

DDS

DIÁLOGO DIÁRIO DE SEGURANÇA

Parte 9

COLABORADORES DA DIVULGAÇÃO

DEOGLEDES MONTICUCO

- Iniciou aos 14 anos como Mensageiro.
- 1974 - Engenheiro Civil e 1975 - Engenheiro de Segurança do Trabalho.
- Obras de construções: Hidrelétrica; Linha de Transmissão de 805 Km na selva amazônica; Siderúrgica; Petroquímica; Edifícios Residenciais e Comerciais; Hospitais; Shopping; Pontes; Viadutos; Dragagens de Rios; Mineração e Saneamento.
- Atuou também na Indústria Automobilística, no Comércio e na FUNDACENTRO.
- Coordenador de Cursos e Docente – Engenharia de Segurança do Trabalho e Técnico de Segurança do Trabalho.
- Coordenador da alteração da NR-18, 1994 e 1995, no sistema tripartite.
- Projetos de melhoria das condições de trabalho na Indústria da Construção.
- Estágios no exterior; Publicações e Artigos Técnicos na área de Engenharia de Segurança do Trabalho na Indústria da Construção.
- Atualmente – 66 anos – Aposentado por Invalidez – Dedicada à família e a escrever os fascículos para registrar os conhecimentos de Engenharia de Segurança do Trabalho na Indústria da Construção, bem como divulgá-los.

HÉLIO MARCOS DA SILVA

- Iniciou sua carreira em 1987 como auxiliar de escritório em um Tabelionato;
- 1994 Formou-se em Técnico em Segurança do Trabalho e 1998 Técnico em Meio Ambiente;
- Em 1995 à 2001 Coordenador do Departamento de Segurança do Trabalho da Construtora InPar, organizando e implantando todos os procedimentos voltados para área de prevenção;
- 2006 Bacharel em Ciências Jurídicas pela Universidade Metropolitana de Santos;
- Professor do Senac – unidade Jabaquara e Escola Rocha Marmo entre os anos de 2001 à 2004;
- Em 2002 Sócio Diretor da HM Consultoria em Segurança do Trabalho Ltda, empresa voltada exclusivamente para o setor da Indústria da Construção Civil onde atualmente presta serviços em grandes construtoras do País, atingindo em média 45 canteiros de obras de diversos segmentos e em especial Shopping Centers;
- Em 2011 Fundou a empresa HR Treinamentos especializada em treinamentos de segurança e em especial trabalho em altura;
- Em 2012 HM Documental voltada para a área de prevenção de passivos trabalhista;
- Atualmente dirige a HM Consultoria e faz parceria com algumas instituições de qualificações de empresas.

CONSIDERAÇÕES

- 1- Este FASCÍCULO foi elaborado em parceria com a empresa HM Consultoria Ltda.
- 2- Endereço: Rua dos Buritis, 90
Sala 40
Bairro: Jabaquara
CEP – 04321-000
São Paulo – SP
Telefones: (13) 3304.1588
(11) 98143-2614 e 7806-1985
Site: www.hmseg.com.br
E-mail: helio@hmseg.com.br
Contato: Hélio Marcos da Silva
- 3- Síntese dos serviços prestados pela HM Consultoria Ltda.
 - Inspeções Fotográficas em Canteiros de obras;
 - Criação de Procedimentos de Segurança do Trabalho para o setor da construção civil;
 - Locação de Técnicos em Segurança do Trabalho;
 - Treinamentos;
 - Apoio a fiscalizações;

Diálogo Diário de Segurança - DDS

O que é?

É um programa destinado a criar, desenvolver e manter atitudes prevencionistas na Empresa, através da conscientização de todos os empregados.

Onde?

Tem como foco principal a realização de conversações de segurança nas áreas operacionais, possibilitando melhor integração e o estabelecimento de um canal de comunicação ágil, transparente e sincero entre Chefias e Subordinados.

Quando?

Diariamente, antes do início da jornada de trabalho, com duração de 05 a 10 minutos, com leitura de temas aqui apresentados ou outros relativos a Segurança e Medicina do Trabalho.

Quem?

A responsabilidade pela execução da DDS é do Líder/Supervisor, registrando diariamente o tema da DDS com as assinaturas da equipe no impresso padrão.

Como?

Em reuniões com o grupo de trabalho, escolhendo um dos temas e fazendo a leitura em alta voz, procurando ser objetivo na explanação, ou conversando sobre outro tema específico.

