde pode entrar toda espécie de germes e vírus que podem atacar nossos órgãos internos.

É muito importante protegermos nossa pele para que esta possa proteger nosso corpo.

Não devemos expô-la a vapores irritantes e líquidos e a atritos de materiais que possam feri-la.

A melhor forma de conseguir isto é usando a proteção individual de que melhor se ajuste ao trabalho específico que realizemos.

E não só devemos protegê-la no trabalho, mas também fora.

Há pessoas que não se preocupam se queimam sua pele por exporem-se demasiadamente ao sol.

Só quando o médico lhes diz que contraíram câncer por terem exposto sua pele excessivamente aos raios ultravioletas do sol, é quando começam a valorizar sua pele, mas já é demasiado tarde.

Outras pessoas não dão nenhuma importância aos arranhões, cortes ou picadas que sofrem em sua pele.

Não se preocupam em ir à caixa de primeiros socorros e desinfetar essas pequenas lesões.

Qualquer lesão, por menor que seja, pode causar inflamações graves em nosso corpo.

Por isso nunca esquece dos cuidados com a pele.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **186 - CHURRASCO NA LAJE: 10 DICAS DE SEGURANÇA PARA NINGUÉM SE MACHUCAR**

Depois de uma longa semana de trabalho árduo, estresse, correria nada melhor que o final de semana e para ficar mais completo na presença dos amigos é muito melhor ou reuni-los quando se precisa encher a laje para poder ajudar.

Depois de tudo isso que tal um churrasco na laje? Hummmm. Boa ideia, não acha?

Comprar a carne, as bebidas, um fica responsável pela comida, salada, o outro pela sobremesa, que delícia, todos mobilizados para aquela festa, música, preparar o ambiente, convidar mais amigos, enfim, se divertir é o que vale.



Porém, em meio a toda e qualquer diversão, é importantíssimo lembrar que a segurança faz parte da festa e alguns cuidados devem ser levados em consideração.

1. Cuidado com a fiação elétrica suspensa, atente-se principalmente para fios descascados e se há algum exposto;
2. Evite gambiarras, sobrecarregar a rede elétrica pode provocar um curto circuito e acabar com a festa;
3. Respeite os vizinhos, churrasco é legal, mas é preciso manter o bom senso;
4. Se não houver parapeito isole o local não permitindo a passagem para a beirada da laje, principalmente se houver crianças participando;
5. Não abuse de bebidas alcoólicas, evite possíveis conflitos com os amigos e se for dirigir, escale um amigo da vez que possa levar os demais em casa;
6. Não coloque a vida de outros em risco, estacione seu carro de maneira correta não sendo empecilho para os vizinhos;
7. Garanta que o espaço que tem é suficiente para o número de convidados;
8. Cuidado ao manusear facas e outros utensílios pontiagudos;
9. Não obstrua possíveis passagens de saída, caso haja algum sinistro a saída precisa estar acessível a todos;
10. Se divertir faz parte, mas manter a segurança é dever de todos.

Com essas dicas é possível realizar um belo churrasco na laje, curtir os amigos, se distrair, rever a família, enfim, aproveitar ao máximo.



Bem como qualquer evento é importante levar em consideração conceitos de prevenção e segurança em meio a pessoas que estão principalmente se divertindo, não se atentando ao que pode acontecer de prejudicial em ambientes com fogo, altura, equipamentos pontiagudos, aglomerado de pessoas, bebida alcoólica e euforia.

Apresente-se preocupado, cauteloso e portador da responsabilidade de promover um ambiente seguro e com muita diversão.

Convide a todos que mais gosta, faça aquela festa linda e aproveite ao máximo esse momento de muita diversão. Você merece!

## 187 - FORMAS MAIS COMUNS DE ACIDENTES NO LAR

Cada vez mais recebemos informações sobre segurança em nossos locais de trabalho...

...felizmente, a maior parte destas informações acaba por nos capacitar a perceber os riscos existentes em nossos lares.

Porém, são poucos os profissionais que prestam atenção na segurança no lar.

Nosso lar deve ser um local seguro.

A falta de cuidado e atenção pode fazer com que ele se transforme em um local perigoso.

As estatísticas indicam que acidentes fatais no lar são mais freqüentes do que imaginamos.

As formas mais comuns de acidentes no lar estão ligadas a quedas, queimaduras, envenenamento, choques, asfixia e outros.

Agora pense em como os pontos a seguir se aplicam a sua casa.

### Quedas

A maioria das quedas ocorre em casa.

Mas, se forem tomadas algumas precauções, pode-se reduzir muito os riscos.

Ninguém está livre de uma queda.

Mas, você pode prevenir tomando alguns cuidados:

- Coloque corrimãos firmes (se possível, dos dois lados), fitas adesivas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz nas extremidades da escada.
- Mantenha as escadas desobstruídas, em boas condições e bem iluminadas.
- Piso antiderrapante na cozinha, no banheiro e nas áreas de serviço.
- Grade de proteção no alto da escada se houver crianças na casa.

### Queimaduras

Na cozinha as panelas devem ficar com os cabos para dentro do fogão ou da mesa.

Isso evita que crianças pequenas puxem os cabos e o líquido quente caia sobre elas causando graves queimaduras.

Em queimaduras, não use nenhum medicamento ou produto no local.

No máximo, lave com água e procure socorro médico.

Nunca deixe uma panela com óleo esquentando no fogo enquanto vai fazer outras coisas.

O risco de queimaduras e incêndio é muito grande.

## Envenenamento

Não deixe substâncias tóxicas ao alcance das crianças.

Todos os produtos de limpeza, pesticidas, medicamentos e produtos de beleza devem ficar guardados em armários e gavetas trancados com chave, longe do alcance das crianças.

Produtos inflamáveis como álcool ou removedores, devem ser mantidos longe do fogo.

## Choques

Não conserte antenas ou aparelhos elétricos de forma improvisada, sem conhecimento técnico.

Ao trocar lâmpadas desligue a chave geral antes de fazer a troca.

Não deixe as crianças mexerem em tomadas.

As tomadas devem possuir protetor e os fios dos eletrodomésticos devem ficar ocultos, evitando assim que a criança leve choques elétricos.

## Asfixia

O envenenamento por monóxido de carbono provocado por aquecedores domésticos com defeito é muito comum.

O monóxido de carbono é a maior causa de envenenamento no local de trabalho e em ambiente doméstico.

Para evitar os perigos do monóxido de carbono peça que um profissional faça a manutenção regular de todos os aparelhos.

Atualmente existem diversos tipos de alarmes domésticos que detectam a presença de monóxido de carbono.

Sempre tenha a máxima cautela ao usar aparelhos que podem emitir monóxido de carbono.

Verifique constantemente as condições de segurança de sua casa.

Não hesite em fazer consertos e melhorias.

Um lar seguro é responsabilidade de todos os que moram nele.

Conscientize também toda a sua família!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 188 - PRODUTOS PERIGOSOS QUE ESTÃO DENTRO DAS NOSSAS CASAS

Quão tóxico é o nosso lar? Para um lar mais sadio e seguro precisamos reduzir nossa exposição a muitos produtos perigosos. Parece mentira, mas, o maior contato das pessoas com poluentes potencialmente tóxicos, são os seus lares. As principais fontes de poluição do ar nas casas são os gases de produtos comuns, como materiais de limpeza, repelentes de traças, materiais de construção, combustível, desodorantes, desinfetantes, bem como de substâncias químicas da lavagem de roupas a seco e de estofamentos sintéticos novos.

Assim, quando uma casa é hermeticamente fechada por causa do frio, a exalação de várias substâncias químicas pode contribuir para um nível de poluição interna muito maior do que a externa.

Infelizmente as crianças, principalmente as bem pequenas, são as mais vulneráveis a poluentes internos. Elas ficam mais perto do chão, respiram mais rápido do que os adultos passam mais tempo dentro de casa e, visto que seus órgãos ainda não amadureceram, seus corpos são mais suscetíveis a toxinas.

Reduzir a sua exposição e da sua família a toxinas potenciais não raro requer apenas algumas alterações simples no seu estilo de vida. A seguir, daremos algumas sugestões que poderá achar úteis.

**Área de Serviço:** Tente guardar a maioria dos produtos químicos que exalam vapores em lugares em que não contaminem o ar na sua casa. Por exemplo, esses produtos incluem os que contêm aldeído fórmico ou solventes voláteis, como tintas, vernizes, adesivos, inseticidas, alvejantes, álcool, gás de cozinha, fertilizantes e materiais de limpeza.

**Banheiro:** Mantenha todos os recintos bem ventilados, incluindo o banheiro. O chuveiro volatiliza certos aditivos como o cloro que talvez estejam presentes na água. Isso pode causar uma acumulação de cloro e até mesmo de clorofórmio. Cuidado com produtos armazenados no banheiro tais como remédios, perfumes, cosméticos e desodorizantes de ambiente. Privadas também são muitas vezes negligenciados e se tornam automaticamente um abrigo para baratas e moscas.

**Sala:** Limpe os pés antes de entrar em casa. É um gesto simples, mas que pode ser muito útil e pode reduzir em até seis vezes a quantidade de chumbo e a concentração de inseticidas num carpete típico. Uma opção, é tirar os sapatos ao entrar na casa ou um bom aspirador de pó, pode ser a solução para reduzir a poluição em carpetes. Cuidado com as bebidas alcoólicas e com as plantas ornamentais, não deixe que crianças fiquem perto desses produtos.

**Quarto:** Se você aplicar inseticida num quarto, mantenha os brinquedos fora do quarto por pelo menos duas semanas, mesmo que na embalagem do produto informe que o quarto estará seguro algumas horas depois da aplicação. Mantenha mínimo o uso de inseticidas, naftalinas e perfumes.

**Cozinha:** A água é essencial para a vida, mas a água contaminada pode ser uma fonte de doenças e morte. Na dúvida, ferva a água para beber. Se você quiser usar alvejantes ou outros produtos químicos misturado com água, cuidado, eles podem ser perigosos se não forem usados corretamente. Cuidado com os desentupidores, desengorduradores de fogões,

desinfetantes, sabões e detergentes, deixe longe do alcance de crianças e em local que elas não tenham acesso.

Ambiente Geral: Remova todas as pinturas lascadas, se forem de tinta que contém chumbo, repinte-as com tinta sem chumbo. Não permita que as crianças brinquem em entulhos contaminados com tinta que contém chumbo. Não permita que crianças mexam em materiais eletro energizados, eles ocasionam risco de intoxicação e envenenamento.

Alerta contra os pesticidas – Inseticidas para matar baratas, papel pega-moscas, aerossol para matar pulgas, bolinhas de naftalina e produtos semelhantes contêm produtos químicos tóxicos. Além de provocar milhares de envenenamentos por ano, muitos podem, com o tempo, estragar a saúde.

Portanto, muita atenção aos produtos perigosos presentes dentro das nossas casas, pois, a utilização destes produtos pode trazer perigos sérios se não houver cuidados na sua utilização. Esses cuidados devem ser observados por todos os membros de sua família.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **189 - OS SERVIÇOS DOMÉSTICOS MAIS PROPENSOS A CAUSAR ACIDENTES**

“ATÉ que enfim, em casa!” Muitos suspiram aliviados quando voltam para a segurança do lar depois de um dia agitado no trabalho. Mas será que estão mesmo seguros? Ironicamente, algumas pessoas correm grandes riscos em casa e nem se dão conta disso. Principalmente quem tem filhos pequenos deve analisar bem o assunto e tomar precauções para diminuir o número de acidentes domésticos, pois, todos nós somos interessados e responsáveis por manter nossos lares em segurança. Para isso, precisamos descobrir os riscos e eliminá-los. Nosso lar deve ser um local seguro, entretanto, a falta de cuidado e atenção podem fazer com que ele se transforme em um local perigoso.

Usando a lista de conferência que se segue, que tal inspecionar a sua casa e anotar as mudanças que precisa fazer?

**Cozinha:** Pratos saborosos, delicias e guloseimas, mas também um dos lugares onde existem mais riscos de acidentes. Sabe por quê? Porque ao preparar pratos deliciosos precisamos utilizar ferramentas e objetos de corte. Na hora de cortar um alimento a dica principal é sempre colocar a faca no sentido contrário ao corpo, segurando a comida no centro da mão para proteger os dedos. Caso a pessoa se corte, é importante observar o tamanho do corte – se o corte for maior de 1 cm, é melhor ir ao médico para avaliar a lesão. Cuidado com latas, pois, elas oferecem grande risco de cortes além do risco de contrair tétano. Ao jogar a lata fora, coloque a tampa cortante para dentro e embrulhe em um jornal.

**Fogão:** Sempre vire os cabos das panelas para o lado de dentro. Se disponível, coloque anteparos na frente e nas laterais. Instale no fogão um dispositivo para evitar que ele tombe caso a criança suba na porta aberta do forno. A porta do forno também deve ter uma trava. A criança se queimaria se tocasse na porta do forno? Então, coloque uma proteção ou grade para que ela não possa tocar na porta quente.

**Banheiros:** Ao lavar o banheiro muito cuidado, pois, o excesso de água sobre o piso pode torná-lo escorregadio e causar quedas e acidentes graves. Tenha piso antiderrapante ou de borracha e barras de proteção para evitar escorregões e diminuir o risco de queda.

**Ferro de passar:** Mantenha-o fora do alcance das crianças. Nunca deixe o ferro elétrico na tábua de passar e nem deixe o fio pendurado. Ao passar roupa tome cuidado para não se queimar e não esquecer o ferro ligado para não correr o risco de causar um incêndio.

**Produtos de limpeza:** Serviços domésticos que envolvam o uso de saneantes devem ser manipulados e observados de acordo com as normas de segurança, contidas no rótulo. Cuidado com os produtos químicos de limpeza que podem intoxicar e causar a obstrução das vias respiratórias. Ao manipular produtos químicos de limpeza, utilize os equipamentos de proteção – como luvas, máscaras, calçados antiderrapantes, etc. Atenção: evite produtos clandestinos.

**Escadas:** As escadas são bem utilizadas pelas donas de casa para realizar limpeza de janelas, armários e locais onde não alcançam. Por isso, inspecione as condições de sua escada, utilize escadas de abrir e fechar que possibilitam o apoio na hora de subir e descer e que ofereçam maior segurança. Janelas de apartamento não devem ser limpas pelo lado de fora devido ao risco de altura e queda, se possível, coloque barras de proteção que evitam que crianças caiam e que podem ser facilmente retiradas por um adulto em caso de incêndio.

**Choque elétrico:** Não conserte antenas ou aparelhos elétricos de forma improvisada, sem conhecimento técnico. Contrate um especialista que possa executar o serviço de maneira segura e correta. Ao trocar lâmpadas, desligue a chave geral antes de fazer a troca e toque somente na extremidade do suporte e no vidro da lâmpada elétrica. Nunca mexa nas partes interna de tomadas e nunca deixe que crianças brinquem com as tomadas. As tomadas que não estão em uso devem ser isoladas. Faça uma vedação em todas as tomadas com protetores especiais.

**Cuidado!** Seu lar pode esconder vários perigos que você possa desconhecer, por isso, conscientize toda a sua família e tome todas as medidas preventivas.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **190 - ACIDENTE NO RESTAURANTE FILÉ CARIOCA NA PRAÇA TIRADENTES**

No dia treze do mês de outubro houve uma explosão de gás no restaurante Filé Carioca na Praça Tiradentes que culminou com a morte de quatro pessoas e mais de uma dezena de feridos.

O restaurante funcionava com alvará provisório, pois a obtenção do definitivo somente se dá com a aprovação dos bombeiros e segundo eles nunca houve o pedido do alvará definitivo. Segundo investigações, a polícia acredita que o gás de cozinha vazou e se acumulou durante toda a quarta-feira, feriado de doze de outubro, quando o restaurante ficou fechado. No retorno ao trabalho na quinta, uma faísca ou cigarro poderia ser a causa da explosão.

Em depoimento, dois funcionários da empresa responsável pela reposição de cilindros de gás no restaurante relataram não contar com um equipamento para medir possíveis escapamentos de gás e que isso era verificado pelo olfato ou pelo velho método da espuma. O dono do restaurante declarou que desconhecia proibição ou qualquer norma contrária ao uso de gás no local.

Muitos acidentes acontecem não por má fé de dirigentes ou funcionários, mas sim pelo desconhecimento de normas e atitudes básicas no dia a dia. Funcionários precisam ficar seguros sobre os procedimentos a serem realizados quando surgem situações não rotineiras, e no caso citado acima, a ausência de conhecimento por parte dos funcionários como também do dono do estabelecimento sobre normas de segurança, fez com que instalações irregulares de cilindros de gás gerassem um acúmulo de gás no local e mesmo sentindo cheiro forte de gás no restaurante, alguns funcionários adentraram no ambiente para iniciar sua rotina de trabalho quando ocorreu a explosão.

Podemos constatar uma série de irregularidades neste caso. Vamos citar aqui apenas algumas relativas à segurança:

1º Ao iniciar uma atividade comercial verificar todas as normas exigidas para o estabelecimento. Existem profissionais para dar toda esta orientação.

2º Não pular etapas, mesmo que haja brecha na legislação, como por exemplo inaugurar seu negócio sem as liberações básicas. Isto poderá trazer “dores de cabeça” futuramente.

3º Quando seu negócio já estiver em funcionamento, iniciar logo o treinamento de seus funcionários passando normas simples de procedimentos de segurança. No caso citado os empregados do restaurante teriam tido outra atitude.

Enfim, ficou constatado que a pressa em se abrir um negócio ou talvez a idéia de se economizar em determinados procedimentos custará ao empresário um valor bem maior.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **191 - SEGURANÇA: ESSENCIAL PARA O NOSSO DIA-A-DIA**

Qualquer trabalho, mesmo de natureza perigosa, pode ser perfeitamente executado, desde que cuidados necessários sejam observados por todos aqueles que participam do trabalho. A observação, o conhecimento, a identificação das causas dos acidentes: ato ou condição insegura.

As normas de segurança ou regras de segurança não foram estabelecidas para policiar e muito menos para tirar a liberdade dos trabalhadores. Pelo contrário, o que se deseja é ajudá-los a reconhecer os riscos que porventura existam em suas atividades e capacitá-los para realizarem as tarefas com menor possibilidade de acidentes para si e para seus companheiros de trabalho.

Para copiar e imprimir esse tema de DDS clique aqui !

É interessante lembrar que, mesmo alguém que passa muitos anos livres de qualquer acidente, basta um segundo para que venha ser afastado do serviço em virtude de uma leve, média ou grave lesão. Muitas vezes o fator tempo é a fração entre a vida e a morte.

**LEMBRE-SE:**

É preciso TEMPO para colocar um EPI, para fechar um interruptor ou uma válvula, para limpar máquinas, para pegar uma ferramenta adequada, para desligar uma máquina/equipamento antes de dar a manutenção necessária, para arrumar devidamente uma carga, usar uma escada correta, para limpar um óleo derramado, para TREINAR, ORIENTAR, INSTRUIR E CONSCIENTIZAR os colaboradores.

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

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 192 - EXTINTORES DE INCÊNDIO: CONHEÇA MELHOR ESSE EQUIPAMENTO



Leia os 9 tópicos abaixo e conheça mais sobre extintores de incêndio:

1. Os extintores de incêndio são equipamentos utilizados no combate a princípios de incêndio.
2. São projetados de modo que sua utilização seja a mais simples e eficaz possível. Podem ser portáteis ou sobre rodas.
3. extintor é denominado pelo nome do agente extintor contido em seu interior, (ex.: água, pó químico seco, gás carbônico ou espuma).

4. Os extintores mais comuns são:

Extintor de água pressurizada – para combate a fogos de classe A (papel, plástico, tecido, madeira, estopas, papelão, etc).

Extintor de POS (pó químico seco – para combate a fogos da classe B (óleos, graxas, tintas, etc).

Extintor de CO<sub>2</sub> (gás carbono) – para combate, preferencialmente, da classe C ( motores elétricos, fios, painéis, transformadores, etc).

5. Os extintores de incêndio encontram-se instalados em equipamentos motorizados. Nas instalações fixas, tais como subestações, oficinas, escritórios, almoxarifados, também encontram-se instalados extintores de acordo com a classe do fogo que poderá ocorrer em caso de acidente que o provoque.

6. Cada extintor tem um lacre o qual só poderá ser rompido para a utilização do extintor.

7. Cada extintor tem uma etiqueta de identificação presa a seu bojo, com a data em que foi carregado, prazo de validade e número de identificação. Esta etiqueta deve ser protegida convenientemente a fim de evitar que essas informações sejam perdidas.

8. É obrigatório manter o extintor de incêndio em perfeitas condições de conservação e utilização.

9. Quando o extintor for usado ou danificado por qualquer motivo, o responsável pelo equipamento ou pelo local, deve comunicar de imediato sua chefia e a área de Segurança do Trabalho, para que o mesmo seja substituído.



## **193 - MOMENTOS DE REFLEXÃO**

### **TRABALHADORES MAIS SEGUROS**

Durante o desenvolvimento industrial houveram épocas em que o trabalhador estava exposto a riscos em seu trabalho que nem os supervisores podiam fazer nada para evitá-los. Proteções inadequadas nas máquinas foram às causas de muitos acidentes e mortes.

As condições de trabalho não foram sempre as melhores para a saúde dos trabalhadores. A princípio o ciclo dos equipamentos inseguros e as condições de trabalhos foram responsáveis por trinta e seis por cento de todos os acidentes industriais. Os restos foram causados pelos próprios trabalhadores.

Na atualidade a situação está invertida completamente. As empresas reconhecem a importância da prevenção de acidentes, tanto do ponto de vista humanitário como econômico, e com a consciência dos gerentes temos locais mais seguros para trabalhar e com isto a redução dos acidentes por condições inseguras para cinco por cento. A indiferença, descuido e falta de conhecimento dos trabalhadores que causam os noventa e cinco por cento restantes.

Refleta: com base nessas estatísticas, o que você pode fazer para reduzir os acidentes na sua empresa? Deixe sua resposta logo abaixo, no local apropriado para comentários.

O Comportamento Humano.

Muitas vezes os riscos de acidentes estão relacionados com o comportamento do colaborador. Se temos problemas particulares, seja ele qual for, estamos com a cabeça voltada para o problema e acabamos criando atos e condições inseguras, pois não temos a concentração necessária para executarmos, com segurança, as atividades.

Isso pode nos colocar em risco, assim como nossos companheiros de trabalho. Talvez seja humanamente impossível esquecer dos problemas assim que entramos no nosso local de trabalho, canteiro de obras, escritório, etc, mas temos que fazer esse exercício, custe o que custar, todos os dias que nos depararmos com uma situação dessas. Lembrando que um acidente só viria a aumentar o nosso problema. Vamos deixar o problema do portão/porta para fora.

Pense: o que você costuma fazer para não deixar que problemas pessoais tirem sua capacidade de concentração no trabalho.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **194 - MANUTENÇÃO DE FERRAMENTAS**

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

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

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

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

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

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **195 - ZONA DE PERIGO**

Muitas das vezes você está entrando num ambiente que aparentemente não demonstra risco de acidentes, por ele nunca ter acontecido ou pelo fato de você o achar seguro.

Isso não quer dizer que nunca poderá acontecer, basta ter atividades para o risco de acidentes estar presente, seja em casa, no trabalho, na escola, no deslocamento de percurso ou realizando uma tarefa arriscada.

Você não prevê o acidente, ele simplesmente acontece sem estarmos esperando por ele. Para isso devemos estar atentos na tarefa que realizamos no nosso dia-a-dia. É de suma importância ter em mente que cada pessoa é responsável pelo seu ato.

No lar podemos encontrar várias atividades perigosas que muitas das vezes não percebemos, mas elas estão lá, seja nos produtos de limpeza, nas tomadas de energia que podem provocar choques e no fogão podendo até mesmo provocar queimaduras graves ou no vazamento de gás. Neste caso temos que tomar muito cuidado com as crianças, devido a falta de conhecimento que elas tem.

A conclusão é óbvia, os acidentes acontecem, não podemos evitá-los, mas podemos reluzí-los, pois cada pessoa pode ser vigilante de si mesma. Lembre-se que os quase acidentes, chamados de incidentes, são um sinal de alerta!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **196 - PEQUENOS INCIDENTES 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!”.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **197 - 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 hidrocloreto liberam gases capazes de atacar a pele, olhos e pulmões.

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

Não dê chance a eles;

Use vestuário resistente ao ataque dos ácidos, incluindo luvas;

Ao manusear, evite derramar ou quebrar o recipiente que o contém;

Mantenha-os afastado de qualquer fonte de calor e longe de substâncias que possam reagir.

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

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **198 - RISCOS DOS VAPORES**

Nesse DDS vamos falar um pouco sobre 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 198 - OS 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.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 199 - DIREÇÃO DEFENSIVA É DEVER DE TODOS

No trânsito encontramos diversas pessoas, da mais jovem que acabou de tirar sua carteira nacional de habilitação aos 18 anos até o ancião com toda sua experiência, e também pessoas que são prudentes, imprudente, educadas, pacíficas e os nervosinhos.

Com isso, presenciamos e somos informados todos os dias sobre acidentes e milhares de vítimas, principalmente em feriados.

Nesse contexto, podemos destacar quatro princípios que são importantes para o relacionamento e a convivência social no trânsito.

O primeiro é a dignidade humana, que consiste no convívio social e o respeito mútuo no trânsito.

O segundo é a igualdade de direitos. Ter a equidade e o respeito às diferenças de cada um. Todos têm direito de dirigir, mas cada um tem o seu jeito diferente de agir.

O terceiro é o da participação, ou seja, toda a sociedade se mobilizar em prol de uma causa positiva ou negativa para formação de leis ou campanhas.

O quarto é o princípio da corresponsabilidade pela vida, são atitudes prevencionistas e respeito ao próximo, valorizar a vida.

Comportamentos expressam princípios e valores que a sociedade constrói e referencia que cada pessoa toma para si e leva para o trânsito.

Os valores, por sua vez, expressam as contradições e conflitos entre os segmentos sociais e mesmo entre os papéis que cada pessoa desempenha.

Direção defensiva, ou direção segura, é a melhor maneira de dirigir e de se comportar no trânsito, porque ajuda a preservar a vida, a saúde e o meio ambiente.

Mas, o que é a direção defensiva?

É a forma de dirigir, que permite a você reconhecer antecipadamente as situações de perigo e prever o que pode acontecer com você, com seus acompanhantes, com o seu veículo e com os outros usuários da via.

Na grande maioria dos acidentes, o fator humano está presente, ou seja, cabe aos condutores e aos pedestres uma boa dose de responsabilidade.

Toda ocorrência trágica, quando previsível, é evitável.

Os riscos e os perigos a que estamos sujeitos no trânsito estão relacionados com:

- Os Veículos;
- Os Condutores;
- As Vias de Trânsito;
- O Ambiente;
- O Comportamento das pessoas.

O Condutor defensivo é aquele que adota procedimentos preventivos no trânsito, sempre com cautela e civilidade. Dirige sempre pensando em segurança, em prevenir acidentes, independente dos fatores externos e das condições adversas que possam estar presentes.

Deve ter:

## Conhecimento

- Das leis e normas de trânsito
- Das particularidades do veículo
- Das condições adversas;

## Atenção

- A sinalização
- O comportamento dos demais condutores
- Comportamento de pedestres, ciclistas e demais veículos não motorizados
- As possíveis e prováveis condições adversas;

## Previsão

Na direção defensiva a Previsão ocorre simultaneamente com a atenção; a exata medida que a Atenção vai mapeando o terreno, o cérebro tenta Prever e Antecipar possíveis acontecimentos, de modo a poder agir prontamente, se necessário, para não ser tomado de surpresa;

## Decisão

A Decisão Correta, é a meta da direção defensiva. Uma boa percepção das situações implica um rápido exame das alternativas de ações e na escolha inteligente a tempo de evitar o acidente;

## Habilidade/Ação

- Significa operar os controles do veículo e executar com perícia qualquer manobra básica de condução do veículo.

As piores ações no trânsito são:

- Imprudência
- Imperícia
- Negligência

A responsabilidade é de cada um, condutores e pedestres. Todos devem se qualificar, respeitar e ter mais paciência no trânsito.

Nas empresas é aconselhável o curso de direção defensiva, informativos ou campanhas de conscientização.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>



## 200 - COMO DIRIGIR COM SEGURANÇA NAS ESTRADAS



Os deslocamentos de grande parte do que produzimos e consumimos são realizados através das nossas rodovias.

A grande presença de veículos aliada as grandes distâncias percorridas aumentam em muito a probabilidade de acidentes nas estradas.

E, a gravidade destes acidentes é extremamente séria, devido a velocidade nestas vias e a dificuldade de um rápido socorro.

Com o intuito de tornar nossas viagens mais seguras devemos seguir as seguintes recomendações.

Antes de iniciar a viagem busque informações sobre a distância do trajeto, os pontos críticos das estradas, locais para refeição e repouso, postos de combustível, locais para manutenção do veículo, bases da polícia rodoviária, pedágios e etc.

Planeje todos os passos antes da realização da viagem.

Após saber por onde ir e como ir vamos voltar nossa atenção para o veículo que utilizaremos na viagem.

Confira a sua documentação, a do veículo, a dos passageiros e da carga (caso existam) e faça uma inspeção criteriosa dos itens básicos de segurança.

Devemos observar o estado do pneu (a calibragem do pneu é um item fundamental), dos freios, dos espelhos retrovisores, de todas as luzes (faróis, setas, pisca alerta, luzes de ré e luzes interna do salão), do limpador de pára-brisa, dos níveis de água e óleo, do estado de conservação do cinto de segurança, da suspensão e a existência dos itens exigidos pelo CONTRAN (Conselho Nacional de Trânsito) como extintor de incêndio, triângulo, macaco e estepe.

Caso algum item não esteja OK, repare o problema antes de começar a viagem.

Abasteça o veículo com quantidade de combustível suficiente para chegar ao próximo ponto de apoio do trajeto ou para o total do percurso em curtas distâncias.

Ainda não é a hora de começar a viagem!

Temos que garantir que o nosso corpo esteja preparado para a tarefa de dirigirmos por horas!

O ideal é que antes das viagens, os motoristas descasem por no mínimo oito horas.

Agora sim, preparamos o nosso roteiro de viagem e temos certeza que o veículo e seu condutor estão bem para a realização da tarefa.

É hora de ligarmos a chave e começarmos! Mas antes todos os ocupantes do veículo devem estar com o cinto de segurança!

Durante a viagem devemos seguir os limites de velocidade estabelecidos pela via e as orientações contidas nas placas de trânsito.

Ultrapassar somente nos locais permitidos, isso deve ser um compromisso para evitarmos colisões frontais!

Toda atividade repetitiva pode trazer uma perda de atenção e cansaço para quem a realiza.

Dirigir não é diferente. Ao menor sinal de cansaço e/ou perda da atenção, pare o veículo em local seguro e descanse.

Utilizar drogas ou arrebites (combinação de substâncias e produtos para se manter acordado) é algo irresponsável com a sua vida e com a vida de outros, pois quando o efeito deste passa, o sono e cansaço aparecem de forma acentuada e incontrolável, causando situações de perigo imediatamente após a manifestação dos mesmos e ceifando vidas de muitas pessoas nas estradas.

Durante a viagem mantenha o foco na estrada, nunca utilize telefones celulares, som com música alta ou veja vídeos no aparelho de DVD do veículo.

Deixe para os passageiros interagirem com os equipamentos eletrônicos.

Caso seja muito importante realizar e/ou atender ligações telefônicas, pare o carro em local seguro, acione o pisca alerta do veículo e somente assim faça o contato.

Observe com frequência os espelhos retrovisores, para perceber a aproximação de outros veículos durante todo o percurso.

Mudar de faixa é outra situação que exige cautela em rodovias, pois o trânsito tem uma velocidade maior.

Sinalize sempre qualquer alteração na direção do veículo e espere o momento ideal para a conversão.

Manter os espelhos retrovisores bem regulados vai auxiliá-lo em muito nesta hora.

Dirigir a noite tem um risco maior nas estradas, pois elas em sua grande maioria não possuem iluminação pública.

Manter o farol regulado é um passo para evitarmos surpresas.

O ideal é que a noite seja aproveitado para o descanso de quem dirigiu o dia inteiro.

Vamos preservar nossa vida!

Chegar atrasado em uma visita ou entregar uma carga após o programado é melhor que nunca cumprimos nosso objetivo pré-estabelecido!

Lembre-se que várias vidas e sonhos são destruídos nas estradas brasileiras e cabe a cada um de nós mudarmos este jogo, nossas famílias e amigos agradecem nossos esforços em mantermos um trânsito saudável nas estradas!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **201 - PARE! OLHE! ESCUTE! SALVE UMA VIDA!**

Hoje em dia é bem comum que as ferrovias estejam cortando as cidades.

Isso aconteceu porque as cidades cresciam ao redor dos trilhos.

Afinal, o trem era o meio mais comum de transporte a alguns anos atrás.

Era através da ferrovia que as populações recebiam tudo aquilo que necessitavam para viver como alimentos e outros utensílios.

Nos dias de hoje essa convivência tem gerado muitos acidentes nos centros urbanos.

Por isso, as empresas que operam os trens realizam campanhas para conscientizar a população sobre os cuidados básicos para evitar acidentes.

O que todos nós queremos é uma convivência mais tranquila entre a população e a ferrovia.

Como sabemos o trem não sai da linha, certo?

Ele já tem o seu traçado definido pelos trilhos e sua velocidade é regulamentada.



A Agência Nacional de Transportes Terrestres define, para cada trecho, uma velocidade máxima.

Essa velocidade é definida através de estudos aprofundados sobre o impacto gerado no trânsito e na população em geral.

Então, cabe a nós pedestres e motoristas fazermos nossa parte.

Vocês sabem como se chama o cruzamento da linha do trem com as ruas e estradas?

Chama-se “passagem de nível”.

Vamos então aprender 11 dicas para evitar acidentes nas passagens de nível:

Pare, olhe e escute. Com essa dica simples poderíamos evitar muitos acidentes;

Só atravesse a linha de trem (ferrovia) em locais permitidos;

Utilize as passarelas sempre que possível;

Ao se aproximar da ferrovia evite utilizar os fones de ouvidos, eles podem impedir que você escute o trem se aproximando;

Não corra para atravessar a linha férrea, muitos acidentes ocorrem porque as pessoas acham que vai dar tempo de passar correndo na frente do trem;

Segure firme as crianças ao se aproximar da ferrovia;

Não pare veículo sobre o trilho, só atravesse após ter certeza que do outro lado, o caminho está desimpedido;

Em hipótese alguma atravesse se as cancelas já estiverem abaixadas;

Caso necessite esperar a passagem do trem, mantenha distância segura da composição;

Só atravesse se tiver certeza que não existe possibilidade de acidente, a pressa em atravessar a linha férrea pode tirar sua vida!

Lembre se, um trem pode precisar em média de 300 a 900 metros para conseguir parar totalmente após acionar os freios de emergência.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 202 - 7 MOTIVOS PARA VOCÊ NÃO USAR O CELULAR ENQUANTO DIRIGE

Você sabia que mais de 50% dos acidentes de trânsito são causados pelo uso indevido do celular?

Checar WhatsApp, mandar um SMS, atender uma ligação ou atualizar o status das redes sociais pode parecer inofensivo, mas além da multa de R\$ 85 reais e a perda de 4 pontos na carteira os motoristas ainda podem se envolver em acidentes fatais e prejudicar também a vida de terceiros.

De acordo com pesquisas sobre o tema, checar o celular enquanto dirige aumenta em até 400% o risco de acidentes de trânsito.

O uso do aparelho de telefonia móvel tira o foco da atenção dos motoristas e compromete a capacidade perceptiva das pessoas aumentando as chances de colisão.



Para se ter uma ideia, usar celular enquanto dirige é tão ruim quanto guiar sob efeito de drogas e álcool.

Se você ainda não acha que os celulares podem ser prejudiciais para a saúde no trânsito aqui vão 7 motivos para não usar o aparelho enquanto dirige:

1. Médicos, físicos e especialistas garantem que é impossível realizar diversas tarefas ao mesmo tempo. A capacidade cerebral humana limita-se a executar uma tarefa por vez, já que dirigir exige

foco, atenção e nenhuma distração, devido a necessidade de raciocínio rápido e reflexos imediatos, dirigir falando ao celular se torna inadmissível.

2- As grandes empresas automotivas, cientes do alto risco de acidentes causados pelo uso indevido do celular, estão promovendo campanhas educativas para que os motoristas não desviem a atenção da estrada e respeitem as leis de segurança do trânsito.

3- Estudos apontam que 1 em cada 3 acidentes que acontecem no Brasil são devido ao uso incorreto do aparelho celular, ou seja, a melhor prevenção é o bom senso. Jamais deve-se admitir ao condutores falar ao telefone ou checar mensagens enquanto dirige.

4- Para se ter uma noção real das estatísticas, os acidentes causados por pessoas que trocam mensagens pelo celular no trânsito já ultrapassam os acidentes ocasionados pelo uso excessivo de álcool.

5- Existem hoje diversas ações para conscientizar os motoristas dos riscos do uso de celular ao volante, uma delas é a criação de aplicativos que bloqueiam as funções do aparelho móvel enquanto o condutor estiver com o veículo em movimento. Ao liberar o aplicativo, o motorista recebe então uma mensagem com as ligações recebidas para retornar.

6- Seja consciente! Ao usar o celular o motorista perde a visão 360 graus possibilitada pelos retrovisores e vidros dianteiros, ficando com a visão limitada, o que pode aumentar drasticamente o número de colisão com outros veículos, muretas, postes e etc;

7- Pense nos outros! Os acidentes de trânsito geralmente envolvem terceiros. A irresponsabilidade de não cumprir com a lei pode acabar prejudicando pessoas que não tem nada a ver com a sua negligência ao volante.

Agora que você já sabe de todas as consequências que essa imprudência pode ocasionar é importante estar atento e respeitar a lei!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **203 - A ALIMENTAÇÃO NA EMPRESA E A SAÚDE DO TRABALHADOR**

Alimentar-se corretamente é um desafio cada vez maior e mais urgente, que exige determinação e força de vontade. Muitos são os programas de alimentação oferecidos pelas empresas em apoio à saúde do trabalhador através de campanhas, treinamentos, premiações e até incentivos aos trabalhadores em prol de uma boa alimentação.

E que dizer de se alimentar corretamente mesmo estando trabalhando? O que a alimentação na empresa tem a ver com a sua saúde?

