Janeiro- 2021

DDS

ÁREA:TODAS AS GERENCIAS

Tema	Data
Só depende de nós	01/01/2021
Segurança em uma tempestade	02/01/2021
Ferramentas Manuais	03/01/2021
Higiene bucal no trabalho	04/01/2021
Alimentaçao adequada qualidade de vida e produtividade no Ambiente de Trabalho	05/01/2021
Conjuntivite como Evitar?	06/01/2021
Uso do computador :Cuidados com a Saude?	07/01/2021
Uso do computador :Como prevenir problemas com a Saúde?	08/01/2021
Como evitar quedas por escorregão e tropeços?	09/01/2021
O Que fazer com óleo usado?	10/01/2021
Regras que salvam vidas	11/01/2021
7 motivos para você não usar o celular em quanto dirige	12/01/2021
Reflexão de Segurança	13/01/2021
O perigo que corremos ao alimentar um animal	14/01/2021
Razões para uma analise de eventos adversos	15/01/2021
Negligência, Imprudência e Imperícia	16/01/2021
Brincadeiras no local de Trabalho	17/01/2021
Intoxicação alimentar	18/01/2021
Levantamento de peso com segurança	19/01/2021
Segurança no trabalho em Turnos	20/01/2021
Ler ou Dort	21/01/2021
Geração e destinação de resíduos sólidos durante o verão	22/01/2021
Raios e o que fazer para se manter em segurança	23/01/2021
Como trabalhar com segurança em eletricidade	24/01/2021
Como identificar e controlar a pressão alta	25/01/2021
Falando sobre o cigarro	26/01/2021
Proteja suas mãos!	27/01/2021
Riscos no manuseio de ácidos	28/01/2021
Riscos dos vapores	29/01/2021
Descarga de produtos por caminhão	30/01/2021
Procedimentos seguros para o abastecimentos de veículos	31/01/2021

Só depende de nós - 01/01/2021

"Hoje levantei cedo pensando no que tenho a fazer antes que o relógio alarmasse as 05h30minh. E minha função é de escolher que tipo de dia vou ter hoje.

Posso reclamar porque está chovendo ou agradecer às águas por lavarem a poluição. Posso ficar triste por não ter dinheiro ou me sentir encorajado para administrar minhas finanças, evitando o desperdício. Posso reclamar sobre minha saúde ou dar graças por estar vivo.

Posso me queixar dos meus pais por não terem me dado tudo o que eu queria ou posso ser grato por ter nascido. Posso reclamar por ter que ir trabalhar ou agradecer por ter trabalho. Posso sentir tédio com o trabalho doméstico ou agradecer a Deus por ter um teto para morar.

O dia está na minha frente esperando para ser o que eu quiser. E aqui estou eu, o escultor que pode dar forma.

E hoje espero que todos queiram um dia e um ano de trabalho mais seguro. Que possamos voltar para casa assim como chegamos na empresa.

Um novo ano se inicia, teremos novas chances e novos recomeços. “Tudo depende só de mim.”

Feliz Ano Novo!!!

Segurança em uma tempestade - 02/01/2021

Toda manhã, milhões de pessoas ligam o rádio e a televisão para saber a previsão do tempo. Céu nublado significa que vai chover? O sol da manhã vai continuar? Só depois de escutar a previsão é que elas decidem que roupa usar e se vão levar o guarda-chuva.

De vez em quando, os meteorologistas não acertam as previsões e muitas vezes somos apanhados de surpresa. Isso certamente nos deixa numa situação traumatizante. Veja por quê?

Confira as dicas:

Algumas medidas simples de segurança são essenciais para se evitar os acidentes. Não basta apenas manter a atenção, precisamos perceber o risco o que inclui estar atentos a todas as situações, parado, andando, trabalhando, seja qual for à situação que nos encontremos devemos ficar atentos.

1. Fique atento quando começar a chover forte, se possível procure um lugar seguro que garanta sua proteção e de quem estiver com você. Na presença de trovões evite ficar em áreas descobertas.
2. Não se aventure a enfrentar as tempestades, pois, com elas vêm às correntezas e as inundações.
3. Ao circular redobre a atenção quanto aos pisos e escadas eles ficam muito mais perigosos e escorregadios devido ao excesso de água.
4. Se estiver na rua, procure caminhar na calçada próximo aos muros e fique bem longe dos postes. Evite transitar e dirigir por áreas alagadas.
5. Se durante uma tempestade ou chuva forte você estiver dentro do carro dirija devagar, mantendo boa distância do carro da frente. Este clima de chuva aumenta o número de acidentes.
6. Cuidado com sombrinhas e guarda-chuvas, elas podem tapar sua visão e a de outros, isso certamente contribui para a ocorrência de acidentes.
7. Se possível não saia de casa durante as tempestades. Se a água invadir sua casa, saia e procure um local seguro.
8. Evite ficar sobre lugares alto como cobertura de edifício, laje ou telhado.
9. Durante uma tempestade evite falar ao telefone. Os raios podem alcançar a linha telefônica aérea.

Mantenha-se longe de tudo o que pode atrair ou conduzir a descarga elétrica do raio, como árvores, antenas, mastros, varais e cercas de arame, torres de alta tensão, trilhos, linhas ou cabos de energia elétrica, telefonia ou de TV, ou de qualquer edificação metálica, alta e pontuda.

Ferramentas Manuais – 03/01/2021

As **ferramentas manuais** são utilizadas como extensão das mãos, facilitando algumas tarefas e melhorando o rendimento. São consideradas como ferramentas manuais: alicate, chave de fenda, martelo, cortador, lima, punção, descascador de fios e de mangueira, tesoura, catraca e outros. É raro o lugar em que não se encontre pelo menos uma dessas ferramentas. Por isso, o cuidado no uso e o uso correto é fundamental para garantir a segurança.
Pela simplicidade, as ferramentas manuais não deveriam causar acidente. Mas a frequência é muito grande.

As principais causas de acidentes do trabalho estão associadas ao mau uso, a má conservação, o improviso, o defeito da ferramenta e por manter as ferramentas soltas no bolso, tal como por jogar ferramentas em direção a outros colegas de trabalho.

Quais os principais riscos?

Os principais riscos para o trabalhador são pancadas, cortes ou perfurações, especialmente no deslize da ferramenta. Pelo mesmo motivo e por excesso de força, há também risco de entorse. Outro acidente comum é choque elétrico, especialmente com chaves de fenda e alicates.

Como guardar e organizar as ferramentas manuais

Elas devem ser mantidas em armários ou caixas de ferramentas. Nunca largadas pelo chão, em locais de passagem ou em outros locais que possam cair e ferir as pessoas. Ferramentas organizadas são mais fáceis de achar e duram mais.

A manutenção e cuidado no armazenamento são muito importantes para a conservação das peças. A avaliação do desgaste da ferramenta deve ser feita por profissional habilitado e com competência técnica para tal função.

Como transportar as ferramentas

Elas devem sempre ser transportadas com segurança, em caixas ou cintos sacolas, que não coloquem em risco nem quem as carrega e nem quem está próximo. Nunca devem ser arremessadas para outras pessoas.

Cuidados para evitar acidentes

- Procure utilizar ferramentas de qualidade e adequadas ao trabalho que realizará.
- Opte por ferramentas com isolante, especialmente quando utilizadas próxima a eletricidade.
- Sempre utilize equipamento de proteção individual recomendado para o trabalho a ser desempenhado.
- Manter as ferramentas afiadas, limpas com cabos firmes e inteiros faz toda a diferença no quesito segurança. Em caso de identificação de problemas, a ferramenta deve ser enviada para manutenção ou inutilizada.

