

DIÁLOGOS DE SEGURAÇA

LIVRO 1

COLETA SELETIVA

O que é coleta seletiva?

Coleta seletiva é a coleta diferenciada de resíduos que foram previamente separados segundo a sua constituição ou composição. Ou seja, resíduos com características similares são selecionados pelo gerador (que pode ser o cidadão, uma empresa ou outra instituição) e disponibilizados para a coleta separadamente.

A coleta seletiva é uma alternativa ecologicamente correta que desvia, do destino em aterros sanitários ou lixões, resíduos sólidos que poderiam ser reciclados.

Com isso alguns objetivos são alcançados: a vida útil dos aterros sanitários é prolongada e o meio ambiente é menos contaminado. Além disso, o uso de matéria-prima reciclável diminui a extração dos nossos tesouros naturais. Uma lata velha que se transforma em uma lata nova é muito melhor que uma lata a mais. E de lata em lata, o planeta vai virando um lixão.

Reduzir a extração de matérias-primas necessárias à produção de novos bens de consumo, bem como diminuir as quantidades de lixo a serem tratadas e eliminadas, são, apenas, as principais razões que nos devem levar a contribuir para a reciclagem. Afinal, colocar nos locais devidos os resíduos recicláveis é um gesto que está ao alcance de todos e, entrar na sua rotina, significa promover uma melhor qualidade de vida.

Cuide do seu pedacinho de verde que ainda resta e todos sairão ganhando!



INTERFERÊNCIAS NO BOM ANDAMENTO DO TRABALHO DEVIDO A PROBLEMAS PESSOAIS

Muitos dos acidentes que ocorrem são causados porque o funcionário está preocupado com algum problema particular, em casa, de ordem sentimental, dívidas, enfermidade, enfim, qualquer que seja o problema, e não consegue se concentrar para fazer o serviço e ainda acaba maltratando os companheiros de equipe.

Quando você estiver com algum problema procure conversar com uma pessoa de confiança para te ajudar, ou converse com o seu superior e peça dispensa para que você possa ir resolver com calma e tranquilidade seus problemas de ordem particular.

Nunca devemos deixar nossos problemas particulares atrapalhar em nossos serviços e os problemas de nosso serviço atrapalhar em nossa vida pessoal.

INSTALAÇÕES E MANUTENÇÃO ELÉTRICA

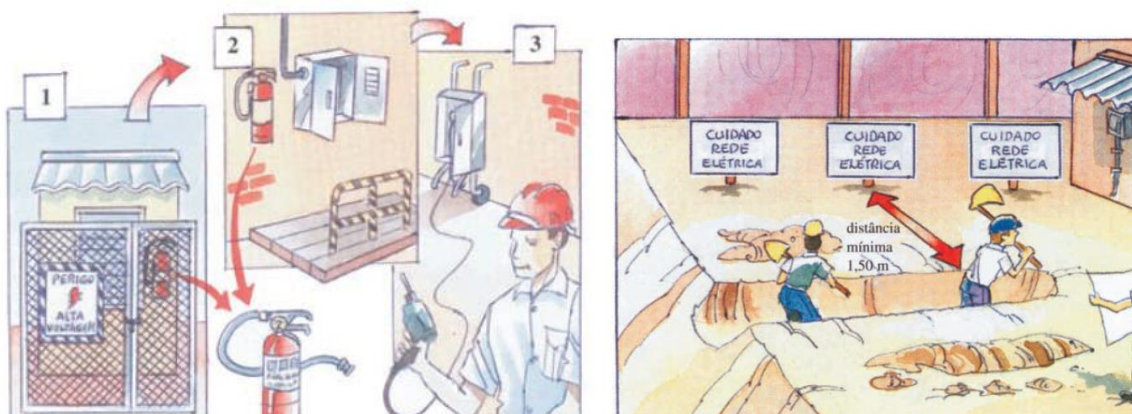
Não opere, não repare e não teste nenhuma máquina ou equipamento elétrico, a menos que essas tarefas façam parte de suas atribuições.

O Eletricista é o único trabalhador treinado e autorizado a fazer instalações e reparos em instalações elétricas de baixa tensão.

