

FIQUE ATENTO!!!

Março - 2021

DDS

ÁREA:

Tema	Data	Pagina
Pare! Olhe! Escute! Salve uma vida!	01/03/2021	2
Sinalização de segurança	02/03/2021	3
Atos e condições inseguras	03/03/2021	4
Exames ocupacionais, por que preciso fazer?	04/03/2021	5
O poder da gratidão	05/03/2021	7
Acionamento de emergências	06/03/2021	8
Missão, visão e valores	07/03/2021	9
Você sabe quais as regras de ouro?	08/03/2021	10
Algumas regras para acesso a mina	09/03/2021	11
Enquadramento dos Corpos Hídricos	10/03/2021	12
Ninguém deseja culpar ninguém	11/03/2021	13
Esteja alerta aos riscos com baterias	12/03/2021	14
Como manusear solventes inflamáveis	13/03/2021	15
Espaços confinados:não deixe sua vida ir pro buraco	14/03/2021	16
Como definir estratégia de Amostragem para avaliação de agentes Químicos	15/03/2021	17
10 Itens mais autuados ou interditados	16/03/2021	18
O que é segurança do trabalho	17/03/2021	19
A diferença entre fogo e incêndio	18/03/2021	20
Uso de ferramentas cortantes	19/03/2021	21
Armazenamento de resíduos perigosos (NBR 12235)	20/03/2021	22
Exaustão	21/03/2021	23
Uma oficina limpa é uma oficina segura	22/03/2021	24
Paradas para manutenção: Como garantir a segurança	23/03/2021	25
A obesidade	24/03/2021	26
A iluminação no meio ambiente	25/03/2021	27
Os efeitos do álcool	26/03/2021	28
Trabalho em equipe	27/03/2021	29
Proteção dos olhos	28/03/2021	30
Barulho, cai fora! Vamos proteger seus ouvidos	29/03/2021	31
A importância do farol Ligado	30/03/2021	32
Improvisações De Ferramentas Ou Uso Inadequado	31/03/2021	33

Pare! Olhe! Escute! Salve uma vida!
01-03-2021



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:

1. Pare, olhe e escute. Com essa dica simples poderíamos evitar muitos acidentes;
2. Só atravesse a linha de trem (ferrovia) em locais permitidos;
3. Utilize as passarelas sempre que possível;
4. Ao se aproximar da ferrovia evite utilizar os fones de ouvidos, eles podem impedir que você escute o trem se aproximando;
5. 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;
6. Segure firme as crianças ao se aproximar da ferrovia;
7. Não pare veículo sobre o trilho, só atravesse após ter certeza que do outro lado, o caminho está desimpedido;
8. Em hipótese alguma atravesse se as cancelas já estiverem abaixadas;
9. Caso necessite esperar a passagem do trem, mantenha distância segura da composição;
10. Só atravesse se tiver certeza que não existe possibilidade de acidente, a pressa em atravessar a linha férrea pode tirar sua vida!
11. Lembre se, um trem pode precisar em média de 300 a 900 metros para conseguir parar totalmente após acionar os freios de emergência.

Sinalização de segurança 02-03-2021

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?

Isso mesmo!



Através da placa que está na parede!!!

Atos e condições inseguras - 03/03/2021

Neste nosso DDS vamos interagir e ver a diferença entre essas duas anomalias no âmbito dos acidentes no trabalho.

ATO INSEGURO:

Inicialmente, Ato inseguro é a maneira como as pessoas se expõem, consciente ou inconscientemente, a riscos de acidentes. São esses os atos responsáveis por muitos dos acidentes de trabalho e que estão presentes na maioria dos casos em que há alguém ferido.Percebe-se que nas investigações de acidentes, que alguns atos inseguros se sobressaem entre os catalogados como os frequentes, embora essa maior evidência varie de empresa para empresa. Esses acidentes são em média 96%.

EXEMPLOS DE ATOS INSEGUROS:

Ficar junto ou sob cargas suspensas;

Usar máquinas sem habilitação ou permissão;

Lubrificar, ajustar e limpar maquina em movimento;

Tentar ganhar tempo, atropelando procedimento/ Regras de Ouro:

Não realizar tarefas que você não está treinado;

Dirigir com excesso de velocidade;

Improvisar ou fazer uso de ferramenta inadequada à tarefa exigida;

Ir trabalhar sob o efeito de bebidas alcoólicas ou drogas.

CONDIÇÃO INSEGURA:

Agora as Condições inseguras nos locais de trabalho são aquelas que envolvem a segurança do trabalhador. São as falhas, os defeitos, irregularidades técnicas e carência de dispositivos de segurança que coloca em risco a integridade física e/ou a saúde das pessoas e a própria segurança das instalações e equipamentos.

ALGUNS EXEMPLOS:

Falta de proteção em máquinas e equipamentos;Instalações elétricas inadequadas ou defeituosas;

Nível de ruído elevado; Proteções inadequadas ou defeituosas;

Má arrumação/falta de limpeza;Defeitos nas edificações;

Iluminação deficiente;Piso desnivelado;

Exames ocupacionais, por que preciso fazer?

04-03-2021

A qualificação profissional pode ser considerada o mais importante pré-requisito na hora de escolher quem contratar. Mas hoje em dia as empresas têm levado em consideração outro fator bastante importante, a saúde do colaborador.