Diferentemente do passado as empresas hoje oferece a seus empregados refeitório no local de trabalho ou os famosos tickets refeição, beneficiando os trabalhadores que antigamente tinham dificuldades em adquirir o alimento suficiente para atender as suas necessidades e preferências. Muitos gastavam parte de seu salário para comprar alimento e prepará-lo para levar ao trabalho, gerando desconforto e preocupação. Não conseguiam sequer ter o mínimo necessário para sua alimentação e, inevitavelmente, ficava desnutrido o que ocasionava absenteísmo e faltas no trabalho.



Sem dúvida, a alimentação na empresa melhorou e muito as condições nutricionais e de qualidade de vida dos trabalhadores, sua condição física, menos fadiga, maior resistência a doenças e redução de acidentes de trabalho. Maior produtividade, mais integração do trabalhador com a empresa.



Mas, todo cuidado é pouco, comer melhor não significa comer exageradamente. Como citado no início alimentar-se corretamente é um desafio. Mas, vale à pena porque existem muitos perigos ligados a comer mal.

Programas de vida saudável elaborado pelas empresas têm como objetivo incentivar seus colaboradores a evitar o perigo de se comer mal, levando a pessoa evitar o perigo da obesidade, que pode causar problemas graves de saúde segundo especialistas.

Conscientize seus colaboradores, sua equipe de trabalho, seus amigos e familiares a evitar um estilo de vida que os levem a se tornarem obesos. Infelizmente muitos são os fatores contribuintes para a causa da obesidade, alimentação exagerada, falta de exercícios e vício em alimentos sem valor nutritivo.

Por isso, é essencial que você participe dos programas de saúde e alimentação saudável da empresa onde trabalha. Pois, a obesidade já é considerada uma epidemia global de enfermidades ligadas à obesidade.

Não importa as atividades que realizamos no dia-a-dia, tanto física quanto intelectual, nosso corpo necessita de uma boa nutrição.

Uma boa alimentação, quando adequada e variada, previne deficiências nutricionais, e protege contra doenças infecciosas, porque é rica em nutrientes que podem melhorar as defesas do organismo. Melhor ainda, resulta em Qualidade de Vida e é mais do que ter uma boa saúde física ou mental, é estar de bem com você mesmo, com a vida, com as pessoas queridas, enfim, estar em equilíbrio.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **204 - O CÍRCULO DA VIDA X O CÍRCULO DO SONHO**

“Sua vida nunca é maior do que seu sonho.”

Eu ouvi essa frase de um antigo diretor na refinaria onde trabalhei certa vez.

Imagine que tudo de real na sua vida hoje, está dentro de um círculo. Vamos chamar de Círculo da Vida.

Agora, imagine que aquilo que você sonha, almeja alcançar, esteja dentro de outro círculo. Chamemos de Círculo do Sonho.

Então, obrigatoriamente, o Círculo da Vida é menor e está dentro do Círculo do Sonho.

É o que os matemáticos chamam de “está contido”.

Uma imagem vale mais do que mil palavras. Por isso coloquei uma imagem aqui para ilustrar.



Isso me lembra outra frase que também já escutei: “quem não sonha, não realiza”.

Os dois conceitos estão conectados.

Isso explica porque pessoas que ganham na loteria ficam, tempos depois, pobres novamente.

Quando a pessoa ganha na loteria, de um dia para o outro, o círculo da vida dela fica maior do que o sonho. Porque agora, de repente, ela tem tudo que pode comprar.

Mas aí o tempo passa, o dinheiro vai sumindo e quando a pessoa vê ela está pobre e esquecida de novo.

Pronto, o equilíbrio foi refeito e o círculo da vida voltou para dentro do círculo do sonho.

Por isso você deve sim ter sonhos.

Sonhe e ouse sonhar.

Quanto menor for seu círculo dos sonhos, menor será seu círculo da vida.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **205 - SER ORGANIZADO É GANHO OU PERDA DE TEMPO?**

Ser ou não ser, eis a questão?

Certamente você conhece essa frase famosa de William Shakespeare, mas vamos falar sobre ser organizado.

Quantas pessoas você conhece que é extremamente organizado, tudo no lugar, os detalhes são os itens mais importantes de uma arrumação.

O caso chega a ser extremo com uma patologia conhecida como TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) que é um transtorno de ansiedade caracterizado por pensamentos obsessivos e compulsivos no qual o indivíduo tem comportamentos considerados estranhos para a sociedade ou para a própria pessoa.

Normalmente trata-se de ideias exageradas e irracionais de saúde, higiene, organização, simetria, perfeição ou manias e rituais que são incontroláveis ou dificilmente controláveis.

O transtorno obsessivo compulsivo é considerado o quarto diagnóstico psiquiátrico mais frequente na população.

De acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), até o ano 2020 o Transtorno Obsessivo Compulsivo estará entre as dez causas mais importantes de comprometimento por doença.

É importante considerar o comportamento de pessoas que apresentam esses sintomas.

A organização deve seguir uma lógica, não deve ultrapassar o limite do que é óbvio, porque a organização segue um propósito e quando passa dos limites pode se tornar uma doença.

Também é assustador aquela pessoa que é totalmente desorganizada tem a mesa de trabalho toda bagunçada, tem no quarto o verdadeiro horror e normalmente se declara “eu me acho na minha bagunça”.

Não que essas pessoas não sejam eficientes, não tenham suas qualidades, mas o fator predominante neste caso é o desperdício de tempo.

Pois ser organizado facilita o dia a dia na busca de um objeto, preparar a bolsa, a mesa do trabalho, o atendimento a um cliente.

Transmite uma boa imagem, a organização demonstra que a pessoa é asseada, limpa, confiante.

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

Confira no site o tema “Os outros cinco esses da qualidade”, lá você encontrará dicas de como ser organizado, otimizar seu tempo e melhorar o desempenho.

Uma pessoa organizada não quer dizer que seja perfeccionista, apenas faz o que é certo, não é capricho, cada coisa em seu lugar, é simples, é questão de hábito.

Ao chegar em casa ao invés de espalhar tudo já guarda cada coisa em seu lugar.

No seu trabalho organize o seu dia em uma agenda pela manhã ou até mesmo no dia anterior, na escola não deixe tudo para última hora, estude sempre antes e separe bem o conteúdo da disciplina.

Aí vão algumas dicas preciosas:

- Termine o que começou
- Coloque tudo em seu devido lugar
- Separe aquilo que é importante ou vai usar em breve
- Doe o que não usa mais
- Faça uma agenda para que otimize seu tempo
- Evite retrabalho
- Resolva pequenas pendências

No início talvez você ache estranho, mas a cada gesto, dia a dia, gradativamente se tornará rotina, hábito e acontecerão naturalmente sem esforço.



Concentre-se e esforce-se para desenvolver a cada dia ações que irão lhe permite desfrutar de um tempo extra no final do dia e aproveitá-lo para algo mais divertido.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **206 - COMO VIVER COM AS CRÍTICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO?**

O nosso DDS de hoje vai analisar o fator comportamental. É impossível em qualquer ambiente de trabalho, não haver conflitos e stress nos relacionamentos. Diga-se de passagem, que nós, como seres humanos mortais, temos a tendência inata de criticar, ver normalmente o lado negativo e pouco elogiar o lado positivo das pessoas. Apesar de ser um defeito humano, temos que trabalhar esse lado negativo, e aqui você verá algumas dicas interessantes.

**TENHA EMPATIA:** É uma palavra que muitas pessoas não sabem seu significado, mas quando compreende a plenitude do que ela representa, amiúde assimilam a realidade: é você se colocar no lugar da outra pessoa, ou seja, seja reflexivo: Gostaria de ser ofendido e ficar aborrecido com calúnias e termos depreciativos? Claro que não! **ATITUDE DE EMPATIA!**

**FIQUE SABENDO:** Alguns terapeutas comportamentais em suas consultas a casais com problemas conjugais dizem: Aprenda a observar como está seu parceiro em determinado momento: se está meio estressado e aborrecido com algum problema, fale pouco e respeite seus sentimentos! Fique calmo e evite discussões nesses momentos de tensão. **ATITUDE DE BOM SENSO!**

**SIMILARMENTE:** Como seres humanos, temos peculiarmente as mesmas características no trabalho: não é todo o dia que as pessoas estão bem humoradas e dispostas a brincar e conversar em função dos problemas do cotidiano: Percebeu que o colega naquele dia está fora do seu habitual, evite brincadeiras de mau gosto e aguarde o momento oportuno. Evite chamar atenção ou falar de defeitos na frente dos outros, é constrangedor! **ATITUDE DE DISCRIÇÃO**

**APRENDA A QUEBRAR O GELO:** Os problemas financeiros, doença, baixos salários e insatisfação profissional são frustrações que deixam muitos “para baixo”. No entanto, se esforce para ter boa autoestima e seja otimista. Quando for criticado por algum colega, “quebre o gelo”, com algumas risadinhas, mostrando que você não está se importando com isso, e conseqüentemente, o seu colega ficará muito sem graça. O famoso ditado popular é real, quando diz que o silêncio vale mais que mil palavras, não é verdade? **ATITUDE DE FLEXIBILIDADE!** Isso é quebrar o gelo.

**FONTE SUPREMA:** Além dos psicólogos e terapeutas que são fonte de conselhos profissionais, há uma fonte suprema que é referência em orientar, e estabelece uma base sólida. São dicas profissionais para relações interpessoais, contidas na Bíblia:

- Provérbios 12:18: “Existe aquele que fala irrefletidamente como que com as estocadas duma espada.” As palavras podem ferir e ofender, e perdendo a calma, é quase certo que dirá palavras para arrepende depois.
- Provérbios 29:11, “O tolo mostra toda a sua raiva, mas quem é sensato se cala e a domina.” Sem dúvida, perder a calma só vai fazer você parecer tolo.
- Provérbios 14:30: “O coração calmo é a vida do organismo”. Realmente, o estressado normamente tem problemas cardíacos e de hipertensão.

Percebeu como a Bíblia contém conselhos úteis e práticos para o controle de nossos impulsos! Conhecendo essas dicas e praticando, seu ambiente de trabalho será tranquilo e sua autoestima elevada.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 207 - CIMENTO: COMO TRABALHAR COM ELE DE FORMA SEGURA



O cimento é um material cerâmico que, em contato com a água, produz uma reação de cristalização de produtos hidratados, ganhando assim resistência mecânica. É o produto utilizado para unir firmemente diversos tipos de materiais de construção, permitindo fazer edificações resistentes e duráveis.

Quando em contato frequente com a pele de muitos trabalhadores da construção civil, pode:

- Ressecar, ferir ou irritar as mãos, os pés ou qualquer outro local da pele onde a massa de

cimento permaneça por certo tempo.

- Produzir reações alérgicas, dependendo do contato do cimento com as partes do corpo.
- O contato prolongado do cimento com a pele úmida pode causar fissuras e rachaduras denominadas “lesões indolentes”, nas quais podem ocorrer infecções secundárias.

A doença mais comum causada pelo cimento nos trabalhadores é a dermatite. Dermatite é uma inflamação das camadas superficiais da pele, que se reflete em bolhas, inflamação, escamação e coceira, entre outros sintomas.

Nesse caso específico, o cimento causa uma forte dermatite irritativa por contato, que se inicia com irritação na área podendo chegar ao estágio de necrose. Os sintomas começam a surgir horas após ter caído massa de cimento dentro das botas ou luvas, como por exemplo, ardor e queimação. Já no dia seguinte poderão ser observadas lesões chegando ao estágio de necrose, dependendo do tempo de contato que o trabalhador teve com o cimento.

Como proteção para, o trabalhador deve:

- Usar luvas e botas forradas internamente, na preparação da massa de cimento.
- Não trabalhar descalço, de sandália (chinelo) ou de bermuda.
- Se a roupa estiver suja de massa, ou calda de cimento troque-a logo que possível.
- Deve-se trabalhar de calça comprida.
- Luvas ou botas rasgadas são um perigo! Devem ser trocadas imediatamente.
- Se cair massa ou calda de cimento dentro da luva (ou das botas) e preciso retirá-la imediatamente e lavar as mãos e as luvas (botas) por dentro e por fora. Deixe escorrer toda a água.

- Pó ou cavaco de madeira dentro das botas pode irritar os pés. O melhor é usar meias grossas.
- Não deixe a calça comprida úmida da calda de cimento em contato com a pele.
- Nunca use agitador sem proteção e sempre use óculos de segurança, luvas, botas e capacete.
- Ao final do trabalho diário, os pés e as mãos devem ser muito bem lavados, para retirar restos de cimento que ficaram na pele e nas unhas.

Porém o que infelizmente acontece é que muitos trabalhadores doentes, após terem sido “curados” retornam as suas atividades. Assim entram em contato novamente com o cimento produzindo novamente lesões na pele, impondo o afastamento do trabalhador. Em suma, as dermatites melhoram com o afastamento do trabalho e pioram quando o trabalhador retorna.

Então, para que o trabalhador esteja em plenas condições para trabalhar, é essencial antes de tudo, que siga corretamente as normas para manusear o cimento.

Utilize os EPI's adequadamente, e em caso de suspeita de dermatite, procure imediatamente um médico.

Não retorne ao trabalho sem estar em condições. Zele por sua vida antes de tudo!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **208 - DICAS DE HIGIENIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO DO EPI**

O equipamento de proteção individual ou simplesmente EPI é um item de uso obrigatório a todos os trabalhadores que atuem como empregados sob regime da CLT e que estejam expostos aos riscos ocupacionais.

O fornecimento e o treinamento de utilização deve ser oferecido pelo empregador, de forma totalmente gratuita para o trabalhador. Cabe a ele, contudo, zelar pela sua qualidade, fazer seu correto uso e não trabalhar sem utilizá-los.

Normalmente, o primeiro contato que o trabalhador tem com o EPI é durante a integração, quando ele chega na empresa pela primeira vez.

É nesse momento que ele será apresentado para a empresa e algum de seus colegas de trabalho e será informado sobre seus direitos e obrigações. Saberá também quais são os riscos e agentes que existem no setor onde vai trabalhar e receberá os EPI's, será ensinado de como utilizá-los e depois assinará a Ficha de EPI, documento obrigatório.

Mas é no dia a dia que as dúvidas surgem: como lavar o meu protetor auricular (auditivo)? Como conservar melhor meu calçado de segurança? Quando devo jogar fora a luva velha? Vamos dar algumas dicas importantes para você.

Como lavar e cuidar melhor do EPI – Equipamento de Proteção Individual

Algumas pessoas não sabem, mas o EPI deve ser lavado e é preciso tomar alguns cuidados com ele. Alguns EPI's devem ser lavados todos os dias, inclusive – tudo dependerá do tipo de atividade desenvolvida, do EPI e da exposição ao qual o EPI fica.

Vamos exemplificar: Se você trabalha em um local com ruído acima do Limite de Tolerância e que também tem poeira, você provavelmente utilizará diversos EPI's, inclusive o protetor auditivo e o respirador (também chamado de máscara, embora a nomenclatura esteja errada e seja apenas para solda).

Ao final do dia, ao retirar o protetor auditivo você nota que ele parece sujo, empoeirado. O que fazer?

Se ele for um EPI descartável, basta descartá-lo no local correto, contudo se ele for permanente é necessário que você o lave com sabão neutro e água corrente e o deixe secar até o dia seguinte.

Separamos mais algumas dicas para você cuidar melhor do seu EPI:



- Capacete: passe um pano úmido, ao final do dia, para retirar o excesso de sujeira. Caso esteja trincado ou sem a fita não o utilize e solicite novo capacete ao responsável pela entrega de EPI;

- Óculos: ao final da jornada pode lavá-lo com sabão neutro ou detergente. Não utilize se estiver embaçado ou trincado e ao lavar não

utilize esponja, apenas suas mãos. Seque com papel toalha ou toalha macia. Se preciso, troque;

- Respirador: passe pano úmido ao final do dia e seque com papel toalha ou toalha macia, troque os filtros sempre que necessário;

- Calçado: deixe descansar no período que estiver fora do trabalho, na sombra. Uma vez a cada quinze dias ou mês lave-o e seque-o na sombra. Não utilize se estiver rasgado, furado ou danificado. Não utilize fora do trabalho;

- Luva, mangote e perneira: lave ao final do dia com sabão neutro e deixe secar na sombra. Não utilize se apresentar estragos. Não utilize para outros fins fora do trabalho;

- Protetor auditivo: lave ao final do dia para retirada de sujeiras e secreção do ouvido. Deixe secar naturalmente, na sombra. Não corte os fios do protetor. Dê um nozinho ao lado de um deles e sempre utilize aquele lado no mesmo ouvido. Cuide-se para não desenvolver uma infecção no ouvido, são muito graves e doloridas.

- Uniforme: apesar de nem sempre ser um EPI, os uniformes também devem ser cuidados para não prejudicar a saúde e integridade física dos trabalhadores. Lave-o sempre que necessário e não utilize o seu uniforme de trabalho, especialmente se for EPI (aventais, roupas térmicas, etc) fora do ambiente de trabalho onde ele é obrigatório. Se apresentar danos, solicite a substituição.

Em caso de dúvida, procure o Técnico de Segurança da sua empresa ou responsável pela entrega dos EPI's.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **209 - EXPOSIÇÃO AO CALOR: COMO ATENUAR?**

A exposição ao calor pode causar câibras, exaustão, desmaios, choques térmicos, etc.

A exposição ao calor pode se dar tanto em locais quentes, quanto devido à atividade exercida. E torna-se ainda mais crítica no verão.

Com isso em mente, é importante dizer que ambientes com material incandescente e fornos representam um risco maior, igualmente como as atividades executadas a céu aberto.

E não se esqueça: a Norma Regulamentadora NR-15 trata sobre isso.

Segundo essa norma, é necessário avaliar as condições do local de trabalho usando o índice de bulbo úmido termômetro de globo (IBUTG).

A partir do cálculo do IBUTG é possível identificar a exposição do trabalhador ao calor local.

Com esse índice em mãos é possível verificar, junto ao quadro disponibilizado na norma, o regime de trabalho intermitente.



Mas não vamos nos preocupar agora com questões técnicas.

O que queremos passar são informações que te ajudem a prevenir os efeitos da exposição ao calor excessivo.

Mas o que acontece se ficarmos expostos?

Quanto maior a temperatura, mais as chances de você sentir uma perda na concentração, não conseguir realizar as tarefas e ficar irritado.

Aos sintomas já apresentados acima podemos acrescentar: inchaço (edema de calor), erupções na pele, entre outros.

Algumas seguem algumas dicas para reduzir a exposição ao calor

- Executar tarefas mais pesadas pelo período da manhã, pois neste período o sol está mais ameno.
- Utilizar os tempos de descanso definidos pelo SESMT (lembra do cálculo do IBUTG? É para isso que serve!);
- É importante se manter hidratado, ou seja, beber bastante líquido a intervalos pequenos (o ideal é consumir um copo médio a cada meia hora).
- Uso de uniformes profissionais com tecidos próprios para a atividade e que permitam a circulação de ar pelo corpo, como roupas que permitam ao suor molhar e transpirar (Ex. Algodão).
- Instalação de equipamentos de ventilação que tem como o objetivo renovar o ar.
- Se você está iniciando no ambiente quente, é necessário estar acompanhado e sendo observado, pois se não está acostumado com o clima, estará sujeitos a um risco maior;
- Participar dos treinamentos;
- Importante a empatia, ou seja, se colocar no lugar do outro. Quando perceber que algum colega de trabalho esteja apresentando câimbra, esgotamento ou confusão mental por exemplo, é importante avisar o superior imediato e fazer o colaborador parar o trabalho.
- Uma dica interessante é utilizar o sistema de rodízio para que a exposição ao calor seja mínima.

O que fazer caso o trabalhador tenha os sintomas

- Procurar um superior e ajuda médica;
- Suspender o trabalho;
- Busque local fresco, arejado e com sombra;
- Busque hidratar...

Esperamos ter ajudado a diminuir os riscos de doenças e acidentes!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>



## 210 - CUIDADOS COM FUMO DE SOLDA



Fumo de solda são aerossóis termicamente gerados, formado por vapores de metais fundidos em decorrência de solda. Eles quase não são percebidos a olho nu.

Como essas substâncias são tóxicas quando inaladas, então é importante cuidar para que não comprometam a saúde do trabalhador.

A exposição não controlada pode ter consequências graves para a saúde do trabalhador.

É preciso tomar os devidos cuidados, utilizando os EPIs específicos para proteção respiratória.

Esses EPIs devem estar especificados conforme NR-06 e o PPR (Programa de Proteção Respiratória) da empresa.

Os EPIs tem como objetivo controlar as doenças ocupacionais causadas pela inalação de impurezas do ar que prejudicam a saúde do trabalhador.

Outra alternativa é usar o sistema de soldagem robotizado, onde os operadores diminuem o contato no processo fazendo apenas a conferência no final.

Por serem partículas minúsculas, ao serem inaladas ficam facilmente no organismo do trabalhador, alojando-se por muito tempo no pulmão.

Dependendo do material, causará problemas não apenas no sistema respiratório, mas também no sistema nervoso, como no caso por intoxicação por Manganês.

Doenças como: câncer de pulmão, infarto, doenças de pele, dermatites alérgicas, asma e afins, são exemplos do que os fumos de solda podem ocasionar ao estar no organismo do trabalhador.

Como reduzir a exposição a essas substâncias nocivas?

- É importante efetuar treinamento adequado para o trabalho seguro e saudável;
- Adotar medidas de prevenção coletiva e individual;
- As superfícies de soldagem devem estar sem qualquer revestimento que possa criar exposição tóxica;

- Permanecer de costas para o vento ao trabalhar com solda, pois é importante se posicionar a fim de evitar a respiração do fumo de solda;
- Sistema de exaustão localizada devem ser utilizados para remover as substâncias geradas pelo fumo de solda;
- Utilizar ou substituir o tipo de soldagem e seus consumíveis para os que gerem menos fumos e gases;
- Em espaço confinado é necessário ventilação adequada;
- Utilize-se de um programa de proteção respiratória adequado a atividade desempenhada;
- Caso apresente qualquer sintoma suspeito após a realização da atividade, ou até mesmo vários dias após o trabalho, o trabalhador deverá procurar o serviço médico.

Resumindo:

- Busque obedecer às normas de segurança;
- Participe dos treinamentos;
- Utilize os EPIs fornecidos;
- Analise o ambiente em que o trabalho será executado.

Esperamos ter ajudado em diminuir os riscos ao se trabalhar com solda ou geradores de fumo metálicos!

Para ler mais sobre o assunto, recomendamos o site da 3M.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 211 - COMO EVITAR QUEDAS POR ESCORREGÃO OU TROPEÇO



Antes de iniciar mais esse bate-papo, imagine o seguinte cenário corriqueiro: você está andando distraído quando de repente não percebe a placa de piso molhado e atravessa, existe a grande probabilidade de você passar tranquilamente, como também escorregar e cair...

Então é sobre como evitar acidentes como escorregões, tropeços e quedas que podem ocorrer no ambiente de trabalho.

Por incrível que pareça, muitos dos acidentes de trabalhos que são contabilizados na Previdência Social, que geram luxações e fraturas, podem ter sido causados por escorregões, um tropeço e/ou quedas em ambiente de trabalho.

Por isso é muito importante esse DDS sobre quedas por escorregão ou tropeço.



Caso tenha dúvida do que é uma luxação, vamos explicar: uma luxação é o deslocamento repentino e duradouro, parcial ou completo de um ou mais ossos de uma articulação.

É importante acima de tudo estar sempre atento e não estar distraído ao se movimentar dentro do ambiente de trabalho, ou em qualquer outro lugar. A distração é um dos fatores para ocorrência de acidente, bem como outros fatores...

Então vamos falar um pouco desses outros fatores.

Em que momento tropeçamos?

- Objetos nas passagens;
- Saliências, degraus no piso;
- Portas de armários ou gavetas abertas;
- Cabeamento, fios, cordas e qualquer coisa diferente no caminho;
- Tapetes mau posicionados, com dobras;
- Uma péssima iluminação;
- Visão obstruída.

Falamos um pouco de como ocorrem os tropeços...

E quando escorregamos?

- Piso muito liso;
- Tapetes soltos;
- Tempo chuvoso e húmido;
- Materiais no chão;
- Pisos oleosos;
- Pisos Molhados;
- Cascas de banana (esse foi brincadeira), mas alimentos ou sujeira no chão;
- Pisos recém encerados;
- Usar calçados com solado desgastados;
- Etc....

Vamos refletir um pouco sobre como prevenir essas situações.

Organização e limpeza é primordial.

Sempre que houver um derramamento de quaisquer líquido, deve-se imediatamente limpar, ou isolar, sinalizar os locais.

Vamos retornar nossas memórias ao que conversamos sobre como acontecem os acidentes, e assim podemos levantar mais opções que ajudam a gente evitar, querem ver?

Vamos manter as passagens e passarelas desobstruídas, deixar tapetes fixos corretamente.

Manter as gavetas e armários devidamente fechados. E em relação aos cabos, buscaremos deixar protegidos e fora de caminho (dentro do possível).

A iluminação é importante e necessária, para um bom trabalho, quanto evitar acidentes.

Outra observação importante é usar sapatos de segurança adequados ao ambiente e atividade.

Mas falamos apenas de organização do ambiente, mas você como profissional precisa também tomar atitudes que evitem as situações de risco.

Como?

Você deve estar pensando, segue uma pequena lista:

- Ø Não corra, andar é mais seguro;
- Ø Olhe com atenção aonde pisa, pois a distração pode levar a um acidente;
- Ø E de acordo com a superfície que você está andando é necessário regular a forma de andar;
- Ø Caso a iluminação seja deficiente, busque usar lanternas para auxiliar.

Esperamos com essa nossa conversa ajuda você a evitar quedas por escorregão ou tropeço.

Esperamos deixar vocês prontos para evitar luxações, fraturas e qualquer lesão decorrente aos acidentes que te levem a um escorregão, tropeço e/ou queda.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **212 - SE ESTIVER ENVOLVIDO EM UM QUASE ACIDENTE, QUAL SERÁ SUA PRÓXIMA PROVIDÊNCIA?**

Primeiro, me responda a essa pergunta: se você estiver envolvido em uma situação de quase acidente, o que você vai fazer ?

Você ignora e esquece o assunto?

Ou relata o caso para garantir que nunca mais irá ocorrer?

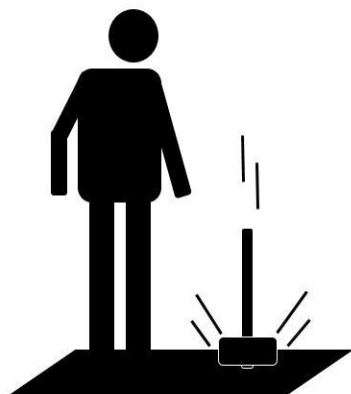
Obviamente o correto é relatar o quase acidente.

Se uma situação perigosa ou de quase acidente acontecer, você deve relatar imediatamente a área de segurança do trabalho ou ao responsável da sua área.

Deve ser iniciada logo uma investigação, para determinar porque aconteceu e como poderá ser evitada no futuro.

Por exemplo:

Se uma ferramenta cair de uma área de trabalho mais elevada, o que fazer ?



Talvez a solução seja manter a área desimpedida, com as ferramentas bem guardadas e instalar um rodapé na superfície superior para evitar a queda de objetos.

Outra medida de segurança é isolar a área inferior para evitar a passagem de outros colaboradores, mesmo com capacetes.

É comum situações perigosas e de iminente risco em obras industriais e paradas para manutenção de máquinas e equipamentos.

Geralmente, o planejamento do projeto possui um escopo explicitando as atividades a serem realizadas e estabelecem prazos.

Mas, podem acontecer atrasos na entrega de materiais e equipamentos...

Com isso, os serviços acabam não se desenvolvendo conforme o programado e aí surgem inúmeras situações não previstas.

Isso pode dar origem às atividades sobrepostas: trabalho em altura, montagens, solda, corte à quente, pintura, etc.

É nesse momento que os profissionais da área de prevenção devem atuar de forma mais eficaz e ficar muito atentos.

A engenharia precisa do serviço pronto e a equipe de segurança almeja o índice zero acidente.

Será que esses dois objetivos distintos podem ser alcançados ao mesmo tempo ?

Vejamos:

Existem empresas que tem esses requisitos como objetivos distintos, enquanto outras os vêem como uma meta global onde um depende do outro para acontecer.

Partindo desse princípio, a segurança do trabalho encontra caminho para executar um excelente trabalho, a começar pela orientação e conscientização dos colaboradores.

Através de treinamentos consegue-se evitar ocorrências indesejadas: os acidentes de trabalho.

O requisito inicial para eliminar as situações perigosas e possíveis acidentes é seguir procedimentos!

Contudo, é preciso ter embasamento numa boa política de Segurança e Saúde Ocupacional.

Ela é quem fornece uma base e estrutura para desenvolver qualquer trabalho relativo à segurança e saúde do trabalhador.

Um dos principais métodos usados no monitoramento de situações perigosas e mitigação é delatar os incidentes ou situações de risco, seja de pessoas, equipamentos, meio ambiente, etc.

É por meio deles que podemos encontrar riscos que estavam ocultos ...

... ou que não foram devidamente identificados e tratá-los!

Isso garante que os serviços serão executados e os funcionários não terão sua integridade física lesada.

Após relatar uma ocorrência, é importante dar acompanhamento.

Cobre de seu chefe e de seus colegas de trabalho a eliminação dos riscos e ajude a prevenir um acidente.

Leve a sério qualquer caso de quase acidente, mesmo se ninguém se machucar.

Você pode estar salvando a vida de alguém ao prevenir um acidente grave no futuro.

## 213 - A IMPORTÂNCIA DA ORDEM DE SERVIÇO

Assim que você é contratado por uma empresa, tem de passar por um ou mais treinamentos. Eles são pra ensinar mais sobre a empresa, como ela funciona e, aprender mais sobre o trabalho que você irá fazer.



No fim desses treinamentos, geralmente assinamos alguns papéis e recebemos mais alguns.

Dentre esses que recebemos, possivelmente estará uma OS ou Ordem de Serviço.

E o que muita gente não sabe, é a importância desse documento, dessa Ordem de Serviço.

E você, sabe a importância de uma OS?

Não se preocupe, é isso que você vai entender ao terminarmos esse DDS.

Primeiramente, vamos descobrir o que é a Ordem de Serviço.

Esse documento nada mais é do que um resumo, ou relatório, que a empresa entrega ao funcionário para atestar os seus deveres, os deveres da empresa e os perigos encontrados em atuar naquela função.

Ou seja, lá vão estar:



- Quais são seus deveres a serem cumpridos como trabalhador;
- Perigos que o trabalho pode trazer a você;
- Procedimentos de segurança ao executar as tarefas (um passo a passo para evitar esses perigos);
- As normas de segurança gerais da empresa.

Agora, para que serve, na prática, esse documento?

Serve principalmente para sua segurança no trabalho.

Ela leva ao seu conhecimento dos perigos específicos que encontrará no local de trabalho.

Por exemplo:



Se a função for a de cozinheiro, deverá constar na Ordem de Serviço perigos como queimaduras ao manipular o fogão ou forno, e cortes ao manipular as facas e outras ferramentas cortantes.

Constará também, qual o procedimento para cada tarefa, a fim de evitar acidentes e manter a segurança no trabalho.

Seguindo com o exemplo anterior, o procedimento para evitar uma queimadura no fogão ou no forno, será o de usar luvas térmicas.

Para evitar cortes com a faca, o ideal seria usar uma luva de malha

de aço.

E assim segue para cada tipo de atividade ou função.

É bom lembrar também, que o não cumprimento dessas regras de segurança, pode acabar em demissão “por justa causa” do funcionário, em casos extremos.

Mas, muito pior que isso: sua segurança vai estar em risco.

E o que é pior?

Ser demitido por justa causa, ou perder um dedo, um braço, ou até mesmo sua vida?

Por isso, é sempre bom ler e saber o que consta na sua Ordem de Serviço...

... seus direitos e sua vida podem depender disso!

Tendo conhecimento de tudo que está escrito na Ordem de Serviço, você garante sua segurança no trabalho, sabendo dos procedimentos para evitar acidentes e ficará mais tranquilo em seu dia a dia de trabalho.

Além disso, seus direitos estarão também garantidos!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **214 – ADORNOS NO AMBIENTE DE TRABALHO**

Você sabia que todos os anos cerca de 2 milhões de pessoas morrem por acidentes e doenças do trabalho e que quase 1 milhão de pessoas sofrem todos os dias com ferimentos causados no ambiente corporativo?



De acordo com pesquisas do setor de segurança e saúde dos trabalhadores, os gastos causados por acidentes de trabalho ultrapassam anualmente 7 trilhões de reais.

Garantir a segurança no trabalho não depende apenas das empresas e indústrias que devem seguir à rigor as regras sobre prevenção de acidentes e redução de riscos à vida dos trabalhadores.

As atitudes cotidianas dos próprios funcionários podem comprometer a saúde e segurança no trabalho, e por isso é fundamental que recebam treinamentos e sigam orientações específicas para um ambiente seguro e satisfatório.

Ao exercer determinadas atividades os trabalhadores ficam expostos a riscos e devem então seguir procedimentos de segurança direcionados para evitar a incidência de acidentes que podem até causar óbitos.

A falta de atenção e atitudes descuidadas podem causar sérios danos à vida dos trabalhadores e as ações simples do dia a dia podem ser grandes aliados na promoção do bem-estar físico e mental dos funcionários.

Pode parecer simples, mas o fato de usar brincos, relógios, sapatos com cadarços, pulseiras, cabelos soltos, mangas e barras de calça compridas e anéis podem resultar em graves acidentes, principalmente para aqueles que trabalham próximo a maquinários.

O uso de adornos em ambientes não propícios pode acarretar em mutilações, escalpe do couro cabeludo, amputações de membros superiores e inferiores e até a morte.

Por ser necessária a proximidade de equipamentos, os operários que lidam com o acionamento de máquinas, trabalham com eletricidade e em usinas devem estar livres de quaisquer adornos para a execução das tarefas diárias com segurança e sem riscos à vida humana.

Determinar as limitações nas vestimentas e acessórios de funcionários dos mais diversos ramos de atividade deve ser tarefa de profissionais especializados em SST, mas os trabalhadores devem também contribuir com um ambiente seguro seguindo as regras de conduta e vestes de cada ambiente corporativo.

No caso específico das mulheres outra questão deve ser levantada quando se trata de segurança do trabalho; o uso de sandálias e sapatos com salto alto podem ser motivos de acidentes como fraturas causando danos tanto para as colaboradoras quanto para as empresas que devem arcar com os custos médicos e a ausência da mão de obra.

Lembrem-se que as pequenas falhas podem ocasionar em danos irreversíveis e, portanto, é essencial atenção redobrada com adornos nas tarefas que representam riscos à saúde dos trabalhadores.

Esperamos que tenham gostado do Diálogo de Segurança de hoje, sobre o risco oriundo de acessórios como brincos, etc.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 215 - PORQUE DEVO INVESTIGAR OS INCIDENTES DE TRABALHO?



Entender sobre os acidentes de trabalho é importante e necessário para todas as pessoas, afinal ninguém quer sair de casa para ir ao trabalho e se machucar.

Quando ocorre um acidente com algum trabalhador, os responsáveis pelo SESMT – Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho devem realizar a investigação do

acidente, buscando identificar o que aconteceu e o porquê o trabalhador se acidentou.

É assim que o trabalhador tem seus direitos junto ao INSS assegurados, além de que – tão importante quanto – são realizados programas para evitar novos acidentes com outras pessoas. Muitas vezes, antes do acidente aparece o incidente. Esses eventos também devem ser estudados com calma, apontados e investigados pela CIPA e demais envolvidos para se evitar o acidente. Entenda o porquê de sua importância e necessidade.

O que é incidente de trabalho

Todos entendem o que é o acidente de trabalho. Ele é, em resumo, um evento não planejado que acontece com o trabalhador e que pode causar danos à sua saúde ou integridade física ou perda de tempo ou dano material para a empresa. Eles podem ser ainda acidente de trabalho (dentro do horário de trabalho, na empresa ou no local de trabalho) ou acidente de trajeto (quando acontece no caminho de vinda ou volta do trabalho para a casa do trabalhador, dentro do trajeto usado todos os dias).

Alguns acidentes de trabalho começam em incidentes. O incidente de trabalho é um evento ou situação não planejada que tem grande potencial de levar a um acidente. Ele pode ser considerado também como um “quase acidente” de trabalho.

Vamos exemplificar:

Um trabalhador derruba uma garrafa de água aberta em um corredor e aciona o trabalhador responsável pela limpeza. Enquanto ele chega, um outro colega de trabalho escorrega e quase cai. Ele não se machucou. Esse é um incidente de trabalho.

Outro exemplo: Ao chegar para trabalhar, os trabalhadores se deparam uma lâmpada que caiu sobre uma das mesas ou chão. Ninguém estava próximo quando aconteceu ou a lâmpada não atingiu ninguém. Também não foi observada a perda de material (exceto a lâmpada, naturalmente). Trata-se de outro incidente do trabalho.

Agora imagine a situação extrema: e se houvesse um trabalhador embaixo da lâmpada? E se ocorresse um curto circuito e princípio de incêndio? E se o trabalhador que escorregou na água houvesse caído e se machucado? E se ele não tivesse caído, mas tivesse derrubado algo de valor dentro da empresa? Nessas situações, seria um acidente de trabalho.

A importância de investigar os incidentes de trabalho

Agora que você entende um pouco mais sobre os incidentes de trabalho, fica mais fácil entender a importância de se investiga-los.

Investigar o incidente de trabalho pode ajudar a reduzir o número de acidentes de trabalho, mesmo os sem lesão, além de ajudar a controlar o índice de prejuízo da empresa com relação a perda de material.

Não deixe pra depois a investigação de incidente de trabalho! Na reunião da CIPA, ordinária ou não, leve à mesa a pauta e comece a trabalhar em prol da Segurança de seus colegas.

É cuidando dos incidentes que evitamos os acidentes!



## 216 - CUIDADOS PARA QUE UMA CONDIÇÃO INSEGURA NÃO SE TORNE UM ATO INSEGURO

Você já ouviu falar em “condição insegura” e em “ato inseguro”? Sabe o que significam e o porquê os profissionais da Segurança do Trabalho são tão insistentes e preocupados com elas expressões?

Se você já sabe, vamos te lembrar. Se você ainda não ouviu falar nesses problemas, nós vamos explicar o que eles são e porque são tão perigosos.

Preparados? Vamos lá!

O que é condição insegura?



Você já ouviu falar em acidentes de trabalho ou doenças ocupacionais, não é mesmo?

Se você já trabalhou em uma CIPA ou em uma empresa que passou por essa situação, provavelmente ficou sabendo que existe uma atividade chamada “investigação de acidentes”.