Este profissional conhece bem os riscos da eletricidade e antes de efetuar instalações e reparos ele segue certos procedimentos básicos de segurança e proteção, entre os quais destacamos:

- Desliga previamente o circuito certo;
- Coloca etiqueta e cadeado para sinalizar e bloquear o circuito, impedindo o seu acionamento acidental por outras pessoas;
- Equipa-se com EPI's especiais (luvas isolantes, calçados sem componentes metálicos, óculos de segurança, etc.);
- Providencia recursos de proteção coletiva antes de iniciar o trabalho (varas de manobra, tapetes de borracha, placas, cavaletes, avisos, sinalizações, etc.);
- Utiliza instrumental adequado para a verificação de corrente e tensão;
- Utiliza sempre ferramentas manuais com cabos isolados.

"Como vimos, trabalhar com eletricidade não é tarefa simples e corriqueira, ela requer profissionais treinados, habilitados e credenciados pelo empregador. Por isso, não vacile, esclareça suas dúvidas, solicite apoio técnico adequado, trabalhe em equipe e previna-se contra o risco elétrico."



PARA QUE SE ARRISCAR?

PARA QUÊ ? Quantas vezes você já fez esta pergunta ao observar pessoas se arriscando...

NO TRABALHO

Alguém sobre o telhado sem usar o cinto de segurança, pessoas descendo escadas sem utilizar o corrimão, manuseando objetos ou peças sem o uso de luvas de proteção, pessoas. Desobedecendo sinalizações de Segurança, etc.

NO TRÂNSITO

Veículo ultrapassando em alta velocidade, motoristas não respeitando faixas de pedestres, dirigindo muito próximo do carro da frente, pessoas atravessando a rua sem atenção, motoqueiro dirigindo sem capacete, abrindo a porta do carro sem observar a aproximação de outro veículo, crianças jogando bola na rua.

EM CASA

Utilizando produtos químicos de forma inadequada, panela no fogão com o cabo para fora, brinquedos espalhados pelo chão da casa, crianças empinando pipa sobre a laje, crianças soltando fogos de artifício, etc.

Estas Entre Outras Atitudes, Dão Origem A Muitos Acidentes Graves e Até Fatais. Se Todos Tivessem A Consciência E Agissem Preventivamente, Não Teríamos Tantos Acidentes.



TABAGISMO

Se você reparar bem nos comerciais de cigarro, vai ver que nas cenas Mais Emocionantes, o cigarro não aparece. Porque para curtir tudo o que a vida tem de Mais Gostoso, as pessoas precisam de fôlego, de Pulmão saudável. Tem gente que se acha o máximo com um cigarro na mão. Nem imagina que, a cada tragada, ingere mais de 4.700 substâncias tóxicas incluindo arsênico, monóxido de carbono, substâncias radioativas além de corantes e agrotóxicos. E que em apenas sete segundos a nicotina atinge o cérebro e inicia um processo de dependência igualzinho ao da cocaína, da heroína e do álcool. **CIGARRO É Droga.** Não adianta nem tentar se enganar fumando cigarros light. O nível de alcatrão e nicotina vai continuar o mesmo porque, sem perceber, você acaba fumando mais até satisfazer sua dependência. Está tudo comprovado pela Organização Mundial da Saúde. Pense nisso. É uma questão de opção Viver com saúde é muito mais emocionante.



Pulmão de Fumante



Pulmão de não-fumante

SEM DIA MUNDIAL
SEM TABAC 

APAGUE ESSE VÍCIO, ANTES QUE ELE
APAGUE VOCÊ 

LEVANTAMENTO E TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

Em vários momentos necessitamos movimentar materiais, objetos, ferramentas.

Em função do desconhecimento ou negligência da maneira correta de levantar ou movimentar pesos, algumas pessoas são vítimas de dores nas costas(dores lombares), entorses, deslocamento de disco e hérnias.

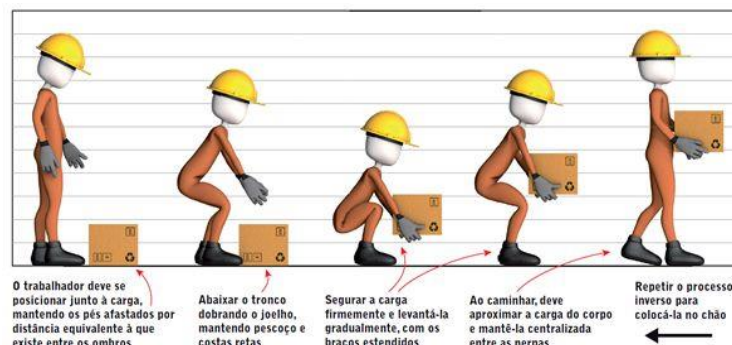
Veja algumas dicas de levantamento e carregamento de pesos:

