



Boletim
Informativo CIPA
Janeiro/2020



O que é a CIPA?



GESTÃO

2019/2020

**Aposte
na
Vida
não
atrolele
a
segurança.**

CIPA



**SEGURANÇA
EM 1º LUGAR**

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) é um instrumento que os trabalhadores dispõem para tratar da prevenção de acidentes do trabalho, das condições do ambiente do trabalho e de todos os aspectos que afetam sua saúde e segurança. A CIPA é regulamentada pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) nos artigos 162 a 165 e pela Norma Regulamentadora 5 (NR-5), contida na portaria 3.214 de 08.06.78 baixada pelo Ministério do trabalho.

A constituição de órgãos dessa natureza dentro das empresas foi determinada pela ocorrência significativa e crescente de acidentes e doenças típicas do trabalho em todos os países que se industrializaram.

A CIPA é composta de representantes do empregador e dos empregados, de acordo com o dimensionamento previsto, ressalvadas as alterações disciplinadas em atos normativos para setores econômicos específicos.

No Brasil, esta participação, prevista na CLT, se restringe a CIPA, onde os trabalhadores formalmente ocupam metade de sua composição após eleições diretas e anuais.

OBJETIVOS:

O objetivo básico da CIPA é fazer com que empregadores e empregados trabalhem conjuntamente na tarefa de prevenir acidentes e melhorar a qualidade do ambiente de trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

A CIPA também tem por atribuição identificar os riscos do processo de trabalho e elaborar o mapa de risco, com a participação do maior número de trabalhadores e com a assessoria do SESMT



BOAS PRÁTICAS NO TRABALHO COM OS PERFUROS CORTANTES

ATENÇÃO COM OS PERFUROS CORTANTES

Antes do início dos procedimentos assegure que todo material necessário para a realização de um procedimento esteja disponível e ao alcance das mãos.

Antes de iniciar as atividades organize seu ambiente de trabalho bem como os recursos. (ex: bandeja com os instrumentos e os perfuro cortantes).

Avaliar o paciente, se não cooperativo, peça ajuda sempre;

Informar o paciente qual é o procedimento que será aplicado e explicar a importância do mesmo para a promoção da saúde.

Durante um procedimento
Manter contato visual com o lugar que está sendo realizado o procedimento e com o ponto exato em que está o perfuro cortante.

Ao manusear um perfuro cortante, permanecer alerta quanto à presença de outros trabalhadores no entorno, para evi-



tar acidentes;

Ao passar um perfuro cortante a outra pessoa (durante uma cirurgia) não o fazer de mão em mão, utilizar uma zona neutra pré-estabelecida ou uma bandeja para pôr e retirar os perfuro cortantes, e anunciar verbalmente quando estiver fazendo isso.

Durante a limpeza após um procedimento

Transportar os perfuro cortantes em um recipiente adequado (bandeja) e que impeça o vazamento do conteúdo.

Durante o descarte

Inspecionar visualmente o coletor de descarte para ver se não está acima do permitido;

Evitar colocar as mãos próximas à abertura do coletor, nunca colocar as mãos ou os dedos dentro do recipiente;

Se encontrar algum perfuro cortante em lugar inadequado, transporta-lo em meio mecânico (ex: pinça, pá) nunca os pegar com as mãos, diretamente.

Para refletir:

*Quando
fazemos
a coisa certa,
nos sentimos*

bem,

não só por

Termos

colaborado

com o

nosso bem

estar, mas

também

com o dos

outros.

Segurança é

uma questão de

educação.



Após o descarte.

Troca-lo, assim que perceber que está no limite de tolerância, vedando e colocando em um saco de lixo infectante e remove-lo com segurança;

Manter em local apropriado os coletores cheios (Expurgo).



Higienização das mãos

Faça a higienização das mãos após cada procedimento, antes e após o uso das luvas.

EPI

Você sabe o que é EPI?
Os equipamentos de Proteção Individual, é todo dispositivos ou produtos de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado a proteção contra riscos capazes de ameaçar a sua saúde ou segurança

Quais são os EPI's de Enfermagem?

- Avental ou "CAPOTE";
- Touca;
- Luva;
- Máscara;
- Óculos;
- Jaleco.