MODELO DE REGISTRO DO DDS

Logo da empresa	DDS – DIÁLOGO DIÁRIO E SEGURANÇA
Data: ___ / ___ / ___	Local:
Nome do Encarregado:	
Nome do Mestre	
EMPRESA ou CONTRATADA:	

1ª OPÇÃO:

ASSUNTO: (Preencher)

COMENTÁRIOS: (Preencher)

2ª OPÇÃO:

ASSUNTO: (Preencher)

COMENTÁRIOS: (Vide documento anexo)

Nome	Função	Visto
Responsável pelo DDS Nome: Função: Visto/assinatura:		

ÁCIDOS

Houve uma época em que apenas os trabalhadores da indústria química lidavam com ácidos. Porém essa época já passou. Em qualquer instalação industrial hoje em dia, podemos nos deparar com eles. A maioria deles é mais ou menos prejudicial quando manuseados, ou podem causar danos só de se chegar perto deles.

Todos eles podem ser manuseados com segurança, mas antes deve-se saber como. Você tem de respeitar esta substância. Os dicionários dizem que os ácidos tem um gosto azedo e que atacam os metais. A parte relativa ao gosto não nos interessa muito, mas a parte que fala da capacidade de atacar os metais é. Porque esta é a característica que os tornam perigosos.

O dicionário deve mencionar que eles também atacam a pele e os tecidos orgânicos, além de outras coisas.

Alguns deles podem iniciar um incêndio e alguns podem produzir gases venenosos ou inflamáveis. Sendo assim, é muito importante você saber um pouco mais sobre os ácidos ao manuseá-lo.

Lembre-se sempre de que qualquer ácido ataca, isto é, queima a pele e os tecidos abaixo dela. Os ácidos são mortais para os olhos. A rapidez e a profundidade com que atacam depende do tipo de ácido e do quanto seja forte seu nível de concentração.

De qualquer maneira o primeiro princípio de segurança no manuseio de qualquer ácido é mantê-lo afastado de você. Se houver respingos na sua pele procure lavar imediatamente. É aí que a maioria das pessoas tem problemas com os ácidos. As pessoas tem contato com um ácido fraco, como a solução de baterias por exemplo. A pele arde um pouco, mas não muito. Elas vão e lavam o local. A pele fica ligeiramente avermelhada, meio inflamada e nada acontece. Com isto elas pensam que não foi nada, apesar de tudo.

ÁCIDOS

(CONTINUAÇÃO)

Assim vão ficando cada vez mais descuidadas. Com o passar do tempo não há rigor com este produto e ele acaba atingindo os olhos desta pessoa. A menos que a lavagem seja imediata e o atendimento médico imediato, o mínimo que ocorrerá será uma redução na visão. Dependendo do ácido, provavelmente causará uma cegueira permanente. A maioria dos ácidos corrói os metais rapidamente, liberando o hidrogênio durante a reação. O hidrogênio é altamente inflamável. Uma centelha ou uma chama pode iniciar um incêndio. Misturado com o ar torna-se altamente explosivo. Um outro exemplo é o da bateria comum dos automóveis. Dentro dela o ácido sulfúrico combina com o composto de chumbo contido nas placas das baterias, liberando o hidrogênio. Com isso, ao acender uma lâmpada, acender um fósforo para verificar o nível de água da bateria (ou mesmo se chegar com cigarro aceso), você poderá ser vítima de uma labareda de fogo no seu rosto. Muitas pessoas já sofreram este tipo de acidente. A maioria vem como líquidos e não atacam vidros e borrachas. Derem ser acondicionados em recipientes de vidro ou revestidos de borracha. Manuseie os recipientes contendo ácidos com muito cuidado. Alguns são piores que os outros, mas todos eles desprendem gases e vapores terríveis. O ácido sulfúrico e o hidrocloreto liberam gases capazes de atacar peles, olhos e pulmões. Portanto eis aqui o ABC da segurança para o manuseio dos ácidos:

- **Não dê chance a eles;**
- **Use vestuário resistente ao ataque dos ácidos, incluindo luvas;**
- **Ao manusear, evite derramar ou quebrar o recipiente que o contém;**
- **Mantenha-os afastado de qualquer fonte de calor e longe de substâncias que possam.**

Os ácidos podem ser manuseados, desde que se conheça os riscos e as práticas seguras de manuseá-lo.

ATERRAMENTOS POR PRECAUÇÃO

A eletricidade pode matar você. Muitas pessoas na Empresa sabem muito pouco ou quase nada sobre eletricidade, apesar de ser usada amplamente no dia-dia de nosso trabalho e em nossas casas.

Nós acionamos um interruptor e a luz acende ou um equipamento é ligado. Trocamos uma lâmpada quando se queima. Consideramos a eletricidade e suas muitas aplicações como seguras, pelo fato de nos prestarem muitos serviços de maneira simples e fácil.