Antes da pessoa ser contratada, é obrigatório realizar um exame para que possa ser avaliado se está apta ou não para a realização da atividade para a qual se propôs. E, além disso, após a contratação ter sido efetuada, há ainda outros exames que devem ser realizados ao longo da vida laboral.

Existe um programa chamado PCMSO (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional) que segundo a Norma Regulamentadora (NR 7),



O QUE SÃO EXAMES OCUPACIONAIS ?

O PCMSO é elaborado com o intuito de prevenir, rastrear e diagnosticar precocemente os agravos à saúde dos trabalhadores, relacionados com o trabalho.

Dentre outras coisas, o PCMSO deve incluir a realização obrigatória dos exames médicos. São eles:

- Admissional;
- Periódico;
- De retorno ao trabalho;
- De mudança de função;
- Demissional.

Os exames compreendem, avaliação clínica, abrangendo anamnese ocupacional e exame físico e mental, e exames complementares realizados de acordo com os termos específicos da NR 7 e seus anexos.

E para que serve cada um desses exames? Qual a importância?

O exame admissional, como o próprio nome diz, deve ser feito antes que o trabalhador assuma suas atividades. Nesse exame é realizada uma anamnese, ou seja, uma entrevista detalhada sobre o estado físico e mental para a função do novo contratado. Dessa forma, é possível averiguar se o mesmo está apto ou não para realizar a atividade.

O exame periódico tem a finalidade de investigar se aconteceu alguma alteração na saúde do trabalhador, para que o médico possa encaminhá-lo para o tratamento adequado.

O poder da gratidão 05/03/2021

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.

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, consequentemente, nossa renda poderia ser limitada então, podemos ser gratos pela nossa saúde.

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!

ACIONAMENTO DE EMERGÊNCIAS 06-03-2021

Com objetivo de otimizar recursos no atendimento a emergências, o fluxo de acionamento passa a ser pela sala de controle, o Operador da sala de controle da mina ou planta coletará as informações e a acionará a Brigada de Emergência e/ou posto médico.



Missão, Visão e Valores 07-03-2021



A missão é tida como o detalhamento da razão de ser da empresa, ou seja, é o porquê da empresa. Na missão, tem-se acentuado o que a empresa produz, sua previsão de conquistas futuras e como espera ser reconhecida pelos clientes e demais stakeholders.

De acordo com o consultor Sergio Luiz de Jesus, a missão de uma empresa está tão ligada ao lucro quanto ao seu objetivo social. Ainda segundo o consultor, toda missão dever orientar os objetivos financeiros, humanos e sociais da organização.

Em suma, a visão pode ser percebida como a direção desejada, o caminho que se pretende percorrer, uma proposta do que a empresa deseja ser a médio e longo prazo e, ainda, de como ela espera ser vista por todos.

Os valores incidem nas convicções que fundamentam as escolhas por um modo de conduta tanto de um indivíduo quanto em uma organização. Richard Barrett, ex-diretor do Banco Mundial, declara que em uma organização os valores “dizem” e os comportamentos “fazem”. Assim sendo, os valores organizacionais podem ser definidos como princípios que guiam a vida da organização, tendo um papel tanto de atender seus objetivos quanto de atender às necessidades de todos aqueles a sua volta.

Você sabe quais as regras Que salvam vidas ? 08-03-2021

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.

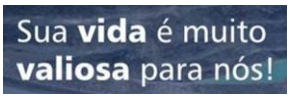
7º - **Realizar atividades após análise prévia** e cumprimento das ações previstas nos documentos (PEACE, PPT, PET).

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.





Algumas regras para acesso a mina 09-03-2021

- Todos os colaboradores deverão deixar o crachá de acesso à mina pendurado no painel dentro do contêiner, na área específica para sua empresa.

Condutores de veículos:

- Estacione o veículo no local definido.
- Deixe o seu crachá de acesso à mina no painel de crachá dentro do contêiner; no painel específico da sua empresa.
- Verifique se a autorização do SIG está dentro do prazo de validade;
- Verifique se os faróis estão funcionando e ligados;
- Verifique se a bandeirola está no tamanho adequado (3,80m do solo);
- Verifique se a caminhonete está com rádio de comunicação e os dois calços;
- Garanta que todos os ocupantes do veículo tenham colocado o crachá no painel.





Enquadramento dos Corpos Hídricos
10-03-2021

Sendo a água um recurso natural de múltiplos usos e interesses, instrumentos de gestão foram elaborados e aplicados com o objetivo de regrar sua utilização, de forma a garantir o amplo atendimento às demandas mitigando ao máximo o comprometimento dos corpos hídricos ou buscando a melhoria contínua da qualidade de suas águas.
O Enquadramento dos corpos de água é um instrumento fundamental na esfera de planejamento ao integrar a política de recursos hídricos com a política de meio ambiente, associando a outros instrumentos de gestão das águas (Outorga do Direito de Uso de Recursos Hídricos e Cobrança pelo Uso de Recursos Hídricos) com os instrumentos de gestão ambiental (licenciamento e monitoramento de qualidade).