Além disso, antes mesmo que os acidentes ocorram – o que é o ideal, os acidentes devem ser evitados e a sua recorrência chegar a zero – existem também algumas ações e programas preventivos que visam identificar os riscos em potencial.

Com essa identificação é possível que os técnicos e demais trabalhadores consigam conscientizar os colegas, além de

sanarem os problemas e erros antes que algo errado aconteça.

Durante esse levantamento são identificados as condições inseguras de trabalho.

Essas condições são situações operacionais, técnicas ou físicas que podem propiciar a uma ocorrência de acidente ou doença ocupacional, causando danos à saúde e integridade física dos trabalhadores bem como a sua morte. São, em resumo, condições que existem nos ambientes de trabalho e setores que podem causar danos ao homem durante seu trabalho.

Parece muito difícil que uma condição insegura esteja presente na sua empresa, não é mesmo? Mas infelizmente não é!

Veja algumas condições inseguras mais comuns e que podem passar até despercebidas durante o dia a dia, por “costume” ou por “sempre ser assim”:

- Falta de organização e limpeza nos locais de trabalho;
- Iluminação inadequada (muito claro ou muito escuro);
- Instalações elétricas danificadas ou inadequadas – com fios sem encape, soltos, ou esticados, por exemplo;
- Piso danificado ou escadas sem proteção antiderrapante;
- Defeitos nas edificações – rachaduras, buracos, paredes ou muros tortos, telhados caindo, etc;



- Máquinas que não atendem à NR-12 ou que não tenham proteção às partes móveis ou cortantes, prensas sem proteção ou mesmo máquinas que tem defeitos mas são colocadas para operar;
- Ferramentas de trabalho com defeito e sem efetividade;
- Ruído muito alto;
- Passagens perigosas como passagens entre máquinas que se movimentam, corredores estreitos, trabalhos em locais com rampas ou mais altos sem proteção lateral;
- Risco de explosão ou incêndio;
- Falta de EPI's, EPC's ou extintores de incêndio, etc.

O que é ato inseguro

Até 2009, o Ministério do Trabalho designava que os trabalhadores deviam evitar o “ato inseguro”. Ele nada mais era do que situações onde o trabalhador se coloca em risco, conscientemente ou não.

Os atos inseguros mais comuns eram a não utilização de EPI's, brincadeiras no trabalho, direção de veículos como empilhadeiras ou pallets ou mesmo caminhões ou carros sem autorização ou capacitação, improvisação de máquinas ou ferramentas ou reparos, consertar máquinas em movimento, etc.

A partir da Portaria nº 84, de 04/03/09, as alíneas da NR-01 que constavam no item 1.7 foram revogadas. Isso significa que o MTE não reconhece mais o “ato inseguro”.

Essa decisão foi de grande importância aos trabalhadores em seus direitos legais, pois demonstra que as autoridades não veem mais a possibilidade de um trabalhador se acidentar propositalmente ou sob necessidade de resposta judicial pós-acidente.

Contudo, vale ressaltar que tais ações citadas continuam sendo ilegais e que os trabalhadores devem, por lei, seguir o que constam nas demais NR's bem como as Ordem de Serviço e demais regras da empresa onde atuam.

Cabe ao empregador, ou seja, à empresa criar mecanismos e formas de conscientizar os trabalhadores e lhes informar acerca dos riscos e perigos que a atividade oferece.

Assim, é importante que sejam tomados cuidados para que uma condição insegura não se torne o princípio de um acidente de trabalho ou doença ocupacional.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **217 - BRINCADEIRAS DEMAIS ATRAPALHAM!**

Além de gostoso, é necessário que as pessoas se deem bem no ambiente de trabalho.

A amistosidade e o companheirismo no dia a dia são muito importantes para os trabalhadores, os gestores e até mesmo para o sucesso da própria empresa.

Contudo, é preciso ter limite – brincadeiras demais atrapalham!

E pior: elas podem colocar em risco a sua saúde e integridade física, bem como a sua própria vida. Você sabe quando parar?

O seu espaço acaba quando o espaço do outro começa

Você já deve ter ouvido essa frase, não é mesmo? Apesar de muito comum e conhecida, ela se encaixa perfeitamente aqui, nesse diálogo de segurança.

Passamos em torno de dez horas diárias em nosso trabalho, convivendo diariamente com pessoas diferentes que nós. Muitas dessas pessoas acabam se tornando colegas de trabalho e outras até mesmo se tornam nossos amigos. E isso é saudável.

Ter amizades e contatos em nosso trabalho é fundamental para que o dia passe bem e que sempre tenhamos ajuda quando preciso, além de não nos sentirmos tão deslocados.

Mas é nessas horas que começa o perigo das brincadeiras descontroladas. E é com elas que devemos tomar cuidado!

Quando a brincadeira sai do limite

É muito difícil que saibamos quando a brincadeira vai sair do limite, não é mesmo? Às vezes basta uma piada e o colega já se ofende e fica chateado.

Mas e se a brincadeira for além?

Infelizmente, ainda acontecem acidentes de trabalho que envolvem brigas entre colegas de trabalho e após realizar a investigação de acidentes podemos notar que muitas delas começam com discussão após palavras serem mal colocadas ou entendidas ou mesmo agressão física por outros motivos, como uma ofensa – às vezes pode ser que a pessoa que fez a piada não teve a intenção de ofender, mas a pessoa que recebeu a piada se ofendeu.

Outros acidentes acontecem envolvendo atitudes simples do dia a dia que podem ser evitadas. Você sabe quais são?

1 – Brincadeiras com ferramentas de trabalho;

2 – Colocar as ferramentas de trabalho do colega em lugares altos ou muito baixos, de difícil acesso;

3 – Trocar as ferramentas que devem ser usadas por outras que estão na manutenção para pregar uma peça no colega;

4 – Correr em corredores ou pela linha de produção;

5 – Utilizar o ar comprimido para provocar o colega ou virá-lo contra seu próprio rosto ou roupa;

6 – Esconder EPI's ou ferramentas de trabalho do colega;

7 – Mover cadeiras ou bancos antes de o colega se sentar, causando tombos e ferimentos.

## COMO FOI O ACIDENTE

# Colega retirou cadeira e mecânico caiu no chão



- > **DURANTE** CURSO realizado na empresa em que o mecânico Carlos Alberto Pereira Ferreira trabalhava, um colega fez uma brincadeira de mau gosto.
- > **ELE** se aproximou da cadeira em que o mecânico iria se sentar e a retirou antes que Carlos Alberto visse.
- > **QUANDO** o colega de Carlos Alberto puxou a cadeira, ele tentou sentar, mas acabou caindo e bateu a bacia e

- a cabeça no chão.
- > **DEPOIS** do incidente, o colega ainda disse aos outros funcionários: "Isso é para vocês ficarem ligados e não se sentarem em cima de uma solda."
- > **O MECÂNICO** teve traumatismo craniano, perdeu parte da audição e ficou paraplégico. Fez cirurgia na coluna e se aposentou por invalidez.

Fonte: Advogado Sansão Silva Borges

ANDRÉ FELIX/AT

Como você pode notar, existem diversos tipos de brincadeiras ou peças que você pode pregar em seu colega de trabalho e acabar levando a um acidente grave. Alguns desses acidentes podem causar ferimentos sérios e causar problemas maiores.

Você consegue pensar em mais alguns?

O que fazer se estiver passando por essa situação:

Se você estiver sendo alvo de brincadeiras em excesso por parte de seus colegas de trabalho ou estiver estressado, é importante que você explique isso a seu colega. Esse é o primeiro passo: mostrar a ele que a brincadeira não está mais sendo saudável ou construtiva, que não existe mais diversão.

Caso ele persista, informe a seu supervisor ou se preferir ao Técnico de Segurança do Trabalho. Faça o mesmo se você perceber que alguém está passando por essa situação.

Brincadeiras demais atrapalham!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 218 - INCÊNDIO EM BOATE NA CIDADE DE SANTA MARIA-RS



Em 27 de Janeiro de 2013 um princípio de incêndio ocorrido levou ao óbito de 233 pessoas (números preliminares), a maior parte composta por jovens universitários. O acidente ocorreu na madrugada durante uma festa que congregou estudantes da Universidade de Santa Maria, pequena cidade localizada no interior do Rio Grande do Sul.

Para nós, mais importante do que repetir diversas informações apresentadas na mídia, vale tentar aprender com essa lamentável tragédia.

Vejamos abaixo algumas lições que podemos tirar desse episódio:

- procure desenvolver uma consciência de incêndio, ou seja, quando entrar em um ambiente procure avaliar eventuais rotas de saída, saídas de emergência, a presença de extintores e sinalizações de segurança, botões de alarme, etc. Esses sinais podem mostrar se a administração do local está preocupada com questões de segurança.
- a importância da existência de rotas de fuga, as saídas de emergência em dimensão suficientes e adequadas para a quantidade de pessoas presentes no local
- o papel fundamental do Corpo de Bombeiros na inspeção e eventual interdição de locais inapropriados
- a necessidade da existência e do devido treinamento da brigada de incêndio ou do bombeiro civil, dependendo do caso
- atenção redobrada aos produtos inflamáveis tendo em mente que também a fumaça gerada por esses materiais mata rapidamente, mesmo sem contato com fogo
- conheça a rota de saída do local onde você está, se ele qual for. Sempre se pergunte: em caso de emergência, para onde eu corro?
- em caso de emergência, não procure recolher objetos pessoais pois a sua vida tem valor infinito se comparado com eles

## **219 - ACIDENTES COM FERRAMENTAS DOMÉSTICAS**

Está pensando em presentear alguém com ferramentas elétricas como furadeiras, brocas, serras ou polidoras? Ótimo! Agora, pense também em dar algumas dicas de segurança para evitar acidentes.

Você conhece alguém que lê o manual de instruções antes de começar a usar algum presente que tenha acabado de ganhar? Pois é, isso é raro não é? Quando se tratam de ferramentas domésticas, como as que estamos tratando hoje, isto é um erro. Cada ferramenta possui características específicas como rotações por minuto, resistência ao calor, entre outras. Logo, antes de usar uma ferramenta nova deve-se ler o manual de instruções.

E, caso você ainda esteja pensando em que ferramenta vai comprar, aqui vai uma boa dica. Antes de comprar qualquer ferramenta, consulte com um profissional ou um amigo que entenda de ferramentas elétricas manuais. Peça dicas e conselhos para encontrar a ferramenta mais apropriada.

Dê preferência a ferramentas com duplo isolamento pois estas são mais seguras. Geralmente, as ferramentas com duplo isolamento que tem baixa potência, tal como as furadeiras mecânicas manuais, vêm recobertas com um material não condutor, à prova de rupturas. O interruptor de liga/desliga é também não condutor, para evitar que o usuário se exponha a partes metálicas.

Em uma ferramenta com duplo isolamento todas as partes, tanto internas como externas, começando pelo interruptor liga/desliga, estão preparadas para proteger o usuário.

Toda a ferramenta foi desenhada de tal forma que o desgaste, a temperatura e os produtos químicos ou contaminantes, não cheguem afetar as duas capas de isolamento ao mesmo tempo. As ferramentas com duplo isolamento não necessitam fios separadores de ligação a terra, nem tampouco necessitam o terceiro fio ou uma tampa como três hastes. Isto se deve a que o usuário está protegido, em todo momento, de todas as partes que poderiam produzir um curto-circuito.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **220 - 12 DICAS PARA EVITAR FERIMENTO COM FACAS**

Como a faca é uma ferramenta muito usada, elas causam muitos ferimentos. É muito comum nos acidentarmos com facas.

Então, como podemos nos prevenir? Vejamos essas dicas:

1. Enquanto estiver manipulando a faca, mantenha-a afastada do corpo, tanto quanto possível.
2. Dependendo da tarefa a ser realizada, pode ser necessário usar luvas especiais que evitam ou minimizam o corte das mãos. Essas luvas são muito comuns em açougues e frigoríficos.



3. Ao transportar facas, use sempre uma bainha apropriada para evitar acidentes.

4. Caso se necessário acoplar uma faca ao seu cinto, faça isso de forma que a faca fique de um dos lados do seu corpo, esquerdo ou direito, mas nunca na frente ou nas costas. Em caso de queda, isso reduz a chance de ocorrer um ferimento sério.

5. Ao guardar as facas, deixe-as em local apropriado, sem expor a borda cortante. Na sua casa, deixa as facas fora do alcance das crianças.

6. Nunca deixe facas sobre bancos ou cadeiras.

7. Ao cortar com facas, procure manter uma posição que lhe permita controlar o movimento que está realizando, e mantenha a concentração enquanto realiza a tarefa.

8. Em caso de corte em sua mão, os primeiros socorros são importantíssimos. Às vezes, o corte nem é tão sério, mas o acidentado não cuida das feridas, levando a infecções. Existem relatos de pessoas que perderam dias de trabalho por causa de complicações e infecções causadas por ferimentos de faca mal tratados.

9. Facas cegas não significam facas seguras. Isso ocorre porque ao usar facas cegas ou mal afiadas é necessário aplicar mais força e o tempo para execução da tarefa aumenta. Tudo isso aumenta o risco de um ferimento. Mantenha as facas afiadas e em boas condições de uso.

10. Evite facas defeituosas, com o cabo frouxo ou inexistente.

11. Facas foram feitas para cortar. Faca não é chave de fenda!

12. Cada faca é apropriada para cortar um tipo de objetivo. Use a faca apropriada para cada tipo de situação.

Use as 12 dicas acima e evite acidentes com facas. Tenham um bom dia de trabalho e um bom turno para todos ! Vamos voltar para casa sãos e salvos hoje !

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **221 - INSTINTO DE SOBREVIVÊNCIA: USE-O A SEU FAVOR**

Todos nós, seres humanos, nascemos com o instinto da sobrevivência. Não só a sobrevivência física, no sentido de proteger nosso corpo e suas funções vitais, mas também a sobrevivência psicológica.

Entre os diversos mecanismos inatos que temos para nos proteger está o medo. O medo é uma emoção muito importante, pois ela nos preserva, nos mostra situações de risco que podem causar dano às nossas vidas.

Por outro lado, temos também a tendência de, ao nos acostumarmos com um ambiente, achar que ele não nos apresenta mais risco. Por exemplo, se você trabalha há bastante tempo em um



ambiente industrial, pode se acostumar tanto com ele que o medo se esvai e você acredita que nada irá acontecer.



É por esse motivo, que o pessoal da segurança do trabalho da empresa tem como dever fiscalizar o uso dos equipamentos individuais de segurança. Mas, você pode e deve facilitar o trabalho deles, sabia? Como? Usando o seu instinto de sobrevivência.

Quando você vê uma situação de perigo você não entra automaticamente em um estado de alerta e defesa? Então, por que não faz o mesmo no seu trabalho?

Por exemplo: percebeu uma situação de perigo aos olhos, coloque seus óculos de segurança. Percebeu uma situação de risco para a qual você não está preparado? Peça orientação do técnico de segurança.

O uso dos equipamentos de segurança é exigido por normas internas da empresa, mas é o seu papel no dia-a-dia que garante a sua proteção.

Além do uso correto do equipamento de proteção, você deve também zelar pelo seu bom estado de conservação. Ele é o seu amigo, seu anjo da guarda e protetor. Cuide dele com carinho e use-o conforme o treinamento que você recebeu.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **222 - NÃO BUSQUE UM CULPADO. BUSQUE A SOLUÇÃO!**

O foco do trabalho de investigação das causas de um acidente não deve ser encontrar um culpado, mas sim, encontrar os riscos. A maior valia de um trabalho de investigação está em encontrar os fatos geradores do acidente.

Você, como colaborador da sua empresa, deve ter em mente que é muito importante colaborar com a equipe de segurança, para ajudar a analisar as causas de um acidente.

Uma investigação conduzida adequadamente pode ser muito útil para evitar que novos acidentes ocorram. Nas empresas é difícil não ser tendencioso. Somos seres humanos e muitas vezes gostamos mais do gerente A, ou da área B. Mas, não devemos deixar que nossas preferências interfiram na correta condução da investigação.

Mesmo que um acidente seja considerado “bobo”, suas causas devem ser analisadas em detalhes. Na análise das causas procure verificar se:

- os equipamentos utilizados estão em perfeita ordem;
- todos os funcionários estão devidamente treinados;
- os equipamentos de segurança são adequados para a operação do equipamento; entre outras.

Faça quantas perguntas achar necessário até que tenha a clareza de que a investigação do acidente se esgotou, ou seja, está completa.

Todo acidente precisa ser analisado a fundo, para encontrarmos as suas causas. Mesmo eventuais acidentes que possam ter acontecido por falta de atenção do funcionário, devem ser investigados e analisados.

Os colaboradores da empresa devem ter participação ativa durante a análise de um acidente, colaborando com detalhes, sugestões e ideias de melhorias. Afinal, é o dia a dia, ou seja, a prática que vai mostrando quais as maiores situações de risco em uma empresa.

Colaborador: ajude a equipe de segurança da sua empresa. Quem vai lucrar é você !

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **223 - DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DO FOGO!**

Há muitos milhares de anos atrás, os seres humanos primitivos descobriram o fogo. Ainda não se sabe como foi criado, mas é fato que, a partir do momento em que o homem conheceu e conseguiu dominar o fogo, houve mudanças gratificantes na sua vida.

A partir daí, a vida dos seres humanos mudou drasticamente. Desde a dieta (que passou a possuir alimentos cozidos), produção de ferramentas, melhoria das condições de vida, dentre outros.

Assim podemos observar que o fogo vem atuando de forma produtiva nas nossas vidas desde muito tempo. Mas o que você sabe sobre ele? Conhece suas características químicas? Sabe diferenciar fogo de incêndio? E no caso de um acidente, saberia solucionar o problema? Pois bem, vamos entender passo a passo todos esses itens!

O fogo nada mais é do que uma reação química que origina luz, calor e chamas. Para que ele exista é necessário que haja combustível, calor e comburente. E a junção desses três elementos origina o Triângulo do Fogo, ou seja, os elementos sem os quais o fogo não existe. Mas o que são essas coisas?

- Combustível é todo material que queima. Pode ser sólido (madeira), líquido (álcool) ou gasoso (butano). De acordo com o tipo de material, a forma como será queimado se diferencia.
- Sólidos: Queimam em superfície e em profundidade deixando resíduos. Imagine um pedaço de madeira sendo queimado, ele queima por fora (superfície), por dentro (profundidade) e deixam resíduos (fuligem).
- Líquidos: Queimam em superfície e não deixam resíduos. Imagine uma poça de álcool pegando fogo. No fim, não restará nada de lembrança.
- Gasosos: Queimam toda sua massa quase de uma vez (como uma explosão). Imagine uma sala onde o butano esteja sendo manuseado. Caso um acidente aconteça, ocorrerá uma explosão, não restando nada.
- Calor: É o elemento responsável por iniciar o fogo. Pode ser uma faísca, uma chama ou até o superaquecimento de aparelhos energizados.
- Comburente (oxigênio): É o elemento que ativa o fogo, ou seja, quem dá vida ao fogo.



Após iniciada a combustão, começa a se desenvolver uma reação em cadeia, que promove uma transformação, gerando mais fogo, como que num ciclo. Esse processo é denominado Quadrilátero do Fogo, ou Tetraedro do Fogo. Dessa forma, o fogo produz sua própria energia (calor), enquanto houver comburente (oxigênio) e combustível para queimar.

Dessa forma, podemos concluir que o fogo é algo controlável, desejado e produtivo. Enquanto o incêndio, por outro lado, é caracterizado pelo fogo não controlado, indesejado e destrutivo. Em vários casos pode levar a morte, seja pela inalação de gases ou por queimaduras.

Vamos agora conhecer as classes de incêndio, para que possamos identificar rapidamente qual o melhor método de extinção do mesmo, no caso de um acidente.

– Classe A: Fogo em combustíveis sólidos (madeira, papel, tecidos, plásticos, etc.). Como já visto, queimam em superfície e em profundidade, deixando resíduos. Sua simbologia é um triângulo verde com a letra “A” dentro.

– Classe B: Fogo em combustíveis líquidos inflamáveis (gasolina, acetona, éter, GLP, diesel, etc.). Também já foi visto que queimam em superfície e não deixam resíduos. Sua simbologia é um quadrado vermelho com a letra “B” dentro.

– Classe C: Fogo em materiais/equipamentos energizados (geralmente equipamentos elétricos). Deve-se desligar o quadro de força, transformando o incêndio de Classe C, para Classes B ou A. Sua simbologia é um círculo azul com a letra “C” dentro.

– Classe D: Fogo em metais pirofóricos (alumínio, antimônio, magnésio, etc.). São difíceis de serem apagados. Sua simbologia é uma estrela amarela com a letra “D” dentro.

Para cada classe de incêndio, há um tipo de extintor específico. A brigada de incêndio da sua empresa deve estar apta a realizar esse procedimento, de identificação do tipo de incêndio e da utilização do extintor adequado. Não utilize extintores se você não sabe manuseá-los, e muito menos se não sabe qual o extintor adequado para cada tipo de fogo. Procure ajuda imediatamente, e se afaste do local.

Com o conteúdo visto aqui, você já é capaz de identificar os tipos de materiais que pegam fogo, e dessa forma, tem a consciência das medidas preventivas a serem tomadas, para que um incêndio seja evitado!

Mas lembre-se, nunca faça algo para o qual não foi treinado! Preserve sua vida acima de tudo!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **224 - ATOS E CONDIÇÕES INSEGURAS: CONCEITOS E EXEMPLOS**

Atos e condições inseguras podem estar em vários lugares. Pode ser sem você perceber ou por existir a muito tempo, aquilo que era errado se torna normal e não passa mais a ser perceptível.

Para você entender um pouco mais sobre esses conceitos.

Atos inseguros

É a maneira como as pessoas se expõem, consciente ou inconscientemente, a riscos de acidentes. São esses os atos responsáveis por muitos dos acidentes de trabalho e que estão presentes na maioria dos casos em que há alguém ferido.

Em uma pesquisa realizada foi constatado que em 80% dos casos de acidentes o motivo principal é o ato inseguro.



Abaixo alguns exemplos de atos inseguros mais conhecidos:

- Ficar junto ou sob cargas suspensas.
- Usar máquinas sem habilitação ou permissão.
- Lubrificar, ajustar e limpar máquina em movimento.
- Inutilizar dispositivos de segurança.
- Uso de roupa inadequada.
- Transportar ou empilhar inseguramente.
- Tentar ganhar tempo.
- Expor partes do corpo, a partes móveis de máquinas ou equipamentos.
- Imprimir excesso de velocidade.
- Improvisar ou fazer uso de ferramenta inadequada à tarefa exigida.
- Não utilizar EPI.
- Manipulação inadequada de produtos químicos.

- Fumar em lugar proibido.
- Consumir drogas, ou bebidas alcoólicas durante a jornada de trabalho.

### Condições inseguras

Condições inseguras nos locais de serviço são aquelas que compreendem a segurança do trabalhador. São as falhas, os defeitos, irregularidades técnicas e carência de dispositivos de segurança que põe em risco a integridade física e/ou a saúde das pessoas e a própria segurança das instalações e equipamentos.

Abaixo alguns exemplos de condições inseguras mais comumente conhecidas:

- Falta de proteção em máquinas e equipamentos
- Deficiência de maquinário e ferramental
- Passagens perigosas
- Instalações elétricas inadequadas ou defeituosas
- Falta de equipamento de proteção individual
- Nível de ruído elevado
- Proteções inadequadas ou defeituosas
- Má arrumação/falta de limpeza
- Defeitos nas edificações
- Iluminação inadequada
- Piso danificado
- Risco de fogo ou explosão

Atos inseguros podem ocorrer por diversas causas, e todas elas são provenientes do homem, portanto, “como faz” que é o grande problema dos resultados que traz um ato inseguro.

Fazer com segurança, consciência e sem pressa são atitudes que contribuem para que se faça bem feito e não gerando uma situação insegura colocando em risco a própria vida e a dos demais.

A educação, o conhecimento do que é certo ou errado também contribui favoravelmente para que muitos incidentes aconteçam. O maior responsável pelo ato inseguro é você, pense antes de fazer, não faça com pressa, não queira desenvolver várias atividades ao mesmo tempo.

Uma frase clássica da segurança no trabalho reflete essa situação “Não há trabalho tão urgente e serviço tão importante que não possa ser feito com segurança”. Reflita, pense nisso.



As condições inseguras tem como resultado o tempo, a resistência de certos materiais se desgasta, a organização do local, que é um fator humano e/ou falta de manutenção, tecnologia aplicado ao local, entre outros.

Mesmo sendo originadas por diversos fatores externos, as condições inseguras tem como responsabilidade o próprio homem, seja por sua omissão ou irresponsabilidade.

Portanto, a Segurança começa e termina com as ações, atitudes e consciência de todos nós.

Colabore com ambientes mais salubres a começar de casa, escola, rua, sociedade e principalmente na empresa, reduzindo o número de acontecimentos alarmantes que cresce a cada ano.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 225 - PRIMEIROS SOCORROS: PROCEDIMENTOS INICIAIS



Todos estão sujeitos a sofrer algum tipo de acidente, seja no ambiente de trabalho, seja na vida pessoal/social. E por causa disso é preciso saber o mínimo necessário de primeiros socorros, para saber de que forma agir diante de um acidente.

Antes de tudo, vamos descobrir o que significa primeiros socorros.

É uma série de procedimentos simples com o intuito de manter vidas em situações de emergência. Os procedimentos são realizados por pessoas comuns, que detenham os conhecimentos, até a chegada de atendimento médico especializado. Então, primeiros socorros resume-se a realização de procedimentos temporários à vítima até que o auxílio profissional chegue ao local.

Cabe também aqui o entendimento da diferença entre emergência e urgência.

- **Emergência:** É uma condição imprevisível ou inesperada, que requer ação imediata, pois há risco de vida.
- **Urgência:** É necessário que algo seja feito com rapidez, porém não há risco de vida imediato.

Nunca se esqueça de que o atendimento de primeiros socorros não é suficiente para salvar a vítima, o correto é acionar ajuda profissional para que a vítima seja encaminhada ao hospital, para receber os socorros específicos.

Além disso, é necessária uma conduta adequada diante de uma situação de acidente:

- Mantenha a calma;
- Afaste curiosos;
- Isole e sinalize o local;
- Avalie o risco da cena;
- Tome cuidado para não se contaminar (caso esse seja o caso);
- Não manipule a vítima aleatoriamente, pois pode agravar a situação;
- Solicite auxílio profissional.

Após esses procedimentos, faça a avaliação inicial da vítima:

- A → Abertura das vias aéreas (verificar se encontram abertas e sem obstrução) e estabilização da coluna cervical (com um colar cervical).

Obs.: Para a colocação do colar cervical, o ideal é que a pessoa tenha um conhecimento do processo, pois caso realize algum movimento errado pode acabar prejudicando a vítima.

- B → Boa ventilação/respiração: Checar se a respiração está presente. Se estiver ausente, iniciar respiração artificial.

- C → Circulação: Controlar hemorragias.

- D → Déficit neurológico: Determinar o nível de consciência da vítima.

- E → Exposição da vítima: Retirar as vestes para encontrar possíveis lesões e prevenir a hipotermia.

Para avaliar o nível de consciência da vítima siga o passo a passo:

- A → Alerta: Se a vítima está ou não acordada.

- V → Verbalizando: Se a vítima é capaz de falar (nome, idade, dia, etc.).

- D → Dor: Se a vítima sente dores ou não.

- I → Inconsciência: Se a vítima não responde aos itens anteriores.

Há ainda alguns mitos que as pessoas creem se tratar de verdades a respeito de primeiros socorros. Vamos desvendá-los agora!

- Caso uma pessoa seja picada por uma cobra, nunca chupe o local para retirar o veneno, pois você não sabe a prática correta desse procedimento e poderá também se contaminar com o veneno do animal. Também não é aconselhável o uso de torniquetes, pois por barrar a circulação pode gangrenar o local, causando a perda do membro.

- Urinar sobre uma queimadura não soluciona nada!

- Manteiga também não melhora queimaduras.

- Não coloque a mão dentro da boca de uma pessoa que está tendo uma crise convulsiva. A pessoa está inconsciente e pode acabar de mordendo, acidentalmente. O correto é virar a pessoa de lado, estabilizando a cabeça e retirando objetos próximos, para que a língua fique para fora da boca.

- Não puxe o ferrão ao ser picado por uma abelha. Ao fazer isso, o veneno se espalha pelo organismo. Procure socorro médico.

- Em caso de sangramento nasal, não coloque a cabeça para trás nem entre as pernas. O correto é pressionar a parte carnosa do nariz, como se fosse prender a respiração por cerca de dez minutos. Se após 15 minutos ainda houver sangramento, procure socorro médico.

Esses são os procedimentos iniciais para que os primeiros socorros sejam prestados. Nunca se esqueça de que você vem em primeiro lugar, e se o risco de socorrer a vítima for maior do que



Você acha que pode conseguir administrar, não o faça! Você está em primeiro lugar, sempre! Decisões inconsequentes de nada adiantam, e em vez de ajudar, a situação pode acabar se agravando.

Pense antes de agir!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 226 - VOCÊ PRÁTICA REALMENTE O DDS?



Muitas empresas padecem por falta de comunicação interna, sejam com gerentes, gestores, encarregados, chão de fábrica e até mesmo com a diretoria da empresa.

Os problemas vão surgindo e virando bola de neve, pois ao invés de serem resolvidos, por falta de comunicação são deixados para segundo plano, só tomam uma atitude quando acontece algo trágico, como um acidente grave, um dano ao patrimônio ou uma perda grande de investimento.

A comunicação é e sempre será a melhor maneira de se resolver um problema, principalmente quando envolve gestão de pessoas. Trabalhar com máquinas é fácil, conhecendo o funcionamento dela e um bom treinamento qualquer um tira de letra, mas quando se trata de seres humanos o gerenciamento, comportamento e diálogo é mais difícil.

Na área da Segurança no Trabalho temos o DDS (Diálogo Diário de Segurança), já ouviu falar, não é? Até usa em sua empresa, mas será que está sendo desenvolvido de maneira correta?

Vamos entender o que é DDS.

Para começar, o primeiro D de Diálogo.

Fator primordial para a comunicação, pois o diálogo consiste em uma conversa que todos têm o direito de falar e ouvir, não existe somente um que fala, comanda o diálogo.

Você tem feito isso? Tem ouvido seus colaboradores ou só você fala inibindo-os de se expressar, ou usa o DDS para impor novos conceitos ou atitudes?

Segundo D – Diário. Principalmente quando se começa a desenvolver o DDS é importante que se tenha disciplina e o faça todos os dias, escolha o melhor ambiente, horário e grupo que irá participar, pois se começar a desenvolver e perde essa disciplina irá transformá-lo em semanal, mensal até que chegue ao fim sem perceber que todo o trabalho foi perdido.

A mais importante S de Segurança, onde é a base desse diálogo, é um momento de se abordar temas relativos à segurança, meio ambiente, saúde e qualidade de vida. Não pode deixar a reunião ser palco de temas que não condiz com o foco.

Abuse, aproveite ao máximo esse momento desenvolvido para ajuda-lo a se relacionar com o grupo de trabalho e discuta, traga novidades, respeite, inove com todo seu potencial essa oportunidade também de crescimento profissional de todos que participam.

Portanto, DDS é uma breve reunião, cerca de dez minutos, que deve acontecer todos os dias em horário de expediente para colocar em pauta questões de interesse mútuo com o propósito de resgatar bons resultados, prevenir e evitar acidentes, agregar conhecimento aos funcionários, interagir e buscar sempre melhorias para todos.

Algumas dicas para se usar em um DDS para que não seja maçante.

- Não seja rabugento
- Ouça o que eles têm para falar
- Use linguagem adequada
- Abuse de imagens (seja para impactar ou motivar)
- Elabore dinâmicas
- Faça ginástica laboral
- Promova gincanas
- Use o potencial de cada colaborador
- Faça-os sentir importantes, demonstre que tem papel fundamental em sua função e que a participação de cada um é imprescindível para que o trabalho seja concluído com êxito.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>



## 227 - NITROGÊNIO LÍQUIDO: MEDIDAS DE SEGURANÇA

O nitrogênio líquido é um uma fonte compacta e funcional de nitrogênio gasoso despressurizado. Além disso, sua capacidade de se manter a temperatura bem abaixo do ponto de congelamento da água o torna extremamente útil em um largo espectro de aplicações, como por exemplo:

- Criogenia: Criopreservação de células de sangue, células reprodutivas e outros materiais e amostras biológicas;
- Como uma fonte muito seca de nitrogênio gasoso;
- Transporte de produtos alimentícios, etc.

O nitrogênio líquido se trata de um gás e líquido extremamente frio sob pressão! Pode causar problemas de saúde nas pessoas que o manipulam sem o devido conhecimento e os EPI's adequados. Segue abaixo uma listagem dos problemas que podem ser causados e como devem ser os procedimentos de segurança:



→ Efeitos sobre o homem e toxicidade:

– O nitrogênio não é tóxico. No Brasil o anexo 11 da Norma Regulamentadora 15 (NR 15), considera o produto como asfixiante simples e não impõe limites de exposição, entretanto, no ambiente de trabalho, deve-se garantir que a concentração mínima de oxigênio seja de 18% em volume. As situações na qual a concentração de oxigênio estiver abaixo deste valor serão consideradas de risco grave e iminente.

→ Efeitos de simples (aguda) ou repetida (crônica) superexposição:

– Inalação: Asfixiante. Concentrações moderadas podem causar dor de cabeça, sonolência, vertigem, excitação, excesso de salivação, vômito e inconsciência. A falta de oxigênio pode causar a morte.

– Contato com a pele: Nenhum efeito prejudicial esperado do vapor. O líquido pode causar congelamento da pele.

– Contato com os olhos: Nenhum efeito prejudicial esperado do vapor. O gás frio ou líquido pode causar congelamento dos olhos.

– Ingestão: É uma maneira pouco provável de exposição. O contato com o líquido pode resultar em congelamento dos lábios e da boca.

– Efeitos da superexposição repetida (crônica): Não há evidências de efeitos adversos através das informações disponíveis.

– Outros efeitos da superexposição: O nitrogênio é asfixiante. A falta de oxigênio pode levar a morte.

→ Medidas de primeiros socorros:

– Inalação: Remova para ar fresco. Administre respiração artificial se não estiver respirando. Uma pessoa qualificada deve administrar oxigênio se a respiração estiver difícil. Chame um médico.

– Contato com a pele: Exposta ao líquido, imediatamente aqueça a área congelada com água morna (não exceder 41 °C). Em caso de exposição severa remova as roupas enquanto for banhado com água morna. Chame um médico.

– Ingestão: Esse produto é um gás a pressão e temperatura normal.

– Contato com os olhos: Em caso de contaminação por respingo, imediatamente lave bem os olhos com água corrente durante 15 minutos, no mínimo. Chame um médico imediatamente, de preferência um oftalmologista.

→ Medidas de combate ao incêndio:

– Meio de combate ao fogo: Nitrogênio não é inflamável. Utilize recursos apropriados para contenção do fogo circundante.

– Procedimentos especiais de combate ao fogo: Cuidado! Líquido e gás extremamente frios sob pressão. Retire todo o pessoal da área de risco. Imediatamente inunde os recipientes com jatos de água a uma distância máxima até resfriá-los. Remova os recipientes para longe da área de fogo, se não houver risco. Não direcione os jatos de água para o nitrogênio líquido, pois a água congelará rapidamente.

– Possibilidades não comuns de incêndio: O líquido e o vapor não são inflamáveis. Recipientes fechados podem se romper devido ao calor do fogo. Nenhuma parte do recipiente deve ser submetida a temperaturas maiores que 52 °C (aproximadamente 125 °F). Recipientes são providos com dispositivos de alívio de pressão projetados para aliviar o conteúdo quando eles forem expulsos a temperaturas elevadas. O líquido pode causar “queimaduras” criogênicas (bastante doloridas e causam imediato congelamento do local atingido). Os vapores podem obstruir a visibilidade.

→ Precauções no manuseio e estocagem:

– Apesar de o nitrogênio ser um gás inerte, em concentrações muito elevadas ele é asfixiante e deve ser estocado em uma área bem ventilada.

– O nitrogênio é inodoro, portanto, você nunca saberá, através do olfato, se houve ou não vazamento.

– Não coloque os cilindros onde exista o risco de entrar em contato com um circuito elétrico, um curto circuito sobre o cilindro pode ocasionar um aquecimento localizado muito elevado comprometendo a resistência da parede do mesmo.

– Nunca utilize os cilindros como roletes e evite impactos.

– Ao utilizar cilindros de nitrogênio, procure sempre fixá-los adequadamente de forma a evitar quedas acidentais.

– O nitrogênio líquido deve somente ser armazenado em tanques criogênicos especialmente designados para este fim.

– Nunca manuseie nitrogênio líquido sem a assistência de uma pessoa adequadamente treinada, caso tenha dúvidas, solicite assistência do fornecedor.

→ Informações para transporte:

– O transporte do nitrogênio em cilindros deve ser feito em caminhão equipado com carroçaria metálica aberta, que possua condições de transportá-los em posição vertical e que esteja devidamente sinalizado e equipado com o kit de emergência apropriado ao produto ou produtos que esteja sendo transportado.

– O motorista deve possuir habilitação compatível com o tipo e porte de veículo utilizado e ter participado com aproveitamento de curso de “transporte de produtos perigosos” ministrado por estabelecimento de ensino reconhecido.

– Além das sinalizações regulares como faixas refletivas na carroçaria e para choques, as unidades de transporte devem estar sinalizadas com rótulos de risco, além de painéis de segurança.

→ Detecção de vazamentos: Todos os equipamentos: válvulas, reguladores de pressão, conexões, tubulações, etc. que se destinem a serem utilizados com nitrogênio, devem ser devidamente testados e condicionados antes do uso. Dois métodos de teste que podem ser utilizados estão listados abaixo em ordem de preferência.

– Pressurizar o sistema com uma mistura de no máximo 5% de hidrogênio em nitrogênio e testar todas as conexões com um detector de condutividade térmica. Ao final do teste o sistema deve ser purgado com o próprio nitrogênio que será utilizado para remover os resíduos da mistura de gases utilizada. Este teste necessita ser realizado por uma pessoa adequadamente treinada, dá resultados muito satisfatórios e o sistema se torna altamente confiável. Este procedimento é especialmente recomendado para processos de alta responsabilidade e que se destinem à utilização com nitrogênio ultra puro.

