



*Iniciativa da CNI - Confederação
Nacional da Indústria*

Informações:

Rua Leopoldo Machado, 2749 - Trem
3084-8932 | 3084-8950



DICAS DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES, DOENÇAS NO TRABALHO E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

**Segurança e saúde no trabalho é preocupação de todos.
Bom para as empresas. Bom para você.**



*Iniciativa da CNI - Confederação
Nacional da Indústria*



O QUE É SEGURANÇA DO TRABALHO?

Segurança do trabalho pode ser entendida como os conjuntos de medidas que são adotadas visando minimizar os acidentes de trabalho, doenças ocupacionais, bem como proteger a integridade e a capacidade do trabalhador.

O QUE É ACIDENTE DE TRABALHO?

Acidente de trabalho é aquele que acontece no exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional podendo causar a morte, perda ou redução permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

COMO MINIMIZAR OS CUSTOS COM A SEGURANÇA DO TRABALHO?

A melhor maneira de minimizar os custos da empresa é investir na prevenção de acidentes, disponibilizando os equipamentos de proteção individual (EPI) e coletivos (EPC) adequados para cada função. Um acidente pode trazer inúmeros prejuízos à empresa. Com certeza seria muito mais simples investir em prevenção.

AS 6 PORTAS PARA OS ACIDENTES DE TRABALHO

1 - PRESSA

Realizar o seu trabalho com muita pressa ou falta de calma, de forma a colocar a sua integridade física em risco.

2 - FADIGA

Adequar ferramentas ou máquinas para a execução do trabalho.

3 - NEGLIGÊNCIA

Cansaço físico e mental costuma levar o colaborador a cometer deslizes.

4 - IMPROVISAZÃO

Adequar ferramentas ou máquinas não específicas para a execução do trabalho.

5 - PRESUMIR

Entender, acreditar que não causará acidentes baseando-se em probabilidade.

6 - ESTRESSE

Pressão constante por resultados e a carga elevada de trabalho.



O QUE É EPC?

Considera-se Equipamento de Proteção Coletiva, denominado EPC, todo dispositivo ou produto de uso coletivo, utilizado no ambiente de trabalho com o objetivo de proteger e sinalizar o perímetro considerado seguro para os trabalhadores, contra os riscos inerentes aos processos.



O QUE É EPI?

Equipamento de Proteção Individual, denominado EPI, todo dispositivo ou produto, de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado a proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho.

IMPORTANTE!!!

Todo EPI deve ter o C.A, que é um Certificado de Aprovação emitido pelo Ministério Público do Trabalho e Emprego ao fabricante do Equipamento de Proteção Individual.

Trabalhe com responsabilidade, respeite as normas de segurança e lembre que a prevenção depende de você!

Não deixe o vício roubar seu futuro!

Drogas são substâncias naturais ou artificiais capazes de alterar o comportamento e afetar a saúde das pessoas. Várias substâncias são consideradas drogas, como remédios ou alimentos. Aqui iremos tratar daquelas drogas que causam dependências e são nocivas para a saúde.



As drogas são divididas em dois tipos:



Drogas legalizadas
Cigarro e bebidas alcoólicas

Drogas ilegais
Maconha, cocaína, crack, ecstasy, entre outras





MAS O QUE LEVA UMA PESSOA A USAR DROGAS?

Geralmente o primeiro contato com as drogas ocorre já na adolescência, ali mesmo na roda de amigos. Várias são as causas que estão relacionadas com o início da utilização das drogas:

- ✓ **Auto-afirmação;**
- ✓ **Baixa auto-estima;**
- ✓ **Problemas familiares;**
- ✓ **Aliviar dores, tensões, angústias, depressões;**
- ✓ **Ajuda a esquecer ou fugir dos problemas familiares ou profissionais;**
- ✓ **A facilidade de acesso e obtenção;**
- ✓ **Buscas de novas sensações e satisfações;**
- ✓ **Influência de amigos, traficantes e propagandas;**
- ✓ **Para estar na moda.**

BARATO QUE SAI CARO

Difícilmente uma pessoa que é dependente de drogas consegue abandonar o vício sem ajuda. Por isso é importante identificar as pessoas que usam drogas o mais cedo possível para poder ajudá-las. Mesmo no começo do uso de drogas, já ocorrem algumas mudanças no comportamento e atitudes desta pessoa.

Veja como identificar possíveis situações de uso de drogas:

- Queda na qualidade do trabalho ou abandono;
 - Abandono das amizades (fica trancado no quarto ou desaparece por várias horas);
 - Perda de interesses pelas atividades favoritas. Esportes e passatempos são deixados de lado;
 - Inquietação, irritabilidade e insônia;
 - Aumenta o número de infrações de trânsito. Pequenos acidentes começam a ocorrer com frequência. O uso de maconha no carro também pode causar pequenos buracos no estofamento;
 - Brigas em casa. Aumentam as hostilidades com os familiares;
 - Espaçamento ou ausência de vida sexual. O usuário pode
- começar a ter dificuldades em manter relacionamentos afetivos prolongados;
 - Lesões e irritações nasais constantes. O uso contínuo de cocaína produz lesões dentro do nariz que podem sangrar;
 - Olhos avermelhados ou dilatados (arregalados) frequentes;
 - Não se preocupa com a aparência física ou com higiene pessoal;
 - Alterações acentuadas no apetite. Algumas drogas causam uma grande sensação de fome e outras diminuem o apetite;

- Atitudes furtivas ou impulsivas. Uso de óculos escuros mesmo sem excesso de luz, camisas de manga longa mesmo no calor;
- Ficam nervosos quando falam sobre drogas ou álcool nas conversas;
- Desaparecimento de objetos de valor em casa ou no local de trabalho;
- Aumentam as dívidas em casa e no trabalho.