Não devendo ser visto como uma simples classificação, o enquadramento é um recurso de gestão que visa assegurar que a qualidade das águas seja compatível com as demandas. A partir da identificação dos usos mais nobres e consequentemente mais restritivos em termos de qualidade, o enquadramento estabelece, no caso das águas superficiais, a classe de qualidade da água a ser mantida ou alcançada em um trecho (segmento) de um corpo de água.

A Política Nacional de Recursos Hídricos (PNRH) dispõe que as classes de corpos de água serão estabelecidas pela legislação ambiental e delega às Agências de Bacia competência para propor aos respectivos Comitês de Bacia o enquadramento dos corpos de água nas classes de uso para encaminhamento ao respectivo Conselho Nacional ou Conselhos Estaduais de Recursos Hídricos, de acordo com a dominialidade. Anterior a PNRH, o Decreto Estadual n° 8.468, de 8 de setembro de 1976 definiu classes de uso e o Decreto 10.755 de 22 de novembro de 1977 apresentou em seu contexto o enquadramento dos corpos d'água no Estado de São Paulo. Os Decretos Estaduais nos 24.839/86 e 39.173/94 e as Deliberações do Conselho Estadual de Recursos Hídricos estabeleceram reenquadramento de alguns destes corpos d'água.

A CETESB, em parceria com a Coordenadoria de Planejamento Ambiental da Secretaria do Meio Ambiente e a Coordenadoria de Recursos Hídricos da Secretaria de Saneamento e Recursos Hídricos, aplicou sobre uma base cartográfica digital os dados de enquadramento dos corpos hídricos segundo regramentos legais.

Ninguém deseja culpar ninguém 11-03-2021

Tentamos fazer um bom trabalho de verificação nas inspeções de risco e seguimos as recomendações que saem destas inspeções. Tentamos fazer um trabalho completo de investigação das causas de todos os acidentes. Não fazemos isto para colocar alguém na berlinda ou para culpar alguém. Fazemos isto apenas por um motivo: evitar que novos acidentes ocorram. Provavelmente alguns de vocês estejam pensando: “Nenhuma investigação impediu o acidente que está sendo investigado”.

Se é isto que vocês estão pensando, vocês estão completamente certos. Porém, boas investigações, criteriosas, não tendenciosas podem ajudar em muito na prevenção do próximo acidente. Todos os acidentes são provocados - eles não acontecem por acaso. Se descobrirmos a causa do acidente, podemos fazer alguma coisa para eliminá-la e impedir que outro acidente como aquele aconteça. Mas se apenas dermos de ombros, se apenas dissermos: “Foi uma coisa desagradável, que podemos fazer? Estas coisas acontecem. Foi um azar”, então podemos estar certos de que outros acidentes como aquele, acontecerão.

A maioria dos acidentes apresenta mais de uma causa. Por exemplo, um homem perde o equilíbrio e cai de uma escada. Se na investigação a conclusão teve como causas: “o funcionário não teve cuidado” ou “a proteção não estava no lugar”, estamos parando a investigação sem termos esgotados todas as possibilidades. Peguemos o caso novamente. O homem que perdeu o equilíbrio e caiu da escada. Pergunta-se: a escada estava com defeito?

E se estava porque ela estava sendo usada? O homem sabia que a escada estava em boas condições de uso e relatou isto? Se não sabia, ele foi instruído corretamente sobre como e o que inspecionar numa escada, ou a escada estava em boas condições mas foi usada de matreira inadequada? Ela foi colocada num corredor onde uma pessoa poderia esbarrar? Se foi, porque não havia uma pessoa no pé da escada para manter as outras pessoas afastadas? Ela deveria ter sido presa no topo? Ela tinha o tamanho correto para o local?

Ela foi posicionada com o ângulo certo em relação à parede, ou foi o próprio trabalhador que fez algo inseguro? Ele estava subindo com algum objeto pesado que poderia ter sido içado por uma corda? Se estava foi dito a ele para usar uma corda? Ele segurava objetos com as mãos soltas? Ele tentou virar-se para descer a escada de costas para ela? Ele tentou segurar algo que foi jogado para ele e perdeu o equilíbrio? Estas são, acredite ou não, apenas algumas perguntas que podem ser feitas sobre um acidente muito simples. Se investigarmos a fundo em busca da causa ou causas fundamentais, então estamos contribuindo para que possa evitar outros acidentes dessa natureza.

Esteja alerta aos riscos com baterias 12-03-2021

As baterias comuns de automóveis parecem inofensivas. Isso pode representar 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 mal uso ou abuso das baterias. Muitos dos acidentes podem ser evitados se respeitarmos os principais riscos da bateria. - O elemento eletrolítico nas células das baterias é o ácido sulfúrico diluído, que pode queimar a pele e os olhos.

Mesmo a borra que se forma devido o derrame do ácido é prejudicial a 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 meios 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 a baterias. Ao abastecer a bateria com ácido, não encha com 6 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 podem 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 local 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 jumpear uma bateria descarregada. Estas pontes (jumpers) podem provocar um arco voltaico e centelhas que podem inflamar o hidrogênio. Nunca ligue cabos pontes dos terminais positivos aos terminais negativos. Ao fazer isto, os componentes elétricos serão queimados se for feita uma tentativa de dar partida no veículo. Nunca ligue os terminais da bateria com cabos pontes enquanto o motor estiver funcionando.