– Pressurizar o sistema com o próprio nitrogênio e testar todas as conexões e pontos suspeitos com uma mistura de água e detergente. No local onde haja vazamento haverá formação de bolhas. Este teste pode ser feito por quase qualquer pessoa, porém os resultados podem não ser os mais seguros e pequenos vazamentos podem não ser detectados. Este método é especialmente recomendado para nitrogênio industrial podendo ainda ser utilizado para nitrogênio de elevada pureza desde que após a detecção e correção dos vazamentos, seja feita a secagem interna dos equipamentos através da passagem do próprio nitrogênio puro por seu interior até haver plena certeza que toda a umidade residual tenha sido eliminada.

→ Controle de exposição e proteção individual:

– Respiradores com suprimento de ar são necessários quando se trabalha em espaços confinados com esse produto.

– Usar sistema de exaustão local, se necessário, para prevenir a elevação de atmosfera deficiente em oxigênio.

– Luvas de raspa para produtos criogênicos, folgadas.

– Óculos de segurança com lente incolor e proteção lateral.

– Sapatos para manuseio de cilindros. Ou seja, botas de segurança, vulcanizadas, com biqueira de aço, vestimentas protetoras quando necessário.

– Calças sem bainha devem ser usadas para fora dos sapatos.

Nunca se esqueça de seguir as normas e procedimentos e usar o EPI adequado salva vidas!

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 228 - UMA ATENÇÃO ESPECIAL PARA O PESSOAL DA LIMPEZA PREDIAL

Pois é! O pessoal da limpeza também merece um pouco de atenção, por que não? Graças a eles os nossos locais de trabalho se mantêm limpos para que possamos realizar com mais segurança nossas atividades diárias.

Mas para que possam realizar suas tarefas adequadamente, algumas medidas de segurança devem ser tomadas.

### 1. Ao utilizar água, lembre-se:

- Água e escada podem não ser uma boa combinação, por isso redobre seu cuidado quando for lavá-las. Os acidentes, como o próprio nome diz, acontecem quando menos esperamos!
- Água e eletricidade também não combinam. Preste atenção a tomadas e produtos eletro/eletrônicos, evitando levar um choque desnecessário.
- Água e chão também merecem uma atenção especial, principalmente se o chão for escorregadio. Cuidado ao lavá-lo para não se acidentar.
- E lembre-se que a água não é um recurso inesgotável. Portanto, utilize-a com consciência e moderação.

### 2. Atenção a altura:

- Tenha cuidado ao fazer a limpeza em janelas de vidro situadas em altura perigosa.
- Nunca suba ou debruce sobre a janela.
- Evite expor o corpo, correndo risco de queda.
- Não deixe objetos próximos às janelas, para evitar que caiam acidentalmente.
- Caso precise subir em uma altura desejada, não improvise com caixotes, bancos, cadeiras. Utilize uma escada (se esta for suficiente) ou outro mecanismo adequado (por exemplo: plataformas elevatórias) para tal fim.



### 3. Área externa:

- A limpeza das janelas de vidro na parte externa do prédio deve ser realizada somente por empresa especializada e contratada para tal fim. Somente esse tipo de empresa possui o material adequado para a realização desse tipo de serviço, se forma que não ofereça riscos a quem for realizá-lo.

#### 4. Produtos de limpeza:

Esse tópico merece um pouco mais de atenção, pois a limpeza não é feita somente com água, também são utilizados produtos, que são compostos de substâncias químicas.

Deve-se atentar para o tempo de exposição ao produto, pois quanto maior a exposição maior a chance de causar problemas de saúde. A toxicidade, algumas substâncias são mais tóxicas que outras na mesma concentração. A forma como a substância química se apresenta possuindo total relação com a forma de entrada dessa substância no organismo.

E como vias de penetração das substâncias tóxicas no organismo, pode-se citar:

- Por inalação: através da respiração, quando se está em um ambiente contaminado;
- Pela pele: penetrando mais facilmente por ferimentos expostos;
- Por ingestão: fazendo refeições em locais contaminados ou não mantendo uma correta higienização das mãos.

Essas substâncias causam vários efeitos no organismo, que vão desde irritações (olhos, nariz, garganta, etc.) até intoxicações (podendo ser agudas ou crônicas). Dessa forma, para prevenção de riscos como esses aos trabalhadores há algumas medidas a serem tomadas:

- Todos os produtos de limpeza utilizados pelos trabalhadores devem ser adequados aos termos químicos e toxicológicos, com utilização aprovada pelo Ministério da Saúde.
- Vale ressaltar que é importante também que se use corretamente o produto. Todas as informações necessárias estão no rótulo, então o leia corretamente.
- Não reutilize embalagens de produtos.

Fazendo uso de todas essas medidas de segurança, previne-se que o trabalhador corra muitos riscos no ambiente de trabalho. Deve-se também utilizar os EPI's adequados para o tipo de trabalho, como por exemplo:

- Botas antiderrapantes;
- Macacão;
- Luvas descartáveis ou de borracha;
- Touca descartável.

Mantendo-se a união das medidas de segurança com o uso dos EPI's, o trabalhador fica mais seguro e pode realizar suas tarefas com eficiência.

## **229 - COMPORTAMENTO SEGURO: SEU MELHOR EPI DE TRABALHO**

Mesmo usando todos os EPIS, o funcionário não estará isento de acidentes, por estar em zona de constantes riscos: altura, piso desnivelado, chão com pelotinhas, escada com local sem iluminação, e etc.

A verdade é que por cultura, ainda na empresa, o funcionário usa EPIS por obrigação e medo da punição, o que é lamentável. O certo seria que o funcionário reconhecesse a importância do uso de EPI.

Temos que quebrar esse paradigma do medo do chefe ou o medo da demissão.

Muitos funcionários acham incômodo usar óculos, capacete ou a luvas só porque causa um desconforto e que aperta um pouco suas mãos.

Esse conceito está mudando diante das estatísticas de vítimas de acidentes, por fruto da imprudência e do descuido.

É de suma importância saber abordar os colaboradores, quando se faz um diálogo comportamental na empresa, percebendo um desvio de conduta do colega.

Com bom senso, é viável fazer um elogio antes de sugerir que o mesmo se comporte de maneira adequada ou faça uso de determinado EPI.

Por exemplo, diga ao colaborador: “você está de parabéns em utilizar corretamente os óculos, mas também é importante o uso do protetor auricular, pois o ruído pode causar danos irreversíveis a sua saúde”.

Seja cauteloso e mostre que está preocupado com a saúde e a segurança do colega e não apenas querendo aparecer com “mania de grandeza”, mas sendo um aliado da segurança de seus parceiros.

Seja firme se preciso, mas nunca deselegante ou arrogante. Trate as pessoas com respeito, e tenho certeza que as mesmas saberão agradecer, se comportando de forma preventiva.

### **REFLEXÃO:**

Ao iniciar minhas tarefas em minha área de trabalho, faço uma inspeção de rotina?

Avalio o grau de risco no que pode dar errado?

Uso as ferramentas adequadas ao serviço sem improvisos?

Valorizo a regra de ouro número 1: minha vida, como meu maior valor?

Preocupo também com meu colega quando percebo um desvio de conduta insegura?

Valorizo os EPIS como ferramentas para minha proteção?

Pense nisso, porque sua vida não tem preço. A segurança é individual, pois não existe melhor EPI do que o comportamento seguro!

## 230 - FISPQ: PARA QUE SERVE?



A história abaixo é um bom exemplo da importância da FISPQ. Não sabe o que é? Continue lendo.

João auxiliar de produção, funcionário de uma empresa fabricante de estrutura metálica, saiu de férias em dezembro e aproveitou para pintar sua casa de madeira de quatro cômodos com tinta à base de óleo.

João era supersticioso, não gostava que os vizinhos olhassem para a sua casa, pois achava que a inveja dos vizinhos, poderia afetar o bom serviço o qual estava realizando.

Fechou porta e janelas e fez a preparação da tinta e, pois, se a pintar as paredes.

Maria sua mulher, encontrava-se lavando roupas na pequena lavadeira e foi dar uma espiadinha, ao abrir a porta viu que um dos cômodos já estava pintado e encontrava-se muito bem-feito, elogio João seu marido.

Exclamando:

\_Nossa como está ficando bonita!

Saindo em seguida, dizendo vou no mercadinho comprar um refrigerante para nós.

Fechando a porta.

João exclamou:

\_vai quero terminar ainda hoje!

O mesmo já se encontrava com irritação das vias respiratórias, além de dores de cabeça, quase desmaiando com náuseas...

...devido a Inalações das concentrações dos vapores.

Maria foi até o mercadinho e trouxe uma Coca cola para agradar o maridão.

Ao abrir a porta viu João deitado e exclamou:

Mas ora, falou que queria terminar hoje e está dormindo!

E chutou o traseiro do João, mas nada de João, quando se deu por conta, viu que João encontrava-se desmaiado, e, pois, se a pedir socorro aos vizinhos.

Os quais chamaram o SAMU e João foi encaminhado ao hospital com um grave quadro de intoxicação por inalação dos vapores tóxicos dos solventes.



Moral da história:

Por falta de conhecimento da FISPQ (Ficha de Segurança do Produto Químico) ou interesse de se precaver lendo ao menos a rotulagem das embalagens para seguir alguns procedimentos de segurança, e usar EPI's (Equipamentos de Proteção Individual), constantemente ocorre esses acidentes nas áreas de trabalho ou nos afazeres domésticos.

A falta de hábito a leitura e achar que segurança é só na empresa.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 231 – EVITANDO LESÕES NO FUTEBOL



Não há nada de errado com isso. Mantenha este hábito e, aliás, busque fazê-lo com mais frequência. No entanto, os riscos de lesões musculares em atletas de fim de semana são altos, porque o corpo, por ficar mais inativo durante a semana, não está acostumado a tanta atividade, como ocorre em uma “pelada”, por exemplo.

Em época de Copa do Mundo, a vontade de chutar como o Cristiano Ronaldo, driblar como o Messi e fazer gols como o Neymar é ainda maior. E se até eles sofrem lesões,

imagine quem não é jogador profissional?

O Magdiel Martins, de 35 anos, é microempreendedor e a adora futebol. Mas, não é todo dia que ele tem tempo para praticar o esporte ou outra atividade física para preparar o corpo. Por isso, Magdiel já teve várias lesões, principalmente no joelho e na região lombar.

“A última vez deu uma inflamação na lombar e começou a atrapalhar os movimentos da perna. Fiquei com medo e fui ao médico. Depois emagreci um pouco, porque falaram que era por causa do peso”, descreve. Segundo o Magdiel, um verdadeiro “fominha por bola”, como ele mesmo se descreve, as lesões não são motivo para deixá-lo no banco durante uma partida. “Eu insistia. Doía e eu continuava jogando. Eu não parava não. Só se eu não conseguisse mesmo”, conta.

### Cuidados com as lesões

Victor Titonelli, ortopedista do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into), explica que em esportes como corrida, futebol e vôlei, as lesões mais comuns são as de tornozelo, canelite, lesões ligamentares, tendinosas e meniscais no joelho, como estiramento, e ruptura muscular no quadríceps, na coxa e na panturrilha. Nas atividades onde são mais usados os membros superiores, os tendões do ombro e os cotovelos são os que mais costumam ser afetados por lesões.

A primeira observação do especialista é buscar tratamento para as lesões, pois a maioria das pessoas apela para a automedicação e insiste em continuar os exercícios mesmo com dor, com a ajuda de imobilizadores que, segundo o ortopedista, pode levar a um quadro mais grave.



“Uma lesão não diagnosticada ou não tratada corretamente pode se tornar muito mais séria, podendo até chegar a necessidade de cirurgia, no caso, por exemplo, de uma fratura por estresse. Um exemplo clássico é a fratura que atingiu o Neymar antes da Copa”, alerta Victor Titonelli.

### **Como prevenir estas lesões**

De acordo com Titonelli, para evitar lesões em atletas de fim de semana é essencial a prática mais constante de atividade física. “Tentar fazer atividades aeróbicas durante a semana pra ganho de condicionamento cardiovascular, fortalecimento muscular, alongamento muscular antes e após dos exercícios e aquecimento antes da prática esportiva. Também é muito importante a adequada hidratação”, aconselha.

As dicas são ainda mais importantes para pessoas mais velhas. No caso de atletas de fim de semana, quanto maior a idade, maiores são as chances de lesões, por causa do desgaste natural do corpo.

Outra sugestão é passar por uma avaliação de um especialista, que, na maioria dos casos indica medidas iniciais como o repouso, a aplicação de gelo, a compressão do local da lesão, a elevação do membro pra diminuição do edema. Quando necessário, é preciso atendimento médico e de fisioterapia para a reabilitação.

Fonte: Erika Braz, para o Blog da Saúde

## **232 – FARÓL LIGADO DURANTE O DIA**



### **Aumento de visibilidade**

Mesmo durante o dia, a luz pode atrapalhar a visibilidade do motorista à longa distância.

Nestes casos, ofarol aceso ajuda o motorista visualizar carros, motos e outros veículos que estiverem na via. O ganho de visão é de aproximadamente 3 quilômetros e também facilita a localização do seu carro por outros motoristas.

Carros na cor preto ou cinza podem ser ainda mais beneficiados pela nova regra pois não se destacam tanto como outras cores.

### **Diminui riscos de acidente**

A Resolução 18/88 do Conselho Nacional de

Trânsito recomenda o uso do farol baixo ligado durante o dia para diminuir o risco de acidentes. Ganhando mais visibilidade a possibilidade de fazer manobras e frenagens emergenciais são maiores e pode diminuir a gravidade dos acidentes.

### **Visibilidade**

Um número importante dos acidentes de trânsito ocorre pela falta de visibilidade a longa e média distância dos veículos, portanto, o farol baixo ligado colaborará para aumentar a visibilidade do veículo, segundo pesquisadores, em mais de 3 quilômetros. Além do mais, ver e ser visto no trânsito é um dos alicerces da Direção Defensiva.

## **Distância dos veículos**

Com os faróis baixos ligados, o cálculo da distância de segurança entre os veículos que estiverem a frente pode aumentar, evitando colisões. Além disso, com o farol ligado, os movimentos para mudança de pista são visualizados por outros motoristas.

## **Direção Defensiva**

Em cursos de Direção Defensiva onde os alunos aprendem a dirigir utilizando métodos seguros para diminuir acidentes de trânsito, um dos requisitos primários para se garantir a condução segura do carro é o farol baixo ligado. Especialistas da Suécia e do Canadá, onde os índices de atropelamento eram grandes, produziram estudos específicos e concluíram que muitos dos atropelamentos que acontecem atualmente, podem ser evitados com essa atitude.

## **Método testado em outros países**

No Canadá esta regra passou a ser obrigatória depois de estudos realizados pelo governo para comprovar se isso ajuda ou não os motoristas. O resultado do estudo mostrou que os faróis ligados aumentam cerca de 60% da visibilidade periférica dos pedestres, reduzindo os atropelamentos.

A iluminação é um reforço a mais na sua segurança e na de várias outras pessoas. Fique ligado sobre a data em que a lei do farol aceso entrará em vigor para que não precise colocar a mão no bolso e pagar multa.

## **Alguns números**

- Na Suécia, ocorreu uma redução da quantidade de acidentes, em dois anos, 6 a 13%; e, no Canadá, esta diminuição atingiu entre 10 a 20% dos acidentes;
- Segundo pesquisa de órgãos oficiais, contribui em 69 % na redução da gravidade nos acidentes, por facilitar frenagem e manobras com mais antecipação;
- Os pesquisadores do Centro de Pesquisas de Acidentes da Universidade Monash de Melbourne (Austrália) afirmam, após análise científica, que um veículo de cor preta tem 12% a mais de possibilidades de envolver-se em acidente durante o dia do que com a cor branca;
- A NHSTA (Associação Norte-Americana de Segurança rodoviária, órgão dos EUA), afirma que o uso de farol baixo ligado durante o dia reduz em 12% os acidentes envolvendo pedestres e ciclistas e em 5% as colisões entre veículos.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## **232 – IMPROVISAÇÕES DE FERRAMENTAS OU USO INADEQUADO**

Use a ferramenta CERTA para o trabalho que vai executar. Saiba a finalidade de cada ferramenta e use-a da maneira correta.

### **Dicas:**

- Nunca utilize canivetes como serras. Pois os estiletes e canivetes não são capazes de nos fornecer total controle de direção;
- Use a ferramenta para o que ela foi projetada de maneira correta, nunca improvise. A utilização incorreta da ferramenta pode quebrá-la, causando-lhe ferimento;
- Proceda o corte no sentido contrário a você. Para qualquer eventualidade da lâmina “escapular”, não atingi-lo;
- Quando usar uma chave ajustável, puxe o cabo em vez de empurrá-lo;

- Se você não estiver certo de como usar a ferramenta não tente adivinhar, solicite ajuda;
- Não use a chave de fenda como alavanca, ferramenta de bater como punção ou formão.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## **233 – EDUCAÇÃO AMBIENTAL: PLANETA ÁGUA**

A água é o elemento que deu origem e sustenta a vida no Planeta Terra. Sem a água nenhuma espécie vegetal ou animal, incluindo o homem, sobreviveria. Cerca de 70% de nossa alimentação e do nosso próprio corpo é constituído por água. Mais da metade de todas as espécies de animais e plantas do Planeta é aquática.

Como 99,9% das águas de nosso planeta são salgadas ou permanentemente congeladas, restam não muita quantidade de água doce para a manutenção de nossas necessidades. E quando nos lembramos disso?

Quase nunca, talvez somente quando abrimos as torneiras vazias, ou sentimos sede. Sendo assim, não seria importante refletirmos sobre essa importantíssima questão?

Está na hora de preservarmos esse imprescindível recurso e que é finito (não é renovável), se não for adequadamente tratado. Nossa contribuição pode ser dada da seguinte forma:

- Evitando desperdícios (fazer uso racional da água tratada);
- Não jogar lixo, resíduos e entulho nos mananciais (Rios, Lagos e Lagoas, principalmente em Nas-centes);
- Não usar indiscriminadamente agrotóxicos;
- Denunciando qualquer tipo de agressão aos cursos de água principalmente doce.

Não esqueça a qualidade e a disponibilidade da água, está em nossas mãos. Basta fazermos nossa parte.

Fonte: <https://www.ddsonline.com.br>

## 234 – CRIANÇAS NA PISCINA



É muito importante conhecer as regras de segurança para que as crianças possam usufruir do prazer da água sem riscos. A natação é uma das atividades mais populares entre as crianças. Ao nadar em piscinas é possível sofrer acidentes, ou adquirir doenças infecciosas.

### **Prevenir os acidentes**

O afogamento é uma das causas de morte acidental mais frequente nas crianças, ocorrendo principalmente nas piscinas das suas próprias residências.

Mantenha-se atento e nunca perca de vista a criança. Lembre-se que as crianças podem afogar-se sem produzir qualquer ruído.

Alguns casos de afogamento verificam-se em piscinas que não estão devidamente protegidas com cercas ou muros e às quais as crianças conseguem ter acesso.

Tenha o cuidado de não beber bebidas alcoólicas, enquanto estiver a vigiar crianças na água. Ensine os seus filhos mais velhos a não beber bebidas alcoólicas quando nadarem, andarem de barco ou praticarem qualquer atividade aquática.

### **Aprenda a nadar e ensine os seus filhos a nadar**

As crianças com menos de 4 anos não têm capacidade para aprender a nadar de forma segura. Não está demonstrado que os programas aquáticos para lactentes e crianças reduzam o risco de afogamento, e os pais não devem confiar que o seu filho está seguro dentro de água, ou que não corre risco de afogamento, por ter participado nesses programas.

Não confie nas braçadeiras ou outros dispositivos insufláveis que ajudam a criança a flutuar, dado que facilmente podem esvaziar-se. Use coletes salva-vidas, quando necessário.

Certifique-se sempre da profundidade da água antes de mergulhar. Um dos acidentes mais frequentes em piscinas são os traumatismos que ocorrem ao mergulhar ou saltar para uma área pouco profunda.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 235 – PLANO DE ABANDONO DE EDIFÍCIO



O abandono de um edifício em chamas deve ser feito pelas escadas, com calma, sem afobamentos. Se um incêndio ocorrer em seu escritório ou apartamento, saia imediatamente. Muitas pessoas morrem por não acreditarem que um incêndio pode se alastrar com rapidez.

Se você ficar preso em meio à fumaça, respire pelo nariz, em rápidas inalações.

Se possível, molhe um lenço e utilize-o como

máscara improvisada.

Procure rastejar para a saída, pois o ar é sempre melhor junto ao chão .

Use as escadas - nunca o elevador. Um incêndio razoável pode determinar o corte de energia para os elevadores.

Feche todas as portas que ficarem atrás de você, assim retardará a propagação do fogo.

Se você ficar preso em uma sala cheia de fumaça, fique junto ao piso, onde o ar é sempre melhor. Se possível, fique perto de uma janela, de onde poderá chamar por socorro.

Toque a porta com sua mão. Se estiver quente, não abra. Se estiver fria, faça este teste: abra vagorosamente e fique atrás da porta.

Se sentir calor ou pressão vindo através da abertura, mantenha-a fechada.

Se você não puder sair, mantenha-se atrás de uma porta fechada. Qualquer porta serve como couraça.

Procure um lugar perto de janelas, e abra-as em cima e embaixo. Calor e fumaça devem sair por cima. Você poderá respirar pela abertura inferior.

Procure conhecer o equipamento de combate à incêndio para utilizá-lo com eficiência em caso de emergência.

Um prédio pode lhe dar várias opções de salvamento. Conheça-as previamente.

**NÃO** salte do prédio. Muitas pessoas morrem sem imaginar que o socorro pode chegar em poucos minutos.

Se houver pânico na saída principal, mantenha-se afastado da multidão. Procure outra saída.

Uma vez que você tenha conseguido escapar, **NÃO RETORNE**.

Chame o Corpo de Bombeiros imediatamente.

Ao constatar um princípio de incêndio, ligue imediatamente para o Corpo de Bombeiros (fone 193).

Forneça informações precisas:

Nome correto do local onde está ocorrendo o incêndio.

Número do telefone de onde se está falando.

Nome completo de quem está falando. Relato do que está acontecendo.

Em seguida, desligue o telefone e aguarde a chamada de confirmação

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>



## 236 – FAÇA A DIFERENÇA

Faça diferente. Faça a diferença. Mas faça. E faça bem feito.

Lembre-se que uma boa ideia resiste a tudo. Resiste a todos. Uma boa ideia, por mais estranha que possa parecer, quando boa, pega. Vira moda, vira estilo, vira tendência. Uma boa ideia vira. Uma boa ideia, diferente, muda tudo. Muda mentes.

Muda modos. Muda o mundo. Por isso, acredite no que que ainda não foi feito. Naquilo que parece absurdo. Em algo que soa impossível. Afinal, o que difere você dos demais é o que você faz de diferente. E aqueles que fizeram a diferença na história foram justamente os que fizeram algo que ainda não havia sido feito. O mundo esta cheio de acomodados.

E cheio em todos os sentidos. A terra foi quadrada até alguém olhar por outro ângulo e garantir, sem medo de errar, que na verdade ela é, e sempre foi, redonda.

O mundo muda a todo instante. A todo momento uma novidade surge. E grosso modo, acabamos divididos entre os que ficam marcando passo e os que tomam uma atitude e seguem em frente.

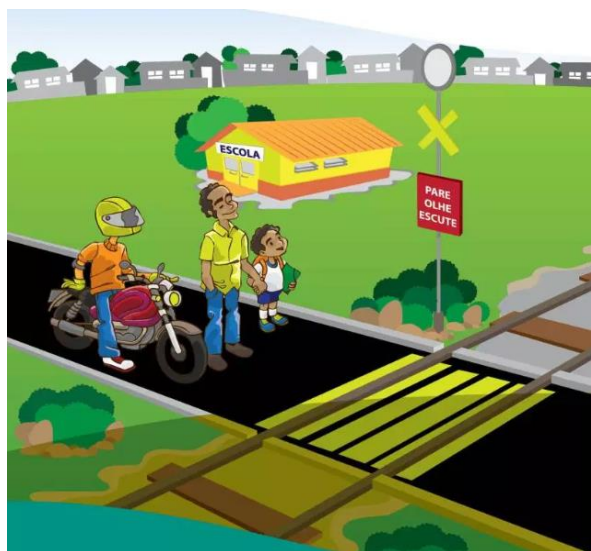
E à frente dos outros, rumo ao novo. E é isso que faz a diferença.

### De que lado você está?

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 237 – SEGURANÇA EM TRILHOS

### Medidas Preventivas Nas Passagens De Nível



As Operações Ferroviárias são executadas com base em Procedimentos, que visam garantir a segurança dos empregados envolvidos, dos pedestres e de toda comunidade.

### O QUE É PASSAGEM DE NÍVEL?

É todo cruzamento de nível entre uma via rodoviária e uma linha férrea.

No Brasil, mais de 60% dos acidentes envolvendo veículos ou pessoas com equipamentos ferroviários, acontecem nas passagens de nível e têm como principal causa à imprudência de motoristas e pedestres.

Nas passagens de nível, existem sinalizações para alertar e orientar as nossas tomadas de decisões.

Cruz de Santo André



Semáforo



Placas Educativas



A velocidade média das composições na ArcelorMittal Monlevade é de 17 km/h, podendo chegar a 25 km/h. Sempre que possível, nas passagens de nível a velocidade é reduzida.

Toda vez que a composição se aproxima de uma passagem de nível, é acionado a buzina como alerta.

### **Principais causas de acidentes em passagens de nível:**

- Desrespeito aos requisitos legais;
- Inabilidade e/ou imprudência ao conduzir o veículo;
- Excesso de velocidade;
- Desconhecimento do tempo e espaço necessário a frenagem de cada veículo;
- Uso de bebidas alcoólicas e drogas;
- Brincadeiras em proximidades de linhas férreas;
- Excesso de auto confiança.

### **Curiosidades**

- Que uma composição com 10 vagões carregados, pesa em torno de 880 toneladas?
- E que esta composição, trafegando a 15km/h, caso precise parar bruscamente, ainda se deslocará cerca de 100 metros após aplicar o freio de emergência?
- E que o operador de uma locomotiva possui visão limitada, pois trafega por trechos com curvas e só possui visão frontal?

### **Dicas De Segurança**

- Quando a locomotiva está próxima, não atravesse, mesmo se a composição estiver em baixa velocidade.
- Pare, olhe e escute, antes de transpor as linhas férreas, mesmo se o sinal estiver verde.
- Mantenha uma distância mínima de 3,0 metros da linha enquanto aguarda para atravessar.
- Não mexa nos objetos e equipamentos da ferrovia.
- Ao ouvir o apito do trem, fique atento e bem longe da linha.
- Não pule entre os vagões.
- Tenha atenção redobrada antes de transpor a linha férrea.
- Respeite a operação realizada pelos maquinistas e manobreiros, não atire objetos na composição.

- **Pare**, enquanto é tempo.
- **Olhe**, porque você não está sozinho.
- **Escute**, pois amanhã você poderá não ter essa chance novamente.

Fonte: ArcelorMittal Monlevade – Material de conscientização de segurança em linhas férreas em parceria com PH Transportes e Prefeitura Municipal

## **238 – SINAIS VITAIS**

### **Sinais vitais e sinais diagnósticos**

Toda lesão ou doença tem formas peculiares de se manifestar e isso pode ajudá-lo no diagnóstico da vítima. Estes indícios são divididos em dois grupos: os sinais e os sintomas.

Alguns são bastante óbvios, mas outros indícios importantes podem passar despercebidos, a menos que você examine a vítima cuidadosamente, da cabeça aos pés

Os sinais são detalhes que você poderá descobrir fazendo o uso dos sentidos – visão, tato, audição e olfato – durante a avaliação da vítima. Sinais comuns de lesão incluem sangramento, inchaço (edema), aumento de sensibilidade ou deformação; já os sinais mais comuns de doenças são pele pálida ou avermelhada, suor, temperatura elevada e pulso rápido.

Sintomas são sensações que a vítima experimenta e é capaz de descrever. Pode ser necessário que o socorrista faça perguntas para definir a presença ou ausência de sintomas.

Pergunte à vítima consciente se sente dor e exatamente onde. Examine a região indicada procurando descobrir possíveis lesões por trauma, mas lembre-se de que a dor intensa numa região pode mascarar outra enfermidade mais séria, embora menos dolorosa. Além da dor, os outros sinais que podem ajudá-lo no diagnóstico incluem náuseas, vertigem, calor, frio, fraqueza e sensação de mal-estar.

A seguir, veremos as definições dos sinais vitais e dos sinais diagnósticos mais comuns.

#### **1. Pulso**

O pulso é uma onda de sangue gerada pelo batimento cardíaco e propagada ao longo das artérias. A frequência comum de pulso em adultos é de 60 a 100 batimentos por minuto, a frequência de pulso nas crianças em geral é superior a 80 batimentos por minuto. O pulso é palpável em qualquer área onde uma artéria passe sobre uma proeminência óssea ou se localize próxima a pele.

As alterações na frequência e volume do pulso representam dados importantes no socorro pré-hospitalar. Um pulso rápido, fraco, geralmente é resultado de um estado de choque por perda sangüínea. A ausência de pulso pode significar um vaso sangüíneo bloqueado ou lesado, ou que o coração parou de funcionar (parada cardíaca).

#### **2. Respiração**

A respiração normal é fácil, sem esforço e sem dor. A frequência pode variar bastante. Um adulto respira normalmente entre 12 a 20 vezes por minuto. Respiração e ventilação significam a mesma coisa, ou seja, o ato de inspirar e expirar o ar. Ocasionalmente, pode-se fazer deduções a partir



do odor da respiração, obviamente, a pessoa intoxicada pode cheirar a álcool. No estado de choque observam-se respirações rápidas e superficiais. Uma respiração profunda, difícil e com esforço pode indicar uma obstrução nas vias aéreas, doença cardíaca ou pulmonar.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 239 – PERSISTÊNCIA: EMPRESA HONDA

Um homem investe tudo o que tem numa pequena oficina. Trabalha dia e noite, inclusive dormindo na própria oficina. Para poder continuar nos negócios penhora, com muito pesar, as jóias da esposa. Quando apresentou o resultado final de seu trabalho a uma grande empresa, disseram-lhe que seu produto não atendia ao padrão de qualidade exigido.

O homem desistiu? Não!

Volta para a escola por mais dois anos, sendo vítima de grande gozação por parte de seus colegas, e de alguns professores que o tachavam de "visionário".

O homem ficou chateado? Não!

Após dois anos, a empresa que o recusou finalmente fecha contrato com ele, porém, durante a guerra, sua fábrica é bombardeada duas vezes, sendo que grande parte dela foi destruída.

O homem se desesperou e desistiu? Não!

Reconstrói sua fábrica mas, um terremoto novamente a arrasa.  
Essa é a gota d água.

O homem desistiu? Não!

Imediatamente após a guerra segue-se uma grande escassez de gasolina em todo o país, e este homem não pode sair de automóvel nem para comprar comida para a família.

Ele entra em pânico e desiste? Não!

Criativo como de costume, ele adapta um pequeno motor à sua bicicleta, e sai às ruas. Os vizinhos ficam maravilhados e todos querem também as chamadas "bicicletas motorizadas". A demanda por motores aumenta muito, e logo ele fica sem mercadoria. Decide então montar uma fábrica para essa novíssima invenção.

Como não tinha capital, resolveu pedir ajuda para mais de quinze mil lojas espalhadas pelo país. Como a idéia é boa, consegue apoio de mais ou menos cinco mil lojas, que lhe adiantam o capital necessário para a indústria.

Encurtando a história: hoje a **Honda Corporation** é um dos maiores impérios da indústria automobilística japonesa, conhecida e respeitada em todo o mundo. Tudo porque o sr. Soichiro Honda, seu fundador, não se deixou abater pelos terríveis obstáculos que encontrou pela frente.

Portanto, se você vive hoje momentos difíceis, como quase todo o mundo, não se deixe desanimar e persista.

A vida reserva um prêmio maravilhoso para aquele que persiste, que tem fé, e que não se deixa abalar pelo desânimo.

O que sabemos é uma gota. O que ignoramos é um oceano.

E se mesmo depois de uma vida inteira de persistência, você não conseguir desfrutar do conforto material desejado, saiba que conquistou algo muito maior, muito mais duradouro do que os tesouros da terra. Você conquistou um dos tesouros do coração e que chamamos de "virtude".

### **Pense nisso!**

A marcha do tempo é inexorável.

De qualquer forma as horas se sucedem.

Utilize-as de maneira digna, mesmo que a peso de sacrifícios.

Tudo na vida constitui convite para o avanço e a conquista de valores, na harmonia e na glória do bem.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## **240 – MOTOCICLISTAS**

Seu veículo de duas rodas é moderno, bonito, potente, e você, tem muito orgulho dele. Não é para menos: fabricado com cuidado e até mesmo com muito carinho, ele lhe proporciona tantas emoções, tanta sensação de liberdade, e faz tantas coisas por você.

Só há duas coisas que ele não pode fazer por você: ensiná-lo a pilotar com segurança, e fazer sua própria manutenção.

Mas não se preocupe: pilotar com segurança é uma questão de inteligência e bom senso, e isso você tem. Inteligência e bom senso que lhe dizem que somente um veículo bem conservado pode ser seguro. E ele não quebra sozinho, nem de repente: fica avisando por exemplo, que está com os freios precisando de revisão, quando aquelas freadas normais que paravam logo ali, começam a ficar cada vez mais longas. É a sua vez: dê um pouco de atenção a seu amigo, que nunca lhe deixará na mão.

O ideal seria que você fizesse uma inspeção diária em seu amigo, logo pela manhã, verificando a folga da embreagem e dos freios dianteiros e traseiros (15 a 20 mm em todos eles), o nível de combustível, do óleo de freio e do motor, da água da bateria, a folga e a lubrificação da corrente de transmissão, a pressão e estado dos pneus, e o funcionamento da lanterna, da luz de freio, dos piscas, do farol e da buzina. Mas a gente sabe que isso nem sempre é possível. A dica então é você fazer essa inspeção toda vez que parar no posto para reabastecer. Mas toda vez mesmo, tá? Afinal, lá no posto tem tudo: gasolina, óleo, graxa, material de limpeza, até mesmo gente para lhe ajudar. Você já está parado mesmo e dois minutos a mais ou a menos não vão fazer diferença a você, mas serão vitais para seu amigão.

**A posição correta** - Você pode fazer longas viagens com seu amigo sem se cansar - desde que mantenha uma posição correta, nunca arqueadas; a cabeça deve ser mantida alta, os ombros relaxados, braços e cotovelos mais baixos que o guidão; as mãos devem pegar as manoplas bem ao centro e os punhos deve, ficar mais baixos do que as mãos; os joelhos devem ficar encostados no tanque de combustível, com os pés paralelos ao solo, o salto do calçado encaixado nas pedaleiras e a ponta do pé direito sobre o pedal de freio traseiro.

**As roupas adequadas** - Pode ser que o tempo esteja muito quente - mas isso não é razão para você não cuidar de sua segurança. Luvas, botas ou calçados fechados e forte, calça em tecidos resistente, jaqueta em cores claras e vivas e tecido forte, e o principal, um capacete de boa

qualidade, de tamanho adequado, cores vivas, dotado de adesivo refletivo, e com alça bem ajustada. Todas as estatísticas do mundo provam que o capacete é o equipamento que mais evita problemas graves nos acidentes. Ponha isso na cabeça e não o retire enquanto estiver com seu companheiro de duas rodas.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 241 – BOTIJÃO DE GÁS



Os componentes básicos para a instalação do botijão de gás são:

### **A Mangueira**

Tem a função de levar o gás do botijão ou da instalação embutida na parede até o fogão. Ela nunca deve ter mais de 90cm. De comprimento. As mangueiras oficiais são feitas em PVC transparente e tem uma tarja amarela onde estão gravados o prazo de sua validade e o código NBR 8613, uma garantia de que foram fabricadas segundo padrões técnicos de segurança.

### **O Regulador de Pressão**

Serve para reduzir a pressão com que o gás sai do Botijão até à necessária para a alimentação dos queimadores do fogão. Os reguladores fabricados segundo as normas técnicas que garantem sua segurança tem a marca NBR/INMETRO.

### **O Registro**

É um dispositivo que bloqueia o fluxo do gás do Botijão para o fogão. Ele deve permanecer fechado sempre que o gás não estiver sendo usado.

### **As abraçadeiras**

São pequenos anéis empregados para ajustar, e fixar a mangueira ao fogão e ao regulador de

pressão do Botijão. Use sempre abraçadeiras que acompanham as mangueiras oficiais e nunca arame ou outros materiais. Isso pode danificar e até perfurar a mangueira, provocando vazamento de gás.

O Cone Borboleta abre a válvula do Botijão e deixa passar o gás para o regulador. Sua adaptação à válvula do Botijão deve ser perfeita. Use apenas as mãos para atarraxar ou retirar o cone-borboleta.

### **Botijão**

Contém 13kg de gás de cozinha. é fabricado segundo a norma da ABNT- Associação Brasileira de Normas Técnicas- 8460. Esse gás não é tóxico, mas mata por asfixia (ocupa o lugar do oxigênio em caso de vazamento em ambiente fechado).

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## **242 – ACIDENTES COM CABEÇA**

Dependendo da intensidade e do local atingido, uma pancada na cabeça pode originar desde um simples "galo" (inchaço por acúmulo de líquidos) até fraturas de crânio e contusões cerebrais. Em alguns casos, a vítima fica apenas atordoada ou desfalece por instantes, sem haver maiores complicações. Quando porém o ferimento é mais grave, sai sangue pela boca, pelo nariz e pelos ouvidos, o pulso acelera-se (mas suas batidas são fracas) e as pupilas apresentam diâmetros desiguais, podendo haver dor de cabeça e tonturas.