- Nunca corte materiais em locais improvisados. Utilize sempre a bancada e sem colocar a mão como apoio.
- Treinamento é essencial para trabalhar com segurança.

Como conservar suas ferramentas

Para manter as ferramentas em bom estado, alguns cuidados são essenciais:

- Cera em pasta ajuda na conservação de lâminas.
- Peças com ferrugem devem ser lavadas com diluentes e palha de aço. Passar um pouco de óleo depois da lavagem ajuda na manutenção.
- Colocar pedaços de giz nas caixas de ferramentas ajudam a evitar ferrugem, pois absorve a umidade.

Cuidados são fundamentais para manter a qualidade e a funcionalidade das ferramentas. Além de aumentar a vida útil delas, você cuida de sua segurança. Trabalhar com segurança é respeitar a vida.

Higiene bucal no trabalho - 04/01/2021

Uma pessoa fica praticamente 10 horas fora de casa durante a jornada de trabalho e não fazer a higiene bucal durante esse período é muito prejudicial. A grande maioria das pessoas não almoça em casa e por isso é necessário escovar os dentes, passar fio dental e até usar antisséptico bucal no ambiente do trabalho.

Além do almoço, a hora do cafezinho traz dois perigos para saúde bucal: manchas nos dentes por causa do café e/ou o açúcar que pode gerar cáries e placas bacterianas. Se você ainda precisa de motivos para escovar os dentes no trabalho, pense o quão desagradável é conversar com alguém com mau hálito. Imagine se a conversa acontecer durante uma reunião com a diretoria.

Nosso sorriso é como um cartão de visita nas relações diárias. Com a higiene bucal em dia você fica melhor visto pelos outros, além de ser mais sociável.



Alimentaçao adequada qualidade de vida e produtividade no Ambiente de Trabalho– 05/01/2021

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.

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.

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.

Conjuntivite como Evitar – 06/01/2021

A conjuntivite pode ser definida como uma inflamação de uma membrana que revesta a parte da frente do olho e o interior das pálpebras, a conjuntiva. Essa membrana é responsável por produzir um líquido que irá lubrificar o olho para que ele não fique muito seco. Quando a conjuntiva sofre uma irritação ou inflamação, seus vasos sanguíneos ficam dilatados fazendo com que ocorra a vermelhidão do olho, inchamento das pálpebras, coceira e lacrimejamento. Normalmente dura por volta de 3 a 15 dias, dependendo se for tratada ou não, e não deixa sequelas.

Existem quatro tipos principais de conjuntivite: irritativa, alérgica, viral e bacteriana.

• A conjuntivite alérgica é causada por algum tipo de perfume ou pó que irrita a conjuntiva.

• A conjuntivite irritativa pode ocorrer após algum contato com um agente químico, como poluição, fumaça, sabão, sabonetes, sprays, cloro, produtos de limpeza.

• A conjuntivite viral ou bacteriana já é mais grave e podem ser transmitida por contato, transmissão pelas mãos, toalhas, cosméticos ou uso prolongado de lentes de contato.

Os principais sintomas da conjuntivite são: olhos vermelhos e lacrimejando muito; inchamento das pálpebras; sensação de sujeira nos olhos; secreções; coceira; sensibilidade à claridade.

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.

Uso do computador :Cuidados com a Saude? – 07/01/2021

O computador nos dias de hoje faz parte do dia a dia de grande parte dos trabalhadores. Não somente os que lidam diretamente com a máquina, mas também dos que indiretamente se beneficiam dela.

O uso da tecnologia para auxiliar no trabalho tem se intensificado cada vez mais, o que em muitos casos ajuda na produtividade e melhora a qualidade profissional. Porém, em muitas das vezes em prol desse desenvolvimento, o profissional acaba deixando de lado seu bem estar e, com isso, sua saúde fica em segundo plano.

Com isso há o surgimento de doenças relacionadas diretamente a problemas desse tipo. Vamos então entender como algumas delas acontecem e o que fazer para preveni-las:

• Estresse- Pode ser definido como a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos que causam desgaste físico e mental ao indivíduo. Ou seja, é a resposta que o nosso organismo da quando se encontra diante de fatores externos desfavoráveis.

• 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.

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.

• 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.

Uso do computador : Como prevenir problemas com a Saúde? – 08/01/2021

Mas então, como prevenir que todos esses problemas aconteçam, quando o uso do computador é essencial, ou seja, nos casos em que o trabalhador não pode deixar de utiliza-lo?

-Posicione o monitor de 50 a 60 cm dos seus olhos, com o topo na altura dos olhos ou abaixo. Nunca acima da linha dos olhos.

– Posicionar papeis próximos a tela, utilizando suporte, quando estiver digitando.

– Iluminar bem a sala do computador. A luz incandescente é melhor que a fluorescente (causa menos reflexos).

– Piscar os olhos frequentemente.

– Manter a tela do computador sempre limpa.

– Para cada hora de trabalho descanse cinco minutos olhando para longe.

– Se você tiver algum problema de visão como miopia, astigmatismo, hipermetropia, etc., certifique-se de estar com os óculos corretos.

– Faça exercícios físicos regularmente.

– Participe do programa de ginástica laboral da empresa. Caso a sua não possua um, sugira!

– Controle sua alimentação. Procure alimentos saudáveis e beba bastante água.

– Utilize a mobília adequada, cadeira com apoio para os braços, apoio para os pés, mesa na altura certa.

– Levante-se de tempos em tempos.

– Mantenha o mouse a uma distância adequada.

Procurando agir de acordo com as sugestões oferecidas, o trabalhador conseguirá melhorar sua qualidade de vida, mesmo não tendo como escapar do computador. Conciliar saúde com trabalho é essencial à vida!

Como evitar quedas por escorregão e tropeços? – 09/01/2021

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?

Exemplos:

Objetos nas passagens, Saliências, degraus no piso, Portas de armários ou gavetas,abertas,Cabeamento, fios, cordas e qualquer coisa diferente no aminho,Tapetes,mau posicionados, com dobras, Uma péssima iluminação; Visão obstruída.

Falamos um pouco de como ocorrem os tropeços…

E quando escorregamos?

Exemplos:

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;

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:

- Não corra, andar é mais seguro;

- Olhe com atenção aonde pisa, pois a distração pode levar a um acidente;

- E de acordo com a superfície que você está andando é necessário regular a forma de andar;

- Caso a iluminação seja deficiente, busque usar lanternas para auxiliar.

O Que fazer com óleo usado – 10/01/2021

Quando se está na rua e bate aquela fome, ao redor encontramos diversas tentações como aquela batata-frita, um pastelzinho de feira ou aquele churros de sobremesa, saciamos nossa fome, sem falar da gordura insaturada, mas, o que será que é feito com tanto óleo usado?

Esse insumo é usado por todos, seja doméstico ou industrial, mas a preocupação é: como devemos destinar de forma correta esse resíduo tão contaminante?

Os usos são os mais diversos e lembra da aula de química? Óleo não se mistura com a água. Em casa quando se joga óleo no ralo da cozinha, além de entupir o encanamento e dar o maior prejuízo, quando chega no esgoto, cerca de um litro de óleo contamina 1 milhão de litros de água, causa um impacto ambiental significativo sobre os animais da região e flora.