A colocação dos terminais em curto pode criar centelhas que podem inflamar o hidrogênio criado pelo carregamento. Finalmente, nunca verifique uma bateria colocando-a em curto com uma chave de fendas ou qualquer metal. As centelhas podem inflamar o hidrogênio na bateria.

Como manusear solventes inflamáveis 13-03-2021

Siga estes cuidados sempre que precisar usar solventes inflamáveis:

- Proteja os tanques de limpeza contendo solventes inflamáveis de acordo com as normas. Isto significa instalar extintores de incêndio compatíveis com o volume de inflamável, drenos e manter o local ventilado;

- Use recipientes seguros, para pequenas operações manuais de limpeza; 10

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

- Não use solvente inflamável em equipamento desengraxante a vapor; - Não fume neste local; - Ventile para evitar misturas explosivas no local;

- Se possível use solventes com pontos de ignição acima de 37 graus centígrados e não os aqueça 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 e remova-os ao final de expediente;

- Use ferramentas que não soltem fagulhas (feitas de alumínio, latão ou bronze); - Use os equipamentos de proteção individual adequados.



Espaços Confinados: não deixe sua vida ir para o buraco

14.03.2021

Espaços Confinados são locais perigosos, impróprios para a presença do ser humano. Nesses ambientes o risco de vida é real. Muitas vezes os perigos existentes em um espaço confinado não podem ser detectados pelos sentidos do ser humano, como o olfato ou a visão.

Espaços confinados são locais que não foram feitos para a ocupação humana. A entrada e saída desses locais é difícil e a ventilação é inexistente ou precária.

Exemplos de espaços confinados são os silos, tubulações, tanques, galerias, etc.

O assunto é tão sério que existe até uma norma emitida pelo Ministério do Trabalho: é a norma regulamentadora 33, ou simplesmente NR 33.

Essa norma estabelece que a empresa é responsável por administrar os espaços confinados dentro de suas instalações, devendo identificá-los e analisar os riscos de todos esses espaços, tomando medidas para garantir a segurança e saúde dos trabalhadores.

Além disso, a NR 33 estabelece que os profissionais que trabalham nos espaços confinados (sejam aqueles que entram ou aqueles que monitoram pelo lado de fora) devem receber de 8 a 40 horas de treinamento, dependendo da função. A norma estabele inclusive qual deve ser o treinamento de formação desses profissionais.

Portanto, a mensagem que desejo passar para você é: fique longe de espaços confinados.



Como definir estratégia de Amostragem para avaliação de agentes Químicos 15-03-2021

Para realizar a amostragem de um agente químico é preciso estabelecer uma estratégia que pode, de forma didática, ser separada em quatro etapas. Vamos a elas:

1. **Definição do método de amostragem**: o primeiro passo seria definir de que forma seria realizada a coleta, para isto utilizaríamos métodos desenvolvidos por diversas instituições, como por exemplo: NIOSH, INSHT, OSHA etc.

Esses métodos nos apresentam os seguintes parâmetros principais: para qual contaminante(s) se destina, qual dispositivo será utilizado na captação, qual o volume de ar a ser utilizado na coleta e qual vazão durante a coleta.

2 **Seleção dos postos de trabalho**: o ideal sempre seria avaliar todos os expostos, como isto nem sempre será possível (principalmente por questões financeiras) devemos utilizar Grupos Homogêneos de Exposição e de forma aleatória definir os trabalhadores. No entanto, nesta avaliação devemos considerar alguns parâmetros, como por exemplo: proximidade da fonte geradora do contaminante, sentido das correntes de ar e tempo de permanência no posto de trabalho.

3. **Número de amostras**: Como falamos anteriormente, quanto mais melhor.

Para garantir o menor número de amostras e termos um processo com um custo benefício adequado, devemos considerar vários fatores, dentre eles: tempo do ciclo de trabalho, existência do grupo homogêneo, sazonalidade da produção etc.

Para definir um quantitativo adequado é necessário o estudo estatístico destes valores.

4. **Duração de cada amostra**: o ideal seria avaliar a jornada completa de trabalho, porém nem sempre teremos esta possibilidade, seja pelo método de coleta que exigiria mais de uma amostra ou, sempre ele, o custo envolvido neste processo.

O tempo de amostra está diretamente relacionado ao volume de ar e à vazão estabelecida pela metodologia, a partir destes dois parâmetros teremos um tempo máximo e mínimo para a coleta que deverá ser estabelecida pelo avaliador.

Acho que ficou clara a necessidade de um estudo profundo da estratégia antes de iniciar o processo de coleta das amostras.

10 Itens mais autuados ou interditados na NR 12

16-03-2021

1 – Deixar de instalar sistemas de segurança em zona de perigo de máquinas ou equipamentos (NR 12.38);

2 – Deixar de instalar proteções fixas ou móveis com dispositivos de intertravamento (12.47);

3 – Deixar de instalar dispositivos de parada de emergência (12.56);

4 – Manter comando de partida ou acionamento sem dispositivos que impeçam seufuncionamento automático ao serem energizados (12.25);

5 – Deixar de manter inventário de máquinas e equipamentos (12.153);

6 – Deixar de capacitar os trabalhadores envolvidos na operação, manutenção e inspeção (12.15);

7 – Deixar de aterrar máquinas e equipamentos (12.15);

8 – Permitir operação, manutenção, inspeção e demais intervenções por trabalhadores não habilitados*, qualificados*, capacitados* ou autorizados (12.135);

9 – Utilizar máquina sem dispositivo de partida ou adicionamento de parada que impeça o acionamento e o desligamento involuntário (12.24);

10 – Operar transportadores contínuos de materiais sem proteção (12.85).