As estatísticas indicam que muitos trabalhadores foram mortos em circuitos de 115 volts. Um choque resultante de um contato com apenas 15 miliampéres de corrente pode ser fatal. A 115 volts uma lâmpada de 6 velas puxa 50 miliampéres de corrente. Conseqüentemente a quantidade de corrente usada por unha lâmpada desta, puxa corrente o bastante para matar 3 seres humanos.

Não existe dados sobre acidentes com energia elétrica em nossas casas, mas certamente este número é elevado, face ao desconhecimento das pessoas, principalmente quando são crianças. Para se proteger contra os riscos da eletricidade quando manusear furadeiras, serras elétricas, lixadeiras ou cabos de extensão, tome conhecimento dos fatos básicos relacionados com as causas do choque e da eletrocussão.

Por exemplo a condição do corpo do indivíduo tem muito a ver com as chances de ser morto por um choque.

Se as mãos estiverem suadas, os sapatos e meias estiverem úmidos, ou se o piso estiver molhado, a corrente não encontrará dificuldades (resistência), passando facilmente através do corpo e aumentando a severidade do choque.

ATERRAMENTOS POR PRECAUÇÃO

(CONTINUAÇÃO)

Quando estiver trabalhando com ferramentas ou aplicações elétricas, lembre-se das seguintes regras de preservação da vida:

- **Certifique-se se a conexão do pino terra esteja intacta antes de ligá-lo a qualquer receptáculo;**
- **Tenha extremo cuidado quando trabalhar com ferramentas elétricas portáteis em locais úmidos ou molhados, ou próximos destes locais. Isto inclui tanques e caldeiras ou tubulações e outros projetos aterrados que você possa eventualmente tocar, permitindo a passagem da eletricidade através de seu corpo até o terra;**
- **Relate cabos desfiados ou quebrados;**
- **Se você tomar um choque de algum equipamento que estiver usando, relate isto a seu supervisor para que mande fazer os reparos necessários. Deixe os reparos elétricos para os especialistas;**
- **Certifique-se de estar usando apenas equipamento aterrado ou UL aprovado;**
- **Use ferramentas para reparo protegidas, e não deixe de estar usando o EPI adequado.**

LEMBRE-SE:

“A VIDA PODE ESTAR POR UM FIO”.

CABOS DE EXTENSÃO

Não há nada a respeito dos cabos de extensão que possa sugerir algum perigo. Não há peças imóveis, não há chamas e nem barulho. Eles são inofensivos..., mas podem ser perigosos se mal usados.

Somente bons cabos devem ser usados. Dê preferência àqueles que são testados e aprovados por laboratórios de testes de equipamentos elétricos. Os cabos que apresentarem desgastes devem ser reparados ou jogados no lixo.

Você pode controlar alguns dos riscos associados ao uso de cabos de extensão. Antes de mais nada nenhum cabo de extensão pode suportar uma utilização abusiva. Se você der um nó, amassá-lo, cortá-lo ou mesmo curvá-lo, você poderá estar danificando seu revestimento isolante comprometendo-o.

Isto poderá causar um curto-circuito ou um princípio de incêndio, ou mesmo um choque elétrico. A maioria dos cabos elétricos transporta eletricidade comum de 110 volts sem grandes problemas, a não ser uma sensação de tomar um puxão. Sob certas condições uma corrente de 110 volts pode matar.

Tais condições pode ser representada por um toque num cabo sem revestimento com as mãos molhadas ou suadas, ou pisar em superfícies molhadas.

Assim sendo, proteja o cabo de extensão que estiver usando. Enrole-o em grandes lançadas. Não o dobre desnecessariamente. Não o submeta a tensão. Um cabo nunca deve ser deixado pendurado numa passagem ou sobre uma superfície, onde as pessoas transitam. Os motivos são simples: evitar armadilhas que podem causar acidentes e evitar danos ao próprio cabo.

CABOS DE EXTENSÃO

(CONTINUAÇÃO)

Se um cabo de extensão mostrar sinais de desgaste, ou se você souber que ele já foi danificado, troque-o por um outro novo. Não conserte cabos por sua conta, a não ser que a pessoa seja habilitada para tal.

Em situações especiais, são necessários tipos especiais de cabos. Alguns são resistentes à água, outros não.

Alguns são isolados para resistência ao calor, outros são projetados para suportar a ação dos solventes e outros produtos químicos. Não conhecendo as características técnicas fornecidas pelo fabricante, evite usar cabos em locais úmidos, próximos ao calor ou locais contendo produtos químicos.