Quando o esgoto é tratado, esse impacto é menor, porém a estação de tratamento fica com todo o prejuízo, quando o esgoto é lançado in natura, o corpo receptor recebe a degradação desse resíduo.

Mas, o que se deve fazer quando se tem esse insumo presente no dia-a-dia? Temos algumas sugestões.

– Separe o óleo usado (guarde-o em uma embalagem de vidro e depois segregue na própria embalagem pet – para evitar maior contaminação de outras embalagens)

– Doe para fabricação de sabão e outros coprodutos

– Incentive a colaboração de todos em sua casa

– Evite jogar no ralo

A fabricação de sabão a partir do óleo usado evita em partes a contaminação do meio ambiente, gera renda para muitas pessoas que vendem e auxilia na economia doméstica.

Há vários projetos, sindicatos e ong´s que trabalham no recolhimento e co-fabricação de produtos a partir do óleo, colaboram para redução desse resíduo, transformando em um outro produto e ajuda na economia.

Essas ações estão ao alcance de todos e podemos mudar nossos hábitos seja comercial, doméstica ou industrial. Vale o envolvimento das pessoas, o comprometimento em mudar e manter bons hábitos e colaborar para que isso seja em larga escala.

Assim como o óleo, outros resíduos podem e devem ter uma destinação correta e menor impacto no meio ambiente. Faça um levantamento dos tipos de resíduos que são gerados em seu ambiente e dê a ele a melhor destinação.

Não se esqueça que o gerador do resíduo é responsável pela destinação correta dele. A Política Nacional de Resíduos Sólidos Lei 12305, institui que o óleo lubrificante deve se enquadrar na Logística Reversa, mas como a preservação do meio ambiente depende do Poder Público e da coletividade, nós podemos instituir o óleo na logística reversa, fazendo com que depois de usado ele volte a ser um novo produto em sua cadeia.

No campo do direito há o Princípio do Poluidor Pagador: obriga quem polui a pagar pela poluição causada ou que pode ser causada.

Portanto, identificar o resíduo gerado, a segregação, o condicionamento, o transporte e destinação final é responsabilidade legal e devemos assumir esse perfil na sociedade e na empresa.

Regras que salvam vidas – 11/01/2021

lundin mining

Regras que Salvam Vidas.

1º - **Usar corretamente** os EPI´s obrigatórios para as atividades e em boas condições.

2º - O uso do **cinto de segurança veicular é obrigatório**. Não use o celular enquanto estiver dirigindo e/ou operando equipamentos.

3º - **Proibido usar** ferramentas, máquinas e equipamentos improvisados. Preencher corretamente o check list.

4º - **Realizar o bloqueio de energia** sempre que houver intervenção em máquinas e equipamentos.

5º - Executar atividades somente se for **capacitado, habilitado e autorizado**.

6º - **Nunca passe ou permaneça** embaixo de cargas suspensas e nem realize içamento sobre pessoas.

7º - **Realizar atividades após análise prévia** e cumprimento das ações previstas nos documentos (PEACE, PPT, PET).

8º - **Proibido trabalhar em altura acima de 1,80 metros** sem considerar as medidas de prevenção ou proteção contra quedas.

9º - **Proibido trabalhar** sob efeito ou posse de drogas e/ou álcool.

10º - **Proibido conduzir veículos e equipamentos em estado de sonolência**. Estando com sono, seu superior imediato deve ser comunicado.

Obs.: o descumprimento das regras acarretará em penalidades previstas.

Sua **vida** é muito **valiosa** para nós!

ZERO DANO
MAIS SEGURO
Cada Dia!

7 motivos para você não usar o celular em quanto dirige- 12/01/2021

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!

Reflexão de Segurança – 13/01/2021

Qualquer trabalho, mesmo de natureza perigosa, pode ser perfeitamente executado e levado ao bom termo desde que cuidados necessários sejam observados por todos os que dele participam.

A observação, o conhecimento, a identificação das causas dos acidentes: os atos e condições inseguras.

A MAIOR FONTE DE ACIDENTE É A INSEGURANÇA PESSOAL, que significa dizer: descuido, desatenção, imprudência, desrespeito às normas de segurança.

As normas ou regras de segurança não foram estabelecidas para policiar e muito menos para tirar a liberdade do trabalhador. Pelo contrário, o que se deseja é ajudá-los a reconhecer os riscos que porventura existam em nosso trabalho e capacitarmos a realizar nossas tarefas com menor possibilidade de acidentes para si e para seus companheiros.

É preciso tempo para colocar um EPI, para fechar interruptor ou uma válvula, para limpar máquinas, óleo derramado, para procurar ferramenta adequada, para arrumar devidamente a carga, para que aja ordem e limpeza, limpar extintores, para TREINAR, ORIENTAR, INSTRUIR E CONSCIENTIZAR todos nós.

O perigo que corremos ao alimentar um animal – 14/01/2020

Dentro das dependências da MMIC transita vários animais, dentre eles o gato. Uma vez ou outra acabamos alimentando o animal, mas o que a maioria não sabe é do mal que estamos causando ao bichano ao alimenta-los.

A alimentação indevida pode aumentar a reprodução da espécie que oferecem perigo a saúde humana.

Os gatos são vetores de Zoonoses

As **zoonoses** são doenças transmissíveis entre os animais e o homem e vice versa, sendo uma importante ameaça à saúde pública, pois o contato entre homens e animais é frequente, seja por meio de animais de companhia ou por meio do consumo de animais de produção.

Exemplo de Zoonoses

Raiva

A raiva é uma das zoonoses mais importantes para a saúde pública, por ser letal e transmissível entre mamíferos.

A Raiva é uma doença infecciosa aguda, provocada por um vírus causando no paciente um quadro neurológico grave que evolui para óbito em poucos dias. Ela possui dois ciclos de transmissão: o urbano, sendo os principais reservatórios cães e gatos, e o silvestre, que ocorre principalmente entre morcegos, macacos e raposas. A transmissão da raiva ocorre, principalmente, pela mordedura do animal infectado que possui o vírus em sua saliva e, mais raramente, pela arranhadura e lambedura. Como a letalidade da raiva é de 100%, essa doença é de suma importância para a saúde pública, sendo a vacinação antirrábica de cães e gatos a principal.

Para não por a sua saúde em risco, é proibido alimentar animais nas dependências da MMIC.

Razões para uma analise de eventos adversos – 15/01/2021

Nos locais de trabalho existem riscos ambientais de diversas naturezas, para cada risco identificado, analisado, quantificado deve-se adotar uma medida de controle para eliminar ou reduzir cada risco a fim de prevenir acidentes e doenças ocupacionais. A ocorrência de um evento adverso indica que as medidas de controle de risco eram inadequadas ou insuficientes.

Porque analisar eventos adversos relacionados com o trabalho?

– Adequada avaliação das condições de segurança e saúde proporciona conhecimento dos riscos associados com as atividades laborais, contribuindo para a transformação das condições de trabalho;

– Acidentes e doenças relacionados ao trabalho causam sofrimento e problemas para os trabalhadores, suas famílias, outras pessoas e as empresas;

– Acidentes e doenças relacionados ao trabalho geram custo elevado para as empresas e para a sociedade; e

– Análises de eventos adversos constituem importante ferramenta para o desenvolvimento e refinamento do sistema de gerenciamento de riscos.

Medidas de controle de risco bem planejadas, associadas com supervisão adequada, monitoramento e gestão efetiva de SST, podem garantir que as atividades no trabalho sejam seguras.