O que é segurança do trabalho 17-03-2021

Segurança do trabalho pode ser entendida como os conjuntos de medidas e ações que são adotadas visando diminuir os acidentes de trabalho e doenças ocupacionais e assim proteger a integridade do trabalhador no ambiente de trabalho.

A Segurança do Trabalho atua de diversas maneiras dentro da empresa, sempre buscando adaptar o ambiente de trabalho ao trabalhador. Para isso, são desenvolvidas ações técnicas, administrativas e médicas, algumas ações importantes são:

Estudo da legislação de segurança do trabalho, normas técnicas e responsabilidades do empregador e dos empregados perante a causa segurança;

Estudo de ambiente de trabalho;

Análise das causas de acidentes de trabalho;

Palestras e treinamentos;

Aplicação de EPCs;

Aplicação de EPIs;

Avaliação dos resultados obtidos;

Eventual correção ou ajuste dos métodos usados;

Manutenção das ações de deram certo.

Equipe multidisciplinar

O quadro de Segurança do Trabalho de uma empresa compõe-se de uma equipe multidisciplinar composta por Técnico de Segurança do Trabalho, Engenheiro de Segurança do Trabalho, Médico do Trabalho e Enfermeiro do Trabalho e Auxiliar de Enfermagem do Trabalho. Estes profissionais formam o que chamamos de SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho.

Existem também outros profissionais ligados a segurança do trabalho e que não fazem parte do SESMT, exemplo, Tecnólogo de Segurança do Trabalho e Fisioterapeuta do Trabalho.

A diferença entre fogo e incêndio 18-03-2021

– **Fogo,** reação química de oxidação, onde há liberação de luz e calor.

– **Incêndio,** é o fogo fora de controle.

Para ocorrer o fogo é necessário que haja, calor, oxigênio, e combustível, é o que conhecemos por **<u>triângulo do fogo</u>**, e na falta de algum desses elementos é impossível, que haja fogo.



Todo o método de extinção de fogo, consiste em neutralizar ou eliminar, um dos elementos do triângulo.



Existem vários **métodos de eliminação do fogo**, os mais conhecidos são:

<u>Abafamento</u>: Visa reduzir ou **eliminar o oxigênio.**

Ex: Cobrir a parte em chamas com um cobertor.

<u>Resfriamento</u>: Visa reduzir ou **eliminar o calor.**

Ex: Molhar a parte que está em chamas.

<u>Isolamento</u>: Visa **separar a parte que está queimando da que não está.**

Ex: Nas grandes queimadas rurais, é comum um trator abrir um vão entre a parte que está em chamas e a que não está. Assim o fogo só queima uma parte, e não tendo mais oque consumir, se apaga.

Uso de ferramentas cortantes 19-03-2021

As ferramentas manuais são responsáveis por um grande número de acidentes. Por isso mesmo é preciso cuidados específicos para uso correta dessas ferramentas.

DICAS PARA USÁ-LAS CORRETAMENTE

- Tipos de ferramentas manuais: facões, facas, estiletes, tesouras, chaves
- de fenda, serrotes, seguetas, etc.
- Manuseie as ferramentas sempre pelo cabo;
- Nunca deixe sobre painéis, mesas, bancadas, armários, caixas de
- ferramentas de maneira que possam causar algum acidente;
- Mantenha as ferramentas em local adequado, seja no armazenamento
- ou transporte;
- Verifique a ferramenta antes de usá-las. Atentar para o cabo, lâminas,
- pontos de fixação e conexões;
- Nunca improvise ferramentas. Use apenas para as tarefas a que foram
- destinadas;
- Ferramentas com defeitos podem causar acidentes. Se notar qualquer
- problema, inutilize-a imediatamente;
- Não corte materiais em local improvisado. Utilize sempre uma bancada.
- Nunca use a mão como apoio;
- Utilize os EPI’s indicados quando necessários. Em caso de dúvida,
- consulte o responsável pela segurança do trabalho;
- Substitua as lâminas que apresentarem fissuras. Siga as
- recomendações do fabricante;
- Mantenha as ferramentas limpas e organizadas em seu local de
- armazenamento;
- Para transporte de ferramentas utilize caixas de ferramentas ou bolsas
- próprias;
- Nunca transporte ferramentas no bolso. Facas de uso manual devem
- permanecer na bainha quando não estiver em uso.

Armazenamento de resíduos perigosos (NBR 12235)

20-03-2021

Esta norma tem critérios técnicos baseado no armazenamento de produtos perigosos e foca a identificação e prevenção de acidentes e controles da poluição. Destaque para a bacia e contenção e exigência de Plano de Emergência, assim como a norma anterior estabelece o controle de entrada e saída dos resíduos por planilha.