- Evite carregar materiais por locais bloqueados, escorregadios ou com desníveis;
- Use luvas de raspa de couro ou vaqueta e aventais no carregamento de peças, madeiras e outras que possam haver arestas cortantes;
- Quando o peso for demasiado para o seu porte físico, peça ajuda, ou utilize um equipamento apropriado, como guindaste, pontes, empilhadeiras, talhas, etc.;
- Evite o transporte de cargas com apenas uma das mãos, procure distribuir o peso do material nos dois braços;
- Independente do peso da carga, se esta for de tamanho considerável, peça ajuda a mais pessoas;
- Nunca dobre a coluna, não fique muito longe da carga, não torça o corpo para pegar a carga, não mantenha as pernas fixas ao chão ao virar o corpo com a carga, não escore a carga com as pernas ou joelho.

Para fazer um levantamento de cargas seguro, você deve seguir os seguintes passos:

- Fique perto da carga, com os pés afastados, com um pé mais a frente que o outro aumentando assim a base de apoio;
- Abaixei dobrando os joelhos, mantendo a cabeça e a coluna em linha reta;
- Segure firmemente a carga, usando a palma da mão e todos os dedos;
- Levante-se usando somente o esforço das pernas, mantendo os braços estendidos aproximando bem a carga do corpo;
- Mantenha a carga centralizada em relação às pernas durante o percurso.

"Lembre-se em casos de levantamento incorreto de pesos você pode sofrer lesões sérias em sua coluna, portanto observe as dicas acima."



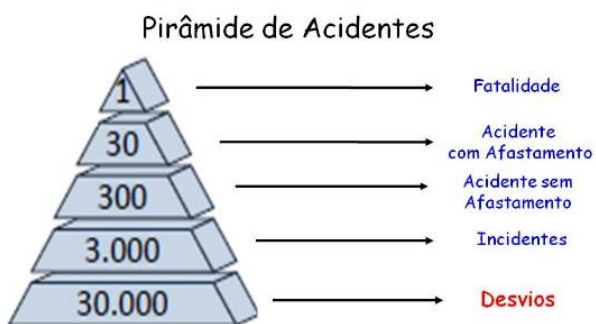
QUASE ACIDENTES SÃO SINAIS DE ALERTA

Muitos acidentes quase acontecem... São aqueles que não provocam ferimentos apenas porque ninguém se encontra numa posição de se machucar. Provavelmente, se nós tivéssemos conhecimento dos fatos, descobriríamos que existem muito mais acidentes que não causam ferimentos do que aqueles que causam.

Suponha que você esteja voltando para a casa à noite de carro e por pouco não tenha atropelado uma criança correndo atrás de uma bola na rua. Foi apenas sorte você ter conseguido frear no último segundo a poucos centímetros da criança? Não. Um outro motorista talvez tivesse atropelado a criança. Neste exemplo os seus reflexos podem ter sido mais rápido, ou talvez você estivesse mais alerta ou mais cuidadoso. Seu carro pode ter freios melhores, melhores faróis ou melhores pneus. De qualquer maneira, não se trata de sorte, apenas o que faz com que um quase acidente não se torne um acidente real. Quando acontece algo como no caso da criança quase atropelada, certamente, você reduzirá a velocidade sempre que passar novamente pelo mesmo local, você sabe que existem crianças brincando nos passeios e que, de repente, elas podem correr para a rua.

No trabalho um quase acidente deve servir como aviso da mesma maneira. A condição que quase causa um acidente pode facilmente provocar um acidente real da próxima vez em que você não estiver tão alerta ou quando seus reflexos não estiverem atuando tão bem.

A conclusão é mais do que óbvia. **NÓS DEVEMOS ESTAR EM ALERTA PARA O QUASE ACIDENTE.** Assim evitamos ser pegos por acidentes reais. Lembre-se que os quase acidentes são sinais claros de que algo está errado. Vamos tratar os quase acidentes como se fossem um acidente grave, descobrindo suas causas fundamentais enquanto temos chance, pois só assim conseguiremos fazer de nosso setor de trabalho um ambiente mais sadio.