Além dos motivos acima relacionados, diversas razões legais justificam a realização das análises:

– As Normas Regulamentadoras (NR) do Ministério do Trabalho determinam que as empresas analisem e capacitem os trabalhadores para realizar análises de acidentes do trabalho;

– As Normas Regulamentadoras exigem ainda que os empregadores planejem, controlem e monitorem as condições de Saúde e Segurança no Trabalho, inclusive fornecendo aos trabalhadores informações sobre riscos e medidas de controle;

– A Previdência Social, por meio de ações regressivas, pode pleitear o ressarcimento dos benefícios decorrentes de acidentes e doenças do trabalho cujos fatores relacionados incluam a não observação das normas de segurança e saúde no trabalho;

– A legislação previdenciária prevê a majoração das alíquotas do Seguro de Acidente do Trabalho – SAT em função da incidência de acidentes e doenças relacionados ao trabalho na empresa;

– A Constituição Federal, em seu artigo 7º, inciso XXVIII, estabelece indenização por danos decorrentes do trabalho; e

– O Código Civil prevê indenizações em certas circunstâncias, independentemente de dolo ou culpa por parte das empresas.

O que se ganha com uma boa análise?

– A identificação das maneiras pelas quais as pessoas estão expostas a riscos que podem afetar sua segurança e saúde;

– A compreensão do que ocorreu, de como o trabalho foi realmente executado e de como e por que as coisas deram errado;

– O reconhecimento de deficiências no controle de riscos no trabalho de forma a possibilitar alterações e melhorias da gestão de Saúde e Segurança no Trabalho; e

– A possibilidade de troca de informações sobre os riscos entre empresas, fabricantes e fornecedores.

O nível de detalhamento da análise deve ser definido levando-se em consideração, além dos prejuízos ou lesões ocorridos, as consequências potenciais e a probabilidade de um novo evento ocorrer.

As perguntas que devem ser feitas são:

– É possível que o dano gerado fosse mais sério?

– É provável que ocorra frequentemente ou novamente?

A decisão de analisar incidentes ou circunstâncias indesejadas deve considerar a oportunidade de aprendizado e o potencial de ocorrência de eventos similares com lesões graves.

Negligência, Imprudência e Imperícia – 16/01/2021

Negligência, **imprudência** e **imperícia** são termos muito semelhantes.
Mas são termos que possuem diferenças cruciais e consequências importantes dentro da atuação dos profissionais de saúde e segurança do trabalho.

Negligência, imprudência e imperícia são modalidades de **culpa**.
Conduta culposa, é a prática não intencional de provocar um dano.
O dano acaba sendo provocado pois falta ao indivíduo o dever de atenção e cuidado!

Na **culpa consciente** a pessoa prevê o resultado de um dano, mas acredita que ele não vai acontecer.
Na **culpa inconsciente** a pessoa não prevê o resultado de um dano por falta de atenção.

Negligência

Negligência é a **falta da atenção devida**, como por exemplo: não observar a rua enquanto dirige-se o carro.
A negligência é resultado da **omissão do indivíduo** – profissional, empregador, autoridade pública, etc.
É a passividade do agente em uma situação que origina determinado resultado, sendo que era **esperado dele a realização de alguma ação**.

Um bom exemplo de **negligência** é a **falta** de manutenção preventiva de máquinas e equipamentos.
Seja um veículo, como carro, moto ou caminhão, ou uma máquina dentro de uma linha de produção, todos os equipamentos necessitam de revisões e manutenções periódicas, de acordo com o uso e orientações do fabricante.

Imprudência

Imprudência é a conduta precipitada: dirigir carro em excesso de velocidade.
O profissional ou a instituição nesse caso não deixam de fazer algo, mas o faz de **forma precipitada e muitas vezes apressada**.

Exemplos de Imprudência

A falta de EPI e de orientação caracteriza **negligência** do profissional de segurança do trabalho.
Entretanto, caso esses equipamentos e orientações sejam disponibilizadas, **e ainda assim o trabalhador realizar suas atividades sem proteção**, então ele passa a ser **imprudente**.

Imperícia

Imperícia é a falta de habilidade técnica: não saber dirigir o carro.

A imperícia é verificada quando uma atividade é realizada por um profissional sem a devida qualificação e treinamento, sem aptidão teórica ou prática.O profissional não tem os Exemplos de Imperícia

Qualquer trabalhador que estiver executando uma atividade para a qual **não está qualificado** está agindo com **imperícia**.
Podemos citar, por exemplo:

- A operação de empilhadeiras por trabalhador sem curso específico;
- Abertura e manuseio de painéis elétricos por pessoa sem a capacitação requisitada pela NR 10;

conhecimentos básicos para execução da atividade proposta.

Conclusão

Negligência, imprudência e imperícia são três consequências de um mesmo fator: **falta de profissionalismo**.

Brincadeiras no local de Trabalho – 17/01/2021

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.

Intoxicação alimentar – 18/01/2021

A intoxicação alimentar é uma infecção que ocorre devido ao fato de alimentos venenosos ou contaminados com bactérias, toxinas ou vírus, terem sido ingeridos.

Essa contaminação pode ser causada pelo contato desse alimento com ratos, moscas, baratas, fungos ou até mesmo pelos pesticidas e agrotóxicos aplicados sobre o alimento.

Outra forma de contaminação é através da estocagem, preparação ou manuseamento errado do alimento.

Devido ao clima em nosso país ser muito úmido, o aparecimento dessas bactérias fica facilitado, principalmente no verão, quando aumentam os casos de intoxicações alimentares.

Os sintomas começam a surgir, normalmente, após algumas horas depois da ingestão do alimento contaminado.

Pode ocorrer também de demorar dias ou anos, depende da bactéria.

Esse tempo é o chamado de tempo de incubação da bactéria onde ela passa pelo estômago, vai até o intestino e começam a se multiplicar.

Algumas bactérias permanecem por lá, outras produzem toxinas que são absorvidas pela circulação sanguínea e umas podem invadir diretamente tecidos mais profundos do corpo.

Muitos alimentos possuem essas bactérias, principalmente os que são tratados com agrotóxicos, porém é necessária certa quantidade de bactérias para que elas possam causar alguma consequência negativa ao corpo humano.

Essa quantidade varia de pessoa para pessoa, dependendo também do peso e da idade.

Os sintomas da intoxicação são: náusea, dor abdominal, vômito, diarreia, febre, dor de cabeça e cansaço.

Às vezes, o corpo se recupera aparentemente das dores e desconfortos, porém podem persistir doenças que causarão futuros problemas de saúde ou até mesmo causar a morte, sendo assim é importante ir a um médico.

Cuidados com a higiene nunca são exagerados.

Há estimativas que a maioria dos casos de intoxicação seriam evitados se houvesse o cuidado necessário no preparo e no armazenamento dos alimentos.

Algumas dicas básicas que devermos respeitar:

• A higiene inicia com os utensílios que serão usados no preparo dos alimentos– devem estar devidamente limpos;

• Legumes e verduras sempre bem lavados;

• Para as verduras o ideal é usar produto próprio de esterilização para colocar na água e deixá-las por alguns minutos nesta mistura;

• As frutas devem ser bem lavadas antes do consumo;

• Caso faça refeições na rua, observe a higiene do ambiente;

• Lavar as mãos ao sair do banheiro;

• Lavá-las também antes do preparo de alimentos;

• Ferimentos nas mãos devem ser protegidos (com band-aid, esparadrapo ou luvas);

• Ver data de validade de alimentos embalados;

• Certifique-se do tempo adequado de cozimento dos alimentos.