Item 4.3 Critérios de localização
Item 4.3.1 Um local a ser utilizado para o armazenamento de resíduos deve ser tal que:
a) o perigo de contaminação ambiental seja minimizado;

Item 4.4 Isolamento e sinalização
Um local de armazenamento de resíduos perigosos deve possuir:
a) sistema de isolamento tal que impeça o acesso de pessoas estranhas;
b) sinalização de segurança que identifique a instalação para os riscos de acesso ao local;

Item 4.5 Iluminação e força

Item 4.5.1 Uma instalação de armazenamento de resíduos perigosos deve ser suprida de iluminação e força, de modo a permitir uma ação de emergência, mesmo à noite, além de possibilitar o uso imediato de equipamentos como bombas, compressores, etc.

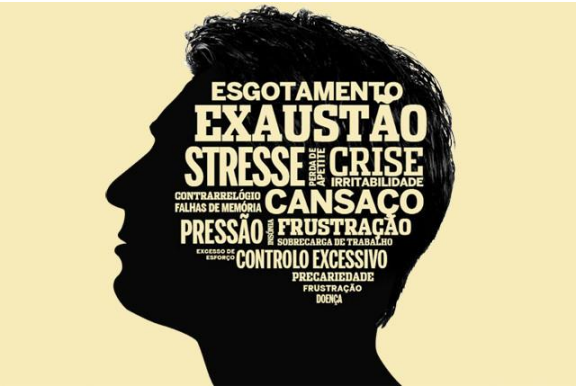
Item 4.5.2 No caso de áreas de armazenamento de resíduos inflamáveis, os equipamentos elétricos devem estar de acordo com os requisitos para áreas classificadas.

Item 4.6: Comunicação
O local deve possuir um sistema de comunicação interno e externo, além de permitir o seu uso em ações de emergência.

Exaustão 21-03-2021

Com a rotina corrida do dia a dia, o tempo que se dedica a tarefas para descansar o corpo e a mente é cada vez mais reduzido. Entramos num processo em que o corpo começa a ficar desgastado e a mente não consegue se "desligar" daquele projeto no trabalho, das contas para pagar, do boletim das crianças, da pia que começou a vazar (de novo) e de outra listas situações. Tudo isso acaba acelerando um quadro de exaustão emocional, uma condição que é mais grave que a estafa e está a um passo do estresse e de suas consequências sérias para a saúde.

É comum dizer que estamos exaustos depois de um dia de esforço, seja físico ou mental. Porém, em geral, a verdade é que estamos cansados. Isso porque cansaço é caracterizado por um esgotamento momentâneo, eliminado de forma simples e instintiva, com boas horas de sono e atividades relaxantes. Já na exaustão, o desgaste é bem maior, na medida em que é constante, podendo ser eliminado apenas momentaneamente, de acordo com as distrações que cada um procura. Mas, a exaustão, só pode, na maioria das vezes, ser resolvida através de tratamentos e auxílio médico.



Segundo José Roberto, é possível identificar quando alguém passou de um estado de cansaço normal, para entrar em um processo de estresse. As próprias mudanças comportamentais, como excesso de pensamentos repetitivos e negativos, perda de interesse pelas coisas, falta de apetite, ansiedade, sensação de desamparo, irão indicar essa diferença. É importante também que familiares e amigos fiquem mais atentos ao notar qualquer alteração nesse sentido.



Uma oficina limpa é uma oficina segura
22-03-2021

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 ideia.

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 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.

Paradas para manutenção: Como garantir a segurança

23-03-2021

Você já parou para entender como as empresas realizam a preservação de suas máquinas e equipamentos? Certamente este é um dos fatores essenciais dentro de uma empresa.

A finalidade de uma parada é realizar a inspeção e manutenção indicada pelo fabricante do maquinário.

A manutenção pode ser preventiva, preditiva ou corretiva. Nas paradas são executados procedimentos como lubrificação, reparos ou até mesmo troca das peças.

O tempo para execução varia conforme o tamanho da unidade e o tipo de manutenção a ser feita, com isso o planejamento torna-se imprescindível.

Se a manutenção for realizada por colaboradores externos, o número de pessoas na produção pode até mesmo dobrar neste período.

Uma parada para manutenção não é uma atividade que ocorre diariamente. Quando não realizamos atividades que não faz parte da rotina diária o risco de acidente é maior, sendo assim, é necessário dar ênfase em medidas que visam à proteção e segurança dos colaboradores.

Abaixo, são consideradas medidas de proteção, sendo que devem ser adotadas nessa ordem de prioridade:

1°) medidas de proteção coletiva (EPC - Equipamentos de Proteção Coletiva);

2°) medidas administrativas ou de organização do trabalho (uso de sinalização/alertas ou controles administrativos);

3°) medidas de proteção individual (EPI´s - Equipamento de Proteção Individual).

A obesidade 24-03-2021

A obesidade é uma doença multifatorial, na qual a reserva natural de gordura aumenta até o ponto em que passa a estar acima do nível considerado normal, associada ainda a outros problemas de saúde.

É resultado do balanço energético positivo, ou seja, a ingestão alimentar é superior ao gasto energético.

Apesar de se tratar de uma condição clínica individual, é vista, cada vez mais, como um sério e crescente problema de saúde pública: o excesso de peso predispõe o organismo a uma série de doenças.