A utilização adequada de cabos de extensão não é difícil e nem complicada. O uso correto não toma tempo e pode livrá-lo de um choque elétrico. Algumas regras devem ser aplicadas via utilização segura de cabos de extensão:

- **Manuseie o cabo gentilmente, evitando tensioná-lo, dobrá-lo ou amassá-lo,**
- **Pendure num local onde não perturbe a passagem, ou possa representar riscos.**

CHOQUE ELÉTRICO

O fluxo de corrente é que causa danos ao organismo em caso de um choque elétrico. Quando uma pessoa se torna parte de um circuito elétrico, a severidade do choque é determinada por 3 fatores básicos:

- 1 - a taxa do fluxo através do corpo**
- 2 - o percurso da corrente através do corpo**
- 3 - o tempo com que o corpo foi parte do circuito**

A eletricidade pode se deslocar somente quando há circuito completo. O choque pode ocorrer quando o corpo faz contato com ambos os fios de um circuito (o positivo e o neutro), um fio de circuito energizado e o terra, ou uma parte metálica de um dispositivo elétrico que tenha sido energizado.

As mulheres possuem menor resistência ao choque elétrico do que os homens, em função da constituição orgânica e de outros fatores. Fatores tais como condição física, a umidade da pele, podem determinar a quantidade de eletricidade que um corpo humano pode tolerar.

Infelizmente, o corpo humano não possui qualquer proteção interna contra o fluxo de corrente elétrica. A superfície da pele fornece a maior parte da resistência ao fluxo da corrente. Calos ou pele secas possuem resistência razoavelmente alta, mas a pele úmida possui pouca resistência. Quando a resistência da pele é interrompida, a corrente flui facilmente através da corrente sanguínea e dos tecidos do corpo. Qualquer que seja a proteção oferecida pela resistência da pele, diminui rapidamente esta resistência com o aumento da voltagem.

CHOQUE ELÉTRICO

(CONTINUAÇÃO)

A morte ou ferimentos causados pelo choque elétrico podem resultar do seguinte:

- **contração dos músculos peitorais, podendo interferir na respiração a tal ponto que resultará em morte por asfixia;**
- **paralisa temporária do sistema nervoso central, podendo causar parada respiratória, uma condição que frequentemente permanece, mesmo depois da vítima ter sido desconectada da parte energizada;**
- **interferência do ritmo normal do coração, causando fibrilação cardíaca, uma condição na qual as fibras do músculo cardíaco, em vez de contraírem de maneira coordenada, contraem separadamente e em diferentes momentos. A circulação do sangue pára e ocorre a morte;**
- **parada cardíaca por contração muscular (em contato com alta corrente). Neste caso o coração pode reassumir seu ritmo normal quando a vítima é libertada do circuito.**
- **hemorragias e destruição dos tecidos, nervos e músculos do coração devido ao calor provocado pela alta corrente.**

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Todos nós temos um instinto de nos proteger toda vez que uma situação é adversa em condições normais. Ao passar andando por uma rua e nos depararmos com um cachorro bravo e sentimos que ele é uma ameaça e que pode atacar, neste momento seu organismo começa a se preparar para a defesa, seja correr, seja apanhar um pedaço de pau. O certo é que internamente seu organismo enviou várias mensagens ao cérebro no instinto de defesa.

Porém existem outros recursos projetados para proteger você. Pegue por exemplo um par de óculos ou uma proteção facial. Estes dispositivos não impedem um dano num equipamento ou que um incêndio seja evitado. É isto mesmo! A proteção para a face e para os olhos serve apenas para uma coisa. Impedir que algum material arremessado atinja sua vista ou o rosto. Foi projetada para isso.

Entretanto, ela protegerá você apenas se você quiser. Não há nenhum dispositivo automático para proteção dos olhos. Os óculos e outras proteções tem valor apenas quando você os utiliza da forma como foram projetados para serem usados. Com o capacete de segurança é a mesma coisa, protege sua cabeça. Ele só vai proteger se você usá-lo, mesmo que esta proteção evite apenas um único acidente em todos os anos trabalhados na Empresa.

As botas de segurança de vocês protegerão os seus pés, e não os meus ou o do presidente da Empresa... apenas os seus. Quando há risco de cair alguma coisa sobre seus pés, existem então a bota de segurança com biqueira de aço, capaz de suportar o peso da queda de um objeto sobre seus pés.