Lembre-se que a cozinha ou local onde são preparados a alimentação, bem como o lugar de armazenamento de alimentos devem estar limpos e higienizados para que ali não se torne local de proliferação de bactérias.

Não esqueça de que a copa ou qualquer lugar onde fica o cafezinho para os funcionários, deve ter todo o mobiliário (mesas, cadeiras, máquinas de café ou garrafas térmicas com café) e o chão também, sempre limpos.

Levantamento de peso com segurança – 19/01/2021

Mesmo com auxílio mecânico para o levantamento de cargas, encontramos certas coisas que precisam ser feitas manualmente.

Para evitar distensões de mau jeito nas costas, temos que fazê-lo corretamente.

Isto já foi dito várias vezes, porém ainda ocorre muita lesão por levantamento de pesos.

Principais pontos sobre levantamento de peso com segurança:

- A proteção das mãos é de máxima importância. Ao levantar materiais com bordas cortantes ou superfície áspera, use luvas para proteger as mãos. Devemos evitar o pinçamento de dedos e cortes na mãos. Mesmo que você esteie usando luvas, deve certificar-se de que suas mãos não correm riscos. Muitas cargas caem quando as mãos são atingidas por alguma projeção no momento em que a mesma está sendo levantada, atingindo os pés.
- A firmeza dos pés é essencial para se tentar levantar um objeto de qualquer peso substancial. Muitas distensões resultam da perda do equilíbrio. Com isso o peso da carga é lançado sobre os músculos das costas. A posição dos pés determina se você está ou não bem equilibrado. Eles devem estar ligeiramente separados um do outro.
- Dobrar os joelhos para levantar o peso com os músculos da perna é o requisito básico de segurança. Se estiver pegando uma caixa, posicione-a em diagonal pegando pelos cantos opostos.
- 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.

Segurança no trabalho em Turnos – 20/01/2021

Hoje o trabalho em turnos é uma condição comum em muitas empresas, mas historicamente falando, já existe há muito tempo, desde o império romano. E é sobre o trabalho em turnos que vamos falar hoje. Existem trabalhos que comumente a troca de turno é uma regra, como por exemplo: vigilantes e profissionais da área de saúde.

É muito comum também em fábricas onde a produção é contínua. Por isso existem muitos outros profissionais e atividades que trabalham em turnos.

Mas antes de continuar é preciso perceber que existem relatos que as empresas que operam em regime de três turnos possuem mais acidentes do que as empresas com menos turnos. Mas o que pode ocasionar isso?

Trabalhar por turnos significa que a pessoa nem sempre trabalhe no mesmo horário, mas sim em horários rotativos. Ou seja, ela vai executar as mesmas funções em períodos diferentes dentro de uma escala.

O grande problema de trabalhar em turnos sem uma regra de descanso definida é a questão da fadiga, ou seja, cansaço. E o cansaço nunca vem sozinho. Ele vem acompanhado de desmotivação, reações mais lentas e perda de concentração.

Com essas condições adversas apresentadas, a condição de risco de acidentes de trabalho aumenta significativamente, e principalmente em funções que é relacionada com a operação de máquinas ou vigilância.

O que se pode fazer para diminuir os riscos?

Além de seguir as normas, o uso de EPIs e etc, é preciso algumas atitudes ou atividades para minimizar os outros fatores, como a fadiga.

- Uma alimentação saudável e em horários regrados são necessários para uma boa saúde;
- Pratique atividades físicas;
- Tenha uma rotina de sono mínima necessária, entre 7 a 8 horas diárias, mesmo que seja fora do horário normal;
- Em momentos de descanso evite uso do smartphone e de atividades que venham a estressar ou gerar ansiedade;
- Faça pausas durante o turno, inclusive uma caminhada, alongamento e uma distração;
- Em caso de sentir sono é necessário evitar operar máquinas, dirigir ou manusear materiais perigosos;
- Trabalhar em ambiente bem iluminado, ventilado e com temperatura adequada;
- Para aqueles com cargos de supervisão ou liderança, deverão procurar atribuir tarefas variadas para os trabalhadores, pois tarefas mecânicas ou monótonas podem atrapalhar o estado de alerta e atenção do trabalhador;
- Regra de Ouro: em caso de qualquer desconforto, sono ou perda de atenção, é necessário informar seu superior imediato, a fim de evitar algo pior.

Sigam essas dicas para que o trabalho por turnos seja o mais seguro possível!

Ler ou Dort – 21/01/2020

LER – lesão dos esforços repetitivos, que a pouco tempo foi renomeado para distúrbios osteoarticulares relacionados ao trabalho é uma doença osteoarticular que afeta articulações e estruturas anatômicas associadas às articulações, por mau uso ou uso excessivo destas, geralmente relacionado ao desenvolvimento de atividades laborativas (trabalho).

De maneira resumida, o atrito constante sobre um grupo articular e muscular, desgasta o mesmo não oferecendo prazo para que o organismo o recupere, surgindo o problema.

O LER ou DORT, possui tropismo especial (preferência), pelas articulações do punho, mãos, ombros, braços, vertebras cervicais (do pescoço) e região dorsal, principalmente na porção lombar.

A pessoa que desenvolve LER, adquire uma inflamação articular que atinge a articulação e regiões subjacente, onde os tendões, bem como nervos são afetados. Por ser o LER, uma situação clínica, temos algumas condições que estão associadas à estas lesões por esforço repetitivo.

– Tendinite: inflamação dos tendões, principalmente nos tendões que passam no túnel do carpo, localizado no punho.

– Bursites: inflamação das bursas, que são bolsas que ficam entre o osso e os tendões musculares, atuando como um amortecedor e redutoras de atritos.

– Dedo em gatilho: condição em que as contenções fibroelásticas dos dedos inflamam e o tendão não consegue se movimentar. O dedo fica flexionado, igual se fosse puxar um gatilho, originando o nome.

– Síndrome do túnel do carpo: consiste na inflamação dos tendões que passam no punho e comprimem o nervo medial, causando dor intensa e incapacitante em fincada e queimação associada à parestesia local. Ou seja, dificuldade em manusear objetos.

Quais são os sinais e sintomas das lesões por esforço repetitivo (LER)?

– Dor localizada.

– Presença de nódulos, cistos, inchaço.

– Paralização total ou parcial com sensação de anestesiado (paralisia e parestesia)

– Sinais inflamatórios: calor, vermelhidão e edema.

– Perda funcional

Como é feito o diagnóstico de LER?

Através de exame clínico e de imagem, principalmente com auxílio de tomografia computadorizada, ultrassonografia, ressonância magnética e eletroneuromiografia.

Como é feito o tratamento do LER ou DORT?

O tratamento contra o LER pode ser feito de forma clínica com o uso de antinflamatórios, analgésicos e fisioterapia ou em casos mais avançados com cirurgia.

Existe prevenção contra o LER?

A prevenção do LER engloba um conceito conhecido como ergonomia, que consiste em adaptar o meio de trabalho às características anatômicas e fisiológicas do ser humano, de forma que o trabalho e todos os objetos relacionados a ele não cause dano ou injúria ao indivíduo.

Investir no bem-estar é promover saúde!

