MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS





# INTERESSES ESPECIAIS:

- EPI
- Cuidado
- Disciplina
- Saúde
- Segurança

#### NESTA EDICÃO:

BOPE

Dicas de saúde 2 Mental

Novembro azul 3

Direção Defensiva 3

Primeiros socorros 4

# Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 19/10

NOVEMBRO

Tel: 079-3085-4755 http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/ http://www.mcgengenharia.com/site/ Edição: Liziane Salomão E-mail: lizianesalomao@mcgenharia.com Revisão: Silvia Chemmés E-mail: silvia@mcgengenharia.com

# BOPE MCG



### Os Mandamentos do BOPE:

Controle emocional;
Disciplina consciente;
Flexibilidade;
Honestidade;
Iniciativa;
Lealdade;
Liderança;
Perseverança;
Versatilidade.

Disciplina operacional é a capacidade de uma organização seguir seus padrões. Cada um pode contribuir nesse sentido, incorporando o hábito de seguir os procedimentos, regras, normas, instruções de trabalho e critérios de projetos. Seguindo sempre as regras, sem buscar atalhos, cometer desvios ou negligências, você age com disciplina e contribui para um ambiente de trabalho mais seguro para todos. Adotando o comportamento seguro você cuida do seu futuro, preserva o amanhã e as chances de viver tudo o que ainda está por vir.

Conheça algumas

# DICAS

que ajudam a cuidar da sua

SAUDE MENTAL no dia a dia



Tenha consciência das suas vulnerabilidades



Mantenha bons hábitos alimentares



Administre as emoções positivas e negativas



Organize o tempo, estabelecendo prioridades



Pratique sexo seguro



Tenha um sono reparador



Evite o uso de medicamentos sem prescrição médica



Aprenda a reconhecer e a expressar ideias e sentimentos com assertividade



Aprenda técnicas de relaxamento



Busque ajuda, quando necessário



Desenvolva disposição para mudanças



Faça atividade fisica regularmente



Aceite a si e aos putros com suas qualidades e limitações



Reconheça seus limites



Mantenha sentimentos positivos em relação a si, aos outros e à vida



Reserve tempo para lazer e familia

# SE LIGA NO PADRÃO

"Os limites de velocidade sinalizados nas vias devem ser respeitados. Recomenda-se trafegar em velocidade 20 km/h abaixo desses limites no caso de condições adversas (por exemplo, ocorrência de chuva ou neblina ou más condições de conservação da pista). Atentando a revisão A do Padrão CONDUÇÃO DE VEÍCULOS NA UO-BA (PE-3UBA-01094), o limites de velocidade nos tacográficos dos carros MCG foram alterado para 90 km/h. Reforçamos a todo que esse limite deverá ser respeitado, passivo de notificação/advertência em casos de desvio. Em situações de desvios, o condutor deverá notificar/informar imediatamente a supervisão direta MCG. Respeite a vida no transito."

90 km/h (noventa quilômetros por hora)



# BOAS MANEIRAS NO TRÂNSITO

- Mantenha a calma e seja gentil.
- Use a seta ao pedir passagem. Dê passagem às pessoas.
- Não estacione em local proibido e ocupe apenas uma vaga.
- Utilize a buzina somente em casos de advertência no trânsito.
- Não fure filas de carro.
- Respeite o tempo de cada um. As pessoas não têm de correr porque você está com pressa.

Gestos educados desarmam os irritados!

🌃 cnj.oficial 📝 @cnj\_oficial



## Primeiros socorros

#### Situação '

#### Avaliação da vítima

## É importante saber avaliar o acidentado. Saiba o que fazer no primeiro momento:

Se apresente e procure acalmá-lo

Verifique o nível de consciência da pessoa. Procure saber se sabe onde está, qual o dia da semana

Pergunte o que a pessoa está sentindo

#### Após as respostas:

Veja se as vias aéreas estão liberadas, eleve o queixo e tracione a mandibula do acidentado.

Se não houver respiração, verifique se não há nada obstruindo as vias aéreas. Caso a pessoa siga sem respiração, inicie a respiração artificial.

Caso não haja circulação, faça a RCP (reanimação cardio pulmonar)

#### Situação 2

#### Desmaio

#### Ameaça de desmaio

#### O que fazer?

- Sente a pessoa em uma cadeira. Seu corpo deve ficar curvado para a frente e a cabeça entre as pernas
- 2 Permanecer na posição por alguns minutos, respirando profundamente

#### Após desmaio

#### O que fazer?

Deite a pessoa de costas, com a cabeça no mesmo nível do corpo ou mais baixa, preferencialmente.

