CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

Boletim Informativo nº 4

08 de maio de 2012

Dia Mundial da Saúde

07 de abril

Boa Saúde adiciona anos de vida

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS, saúde é o mais completo estado de bem-estar físico, mental e social e não a simples ausência de doença. Ou seja, uma pessoa saudável não é aquela que não está doente, mas a que tem o corpo e a mente funcionando em harmonia, desempenhando os papéis que cabem a cada um e proporcionando o máximo de bem-estar, disposição e vitalidade.

O Dia Mundial da Saúde acontece anualmente no dia 7 de abril e marca o aniversário da Organização Mundial da Saúde (OMS). Neste dia, a OMS convida a todos, de líderes mundiais ao público, a tomar medidas para enfrentar um desafio único da saúde de impacto global. A cada ano, esta campanha mundial se concentra em um tema diferente de saúde que destaca uma área prioritária para a OMS. Temas anteriores têm abordado uma gama de tópicos, incluindo, a urbanização na área da saúde, fazendo com que hospitais sejam seguros em situações de emergência e proteção da saúde contra as mudanças climáticas. Ao concentrar-se sobre questões de saúde novas e emergentes, o Dia Mundial da Saúde fornece uma oportunidade para começar uma ação coletiva para proteger a saúde e o bem-estar das pessoas.

Este ano, o Dia Mundial da Saúde focará no envelhecimento saudável. A expectativa de vida está subindo na maioria dos países, o que significa mais e mais pessoas vivendo mais tempo e entrando em uma idade em que elas podem precisar de cuidados de saúde. Enquanto isso, as natalidades estão geralmente caindo. Países e sistemas de atenção á saúde terão que encontrar formas inovadoras e sustentáveis para lidar com a mudança demográfica. As atividades do Dia Mundial da Saúde em todo o mundo, focará no envelhecimento e saúde, aumentando o conhecimento do que os indivíduos e os governos podem fazer para promover o envelhecimento ativo e saudável.

Mensagens principais para o 7 de Abril de 2012

- As pessoas idosas são um patrimônio nacional;
- As pessoas idosas são preciosas para a sociedade e devem sentir-se valorizadas;
- Uma boa saúde ao longo da vida permite-nos desfrutar plenamente dos aspectos positivos do envelhecimento;
- As sociedades que prestam cuidados à sua população idosa e que beneficiam da sua participação ativa na vida quotidiana estarão melhor preparadas para fazerem face aos desafios da evolução mundial.

Fontes: http://www.pahef.org/pt/noticia/2-news/306-2012-world-health-day.html

http://www.afro.who.int/pt/angola/press-materials/item/4452 guia-para-o-dia-mundial-da-sa%C3%BAde-7-de-abril-de-

Estresse e Perda de Memória

Cientistas do *Medical Research Council (MRC)* têm mostrado como dois receptores no cérebro envelhecendo reagem a um hormônio do estresse, denominado cortisol, o qual tem sido associado ao crescente esquecimento à medida que envelhecemos. O desenvolvimento pode ajudar na pesquisa sobre o tratamento de distúrbios de memória relacionados à idade.

O estudo descobriu que um receptor é ativado por baixos níveis de cortisol, ajudando a memória. Ao aumentar os níveis de cortisol, outro receptor é ativado, ativando genes e processos cerebrais que contribuem para a diminuição da memória.

Os pesquisadores da Universidade de Edimburgo observaram que altos níveis de cortisol em ratos idosos diminuíram sua capacidade de lembrar como percorrer um labirinto. O problema de memória foi revertido quando o segundo receptor foi bloqueado. Essa descoberta que poderá ter implicações para tratamentos de perda de memória.

O professor Chris Kennard, presidente da Câmara de Neurociência e Saúde Mental do MRC, que financiou a pesquisa, disse: "Esta pesquisa destaca alguns conceitos originais interessantes relativos à forma como ocorre a perda da memória na velhice. Com pessoas vivendo cada vez mais, o MRC está realmente focado em pesquisas que permitam aos idosos não apenas sobreviver, mas também se manterem saudáveis."

Dr. Joyce Yau, que liderou o estudo, disse: "Apesar de sabermos que os hormônios do estresse afetam a memória, esta pesquisa explica como os receptores envolvidos podem causar uma mudança de memória boa para ruim na

velhice. Sabemos agora que a redução dos níveis desses hormônios do estresse irá impedir a ativação de um receptor no cérebro que é ruim para a memória. Compreender os mecanismos no cérebro que afetam a memória à medida que envelhecemos, vai nos ajudar a encontrar formas de combater as condições relacionadas à perda de memória".

