



Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 19/04

MAIO

INTERESSES ESPECIAIS:

- Saúde
- Simulado
- CIPA
- Meio Ambiente

NESTA EDIÇÃO:

7 passos 2

Simulado 2

Dica Protegildo 3

Eleição da CIPA 4

Fonte: plasticoceans.org

7

PASSOS PARA REDUZIR A POLUIÇÃO NOS OCEANOS



PARE DE USAR CANUDOS DE PLÁSTICO

USE GARRAFAS E COPOS REUTILIZÁVEIS



**USE SACOLAS RETORNÁVEIS AO
INVÉS DAS DESCARTÁVEIS**

**EVITE FRALDAS E ABSORVENTES
DESCARTÁVEIS**



EVITE O BARBEADOR DESCARTÁVEL

EVITE OS CHICLETES



**NÃO USE PRODUTOS COM
MICROESFÉRAS**

Simulado de emergência 2019

No dia 29 de março de 2019, às 13:50h foi realizado o treinamento anual nas instalações do escritório MCG Salvador simulando o mal súbito de um colaborador. A prática de emergência ocorreu de forma planejada, finalizando as 14h30min.

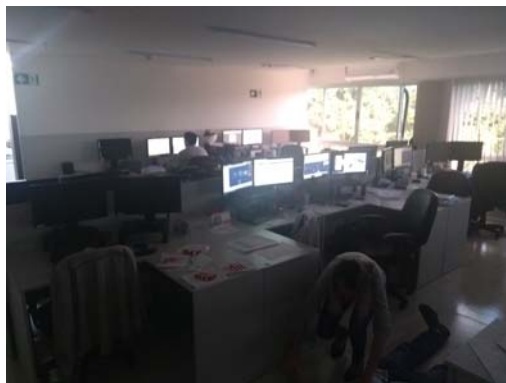
Os procedimentos seguidos:

Técnico de projetos simulou uma parada cardiorrespiratória devido ao choque elétrico, a equipe de emergência irá isolar o local e verificou os sinais vitais;

Foi simulado a comunicação para o SAMU;

Vítimas: técnico de projetos.

Término do Simulado. Após a conclusão do atendimento soado o aviso sonoro de normalidade e retorno ao trabalho.



O que fazer em caso de emergência na MCG.

- Acatar as orientações dos brigadistas;
- Manter a ordem;
- Caminhar em ordem, sem atropelos;
- Permanecer em silêncio;
- Pessoas em pânico: se não puder acalmá-las, deve-se evitá-las. Se possível, avisar um brigadista;
- Nunca voltar para pegar objetos;
- Ao sair de um lugar, fechar as portas. Não se afastar dos outros e não parar nos andares;
- Levar consigo os visitantes que estiverem no local de trabalho;
- Ao sentir cheiro de gás, não acender ou apagar luzes;
- Deixar a rua e as entradas livres para a ação dos bombeiros;
- Encaminhar-se ao ponto de encontro e aguardar novas instruções.



SAÚDE NO ESCRITÓRIO

Não é porque um colaborador trabalha sentado e sem carregar peso que ele está livre de desenvolver Lesões por Esforço Repetitivo e/ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Observe as questões ergonômicas no escritório e garanta um ambiente seguro e saudável a todos.

CADEIRA

- Sente-se na cadeira e ajuste-a de maneira que seus cotovelos formem um ângulo aproximado de 90° ao manter as mãos apoiadas sobre o tampo da mesa;
- O encosto deve estar a 110° do assento;
- A cadeira deve ter apoio para a região lombar e dorsal;
- Os pés devem ter contato completo com o chão ou apoiados em suporte específico;
- As coxas devem ficar paralelas ao piso;
- O trabalhador deve estar próximo da superfície de trabalho;
- Os braços devem ficar apoiados.

MONITOR

- A altura ideal da primeira linha escrita deve ser de 155 cm. O monitor deve ser posicionado abaixo do eixo visual horizontal e estar a uma distância de um braço, no mínimo. O motivo: se o monitor estiver muito perto ou na altura incorreta, sua postura corporal ficará frequentemente contraída. Principalmente na área dos ombros e da nuca costumam surgir tensões;
- A tela deve estar ao nível do horizonte ou levemente abaixo;
- O trabalhador deve localizar-se bem em frente ao monitor;
- Evitar reflexos e ofuscamento;
- A iluminação deve ser adequada;
- Use filtro no caso de brilho excessivo;
- A distância adequada é de 60 cm entre a pessoa e a tela do computador.

TECLADO E MOUSE

- A altura ideal entre o piso e a bancada deve ser de 110 cm. A distância poderá variar dependendo da mobilidade da bancada e/ou da cadeira;
- Eles devem localizar-se próximos e na frente de quem vai usá-lo;
- Os cotovelos devem permanecer em ângulo de 90°;
- Os punhos precisam permanecer retos.

IMPORTANTE !

- Busque sempre adotar uma postura adequada e realize pequenas pausas em qualquer atividade repetitiva. Para pausas por motivos biomecânicos, intervalos breves e frequentes podem ser mais eficazes para a recuperação do que um período de descanso igual, tomado de uma só vez. Para pausas psicofisiológicas, tempos maiores costumam ser mais efetivos. Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiverem executando a tarefa.



COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES – CIPA



Iniciamos os trabalhos no local designado no Edital de Convocação, verificando o comparecimento de 115 colaboradores e procedendo a apuração dos votos na presença de quantos desejaram. Após a apuração, foi obtido o seguinte resultado:

Nome	Votos
Geilson De Jesus dos Reis	38
Lincídio Raimundo de Araújo Filho	38
Jose Santiago dos Santos Filhos	19
Mauro Celio da Silva Leandro	15
Marco Antônio Soares Simões	05
Branco	00
Nulos	00

Da mesma forma declaramos empossados os Representantes eleitos pelos Empregados:

TITULAR		SUPLENTE	
Nome	Votos	Nome	Votos
Lincídio Raimundo de Araújo Filho	38	Jose Santiago dos Santos Filhos	19
Geilson De Jesus dos Reis	38	Mauro Celio da Silva Leandro	15

A seguir, foi designado para Presidente da CIPA a Senhora Liziane Souza Salomão. Tendo sido escolhido entre os Representantes eleitos dos Empregados o Senhor Lincídio Raimundo de Araújo Filho para Vice-Presidente. Os Representantes do empregador e dos Empregados, em comum acordo, escolheram também o Senhor para secretário Jose Santiago dos Santos Filhos, sendo seu substituto o senhor Mauro Celio da Silva Leandro.