

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 19/07

AGOSTO

INTERESSES ESPECIAIS:

- Comunicação
- Saúde
- Relações
- Orientações

NESTA EDIÇÃO:

II WORKSHOP I

Gympass 2

Postura Correta 2

Acerte seus
fones 3

Orientações de
Segurança 4

WORKSHOP FISCALIZAÇÃO E PLANEJAMENTO CM UO-BA

No dia 16 de julho de 2019, realizamos o II WORKSHOP da Equipe do CM UO-BA com o tema de Fiscalização e Planejamento. Aproveitamos a oportunidade para reforçar os requisitos de QSMS e alinhamento da coordenação dos Serviços de Poços (Mecânica e Automação).

O evento reforçou a importância do Planejamento respeitando o Ciclo PDCA como forma de obter sucesso nas Obras, ressaltando que os processos de trabalhos sejam definidos e uniformes em todas as bases da PETROBRAS CM UO-BA. Os colaboradores presentes avaliaram o evento como positivo para a melhoria da rotina do trabalho.



Centenas de atividades para amar
com seu novo benefício
oferecido pela sua empresa

Baixe o app, faça seu cadastro
e encontre atividades



Postura correta ao utilizar o computador



1.

Punho em uma
direção neutra
(sem dobrar)

2.

Teclado
diretamente
à sua frente

3.

Ombros e quadris
alinhados

4.

Encosto adaptado à
curvatura da coluna

5.

Descanso de braço
na altura do cotovelo

6.

Altura do assento
abaixo da rótula

7.

Joelhos discretamente
abaixo do quadril

8.

Pés apoiados no solo
ou em descanso para
os pés

ACERTE SEUS FONES



A metade é o limite

Na maioria dos aparelhos de som, o volume máximo varia de 75 a 105 dB, mas alguns podem chegar a 135 dB. Para não ter perdas auditivas, o ideal é limitar o volume à metade.



0 a 50 dB Confortável

A faixa mais confortável para quem não tem problemas auditivos é essa, que corresponde ao som de uma conversa (50 dB). Por isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) não define um tempo limite de exposição a esses sons.



50 a 80 dB Atenção

A partir de 70 dB (o som de uma máquina de lavar roupas, por exemplo), é preciso dar um intervalo entre 1h e 2h depois de um tempo com os fones. Para quem ouve um som nessa intensidade todos os dias, a reposição da audição vai demorar mais para acontecer.



80 a 110 dB Nível de risco

A partir de 80 dB, já existem limitações quanto ao tempo em que podemos ser expostos a algum som – com 7 minutos, já há desconforto. O barulho de um secador de cabelos (até 100 dB) só deve ser suportado por 15 minutos. Quanto alto é o som que você escuta?



Acima de 115 dB Dor

Sons de altíssima intensidade causam dores e traumas nas orelhas. Por isso, o tempo de exposição a esses sons deve ser limitado e controlado. O ruído de uma festa em casa noturna (115 dB), por exemplo, só deveria ser suportado por 28 segundos, segundo a OMS.

Como usar fone de ouvido sem prejudicar a audição.

Abusar dos fones de ouvido ao ouvir música ou ver vídeos pode prejudicar seriamente a nossa audição. Usá-los por muito tempo e em alto volume estressa as células da orelha e pode levar, progressivamente, a perdas auditivas que são irreversíveis. “Quando há exposição diária a sons de alta intensidade, essas células vão sendo destruídas”,

Limite o volume

Quando usamos fones, o ideal é manter o som a um nível confortável, que chegue, no máximo, a quase metade da intensidade máxima de volume do aparelho

De olho no tempo

Para não prejudicar a audição, o ideal é limitar o tempo em que nos submetemos a atividades muito barulhentas. Por isso, o ideal é usar fones de ouvido no máximo uma hora por dia

Cuidado com o intra-auricular

O modelo que entra direto no canal auditivo transmite a intensidade do som diretamente na parte interna da orelha, sem proteção.

Invista no bloqueador

Comprar um **fone com bloqueador de ruídos externos, portanto, é uma boa pedida** para quem não abre mão de ouvir música e ver vídeos em locais barulhentos.

Dê um tempo

As células auditivas são estressadas – e até danificadas – quando são expostas a níveis elevados de som. Na sequência, elas precisam de tempo para se recuperar dessa fadiga.



Orientações de segurança

EM CASO DE EMERGÊNCIA:

Mantenha a **CALMA**
Localize a **SAÍDA DE EMERGÊNCIA**
Utilize a **ROTA DE FUGA**
Siga para o **PONTO DE ENCONTRO**



A instalação possui equipamentos de atendimento a emergência e brigada.



Fique atento ao alarme de emergência e às orientações da brigada.



Conheça as rotas de fuga sinalizadas nos ambientes.



Use as calçadas ao se dirigir para o ponto de encontro durante emergências.



Em emergências, use sempre o lado direito das escadas.



Use o corrimão sempre que subir ou descer escadas.



Use o celular apenas quando estiver parado.



Faça suas refeições e lanches somente nos locais adequados.



Pratique a coleta seletiva.



Estacione de ré.

Respeite a sinalização de segurança e os limites de velocidade no estacionamento.



Use a faixa de pedestre.



Use o cinto de segurança.

Vamos fazer de hoje um dia perfeito?

Seguro, saudável, confiável, preservando o Meio Ambiente e cuidando da Integridade da nossa instalação.

Siga as Regras de Ouro



Mantenha seu uniforme e EPIs limpos. Utilize o uniforme fechado até o pescoço, com identificação bordada, e capacete identificado. É proibido o uso de adornos e cabelo solto nas áreas operacionais.



Em áreas com presença de H2S é obrigatório o porte de máscara de fuga e detector.



Somente empregados autorizados, ou pessoas acompanhadas por estes, podem adentrar as salas de painéis elétricos e subestações, conforme NR-10.



Mantenha uma distância segura em relação aos equipamentos elétricos energizados.



A movimentação manual de cargas também deve ser planejada.



Mantenha o seu local de trabalho organizado, limpo e arrumado.



Antes de realizar sua tarefa, observe, avalie e torne-a segura!



Seu deslocamento na instalação faz parte da rotina de trabalho. Cuide-se!



Faça o relato e/ou registro de desvios, incidentes e acidentes.