O QUE AS PRINCIPAIS DROGAS CAUSAM NO CORPO

OS EFEITOS DAS DROGAS		
DROGAS	EFEITOS	CONSEQUÊNCIAS
Cocaína e Crack	Excitação, euforia, perda do sono e da fome.	• Aumento da pressão sanguínea; • Insônia, ansiedade, paranoia ou pânico; • Irritabilidade e liberação da agressividade; • Derrame cerebral e infarto cardíaco.
Maconha	Relaxamento, euforia, problemas com o tempo e o espaço, falar em demasia e fome intensa. Olhos avermelhados, pupilas dilatadas e boca seca.	• Prejudica a memória e causa alucinações; • Diminuição dos reflexos, aumentando o risco de acidentes; • Ansiedade intensa, pânico, paranóia ou depressão.
Inalantes (Cola de sapateiro e lança perfume)	Euforia, sonolência, diminuição da fome, alucinações, vômitos, visão dupla, fala enrolada e confusão mental.	• Arritmia do coração e baixa a pressão arterial; • Problemas nos rins e destruição dos neurônios; • Tentativa de suicídio.
Ecstasy	Perda do sono, sede, euforia, perda do medo.	• Alucinações; • Febre e desidratação; • Ansiedade, sensação de medo, pânico e delírios.

PREVENÇÃO

O primeiro passo para prevenir o uso de drogas ilegais é saber que qualquer droga, em qualquer dose, faz mal para a saúde. A informação é a melhor arma para combater as drogas.

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR AS DROGAS NA SUA FAMÍLIA OU EMPRESA?

- Bom diálogo familiar: o bom relacionamento familiar entre pais e filhos, marido e mulher, gera confiança suficiente para conversar sobre drogas;
- Organizar na sua empresa, escola ou comunidade, atividades que abordem temas relacionados às drogas ou que diminuam as causas que levam as pessoas a usá-las;
- Informando e denunciando. Os traficantes de drogas são muitas vezes protegidos pela "lei do silêncio", por isso existem formas de denúncia anônima;



CONVERSANDO COM O USUÁRIO DE DROGAS

Geralmente são os familiares ou amigos que percebem que a pessoa está usando drogas. Neste momento, o principal é saber o que fazer e o que não fazer.

O que fazer?

- ✓ Acolhimento e apoio mesmo nos momentos mais difíceis;
- ✓ Redução de danos: evitar que o usuário coloque sua vida em risco;
- ✓ Diálogo com usuário sobre drogas e os danos que esta lhe causa - primeiro passo para ajudar o usuário é fazer com que ele aceite ajuda.



O que não fazer?

- ✗ Bater, surrar, trancar ou acorrentar, não resolve o problema. Em casos mais graves, procure ajuda médica;
- ✗ Posturas autoritárias e violentas só vão piorar as coisas;
- ✗ Medidas salvadoras e milagrosas só complicam a situação;
- ✗ Humilhação do usuário só irá reforçar sua dependência.



O QUE FAZER ENTÃO?

De acordo com o grau de dependência, as medidas a serem tomadas são diferentes. Variam desde consultas e terapias até internamentos em casos mais graves, por isso o acompanhamento de um profissional é fundamental.

O ÁLCOOL

As bebidas alcoólicas são as principais drogas consumidas em nosso meio. Infelizmente os jovens e adolescentes são atraídos pela bebida principalmente pelas propagandas e pelo fácil acesso.

O álcool atinge várias partes do corpo humano como o fígado, estômago, cérebro, coração entre outras, causando doenças irreversíveis e podendo levar à morte.

O álcool é responsável pela maioria dos acidentes de trânsito, causando mais de 25 mil mortes por ano.

Dentre os adolescentes e jovens, o uso de bebida alcoólica é alto. Em média 10% bebem regularmente, 46% bebem em festa e ocasiões sociais e 43% não bebem.

O contato com a bebida alcoólica geralmente começa em casa por causa dos pais ou parentes. A criança muitas vezes começa a beber com o exemplo dos pais. Estes hábitos são reforçados na adolescência e juventude, nas rodas de amigos onde a bebida é meio de aproximação das pessoas.

Quem consome bebida alcoólica começa a desenvolver tolerância e necessita de uma quantidade cada vez maior de álcool para atingir o mesmo efeito. O próximo passo é a dependência, que consiste na necessidade de utilizar a bebida e incapacidade de abandoná-la ou diminuir a dose sem ajuda profissional.