USE EPI'S

- Use os equipamentos de segurança para efetuar seu trabalho:
- Jaleco branco
- Calçado fechado
- Luvas descartáveis
- Toucas descartáveis
- Mascara descartáveis
- Óculos de segurança.
- Avental descartável

Atenção para os adornos, anéis, pulseiras, não são recomendados seu uso em procedimentos, é fonte geradora de contaminação e acidentes.

Em caso de acidentes com materiais biológicos, lave abundantemente com água e sabão quando na pele, e nas mucosas lavar somente com água corrente, após seguir rigorosamente o protocolo de acidentes com materiais biológicos.

Participe sempre de cursos, treinamentos que a Santa Casa lhe proporcionar. A informação é a luz para o profissional.

Segurança é unir esforços para divulgar e obedecer as medidas básicas de segurança no trabalho. Implicando em mais saúde e produtividade

CIPA



SEGURANÇA EM 1º LUGAR

Estresse e os acidentes

Problema que aflige brasileiros há mais de 30 anos exige ação do SESMT voltada à prevenção

O estresse no trabalho é um problema que já faz parte do cotidiano do mundo moderno, principalmente tendo em vista a avassaladora competitividade do mercado. Estudo realizado pela ISMA (International Stress Management Association) em 2017 comprovou que os brasileiros só ficam atrás dos japoneses quando o assunto envolve as condições desgastantes no ambiente corporativo.



Esse esgotamento afeta o desempenho do trabalhador, o que potencializa a possibilidade da ocorrência de acidentes. Situações como estafa física, problemas psicológicos, perda da memória e até distúrbios cardíacos são doenças associadas ao estresse. É cada vez mais urgente que o SESMT das empresas passe a se ocupar na mitigação dos eventos que expõem os trabalhadores a esse tipo de risco.

Regras rigorosas em demasia, trabalho excessivo, prazos impraticáveis, metas inatingíveis, assédio moral, principalmente praticado pelas chefias, e o temor do desemprego, são os principais motivos apontados pelos trabalhadores como fatores que causam o desequilíbrio emocional. Aliás, no que concerne ao assédio moral, as empresas deveriam, urgentemente, tomar medidas internas para coibirem esse comportamento tão comum e que envolve gerentes, supervisores, mestres e encarregados. A Justiça do Trabalho tem sido implacável em ações que tratam da questão, obrigando as companhias a pagarem indenizações de monta quando se constata a afronta à dignidade e à moral do trabalhador. Aliás, pesquisas recentes mostram que cerca de 70% dos profissionais que exercem cargo de chefia em nosso país, não se encontram preparados para fazê-lo.

PESQUISA

No final da década de 80, um trabalho apresentado pelo Dr. Hudson Araújo Couto, médico do Trabalho pela Universidade de Michigan (EUA), já demonstrava que, mesmo naquela época, o [Brasil](#) era o segundo país mais estressado do mundo; a diferença que havia, era a de que o primeiro lugar cabia ao Egito ao invés do Japão, como acontece atualmente. Em sua pesquisa, Couto definia o estresse como sendo "o desgaste anormal da máquina humana", lembrando que sua incidência ocasionava o comprometimento da capacidade produtiva da pessoa, principalmente com a redução da concentração no trabalho, esquecimentos e erros frequentes e, conseqüentemente, com prejuízos na forma de relacionamento da pessoa com o grupo.

O professor Hudson dividia o estresse principalmente em duas categorias distintas: o de "sobrecarga" e o de "monotonia". O primeiro caso, segundo ele, era mais comum, e era provocado por exigências psíquicas superiores à capacidade do funcionário. Inversamente, um nível de exigência funcional muito abaixo da capacidade do indivíduo gerava também o decréscimo de rendimento, sendo então considerado como de "monotonia."

Seja como for, as medidas de prevenção ao estresse devem ser avaliadas pelo SESMT no âmbito das empresas, como necessárias para que se evitem os acidentes de trabalho e as doenças ocupacionais. Segundo a Previdência Social, os problemas psíquicos são considerados como aqueles que mais têm afastado os trabalhadores. Segurança laboral também é preservar a integridade psicológica do trabalhador.