### **O que fazer**

1. Deite a vítima de costas, com a cabeça de lado, e mantenha-a nessa posição, coberta, até que o médico chegue. Não permita que ela sente ou tente andar. Mova-a sempre com cuidado, evitando manobras bruscas. Atenção: Se ela estiver inconsciente, não a sacuda nem lhe dê tapas para que desperte. Tampouco lhe dê água ou qualquer estimulante, ainda que esteja consciente;
2. Tire os óculos ou lentes de contato da vítima;
3. Desobstrua-lhe a boca, para facilitar a respiração, retirando dentaduras e pontes. Se houver detritos ou sangue, na boca ou no nariz, limpe-os com gaze esterilizada ou pano limpo;
4. Estanque eventuais hemorragias. Atenção: Se houver suspeita de fraturas, não faça compressão para estancar o sangue;
5. Se a vítima não perdeu a consciência ou já voltou a si, faça algumas perguntas cujas respostas possam demonstrar seu grau de lucidez;
6. Se após o acidente, ou semanas depois, a vítima sentir torpor, confusão mental, dores de cabeça, febre inexplicável, desmaios, escurecimentos dos tecidos macios sob os olhos ("olho preto") ou outros sintomas, leve-as ao médico com urgência;
7. Se houver sangramento pela boca, pelo nariz ou pelos ouvidos, a urgência de socorro médico é a mesma;
8. Se tudo não passar de um "galo", aplique uma compressa de gelo no local durante dez minutos. Ou comprima o hematoma com uma atadura ou qualquer tecido elástico.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 243 – EFEITOS CRÔNICOS DO ÁLCOOL

Assim como outras drogas causam dependência, o álcool reforça seu próprio consumo através da ativação do circuito de recompensa do cérebro. O álcool causa vários efeitos agudos, como por exemplo, a embriaguez, tendo como causa mais freqüente a depressão do sistema nervoso central. Os efeitos agudos do álcool têm conseqüências significativas, incluindo a dificuldade de discernimento. O consumo repetitivo de álcool pode induzir à tolerância, o que significa que a quantidade necessária para produzir o efeito desejado tem que ser progressivamente aumentada.

### **Problemas de Nascimento Relacionados ao Álcool**

O álcool pode causar uma série de problemas de nascença, sendo o mais sério a síndrome fetal alcoólica (SFA). Crianças que nascem com problemas devido à bebida podem ter problemas de aprendizado e de comportamento para toda a vida. Os nascidos com SFA têm anormalidades físicas, comprometimento mental e problemas de comportamento. Como os cientistas não sabem exatamente a quantidade de álcool que causa este e outros problemas no nascimento, é melhor não beber álcool em hipótese alguma durante este período.

### **Bebida e Direção**

Pode surpreendê-lo o fato de que mesmo pequena, a quantidade de bebida alcoólica pode comprometer a capacidade de dirigir um automóvel. Por exemplo, certas habilidades para dirigir, como virar o volante ao mesmo tempo em que se dá atenção ao tráfego, podem ficar comprometidas por concentrações de álcool no sangue (CASs) tão mínimas como 0,02 por cento. (A CAS se refere à quantia de álcool no sangue).

Um homem de 80 kg terá uma CAS de aproximadamente 0,04 por cento uma hora após ter consumido duas cervejas de 300 ml ou outros dois drinques padrão, de estômago vazio. E quanto mais álcool você consumir, mais comprometidas ficarão suas habilidades para dirigir. Embora a maioria dos estados norte-americanos estabeleçam o limite de CAS para adultos que dirijam depois de beber entre 0,08 e 0,10 por cento, e no Brasil este limite é de 0,05 % o comprometimento das habilidades de direção começa em níveis bem menores.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 244 – RESFRIADO



Doença muito comum, que consiste na inflamação das mucosas das vias respiratórias superiores, causada por vírus de vários grupos. Altamente contagioso, o resfriado provoca sensação de aspereza e secura na garganta, espirros, lacrimejamento, congestão das vias respiratórias e corrimento nasal. Podem surgir também dores de garganta e rouquidão. Cerca de 48 horas depois, os sintomas se intensificam, o corrimento torna-se espesso e surgem tosse, mal-estar geral e febre, que raramente ultrapassa 38°C.

### **O que fazer?**

Não existe tratamento específico para resfriado, que desaparece em quinze dias, no máximo. Mas você deve evitar uma debilidade maior do organismo:

1. Guarde repouso ou, pelo menos, diminua o ritmo normal de suas atividades;
2. Procure aliviar os sintomas com analgésicos e antitérmicos;
3. Tome líquidos em abundância, principalmente sucos de frutas;
4. Se houver febre alta, dor de cabeça muito forte ou calafrios, procure o médico.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 245 – FEBRE

Elevação anormal da temperatura do corpo, motivada por doenças ou exposições ao calor excessivo.

Por meio de um termômetro clínico, a temperatura pode ser medida nas axilas (normal, de 36,2 a 36,9 °C), no reto(36,3 a 37,3 °C) e boca (onde os valores normais são intermediários entre os das temperaturas axilar e retal).

A temperatura muito elevada 40 a 41 °C aparece geralmente na fase aguda de doenças infecciosas, quer quando a doença se instala, quer durante as crises da fase crônica. Pode vir acompanhada de palidez, calafrios e tremores, avermelhamento da pele (especialmente do rosto), aceleração do pulso e da respiração, suor excessivo, dores generalizadas pelo corpo, mal-estar, dor de cabeça e até náuseas, vômitos e diarreias, principalmente em crianças.

Estas podem ser levadas pela febre muito alta ao delírio, e confusão mental, a convulsões e à desidratação, devido à perda excessiva de líquidos.

O que fazer:

1. A febre é um sintoma para o médico. Por isso, anote suas características;
2. Aprenda a tomar a temperatura corporal: Sacuda o termômetro (segurando-o pela extremidade oposta à do reservatório de mercúrio), até que o nível da coluna de mercúrio fique abaixo de 36 °C. Ou proceda de acordo com as instruções do fabricante, caso esteja utilizando outro tipo de termômetro. Coloque a extremidade correspondente ao reservatório sob a axila, na boca ou no ânus do doente (nesse caso, lubrificando-o antes com vaselina). Após 3 minutos, retire o termômetro e verifique a temperatura nele assinalada;
3. Se possível, verifique a temperatura a cada 15 minutos e a anote: esse registro será muito útil para o médico;
4. Faça com que o doente tome muitos líquidos, se não estiver vomitando;
5. Enquanto aguarda o médico, aplique compressas úmidas e frias na testa do doente;
6. No caso de crianças, quando a temperatura se eleva rapidamente a mais de 40 °C, envolva o doente em uma toalha molhada ou dê-lhe um banho de água morna durante 15 a 20 minutos.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 246 – DESMAIO

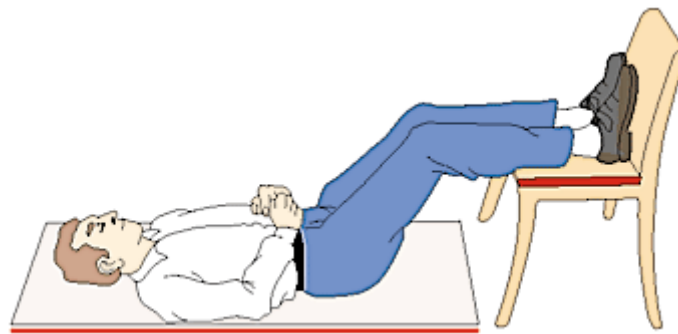
Perda repentina e passageira dos sentidos, em consequência de uma diminuição temporária de sangue e oxigênio no cérebro. O desmaio é uma forma moderada de síncope.

Nesta, a perda de consciência é bem mais grave, além de súbita e completa: seus sintomas aproximam-se da morte repentina, sendo às vezes difícil distingui-los.

Os sintomas que precedem o desmaio, em geral, são fraqueza e sensação de falta de ar, tonturas, zumbido nos ouvidos e náuseas. O rosto da pessoa fica pálido, e um suor frio cobre sua testa. Em seguida, sua visão escurece, o controle dos músculos lhe escapa e ela cai, perdendo total ou parcialmente os sentidos.

O que fazer:

1. Deite o doente, mantendo sua cabeça mais baixa que seus pés, e afrouxe suas roupas. No caso de uma cama, levante-a até uma altura mínima de 15 centímetros, usando livros, tijolos ou madeira como calço, de modo que a cabeceira fique em posição mais baixa. Se você deitar o doente no chão, coloque seus pés sobre uma cadeira;



2. Mantenha o ambiente sempre arejado: se necessário, use um ventilador ou um leque;
3. Quando a pessoa não perdeu a consciência, estiver sentada ou for difícil deitá-la, peça para que ela coloque a cabeça entre as coxas e a force para trás, enquanto você a pressiona em sentido oposto;
4. Para reanimar a vítima, dê palmadas suaves na face e na planta dos pés, molhe seu rosto com água fria, faça-a cheirar sais aromáticos ou água-de-colônia;
5. Nos desmaios causados por calor excessivo, depois de reanimar a pessoa, dê-lhe um pouco de água fresca;
6. Nunca deixe de levar a vítima ao médico depois de um desmaio.

Atenção: Se a vítima para de respirar, faça imediatamente a reanimação.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 247 – TRANSPORTE DE ACIDENTADOS

Após o término do tratamento inicial, no local do acidente, a vítima deverá ser removida de sua posição original para uma maca, para então, ser transportada para um hospital e receber seu tratamento definitivo.

Exceto na presença de uma situação que represente perigo imediato tanto à vida da vítima quanto a do próprio socorrista, a manipulação do acidentado deverá ser ordenada e efetuada com calma, de modo a não lhe causar maiores lesões ou ainda, agravar as condições originais.



Voluntários ou espectadores solicitados devem ser instruídos detalhadamente sobre o que deverão fazer antes da vítima ser manipulada e removida.

Se no local do acidente existirem várias vítimas, o socorrista deverá solicitar auxílio imediatamente. Como em geral, no local do acidente, não temos condições de diagnóstico preciso, devemos sempre transportar as vítimas sobre macas rígidas, tomando o cuidado de imobilizar a coluna e as demais fraturas existentes e ainda, fazer reavaliações periódicas das condições vitais, durante todo o transporte.

É compreensível que nos acidentados que tenham somente lesões leves (queda com fratura do braço, por exemplo), o transporte não precisará ser desta forma.

As vítimas que estiverem em locais de risco iminente (incêndio com risco de explosão, veículo a beira de um penhasco, ambiente tomado por fumaça, etc) deverão ser removidas imediatamente pelo método da chave de Rauteck, onde o socorro é realizado, puxando-se a vítima para fora do local de risco e deslizando-a até um local seguro. Esta manobra, apesar de perigosa, constitui-se de um mal menor, destinado a pôr o ferido fora de perigo e evitar que se agrave o seu estado.

É fundamental que os princípios de segurança observados na proteção da vítima, sejam também considerados na segurança individual dos socorristas e demais pessoas que estejam na áreas do acidente.

O posicionamento da vítima sobre a maca rígida é feito através da técnica de rolamento (90 graus), com o auxílio de no mínimo três pessoas.

A vítima é rolada em monobloco para uma posição lateral, a maca rígida é posicionada ao seu lado e a vítima é rolada novamente para cima dela. O socorrista líder deverá posicionar-se ao nível da cabeça da vítima e os demais socorristas ao lado do ferido, que permanecerá todo o tempo com a cabeça e coluna, alinhadas.

As macas rígidas, também chamadas tábuas de suporte, são muito úteis no transporte de vítimas e serviços de salvamento e resgate. A maca rígida curta mede 45 centímetros de largura e 70 centímetros de comprimento. A maca longa mede 45 centímetros de largura e 180 centímetros de comprimento, com dois trilhos finos na superfície inferior que são essenciais para suspendê-la com facilidade.

A maca rígida curta é usada sobretudo para a imobilização de vítimas que encontram-se sentadas, já o modelo longo é excelente para qualquer tipo de vítima, em especial aquelas que apresentam lesão ou suspeita de lesão na coluna, ou ainda que necessitem de ressuscitação cardiopulmonar. Cada maca rígida deve possuir tirantes próprios de 5 por 185 centímetros, que amarram a vítima através de fivelas auto-aderentes ou do tipo engate-rápido.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## **248 – AVALIAÇÃO PRIMÁRIA DE ACIDENTES**

### **Tuberculose de primo-infecção**

Atinge os alvéolos onde em seguida se desenvolve uma reação inflamatória com adenopatia satélite, constituindo o que chamamos de complexo primário. Este complexo pode ter evolução abortiva e passar despercebido. Quando não evoluiu para a cura, pode ser desenvolvida reação intensa, formação de cavernas (pornecrose do tecido pulmonar), disseminação através dos brônquios ou do sangue e acometimento da pleura. No Brasil a primo infecção acontece na faixa etária até os 15 anos.

## **Tuberculose de reinfecção**

Pode resultar de recrudescência da primo-infecção (endógena) ou por contágio atual com um paciente bacilífero (exógena).

## **Prevenção**

A vacina BCG (bacilo de Calmette-Guérin) é obtida pela atenuação do bacilo tuberculoso, sendo capaz de induzir a resistência ao indivíduo sem transmitir a doença. É usado por via intradérmica não havendo contra-indicação absoluta a seu uso, exceto pela presença de eczema ou piodermite extensa. É feita no primeiro mês de vida fornecendo proteção duradoura em 80% dos casos. A lesão provocada pela vacina leva de 2 a 3 meses até sua cura definitiva, tendo como complicações raras abscesso, adenopatias volumosas (ínguas) e úlcera crônica.

## **Diagnóstico**

Devem ser investigados os pacientes com tosse com ou sem expectoração persistente por mais de 3 semanas, emagrecimento, hemoptise (eliminação de sangue no escarro) e principalmente com história epidemiológica sugestiva da doença. Os exames usados na tentativa do diagnóstico de certeza são a baciloscopia do escarro, a radiologia do tórax, o teste tuberculínico (PPD) que evidencia o contato prévio com o bacilo e a cultura do escarro ou outros líquidos sem meio apropriado.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## **249 – VÔMITOS**



Contrações musculares que provocam uma eliminação brusca, total ou parcial, do material contido no estômago. Simultaneamente, ocorrem reações secundárias, como palidez, sudorese e pulso acelerado.

Essa anormalidade frequentemente é passageira e resulta, na maioria dos casos, de problemas digestivos ou da excitação do labirinto (órgão localizado no ouvido externo) e do centro nervoso

que comanda os movimentos antiperistálticos (localizado no cérebro). Neste último caso, o problema afeta pessoas sensíveis, em viagens de barco, de avião, de trem e de automóvel.

O que fazer em caso de acessos de vômitos incontroláveis:

1. Deite a vítima de costas e coloque uma bolsa de gelo na altura da boca do estômago;
2. Procure fazer com que a vítima engula gelo picado ou uma bebida gelada, de preferência um refrigerante gaseificado.

Atenção: Nem sempre se deve tentar bloquear o vômito ao contrário, ele deve ser estimulado em alguns casos, como por exemplo, em vítimas de alguns tipos de intoxicação.

O vômito dos viajantes pode ser evitado com alguns medicamentos específicos, à venda em qualquer farmácia; além disso, a pessoa sensível ao problema, ao viajar, deve procurar não olhar para janela e concentrar sua atenção num ponto dentro do veículo.

Quando sentir náuseas, deve respirar com a boca bem aberta.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 250 – ACIDENTES NO BANHEIRO

As quedas são acidentes mais comuns. A causa é simples: a maioria dos banheiros tem piso escorregadio, que freqüentemente se encontra úmido. Muitas quedas, e até afogamentos, são registrados em banheiras. No banheiro podem ocorrer também choques elétricos, queimaduras por água quente, além de cortes com giletes e navalhas.

O uso de tapetes de borracha ou tiras antiderrapantes no fundo das banheiras ou sobre o piso do boxe dos chuveiros evita acidentes. Pessoas idosas e deficientes físicas correm maior risco de sofrer quedas. A instalação de barras de ferro junto ao vaso sanitário e ao boxe do chuveiro pode prevenir quedas. Não deixe sabonetes e vidros de xampu jogados no piso do boxe ou na banheira.



### Cuidados Especiais com Crianças e Idosos

As estatísticas mostram que são muitos os acidentes envolvendo crianças e pessoas idosas. Tenha cuidado especial com elas.

Evite que as crianças tomem banho sozinhas. Se caírem, podem bater a cabeça numa quina do boxe ou na louça sanitária, o que costuma ser fatal.

Reserve acomodações (camas, cadeiras) sólidas e seguras para as pessoas idosas.

A barra de segurança no boxe do banheiro, por exemplo, é fundamental para elas.

A recuperação de fraturas ósseas é muito mais difícil para pessoas de idade avançada.

### Uma Casa à prova de Quedas

Verifique constantemente as condições de segurança de sua casa.

Não hesite em fazer consertos e melhorias, assegurando-se das seguintes condições:

- Corrimão em todas as escadas;
- Fita antiderrapante na beirada de cada degrau da escada;
- Barra de segurança no boxe do banheiro;
- Grade de proteção no alto da escada, se houver crianças em casa;

- Piso antiderrapante na cozinha, no banheiro e nas áreas de serviço;
- Iluminação adequada em banheiros, escadas, acesso a garagem, etc.;
- Tacos e carpetes bem colados no piso.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 251 – TRABALHOS EM ESPAÇO CONFINADO



Trabalhos no interior de tanques, esferas, grandes tubulações, torres, silos, poços, bacias, cisternas, são ambientes onde muitas vezes precisamos adentrar para fazer algum tipo de trabalho.

Dentro desses locais pode haver uma atmosfera inadequada para o homem, podendo ocorrer uma intoxicação devido a existência de produtos nocivos à saúde, ou asfixia devido a falta de oxigênio ou à presença de gases inertes (Argônio, Nitrogênio, Gás Carbônico, entre outros), ou até mesmo de explosão ou incêndio, onde houver a presença de gases e vapores inflamáveis. Poderá ocorrer também o risco de batidas contra objetos, deficiência de iluminação, partida accidental de

componentes rotativos do equipamento, por exemplo: agitadores, atomizadores, etc.

Todos estes fatores podem trazer conseqüências extremamente sérias, se não forem tomadas algumas medidas preventivas, entre as quais:

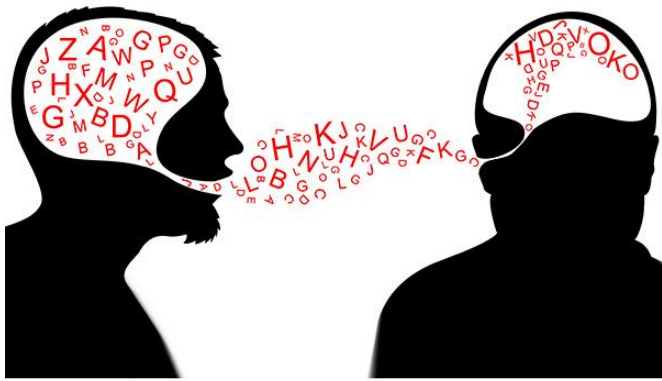
- O ambiente deve ser inspecionado por um Técnico de Segurança, antes de entrar qualquer outra pessoa; esta Inspeção vai determinar a necessidade ou não de uso de máscaras com linha de ar mandado, entre outros recursos de serviço.
- O local deve ser muito bem ventilado com ar de serviço. Nunca use oxigênio puro, pois não é apropriado para a respiração humana, além de deixar a atmosfera mais apropriada para explosões e incêndios.
- Todas as pessoas que adentrarem em espaços confinados, deverão estar usando cinto de segurança tipo pára-quedistas com uma corda amarrada às costas, no caso de ser necessário resgate.
- No lado de fora do espaço confinado, deverá permanecer uma pessoa que terá a função de acompanhar os trabalhos e chamar apoio para resgate caso necessário.
- Na instalação / montagem trabalhos em espaços confinados precisam uma autorização da seg. do trabalho ou encarregado, da obra, sendo permitido o acesso de equipes de manutenção somente quando o equipamento estiver adequadamente condicionado e sinalizado com placas "Atenção",
- Não entre em espaços confinados sem todas as medidas preventivas e controles serem observados.

"Não se arrisque procure conhecer profundamente os trabalhos a serem executados e cerque-se de todos os recursos para a execução segura das tarefas."

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>



## 252 – COMUNIQUE-SE



Para nossa empresa, a comunicação é a principal ferramenta para estabelecer parcerias e comprometer todas as pessoas, independente de seu nível dentro da organização.

Sempre é tempo para melhorarmos o sistema de comunicação, primeiro para manter o estímulo à motivação e ao comprometimento e segundo para consolidar o processo de melhoria contínua.

Quanto melhor for a comunicação, maior será a possibilidade de acerto e melhor será o

acompanhamento dos resultados alcançados.

Para uma boa comunicação é necessário que se garanta os seguintes critérios:

Estabelecer um ambiente de cordialidade e receptividade permanentemente;

Cultivar o respeito entre pares, líderes e liderados;

Saber ouvir é o 1º passo, é fundamental;

Ninguém é tão auto-suficiente que não precise aprender nada, e ninguém é tão deficiente que não possa contribuir com nada;

As idéias é que devem brigar as pessoas não;

Todas as pessoas têm valores que precisam ser preservados e o comportamento, caminho comum final, deve ser permanentemente estimulado ao crescimento, ao comprometimento e ao desenvolvimento;

Não há boa idéia que nasça pronta, as grandes idéias são aquelas que podem ser melhoradas continuamente,

Não há apenas mão de obra e sim mão, mente e espírito,

Homem é o começo, o meio e o fim de todo o processo produtivo, por isso, se não há comunicação, não há mudança alguma se o homem não quiser.

Diante do que vimos, para qualquer processo de desenvolvimento é necessário acima de tudo que saiba onde se quer ir e como chegar lá. Para isso, a comunicação é a principal ferramenta, o método mais eficaz, mais prático e mais produtivo.

"Comunique-se, viva melhor, vale a pena!"

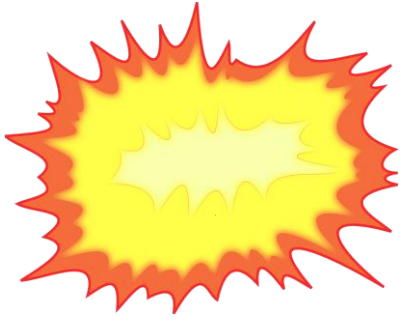
Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 253 – EXPLOSÕES

Para que uma explosão seja deflagrada são necessários quatro elementos: fluído, oxigênio, uma fonte de ignição e um espaço confinado

O fluído é gerado a partir de um material a granel que produza nuvens explosivas de poeira de um gás inflamável ou de um produto químico volátil que gere vapores.

O oxigênio está prontamente disponível na maioria dos ambientes. A fonte de ignição poderá ser gerada pelo fogo, pela chama, por uma combustão espontânea, por faíscas ou por descargas eletrostáticas.



A maioria dos riscos estão localizados em espaços confinados. Uma vez reunidos os quatro elementos, existe a possibilidade real de ocorrer uma explosão.

Uma explosão pode ser caracterizada como: uma onda de combustão, de propagação voluntária que se move a uma altíssima velocidade. A chama frontal propaga-se inicialmente a velocidades mais baixas, mas aumenta rapidamente sua velocidade após a ignição formando uma onda de alta pressão.

Como regra, se um material pode queimar, sob determinadas condições ele pode e irá explodir.

Alumínio, produtos farmacêuticos, papel, borracha, grãos, resinas, acetona, gases liqüefeitos, álcool, gasolina, nafta, querosene e lubrificantes, são apenas alguns exemplos de fluídos em que poderá ocorrer explosão durante o manuseio, o processamento, o transporte e o armazenamento.

Em se tratando de explosões a prevenção é o melhor, se não a única saída. Como medidas protetivas aos riscos de explosão podemos destacar:

Treinamento e capacitação do pessoal para identificação e prevenção dos riscos de explosões;

- Medidas administrativas e de organização do trabalho (normas, instruções e procedimentos);
- Detectores e outros dispositivos de monitoramento permanente;
- Projeto que contemple a supressão de explosões;
- Organização, arrumação e limpeza.

"Por isso. não fique com dúvidas, procure assessoramento adequado, Identifique riscos potenciais e busque sua eliminação ou neutralização. Para explosão não há remédio, somente prevenção e proteção."

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 254 – QUEDA DE MATERIAIS



Tome todas as precauções possíveis contra a queda de materiais. Todos os pisos de andaimes, balancins, elevadores e plataformas elevadas de trabalho devem ser mantidos limpos e desobstruídos permanentemente.

As atividades sujeitas a este risco deverão no planejamento de cada tarefa, prever a uso de baldes metálicos providos de alças para o recolhimento de parafusos, porcas, rebites, peças, ferramentas, pedaços de tubos, pontas de eletrodo, discos de desbaste, etc.

As peças de maior diâmetro como: pranchões, perfis, chapas, partes de equipamentos e assemelhados devem ser mantidos em posição que evite o tombamento ou queda. Estas peças em princípio não

podem ficar soltas em níveis elevados. Caso tenham que permanecer nesses locais, deverão estar travadas e amarradas.

As ferramentas manuais utilizadas nos trabalhos em altura deverão ter dispositivo que permita que a mesma fique presa ao pulso do usuário.

Todos os materiais que precisarem ser movimentados por máquinas, deverão seguir técnicas específicas de movimentação e de proteção. Essas atividades devem ser executados por profissionais treinados e habilitados.

**É expressamente proibido jogar peças**, ferramentas, dispositivos, pranchões, andaimes de quadros, tubos de andaime, etc. Tais itens deverão ser manipulados com cordas, tanto na subida quanto na descida.

"Não fique alheio, converse com os integrantes de sua equipe, colabore dando sua opinião. Ela poderá ser decisiva na proteção contra a queda de materiais."

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 255 – PLANEJAR ANTES DE EXECUTAR



Antes de executar uma tarefa estude detalhadamente todos os aspectos de segurança envolvidos.

Muitos acidentes podem ser evitados se isto for praticado no dia a dia. Nenhuma tarefa é tão importante e urgente que não possa ser planejada e executada com segurança.

Discuta com seu encarregado os seguintes aspectos antes de iniciar uma tarefa:

- Haverá trabalhos em locais elevados? Será necessário montar andaime? O andaime está em perfeitas condições, protegido contra queda de pessoas e materiais?
- Ocorrerá trabalho em espaço confinado? Foram tomadas todas as medidas de proteção em conjunto com a operação? Haverá à necessidade de providenciar exaustão e ventilação? Onde colocar? Quem irá instalar? Como irá instalar? Quando irá instalar? Haverá a necessidade de suprimento de ar para respiração? Quem, como, quando e onde irá instalar?
- Haverá a necessidade do uso de quais EPI's?
- Haverá a necessidade de instalar algum esquema especial de prevenção contra incêndio? Qual? Onde instalar? Quem ira providenciar?
- Haverá a necessidade de providenciar algum recurso para eventual remoção de acidentado?
- Que outros profissionais, equipamentos, ferramentas e maquinas serão necessários?
- Para cada etapa de execução da tarefa quais são os possíveis riscos de acidentes?
- Para cada um dos riscos possíveis quais são as medidas de prevenção que devem ser adotadas?



"Você não é somente mão de obra, você também pensa, dá sugestões, propõe alternativas e, é o maior responsável pelo sucesso do seu trabalho. Tudo depende de você! Pense nisto!"

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 256 – ISQUEIROS - PEQUENAS BOMBAS



Há cerca de alguns anos, em uma estrada de ferro nos EUA, ocorreram dois acidentes por isqueiros a gás (butano).

Um ocorreu quando um soldador estava soldando uma peça. Ele estava com seu isqueiro no bolso quando uma partícula incandescente, proveniente da solda atingiu o isqueiro derretendo o invólucro plástico do gás e liberando butano, que explodiu violentamente, causando a morte do empregado.

O outro acidente ocorreu de maneira semelhante e a explosão amputou o braço do operário, que faleceu dias depois.

Deve-se ressaltar que o volume de gás existente nesses isqueiros tem a potência de força explosiva equivalente a três bananas de dinamite, dependendo da situação em que explodir.

Recomenda-se aos empregados que trabalham com solda ou perto do calor (fornalhas, forja, maçarico, etc.) que não utilizem isqueiros domésticos, e sim, isqueiros industriais.

Às donas de casa, recomendamos a substituição do isqueiro a gás por fósforos, pela mesma razão.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 257 – ARRANJOS FÍSICOS

A organização faz parte de nossas atribuições, seja qual for nossa profissão.

Aprenda a organizar as peças e os materiais que você vai utilizar para trabalhar.

Evite deixar peças, ferramentas, equipamentos e demais objetos espalhadas pelo chão, pois além de causar quedas e tropeções, alguma aresta ou ponta poderá cortar ou perfurar seus pés.

Recolha diariamente os pedaços de chapa, madeiras, tubos, perfis e cantoneiras para evitar que as pessoas tropecem neles.

Recolha as pontas de eletrodo e discos de desbaste usados. Coloque-os em recipientes apropriados.

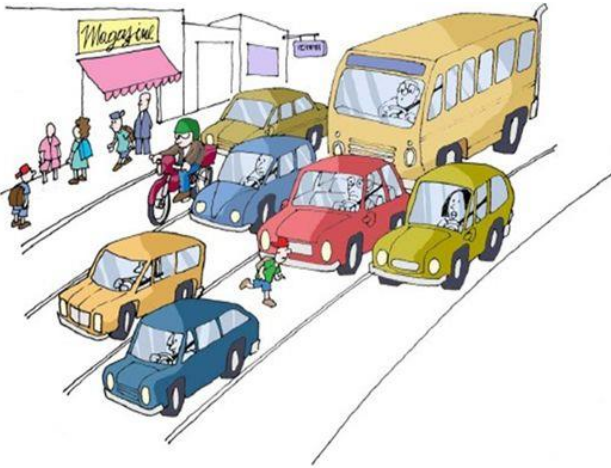
Deixe os pisos desobstruídos. Permita o trânsito seguro de pessoas, máquinas e equipamentos.

Mantenha os equipamentos de emergência sempre desobstruídos e prontos para uso, pois a qualquer momento eles poderão ser responsáveis pelo salvamento de sua vida ou do patrimônio da empresa.

Mantenha limpo e organizado o seu local de trabalho, pois você passa a maior parte do seu dia aqui!

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 258 – COLISÃO COM PEDESTRES



As colisões de veículos com pedestres são responsáveis por muitas mortes anualmente.

A diferença de peso e resistência entre uma pessoa e um veículo provoca um encontro bem desigual, resultando em ferimentos graves e mortes na maioria dos casos.

Como o comportamento do pedestre é imprevisível, a melhor regra para se evitar atropelamento é ser cuidadoso com ele e lhe conceder sempre o direito de passagem.

O motorista defensivo deve dedicar atenção especial a pessoas idosas e deficientes físicos que estão mais sujeitos a atropelamentos, igualmente deve ter muito cuidado com as crianças que brincam nas ruas, correndo atrás de bolas entre carros estacionados ou animais de estimação.

Geralmente atravessam a via sem olhar e estão constantemente em risco de ser atropeladas, transitando com o veículo por vias de grande movimentação de pedestres ou onde haja escolas, o condutor deve andar em velocidade compatível com a segurança.

**"ESQUEÇA-SE DO DIREITO DE PREFERÊNCIA, DÊ PASSAGEM AOS PEDESTRES E DURMA TRANQUÍLO"**

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## 259 – ORGANIZAÇÃO E LIMPEZA: ETAPA FINAL DO TRABALHO

- A ordem e a limpeza são condições primordiais para a prevenção de acidentes e torna os ambientes de trabalho mais seguros. O trabalho é mais fácil e seguro se o ambiente estiver limpo e ordenado;
- Os corredores devem permanecer sempre desimpedidos de materiais, estrados, ferramentas, e outros objetos;
- Os acessos aos equipamentos de emergência como macas, extintores, hidrantes, painéis elétricos nunca devem estar bloqueados;
- Não permita que materiais com pontas agudas ou cantos cortantes, tais como, sucata de metal, fios, vergalhões, entre outros fiquem espalhados pelo chão ou se projetem além das bordas dos recipientes ou das pilhas que estão colocados;
- Os pisos devem ser mantidos limpos de qualquer produto que possa torná-los escorregadios;
- Utilize o recipiente adequado para depositar lixo, resíduos ou sucata;
- Faça sua parte para manter os sanitários, banheiros, vestiários, bebedouros, postos de café, sempre ordenados e limpos.

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## **260 – CADA UM NA SUA!**

A empresa onde trabalhamos é como uma grande máquina, onde cada um de nós tem uma missão. uma especialidade, uma função a desempenhar como cada peça dessa máquina.

As dúvidas e as incertezas são fatores comportamentais que contribuem decisivamente para os acidentes.

"POR ISSO, NÃO FAÇA TRABALHOS PARA OS QUAIS VOCÊ NÃO FOI TREINADO".

Não improvise ferramentas, não altere as proteções existentes. Fazer bem feito, significa fazer com qualidade e segurança e acertar na primeira vez que fizer.

Não tente operar máquinas e usar ferramentas e equipamentos que você não conheça muito bem.

Para operar esmerilhadeiras, maçarico (conjunto oxi-acetilênico), serra circular, empilhadeira, guindaste, caminhões, fazer soldas, instalação e manutenção elétrica, etc., cada trabalhador precisa ser treinado, habilitado e credenciado pela empresa.

Lembre-se: estamos credenciados pela empresa a executar as tarefas para as quais fomos habilitados, qualquer disposição em contrário será considerado desvio de função, portanto, falta disciplinar grave.

"Respeite seus limites, execute bem o seu trabalho - cada um na sua!"

Fonte: <http://www.sesmt.com.br/>

## **261 - SEGURANÇA NO TRABALHO DE PINTURA**

O trabalho do pintor envolve riscos bem específicos.

Nessa postagem iremos abordar os principais riscos e medidas de prevenção que devem ser adotadas para a minimizar os riscos.

Para um trabalho seguro:

- Conheça o trabalho a ser executado

A falta de conhecimento sobre o trabalho e dos riscos é um causador de risco.

Se a empresa não prover treinamento admissional procure saber os riscos de outra forma, talvez uma conversa com o pessoal da CIPA ou do SESMT já será suficiente.

- Inspecione os andaimes no começo de cada jornada

Atenção a cada detalhe, fazer uma inspeção minuciosa é muito importante.

Se observar algum risco ainda que pequeno, não utilize o referido andaime. O mesmo vale para qualquer equipamento. Nada vale mais do que a vida.

Acione o reparo qualificado, para posteriormente depois de liberado utilizá-lo.

- Cuidado com a rede elétrica na pintura de fachadas

Evite aproximação! Se o rede elétrica oferecer riscos solicite o desligamento até o término do trabalho.

- Quando estiver trabalhando em altura solicite o isolamento da área a baixo

Essa atitude colabora com a segurança de quem está trabalhando no nível do solo.

Às vezes por um descuido pode cair algum objeto ou ferramenta, e se tiver alguém passando no momento o acidente pode ser até fatal.

- Cinto de Segurança

Ao sair ou entrar no balancim bem como durante todo o exercício de cada atividade o trabalhador deverá usar o Cinto de Segurança;

- Mantenha o local de trabalho desimpedido e organizado

A bagunça é um causador de acidentes em potencial.

Um ambiente com ferramentas espalhadas por todo lado é um convite para um novo acidente

- Utilize os EPI's recomendados para a função e para a tarefa

Lembre-se o incomodo causado pelo EPI é passageiro, as sequelas de um acidente podem não ser.

- Participe dos exames periódicos quando convocado

Através dos exames médicos busca-se um diagnóstico precoce e antecipação de doenças ocupacionais, por isso são importantes.

- Não levante nem transporte peso acima da sua capacidade física

Se estiver muito pesado peça ajuda a algum colega na empresa.

- Janelas, sacadas e vãos abertos.

Em serviços, próximos a sacadas ou vãos de janelas, os trabalhadores devem utilizar o cinto de segurança.

Algumas pessoas se penduram para realizar esse tipo de serviço, isso é um erro que pode custar à vida.

Dê a devida atenção a atividade que irá executar, não faça na correria faça com segurança;

- Inspecione o balancim no começo da cada jornada de trabalho

Isso não é dever só do Setor de Segurança do Trabalho, CIPA e empresa.

Na realidade ninguém pode fazer mais pela segurança do trabalhador do que ele mesmo, portanto que cada um faça mais do que a sua parte.

- Evite contato prolongado com as tintas

Conheça a composição química da tinta que está utilizando. Para isso basta ler o rótulo do produto.

Recomenda-se evitar o contato fazendo uso de luvas, camisa de manga longa, calça comprida e botina.

Troque sempre que possível as roupas sujas com o produto.

Use máscara no lixamento de parede

O ato de lixar parede normalmente desprende grande quantidade de pó. O EPI é muito indicado.

THINNER OU OUTROS SOLVENTES

- Quando estiver utilizando thinner use proteção adequada

Em ambientes com ventilação e ventilação moderada a máscara com filtros para vapores orgânicos é recomendada.

Em ambientes confinados verifique com o SESMT ou CIPA a necessidade de usar aparelho respiratório com ar mandado ou aparelho autônomo.

- Para proteção das mãos

Use luvas com material resistente a solventes. As luvas recomendadas são com borracha butílica, PVC ou outra resistente a solventes.

- Para proteção dos olhos

Use óculos de segurança resistente ao produto, ou máscara facial.

- Para proteção da pele e do corpo

Avental, Capacete e Botas de material impermeável e quimicamente resistente ao thinner. Se houver risco de projeção, usar vestuário de proteção total com botas de borracha butílica ou Neoprene.

- Não reutilize as embalagens de solventes para outros fins

Principalmente se for para armazenar algum tipo de produto alimentício.

- Durante a aplicação

Não coma ou beba. Após a aplicação lave as mãos, mesmo se estiver usando luvas.

- Após a aplicação

Retire as roupas sujas com o produto.

Retire também os trapos ensopados com Thinner ou outros materiais combustíveis do local de trabalho

Algumas misturas químicas nem dependem da ação do homem para entrar em combustão. Todo cuidado é pouco!

Descarte esses trapos em local seguro.

- Respeite as normas internas da empresa

Elas foram elaboradas para proporcionar um ambiente mais seguro.

Se não concordar com alguma delas, mesmo assim continue obedecendo e procure conversar educadamente a respeito.

Fonte: <https://segurancadotrabalhonwn>

## **262 – CUIDADO COM O USO DE VELAS**

O uso de velas traz riscos de incêndio seja em casa, no trabalho ou qualquer outro local que não tenha sido projetado para tal.

Hoje veremos como usá-las de forma a minimizar os riscos desse uso, que as vezes é inevitável.

Dicas que salvam vidas e bens materiais:

- Se possível substitua velas por lanternas

Além de mais economia, o risco de incêndio também será diminuído;

- Não deixe velas acesas próximas a crianças ou animais

Crianças não têm malícia. Elas podem esbarrar na vela e dar início a um incêndio. Se possível sempre coloque as velas em local alto;

- Nunca deixe velas acesas perto das janelas com cortinas que podem voar com uma corrente de ar, e com isso provocar um incêndio;

- Não deixe velas próximas a materiais combustíveis, como cortina, lençol ou estruturas de madeira.

Lembre-se, basta um descuido e lá está a acidente causando perdas, algumas irreparáveis;

- Fique sempre alerta monitorando a vela quando a mesma estiver acesa;

- Apague a vela ao sair de casa ou ao deitar-se para dormir;

- Velas devem ser acesas sobre recipientes não inflamáveis e longe de materiais combustíveis;

- A vela deve ser colocada num prato ou outro material incombustível com diâmetro suficiente para abrigá-la caso caia. Colocar em cima do pratinho de plástico é muito perigoso;

- Não permita que criança brinque com fósforos, isqueiros ou velas. Seja prudente.