Além dos males que causa à saúde, a bebida alcoólica interfere diretamente nas relações familiares, no trabalho e na escola. Acredita-se que o consumo de álcool precede e/ou funciona como um fator para o consumo de outras drogas.

Sem dúvida o alcoolismo é uma doença que precisa de tratamento médico. A melhor maneira de combater o alcoolismo é a prevenção que começa dentro de casa, da escola e das empresas. O bom diálogo entre pais e filhos, aulas sobre o assunto e grupos de apoio, são formas que ajudam a prevenir o uso do álcool.



BEBENDO SOCIALMENTE OU ALCOOLISMO?

Muitas pessoas negam que têm problemas com o álcool, alegando que só bebem socialmente. Por isso foram desenvolvidas algumas perguntas para identificar comportamento de risco para o alcoolismo:

- 1) *Alguma vez, sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida?*
- 2) *As pessoas o aborrecem porque criticam o seu modo de beber?*
- 3) *Sente culpa pela maneira como bebe?*
- 4) *Costuma beber de manhã para diminuir o nervosismo ou a ressaca?*

Se alguma das respostas foi SIM, reflita e não tenha medo de procurar ajuda.



DICAS

- Evite beber e fumar próximo a crianças, pois pode despertar o desejo do consumo dessas drogas. Lembre-se, oferecer bebida para menores de 18 anos é crime;
- O diálogo familiar e o exemplo dos pais é fundamental para que os filhos não bebam;
- Qualquer bebida alcoólica ou fumo, mesmo os mais fracos, são capazes de causar dependência;
- Não existe o momento nem a quantidade certa para beber. Seja responsável;
- Converse com outras pessoas sobre o hábito de fumar. Em grupo é mais fácil obter sucesso na luta contra o cigarro;
- Reflita com sua família e amigos sobre o uso do cigarro por atores em filmes ou novelas e as consequências que isto pode trazer à saúde;
- Lembre-se que se uma pessoa parar de fumar após alguns anos, seu corpo pode voltar a ser saudável e vigoroso como antes;
- Praticar esporte junto aos familiares reforça conceitos de boa saúde e diminui a procura pelo cigarro e outras drogas.

**CADA PESSOA, COM PEQUENAS MUDANÇAS NO SEU DIA-A-DIA, PODE ENCONTRAR UM PONTO DE EQUILÍBRIO EM SEU ESTILO DE VIDA.**

- Aplique protetor solar, use boné e evite exposição exagerada ao sol.
- Use preservativo nas relações sexuais.
- Utilize equipamentos de proteção individual.
- Use o cinto de segurança e dirija de forma defensiva.
- Conheça sua pressão arterial, nível de colesterol e glicose.

**UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É FUNDAMENTAL PARA A QUALIDADE DE VIDA.**

- Faça, pelo menos, as três principais refeições do dia, mais dois lanches.
- Opte por carnes magras e frutos do mar, que devem ser consumidos pelo menos uma vez por semana.
- Experimente realçar o sabor dos alimentos usando alho, salsinha, orégano, hortelã e outros condimentos naturais.
- Beba no mínimo 1,5 litro de água por dia.

PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS É MUITO IMPORTANTE PARA MANTER A SAÚDE E A LONGEVIDADE COM QUALIDADE DE VIDA.

- Estique braços e pernas ao acordar.
- Dance suas músicas preferidas.
- Leve seu cachorro para passear.
- Evite usar o carro para pequenos trajetos.
- Pratique uma atividade física que você goste.



CUIDADOS PARA MANTER UMA SAÚDE BUCAL ADEQUADA

DIETA

- Dar um intervalo mínimo de três horas entre uma refeição e outra.
- Evitar o consumo exagerado de açúcares, lembrando que alimentos como refrigerantes, sucos adoçados em excesso, pães, entre outros, são alimentos que contêm bastante açúcar.
- Dar preferência a uma alimentação saudável. A sua defesa contra doenças de um modo geral depende bastante da sua alimentação e isso vale para cárie e doenças gengivais.

HIGIENE BUCAL

- Escovar os dentes após as refeições, utilizando sempre o fio dental;
- O creme dental contendo flúor auxilia na manutenção da saúde dentária, mas a escovação correta é o meio mais eficaz de prevenção no aparecimento de cáries.
- Utilizar sempre escovas dentárias com cerdas macias, evitando forças excessivas durante a escovação.
- A escovação feita antes de dormir não deve ser negligenciada. Durante o sono nosso fluxo salivar é reduzido e a proliferação de bactérias causadoras de doenças é mais intensa, aumentando a probabilidade de doenças como a cárie.
- Visitas periódicas ao dentista previnem perdas dentária e doenças bucais mais graves. Portanto vá ao dentista de seis em seis meses.



ESCOVE OS DENTES COM CAPRICHOS



Incline de leve as cerdas em direção à gengiva e escove os dentes com movimentos circulares.

Precisa escovar também o lado de dentro.



Na parte de cima, limpe fazendo movimentos de vai-e-vem.

Escove a língua com delicadeza.



Para terminar, passe o fio dental entre os dentes com cuidado. Controle os movimentos com o dedo.