O estudo foi publicado no **Journal of Neuroscience**.

Prevenção e Combate a Incêndios

Nos meses de março e abril de 2012 a FMRP e o SESMT promoveram o treinamento para a Brigada de Incêndio, onde foi abordado Teoria Geral da Combustão, classes de incêndios, agentes extintores, métodos de extinção, sistemas de prevenção e combate ao incêndio, procedimentos em caso de incêndios e primeiros socorros.

Treinamento Prático da Brigada

NR 23 - Proteção Contra Incêndios

Redação dada pela Portaria SIT n.º 221, de 06 de maio de 2011)

23.1 Todos os empregadores devem adotar medidas de prevenção de incêndios, em conformidade com a legislação estadual e as normas técnicas aplicáveis.

23.1.1 O empregador deve providenciar para todos os trabalhadores informações sobre:
a) utilização dos equipamentos de combate ao incêndio;
b) procedimentos para evacuação dos locais de trabalho com segurança;
c) dispositivos de alarme existentes.

23.2 Os locais de trabalho deverão dispor de saídas, em número suficiente e dispostas de modo que aqueles que se encontrem nesses locais possam abandoná-los com rapidez e segurança, em caso de emergência.

23.3 As aberturas, saídas e vias de passagem devem ser claramente assinaladas por meio de placas ou sinais luminosos, indicando a direção da saída.

23.4 Nenhuma saída de emergência deverá ser fechada à chave ou presa durante a jornada de trabalho.

23.5 As saídas de emergência podem ser equipadas com dispositivos de travamento que permitam fácil abertura do interior do estabelecimento.

Fonte: www.portal.mte.gov.br

Brigadas de Incêndio são grupos de pessoas previamente treinadas, organizadas e capacitadas dentro de uma organização, empresa ou estabelecimento para realizar atendimento em situações de emergência. Em geral estão treinadas para atuar na prevenção e combate de incêndios, prestação de primeiros socorros e evacuação de ambientes.

Atribuições da brigada de incêndio

Ações de prevenção:

a) Avaliação dos riscos existentes;
b)Inspeção geral dos equipamentos de combate a incêndio;
c) Inspeção geral das rotas de fuga;
d)Elaboração de relatório das irregularidades encontradas;
e)Encaminhamento do relatório aos setores competentes;
f) Orientação à população fixa e flutuante;
g) Exercícios simulados.

Ações de emergência:

a) Identificação da situação;
b) Alarme/abandono de área;
c) Acionamento do Corpo de Bombeiros e/ou ajuda externa;
d) Corte de energia;
e) Primeiros socorros;
f) Combate ao princípio de incêndio;
g)Recepção e orientação ao Corpo de Bombeiros;
h)Preenchimento do formulário de registro de trabalho dos bombeiros;
i) Encaminhamento do formulário ao Corpo de Bombeiros para atualização de dados estatísticos

Fonte: Instrução Técnica Nº 17/2004 Polícia Militar do Estado de São Paulo -Corpo de Bombeiros

O que é o fogo?

Fogo é uma mistura de gases a altas temperaturas, formada em reação exotérmica de oxidação, que emite radiação eletromagnética nas faixas do infravermelho e do visível. Desse modo, o fogo pode ser entendido como uma entidade gasosa emissora de radiação e decorrente da combustão.

ELEMENTOS DO FOGO

São exigidos três ingredientes básicos para criar um fogo:

.

- Combustível
- Comburente - Oxigênio
- Calor

CLASSES DE INCÊNDIOS

O incêndio se caracteriza pelo tipo de material em combustão e pelo estágio em que se encontra. Há **cinco** classes de incêndio, identificadas pelas letras **A, B, C, D e K.**

Classe A

Assim identificado o fogo em materiais sólidos comuns, como madeira, papel, tecido e borracha. Deixa como resíduos,cinzas e brasas. O método mais comum para extingui-lo costumava ser o resfriamento por água. Novas tecnologias utilizam o pó ABC para o combate de incêndio classe A.

Classe B

Ocorre quando a queima acontece em líquidos inflamáveis, graxas e gases combustíveis. Não deixam resíduos. Para extingui-lo, você pode abafar, quebrar a reação em cadeia ou ainda promover o resfriamento.

Classe C

É a classe de incêndio em equipamentos elétricos energizados. A extinção deve ser feita por agente extintor que não conduza eletricidade. É importante lembrar que a maioria dos incêndios classe C, uma vez eliminado o risco de choques elétricos, torna-se um incêndio classe A.