Geração e destinação de resíduos sólidos durante o verão – 22/01/2021

Com a permanência da estação mais quente do ano é comum o aumento do consumo de vários produtos. Bebidas, como refrigerantes, sucos e cervejas, roupas, época de grandes promoções e de renovar o guarda-roupa, alimentos, em função do calor o fast-food é mais atrativo do que ficar em frente a um fogão quente. A tendência das fábricas e indústrias é uma produção em larga escala, gerando então, uma quantidade imensa de resíduos sólidos.

Esta geração de resíduos cria alguns transtornos em decorrência do seu volume e destinação. Quanto mais aumenta a produção e consumo, maior será a geração de resíduos sólidos que precisará de uma destinação correta.

Com esta demanda, principalmente no verão, estação de muita precipitação (chuva), vemos a destinação incorreta desses resíduos, que muitas vezes vão parar em córregos, entopem boca de lobo, aumento o número de lixões, provando então, diversos agravantes, inclusive de saúde pública.

Quando se forma os lixões que recebem qualquer tipo de resíduo – comum, perigoso e inerte – temos problemas, como:

– Contaminação da água e do solo

– Geração de gás metano (Ch4) à céu aberto

– Proliferação de animais como barata, escorpião, ratos, moscas e outros

Enfim, o transtorno é coletivo, agride o meio ambiente, a saúde pública e a economia.

Mas, para isso, temos solução. Se partimos do princípio dos 3 R´s – Reduzir, Reutilizar e Reciclar – vamos encontrar meios para diminuir a origem dos problemas.

E como funciona? É simples.

REDUZIR – Devemos reduzir nosso consumo, principalmente os desnecessários, como: excesso de embalagem, comprar por impulso, alimentos orgânicos em grande quantidade, impressão desnecessária. Enfim, evite o desperdício e abuso.

REUTILIZAR – Depois do resíduo gerado, podemos reutilizá-lo para outra finalidade, caso não sirva mais para nós, podemos doar, vender ou trocar em empresas que irá usar esse resíduo como matéria-prima. Reaproveite.

RECICLAR – Em último lugar, encontramos a reciclagem, onde o primeiro passo é fazer a coleta seletiva na empresa, escola e condomínio. Depois destinar para a usina de reciclagem que irá transformar esse resíduo química e fisicamente em matéria-prima para outra atividade ou em outro produto.

Todo esse processo não vai valer a pena se não vier precedido de uma Educação Ambiental. O Brasil possui uma Lei Federal nº 9795/1999 que institui a Política Nacional de Educação Ambiental, que diz:

Entende-se por educação ambiental os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade. Lei nº 9.795/99 art. 1º.

Traz-nos parâmetros sociais e de reflexão sobre construção de valores sociais, a sociedade valorizar o meio em que vive, conhecimentos, é imprescindível para que haja mudança de hábitos, habilidades para exercer os programas propostos e principalmente atitude, se não houver esse último a lei e o discurso não servem para nada.

Vamos ter atitude para conhecer programas de nosso município, divulgar, conscientizar a população e participar em parceria com empresas, ong´s, associações de bairro, entre outros.

Só se constrói uma sociedade justa, integra e consciente, com uma base de educação que atinja todos os níveis sociais, culturais e econômicos.

Raios e o que fazer para se manter em segurança – 23/01/2021

Um raio dura em média meio segundo e nesse período de tempo muitos fenômenos se combinam para resultarem naquilo que vemos e ouvimos.

Conforme os raios variam, as descargas podem ser mais ou menos intensas.

Contra as perigosas descargas atmosféricas foram desenvolvidos muitos aparelhos, sendo o pára-raios o mais conhecido.

Para aqueles que não sabem o que fazer durante uma tempestade, temos algumas regras de proteção individual.

Durante uma tempestade se recomenda não sair de casa e não permanecer nas ruas.

Em casa, as chances de ocorrerem acidentes diminuem, mas mesmo assim não se deve utilizar o telefone (co exceção dos tipos sem fio), nem se aproximar de objetos metálicos (janelas, grades ou tomadas).

Os eletrodomésticos devem ser desligados da rede elétrica.

Se realmente for necessário permanecer na rua, deve-se evitar segurar objetos metálicos longos como tripés, varas de pesca ou guarda-chuvas, não se deve empinar papagaios ou aviãozinho sem fios.

Andar a cavalo também é uma atividade de risco, assim como nadar.

Alguns locais podem servir de esconderijo numa tempestade, como ônibus, veículos fechados metálicos, túneis e metrôs.

As últimas regras relacionam-se aos locais onde é extremamente perigoso permanecer, como topos de morro, prédios, áreas abertas, pastagens, campos de futebol, estacionamentos abertos, quadra de tênis, cercados de arame, linhas aéreas, trilhos, torres, linhas telefônicas e linhas de energia elétrica.

Quando não for possível realizar nenhum dos procedimentos citados anteriormente ainda há uma maneira de escapar de um acidente.

Momentos antes de ocorrer a descarga, pessoas que estejam nas proximidades sentem seus pêlos arrepiados ou a pele coçando, como indícios da atividade elétrica.

Não se deve entrar em pânico!

Pode-se ficar na seguinte posição: ajoelhado, curvado para frente com as mãos colocadas sobre os joelhos, mantendo a cabeça entre eles.

Imita-se desse modo uma esfera e não uma ponta, como na posição de pé.

Como trabalhar com segurança em eletricidade - 24/01/2021

Todas as pessoas que forem trabalhar com eletricidade necessitam de um treinamento especial, pois somente pessoal autorizado pode realizar trabalhos desse tipo.

Os trabalhadores são instruídos sobre práticas de segurança, bloqueios das fontes de energia, equipamentos de teste, ferramentas e EPI.

É importante saber que ao trabalhar com eletricidade, o trabalhador está exposto a riscos. Esses riscos podem provocar acidentes como, choque elétrico, explosão elétrica e queimaduras por eletricidade, que podem gerar graves lesões ou levar a morte.

Portanto, existem práticas seguras que devem ser seguidas para que não aconteçam acidentes.

Antes de iniciar um trabalho:

Desenergize todas as fontes de energia;

Desconecte controle de circuitos tais como, botões de partida, chaves seletoras, intertravamento de segurança.

Trave e etiquete todas as fontes de energia:

Coloque trava e etiqueta em casa meio de desconexão usado para desenergizar circuitos;

Coloque cadeados de forma a prevenir meios de operar os comandos;

Etiquete cada cadeado.

Em casos onde o cadeado não puder ser aplicado, uma etiqueta sem trava precisa ser complementada por ao menos uma última e adicional medida de segurança, que ofereça um nível de segurança igual ao do cadeado.

• A energia residual precisa ser aliviada antes de iniciar o trabalho:

Descarregue todos os capacitores;

Curte-circuite e aterre todos os elementos de alta capacitância.

E como me certificar que o sistema está desenergizado?

• Certifique-se que o seu aparelho de voltímetro esteja funcionando corretamente. Cheque em uma fonte sabidamente energizada de algumas voltagens para assegurar que ele está funcionando, antes e depois de checar o circuito no qual você estará trabalhando;

• Opere os controles do equipamento para checar se o mesmo não pode ser religado;

• Use equipamentos de teste para testar o circuito e componentes elétricos quanto à voltagem e corrente.

• Avise aos outros trabalhadores para se manterem longe dos circuitos e equipamentos;

• Somente a pessoa que aplicou os cadeados e etiquetas pode removê-los;

• Cheque visualmente se todos os empregados estão longe dos circuitos e equipamentos.

Os trabalhadores que lidam com equipamentos energizados precisam estar acostumados com o uso apropriado de técnicas preventivas especiais, materiais de isolamento elétrico e físico e ferramentas isolantes.

