

PARTICIPE DA

SIPAT 2022

“SEGURANÇA NO TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA PÓS PANDEMIA”

15 a 19 de agosto de 2022 das 13h30 às 17h

Dias 15 e 16 - Visitas para divulgação e orientação nos departamentos

Dia 17 - Abertura no Auditório do Departamento de Agronomia às 13h30

Dias 18 e 19 - Auditório da Engenharia Civil

(palestras, sorteio de brinde, coffe break, evento cultural)

Dia 19 - Encerramento

CIPA – GESTÃO 2021/2022

Ronaldo Leite dos Santos

Presidente

Nilson Gomes

Vice-Presidente

Maria Aparecida Lemos de Souza

Secretario

Talitha Zappile Spindola

Vice-Secretaria

Membros:

Bianca Nila Verônica

Claudinei Marcos Vaneli

Cristovão José Romero

Edinaldo do Nascimento

Luiz Ricardo da Silva

Miriam Solange de Carvalho Souza

Nilson do Carmo

Sidney da Silva Braga

Silvia Elena Oliveira Silva

Agradecimento Especial:

Luciana (Técnica em Segurança do Trabalho)



SIPAT 2022

SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO

15 a 19 de agosto

REALIZAÇÃO:





SESMO

Os Serviços especializados em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho são regulamentados pela Lei 6.514/77 – Portaria 3.214/78, especificado na Norma Regulamentadora NR-4. A finalidade é promover a saúde e proteger a integridade do trabalhador no local de trabalho. É obrigatório para todas as empresas privadas, públicas, órgãos públicos da administração direta e indireta dos poderes Legislativo e Judiciário, que possuam empregados regidos pela Consolidação das Leis Trabalhistas – CLT.

CIPA – COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes é regulamentada pela NR5. A finalidade é a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador. É obrigatória para as empresas privadas, públicas, sociedades de economia mista, órgãos da administração direta e indireta, instituições beneficentes, associações recreativas, cooperativas, bem como instituições que admitam trabalhadores como empregados devem constituir CIPA por estabelecimento e mantê-la em regular funcionamento. A CIPA é composta por representantes do empregador – (designados) e dos empregados (eleitos). Venha você também fazer parte da história da CIPA –

CANDIDATE-SE.

SÍNDROME DE BURNOUT

Conhecida também como Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema, devido condições desgastantes no ambiente laboral, como carga excessiva de trabalho, pressão ou excesso de competitividade. Depressão, esgotamento físico e mental, sentimento de incapacidade e até pensamentos suicidas: esses são alguns dos indícios da Síndrome de Burnout, um transtorno cada vez mais comum se caracteriza por um estresse devastador, extremo, superior à capacidade pessoal de lidar com questões do dia a dia de modo eficiente, e é relacionado exclusivamente ao trabalho.

Burnout ainda pode acarretar em alterações de longo prazo no corpo da pessoa, afetando sua imunidade e tornando-a vulnerável a doenças virais e resfriados. Além disso: o trabalho em equipe é totalmente prejudicado; o funcionário perde a capacidade de compreender o sentimento ou reação das outras pessoas.

O que acontece depois do burnout?

Os efeitos negativos do esgotamento podem ser observados em todas as áreas da vida – incluindo sua casa, trabalho e vida social. Da mesma forma, burnout também pode causar alterações de longo prazo em seu corpo, ficando vulnerável a doenças como resfriados e gripe.

Quanto tempo dura o Burnout?

Segundo a profissional, a doença é caracterizada por “sintomas de exaustão mental, físico e emocional por pelo menos 15 dias, por uma situação específica que já dura mais de seis meses”

Como me recuperar do Burnout?

Descansar e dar tempo para recarregar suas energias fora do trabalho (usar tempo livre para fazer coisas agradáveis fora do trabalho, buscar apoio da família e amigos, fazer exercícios, etc.) também é importante para a recuperação do burnout.

ALCOOLISMO

Poucos minutos depois da ingestão do álcool, este passa para a corrente sanguínea onde pode manter-se várias horas, e a partir da qual exerce a sua ação sobre diversos órgãos do corpo. O etanol afeta todo o organismo, sendo o fígado um dos órgãos mais afetados; este tem a missão de transformar o álcool em outras substâncias pouco perigosas para o indivíduo.

Efeitos Imediatos: Funciona como um depressor do sistema nervoso central; estado inicial de euforia e desinibição; estado de sonolência, deturpação da visão e diminuição da capacidade de reação; vômitos, diarreia, sede, dor de cabeça e desidratação; lentidão dos reflexos e perda de equilíbrio; em demasia pode levar ao coma etílico.

A longo prazo: Deterioração e atrofia do cérebro; anemia, diminuição das defesas imunitárias; gastrite e úlceras; hepatite ou cirrose; inflamação e deterioração do pâncreas e outros órgãos.

INFECÇÃO SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL – IST

As IST's são doenças transmitidas principalmente por meio de relação sexual sem preservativo. A qualquer suspeita de IST, como úlceras, verrugas, corrimentos, ardência ou coceiras, procure imediatamente um médico. A demora em procurar tratamento agrava a doença e dificulta seu tratamento. As IST são doenças graves que podem causar disfunções sexuais, esterilidade, aborto, nascimento de bebês prematuros ou com deficiência física ou mental, alguns tipos de câncer e até a morte. Uma pessoa com IST também tem mais chance de adquirir outras infecções, inclusive a AIDS e hepatites.

SÍNDROME DA IMUNODEFICIÊNCIA ADQUIRIDA - AIDS

A AIDS - Síndrome de Imunodeficiência Adquirida, é uma doença que tem tratamento mas ainda não tem cura. O vírus que causa a AIDS, o HIV ataca o sistema imunológico, sistema de proteção do corpo contra doenças. Os danos causados deixam o corpo vulnerável a infecções, chamadas “oportunistas”, que podem ser fatais. O vírus HIV pode ser transmitido por: relação sexual sem camisinha com uma pessoa infectada pelo vírus HIV, compartilhamento de seringas para injeção e drogas com uma pessoa infectada pelo HIV e de mãe soropositiva para bebês antes, durante e depois do nascimento (amamentação).

PREVENÇÃO

Use corretamente a camisinha em todas as relações sexuais e apenas agulhas e seringas descartáveis. Para evitar que a AIDS passe da mãe para o filho, todas as gestantes devem começar o pré-natal o mais cedo possível e fazer o teste de AIDS.

Outro cuidado importante, é com as doenças sexualmente transmissíveis, as IST's. Elas podem trazer sérios problemas de saúde e aumentam em até 18 vezes a chance de contrair o HIV. A prevenção das IST's é igual a da AIDS.