*Mais
vae um
trabalhador
conscientizad
o que uma
montanha de
EPI*





Ergonomia - Dores de cabeça podem estar associadas à má postura no trabalho

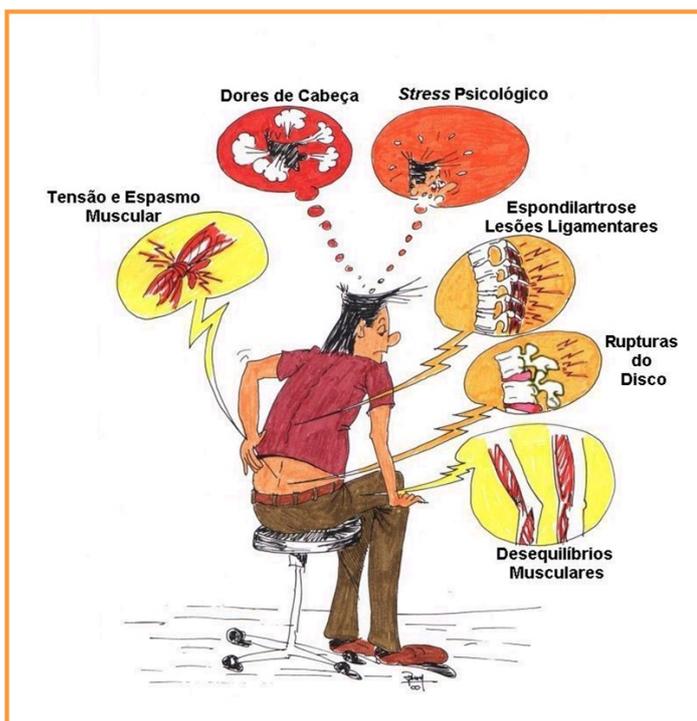
Cansaço muscular, fadiga e até dor de cabeça, são sintomas que costumam estar ligados ao estresse. Mas, o que poucos imaginam é que a má postura no ambiente de trabalho pode ser o indício inicial de todas essas dores. Segundo as estatísticas mundiais, 80% das pessoas sofrem de sintomas atribuídos à coluna vertebral. Desde a forma como as pessoas se posicionam na frente do computador até a quantidade de horas que elas permanecem na mesma posição são alguns dos vilões que acarretam todos os sintomas.

Os problemas posturais mais comuns são as dores na região lombar. “Padrões constantes da mesma postura acarreta ainda desequilíbrio muscular em todo o corpo, transferindo a dor para extremidades como cabeça, ombro, cotovelo, joelho e mãos”, explica a coordenadora da especialização em Osteopatia da Faculdade Inspirar, Luciana Lopes Costa.

Para a fisioterapeuta, a má postura não está restrita apenas ao ambiente de trabalho, o comportamento do indivíduo dentro de casa e até quando realiza exercícios podem intensificar o problema. “Essa falta de preocupação com a postura, produz na coluna descompensações, que podem modificar a curvatura normal, causando problemas como escoliose, hiper cifose e hiperlordose. Em casos mais graves a doença evolui para artroses, protusão e hérnias discais”, explica a professora da Faculdade Inspirar.

Nesses casos, a fisioterapia é o tratamento mais indicado. As áreas ideais para o tratamento são a Osteopatia – que ajuda a restabelecer a mobilidade e dar equilíbrio ao sistema musculoesquelético - e o RPG - reabilitação postural com exercícios específicos de equilíbrio muscular. “Exercícios de alongamento e fortalecimento também são essenciais para manutenção do tônus postural como o Iso Stretching e o Pilates”, completa Costa.

Algumas dicas podem ajudar o trabalhador a se manter longe dessas dores. Para os sedentários, os exercícios devem começar a fazer parte da rotina, já que a musculatura tende a se acomodar na vida diária, causando dores. Porém, todo exercício deve ser acompanhado de um profissional especializado. “A fisioterapia não é só para tratamento, também é uma forma de boa avaliação para indicar seu melhor exercício”, garante a fisioterapeuta.



Segurança é unir esforços para divulgar e obedecer as medidas básicas de segurança no trabalho. Implicando em mais saúde e produtividade



CIPA



SEGURANÇA
EM 1º LUGAR

PPRA

PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE RISCOS AMBIENTAIS

Em 29 de dezembro de 1994, a Portaria N.º 25, aprovou o texto da Norma Regulamentadora, NR-9 que estabelece a obrigatoriedade da elaboração e implantação, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados, do Programa de Prevenção dos Riscos Ambientais - PPRA.