Portanto, quando for trabalhar em circuitos energizados:

• Isole a área de todo tráfego;

• Coloque placas e barreiras;

• Use um auxiliar, se necessário;

• Use ferramentas, tapetes e mantas isolantes.

Materiais condutivos precisam ser manuseados de forma a resguardá-los de contato com elementos de circuito energizados ou parte do próprio circuito. Portanto, quando for trabalhar remova todos os artigos condutores de ornamentos e roupas, como, por exemplo: anéis, pulseiras, correntes, colares, tornozeleiras, correntes de chaveiros, braceletes, relógio, avental metalizado, etc.

O manuseio de ferramentas elétricas portáteis também exige certas especificações, para que seja manuseado de uma forma que não cause danos, nem ao trabalhador nem ao aparelho.

• Os cabos elétricos flexíveis conectados aos equipamentos não devem ser usados para levantar ou abaixar os equipamentos, assim como cabos flexíveis não podem ser fixados com grampos ou qualquer outro meio que possam vir a danificar a carcaça ou isolamento;

• Fios elétricos e plugues conectados a equipamentos e extensões devem ser inspecionados visualmente antes do uso e a cada turno em relação a defeitos perceptíveis:

Pinos faltantes ou deformados;

Dano da carcaça ou isolamento;

Evidência de potencial dano interno.

• Se houver algum defeito ou evidência de dano em alguma ferramenta elétrica ou equipamento, notifique imediatamente seu supervisor. Após notificar, remova o equipamento de serviço e informe seus colegas.

• Certifique-se de que as mãos, fios e tomadas estejam secos ao plugar e desplugar, no caso de algum equipamento elétrico energizado estiver envolvido.

• Ao utilizar escadas portáteis, certifique-se que tenham montantes não condutivos e mantenha os elementos da escada no mínimo três metros longe de linhas elétricas.

Todos os instrumentos de teste, fiações e condutores precisam ser visualmente inspecionados quanto aos defeitos externos e danos, antes do equipamento ser utilizado. Todo item com defeito deve ser removido de serviço.

É importante também que todos os trabalhadores que atuam em áreas onde há potencial de acidentes elétricos, precisam usar EPI apropriado ao trabalho a ser executado.

Como identificar e controlar a pressão alta – 25/01/2021

O coração bate, em média, de 60 a 80 vezes por minuto durante toda a nossa vida, e bombeia cerca de 5 a 6 litros de sangue por minuto para todo o corpo. Pressão arterial é a força com que o coração impulsiona o sangue para os vasos sanguíneos. A pressão é determinada pelo volume de sangue que o coração bombeia e a resistência encontrada por ele para circular por todo o corpo.

A hipertensão arterial, ou pressão alta, é uma doença que faz com que a pressão arterial de adultos com mais de 18 anos fique acima 140×90 mmHg (milímetros de mercúrio). Deve-se ficar atento que é normal a pressão ficar elevada após a prática de exercícios físicos, em momentos de nervosismo, por causa de preocupações, drogas, alguns tipos de alimento, fumo, após ingestão de álcool e café.

A hipertensão arterial atinge grande parte das pessoas, mas muitas delas não sentem os sintomas ou não sabem o que estão sentindo é consequência da hipertensão arterial. A partir dos 40 anos, as pessoas ficam mais suscetíveis a sofrerem dessa doença.

Na grande maioria, a pressão alta é derivada de anos de má alimentação, obesidade, idade avançada, uso de medicamentos fortes, fatores genéticos, estresse excessivo, estilo de vida sedentário. Mas além dessas causas, a hipertensão também pode surgir por causa de problemas no sistema renina-angiotensina, arteriosclerose e por causa de problemas renais.

Dentre os problemas que a hipertensão causa, destacamos: impotência sexual, problemas visuais, AVC, insuficiência renal, dores no peito, tonturas, sangramento nasal, palpitação e perda de equilíbrio.

É necessário ficar atento a certos cuidados antes de se medir a pressão para fazer uma medição correta:

• Repouso de 15 minutos em ambiente calmo e agradável;

• Urinar antes de medir a pressão (a bexiga deve estar vazia);

• Esperar 30 minutos após exercícios, consumo de álcool, café ou fumo para poder medir a pressão;

• Dar um intervalo de 1 a 2 minutos entre as medições;

• Deve-se medir preferencialmente na posição sentada ou deitada;

• Se for feito mais do que uma medição, o menor valor obtido é o que vale.

A hipertensão arterial não tem cura, mas tem tratamento para que ela possa ser controlada. Somente com acompanhamento médico é possível ter o tratamento mais adequado, já que ele irá ser diferente dependendo de cada pessoa, mas uma coisa serve para todos: levar uma vida mais saudável, sem abusar do álcool, do sal, de alimentos gordurosos, com práticas regulares de atividades físicas.

Falando sobre o cigarro – 26/01/2021

O tabagismo, ou seja, o hábito de fumar cigarro é bastante comum no mundo todo.

Mesmo com toda a informação oferecida às pessoas sobre todos os riscos e malefícios de tal hábito, o número de fumantes ainda é bastante alto.Um único cigarro contém cerca de 4.500 substâncias, porém a mais conhecida delas é a nicotina.É ela a responsável por interagir com receptores neurais que liberam substâncias pelo corpo conferindo uma sensação de prazer.

Podemos comparar a sensação de fumar para o fumante, como a sensação de comer um chocolate para o chocólatra.Porém a nicotina é muito mais viciante que outras drogas como o álcool, cocaína ou crack, devido à velocidade com que atinge o cérebro.Ela necessita de somente vinte segundos para levar ao fumante a sensação de prazer que ele tanto procura ao tragar o cigarro.

Por isso a probabilidade de uma pessoa se tornar dependente do cigarro é muito alta.E minutos depois da última tragada aparece novamente a vontade de fumar, pois a abstinência de nicotina é bastante incômoda.Assim, torna-se bastante difícil para um fumante deixar o hábito.

Há ainda mais razões para uma pessoa deixar de fumar, como por exemplo:

• Os fumantes têm dez vezes a mais de chances de ter câncer de pulmão;

• Fumantes têm 50% a mais de chances de terem um infarto;

• Fumantes têm 5% de chances a mais de ter bronquite crônica e enfisema pulmonar.

Obs.: os exemplos acima conferem quando comparados a pessoas não fumantes.

E quais seriam os efeitos do cigarro no metabolismo?

Antes de tudo cabe entender o que é metabolismo. Consiste no conjunto de transformações que as substâncias químicas sofrem no interior dos organismos vivos.Um dos efeitos é a diminuição da capacidade aeróbica do indivíduo. Ou seja, o fumante fica com o fôlego menos resistente do que o não fumante.Isso ocorre, pois a fumaça do cigarro causa redução na função pulmonar e dificulta o transporte de oxigênio no sangue.

Hábito de fumar: quais são os efeitos em uma pessoa?

Além de todos os já citados anteriormente.

• O hábito de fumar pode causar a debilitação no sentido da visão e distorção do foco visual;

• Também irrita a mucosa nasal, distorcendo a função olfativa;

• Na laringe, dilata as cordas vocais e gera a famosa rouquidão, característica dos fumantes assíduos, podendo ainda causar câncer;

• Nos pulmões são vários como: enfisema, bronquite, asma e o mortal câncer pulmonar;

• No sistema circulatório, devido a vários processos pode levar o fumante a ter um ataque cardíaco;

• No sistema digestivo modifica a acidez podendo causar úlceras;

• No caso de mulheres grávidas, o cigarro altera os batimentos cardíacos do bebê. Estes nascem menores e prematuros; o leite produzido contém toxinas presentes no cigarro, que irão afetar o bebê na amamentação.