Assim sendo, quando dizemos para usar o equipamento de proteção individual, não estamos pedindo um favor para a Empresa. Não

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (CONTINUAÇÃO)

estamos estabelecendo um monte de regras só para o benefício da Empresa. Não estamos querendo amolar vocês com restrições sem sentido.

Nós estamos apenas querendo fazer o que é correto e o que é bom para todos vocês, ou seja, que um empregado fique cego, que outro perca uma perna, que outro fique doente ou que outro venha até morrer.

Estamos contentes de ajudar de diferentes maneiras. Nós aprendemos a partir de experiências próprias, quais são os tipos de equipamentos de proteção necessários em diferentes tarefas e passamos esta experiência para você.

È exigido o uso do equipamento de proteção por normas internas. A lei diz que a Empresa é obrigada a fornecer gratuitamente o equipamento. E assim ela faz. Mas a lei diz também que a Empresa deve treinar o empregado e exigir o uso do equipamento. Se o empregado descumprir as determinações da Empresa, logo ele pode receber uma punição. E isso é muito óbvio. Mas, vamos deixar uma coisa bem clara. Não podemos usar o equipamento para você. Não podemos estar o tempo todo ao lado de cada um de vocês, dizendo “use este equipamento agora!” “agora este daqui!”. Isto é com você e é assim que deve ser, porque você os tem disponível e para sua proteção. As vezes pode parecer complicado ter que colocar este ou aquele EPI como num trabalho de esmerilhamento. Porém pare um minuto para pensar no assunto. Quanto tempo leva um “besouro” de uma peça de aço ou pedaço de esmeril para atingir seus olhos? Apenas uma fração de segundo.

Então pessoal, a partir de hoje, vamos zelar pelo nosso EPI, vamos usá-lo sistematicamente, vamos fazer de nosso setor um exemplo para a Empresa.

PROTEÇÃO DAS MÃOS

Dois dos instrumentos mais importantes com os quais trabalhamos são nossas mãos. Provavelmente não poderíamos usar qualquer outro dispositivo capaz de substituir nossas mãos e ainda mantermos a precisão e capacidade de manobra delas. Como a maioria das coisas com as quais estamos acostumados, costumamos não nos lembrar de nossas próprias mãos, exceto quando uma porta prende um de nossos dedos. Aí sim, lembramos que nossas mãos são sensíveis. Infelizmente, logo esquecemos desta situação e novamente deixamos de lado. Você ficaria surpreso ao saber que os ferimentos nas mãos representam 1/3 dos 2.000.000 de acidentes incapacitantes que ocorrem no trabalho a cada ano. A maioria destes acidentes são causados por pontos de pinçamento, aproximadamente 80%.

Os pontos de pinçamento tem o mau hábito de nos pegar quando não estamos prestando atenção. Podemos evitá-los ficando atentos em relação a sua existência e então tomar os cuidados adequados. Um bom cuidado é usar luvas adequadas quando estivermos manuseando materiais ásperos ou quando estivermos levantando ou movimentando objetos. Outras medidas de segurança incluem tirar um tempo para remover ou dobrar pontas protuberantes. Naturalmente, as proteções das máquinas e as ferramentas especiais dadas a você, para executar uma determinada tarefa, devem ser usadas. Quando você não toma cuidado com o maquinário com o qual terá que trabalhar, ou quando você remove uma proteção e não a coloca no lugar novamente, você está aumentando as chances de ser ferido. Apostar em você nestas situações é perder na certa.

PROTEÇÃO DAS MÃOS

(CONTINUAÇÃO)

As proteções para as mãos não são nada de novo. Elas tem sido consideradas importantes a anos. Apesar dos cuidados que tomamos, nossas mãos receberão pequenos ferimentos de tempos em tempos. Todos os cuidados devem ser adotados. Para não arrancar as peles de suas mãos, verifique com cuidado o local que você vai passar movimentando um objeto, certifique-se que as portas e corredores são largos o suficiente. Quando for descer um objeto ao chão tome o cuidado de não ter os dedos prensados, procure ajuda, solicite um companheiro para fazer o devido calçamento.

Ao apanhar um objeto, verifique as condições de pega, verifique se suas mãos não estão sujas de graxa ou óleo.

Aquelas pessoas que são casadas, provavelmente alguma vez já brincaram dizendo que todos os seus problemas começaram quando colocaram uma aliança no dedo. Isto é uma verdade, principalmente no que diz respeito ao trabalho. Por razões de segurança não use alianças ou anéis quando estiver trabalhando. Estas joias podem facilmente se prender numa máquina e em outros objetos quando estiver trabalhando, provocando cortes no dedo e até amputação.