O PPRA do estabelecimento deve estar descrito no Documento Base que contém os aspectos estruturais do programa, a estratégia e metodologia de ação, forma de registro, manutenção e divulgação dos dados, a periodicidade e forma de avaliação do desenvolvimento do programa e o planejamento anual com o estabelecimento das metas a serem cumpridas com os prazos para a sua implantação conforme cronograma anual. Este programa constitui-se numa ferramenta de extrema importância para a segurança e saúde dos empregados, proporcionando identificar as medidas de proteção ao trabalhador a serem implementadas e também serve de base para a elaboração do Programa de Controle Médico e Saúde Ocupacional - PCMSO, obrigatório pela NR-7.

A partir de 29 de abril de 1995, data da publicação da Lei nº 9.032, a caracterização de atividade como especial depende de comprovação do tempo de trabalho permanente, não ocasional nem intermitente, durante quinze, vinte ou vinte e cinco anos em atividade com efetiva exposição a agentes nocivos químicos, físicos, biológicos ou associação de agentes prejudiciais à saúde ou à integridade física, observada a carência exigida.

OBJETIVO

O PPRA tem como objetivo a preservação da saúde e a integridade física dos trabalhadores, através do desenvolvimento das etapas de antecipação, reconhecimento, avaliação e conseqüentemente o controle da ocorrência dos riscos ambientais existentes ou que venham a existir nos locais de trabalho, levando-se sempre em consideração a proteção do meio ambiente e dos recursos naturais.

INTEGRAÇÃO COM A CIPA

Os empregados terão participação efetiva no programa, através dos seus representantes da CIPA que estiver em gestão, dando sugestões e informando a administração sobre condições que julgarem de risco.

O documento base, suas alterações e complementações deverão ser apresentados e discutidos na CIPA, quando existente na empresa, de acordo com a NR-5, sendo uma cópia anexada ao livro de ata dessa comissão.

*Não Mais
vale um
trabalhador
conscientiz
ado que
uma
montanha
de EPI*





PCMSO

Programa de Controle Médico
de Saúde Ocupacional



O PCMSO- Estabelece o controle de saúde físico e mental do trabalhador, em função de suas atividades, e obriga a realização de exames médicos adicionais, de mudança de função e de retorno ao trabalho, estabelecendo ainda a obrigatoriedade de um exame médico periódico. As empresas (ou condomínios) com até 25 empregados, não estão obrigadas a manter um médico coordenador do PCMSO, estando ainda desobrigadas de elaborar o relatório anual. Como estão obrigadas à realização dos exames médicos acima mencionados, a obrigação poderá ser cumprida mediante convênio com empresas especializadas/credenciadas em medicina do trabalho.

OBJETO

Esta Norma Regulamentadora - NR estabelece a obrigatoriedade da elaboração e implementação, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores com empregados, do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO, com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores.

RESPONSABILIDADES

Compete ao empregador:

- garantir a elaboração efetiva implementação do PCMSO, bem como zelar pela sua eficácia;
- custear, sem ônus para o empregado, todos os procedimentos relacionados ao PCMSO;
- indicar, dentre os médicos dos Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho - SESMT, da empresa, um coordenador responsável pela execução do PCMSO;

Compete ao médico coordenador:

- realizar os exames médicos previstos no item 1.4.1, ou encarregar os mesmos a profissional médico familiarizado com os princípios da patologia ocupacional e suas causas, bem como com o ambiente, as condições de trabalho e os riscos a que está ou será exposto cada trabalhador da empresa a ser examinada;
- encarregar dos exames complementares previstos nos itens, quadros e anexos desta NR, profissionais e/ou entidades devidamente capacitados, equipados e qualificados.

DESENVOLVIMENTO DO PCMSO

O PCMSO o deve incluir, entre outros, a realização obrigatória dos exames médicos:

- admissional;
- periódico;
- de retomo ao trabalho;
- de mudança de função;
- demissional.