Como se tudo isso ainda não fosse suficiente para que uma pessoa deixe o hábito de fumar, ainda existem outras doenças causadas pelo fumo, como:

• Depressão;

• Impotência sexual;

• Trombose vascular;

• Rinite alérgica;

• Infecções respiratórias;

• Mal de Parkinson.

Depois de todas essas informações podemos chegar a uma conclusão que não é novidade para ninguém.

Todos os fumantes devem parar de fumar!

Muitos têm preocupações do tipo: “se eu parar vou engordar”, “vou sofrer muito na abstinência”, “não sei se resisto a uma recaída”.Porém essas são todas preocupações normais, que afligem a todos que se encontram no processo de acabar com o hábito.

O mais importante é dar o primeiro passo e escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro.

Resolver deixar de fumar naquela semana altamente estressante só acaba agravando a vontade do fumante.

Pense com calma, planeje suas ações que seguindo com um dia de cada vez tudo é possível de ser conquistado!

Proteja suas mãos! – 27/01/2021

MÃOS

Ferramenta única, indispensável, insubstituível.

Elas tocam, acariciam, aconchegam, embalam, abraçam, cuidam de nós e dos outros.

Por meio delas conseguimos o nosso sustento e de nossos familiares, preparamos os nossos alimentos, fabricamos o nosso vestuário e outros meios de para sobrevivermos.

PORTANTO É SUA RESPONSABILIDADE PROTEGER ESSE BEM TÃO PRECISO QUE É SUAS MÃOS.

TENHA CAUTELA AO USÁ-LAS esses 366 DIAS DO ANO.

“As mãos que cuidam também precisam de cuidado!”

Riscos no manuseio de ácidos – 28/01/2021

Houve uma época em que apenas os trabalhadores da indústria química lidavam com ácidos. Porém essa época já passou. Em qualquer instalação industrial hoje em dia, podemos deparar com eles.

A maioria deles é mais ou menos prejudicial quando manuseados, ou podem causar danos só de se chegar perto deles.Todos eles podem ser manuseados com segurança, mas antes deve-se saber como. Os ácidos atacam os metais e é uma característica que os tornam perigosos.

Os ácidos atacam a pele e os tecidos, além de outras coisas.Alguns deles podem iniciar um incêndio e alguns podem produzir gases venenos ou inflamáveis. Sendo assim, é muito importante você saber um pouco mais sobre os ácidos ao manuseá-lo.

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

O primeiro princípio de segurança no manuseio de qualquer ácido é mantê-lo afastado de você. Se houver respingos na sua pele procure lavar imediatamente.

É aí que a maioria das pessoas tem problemas com ácidos. As pessoas tem contato com um ácido fraco, como a solução de baterias, por exemplo.

A pele arde um pouco, mas não muito.

Elas vão e lavam o local. A pele fica ligeiramente avermelhada, meio inflamada e nada acontece.Com isso elas pesam que não foi nada, apesar de tudo.

Assim vão ficando cada vez mais descuidadas. Com o passar do tempo não há rigor com este produto e ele acaba atingindo os olhos desta pessoa.

A menos que a lavagem seja imediata e o atendimento médico imediato, o mínimo que ocorrerá será uma redução na visão. Dependendo do ácido, provavelmente causará uma cegueira permanente.

A maioria dos ácidos corrói os metais rapidamente, liberando o hidrogênio durante a reação. O hidrogênio é altamente inflamável.

Uma centelha ou uma chama pode iniciar um incêndio.

Misturado com o ar torna-se altamente explosivo.

Um outro exemplo é o da bateria comum dos automóveis.

Dentro dela o ácido sulfúrico combina com o composto de chumbo contido nas placas das baterias, liberando o hidrogênio.

Com isso, ao acender uma lâmpada, ascender um fósforo para verificar o nível de água da bateria (ou mesmo se chegar com cigarro aceso), você poderá ser vítima de uma labareda de fogo no seu rosto. Muitas pessoas já sofreram este tipo de acidente.

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

Alguns são piores que os outros, mas todos eles desprendem gases e vapores terríveis. O ácido sulfúrico e o hidrocloreto liberam gases capazes de atacar a pele, olhos e pulmões.

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

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

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

Riscos dos vapores – 29/01/2021

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.

Descarga de produtos por caminhão– 30/01/2021

Quando se trata de segurança é importante conhecer os procedimentos que cada atividade necessita. Por isso, neste DDS falaremos da descarga de produtos por caminhão.

A atividade de carga e descarga de caminhão teve um aumento significativo nos últimos tempos, com o advento das vendas online. O trânsito de mercadorias se intensificou.

E como toda atividade, existem normas e regras a serem seguidas. Falaremos da Norma Regulamentadora 11, que regula a proteção aos que deverão movimentar as cargas.

Equipamentos de seguranças se fazem necessários para essa atividade.

Mas antes devemos saber que de acordo com o tipo de risco que apresentam, os produtos devem ser descarregados com suas devidas recomendações e regras.

Os produtos perigosos se dividem em explosivos, gases, líquidos inflamáveis, materiais radioativos, substâncias corrosivas, entre outras substâncias.

Antes de efetuar a descarga é preciso planejar esta atividade, tal como saber quando efetuar, onde realizar a descarga e verificar o local da descarga.

Antes de executar a tarefa, se atente para:

- Conheça os riscos do produto que será descarregado;
- Isole o local e sinalize as pessoas que não estão relacionadas a atividade;
- Desligue o veículo, acione o freio e engrene uma marcha, para evitar que o veículo se mova. E não se esqueça dos calços ou calos.
- Respeite os limites legais da carga e isole a área ao redor do veículo;
- Faça conferência da carga;
- Tome conhecimento de quem vai efetuar o descarregamento, é importante que apenas pessoas autorizadas e treinadas estejam nesta atividade;
- Como falamos antes, EPI é importante e obrigatório na execução da atividade;
- Conheça ou elabore um plano de emergência, pois eventualidades podem acontecer;
- Caso necessário, efetue aterramento elétrico conforme rege nas normas;
- Em caso do produto ser inflamável, é preciso retirar ou desativar as fontes de ignição na área. Fumantes e outros veículos são proibidos de circular próximo;
- Use Corta-chamas no veículo que efetuará o transporte.
- Corta Chamas são dispositivos mecânicos instalados nos tanques de armazenagem ou em tubulações que contenham fluidos inflamáveis.
- Cada produto pode ter uma norma especial para o local de descarga, é preciso averiguar!

Lembre-se, é importante conhecer o produto, saber como proceder, e quais procedimentos são necessários para uma descarga com segurança!

Procedimentos seguros para o abastecimentos de veículos – 31/01/2021

Parece que o abastecimento e o reabastecimento de máquinas e veículos é uma coisa quase que contínua.

É necessário e faz parte da rotina de nosso trabalho.

Tanto é que algumas vezes esquecemos o quanto é perigoso.

O perigo está no fato de que a gasolina ou álcool evaporam rapidamente e seus vapores invisíveis podem se espalhar para locais onde menos esperamos que estejam.

No reabastecimento nós temos não apenas vapores, mas também outros riscos.

Assim sendo, precisamos tomar bastante cuidado nesta operação.

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

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