Polias e correias formam pontos de pinçamento e devem ser cobertas com proteções. Se você necessitar recolher vidros quebrados, pregos ou objetos cortantes, use as luvas para a tarefa. Nunca tente manusear esse material com as mãos descobertas.

Uma boa coisa a ser lembrada é o fato de que suas mãos não sentem medo. Elas vão onde você mandar e se comportarão conforme seus donos mandarem.

PROTEÇÃO PARA OS OLHOS

Com tanta conversa a respeito de segurança, algumas vezes nos esquecemos do óbvio. A segurança é uma questão pessoal. As máquinas com que trabalhamos podem ter suas proteções, mas se não as usarmos, elas não cumprirão seus papéis.

Podemos estar com os nossos óculos de segurança, mas se não usarmos, eles não irão nos proteger. O que conta a longo prazo é a crença firme de termos de fazer tudo para podermos trabalhar com segurança. Nós temos de usar o equipamento de proteção individual se quisermos ter um bom desempenho em segurança.

Ninguém poderá fazer a segurança por nós.

Suporta que você seja um daqueles que acreditam na importância de proteger sua visão em qualquer circunstância e que aja de acordo com esta ideia o tempo todo. Quando alguém da turma quiser gozar você por excesso de zelo, o que você faz? Você decide não se envolver e se afasta, ou então diz à pessoa a razão que faz proteger seus olhos mesmo que o risco seja pequeno.

Talvez com isso você leve a pessoa a refletir e leve-a a chegar na mesma conclusão que você. Os dispositivos para proteção dos olhos tem sido empregados na indústria desde 1910. Talvez algum de vocês conheçam alguém que tenha recebido um ferimento no olho ou que tenha ficado cego por não estar usando óculos de segurança na hora certa. Algumas partículas podem atingir seus olhos de forma muito violenta, podendo ocorrer a perda de uma das vistas. Vários tipos de óculos de segurança estão disponíveis para proteger seus olhos contra partículas, aerodispersóides, vapores e líquidos corrosivos. Dependendo da tarefa você pode usar o óculos ou protetores faciais ou máscaras faciais.

PROTEÇÃO PARA OS OLHOS

(CONTINUAÇÃO)

A soldagem requer a proteção dos olhos na forma de um capacete para impedir que raios infravermelhos e ultravioletas atinjam seus olhos. Os soldadores devem usar óculos que protejam contra o arremesso de partículas. Sempre que houver a presença de partículas em nossas atividades deve-se fazer uso do óculos de segurança.

Você sabe que precisa de apenas uma partícula de esmeril para acabar com sua visão? Você sabe que o respingo de um produto químico corrosivo é o suficiente para cegar? Algumas vezes você arranja uma desculpa para não usar óculos de segurança. Uma das desculpas mais frequentes é: “eles atrapalham minha visão”, “eles são desconfortáveis”, “eles me fazem ficar ridículo”, “eles embaçam”.

Sempre que a proteção para seus olhos o aborrecer, lembre-se apenas que você não poderá enxergar através de um olho de vidro, ou sempre terá que usar um instrumento para cobrir aquela vista perdida.

A pior desculpa de todas é aquela que diz que o trabalho é rápido, leva apenas 1 minuto. O acidente leva muito menos. E o transtorno será o resto da vida.

Uma das frases mais usadas é: “Eu me esqueci...”. É usada frequentemente como desculpa para não usar o óculos. Não estamos dizendo que podemos nos esquecer uma vez que outra, isso acontece. Porém, basta que você se esqueça uma única vez de colocar os óculos para que este esquecimento, esse lapso de memória, seja o mais caro em toda a sua vida. Portanto, faça o uso do óculos de segurança uma questão de hábito.

PROTEÇÃO PARA OS OLHOS

(CONTINUAÇÃO)

Pense no seguinte: não existe uma boa razão para que alguém não proteja os próprios olhos. A visão não tem preço assim, sendo use a proteção para seus olhos.

COMPETIÇÃO PARA CABEÇAS DURAS

De acordo com o Conselho de Segurança Nacional do Trabalho, várias companhias já adotaram o novo certificado de dureza de cabeças para os trabalhadores que acham ter suas cabeças duras o suficiente.

Vários testes foram aplicados para determinar se um trabalhador pode obter esse certificado. Alguns funcionários desta seção já expressaram seu interesse em ganhar certificados. Assim sendo, estamos oferecendo agora a oportunidade para eles. Aqueles que concluírem satisfatoriamente os testes abaixo receberão um boné, um certificado na moldura e a permissão de usarem os bonés no lugar do capacete de segurança.