*O acidente
pode deixar
marcas
que
as
desculpas
não
apagam*





PARE

Ponha a mão na consciência e no álcool gel:

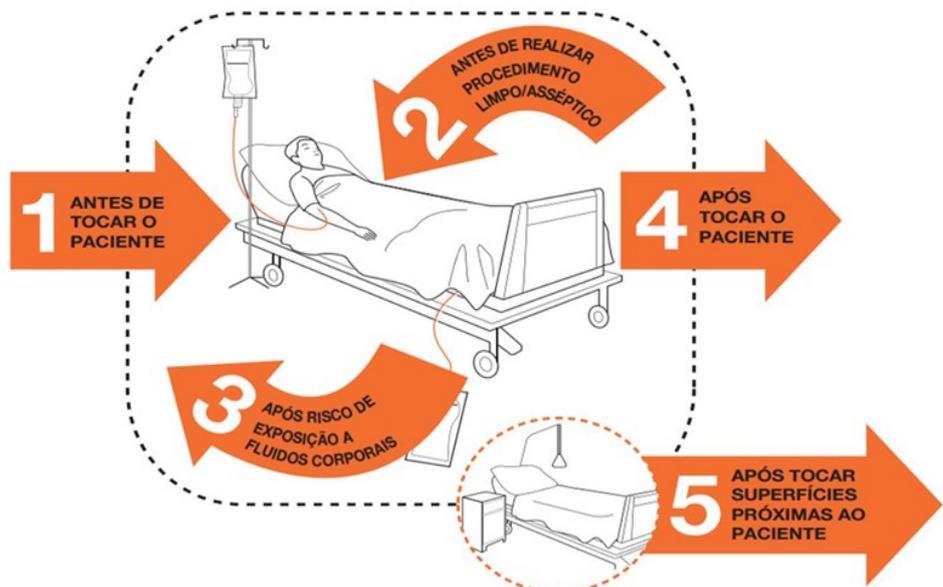


HIGIENIZE SUAS MÃOS.

CAMPAÑA DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS
SERVIÇO DE CONTROLE DE INFECÇÃO HOSPITALAR - SCIH
SANTA CASA DE MISERICÓRDIA - SÃO JOÃO DEL-REI / MG

*Mais
vale um
trabalhador
conscientizado
que uma
montanha de
EPI*

QUANDO? Seus 5 momentos para a higiene das mãos



HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização das Mãos com preparações alcoólicas (Gel ou Solução a 70% com 1-3% de Glicerina)



1. Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



2. Friccione as palmas das mãos entre si.



3. Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.

4. Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



5. Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos.



6. Friccione o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



7. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa), fazendo um movimento circular.



8. Friccione os punhos com movimentos circulares.



9. Friccionar até secar. Não utilizar papel toalha.

OS SETE MANDAMENTOS DO BOM

CIPEIRO

Ao ser eleito para integrar a gestão da CIPA, o cipeiro recebe a tarefa de defender e garantir a saúde e a segurança de seus colegas no desempenho de suas atividades laborais. Entre as ações a serem desempenhadas pela equipe de cipeiros, estão: investigar, discutir e combater as condições de trabalho inseguras, insalubres, perigosas e irregulares. Cabendo a eles organizar e encaminhar suas sugestões, buscando implantar melhorias no local de trabalho.



1 Prevenir não é observar se o trabalhador está usando EPI, mas também estar atento às condições do local de trabalho e seus efeitos sobre os trabalhadores. É ter consciência que o mais importante é a prevenção "coletiva".

2 Ouça sempre. Esteja preparado para ouvir toda e qualquer reclamação ou denúncia dos trabalhadores. Às vezes, pode parecer pouco, mas todo trabalhador pode ajudar o cipeiro e toda informação tem importância.

3 Anote tudo o que lhe for dito: todas as reclamações, sugestões e críticas para que possam ser averiguadas e respondidas.

4 Responda a todos os questionamentos, sugestões e reclamações que receber dos trabalhadores. Isto estabelece uma relação de confiança entre o trabalhador e o cipeiro.

5 Investigue todo e qualquer acidente no local de trabalho e elabore um relatório completo sobre o infortúnio.

6 Não existe CIPA atuante e forte sem a organização dos trabalhadores, que precisam conhecer e ajudar no trabalho do cipeiro.

7 É preciso constantemente buscar conhecimento e fazer cursos de formação e conhecer a legislação. Só assim é possível argumentar na hora de defender os direitos dos trabalhadores.