Segundo dado da Organização Mundial da Saúde, estima-se que mais de 115 milhões de pessoas sofram de problemas relacionados com a obesidade nos países em desenvolvimento. No Brasil, a situação não é diferente, cerca de 40% da população está acima do peso.

As principais doenças relacionadas à obesidade são:

- **Diabetes**.
- **Hipertensão arterial**
- **Colesterol elevado**
- **Osteoartrite ou artrose**

Para abandonar a obesidade também se faz necessário abandonar velhos hábitos, perder peso não é tarefa fácil, mas é possível.

O primeiro passo nem sempre é o mais difícil, talvez nesse tipo de situação perseverar seja o mais difícil, abandonar a vida sedentária e adotar uma alimentação saudável é imprescindível para uma vida mais saudável.



A iluminação no meio ambiente 25-03-2021

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.

E como fazer para que o trabalhador não seja acometido pelos problemas da iluminação inadequada?

Algumas dicas já foram ditas anteriormente, e outras merecem destaque, como:

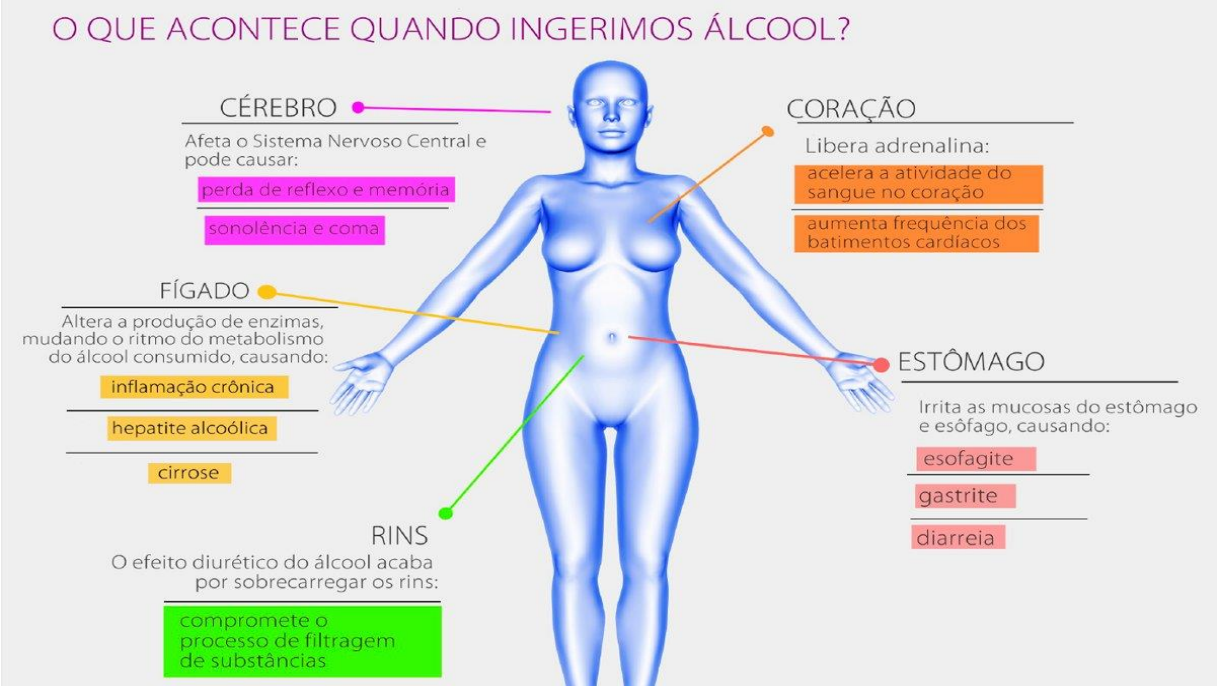
- Ao trabalhar com computadores, a posição da janela é importante e deve ser considerado também o fato da pessoa ser destra ou canhota, para saber de a iluminação não fará sombra sobra o trabalho;
- As lâmpadas devem ser colocadas preferencialmente no teto, com as distâncias entre elas sendo iguais;
- No caso do efeito estroboscópico, as lâmpadas fluorescentes devem ser substituídas por incandescentes;
- Deve-se verificar regularmente o estado de funcionamento das fontes de iluminação artificial;
- Substituir prontamente as lâmpadas que se encontram em mau estado.

Os efeitos do álcool 26-03-2021

Vários são os problemas desencadeados pelo excesso de bebida. Por causa dele, os parentes e amigos do doente ficam tensos e abatidos. Mas isso não é nada diante dos males que o alcoólatra está sujeito. “E importante alertar que o álcool consumido exageradamente pode ser fatal, declara o Dr. Arthur Guerra de Andrade. Ele explica quais são as doenças provocadas pelo consumo exessivo da bebida alcoolica”:

- ✓ Pancreatite
- ✓ Esteatose
- ✓ Cirrose
- ✓ Miocardite
- ✓ Neuropatia Periférica
- ✓ Demência Alcoólica

Uma lesão no cérebro. Seus sintomas são perda da memória e alteração no comportamento. Dependendo do estágio, pode ser irreversível.