Classe D

É a classe de incêndio em que o combustível são metais pirofóricos, como magnésio, selênio, antimônio, lítio, potássio, alumínio fragmentado, zinco, titânio, sódio, urânio e zircônio. Queima em altas temperaturas. Para apagá-lo, você necessita de pós especiais, que separam o incêndio do ar atmosférico pelo abafamento.

Classe K

Classificação do fogo em óleo e gordura em cozinhas. Os agentes extintores da classe K controlam rapidamente o fogo, formando uma camada protetora na superfície em chamas. Possuem efeito de resfriamento por vapor d'água e de inertização resultante da formação do vapor. Extinguem o fogo interrompendo a reação química de combustão.

Extintor

É um equipamento para combater princípios de incêndio, portátil ou sobre rodas, que contém um agente extintor e é dotado de um mecanismo para expulsá-lo. Os extintores são qualificados conforme o agente extintor que contém indicado para uma ou mais classes de incêndio.

Classes de Incêndio	Agentes Extintores				
	Água	Espuma	Pó Químico	Gás Carbônico (CO_2)	Pó químico umedecido
A Madeira, papel, tecidos etc.	Sim	Sim	Sim*	Sim*	Não
B Gasolina, álcool, ceras, tintas etc.	Não	Sim	Sim	Sim	Não
C Equipamentos e instalações elétricas energizadas.	Não	Não	Sim	Sim	Não
D Elementos pirofosfóricos.	Não	Não	Sim	Não	Não
K Óleo e gordura	Não	Não	Não	Não	Sim

* Com restrição, pois há risco de reignição. (se possível utilizar outro agente)

MÉTODOS DE EXTINÇÃO

A extinção do fogo se dá pela interrupção da reação físico-química, ou seja, através da eliminação de qualquer um dos elementos [calor, combustível, comburente(oxigênio)]. Pode ser por:

*Remoção - retirada do combustível.
*Resfriamento - baixar a temperatura do combustível abaixo do ponto de fulgor.
*Abafamento - criar uma barreira entre o combustível e o ar [isolando o combustível, retirando o ar (baixar taxa de oxigênio para menos de 18%.
*Extinção química - bloqueio químico da reação de combustão

SISTEMA DE PREVENÇÃO E COMBATE AO FOGO

ALARMES DE INCÊNDIO

Os alarmes de incêndio podem ser manuais ou automáticos. Os detectores de fumaça, de calor ou de temperatura acionam automaticamente o aviso.O alarme deve ser audível em todos os setores da área abrangida pelo sistema de segurança.As verificações nos alarmes precisam ser feitas periodicamente.A edificação deve contar com um plano de ação para otimizar os procedimentos de abandono do local, quando do acionamento do alarme.

Detector de fumaça

ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA

A iluminação de emergência, que entra em funcionamento quando falta energia elétrica, pode ser alimentada por gerador ou baterias. A iluminação de emergência é obrigatória nos elevadores, faça constantemente a revisão dos pontos de iluminação. Se possível, toda a semana.

PORTA CORTA FOGO

As portas corta-fogo são próprias para isolamento e proteção de fuga,retardando a propagação do fogo e da fumaça.Toda porta corta-fogo deve abrir sempre no sentido de saída das pessoas.Seu fechamento deve ser completo. Além disso, elas nunca devem ser trancadas com cadeados ou fechaduras e não devem ser usados calços, cunhas ou qualquer outro artifício para mantê-las abertas.Não se esqueça de verificar constantemente o estado das molas,trincos, maçanetas e folhas da porta. Corredores, escadas, rampas, passagens entre prédios geminados e saídas são rotas de fuga e estas devem sempre ser mantidas **desobstruídas** e bem sinalizadas.A inspeção das portas precisa ser realizada semanalmente.

Fonte: www.geocities.com/bombeirocardoso

http://pt.scribd.com/doc/13180196/Apresentacao-Brigada-de-Incendio-Power-Point

EPI: USO OBRIGATÓRIO

Erroneamente, muitas empresas acreditam que o simples ato de fornecimento dos EPIs está isentando total e irrestritamente as responsabilidades advindas do acidente de trabalho ou doença profissional. Aliás, em caso de acidente de trabalho, onde a empresa negligenciou ou não forneceu o EPI, esta, através de seus representantes, responde civil e criminalmente pela omissão.

A lei faculta ao empregador o direito de punir (desde advertência verbal, ou por escrito, suspensão e até demissão por justa causa) os empregados que insistam em não usar o EPI, equipamento de proteção individual.

