

**INTERESSES
ESPECIAIS:**

- EPI
- Cuidado
- Disciplina
- Saúde
- Segurança

**NESTA
EDIÇÃO:**

BOPE 1

**Dicas de saúde
Mental** 2

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@mcgengenharia.com
Revisão: Sílvia 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 SAÚDE 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
física
regularmente



Aceite a si e
aos outros
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 família

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!**

f cnj.official @cnj_oficial

Primeiros socorros

Situação 1

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 mandíbula 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 cardiopulmonar)

Situação 2

Desmaio

Ameaça de desmaio

O que fazer?

1 - 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 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?

1 - 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 superfície 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 feito 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 7

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