Fonte: <https://segurancadotrabalhonwn>

## **263 - PRINCIPAIS RISCOS NO CHAPISCO E REBOCO**

A Construção Civil é uma das atividades que mais ocorrem acidentes de trabalho hoje em dia por isso é importante observar e seguir procedimentos

de segurança em todas as fases da obra.

A fase do chapisco e reboco envolve riscos bem particulares, e hoje veremos os riscos relacionados e as medidas de proteção a serem adotadas.

Noções de Segurança do Trabalho a serem adotadas no Revestimento e Acabamento

### **Atividades:**

- Chapisco;

- Reboco interno;

- Reboco externo.

## **Riscos mais frequentes**

- Queda de nível (andaimes, balancins);
- Queda no nível (é quando se cai do mesmo nível do solo);
- Respingos nos olhos;
- Dermatoses por contato com a Argamassa;
- Exposição a energia elétrica (revestimento externo);
- Cortes e feridas (ferramentas);
- Poeira (limpeza, ventania e outros);
- Ruído.

## **Medidas Preventivas**

- Inspeção os andaimes no começo de cada jornada. Atenção a cada detalhe, ser minucioso nessa hora é muito importante. Se observar algum risco

ainda que pequeno, não deixe que o andaime seja utilizado. Acione o reparo qualificado, para posteriormente liberá-lo o para uso;

- Em serviços de revestimento interno, próximos a sacadas ou vãos de janelas, os trabalhadores devem utilizar o cinto de segurança. Muita gente

se pendura para realizar o serviço, isso é um erro que pode custar a vida. Dê a devida atenção a atividade que irá executar, não faça na correria faça com segurança.

Isso não é dever só do Setor de Segurança do Trabalho, CIPA e empresa. Na realidade ninguém pode fazer mais pela segurança do trabalhador do que ele

mesmo, oriente-o a fazer sua parte!;

- Evitar contato prolongado com a argamassa, ou cimento. Pois quando esses entram em contato com a pele e não são logo removidos, tornam ela

seca e enrijecida. Recomenda-se evitar o contato com o uso de luvas, camisa de manga longa, calça comprida e botina para evitar problemas nos pés.

Trocar sempre que possível as roupas sujas com o produto;

- Cuidado com a rede elétrica. Evite a aproximação! Se for impossível solicite o desligamento da energia até o término do trabalho;

- Planejamento, acompanhamento, orientação aos trabalhadores da fachada. As vezes o mínimo cuidado faz toda a diferença. Esteja de olho, confira se estão se cuidando como devem;

- Isolamento da área a baixo dos balancins. Isso faz a segurança de quem está trabalhando no nível do solo. Às vezes por um descuido pode cair algum



objeto do balancim, e se tiver alguém passando nessa hora o acidente pode ser até fatal;

- Ao sair ou entrar no balancim bem como durante todo o exercício de cada atividade o trabalhador deverá usar o Cinto de Segurança;

- Manter o local limpo e organizado. A bagunça é um causador de acidentes constantemente. Um ambiente com ferramentas jogadas no chão ou

espalhadas por todo lado, é um prato cheio para um novo acidente;

### **EPI's recomendados**

- Capacete de Segurança;

- Vestimenta adequada ao trabalho;

- Óculos de Segurança nos serviços de chapisco e reboco;

- Luvas de PVC;

- Cinto de Segurança Tipo Paraquedista;

- Protetor Auricular Tipo Plug (avaliar necessidade).

Fonte: <https://segurancadotrabalhonwn>

## **264 - SINALIZAÇÃO E ISOLAMENTO DE ÁREA**

Sinalização é uma forma de comunicação, de rápida e fácil interpretação, mediante sinais em forma de placa, cor, sinal luminoso ou acústico, uma comunicação verbal ou um sinal gestual.

Isolamento é um meio eficaz de impedir o livre acesso de pessoas e veículos a uma área delimitada. Esta delimitação ocorre geralmente devido à riscos inerentes ao serviço executado nesta área e que demandam proteções ou precauções adicionais.

Recursos Utilizados:

Tapumes de madeira.

Pedestais de madeira ou de ferro.

Cavaletes de madeira ou outro material resistente.

Cones de sinalização com iluminação noturna.

Cordas, correntes, cabos de aço.

Fitas zebradas duplas ou correntes plástica.

Placas de sinalização e alerta da atividade em execução.

Com isso, pretende-se manter o ambiente seguro mesmo em situações transitórias. Para esse objetivo, requer-se a colaboração, a participação e o compromisso de todos os empregados.

Devemos reconhecer a importância destes recursos, que existem para nos alertar e informar de risco que desconhecemos e que podemos nos expor quando ultrapassamos estas barreiras. É por isso que não devemos nunca ultrapassá-las e respeitar sempre as orientações contidas nelas. Vale ressaltar também a responsabilidade dos empregados que instalam estas sinalizações e isolamentos nas frentes de trabalho. É preciso avaliar como elas alterarão a rotina do local para minimizar os problemas criados pelos isolamentos.

Fonte: <http://www.segurancadotrabalhonet.com.br>

## **265 - INSPEÇÃO DE SEGURANÇA**

A inspeção de segurança nada mais é que a procura de riscos comuns, já conhecidos teoricamente. Esse conhecimento teórico facilita a eliminação ou neutralização do risco, pois as soluções possíveis já foram estudadas por grande número de técnicos e constam de extensa bibliografia.

Os riscos mais comumente encontrados em uma inspeção de segurança são:

Falta de proteção nas máquinas

Falta de ordem e limpeza.

Mau estado das ferramentas.

Iluminação e instalações elétricas deficientes.

Pisos escorregadios, deficientes, em mau estado de conservação

Insuficiência ou obstrução de portas e outros meios de saída.

Equipamento de proteção contra incêndio em mau estado ou insuficiente.

Prática de atos inseguros

As inspeções de segurança, dependendo do grau de profundidade envolvem não só os elementos da Segurança do Trabalho, como também todo o corpo de funcionários. Por exemplo: uma ferramenta manual avariada deverá ser imediatamente substituída pelo operador no momento em que este a receber, pois deverá ser feita a inspeção visual. Não há necessidade de se aguardar o momento de vistoria geral de todas as ferramentas, a ser feita no almoxarifado, para que a ferramenta defeituosa seja substituída.

Fonte: <http://www.segurancadotrabalhonet.com.br>

## **266 – DICAS SOBRE FERRAMENTAS**

Reserve um tempo para verificar suas ferramentas sejam elas manuais ou elétricas, antes de começar a utilizá-las. Se as mesmas estiverem gastas ou necessitarem de reparos, elas poderão ser um instrumento de acidente. Certifique-se de que as ferramentas estejam limpas e de aquelas que possuem cortes estejam afiadas. Um corte cego pode fazer uma ferramenta escapar de sua posição ao ser utilizada.

Use a ferramenta CERTA para o trabalho que vai executar. Saiba a finalidade de cada ferramenta e use-a da maneira correta. Não use a chave de fenda como alavanca ou ferramenta de bater.

A utilização incorreta da ferramenta pode quebrá-la ou causar um ferimento. Tudo isso é prejuízo. Use a ferramenta como ela foi projetada para ser usada. Proceda ao corte no sentido contrário a você.

Se uma ferramenta possui 2 cabos, utilize a ambos. Quando usar uma chave ajustável, puxe um cabo em vez de empurrá-lo. Se você não estiver certo como usar a ferramenta, não adivinhe - verifique o manual de utilização.

Não trabalhe com impaciência. Prenda aquilo que for necessário numa bancada ou num torno e mantenha as mãos, cabelos e vestuário afastados de peças móveis. Não teste a fiação da ferramenta com os dedos. Use roupas apropriadas para o trabalho que estiver fazendo. Se estiver serrando, lixando ou martelando, use seus óculos de segurança. Se estiver usando uma serra elétrica, use uma máscara adequada para evitar inalação de poeiras. Se estiver trabalhando com a mesma máquina em ambientes fechados, use o protetor auricular. Se estiver trabalhando com bancadas com peças, use o sapato de segurança. Não use braceletes, gravatas ou vestuário folgado quando estiver usando ferramentas elétricas, pneumáticas ou hidráulicas.

Ao concluir todo o trabalho, limpe as ferramentas. Transporte as bordas cortantes apontadas para baixo. Providencie um lugar para guardar cada ferramenta. Não deixe uma ferramenta fora do lugar porque você está planejando usá-la novamente no dia seguinte. Tomando cuidado com suas ferramentas e equipamentos manuais motorizados e sabendo como usá-los, você pode eliminar os riscos e se proteger contra ferimentos.

Fonte: <http://www.segurancaotrabalhonet.com.br>

## **267 – DE BRUMADINHO A FLAMENGO: 9 LIÇÕES APRENDIDAS SOBRE AS TRAGÉDIAS DE 2019**

Observando o triste momento que vivemos em nosso país envolvendo incidentes como a queda de helicóptero, incêndio em alojamento de crianças e queda de barragem, entre tantos outros não noticiados amplamente, mas que fazem parte do dia a dia, podemos observar alguns pontos em comum.

Na queda do helicóptero, que matou o notável jornalista Ricardo Boechat e o piloto Ronaldo Quattrucci, constatou-se que empresa dona da aeronave não tinha autorização para trafegar com a finalidade identificada no momento do acidente, apenas para “prestar Serviços Aéreos Especializados (SAE)”, que incluem aerofotografia, aeroreportagem e aerofilmmagem.

O alojamento dos meninos do Flamengo deveria ter sido interditado imediatamente quando foi constatado o descumprimento das normas de funcionamento e requerimentos exigidos pelo corpo de bombeiros.



Em Brumadinho, análises preliminares indicam que uma das prováveis causas do rompimento da barragem foi a ineficiência no tratamento dos riscos relacionados a liquefação.

Analisando os pontos em comum, identifica-se que a falta ou ineficiência de fiscalização e auditorias, assim como os diagnósticos imprecisos, o não cumprimento de regras e a impunidade mediante o descumprimento destes mecanismos são aspectos relevantes que precisam ser tratados e levados em consideração como prioridade para evitar que novas tragédias ocorram em nosso país.

Por estes motivos, o Brasil é conhecido com um país onde existem leis que “pegam” e outras que não, o que se provou ser extremamente danoso. E nesse contexto, a conhecida e antiga máxima de que “prevenir é melhor que remediar” nunca foi tão atual.

Muitas vezes executivos, ainda que não mal-intencionados, assumem riscos de alto impacto frente a dilemas envolvendo pressões orçamentárias e margens de lucro, mesmo tendo plena consciência que a materialização destes riscos pode causar danos irreversíveis e afetar diretamente o principal bem intangível das empresas, sua imagem.

Depois de mais de 20 anos prestando serviços de consultoria e auditoria em entidades públicas e privadas, nota-se que alguns riscos não são gerenciados de forma adequada até que se materializem e, principalmente em momentos de crise e recessão, a implementação de soluções preventivas muitas vezes são procrastinadas ou mesmo nunca saem do papel em razão dos seus custos envolvidos.

No entanto quando as consequências envolvem não só danos patrimoniais, mas também algo imensurável como vidas, esta equação realmente precisa ser revisitada e fica evidente que a relação custo versus benefício foi mal dimensionada.

Em meio ao doloroso momento que possamos, precisamos refletir e tirar algum proveito analisando os fatos e tomando ações efetivas nas esferas público e privada, na pessoa física e jurídica. Pois é certo que não conseguiremos evitar que todas futuras tragédias ocorram, mas não há dúvidas que podemos diminuí-las de forma significativa.

Observando estes eventos e buscando procurar ações que pessoas, empresas e setor público possam adotar, levando em consideração aqueles que inclusive observei que já dão certo, elenquei nove principais medidas a serem tomadas a partir das lições aprendidas com as recentes tragédias:

1) Ética e integridade não devem ser negociáveis. Sem exceções!

- 2) Estabeleça um programa de gerenciamento de riscos e siga-o efetivamente, considerando a implementação e monitoramento de controles;
- 3) Elabore e divulgue uma Matriz de Consequências, para tratamento dos ofensores no gerenciamento de riscos;
- 4) Revisite as regras (leis, normas, regulamentos, etc.) periodicamente, mudanças no ambiente podem deixá-las defasadas, e facilite seu entendimento e aplicação em todos os níveis;
- 5) Auditoria e fiscalização devem ser implementados e levados a sério, contando com investimentos, recursos e níveis de reporte adequados;
- 6) Implemente um canal de denúncias, alguns aspectos podem não ser detectados nas fiscalizações, expandir esta atividade para identificar irregularidades é de extrema importância;
- 7) Responda rápida e efetivamente quando da identificação da necessidade em se tomar ações corretivas;
- 8) Puna de forma exemplar, tempestiva e justa, mesmo as “pequenas” infrações. Todas as ações de combate à impunidade na transgressão de regras têm grande valor (demissões, prisões, multas, advertências e interdições, por exemplo);
- 9) Reconheça o mérito das ações de forma pública, pessoas motivadas em agir dentro do que é certo influenciam positivamente todo o ambiente.

Fonte: <https://itforum365.com.br>

## **268 – MEDIDAS IMPORTANTES PARA NÃO SER ASSALTADO**

A vida das grandes cidades têm levado as pessoas a andarem sempre alertas, com medo de exercer o simples ato de ir e vir. Mas não é só nos grandes centros urbanos que estamos reféns. Em muitas cidades do interior do país, já tivemos muitos exemplos de casos inacreditáveis e violência também.

É difícil sair de casa hoje sem tomar certos cuidados para não ser surpreendido por um assalto, por exemplo. Seja a pé ou de carro, ninguém está livre disso, infelizmente.

Por isso, confira as principais dicas para evitar ser assaltado:

### **1 - Não andar sozinho em locais desertos**

Evite também andar sozinho em locais muito escuros e com pouca circulação de pessoas. Sempre prefira as ruas mais iluminadas e que tenham uma quantidade considerável de pessoas.

### **2 - Evitar mexer no celular na rua**

Quando estiver andando na rua, dentro do ônibus ou metrô, por exemplo, mantenha sempre o celular guardado na bolsa, mochila ou bolso da calça.

### **3 - Não parar em sinaleiro de madrugada**

Em algumas cidades brasileiras, é permitido furar o sinal vermelho de madrugada, sem o risco de receber multa de trânsito, justamente para não dar 'sorte para o azar". Sendo assim, se na sua cidade for permitido, a partir da meia noite, evite parar no sinal para não ser surpreendido.

#### **4 - Evite andar com muito dinheiro na rua**

Evite ao máximo fazer isso, pois nunca sabemos quando o assalto pode acontecer. Caso esteja com dinheiro, ou tenha acabado de sacar no banco, não conte o dinheiro na rua, prefira contar dentro do banco para não correr riscos desnecessários.

#### **5 - Distribua seu dinheiro em vários bolsos**

Mas se mesmo assim você tiver de andar com muito dinheiro, distribua-o em vários bolsos, coloque um pouco dentro da meia também, um pouco dentro da bolsa ou mochila, pois assim, caso o assaltante apareça, você só tira de um desses lugares para entregar para ele.

#### **6 - Prefira andar só com cartão**

Uma das formas de evitar ser assaltado também é andar só com cartão, porque assim se precisar comprar alguma coisa, você pode passar no cartão de débito ou crédito. Outra coisa também é que, se você for assaltado, o ladrão vai levar só o cartão e você pode ligar para a operadora e pedir o bloqueio ou cancelamento.



#### **7 - Fique atento às pessoas ao seu redor**

Fique de olho nas pessoas ao seu redor, prestando bastante atenção em quem tenta se aproximar de você. Evite também distrações, como ouvir música com fones de ouvido e conversar com desconhecidos, pois todo cuidado é pouco.

#### **8 - Faça transações bancárias online**

Se você tiver de transferir dinheiro ou fazer um pagamento, prefira fazê-los através da internet, pois assim você evita frequentar bancos e casas lotéricas, locais em que os assaltantes vivem realizando suas ações.

#### **9 - Prefira sacar dinheiro em shoppings**

De qualquer maneira, se você tiver de sacar grandes quantias, opte por fazer em agências bancárias localizadas dentro de shoppings, pois assim o risco de ser assaltado é bem menor.

#### **10 - Cuidado com carteiras e bolsas**



Em locais muito movimentados, como shows, ônibus e metrô, coloque a carteira no bolso da frente ou presa no cós da calça. Com relação às bolsas e mochilas, nesses tipos de lugares, ande com eles sempre na parte da frente do seu corpo, pois assim as chances de alguém tentar mexer nas suas coisas, sem você ver, é menor.

## 11 - Coloque seus pertences embaixo do banco no carro

Muitos ladrões têm o hábito de quebrar o vidro do carro, mesmo que você esteja dentro, para tentar pegar seus pertences. Sendo assim, evite deixar bolsas, celulares, carteiras e dinheiro no banco do passageiro, coloque-os embaixo do banco, pois assim você evita o prejuízo.

Com essas dicas, as chances de você ser assaltado diminuem bastante. E lembre-se: se isso infelizmente acontecer com você, jamais, em hipótese alguma reaja. Preserve a sua vida!

Fonte: <https://www.fatosdesconhecidos.com.br>

## 269 – DICAS PARA EVITAR O ROUBO DE SEU CARRO



Um carro pode ser roubado em menos de 60 segundos e a maior parte dos carros roubados nunca são recuperados. Mais de um milhão de carros são roubados a cada ano, o que equivale a cerca de um carro a cada 26 segundos. Tomando algumas precauções adicionais de segurança você pode evitar ser a próxima vítima. Seu carro é um investimento caro e, por isso, é importante saber como evitar o roubo de carro e mantê-lo em segurança.

Sempre que for estacionar seu carro, escolha uma área bem iluminada. Seja uma rua ou uma garagem, opte por áreas que estejam visíveis. Estacione

sob as luzes da garagem ou postes de luz. Ladrões são menos propensos a visar seu veículo, se eles podem ser vistos com facilidade, chamando a atenção para si.

Fique longe de estacionamento e saídas de garagem. Ladrões são mais propensos a tentar roubar carros próximos a estes locais porque eles vão ter uma rápida fuga. Tente estacionar no meio de uma fila de carros em uma área de tráfego denso ou onde há muitos carros na garagem. Certificar-se de que seu carro se mistura e não se destaca entre outros é uma boa estratégia

Pague pelo estacionamento, uma vez que estes são vigiados por seguranças. Podem custar alguns reais, mas os ladrões vão passar fugir destes lugares em favor de veículos menos seguros em áreas não monitoradas. Mas antes de estacionar, verifique se as pessoas que trabalham ali estão sempre atentas a quem entra e sai no estacionamento.

Feche todas as suas portas, porque muitos roubos de carro acontecem em casa porque os motoristas se sentem seguros em suas calçadas e garagens, deixando o carro destravado. Sempre bloqueie todas as portas de seu veículo, mesmo fora de sua casa.

Invista em um sistema de alarme instalado profissionalmente, notificando-o imediatamente se o seu carro foi adulterado ou se alguém tentou qualquer coisa com ele. Alarme alto rapidamente detém roubos de carros, e alguns sistemas podem ser programados para chamar a polícia.



Profissionais também podem recomendar sistemas para desativar o sistema de ignição do seu carro ou até um GPS para rastrear seu carro. Toda segurança irá intimidar os ladrões na hora da tentativa de roubo.

Cuidado com bens que são colocados nos porta-malas. Eles são facilmente acessíveis e podem ser a opção dos ladrões em um roubo frustrado, incluindo aí o estepe de seu carro. A mesma dica vale para objetos de valor, como computadores portáteis, pastas, bolsas, carteiras ou celulares. Eles são um incentivo adicional para um ladrão roubar seu carro, portanto leve-os sempre com você, assim como você faz com seu aparelho de som.

Leve todas as informações necessárias com você para o caso de um roubo. Mantenha os telefones e o seguro de seu veículo com você, assim como todos os documentos do carro. Quanto menos informações um ladrão tiver sobre você melhor. Não se esqueça de fazer o seguro também, algo extremamente importante para qualquer tipo de veículo nos dias de hoje.

Finalizando, nunca tente parar ladrões de carro em flagrante. Eles podem estar armados, e tentar impedi-los sozinho pode resultar em ferimentos graves. Chame a polícia imediatamente e de a eles uma descrição completa dos ladrões. Bancar o super herói pode te custar muito caro.

Fonte: <https://www.carrodegaragem.com>

## **270 – COMO SER PEDESTRE**

O pedestre é o elemento mais vulnerável do trânsito, por isso os condutores de todos os tipos de veículos (bicicletas, motos, automóveis, vans, ônibus e caminhões) devem ter uma atitude de proteção em relação a ele – já que o risco de ferimentos graves e até mesmo de morte é muito alto em caso de atropelamento.

Mas a preferência do pedestre no trânsito não o desobriga a adotar comportamentos preventivos, uma vez que não dá para adivinhar se o motorista de algum veículo que se aproxima terá a atitude protetora. Pensando na prevenção de acidentes, o Centro de Experimentação e Segurança Viária (Cesvi/Mapfre) relaciona 12 dicas que os pedestres devem tomar como hábitos em sua interação com o trânsito (veja abaixo).

1- Verifique se o trecho onde vai atravessar tem faixa de pedestre (sinalização horizontal), semáforo e placas de orientação (sinalização vertical). Se não tiver nada disso, sinalize sua intenção de passagem, estendendo uma das mãos até que o motorista mais próximo perceba e pare o veículo ou reduza a velocidade suficientemente para você atravessar com segurança – e fique atento para a aproximação de outros veículos.

2 – Atravesse a via em linha reta. É sempre o caminho mais curto a ser percorrido, com menor tempo de exposição na via. 3 – Redobre o cuidado ao atravessar com crianças. Segure-as sempre pelas mãos e, ao caminhar pela calçada, coloque-as entre você e a via. Nunca permita que as crianças circulem livremente perto da rua ou estrada.

4 – A calçada é a estrutura dedicada para os deslocamentos do pedestre. Não caminhe pela rua, só permaneça na via durante o tempo necessário para atravessá-la.

5 – Ao caminhar pela calçada, evite ficar muito próximo do meio-fio. Um simples tropeço pode colocar a sua perna na direção de um veículo vindo em alta velocidade.

6 – Evite atravessar a via em trechos onde os motoristas terão dificuldade em enxergá-lo (em curvas ou no topo de uma subida, por exemplo).

7 – Se estiver usando fones de ouvido, retire-os na hora de atravessar a via. Evite também falar ao celular durante a travessia. Os seus sentidos têm de estar 100% em estado de alerta. 8 –

Nunca atravesse pela traseira de um veículo de grande porte, como ônibus e caminhões. Eles bloquearão o seu campo de visão, impedindo que perceba a aproximação de outros veículos e aumentando consideravelmente o risco de atropelamento.

9 – Não corra. Correr aumenta a possibilidade de o pedestre ver uma imperfeição no chão, tropeçar e cair no meio da via.

10 – Em dias de chuva, redobre a atenção para não escorregar ou cair em buracos provocados pela falta de manutenção das vias.



11 – Auxilie idosos, gestantes e pessoas com dificuldades de locomoção a atravessar a via. No futuro você também poderá precisar de uma ajudinha.

12 – Não tenha atitudes inesperadas ao atravessar uma via. No trânsito, toda ação gera uma reação. Se o pedestre tiver uma ação repentina e imprevista durante a travessia (como mudar de direção subitamente), o motorista pode se assustar e também ter uma reação inesperada (virar o carro para o lado errado ou frear repentinamente). A combinação dessas ações e reações pode provocar acidentes graves.

Fonte: <https://carsale.uol.com.br>

## **271 – ACIDENTE POR SUBMERSÃO - AFOGAMENTO**

O acidente por submersão, conhecido como afogamentos, dentre as causas externas é um dos principais responsáveis por óbitos em menores que quatro anos de idade no país. Nesta faixa etária a maioria dos acidentes ocorre no domicílio, e na medida em que a criança cresce o local de ocorrência passa a ser fora do domicílio.

Ao contrário do que se imagina, o acidente ocorre de forma silenciosa. A cena da vítima debatendo-se na água e gritando por socorro é pouco descrita por testemunhas de afogamentos.

Deve ser lembrado que além do fato da morte, grande parte dos sobreviventes apresenta sequelas neurológicas graves e irreversíveis, fazendo com que a prevenção seja a melhor estratégia na abordagem do acidente por submersão.



### **Recomendações em relação à criança e ao adolescente:**

Crianças menores que 4 anos de idade devem ser afastadas de qualquer reservatório de líquidos (baldes, banheiras, vaso sanitário, tanques e piscinas) que deverão ser esvaziados após uso. Nesta mesma faixa etária aulas de natação não são a prova de submersão e nunca deverão permanecer sozinhas na banheira. A criança maior deve aprender a nadar e conhecer regras de segurança de piscinas, assim como, de parques e esportes aquáticos. Sempre deverão ser educados a evitar brincadeiras agressivas à beira de piscinas, lagos e rios. Nunca ingerirem álcool e/ou drogas. Devem ler e respeitar avisos de segurança em locais públicos como praias. Nunca desafiar seus próprios limites.

### **Recomendações em relação ao local do evento:**

Em praias procurar locais onde haja salva-vidas, e não mergulhar em águas turvas; procurar nadar longe de cais, embarcações, rochas e correntezas. Em lagoas e represas geralmente se desconhece sua profundidade e eventuais buracos. Piscinas e similares devem ser adequadamente cercadas (1,5m de altura e espaço entre grades menor ou igual a 12 cm) e de preferência com portão e tranca. A presença de brinquedos dentro da piscina é atrativa que deve ser evitado. Lembrar ao construir sua piscina residencial que o objetivo é de lazer, não justificando grandes profundidades. Todo construtor com responsabilidade conhece e tem normas técnicas de segurança a cumprir.

### **Regras gerais:**

No banho de seu bebê tenha tudo em mãos (toalha, sabonete, roupa) para não se ausentar do local. Em passeios de barcos e afins use sempre o colete salva vidas que é mais seguro que flutuadores (boias de braço, câmara de pneu, prancha). Procure esvaziar todos os reservatórios líquidos (baldes, piscinas de lona) ou tampá-los, crianças pequenas podem se afogar em camadas líquidas de 5 cm. A presença de um adulto responsável sempre será fundamental. Embora não se comprove a eficácia das lições de natação em prevenir afogamentos, todo esporte é saudável e deve ser incentivado.



## 271 – ANIMAIS PEÇONHENTOS

São chamados de peçonhentos os animais que para caçarem ou se defenderem têm a capacidade de inocular substâncias tóxicas produzidas em glândulas especializadas de seu corpo. O meio utilizado para a inoculação dependerá da espécie do animal, que no caso das serpentes ocorrerá através dos dentes inoculadores de veneno, e nos escorpiões, através do agulhão localizado na ponta de sua cauda. É importante salientar que os animais peçonhentos agem quando se sentem ameaçados.

Existem animais que são venenosos, mas não são peçonhentos. Esses animais venenosos não possuem nenhum órgão capaz de inocular o veneno, e essa é a principal diferença entre os animais venenosos e peçonhentos.

Cobras, aranhas, escorpiões, lacraias, taturanas, vespas, formigas, abelhas e marimbondos são exemplos de animais peçonhentos, que são responsáveis por causar inúmeros acidentes, tanto nas cidades quanto nas áreas rurais.



Os sintomas provocados pela picada de animais peçonhentos irão depender da espécie do animal, quantidade de veneno injetado, condições de nutrição, peso e altura da pessoa.

Quando uma pessoa é picada por algum animal peçonhento, é importante que seja levada para um hospital imediatamente, mas podemos tomar algumas medidas até que a vítima seja atendida por uma pessoa especializada.

Ao sofrer picada de animais peçonhentos é importante que o acidentado seja levado o quanto

antes para um hospital, pois a vida dele dependerá da rapidez com que o tratamento com o soro for feito. É importante que se identifique qual o animal causador do acidente; além de não fazer torniquete; não aplicar nenhum tipo de medicamento, como borra de café, folhas no local da picada; manter o órgão afetado erguido; não fazer sucção do veneno e não espremer o local da picada. Em casos de picadas de escorpiões e aranhas, pode-se fazer compressas no local para aliviar a dor.

A melhor forma de se tratar vítimas de animais peçonhentos é através da soroterapia. Esse tratamento consiste na aplicação de um concentrado de anticorpos que irá combater o veneno do animal.

Para manter esses animais longe de nossas casas é preciso que tomemos algumas medidas preventivas, como:

Manter os quintais limpos, sem acúmulo de entulhos e lixo;

Não colocar as mãos em frestas ou buracos no chão, cupinzeiros etc.;

Evitar andar descalço em jardins;

Preservar os predadores naturais dos escorpiões: corujas, macacos, sapos, galinhas e gansos;

Combater a infestação de baratas e roedores, pois atraem animais peçonhentos;

Manter a casa sempre limpa, principalmente atrás de móveis, cortinas e quadros; examinar calçados e roupas antes de vesti-las.

Fonte: <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br>

## 272 – MORDIDA DE CACHORROS



Qualquer cão pode morder. Mesmo o mais fofinho e mais simpático dos filhotes pode morder quando provocado. A maioria das pessoas é mordida por seu próprio cão ou de algum conhecido. A maioria das mordeduras de cão ocorre em crianças menores de 5 anos, pois elas ainda são desajeitadas e não têm noção do perigo. Muitas vezes, o cão só está se protegendo. Embora a imprensa e os rumores deem, frequentemente, a impressão de que determinadas raças de cães são mais propensas a morder, há pouca evidência científica para apoiar essas alegações.

Mordida por cachorro é um evento frequente: nos Estados Unidos, são registrados cerca de 800 mil casos por ano.

Óbitos e internações são raros, mas podem acontecer, sendo a prevenção a melhor maneira de enfrentar o problema.

Quem pode ser mordido?

O número registrado de ferimentos por mordida de cão é significativamente maior nas crianças do que nos adultos. Os prestadores de serviços, como carteiros e leituristas, também estão no topo da lista das vítimas de mordida de cão.

Atenção: nunca deixe um bebê ou a criança sozinha com um cachorro!

O que o dono de um cachorro deve fazer?

Selecione, cuidadosamente, seu animal de estimação. Não compre um filhote por impulso. Antes e após a seleção, consulte um veterinário, pois é a melhor fonte de informação sobre saúde, comportamento e adequação do animal.

Faça com que seu animal de estimação seja socializado quando filhote, para que se sinta à vontade perto de pessoas e outros animais. Aos poucos, exponha seu cachorro para uma variedade de situações em circunstâncias controladas – até que se torne adulto. Não coloque seu cão em uma posição na qual se sinta ameaçado ou provocado.

Mantenha seu cão saudável. Vacine seu cão contra a raiva e doenças infecciosas evitáveis.

Parasitas são comuns em animais, portanto, siga as instruções do veterinário para o controle e para ter cuidados de saúde gerais, que são importantes. Como seu cão se sente afeta, diretamente, o modo como se comporta.

Faça caminhadas com seu cão regularmente, para que ele se exercite e se mantenha física e mentalmente saudável.

Esteja alerta. Conheça seu cão. Esteja alerta para sinais de doença. Também preste atenção aos sinais, se seu cão está desconfortável ou se comportando de forma agressiva.

Castração de seu animal de estimação. A ciência disponível sugere que cães castrados podem ser menos agressivos.

Como minha família e eu podemos evitar sermos mordidos?

Seja cauteloso ao redor de cães estranhos e trate seu animal de estimação com respeito. Porque as crianças são as vítimas mais comuns das mordeduras de cães, pais e responsáveis devem:

Nunca deixe um bebê ou criança pequena sozinha com um cachorro.

Estar alertas para situações potencialmente perigosas.

Ensinar as crianças a ter cuidado com animais de estimação.

Ensinar as crianças a não abordarem cães estranhos ou provocar cães, evitando chegar perto de cercas.

Ensinar as crianças a pedir permissão ao proprietário do cão antes de acariciar o cachorro.

Outras dicas que podem impedir ou parar um ataque do cão:

Não correr perto de um cão. Os cães, naturalmente, adoram perseguir e pegar as coisas. Não lhes dê uma razão para ficar estimulado e/ou agressivo.

Nunca perturbar um cão que está cuidando dos filhotes, dormindo ou comendo.

Nunca chegar perto de um muro ou cerca que tenha um cão, pois ele pode querer proteger seu território e interpretar sua ação como uma ameaça.

Ficar parado, se um cão se aproximar para cheirar você. Na maioria dos casos, o cachorro vai embora quando determina que não existe uma ameaça. Se você se sentir ameaçado por um cão, mantenha a calma. Não grite ou corra. Tente permanecer imóvel até que o cão saia, ou se afaste lentamente, até que o cão esteja fora de vista. Nunca se vire de costas para o cão e corra.

O que devo fazer se meu cão morder alguém?

Mesmo que a mordida possa ser explicada (por exemplo, alguém pisou no rabo do seu cão), é importante assumir a responsabilidade pelas ações do dele, e tomar as seguintes medidas:

Contenha o cão imediatamente. Separe-o do local do ataque e confine-o.

Verifique a condição da vítima. Lave as feridas com água e sabão. Danos invisíveis podem ocorrer com mordidas, que podem levar a complicações.

Procure o aconselhamento de um profissional médico, para avaliar as mordidas e o risco de raiva ou outras infecções.

Forneça informações importantes, incluindo seu nome, endereço e dados sobre a vacinação mais recente de seu cão contra a raiva. Se seu cão não tem vacinação antirrábica em curso, pode ser necessário quarentena ou mesmo sacrificá-lo. A pessoa mordida pode necessitar submeter-se a profilaxia pós-exposição.

Cumpra com as leis locais a respeito do relato de mordidas de cão.

Consulte seu veterinário para se aconselhar sobre o comportamento do cão. Isso ajudará a evitar problemas similares no futuro.

### Conduta frente à mordedura

Limpeza do local com água e sabão e desinfecção com álcool ou soluções iodadas, imediatamente após a agressão.

Quando o animal agressor for cão ou gato, deve-se observá-lo durante 10 dias, para identificar qualquer sintoma sugestivo de raiva; se possível, o animal suspeito deve ser sacrificado e sua cabeça ou seu cérebro deve ser enviado para o Instituto Pasteur, em gelo, para o exame laboratorial.

Verifique a situação vacinal em relação à pessoa (criança ou não) que recebeu a mordida. Crianças devem ter tomado as doses correspondentes para a idade e adultos devem ter tomado, pelo menos, há 10 anos. Em caso de dúvida, consulte o médico.

Fonte: <https://www.hospitalinfantilsabara.org.br>

## 273 – CUIDADOS NA PESCARIA



Como toda atividade, a pescaria requer medidas de segurança. Além de não estar em seu ambiente natural, o pescador corre diversos riscos com o material, com o barco e com o próprio peixe. Confira esse artigo com algumas dicas para garantir sua segurança na pescaria! Lembre-se sempre do colete salva-vidas

Se você vai para a água, vá prevenido! Deve sempre considerar a possibilidade de um acidente. Se não sabe nadar muito bem, mais um motivo ainda para usar o colete salva-vidas.

Leve somente o essencial!

Uma boa dica de segurança na pescaria é não sobrecarregar seu barco! Leve apenas a sua própria alimentação e o material indispensável à pescaria na embarcação.

Não se esqueça dos meios de comunicação

O celular poderá ser bastante útil para se comunicar com as pessoas em terra firme. Mantenha-o sempre ao alcance da mão, mas protegido contra a água e contra impactos eventuais.

É possível que, dependendo da distância, o celular não funcione. Considere a possibilidade de instalar um rádio e antena em seu barco para assegurar melhor comunicação com a terra e sua segurança na pescaria.

Tenha cuidado ao manusear o anzol e a linha

Tenha cuidado ao apanhar o anzol, ao colocar a isca de pesca e ao ligar o anzol ao fio de pesca. Ele pode causar desde ferimentos simples a lesões mais graves. São comuns acidentes assim devido à imperícia ou descuido do pescador.

Tome cuidado também ao lançar o anzol para não se ferir com ele ou para não enroscar a linha de pesca em algum objeto. A linha de pesca também pode cortar suas mãos ou dedos. Use sempre luvas de proteção.

Proteja-se contra o sol e a chuva



Além de proteger os olhos contra o sol, os óculos também protegem o pescador durante o arremesso da isca de pesca. Para proteger a pele dos efeitos nocivos da radiação, use protetor solar, leve uma sombrinha e use um chapéu. Chapéus, sombrinhas e capas também poderão protegê-lo de eventuais chuvas.

Mostre atenção durante a fisga

Seja cuidadoso ao lutar com o peixe: ele pode dar trabalho e o pescador tem que usar muito bem o equipamento para não se machucar. Tenha cuidado para não comprometer sua coluna ou qualquer de seus membros. Use cinto de pesca, pois ele proporciona proteção às costas e fortalece os músculos.

Na hora de recolher a linha de pesca, seja cauteloso. Um peixe de grande porte pode romper a linha de pesca ou lançar o pescador à água. É comum também que, ao pular para fora ou ao ser tirado da água, o peixe machuque o pescador.

Pesca noturna: tome cuidados adicionais

Para quem pesca à noite, é sempre bom levar uma lanterna recarregável (e até velas ou lampiões), uma roupa adequada que proteja do frio, repelentes para os insetos noturnos, botas para defender-se do ataque de aranhas, escorpiões ou cobras (comuns em certos trechos de rios). Certifique-se também, mais do que nunca, em manter boa comunicação com o pessoal da terra.

Se for iniciante, não se arrisque sozinho.

Se ainda está aprendendo a pescar, nunca vá sozinho para a água. Vá com alguém experiente, que saiba manejar o equipamento de pesca, conheça os hábitos dos peixes, as técnicas de pescaria, os perigos do mar ou do rio.

Se você considerar todos esses pontos, vai garantir muita segurança na pescaria!

Fonte: <http://blog.cremonesi.com.br>

## **274 – CUIDADOS COM SUA POSTURA AO USAR O SMARTPHONE**

Quem não consegue tirar o olho da tela de smartphones deve ficar atento à postura do corpo.