- ✓ **Cérebro** – o álcool afeta o Sistema Nervoso Central e pode causar perda de reflexo, problemas de atenção, perda de memória, sonolência e coma, que pode levar à morte.

- ✓ **Coração** – o álcool libera adrenalina, que acelera a atividade do sangue no coração, aumentando a frequência dos batimentos cardíacos.

Trabalho em equipe 27-03-2021

Uma das principais características procuradas hoje no mercado é saber trabalhar em equipe. Essa capacidade é bastante benéfica para o ambiente corporativo, pois permite que as tarefas sejam cumpridas com mais rapidez e eficiência, além de estimular o aprimoramento das habilidades de cada profissional.

Além disso, a interação da equipe agrega valor ao serviço e gera confiança entre os colaboradores, o que proporciona um ambiente empresarial mais saudável, positivo e produtivo. Assim, os membros do grupo se sentem motivados e preparados para assumir desafios que ajudem a organização a crescer.

Para destacar-se na carreira, é fundamental desenvolver habilidades essenciais para o trabalho em equipe. Afinal, um profissional capaz de gerir e motivar os colegas, buscando sempre os melhores resultados e o desenvolvimento do grupo tem mais chances de ocupar uma posição de liderança dentro do empreendimento.

Quer saber como melhorar sua capacidade de trabalhar em equipe? Confira nossas dicas:

- ✓ Aprenda a administrar conflitos
- ✓ Melhore a comunicação
- ✓ Seja proativo
- ✓ Busque inovar sempre
- ✓ Haja com confiança e seja confiável
- ✓ Respeite a autonomia de cada profissional

Proteção dos olhos 28/03/2021

Neste **DDS** vamos lembrá-lo que a proteção dos olhos é um dos pontos importantes na prevenção de acidentes. A finalidade dos óculos de segurança é proteger a pessoa contra partículas sólidas projetadas e / ou em suspensão, em muitos locais de trabalho existem muitos riscos que podem ter como conseqüência a lesão nos olhos.

É por isto, que os óculos de segurança é considerado um EPI básico e, em muitos casos, obrigatório para todo empregado ou pessoa que trabalhe ou transite numa área industrial.Para ser aprovado os óculos de segurança deve ser confeccionado segundo as normas da ABNT e possuir o C A (certificado de aprovação).

Recomendações sobre o uso e conservação dos óculos:

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

Dependendo da tarefa você pode usar os óculos ou protetores faciais ou máscaras faciais.

A soldagem requer a proteção dos olhos na forma de um capacete para impedir que raios infravermelhos e ultravioletas atinjam seus olhos, você sabe que o respingo de um produto químico corrosivo é o suficiente para cegar?Algumas vezes você arranja uma desculpa para não usar óculos de segurança :“eles atrapalham minha visão“,“eles são desconfortáveis”,“eles me fazem ficar ridículo”,“eles embaçam” essas são as desculpas mais frequentes.

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

A pior desculpa de todas é aquela que diz que o trabalho é rápido, leva apenas 1 minuto.

O acidente leva muito menos. E o transtorno será o resto da vida.

Barulho,cai fora! Vamos proteger seu ouvido. 29/03/2021

Bom dia, boa tarde, boa noite! A todos os participantes da palestra de segurança de hoje, sejam bem vindos!

Nós recebemos vários dons quando nascemos. Um deles, é a audição, ou seja, nossa capacidade de ouvir. Entretanto, não conseguimos escolher que sons queremos ouvir.

Você sabia que a exposição excessiva ao ruído pode causar perda na capacidade auditiva? Não é só a intensidade ou o “volume” do ruído que importa, mas também a duração da exposição, ou seja, o tempo que você fica exposto.

Venham comigo e vejam os 3 efeitos que o ruído podem causar sobre a saúde:

1. surdez temporária: como o próprio nome diz, refere-se a perda temporária da capacidade auditiva, por alguns minutos, devido a exposição ao barulho excessivo durante pouco tempo.

2. surdez permanente: causada pela exposição continuada durante longos períodos. A perda auditiva é lenta porém progressiva. Se você tem sempre a necessidade de aumentar os volumes da TV ou do rádio, pode estar sofrendo de perda de capacidade auditiva.

3. Trauma acústico: trata da perda auditiva causada por um barulho muito forte, como uma explosão.

Ao contrário dos nossos olhos, que podemos fechar, ou seja, escolhemos o que queremos ou não queremos ver, não podemos escolher “não ouvir”. Nós ouvimos até enquanto dormimos

. O som é dom dos bens mais importantes que temos para perceber o que ocorre ao 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.

A importância do farol Ligado 30-03-2021

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.

Distancia 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 concluiram que muitos dos atropelamentos que acontecem atualmente, podem ser evitados com essa atitude.



Improvisações De Ferramentas Ou Uso Inadequado 31-03-2021

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 “escapulir”, 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. Não tente abrir uma garrafa com os dentes, não solte a porca de um parafuso com os dedos nem tente conseguir ajuda das pessoas sem pedir com educação.
  As ferramentas mais importantes que o ser humano possui para viver estão sempre ao seu alcance, desde que ele tenha aprendido que elas existem, saiba usá-las e que as tenha à mão.
  Há ferramentas que servem para todos os usos e uma delas é saber pedir qualquer coisa com educação.