ARRUMAÇÃO, LIMPEZA E ORDENAÇÃO SÃO BONS HÁBITOS

Todos os empregados têm suas tarefas para fazer. Os 5 S – senso de utilização, ordenação, limpeza, asseio e disciplina – fazem parte de nossas obrigações. Mas o que é isto afinal? “Arrumação, limpeza, ordenação, asseio e disciplina” significa manter as coisas arrumadas e ordenadas, o chão limpo, sem papel, óleo derramado, graxas nas paredes e assim por diante. É aquele empilhamento de material corretamente, máquinas de pequeno porte guardadas nos seus devidos lugares, chaves e ferramentas acomodadas nos lugares certos e limpos. A boa arrumação significa ter livre acesso quando numa emergência de primeiros socorros e a equipamentos de combate a incêndio. Significa muitas coisas, mas a definição mais curta é:

“UM LUGAR APROPRIADO PARA CADA COISA E CADA COISA NO SEU DEVIDO LUGAR”.

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

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

Observe onde você deixa ferramentas ou materiais. Nunca os coloque num chassi de máquina ou numa peça móvel da máquina. Nunca empilhe coisas em cima de armários. Observe os espaços sob as bancadas 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 dá pouco trabalho. Vá fazendo a limpeza e a coleta de coisas espalhadas quando concluir uma tarefa ou quando seu turno estiver terminando.



RESSACA

Se você bebeu demais, pode começar a se preocupar em prevenir a dor de cabeça e o gosto de cabo de guarda-chuva na boca, consequências comuns da intoxicação pelo álcool. Um mal-estar comum nos dias seguintes aos grandes porres. A ressaca é o resultado da intoxicação pelo álcool ingerido em excesso. Os sintomas acontecem em decorrência de uma série de alterações no corpo, especialmente no fígado, cérebro, coração, rins e sistema nervoso.

SINTOMAS: Sede, dor de cabeça, sensibilidade à luz, sensibilidade ao som, falta de apetite e sonolência.

O álcool no organismo:

1-Cérebro: Induz ao sono: Quem exagera na dose, costuma ter sono rapidamente. Muitas vezes, até dorme na mesa do bar. É o álcool fazendo efeito. O sono, no entanto, chega rápido e dura pouco. Deprime as atividades intelectuais: No início, quem bebe torna-se desinibido. Em seguida, porém, o indivíduo pode tornar-se agressivo e, por fim, indiferente.

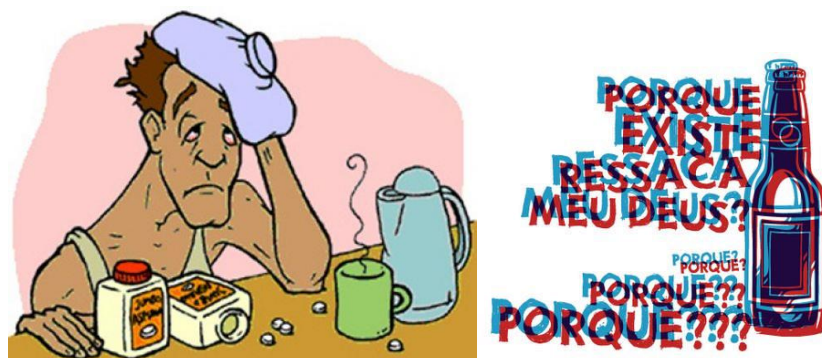
2-Coração: Modifica a atividade cardíaca: O álcool deprime os músculos do corpo e, entre eles, o coração. Por isso, o órgão bate com mais dificuldade e envia menos sangue ao resto do organismo. O que pode prejudicar a nutrição do corpo.

3-Fígado: Reduz os níveis de glicose: O fígado é o órgão responsável por acumular e liberar glicose para todo o resto do organismo. Sua função é limitada pelos efeitos do álcool e, por isso, o indivíduo embriagado pode ter uma crise de hipoglicemia. Provoca dor de cabeça: No processo de fermentação ou destilação do álcool, muitos elementos tóxicos são produzidos.

4-Rins: Diurético: Existe um hormônio que inibe a produção rápida de urina chamado antidiurético. O álcool inibe tal substância e, portanto, leva o indivíduo a urinar todo o tempo. É por isso que as idas ao banheiro são comuns. A eliminação de líquido mais rápida do que o normal piora a desidratação.