TESTE DE PENETRAÇÃO. Um prumo de chumbo pesando meio quilo é deixado cair repentinamente de uma altura de 3 metros na cabeça do interessado. Se a ponta penetrar pelo menos 1 cm, o interessado terá passado na primeira fase do exame.

TESTE DE ABSORÇÃO. A cabeça do interessado é submersa na água durante 24 horas, sem o auxílio de ar mandado. Se a absorção total for menor do que 0,5 % o interessado passa ao exame seguinte.

TESTE DE RESISTÊNCIA QUÍMICA E TÉRMICA: A cabeça do interessado é testada quanto suas propriedades de resistência a produtos químicos, incluindo ácidos e solventes, e quanto a resistência ao fogo. Tendo passado nesta fase, o interessado fará o teste final que é o elétrico.

TESTE ELÉTRICO. Este teste final é muito simples, envolve a cabeça do interessado a uma tensão de até 3.000 volts em 60 hertz CA. Um vazamento de 9 miliampéres é permitido a 2.000 volts, não sendo permitido o rompimento do isolamento.

COMPETIÇÃO PARA CABEÇAS DURAS **(CONTINUAÇÃO)**

Qualquer um empregado que passar neste exame, que normalmente são aplicados aos capacetes de segurança, será agraciado com um boné e um certificado de dureza devidamente envolvido por uma moldura moderna para permitir que ele use apenas o boné enquanto estiver trabalhando em locais onde lhe for exigido usar o capacete de segurança.

O VALOR DO CAPACETE DE SEGURANÇA JÁ FOI APROVADO

Ao longo dos dias, os empregados tem dado várias desculpas para não usar o capacete de segurança:

- **Ele é muito pesado!**
- **Ele me dá dor de cabeça!**
- **Ele machuca meu pescoço!**
- **Ele é muito frio para ser usado!**
- **Ele é muito quente para ser usado!**
- **Ele não deixa eu ouvir direito!**
- **Ele não deixa eu enxergar direito!**
- **Ele faz eu ficar careca!**

Hoje em dia, até que não há muita resistência em usar os capacetes de segurança. Houve época que nem podia falar em capacete, que o empregado reclamava.

Ao longo dos anos a consciência tem melhorado, embora muitos ainda relutam em não aceitar este EPI como parte integrante do seu dia-dia como um instrumento importante de trabalho. Imagine uma enxada, um machado ou outra ferramenta desprendendo acidentalmente do cabo e atingindo seu colega. Pode ser na cabeça, como também pode ser em qualquer outra parte do corpo. Imagine ser atingido por peças móveis.

O VALOR DO CAPACETE DE SEGURANÇA JÁ FOI APROVADO (CONTINUAÇÃO)

Histórias diversas como projeções de britas, projeções de fragmentos de esmeris, batidas contra, são exemplos concretos de que a utilização do capacete é de suma importância no nosso trabalho.

Até mesmo a presença do risco de uma queda sobre os trilhos em função das irregularidades do piso, faz com que nossa obrigação com o uso do capacete aumente ainda mais.

Você nunca saberá que tipo de surpresa pode aguardar você vindo em direção ao crânio. Portanto proteja-se usando o seu capacete e cuide de sua conservação, não jogando-o ao chão, mantendo-o limpo e em perfeitas condições de uso.

LESÕES NAS COSTAS

Lesões repetidas nas costas podem se tornar crônicas e pode causar anos de sofrimento, encurtar os altos produtivos do trabalhador e provavelmente acabar com a alegria da aposentadoria durante muitos anos.

Podemos evitar estas lesões nas costas?

Sim. Se reconhecermos algumas de suas causas e procurar evitar males maiores. A maioria das lesões nas costas resulta das seguintes causas:

- **Levantamento de cargas com o corpo em posição errada;**
- **Levantamento de objetos abaixo do nível do solo;**
- **Tentativa de ser o forte, ou seja, levantar pesos acima da capacidade da pessoa;**
- **Escorregões quando transportando objetos ou operando ferramentas;**
- **Giro do corpo nos calcanhares quando se levanta ou carrega objetos;**
- **Posição de trabalho incorreto e frequente.**

A maioria de vocês já sabem como levantar do chão um peso corretamente? Todos nós temos limitações quando temos de levantar um peso, pois nosso organismo não foi moldado como levantador e transportador de cargas. Se um objeto pesa acima de 40 kg, solicite ajuda de um guincho para içá-lo. Para transportá-lo solicite a presença de um equipamento apropriado. Sua condição física, constituição e estrutura orgânica tem muito a ver com sua capacidade de levantar e transportar objetos pesados. Não faça mais do que dá conta.