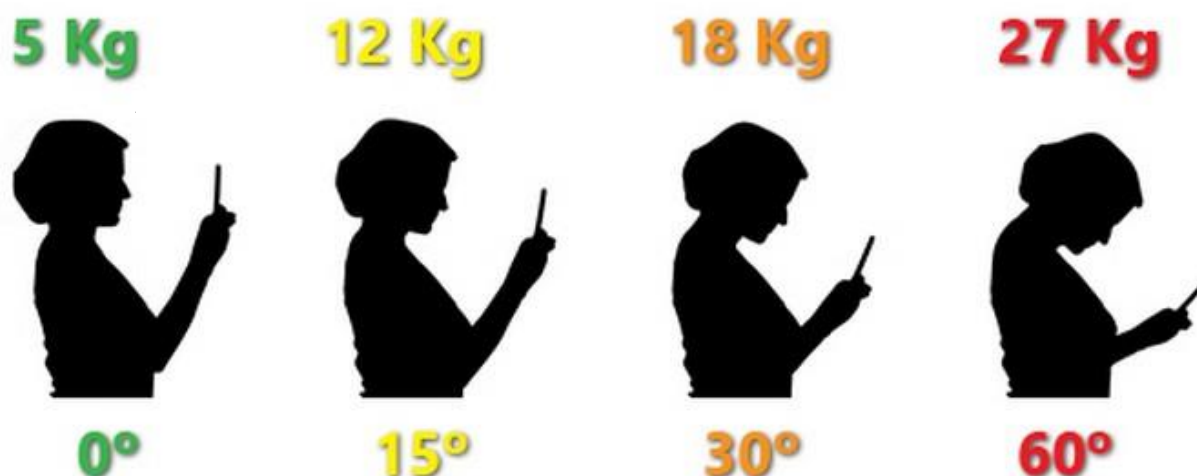
Você já ouviu falar na Síndrome “Pescoço de Texto”?

Já é um hábito as pessoas dobrarem a cabeça para baixo, com olhos voltados em direção à tela do celular para enviar uma mensagem, checar as redes sociais, dentre outros. A postura inadequada por longos períodos chamamos de Síndrome Pescoço de Texto.

A síndrome pescoço de texto pode gerar muitas consequências na coluna vertebral além da dor e tensão muscular na região dos ombros e pescoço, as cefaleias por tensão muscular ou por deficiência de irrigação para cabeça, hipercifose e tendinites por repetição são cada vez mais comuns.

Você tem idéia do peso que sua coluna suporta com essa inclinação?

A cabeça humana pesa pouco mais de 5 kg (ângulo de 0°). À medida que a angulação aumenta essa força também aumenta. Em um ângulo de 15° este peso é de cerca de 12 kg; a 30° é de cerca de 18 kg e começa a prejudicar o funcionamento dos pulmões e outros órgãos interligados; a 60° é de cerca de 27 kg e prejudica a coluna e gera dores severas ao corpo. Logo, inclinar a cabeça gera bastante pressão no pescoço.



Como usar celular sem colocar em risco sua coluna

- O primeiro passo é manter a sua coluna vertebral e postura adequadamente alinhada.
- Manter o celular na altura dos olhos para que o pescoço fique em menor flexão, descendo os olhos até o dispositivo sem haver necessidade de curvar o pescoço;
- Faça pausas frequentes durante o dia para relaxar a musculatura;
- Faça exercícios de alongamento (clique);
- Limite o uso do seu aparelho celular;

Fonte: <http://www.secmesp.org.br>

## 275 – RISCOS EM ESCRITÓRIOS

Quando falamos em “acidente de trabalho” logo pensamos em um ambiente cheio de ferramentas pesadas e de terreno hostil, como um campo de obras. Porém, muitas destas ocorrências acontecem justamente dentro de escritórios bem equipados.

De acordo com dados do Ministério de Trabalho, o Brasil é o quarto país do mundo no número de registros de acidentes sofridos durante atividades laborais, ficando atrás apenas da China, Índia e Indonésia. São mais de 700 mil acidentes de trabalho por ano em todo o país. Mas como evitar estas ocorrências? Confira algumas dicas:

### Mantenha Cada Coisa Em Seu Lugar

Manter o ambiente organizado e livre de objetos espalhados pelo chão é o primeiro passo para evitar que acidentes de trabalho aconteçam em sua empresa. Um local desorganizado e com material de trabalho deixados em qualquer lugar pode ser perigoso.

### Portas E Corredores

Nunca deixe arquivos, caixas ou objetos grandes próximos à portas e corredores, isso aumenta a chances de escoriações e lesões por batidas. Além disso, deixar portas e corredores livres é essencial para ter sucesso caso seja necessário evacuar o edifício, em caso de incêndio, por exemplo.



### Pisos e Escadas

Pisos e escadas podem representar um grande risco no ambiente de trabalho. É totalmente possível conciliar design e segurança. Escolha pisos antiderrapantes e instale corrimão em todas as escadas. Nos degraus, a aplicação de fitas antiderrapantes é essencial para evitar acidentes graves.

### Estoque de Materiais e Arquivos

Se for guardar objetos em prateleiras altas tenha certeza de que elas estão bem pregadas na parede, que aguentam o peso depositado sobre elas e que as caixas não irão cair. Coloque sempre pastas ou materiais mais pesados nas partes inferiores dos armários, isso evita um esforço desnecessário e riscos de hematoma.

### Ponto Cego

Ambientes com muitos corredores podem apresentar pontos cegos. Ao se deslocar de um lado para o outro, você pode encontrar uma parede ou até mesmo um extintor e acabar batendo a cabeça, por exemplo.

É sempre importante lembrar que a hora do trabalho não é momento de distração. Em áreas de risco, evite brincadeiras que possam roubar a atenção da equipe. Use o tempo de descanso para desfrutar da companhia dos colegas e se entreter.

Fonte: <http://fetropar.org.br>

## 276 – RAZÕES PARA ABOLIR O COPO DESCARTÁVEL

- o plástico não é um material biodegradável;
- é poluidor do meio ambiente;
- demora em média 200 anos para se decompor;
- sua vida útil é muito pequena, às vezes chega a durar 13 segundos após sair do display;
- estão em número cada vez maior nos aterros sanitários;
- sua produção utiliza muita água e energia elétrica;
- o plástico provém do petróleo (fonte não renovável que demora anos para se formar);



- há grande impacto ambiental na extração do petróleo;
- o poliestireno do copo descartável em contato com bebidas quentes libera o estireno, que é um monômero tóxico apontado com cancerígeno;
- na produção do copo descartável a participação do poliestireno reciclado é mínima, desta forma todo copo descartável utiliza matéria-prima extrativa e não sustentável;
- sua reciclagem consome muita água, além de ser muito trabalhosa e pouco viável.



### Como substituir?

- Você pode ter copos ou garrafas próprias para quando precisar beber água em locais públicos, evitando o uso dos descartáveis.
- Adote uma caneca no trabalho. Ou duas: uma para água e outra para o café.

Fonte: <https://www.uninter.com>

## 277 – A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO EM EQUIPE

Trabalhar em equipe é uma das habilidades que mais tem sido exigida nas empresas atualmente. Isso acontece, pois empresários, empreendedores, líderes e gestores de Recursos Humanos sabem que ao ter um time coeso, que se ajuda mutuamente, as chances de que a organização obtenha ganhos, como o alcance de seus resultados com muito mais rapidez, são infinitamente maiores.

Entretanto, a importância do trabalho em equipe não está apenas nos ganhos que a empresa vai ter. Os colaboradores que fazem parte dela também se beneficiam disso. Acontece que ao ser verdadeiramente companheiro de seu colega, ajudando-lhe constantemente, sendo ajudado por ele, trocando ideias, experiências e conhecimentos, em prol de um trabalho bem feito, todos têm a oportunidade de crescer e se desenvolver de forma contínua.

A razão disso vem do fato de que um trabalho quando é realizado por um grupo de alta performance, em que todos estão alinhados uns com os outros, sabendo o claramente o seu papel para que os resultados, coletivos e individuais, surjam, a probabilidade de se alcançar o sucesso, pessoal, profissional e empresarial, aumentam de forma considerável.

Sendo assim, quando há um empenho de todas as partes, para que haja colaboração mútua, no sentido de desenvolver o companheirismo no trabalho em equipe, todos colhem os frutos destas atitudes altamente positivas.

Por isso, a partir de agora, experimente ser mais aberto e companheiro de seus colegas e veja os resultados extraordinários acontecerem!

Agora me conte: o que faz para desenvolver o companheirismo entre a sua equipe? Use o espaço abaixo para nos contar a sua experiência e a sua opinião sobre o assunto e, se este conteúdo te ajudou de forma positiva, curta e compartilhe em suas redes sociais com seus amigos.

Fonte: <https://www.ibccoaching.com.br>

## **278 – IRRITABILIDADE**

Irritabilidade consiste no aumento exagerado a estímulos do ambiente e uma baixa tolerância a incômodos.

Entre os sintomas mais comuns relacionados à irritabilidade, temos baixo controle dos impulsos e descontrole emocional. A pessoa tende a reagir de modo exagerado a estímulos que outras pessoas conseguem tolerar melhor. Há um desgaste pessoal, uma sensação de intolerância, e de que por pequenos motivos a pessoa pode explodir. A pessoa tende a se tornar ranzinza e a afastar-se das pessoas.

A irritabilidade pode ser acompanhada ou não de sintomas corporais, como tontura ou vertigem, suores frios, taquicardia.

### **Causas**

- A irritabilidade acontece em diversas situações médicas, como por exemplo:
- Abstinência de substância química, como tabaco ou álcool.
- Prisão de ventre
- Reação a medicamentos
- Cefaleia
- Anemia por deficiência de ferro
- Transtornos da tireoide
- Hipoglicemia
- Tensão pré-menstrual (TPM)
- Distúrbios do sono
- Infecções, especialmente viral
- Transtorno de humor crônico (distímia)
- Transtorno de ansiedade
- Transtorno depressivo



- Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)
- Fadiga prolongada
- Síndrome do Burnout.

### **Fatores de risco**

Em geral a irritabilidade reflete um transtorno numa área cerebral, o sistema límbico. Pessoas com passado de transtorno de humor parecem ser mais suscetíveis à irritabilidade, mas, como as causas são muito diferentes, é difícil falar em fatores de risco.

- Diagnóstico e Exames
- Buscando ajuda médica

A irritabilidade pode ser relacionada a um acontecimento limitado, por exemplo, uma frustração. Mas, quando a irritabilidade é continuada, quase que uma constante no dia a dia ou quando custa a passar, durando horas, é o momento de pensar em pedir ajuda.

Em geral essa irritabilidade começa a prejudicar os relacionamentos sociais e a vida produtiva, levando a pessoa a perceber que está “fora do eixo” e assim a procurar ajuda.

Na consulta médica serão necessários alguns exames para esclarecer diagnóstico.

É interessante anotar, e levar ao médico.

Fonte: <https://www.minhavidacom.br>

### **279 – ÁGUA: TEM QUE TOMAR**

Ela é um dos principais componentes do corpo. Se não houver equilíbrio entre o que bebemos e eliminamos, a saúde sai na pior.

Você tem o costume de consumir água diariamente? Quantos copos ingere ao dia? Essas perguntas podem soar estranhas, mas muitas pessoas não têm o hábito de se hidratar regularmente. Uma parte afirma que se esquece, outra só o faz quando sente sede. Portanto, a informação de que é preciso beber água parece bem clara para todos, mas ela nem sempre é incorporada como prática diária.

Só que a água é um dos principais componentes do nosso corpo. Tanto é que o desequilíbrio entre a perda e a reposição do líquido interfere diretamente em nossa saúde e no rendimento esportivo. Vale lembrar que eliminamos água principalmente através de urina, respiração, suor e fezes. A reposição, por sua vez, ocorre por meio do consumo de água (2/3 da nossa necessidade diária deve vir daí) e da parcela dela presente nos alimentos.

Manter esse balanço adequado contribui com o bom funcionamento intestinal, a regulação da fome, a hidratação da pele e a eliminação de toxinas, entre outros tantos benefícios. E nada de esperar a sede aparecer para encher o copo. É que a sensação de seca está relacionada com uma perda hídrica de 2% do peso corporal. Portanto, a orientação é se hidratar antes disso acontecer.

Para garantir uma boa hidratação, o melhor caminho é consumir pequenos volumes de água (um copo, por exemplo) várias vezes ao dia. Como não temos um reservatório desse elemento no



corpo, é preciso garantir a oferta contínua de líquido. Isso significa que ingerir grandes volumes, só que poucas vezes ao longo das 24 horas, não é a estratégia mais adequada.

### **Essencial no exercício**

Se a água é indispensável para o sedentário, imagine para o praticante de exercício físico ou esporte, que perde muito líquido durante as atividades. Aliás, iniciar uma sessão de treinamento ou competição em bom estado de hidratação é um dos pilares do planejamento nutricional relacionado ao pré-treino. Nesse sentido, o consumo de água indicado acima é a melhor tática a ser adotada.

Sem falar no consumo de líquidos durante a prática esportiva. Aí, devem ser levados em conta os seguintes pontos: tipo de exercício, intensidade e duração do treino, condições ambientais, intervalo de tempo entre as possibilidades de hidratação e características individuais do praticante.

A partir disso, decide-se entre água ou bebidas esportivas, além de concentração dos nutrientes na formulação, quantidade a ser ofertada, sabor e temperatura do produto.

Para a reposição de líquidos no pós-treino, é indicado observar a diferença de peso corporal antes e depois da sessão de exercício. Uma redução de 1 a 3% do peso é considerada hipoidratação leve, de 3-5% é moderada e, mais de 5%, grave.

Como essa queda interfere negativamente na saúde e no desempenho esportivo, a recomendação é ofertar de 125 a 150% de volume em relação ao déficit para, assim, recuperar o estado da boa hidratação.

Nunca é demais frisar que utilizar a perda de líquidos corporais para ver o ponteiro da balança diminuir induz a esse estado de hipoidratação – e, por isso, é uma atitude altamente contraindicada na prática esportiva.

Fonte: <https://saude.abril.com.br>

## **280 – PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO AMBIENTE DE TRABALHO**

Os acidentes acontecem quando menos se espera, até mesmo no trabalho. Caso ocorra um acidente de trabalho, a primeira coisa a fazer é procurar um médico e avisar à instituição do ocorrido (caso a vítima esteja impossibilitada, a pessoa que a socorreu pode fazer o aviso). Toda instituição deve prevenir os acidentes no ambiente de trabalho. A conscientização e a formação dos trabalhadores no local de trabalho são a melhor forma de prevenir acidentes. A isso devemos acrescentar a aplicação das medidas de segurança coletivas e individuais inerentes à atividade desenvolvida. A palavra chave é PREVENIR, quer na perspectiva do trabalhador quer na do empregador.

Sendo assim, aqui vão 15 dicas para evitar que você necessite ficar afastado de sua função. Afinal, prevenir é o melhor remédio:

- Utilize os Equipamentos de Proteção Individual (EPI);
- Mantenha áreas de circulação desobstruídas;
- Não obstrua o acesso aos equipamentos de emergências (macas, extintores, etc)
- Informe ao superior imediato sobre a ocorrência de incidentes, para que se possa corrigir o problema e evitar futuros acidentes;
- Não execute atividade para a qual não está habilitado;



- Não improvise ferramentas. Solicite a compra de ferramentas adequadas à atividade;
- Não faça brincadeiras durante o trabalho. Sua atenção deve ser voltada apenas para a atividade que está executando;
- Oriente os novos colaboradores sobre os riscos das atividades;
- Cuidado com tapetes em áreas de circulação;
- Não retire os Equipamentos de Proteção Coletiva das máquinas e equipamentos. Eles protegem você e demais trabalhadores simultaneamente;
- Não fume em locais proibidos. Procure os locais destinados para tal;
- Evite a pressa, ela é “inimiga da perfeição”. Além de se expor ao nível de risco maior, seu trabalho não terá uma boa qualidade;
- Confira sua máquina ou equipamento de trabalho antes de iniciar suas atividades, através do check list;
- Ao sentar, verifique a firmeza e a posição das cadeiras;
- Não deixe objetos caídos no chão;

Fonte: <https://www.marinha.mil.br>

## **281 – REGRAS BÁSICAS DA CONVIVÊNCIA**

- Chegou? => Cumprimente.
- Já vai? => Despeça-se.
- Recebeu um favor? => Agradeça.
- Prometeu? => Cumpra.
- Ofendeu? => Desculpe-se.
- Não entendeu? => Pergunte.
- Tem? => Compartilhe.
- Não tem? => Não inveje.
- Sujou? => Limpe.
- Não gosta? => Respeite.
- Ama? => Demonstre.
- Não vai ajudar? => Não atrapalhe.

- Quebrou? => Conserte.
- Pediu emprestado? => Devolva.
- Falaram consigo? => Responda.
- Acendeu? => Apague.
- Abriu? => Feche.
- Comprou? => Pague"

Fonte: <https://renasceraos40.blogs.sapo.pt>

## 282 – REGRAS DE ETIQUETA PARA USAR O SMARTPHONE COM MODERAÇÃO



O aparelho garante conexão com amigos, trabalho e o mundo, mas é importante ter cuidado para não exagerar.

No trabalho, num evento, no almoço com amigos e até quando espera o semáforo abrir. O **smartphone** está lá, com diversos aplicativos e serviços à disposição. Quando a tela ilumina é praticamente impossível não checar para ver a atualização. Se antes era visto como vilão, agora, o celular é reconhecido como parceiro na hora de organizar a agenda e facilitar acesso à informação. Mas não se engane! Mesmo que seu uso seja tolerado

e até incentivado em vários ambientes e momentos da vida, ele ainda precisa ser usado com moderação.

— Tudo o que a pessoa precisa lembrar é de uma regra: é possível aproveitar todas as maravilhas do celular sem ser indelicado, muito menos inconveniente — ressalta.

Os empresários Fabio Biondo, 30, e Rafael Sartori, 34, almoçam juntos no Biergarten em um dia rotineiro entre uma reunião e outra. Rafael fala ao celular enquanto Fabio checa as atualizações do Facebook. Os dois são sócios de uma empresa de franquias e utilizam os smartphones para se organizarem nos compromissos.

— Perdi a conta de quantas vezes utilizo o aplicativo Whatsapp por dia — conta Rafael.

Ele é o mais agitado e diz que só utiliza o smartphone para fins de trabalho no horário do expediente. Gasta aproximadamente quatro horas somente ligando do celular para clientes e funcionários, sem contar o tempo gasto em aplicativos e internet.

— Não tenho meus amigos no Whatsapp para não dispersar a atenção. Conversas com eles somente depois das 21 horas.

Rafael diz que é regrado no uso para fins de entretenimento: uma hora por dia, das 21 às 22 horas. O sócio Fabio também adotou o hábito de usar o smartphone para fins de entretenimento durante apenas uma hora por dia.

Fabio confessa que criou o hábito de deixar o celular no vibracall, para não incomodar os colegas no trabalho e também por ele mesmo enjoar do toque.

— Me habituei a deixar no vibracall, se não escutar na hora retorno depois. Como me acostumei a sempre checar ligações, não fico sem olhar o celular.

O empresário Rafael Sartori conta que graças ao uso do smartphone já passou por situações constrangedoras. A mais recente ao volante: dirigindo, enquanto enviava SMS, a ação resultou em falta de atenção.

Agora, para evitar este tipo de situação, ele utiliza um aplicativo que bloqueia mensagens e ligações enquanto está no volante. Enquanto dá entrevista, Rafael checa se recebeu alguma mensagem no celular e lamenta que só tem 3% de bateria e esqueceu o carregador em casa.

— Geralmente carrego dois modelos de carregador, o tradicional e o compacto para carro, mas hoje esqueci os dois — diz.

Quando questionado se aceitaria ficar 24 horas sem celular, ele e Fabio Biondo, recusariam se fosse em dias de semana, por causa do trabalho, mas nos finais de semana topariam sem receio.

Bons modos

### **No trabalho**

O celular deve permanecer no modo silencioso no ambiente de trabalho.

Em caso de urgência, se existe a necessidade de atender a chamada, o correto é avisar a todos os participantes antes da reunião ou início do trabalho, que o celular está ligado devido a uma emergência e que se tocar precisará atender.

### **Em locais públicos (teatros, museus, cinema...)**

O uso deve ser dentro do caráter do bom senso, ou seja, sem deixar os acompanhantes isolados e sem constranger ou atrapalhar as outras pessoas que estão no mesmo espaço.

Procure deixar o celular sem volume, sempre no silencioso ou desligado.

### **Em jantares**

O celular deve permanecer no bolso ou bolsa durante todo o jantar e em baixo volume, mesmo que a situação seja informal. Neste momento, o mais importante é a companhia.

Evite colocar o aparelho em cima da mesa junto com utensílios e alimentos. O celular é utilizado diversas vezes no dia em ocasiões diferentes não se tornando higiênico para o momento.

Fonte: <http://anoticia.clicrbs.com.br>

## **283 – CINTO DE SEGURANÇA EM ÔNIBUS**

Código de Trânsito Brasileiro

É obrigatório o uso de cinto em todos os veículos, exceto quando é permitido o transporte de pessoas em pé, caso dos ônibus urbanos e micro-ônibus.

Punição: infração grave: multa de R\$ 128 e cinco pontos na habilitação do condutor –mesmo que seja o passageiro quem esteja errado

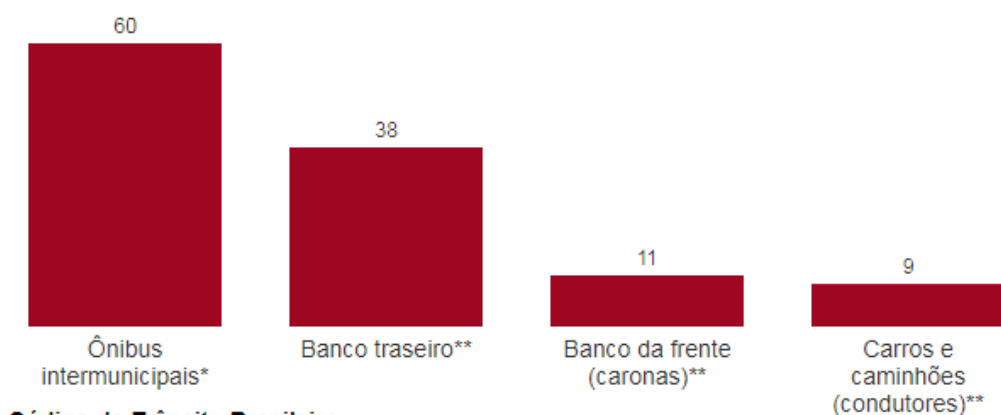
Resolução da ANTT

É obrigatório que o motorista passe aos passageiros instruções de segurança e recomende o uso do cinto antes de viagens interestaduais.

Punição: caso a infração seja fiscalizada, a multa atualmente é de R\$ 1.840

## DESCUMPRIMENTO DO USO DE CINTO

Segundo levantamentos da Artesp (em %)



Segundo informações da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia o uso do cinto de segurança pode reduzir em até 75% o número de mortos e feridos num acidente de ônibus.

Num país em que ocorrem por ano 17.000 acidentes com ônibus e microônibus nas estradas, ferindo 15.000, matando mais de 2.000 pessoas, reduzir acidentes e vítimas é um grande negócio. Primeiro porque poupar vidas justifica qualquer investimento, mas existem outros benefícios.

Por isso o foco, agora, está em ações educativas voltadas aos passageiros, seja nas rodoviárias ou quando já estão dentro dos ônibus, prontos a partirem. A conscientização sobre a importância de fazer uso deste equipamento de segurança é o principal, mesmo ele sendo obrigatório e sua utilidade já ter sido comprovada em inúmeros casos.

Fonte: [www.estradas.com.br](http://www.estradas.com.br)

## 284 - ASSÉDIO SEXUAL NO LOCAL DE TRABALHO

O que é assédio sexual no local de trabalho?

O assédio sexual pode acontecer em qualquer local de trabalho, numa fábrica, num escritório, numa loja ou numa escola. O assédio pode ser feito por um chefe, um colega de trabalho, ou mesmo um cliente, um operário doutra companhia, ou um vendedor e se o comportamento causa um ambiente hostil ou interrompe a carreira do trabalhador é considerado assédio sexual ilegal.

Assédio sexual no local de trabalho é diferente do assédio sexual de uma forma geral, porque é direcionado á forma como a pessoa de sustenta. É usado como uma forma de poder e controle e pode ocorrer nas várias etapas do ciclo de emprego, desde o recrutamento até á promoção.

Pode incluir avanços sexuais diretos, como chefias exigirem favores sexuais aos mais novos no trabalho, tal como pode ser excluir ou assustar mulheres para colocar os seus postos de trabalho

em risco. E isso quer dizer criar um ambiente hostil para as mulheres usando piadas sexistas, bocas ou postando imagens sexuais explícitas.

O assédio sexual no local de trabalho pode causar prejuízo no vencimento, falta de produtividade ou motivação. O assédio sexual pode também envenenar o ambiente de trabalho para todos os trabalhadores. Se é deixado sem ser resolvido, o assédio sexual no local de trabalho pode degenerar potencialmente em comportamentos violentos.



O assédio sexual é uma questão de direitos humanos?

Sim. Violência no mundo do trabalho, como a violência baseada no gênero, é uma questão de direitos humanos. Quando o assédio sexual ocorre, ele é visto como uma violação de mulheres (e homens) de direitos humanos. Para combater isso significa explorar as causas de práticas discriminatórias e entender seus muitos contextos regionais, culturais e sociais diferentes.

Quem pode ser vítima de assédio sexual no local de trabalho?

Todos os empregados e os empregadores, independentemente do sexo e classificação de trabalho. No entanto, as mulheres tendem a ser mais vulneráveis ao assédio sexual, porque eles geralmente têm de pagar inferior, de menor autoridade e empregos de menor status, em comparação com os homens. Ao mesmo tempo, mesmo as mulheres em posições de autoridade podem experimentar assédio sexual.

Ele também pode ocorrer mesmo se um é independente, por um cliente ou fornecedor, por exemplo.

Quem pode ser um autor de assédio sexual no local de trabalho?

Todos os empregados e os empregadores, independentemente do sexo e classificação de trabalho. Isso inclui chefes, colegas de trabalho, colegas, clientes, fornecedores, empreiteiros, pessoal de RH e muito mais.

Enquanto acoso sexual pode ocorrer em qualquer local de trabalho, que pode ser mais comum em determinados espaços de trabalho, tais como:

- Ambientes de trabalho dominados pelos homens (por exemplo, o militar, policiamento, o trabalho de construção)
- Trabalhos que são pensados para ser subserviente (por exemplo, enfermagem, massagem terapêutica, de garçom)
- O trabalho feito em isolamento (por exemplo, vivem-in cuidadores).

Fonte: <https://meusalario.uol.com.br>

## **285 – TENERIFE - PIOR ACIDENTE AÉREO DA HISTÓRIA**

Domingo, 27 de março de 1977, um dos dias mais emblemáticos da história da aviação. Há algumas milhas da costa do Marrocos, o aeroporto da cidade de Los Rodeos, localizada na pequena ilha de Tenerife foi palco de uma tragédia sem precedentes. Dois aviões Boeing 747 colidiram em solo, deixando 583 mortos, no que é considerado o pior acidente da história aeronáutica.

Via de regra, para que ocorra uma batida ou queda de avião, existe uma cadeia de eventos envolvidos e não apenas um acontecimento isolado. Sendo um dos transportes mais seguros do mundo, o receio de voar se deve mais pelo fato de que quando ocorre um acidente, ele tende a ser fatal, assim como foi em Tenerife.

Este caso mudou o rumo da aviação quando o assunto é segurança, especialmente no solo. A aeronave da Pan Am saiu de Los Angeles com 248 pessoas a bordo, enquanto o outro voo, da empresa KLM vinha de Amsterdã, com quase 400 passageiros. A programação era para ir ao aeroporto de Las Palmas, o principal da região, mas após uma bomba ser plantada em uma floricultura por um grupo separatista, os voos precisaram ser redirecionados.

Um dos principais destinos foi o aeroporto de Los Rodeos, considerado pequeno para grandes aeronaves. Para dar vazão a demanda com o menor risco possível, alguns procedimentos foram tomados, como por exemplo, o avião ir até o fim da pista, fazer um giro de 180 graus para então iniciar o processo de decolagem. O problema aqui, é que os aviões ao taxiar desta maneira, ficavam invisíveis para a torre de controle e para outras aeronaves, já que não havia radares de solo no aeroporto.

Os dois capitães eram exímios pilotos, sendo inclusive referência dentro de suas companhias quando o assunto é voar. Do lado da KLM, Jacob Van Zanten era o principal instrutor da empresa em matéria de 747. E ao finalizar a manobra de 180 graus no fim da pista, pede para ser liberado pela torre de controle iniciando o procedimento de decolagem.

Do outro lado, Bob Bragg vem com Pan Am solicitando permissão para finalmente decolar, já que Las Palmas foi liberado. Ele recebe a instrução sobre qual linha de pouso deve utilizar, mas a princípio essa parte da comunicação foi perdida devido a sobreposição de mensagens no rádio. Ao mesmo tempo, uma densa neblina cai sobre o local, reduzindo a visibilidade para apenas alguns metros à frente. Com isso, os pilotos da Pan Am erram a pista e seguem para a próxima ao lado. Não deveria ser um grande problema, caso não houvesse uma decolagem próxima.

Ao solicitar a liberação, Van Zanten demonstra claros sinais de estresse, afinal, aquele era um dia longo para todos os pilotos. Com a comunicação intensa nos canais e cansaço pensando em todos os times, a cadeia de eventos que gerou o acidente segue seu trajeto. Van Zanten libera os freios e anuncia que vai decolar, ainda que a incerteza transpareça em sua voz. Bragg, da KLM anuncia que ainda está taxiando na pista e a torre anuncia para Van Zanten: “Okay. Aguarde para decolar. Eu vou te chamar quando for o momento”. O silêncio do outro lado da linha foi entendido pela torre como uma confirmação. No entanto, tudo o que o piloto ouviu foi: Okay e nada mais.

Nesse momento as duas aeronaves já estão em curso e, apesar de uma simples mensagem poder evitar o pior, a falha na comunicação vai custar a vida de centenas de pessoas. Poucos segundos depois, os aviões estão indo um de encontro ao outro, sem que as tripulações tenham se dado conta, o que acontece somente quando é tarde demais.





Quando se avistam, um dos aviões tenta se jogar para a esquerda, enquanto o outro tenta decolar rapidamente, mas acaba arrastando a cauda no chão e o trem de pouso passa por cima do Boeing, iniciando uma série de explosões. A aeronave da KLM volta a pista, severamente danificado, é arrastado por metros e sem seguida consumido pelo fogo. Das 396 pessoas a bordo, apenas 61 sobreviveram, incluindo as 5 do cockpit.

Fonte: <https://www.megacurioso.com.br>

## 286 – INCÊNDIO NO EDIFÍCIO JOELMA



Na manhã de 1 de fevereiro de 1974, o Edifício Joelma, localizado na região central de São Paulo, entrava para a História como um dos três maiores incêndios em arranha-céu que o Brasil e o mundo já testemunharam. Ao todo, foram cerca de 490 pessoas feridas, sendo que 191 delas morreram no local. O edifício de 25 andares era formado por escritórios e abrigava na ocasião 756 empregados.

O incêndio teve início às 8h45 da manhã de uma sexta-feira chuvosa. A causa: um curto-circuito em um aparelho de ar condicionado no 12º andar. Cerca de 5 minutos depois se instalou o pânico dentro do prédio, rapidamente o fogo tomou conta de toda a parte superior da construção. Algumas pessoas conseguiram sair ilesas pelo andar térreo nos primeiros momentos e outras buscavam algum sinal de resgate no terraço.



O Joelma é ainda hoje o pior incêndio acidental em arranha-céus da História. Ele só perde em número de vítimas para as torres do World Trade Center em 11 de setembro de 2001 - esse, no entanto, foi um atentado terrorista, com as estruturas comprometidas pelo impacto de aviões. Dificilmente um incêndio típico. E permanece como uma memória traumática, que levou à revisão radical das leis de São Paulo, que hoje estão entre as mais estritas do mundo.

Após o incêndio, o prédio ficou interditado para obras por quatro anos. Com o fim das reformas, em outubro de 1978, foi rebatizado edifício Praça da Bandeira.

Fonte: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br>

## 287 – TRAGÉDIA DE BHOPAL

A cidade de Bhopal está localizada na Índia Central, ela foi palco de uma das maiores tragédias da história. Tudo começou em 3 de dezembro de 1984, em uma fábrica de inseticidas que utilizava a seguinte reação para obter seu produto final.

A matéria prima, Isocianato de metila, usada neste processo é uma substância gasosa altamente tóxica. A fábrica usava grande quantidade do gás e por isso mantinha cheio o estoque nos tanques. Ocorreu que na madrugada do dia 03, em razão de inúmeras falhas, o gás retido nos tanques vazou completamente. No mesmo instante, milhares de pessoas saíram às ruas sentindo os seguintes sintomas: dificuldade para respirar, olhos queimando, tonturas, entre outros. A perda da visão foi uma das sequelas dos acidentados, e o pior, várias pessoas (dentre elas crianças) chegaram a óbito no mesmo dia e nos dias seguintes.



Muitas mulheres grávidas que habitavam a cidade de Bhopal sofreram abortos instantâneos e houve morte de grande parte dos bebês que nasceram naqueles dias. Foi uma verdadeira catástrofe. Calcula-se que nas primeiras horas o acidente fez cerca de 8000 vítimas fatais. E nos anos que sucederam, o número de mortos chegou a 22.000.

Acidentes como os de Bhopal demonstram a falta de respeito ao próximo. Os avanços tecnológicos não podem ultrapassar os princípios da cidadania e da ética.

Fonte: <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br>

## 288 – TRAGÉDIA NO PARQUE GAMELEIRA

Fim da manhã de 4 de fevereiro de 1971. Uma tragédia abalaria Belo Horizonte e chocaria o Brasil, colocando em xeque a engenharia civil brasileira. O Parque de Exposição Bolívar de Andrade – o Parque da Gameleira –, passava por obras. Uma delas era a construção de um pavilhão. Para isso, foi contratado o arquiteto Oscar Niemeyer e o engenheiro Joaquim Cardozo. Ambos já haviam trabalhado em BH no complexo arquitetônico da Pampulha e no Conjunto JK, no Centro da cidade.

O então governador de Minas, Israel Pinheiro, vivia seus últimos dias no cargo, pois deixaria o Palácio da Liberdade em 15 de março. Como todo político, Israel queria deixar legados do seu governo, e o pavilhão da Gameleira era um deles. Mas as obras não estavam prontas. Com esse atraso, o governo começou a pressionar os trabalhadores para que as obras terminassem antes do fim do mandato. Operários já vinham alertando o governo sobre fissuras e estalos nos alicerces. Sem ouvir os operários, o governo mandou retirar as vigas de sustentação.



E às 11h45 do dia 4 de fevereiro toda estrutura – 10 mil toneladas – veio abaixo. Com a queda, 69 trabalhadores morreram e houve pelo menos 100 feridos, muitos ficaram por meses internados em hospitais da capital mineira – vários deles sofreram amputações. O registro de mortos ficou restrito a corpos resgatados dos escombros. O número não inclui os óbitos posteriores ocorridos nos hospitais.

Até antes da tragédia de Brumadinho, este era o maior acidente de trabalho já registrado no Brasil.

Fonte: <https://www.em.com.br>

## 289 – ACIDENTE NA PLATAFORMA DEEPWATER HORIZON

“Decisões tomadas por várias empresas e equipes de trabalho contribuíram para o acidente que surgiu de um conjunto complexo e interligado de falhas mecânicas, julgamentos humanos, engenharia de projeto, execução operacional e interfaces de equipes”

Foi em 20 de abril de 2010. A plataforma Horizonte Profundo (Deepwater Horizon), operada pela British Petroleum (BP), explodiu no Golfo do México. Mais de 120 trabalhadores estavam a bordo naquela noite. Onze pessoas morreram. Em menos de 48 horas, a plataforma afundou.

O incidente passou a ser considerado o pior desastre ambiental da história dos Estados Unidos. Mais de 750 milhões de litros de petróleo vazaram no mar. Só foi possível conter o avanço do óleo depois de longos três meses e de muitas tentativas fracassadas. Mas o estrago já era irreversível: a mancha se espalhou por cerca de 1,7 mil quilômetros de praias da costa Sul do país, invadindo mangues e matando animais. À época, imagens de aves e peixes mortos — ou tentando sobreviver em meio à camada negra — se tornaram corriqueiras.



— Vamos assegurar que a BP pague cada centavo que deve ao povo do Golfo do México — afirmou o presidente dos EUA, Barack Obama, em reportagem publicada pelo GLOBO em 7 de junho de 2010.

Mike Williams, diretor técnico de eletrônica da Transocean, parceira da BP na exploração do poço, disse aos investigadores que o alarme de emergência da plataforma não estava totalmente ativado no dia do acidente. Em uma reportagem do "New York Times", publicada pelo GLOBO em 24 de julho de 2010, o engenheiro disse que era comum o alarme ficar no modo "inibido" para não acordar os trabalhadores de madrugada. Consequentemente, o alarme não soou durante a emergência, deixando os trabalhadores à mercê do sistema de alto-falante.

— Eles não queriam que as pessoas acordassem às 3h por causa de um alarme falso — explicou Williams.

Em outubro de 2015, o Departamento de Justiça americano anunciou um acordo com a BP no valor de US\$ 20,8 bilhões pela responsabilidade da petroleira no grande derramamento.

Após seis anos, o desastre que atingiu o Golfo do México virou roteiro de cinema. A história de Mike Williams, interpretado pelo ator Mark Wahlberg — conhecido pelos filmes "O grande herói" (2013) e "O vencedor" (2010) —, é narrada em "Horizonte profundo — Desastre no golfo". O longa entrou em cartaz no Rio em 10 de novembro de 2016. O filme conta como Williams e alguns de seus companheiros conseguiram salvar suas vidas em meio às chamas.

Fonte: <https://acervo.oglobo.globo.com>

## **290 – QUEDA DO AVIÃO DA CHAPECOENSE**

A **Aeronáutica Civil da Colômbia** apresentou do relatório final sobre o desastre com o avião da **LaMia**, que caiu no dia 29 de novembro de 2016, levando a delegação da Chapecoense, que

deixou 71 mortos. A investigação confirma que o combustível do avião era insuficiente para o voo entre Santa Cruz de la Sierra, na Bolívia, e Medellín, na Colômbia, e que a empresa aérea não se preparou adequadamente para o voo internacional.

A Chapecoense disputaria em Medellín a decisão da Copa Sul-Americana contra o Atlético Nacional. Seria o jogo de ida, que não chegou a ser realizado. O avião da LaMia levava a delegação da equipe brasileira, com dirigentes, membros da comissão técnica e jornalistas. O avião bateu na parte mais alta do chamado Morro Sucio, próximo a Medellín, antes de chegar ao aeroporto, perdeu sua parte traseira e foi se desintegrando.