5-Estômago: Irrita o tecido: Em torno de 70% do álcool ingerido é absorvido (jogado na corrente sanguínea) pelo estômago. O intestino delgado se responsabiliza pelos outros 30%. A ação da bebida no tubo digestivo provoca náusea e vômito, agravando ainda mais a desidratação:

Dicas: Manter-se bem alimentado, a comida é fundamental para repor os sais perdidos, beber muito líquido enquanto se ingere álcool e no dia seguinte, é importante para conter a desidratação, repousar em lugar escuro, sem barulho em volta, evitando agravo na dor de cabeça, não tente curar ressaca ingerindo mais álcool.



Alguma vez você já praticou isto?

- Não usou os óculos de segurança, pois o trabalho era rápido;
- Atravessou a rua correndo, porque o banco iria fechar;
- Usou uma chave inglesa no lugar do martelo, porque este estava longe;
- Subiu uma escada portátil, com os bolsos cheios de ferramentas, porque esqueceu a porta ferramentas;
- Pisou um pouquinho mais no acelerador da empilhadeira para completar mais uma carga antes do almoço;
- Entrou na área de produção sem os devidos E.P.I. 's, porque não iria trabalhar;
- Cortou caminho entre máquinas ou equipamentos;
- Fez uma brincadeira com um colega concentrado na realização de uma tarefa;
- Fechou uma porta sem antes se certificar de que não havia alguém com a mão em ponto de prensamento;
- Tentou levantar uma caixa sem ter idéia de seu peso;

CUIDADO!!!

Quando nos apressamos no trabalho, não estamos somente acelerando o nosso serviço mas aumentando também as chances de provocar um “acidente”.



COMO MANUSEAR SOLVENTES INFLAMÁVEIS

Siga estes cuidados sempre que você precisar usar solventes inflamáveis:

- Proteja os tanques de limpeza de acordo com o padrão recomendado. Isto significa instalar “esguichos(sprinklers)” automáticos, sistemas de proteção fixos, drenos de nível superior , ventilação especial e isolamento de fogo.
- Use recipientes de segurança para pequenas operações manuais de limpeza.
- Use esguicho ventilado para operações de limpeza onde o solvente deve ser esguichado no trabalho. Ventile o tanque do solvente para o lado externo e, se necessário, equipe o respiro de ventilação com abafador de fogo.
- Não use solvente inflamável em equipamento desengraxante a vapor.
- Coloque, no local, extintores de incêndio para fogo em líquido inflamável. Posicione-os em locais apropriados.
- Evite fumar em todas as fontes de ignição.
- Ventile para evitar a formação de misturas explosivas.
- Se possível use solventes com pontos de ignição acima de 37 graus C, e não os esqueça acima de 3 graus abaixo do ponto de ignição.
- Mantenha a quantidade de solvente em uso no mínimo necessário para o trabalho.



Roncar incomoda mas tem tratamento

Tanto do ponto de vista social como do diagnóstico médico, roncar durante a noite é considerado algo grave. Socialmente, o roncador é alvo de piadas e objeto do ridículo, além de proporcionar a outras pessoas, companheiros e companheiras, noites mal dormidas. Fosse esse todo o mal não seria assim tão grave. Mas além de afetar a vida de outras pessoas, o roncador tem a sua própria qualidade de vida prejudicada.

Apnéia obstrutiva :“Quando o ronco é severo, pode causar problemas de saúde a longo prazo”. Caso você conheça alguém que ronca, verifique se o ronco barulhento é interrompido por episódios freqüentes de parada respiratória. Isso caracteriza a apnéia obstrutiva do sono. Episódios significantes da doença duram mais de 10 segundos cada e ocorrem mais de sete vezes por hora. Pacientes graves tem centenas de eventos por noite. Esses episódios podem reduzir a saturação de oxigênio no sangue, aumentando o trabalho cardíaco. O efeito imediato da apnéia do sono é que o roncador é forçado a ter um sono superficial para manter a tensão muscular e o fluxo aéreo para os pulmões. Por causa disso, o roncador não tem um sono adequadamente profundo e reparador, acorda cansado, tem sonolência diurna, e, conseqüentemente, tem redução da capacidade do trabalho. Após muitos anos de ocorrência da doença, há aumento da pressão arterial e problemas cardíacos podem ocorrer. Dicas para o roncador leve:

Adultos que sofrem de ronco leve ou ocasional devem tentar:

- perder peso, adotando estilo de vida atlético e hábitos alimentares saudáveis;
- não ingerir tranqüilizantes, soníferos ou anti-histamínicos antes de dormir;
- evitar álcool pelo menos 4 horas e lanches ou refeições pesadas pelo menos 3 horas antes de dormir;
- manter sono regular;
- dormir de lado ao invés de dorso;
- manter cabeceira da cama 10 cm elevada.