LESÕES NAS COSTAS

(CONTINUAÇÃO)

Em locais onde o terreno é irregular o risco ainda é maior. Solicite ajuda aos companheiros. Nunca gire o corpo ao levantar ou transportar objetos pesados, mude a posição dos pés.

Sua coluna e músculos não foram preparados para suportar pressão ou tensão superior a determinados limites característicos de cada um.

MANUSEIO DE CARGAS COM SEGURANÇA

Mesmo com o auxílio mecânico para o levantamento de cargas, encontramos certas coisas que precisam ser feitas manualmente. Para evitar distensões de mau jeito nas costas, temos que fazê-lo corretamente. Isto já foi dito várias vezes, porém ainda ocorre muita lesão por levantamento de pesos.

Consideremos algumas coisas que temos de levantar manualmente. O que pesa mais? O que é mais difícil de manusear? Pense nisso enquanto falamos nos principais pontos sobre levantamento de peso com segurança. A proteção das mãos é de máxima importância. Ao levantar materiais com bordas cortantes ou superfície áspera, use luvas para proteger suas mãos. Devemos evitar o pinçamento de dedos e cortes nas mãos.

Mesmo que você esteja usando luvas, deve certificar-se de que suas mãos não correm riscos, não podem ser atingidas por alguma projeção no momento do levantamento, e que a mesma não atingirá os pés.

A firmeza dos pés é essencial para se tentar levantar um objeto de qualquer peso substancial. Muitas distensões resultam da perda do equilíbrio. Com isso o peso da carga é lançado sobre os músculos das costas.

A posição dos pés determina se você está ou não bem equilibrado. Eles devem estar ligeiramente separados um do outro. Dobrar os joelhos para levantar o peso com os músculos da perna é o requisito básico de segurança.

Se estiver pegando uma caixa, posicione-a em diagonal pegando pelos cantos opostos. A coluna deve ficar quase reta. Se encurvar a

MANUSEIO DE CARGAS COM SEGURANÇA (CONTINUAÇÃO)

coluna em demasia poderá ocorrer lesões graves na coluna vertebral. Lembre-se que a coluna é composta de pequenas vértebras intercaladas com um disco gelatinoso. A compressão então deve ser no sentido vertical.

Após levantada a carga, mantenha próxima ao corpo para evitar esforços nos músculos dos braços e manter o equilíbrio da pessoa. Antes de levantar deve ser feita uma avaliação para ter certeza de que, ao erguê-la poderá trazê-la próxima ao seu corpo.

Levantar lentamente é outra recomendação básica de segurança. Coloque lentamente sua força no levantamento. Levante lentamente esticando suas pernas, mantendo as costas retas e a caixa próxima ao corpo. Se a carga for muito pesada, logo no início você poderá retornar a carga para a posição original. Peça ajuda quando precisar e não hesite em fazer isto. Apresentamos a seguir alguns conselhos:

- Dimensione a carga primeiro, não tente ser o mais forte. Na dúvida peça auxílio;**
- Certifique-se de que está com os pés firmes no chão e verifique os desníveis do local, se existir;**
- Mantenha os pés ligeiramente separados, uns 30 centímetros um do outro;**

MANUSEIO DE CARGAS COM SEGURANÇA (CONTINUAÇÃO)

- **Coloque seus pés próximo à base do objeto. Isto é importante porque evita colocar toda a carga sobre os músculos das costas;**
- **Dobre seus joelhos, mantendo suas costas retas e o mais vertical possível.**

As botas de segurança com biqueira de aço previnem possíveis acidentes com projeções de objetos sobre os pés. Levantamento de cargas representam muitos problemas no trabalho em relação a acidentes típicos ou problemas relacionados com a saúde do empregado.

Assim sendo, procure utilizar a força dos músculos das pernas e braços, pois costas não possuem músculos para essa finalidade.

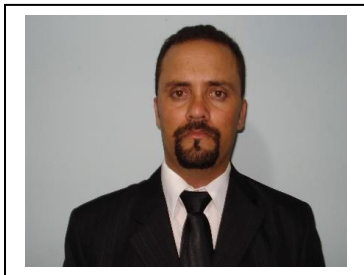
São Paulo, Maio de 2014.



Deogledes Monticuco

deogledes.monticuco@gmail.com

Fone: (11) 9-8151-3211



Hélio Marcos da Silva

helio@hmseq.com.br

**Fones: (13) 3304-1588
(11) 98143-2614 e 7806-1985**

É PERMITIDA A DIVULGAÇÃO, REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL DESDE QUE MENCIONADA ESTA PUBLICAÇÃO.