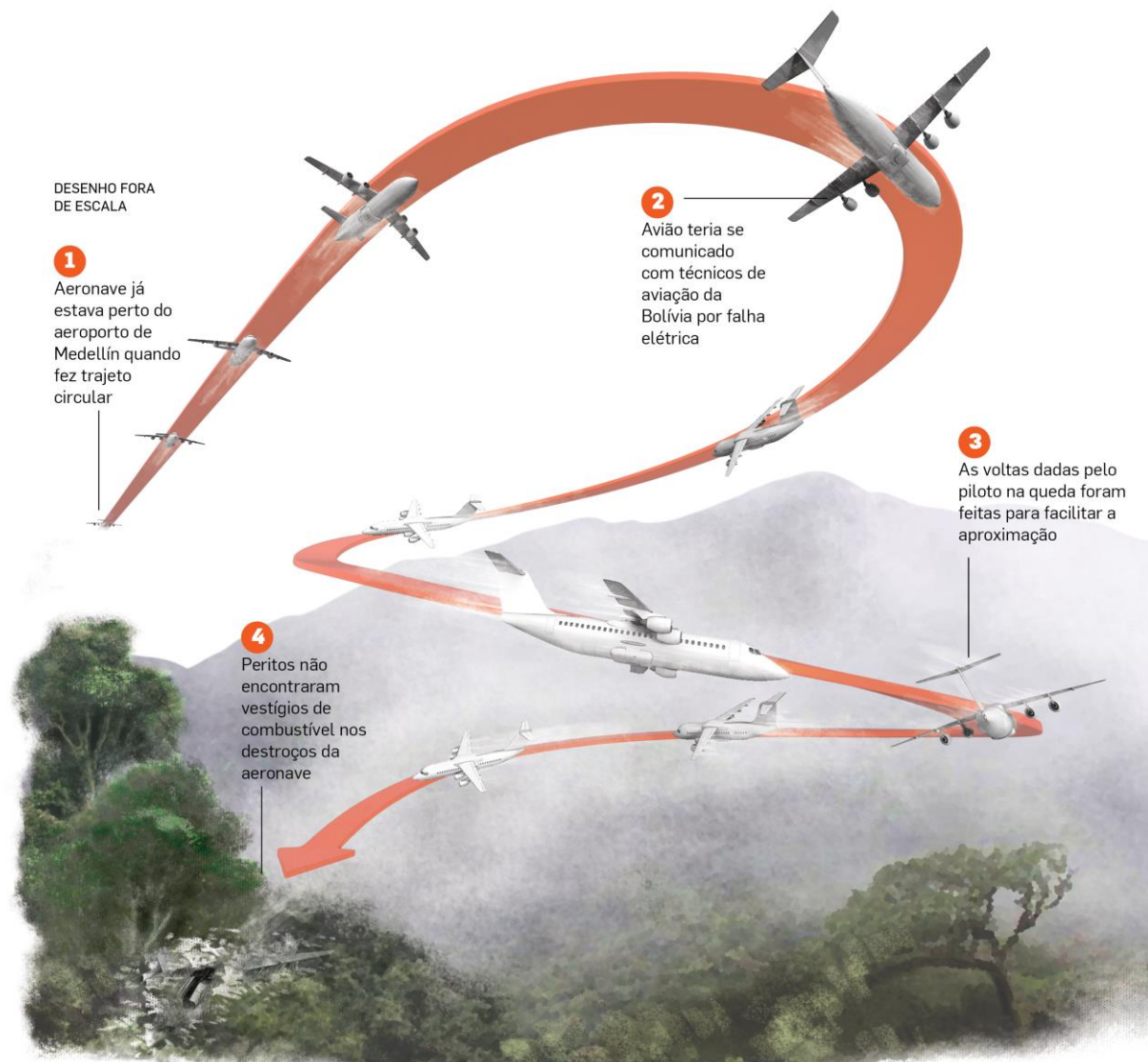
A pane, de acordo com as investigações, começou 40 minutos antes de o avião cair. Os pilotos sabiam disso. O contrato do voo previa escala entre São Paulo e o aeroporto de Medellín, mas a empresa planejou viagem direto para Santa Cruz de la Sierra, o que não foi permitido pela Agência Nacional de Aviação Civil (Anac). As normas internacionais de aviação exigem que um voo deve ter combustível acima do necessário para fazer o trajeto programado, com sobra para alcançar um aeroporto mais próximo e ter ainda condições de manter o voo por ao menos 30 minutos.

O avião da LaMia deveria contar com pelo menos 11.603 quilos de combustível. Mas, de acordo com o relatório final, havia apenas 9.300 quilos. “O avião caiu por falta de combustível”, informaram os representantes da aeronáutica civil da Colômbia. “Os quatro motores da aeronave pararam de funcionar, o que provocou a queda. Pararam de funcionar por falta de combustível”.

Além de apontar a causa do acidente, os representantes colombianos listaram algumas recomendações aos agentes e operadores aéreos para que acidentes por esse motivo nunca mais aconteçam. Citaram a necessidade de aumentar e divulgar as recomendações de segurança, tornar público planos e condições de voos para viagens internacionais, revisar as operações de voos e de segurança internacionais, assim como fortalecer os padrões e a documentação de trânsito aéreo entre países, fazendo com que as instituições responsáveis se sintam no direito de autorizar ou recusar planos de voos.

Segundo o relatório, a LaMia estava em situação financeira precária, atrasava salários e tinha má organização de voo; a empresa não cumpria determinações das autoridades da aviação civil em relação ao abastecimento de combustível. Os coordenadores da investigação concluíram que a empresa se valia com frequência dessa “péssima prática” de voo, sem se preparar adequadamente para voos mais longos e internacionais, voando com combustível na conta. O relatório, assim, conclui que o acidente poderia ter sido evitado.





## 291 – INCÊNDIO NO GRAN CIRCUS NORTE-AMERICANO



Em 17 de dezembro de 1961, a tragédia do Gran Circo causou mais que o dobro de vítimas fatais que os incêndios do Joelma e da boate Kiss.

Era uma tarde quente em Niterói, 17 de dezembro de 1961. Instalado na Praça do Expedicionário, o Gran Circo Norte-Americano, autoproclamado maior da América Latina, recebia mais de 3 mil visitantes.

No panfleto convocando o respeitável público, anunciaram orgulhosamente terem uma tenda do mais moderno material - nylon. Coberto por parafina para impermeabilizar.

Parafina, a matéria-prima das velas. Muitas seriam acesas por esse deslize. Estava para começar o pior desastre circense de toda a História, em todo o planeta. E o pior incêndio do Brasil, com mais de o dobro das 189 vítimas do Joelma, em 1974, e as 242 da boate Kiss, em 2013.

Dois dias antes, uma figura soturna rodeava o circo.

Era Adílson Marcelino Alves, mais conhecido por Dequinha. Fora um dos 50 trabalhadores que o dono, Danilo Stevanovich, havia contratado para realizar a montagem da estrutura. Tinha a ficha suja por furto, aparentava problemas mentais e terminou demitido após apenas dois dias.

Na véspera do incêndio, Dequinha fora agredido por Maciel Felizardo, funcionário do circo, após bater boca com ele, acusando-o de ser responsável por sua demissão. Na fatídica tarde, seu ódio acabou multiplicado ao ser barrado na porta por tentar entrar de graça.

O circo havia atingido sua lotação máxima. Três mil pessoas assistiam ao espetáculo. Faltando apenas 20 minutos para o fim, o pânico foi instantâneo: a lona incendiou-se ruidosamente e seus pedaços começaram a cair sobre as pessoas, que se empurraram em desespero, até que algumas delas não pudessem mais respirar no aperto.

A elefanta saiu em disparada, atropelando quem estivesse no caminho - mas abrindo uma saída, porque não havia nenhum plano de emergência. Em pouco mais de 5 minutos, a lona foi

totalmente consumida pelo fogo. De imediato, 372 pessoas jaziam mortas. As outras, num total oficial de 503 vítimas, morreriam depois.

Era homicídio, foi a conclusão da polícia. Após ser barrado na entrada, Dequinha havia reunido dois comparsas – José dos Santos, o "Pardal", e Walter Rosa dos Santos, o "Bigode", – para começar sua vingança. Que era simples: jogaram gasolina na lona e acenderam.

Não exatamente mestres do crime, todos iriam presos antes do final de dezembro. Em outubro de 1962, Dequinha foi condenado a 16 anos de prisão. Terminaria assassinado ao tentar fugir, em 1973 - nunca ficou claro por que e por quem. Bigode foi condenado a 16 anos de prisão e Pardal, a 14 anos.

O então presidente João Goulart imediatamente foi para Niterói acompanhar a situação. Voluntários fizeram fila para doar sangue. O caso causou comoção mundial, com doações vindas dos EUA até o Vaticano.

O cirurgião Ivo Pintaguy tornou-se uma celebridade então, ao atender dezenas de vítimas e notar que cirurgia plástica não era apenas vaidade. Com as técnicas desenvolvidas por ele, a cirurgia plástica no Brasil muito deveria à tragédia de 1961.

Não fosse a abismal escolha do nylon e parafina, talvez ninguém teria morrido. Mas a polícia, a imprensa e o governo, considerando a origem criminosa, não responsabilizaram Stevanovich. Nisso, o Brasil perdia a chance de aprender uma séria lição - como se veria nos dois outros desastres já citados, causados por negligência no uso de material inflamável em construções.

A história terminaria basicamente apagada. Nada marca o lugar. E há uma clínica militar onde um dia se passou o, de longe, pior incêndio da História do Brasil.

Fonte: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br>

## **292 – ACIDENTE COM O CÉSIO 137 EM GOIÂNIA**

O vazamento do material, em 1987, foi considerado um dos maiores desastre radiológicos da história.

Foi um desastre radioativo que aconteceu em Goiânia, em 1987. Ocorreu após dois catadores de lixo entrar em contato com uma porção de cloreto de cézio, o cézio-137. O componente químico ficava dentro de um aparelho de tratamento de câncer, que estava em uma clínica abandonada na capital de Goiás. Foram necessários apenas 16 dias para que o “brilho da morte”, como a substância ficou popularmente conhecida, matasse quatro pessoas e contaminasse centenas.

“O acidente atingiu tantas pessoas porque aconteceu em uma zona urbana”, explica Alfredo Tranjam, presidente das Indústrias Nucleares do Brasil (INB). Considerado um dos maiores desastre radiológico da história, ele é tido como uma referência mundial pela Agência Internacional de Energia Atômica quando se pensa em intervenção para futuros acidentes.

### **BRILHO MORTAL**

Em apenas duas semanas, a porção de 19 g causou um estrago gigantesco.





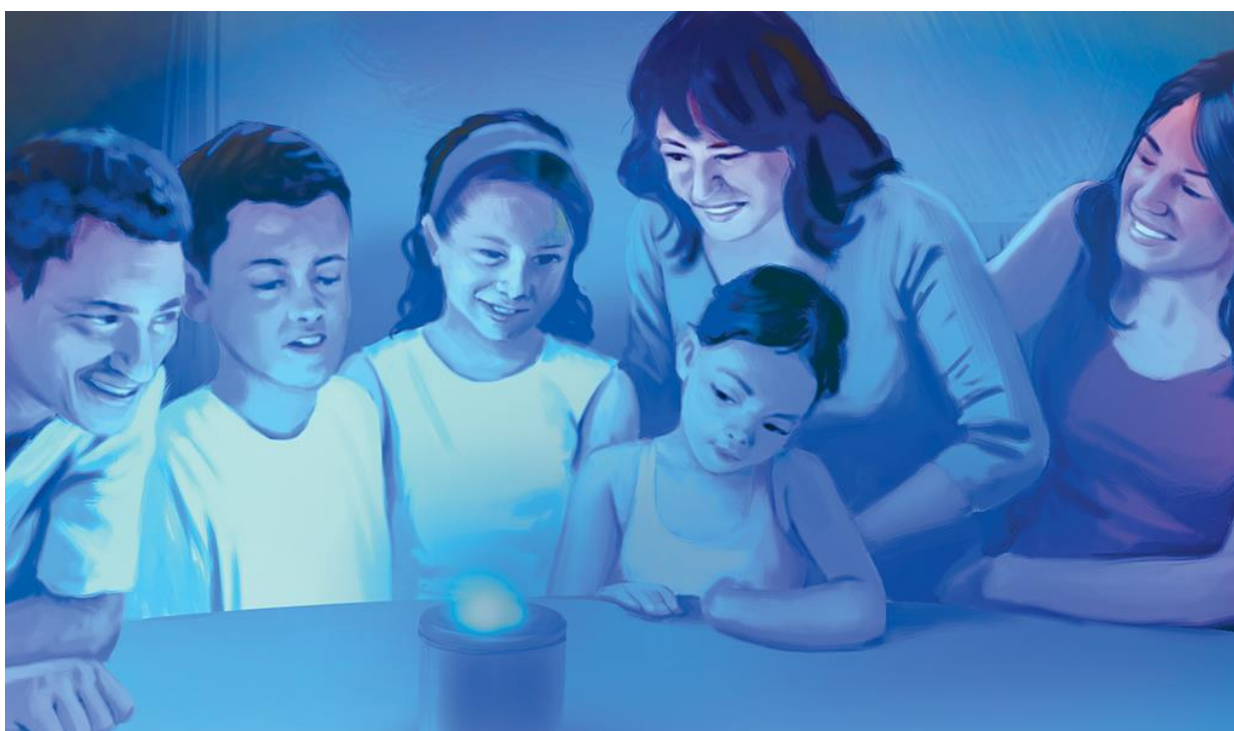
A história começa em 1985, quando um instituto de tratamento de câncer desativa sua unidade de Goiânia. Quase todos os equipamentos foram levados, mas uma **máquina de teleterapia** (espécie de radioterapia) é deixada para trás. O aparelho usava cloreto de cério em pó como fonte de energia



Em setembro de 1987, o aparelho chama a atenção de dois **catadores de lixo**. Pensando em vender as peças, eles a levam para casa, desmontam-na e entram em contato com uma cápsula de cério-137. Em dois dias, os catadores sentem os primeiros sintomas da intoxicação radioativa: náuseas, vômitos, tonturas e diarreia.



O dono de um ferro-velho compra a máquina e manda dois de seus funcionários retirarem as peças mais valiosas. Dentro do aparelho, eles acham a cápsula com 19 g de césio. À noite, seu brilho verde-azulado chama a atenção. Pensando ser algo de grande valor, o proprietário do ferro-velho a leva para casa.



Orgulhoso de ter em mãos algo que parecia muito valioso, o dono do ferro-velho recebe a visita de muita gente. Assim como os dois catadores de lixo, todas as pessoas que chegam perto da substância têm os mesmos sintomas de indisposição, mas ninguém suspeita da causa



O irmão do dono do ferro-velho o visita e leva um pouco da substância para casa. Durante o jantar, ele o mostra para seus filhos e contamina a comida sobre a mesa. Sem perceber, sua filha de 7 anos ingere pão com um pouco do pó. Um mês depois, Leide das Neves Ferreira morre. É a primeira vítima do césio-137



Duas semanas depois, a esposa do dono do ferro-velho percebe que todas as pessoas expostas ao pó brilhante ficavam doentes. Intrigada, leva a cápsula para a Vigilância Sanitária, que imediatamente identifica a substância radioativa. A mulher que ajudou a desvendar o mistério é a segunda vítima fatal.





Em 30 de setembro, técnicos da Comissão Nacional de Energia Nuclear (CNEN) e policiais militares começam a descontaminação da região. Mais de 112,8 mil pessoas são monitoradas (129 estavam gravemente contaminadas) e 6 mil toneladas de material contaminado vão para um depósito especial. Oficialmente, quatro pessoas morreram devido à exposição à radiação. Mas, de acordo com a Associação de Vítimas do Césio-137, o número de vítimas é bem maior e chega a 80.

## HERANÇA RADIOATIVA

Anos depois do acidente, o tratamento das pessoas contaminadas continua. Passados 30 anos do acidente, 975 pessoas são monitoradas pela Superintendência Leide das Neves (SuLeide), instituição que presta assistência às vítimas. Para direcionar o tratamento, as pessoas são divididas em grupos, conforme a intensidade da contaminação. O grupo I, com 87 pessoas, é o que inspira mais cuidados: é formado por aqueles que tiveram contato direto com o composto (e foram gravemente contaminados) e por seus filhos.

Fonte: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho>

## 293 – ACIDENTE VÔO 3054 DA TAM

O que mudou com a tragédia com avião da TAM

Como qualquer acidente aéreo, nenhum motivo isolado é apontado como determinante para a tragédia do voo JJ 3054, a maior da aviação brasileira. Dois anos após o caso, o relatório técnico listou uma série de fatores.

O trabalho ficou a cargo do Centro de Investigação e Prevenção de Acidente Aeronáuticos (Cenipa) da Aeronáutica. O documento foi tornado público com fins de prevenção e não atesta nenhuma responsabilidade direta, sempre frisaram os militares.

Na lista de fatores, a "falta de percepção" dos pilotos Henrique Stephanini Di Sacco e Kleyber Lima, que não teriam observado a posição conflitante dos manetes dos motores. O relatório

apontou que, na hora de aterrissar, a turbina esquerda teve o reverso corretamente acionado, mas a turbina direita ficou no modo aceleração.



Desse modo, o avião Airbus A320 interpretou a operação como uma decolagem, levando ao não acionamento dos freios automáticos e dos spoilers nas asas. A aeronave percorreu os 1.945 metros da pista de Congonhas e bateu em um galpão da TAM e em um posto de combustíveis a uma velocidade de 177 km/h.

– Vamos fazer treinamento, vamos treinar arremetidas, vamos colocar mais alarmes. Houve mudanças em alertas, procedimentos, treinamentos. Muita coisa foi feita depois dessa ocorrência – garante o brigadeiro da reserva Jorge Kersul Filho, que chefiava o Cenipa na época do acidente.

Após 12 anos, nenhuma condenação e réus absolvidos duas vezes

O relatório faz várias observações sobre a atuação dos pilotos, entre elas o fator estresse por aterrissar em Congonhas com chuva. Uma hora antes do acidente, a pista foi fechada e depois reaberta por questões de segurança devido ao volume de precipitação.

Recentemente reformada, a pista ainda não contava com as ranhuras (groovings) para escoar a água. No dia anterior ao acidente, um avião da companhia aérea Pantanal derrapou no local.

Além do estresse, o Cenipa listou ainda outros fatores como a falta de visibilidade na cabine e da ausência de um alarme sonoro que alertasse para o caso de manetes fora de sincronia. A possibilidade de uma falha mecânica no equipamento foi mantida no relatório, embora remota. Isso poderia explicar por que um experiente piloto não teria manuseado os manetes corretamente.

– No exame físico que foi feito nos manetes, não ficou provado que eles estavam em posição errada. Acho simplista dizer que os pilotos erraram, pois pode ter sido uma pane no computador, que entendeu que um (manete) estava subindo e outro descendo. Mas eles (os pilotos) não estão

aqui para se defender – argumenta o presidente da Associação de Familiares do Acidente da TAM (Afavitam), Dario Scott, que perdeu a filha Thais, de 14 anos, na tragédia.

A conclusão do Cenipa de que os manetes não estavam sincronizados é baseada nos dados salvos na caixa-preta. O calor de 1000°C após a explosão danificou os manetes de modo que não foi possível confirmar fisicamente a posição final das alavancas.

### Recomendações

Ao todo, o relatório do Cenipa listou 83 recomendações a Anac, Infraero, TAM, Airbus e demais companhias aéreas para evitar que uma nova tragédia ocorresse em Congonhas. A Latam (que nasceu da união da TAM e da LAN Chile, em 2012) afirma que as 24 recomendações feitas à empresa foram cumpridas, entre elas a de não aterrissar na capital paulista com um avião que tenha o reverso fora de funcionamento, ou "pinado".

– Isso foi adotado e fomos um pouco além. Adotamos também naqueles aeroportos que sejam semelhantes à Congonhas em termos de comprimento de pista – garante o vice-presidente de operações da Latam, Nelson Shinzato.

Das recomendações de segurança feitas aos diferentes órgãos e empresas, também foram ampliados os intervalos de aterrissagem entre voos em Congonhas, passou-se a fazer a medição regular do atrito da pista, a adoção obrigatória do alarme sonoro nos aviões em caso de manetes não sincronizados e o treinamento de arremetida em situações semelhantes.

Fonte: <https://gauchazh.clicrbs.com.br>

## 294 – TITANIC

Em um dos piores desastres marítimos da história, o transatlântico RMS Titanic afundou após colidir com um iceberg no Oceano Atlântico no dia 15 de abril de 1912. O acidente aconteceu horas depois de o navio ter deixado o porto de Southampton, na Inglaterra com destino final para a cidade de Nova Iorque. Considerado a maior embarcação de passageiros do seu tempo, o Titanic tinha 269 metros de comprimento, 28 metros de largura e 46 mil toneladas. O navio possuía 2.224 passageiros a bordo durante sua viagem fadística. Destes, mais de 1500 pessoas morreram afogadas ou por hipotermia devido as águas geladas do Atlântico Norte durante o acidente.

Pouco antes da meia-noite do dia 14 de abril, o Titanic navegava em uma área de água parada, sem ondas, o que dificultava a detecção de icebergs - muito comuns no trajeto. Com uma noite estrelada e um mar excepcionalmente calmo, os vigias deram o aviso do iceberg a 600 metros da proa. O Primeiro Oficial Murdoch, de plantão no momento, tentou evitar a colisão. Porém, o navio raspou no iceberg, o que abriu seis fendas em seu casco. Nesse momento, o Titanic estava condenado. Para agravar a situação, não havia botes salva-vidas para todos os passageiros, apesar de o navio estar seguindo a legislação vigente na época. Este foi um dos piores desastres marítimos da história em tempos de paz e talvez o mais famoso devido aos filmes realizados contando sua história.

Apesar da evacuação priorizar as crianças e mulheres, foi evidente que o maior número de sobreviventes eram da primeira e segunda classes. Para se ter uma idéia a maior parte das mortes ocorreu entre a terceira classe e a tripulação: de 1.616 pessoas, apenas 394 sobreviveram ao naufrágio. A justificativa do inquérito realizado na época é que os passageiros da primeira e segunda classes estavam mais perto dos poucos botes salva-vidas disponíveis, enquanto os da terceira classe tinha que percorrer um trajeto complexo para se chegar a eles.





Muitos deles morreram afogados dentro da embarcação.

Quando os navios de resgate chegaram, apenas os corpos recuperados da primeira classe foram embalsamados e colocados em caixões. Os mortos recuperados da segunda e terceira classes foram guardados em sacos de lona em câmaras frigoríficas ou simplesmente amarrados em pesos e jogados no fundo do oceano.

O naufrágio do navio causou enorme comoção na época e chocou a opinião pública. Nos anos seguintes, vários países adotaram leis para tornar as viagens marítimas mais seguras. Novos regulamentos para comunicação entre embarcações, quantidades mínimas de botes salva-vidas e outras medidas de segurança foram adotadas, sendo que algumas persistem até os dias atuais. O legado mais importante neste quesito foi a assinatura, em 1914, da Convenção Internacional para a Salvaguarda da Vida Humana no Mar, na qual várias nações estabeleceram protocolos unificados de segurança e resposta a acidentes em alto-mar.

Fonte: <https://www.em.com.br>



## 295 – A MORTE DE AIRTON SENNA

A morte de Ayrton Senna, em maio de 1994, foi uma comoção nacional. O governo brasileiro declarou três dias de luto oficial e concedeu ao piloto honras de chefe de Estado.



Ayrton Senna da Silva morreu, aos 34 anos, durante o Grande Prêmio de San Marino, em Ímola, na Itália, em 1º de maio de 1994, num fim de semana marcado por acidentes na Fórmula-1. O piloto austríaco Roland Ratzenberger falecera durante os treinos da véspera. E, antes disso, o brasileiro Rubens Barrichello sofrera um acidente na curva Tamburello, mesmo local no qual Senna, a 300 quilômetros por hora, perderia o controle de seu carro, chocando-se violentamente contra um muro.

Senna iniciou sua carreira aos 13 anos, competindo nas provas de kart. Foi campeão sul-americano e brasileiro. Em 1981, ingressou na Fórmula Ford, onde também acumulou títulos, e, em 1983, foi campeão de Fórmula-3. No ano seguinte, com 24 anos, começou a competir na Fórmula-1. Em dez anos, foram 41 vitórias e três campeonatos mundiais – 1988, 1990 e 1991 –, todos pela McLaren. A temporada de 1994 era a primeira que piloto disputava pela equipe Williams.

A velocidade e a habilidade na chuva garantiram atuações antológicas nas pistas que o fazem ser considerado por muitos o melhor piloto de Fórmula-1 de todos os tempos. “O Ayrton era um espetáculo”, recorda-se o narrador Galvão Bueno, “Tivemos vários ídolos em todos os esportes. Mas o Ayrton ultrapassou todos os parâmetros estabelecidos para um ídolo esportivo. Ele era mais que um ídolo, era um herói brasileiro. Ele era o Ayrton Senna do Brasil. Um dia, o Mário Jorge Guimarães, meu velho companheiro de tantos e tantos anos na Globo, disse: ‘Você tem noção do que fez?’ Eu perguntei: ‘Não, o que foi?’ Ele respondeu: ‘Você mudou o nome do cara. Ele não é mais o Ayrton Senna, é o Ayrton Senna do Brasil.’ E ele virou realmente o Ayrton Senna do Brasil. Ele era o nosso herói, ele era o brasileiro que dava certo.”

A morte de Ayrton Senna colocou em evidência a questão da segurança dos carros e dos circuitos automobilísticos. Após muitas investigações, a perícia concluiu que o piloto brasileiro perdera o controle do carro devido à quebra da coluna de direção. Os responsáveis técnicos da Williams – incluindo Frank Williams, dono da escuderia – foram indiciados por homicídio culposo, negligência e imprudência em novembro de 1996. Um ano depois, no entanto, todos foram absolvidos.

## 296 – DESCARRILAMENTO DE TREM EM POJUCA-BA



O Descarrilamento de Pojuca foi um acidente ferroviário ocorrido em 31 de agosto de 1983 em Pojuca, estado da Bahia, no Brasil. Nessa data, um trem de carga da Rede Ferroviária Federal transportando combustíveis descarrilou nas proximidades de Pojuca, Bahia. As lentidões das autoridades em conter o vazamento e a ação de saqueadores provocaram a explosão de três vagões, matando centenas de pessoas.

Por volta das 7h da manhã de 31 de agosto de 1983, o trem de carga transportando 22 vagões de gasolina e óleo diesel de São Franco do Conde (BA) para Laranjeiras (SE) descarrila nas proximidades de Pojuca (BA). Três vagões do tipo TCD vazam cerca de 126 mil litros de gasolina em torno do perímetro urbano da cidade.

O trecho onde ocorreu o descarrilamento era situado em patamar mais alto que o perímetro urbano de Pojuca, de forma que o combustível escorria pelo pequeno talude da ferrovia até as residências mais próximas da linha férrea. Inicialmente assustados com o desastre, dezenas de moradores começaram a saquear a carga, transportando o combustível que vazava dos vagões em bacias, latas, etc, para ser revendido na cidade. Funcionários da RFFSA e da Petrobras chegaram apenas algumas horas após o descarrilamento e tomaram as seguintes providências:

- Desengataram os vagões restantes e a locomotiva (após breve inspeção que não constatou danos no restante da composição), que seguiram viagem para seu destino original;
- Foram solicitados caminhões tanque da refinaria da Petrobras mais próxima;
- Foi notificada a Polícia Militar da Bahia, que providenciou um pequeno pelotão de reforço para o destacamento de Pojuca a fim de conter o saque;

Essas ações, porém, não foram suficientes para conter o saque do combustível. O lento trabalho de transferência do combustível dos vagões para caminhões tanque prosseguiu por toda a tarde

e início da noite. Por volta das 20h, uma fagulha desencadeou a explosão dos três vagões. O fogo se alastrou pelo solo encharcado de gasolina ao redor do local do acidente e em pouco tempo atingiu as casas ao redor da linha, atingidas pelo vazamento. Em pouco tempo, dezenas de pessoas jaziam mortas pela explosão enquanto outras encontravam-se severamente queimadas. Até o fim da noite de 31 de agosto, 42 pessoas haviam morrido enquanto que 69 encontravam-se em estrado grave, com queimaduras em 80 a 100% do corpo. O resgate das vítimas foi feito de forma improvisada. A cidade de Pojuca não dispunha de centro médico para atender tantos feridos e, assim, as autoridades locais requisitaram todos os veículos disponíveis (incluindo ônibus, caminhões, carros particulares, viaturas de polícia, etc) para transportar os feridos até Salvador (cerca de 70 km de distância).

O acidente de Pojuca forçou a RFFSA e a Petrobras a reverem seus procedimentos de transporte e forçou a implantação de um vagão de segurança (Caboose) nos trens de transporte combustíveis, fertilizantes e outros materiais inflamáveis. Apesar das promessas de investimentos na recuperação da ferrovia, pouca coisa foi feita, de forma que o trecho de Pojuca estava em péssimas condições de funcionamento alguns anos depois.

Fonte: <https://pt.wikipedia.org>

## 297 – NAUFRÁGIO DO BATEAU MOUCHE

A poucos minutos de começar o ano de 1989, o Bateau Mouche IV afundou, na Baía da Guanabara, no Rio, matando 55 pessoas.



O Bateau Mouche IV afundou, às 23h50m do dia 31 de dezembro de 1988, matando 55 pessoas. A embarcação seguia em direção à praia de Copacabana, onde os 150 passageiros assistiriam à queima de fogos de artifício do réveillon. O naufrágio aconteceu entre a Ilha de Cotunduba e o Morro da Urca. De casco chato, mais adequado a águas tranquilas, o barco não aguentou o excesso de peso.

A embarcação chegou a ser interceptada pela Capitania dos Portos, por volta das 22h daquela noite, o que a fez voltar ao cais para a contagem dos passageiros. No entanto, dez minutos depois, foi liberada e partiu em direção à praia de Copacabana.



Os corpos das vítimas e os sobreviventes foram resgatados pela traineira Evelyn Maurício e pelo iate Casablanca que chegaram ao local em seguida.

Na época, as investigações responsabilizaram os sócios da Bateau Mouche Rio Turismo e o dono da Itatiaia Turismo, que organizou o passeio.

Quase 25 anos depois, nenhum dos envolvidos no caso está preso. Apenas uma família recebeu indenização. Os demais processos aguardam o julgamento dos infundáveis recursos.

As investigações para apurar as causas do naufrágio do Bateau Mouche foram cercadas de contradições, principalmente no que dizia respeito à capacidade de carga da embarcação. O *Jornal Nacional* do dia 3 mostrou essas divergências em relação ao número de passageiros e tripulantes e às condições de navegabilidade presentes nos documentos onde a Itatiaia Turismo contratou os serviços da Bateau Mouche Rio Turismo. Em matéria de Giacomo Mancini, a construtora do iate Kamaloka, que se tornou o Bateau Mouche IV, afirmou que o barco, construído em 1970, não comportava 150 pessoas.

No dia 31 de janeiro, o *Jornal Nacional* anunciou o resultado da perícia realizada pela Marinha no barco, retirado do fundo do mar no dia 16 daquele mês. A matéria de Sérgio Gregory relatou as conclusões do laudo: além de falta de estabilidade e excesso de passageiros, foi identificado o mau estado de conservação do barco; entrada de água do mar através de escotilhas abertas e dos banheiros do convés inferior; colocação inadequada de uma camada de cimento no convés superior, além de duas caixas d'água; e a distribuição inadequada de mesas, cadeiras e pranchões que não estavam fixos. A perícia realizada pela Polícia Civil apontou as mesmas irregularidades no barco.

Fonte: <http://memoriaglobo.globo.com>

## 298 – ACIDENTE COM A PLATAFORMA P36



Em 2001, explosão da plataforma P-36 deixou 11 mortos na Bacia de Campos. Maior do país na época e avaliada em US\$ 350 milhões, embarcação da Petrobras afundou.

Maior plataforma de produção de petróleo em alto-mar à sua época, a P-36 tinha a dupla função de servir como um instrumento importante para exploração petrolífera na costa brasileira, mas igualmente como um ícone da importância e tamanho da Petrobras. Tratava-se de uma

megaestrutura operacional que custou à estatal brasileira US\$ 350 milhões.

Sua construção exigiu técnicas inéditas de engenharia e a realização por etapas em locais distintos. Começou pelo casco, na Itália, em 1995, e foi concluída no Canadá, em 2000. Começou a ser operada pela Petrobras em 2000 no campo de Roncador, na Bacia de Campos. Localizava-se a 130 quilômetros da costa do Rio de Janeiro e produzia cerca de 84 mil barris de petróleo por dia.

Em 15 de março de 2001, durante a madrugada, ocorreram duas explosões, afetando uma das colunas da plataforma. Na hora do acidente, havia 175 pessoas a bordo, das quais 11 morreram. Os mortos eram todos integrantes da equipe de emergência. O acidente acabou por provocar uma inclinação de 16 graus na plataforma, devido ao alagamento de parte de seu compartimento após a explosão.

Os engenheiros da Petrobras tentaram, em vão, várias técnicas para apumar a plataforma e evitar o afundamento da estrutura. Por fim, no dia 20 de março, a P-36 naufragou a uma profundidade estimada de 1.200 metros e com um reservatório de 1.500 toneladas de óleo a bordo. Após um período de investigação sobre as causas do acidente, a Agência Nacional de Petróleo e Gás Natural e Biocombustíveis (ANP) concluiu que o acidente se deveu à “não conformidade quanto a procedimentos operacionais, de manutenção e de projeto”.

À época houve acusações do Sindicato dos Petroleiros (Sindipetro-RJ), que geraram investigações envolvendo o ex-presidente da Petrobras Joel Rennó e Gérman Efromovich, empresário que prestava serviços de manutenção submarina para a estatal. O sindicato acusava irregularidades nas operações e nos contratos, mas, após depoimento no Congresso, não se chegou a uma conclusão.

Fonte: <https://acervo.oglobo.globo.com>

## **299 – INCÊNDIO NO MUSEU NACIONAL DO RIO DE JANEIRO**

Um incêndio de proporções ainda incalculáveis atingiu, no começo da noite (02/09/18), o Museu Nacional do Rio de Janeiro, na Quinta da Boa Vista, em São Cristóvão, na zona norte da capital fluminense. O prédio histórico de dois séculos foi residência da família real brasileira e tem um dos acervos mais importantes do país – são cerca de 20 milhões de peças.



O Corpo de Bombeiros do Rio foi acionado às 19h30. Homens de quatro quartéis trabalham no local, que fica dentro do parque nacional da Quinta da Boa Vista. O prédio tem três andares, é ligado à Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e o fogo toma de conta de boa parte da construção.



Até o fechamento desta reportagem, os bombeiros não dispunham de informações sobre vítimas. O museu estava fechado para visitação no momento em que o incêndio começou. Por segurança, há homens também da Polícia Militar e profissionais de saúde em ambulâncias.



Mais antiga instituição histórica do país, o Museu Nacional do Rio foi fundado por D.João VI, em 1818. É vinculado à Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) com perfil acadêmico e científico. Tem nota elevada por reunir pesquisas raras, como esqueletos de animais pré-históricos e múmias.

O local foi sede da primeira Assembleia Constituinte Republicana de 1889 a 1891, antes de ser destinado ao uso de museu, em 1892. O edifício é tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan).

No acervo, com cerca de 20 milhões de itens, há diversificação nas peças, pois reúne coleções de geologia, paleontologia, botânica, zoologia e arqueologia. Há, ainda, uma biblioteca com livros com obras raras.

Fonte: <http://agenciabrasil.ebc.com.br>

### **300 – ACIDENTE NUCLEAR DE CHERNOBYL**

No ano de 1986, os operadores da usina nuclear de Chernobyl, na Ucrânia, realizaram um experimento com o reator 4. A intenção inicial era observar o comportamento do reator nuclear quando utilizado com baixos níveis de energia. Contudo, para que o teste fosse possível, os responsáveis pela unidade teriam que quebrar o cumprimento de uma série de regras de segurança indispensáveis. Foi nesse momento que uma enorme tragédia nuclear se desenhou no Leste Europeu.



Entre outros erros, os funcionários envolvidos no episódio interromperam a circulação do sistema hidráulico que controlava as temperaturas do reator. Com isso, mesmo operando com uma capacidade inferior, o reator entrou em um processo de superaquecimento incapaz de ser revertido. Em poucos instantes a formação de uma imensa bola de fogo anunciava a explosão do reator rico em Urânio-235, elemento químico de grande poder radioativo.

Com o ocorrido, a usina de Chernobyl liberou uma quantidade letal de material radioativo que contaminou uma quilométrica região atmosférica. Em termos comparativos, o material radioativo disseminado naquela ocasião era assustadoramente quatrocentas vezes maior que o das bombas utilizadas no bombardeio às cidades de Hiroshima e Nagasaki, no fim da Segunda Guerra Mundial. Por fim, uma nuvem de material radioativo tomava conta da cidade ucraniana de Pripyat.

Ao terem ciência do acontecido, autoridades soviéticas organizaram uma mega operação de limpeza composta por 600 mil trabalhadores. Nesse mesmo tempo, helicópteros eram enviados para o foco central das explosões com cargas de areia e chumbo que deveriam conter o furor das chamas. Além disso, foi necessário que aproximadamente 45.000 pessoas fossem prontamente retiradas do território diretamente afetado.



Para alguns especialistas, as dimensões catastróficas do acidente nuclear de Chernobyl poderiam ser menores caso esse modelo de usina contasse com cúpulas de aço e cimento que protegessem o lugar. Não por acaso, logo após as primeiras ações de reparo, foi construído um “sarcófago” que isolou as ruínas do reator 4. Enquanto isso, uma assustadora quantidade de óbitos e anomalias indicava os efeitos da tragédia nuclear.

Buscando sanar definitivamente o problema da contaminação, uma equipe de projetistas hoje trabalha na construção do Novo Confinamento de Segurança. O projeto consiste no desenvolvimento de uma gigantesca estrutura móvel que isolará definitivamente a usina nuclear de Chernobyl. Dessa forma, a área do solo contaminado será parcialmente isolada e a estrutura do sarcófago descartada.

Apesar de todos esses esforços, estudos científicos revelam que a população atingida pelos altos níveis de radiação sofre uma série de enfermidades. Além disso, os descendentes dos atingidos apresentam uma grande incidência de problemas congênitos e anomalias genéticas. Por meio dessas informações, vários ambientalistas se colocam radicalmente contra a construção de outras usinas nucleares.