COMO PODEMOS PREVENIR INCÊNDIO

Você já parou para pensar no quanto todos nós perderíamos no caso de um incêndio grave? Se nossas instalações fossem danificadas, alguns de nós poderíamos perder o emprego...e até nossas vidas. Nossos clientes perderam, porque dependem de nossos produtos. Eles teriam que anunciar seus preços, e em alguns casos, talvez precisassem demitir alguns de seus empregados. Isto criaria um círculo vicioso.

Assim, o que pode ser feito em relação a incêndio? Primeiro, temos que compreender se o controle de incêndio depende de nosso conhecimento acerca de princípios fundamentais. Os três ingredientes fundamentais essenciais a todos os incêndios comuns são:

Combustível : papel, madeira, óleo, solventes, gás etc.

Calor : o grau necessário para vaporizar o combustível, de acordo com sua natureza.

Oxigênio: normalmente, deve haver pelo menos 15% de ar para sustentar um incêndio. Quanto maior for a concentração, mais brilhante será a brasa, e mais rápida será a combustão.

Para extinguir um incêndio é necessário remover apenas um dos itens essenciais para a sua manutenção. Isto pode ser feito por:

- Arrefecimento (controle de temperatura e do calor)
- Sufocação (controle do oxigênio)
- Isolamento (controle do combustível)

Interrupção da reação química em cadeia, em certos tipos de incêndio.

Os incêndios são classificados de acordo com o que estão queimado.



GASTRITE

Nomes populares : Doença do estômago, inflamação do estômago.

O estômago é um tipo de bolsa que recebe o que ingerimos. Internamente, é forrada por mucosa, uma camada rosada parecida com a que temos em nossa boca.

Gastrite é a inflamação da mucosa do estômago .

As gastrites podem ser :

Gastrite aguda :Gastrites agudas permitem uma abordagem mais simplificada, por serem de aparecimento súbito, evolução rápida e facilmente associadas a um agente causador, como: uso de AAS, antiinflamatórios, corticóides, bebidas alcoólicas, alimentos contaminados por germes, como bactérias, vírus.

SINTOMAS: dor em queimação no abdômen, azia, perda do apetite, náuseas e vômitos, anemia, entre outros.

Gastrite crônica : é determinada pela bactéria *Helicobacter pylori*.

A maioria dos casos crônicos não apresenta sintomas.

PREVENÇÃO: Evitar o uso de medicações irritativas como os antiinflamatórios e a aspirina, evitar o abuso de bebidas alcoólicas e do fumo, existem controvérsias quanto ao hábito da ingestão de café e chá preto influir nas gastrites, melhoria das condições sanitárias, do tratamento da água de consumo doméstico, da higiene pessoal (lavar as mãos antes de tocar alimentos), dos cuidados no preparo e na conservação dos alimentos.



PROTEÇÃO AUDITIVA

A perda auditiva ocasionada pela exposição do trabalhador a níveis elevados de ruído é geralmente gradual e permanente.

Nós nascemos com aproximadamente 40.000 pequenos cílios no interior de nossos ouvidos, que transmite impulsos até os nervos auditivos para o cérebro. Muitos são perdidos quando envelhecemos, outros são destruídos por infecções ou ainda por exposição a ruídos intensos e prolongados, sem a devida proteção. Com o tempo você pode perder a habilidade para ouvir os bons sons da vida. Você pode não ouvir a contento uma partida de futebol, a risada uma criança, a televisão ou a voz de seus amigos e familiares. Você pode até ficar completamente surdo!

A audição prejudicada também é um risco para sua segurança. No trabalho você pode não ouvir as instruções de segurança, e as advertências dos dispositivos e alarmes, por exemplo.

A única maneira de você proteger e conservar a sua audição é usar corretamente os protetores auditivos. Existem várias opções de protetores e com certeza você vai encontrar um modelo adequado, que te dará mais conforto.