- 1 Se possível, deixar as pernas um pouco levantadas
- 2 Tirar algo que possa a estar apertando, como cintos, botões, etc
- 3 Verifique a respiração e a pulsação e mantenha a pessoa em um local arejado
- 4 Se em dois minutos a pessoa não acordar, agasalhe-a e procure atendimento médico urgente

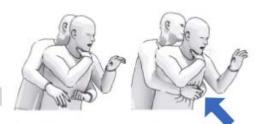
#### Situação 3

#### Engasgamento

Essa situação acontece devido à obstrução das vias aéreas, seja pela língua, alimentos ou outros objetos

#### O que fazer?

- Quando a pessoa ainda consegue respirar, a estimule a tossir
- 2 Caso a pessoa não consiga tossir ou não consiga respirar, realize a manobra de Heimlich
- 3 Fique atrás da pessoa. Coloque uma das mãos fechadas com o polegar para baixo, na região entre a boca do estômago e do umbigo



- 4 Posicione a outra mão por cima e execute compressões para dentro e para cima, em um movimento para forçar o pulmão a expelir o que estiver bloqueando as vias aéreas
- 5 Faça a manobra até que a pessoa desengasgue
- 6 Caso a pessoa desmaie, faça massagem cardíaca
- 7 Se isso não adiantar, chame os bombeiros

#### Situação 4

#### Parada respiratória

Acontece quando a pessoa para de respirar – pode acontecer por diversos motivos

#### O que fazer?

- 1 Chame socorro
- 2 Veja se não há nada tampando a garganta ou o nariz
- 3 Deite a pessoa com as costas em uma superficie lisa, deixando os braços estendidos ao lado do corpo
- 4 Feche as narinas da vítima usando polegar e indicador

- 5 Faça duas ventilações, encostando a sua boca na da vítima, deixando que o ar saia naturalmente
- 6 Verifique se há pulso na carótida (pescoço)
- 7 Continue ventilando a cada cinco segundos e verificando o pulso a cada um minuto
- 8 Não parar a ventilação

Caso a vítima seja uma criança, a boca do socorrista deve cobrir também o nariz, e o procedimento pode ser felto de maneira mais suave. Quando se tratar de crianças, a ventilação deve ser feita a cada 4 segundos, e, em bebês, a cada 5 segundos

#### Situação 5

#### Queimaduras

#### O que fazer?

- 1 Lave o local queimado apenas com água em temperatura ambiente
- 2 Não mexa nos ferimentos, seja para estourar bolhas, colocar ou remover tecidos ou passar pasta de dente, café, etc.
- 3 Apenas soro fisiológico pode ser usado no local, para hidratar
- 4 Procure auxílio médico imediato

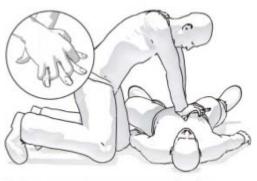
#### Situação 6

#### RCP - Reanimação Cardiopulmonar

Interrupção dos movimentos cardíacos

#### O que fazer?

- 1 Chame socorro
- 2 Desobstruir as vias aéreas
- 3 Se a pessoa estiver sem respirar, deite-a com as costas no chão, em uma superfície rígida
- 4 De joelhos, ao lado da vítima, na altura de seus ombros, identifique o centro do tórax, entre os mamilos
- 5 Com os braços estendidos e uma mão sobre a outra, com os dedos entrelaçados, apóie seu corpo no ponto central do tórax, iniciando as compressões torácicas



- 6 Entre um movimento e outro, o tórax deve sempre retornar ao seu tamanho original
- 7 Faça as compressões pelo menos 100 vezes por minuto
- 8 Não interrompa a RCP até a chegada do socorro

#### Situação :

#### Convulsões

É uma alteração das funções cerebrais, que resultam em movimentação involuntária e desordenada, geralmente com perda de consciência

#### O que fazer?

- 1 Chame socorro
- 2 Afaste objetos próximos que possa machucar a pessoa – sejam coisas que estejam ao redor ou óculos, bolsas, etc.
- 3 Deite-a de lado, a perna de baixo fica esticada, e a de cima, flexionada, com o braço esticado por baixo



- 4 Não ponha a mão na boca da pessoa
- 5 Tente manter liberadas as vias aéreas
- 6 Após a crise, procurar por ajuda médica