A NR-6 elenca as condições para que um EPI possa ser considerado instrumento neutralizador da insalubridade e o primeiro destes é exatamente o fator adequabilidade ao risco; o equipamento deve ser especificado por profissional competente, mas em muitas empresas EPIs são adquiridos e especificados pelo setor de suprimentos, **cujo único critério de seleção é o menor preço.**

A aquisição do EPI tem de ser feita de forma criteriosa; a empresa vendedora tem por obrigação a apresentação do **C.A.** - Certificado de Aprovação - que consiste em documento emitido pelo DNSST - Departamento de Segurança e Saúde do Trabalhador, o qual atesta que o equipamento reúne condições de servir ao fim a que se presta. Além do **C.A.,** o fabricante deverá apresentar o CRF - Certificado de Registro de Fabricante, e o importador, o C.R.I. - Certificado de Registro de Importador, ambos também emitidos pelo DNSST. Os EPIs devem ser fornecidos **mediante recibo firmado pelo trabalhador, constituindo-se em única prova a ser produzida em juízo da entrega de equipamentos.**

Uma vez que o EPI foi extraviado ou encontra-se sem condições de uso, cabe à empresa promover imediatamente a sua substituição; legalmente, o empregado está sujeito a responsabilizar-se por sua guarda, e se assim não agir, sujeitar-se-á a indenizar a empresa o valor do EPI perdido, e, ainda, **tem por obrigação comunicar ao empregador quando seu EPI não tiver mais condições de uso.**

A empresa tem, legalmente, que obrigar o uso do equipamento, inclusive recorrendo-se da **rescisão do contrato de trabalho por justa causa pelo empregado (art. 482 da C.L.T.) nos casos de comprovada resistência ao uso**.

Conforme item 1.8.b. da NR-1, constitui ato faltoso pelo empregado a recusa injustificada do uso do EPI. A adoção de comportamento paternalista, deixando o empregado à vontade no uso do EPI, traz sérias consequências à empresa, inclusive descaracterizando o fornecimento por força do Enunciado 289; assim, deve a empresa iniciar um trabalho de conscientização de todos os trabalhadores, através de palestras, cursos e vídeos, além da SIPAT, para o uso do equipamento, ao invés de criar um clima policialesco, em que o departamento de segurança gasta grande parte de seu tempo monitorando o uso do equipamento pelos trabalhadores.

Fonte: Antonio Carlos Vendrame - Engenheiro Químico e Engenheiro de Segurança do Trabalho. Professor dos Cursos de Pós-Graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho, Medicina do Trabalho e Enfermagem do Trabalho.

1º DE MAIO

DIA DO TRABALHO

Dia Mundial do Trabalho foi criado em 1889, por um Congresso Socialista realizado em Paris. A data foi escolhida em homenagem à greve geral, que aconteceu em 1º de maio de 1886, em Chicago, o principal centro industrial dos Estados Unidos naquela época. Milhares de trabalhadores foram às ruas para protestar contra as condições de trabalho desumanas a que eram submetidos e exigir a redução da jornada de trabalho de 13 para 8 horas diárias. Naquele dia, manifestações, passeatas, piquetes e discursos movimentaram a cidade. Mas a repressão ao movimento foi dura: houve prisões, feridos e até mesmo mortos nos confrontos entre os operários e a polícia.

Em memória aos mártires de Chicago, das reivindicações operárias que nesta cidade se desenvolveram em 1886 e por tudo o que esse dia significou na luta dos trabalhadores pelos seus direitos, servindo de exemplo para o mundo todo, o dia 1º de maio foi instituído como o Dia Mundial do Trabalho.

No Brasil, a data é comemorada desde 1895 e virou feriado nacional em setembro de 1924 por um decreto do presidente Artur Bernardes.

Com Getúlio Vargas – que governou o Brasil como "chefe revolucionário" e ditador por 15 anos e como presidente eleito, por mais quatro – o 1º de maio ganhou status de "dia oficial" do trabalho. Era nessa data que o governante anunciava as principais leis e iniciativas que atendiam as reivindicações dos trabalhadores, como a instituição e, depois, o reajuste anual do salário mínimo ou a redução de jornada de trabalho para oito horas.

Vargas criou o Ministério do Trabalho, promoveu uma política de atrelamento dos sindicatos ao Estado, regulamentou o trabalho da mulher e do menor, promulgou a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), garantindo o direito a férias e aposentadoria.

Na Constituição de 1988, promulgada no contexto da redemocratização do Brasil após a ditadura militar, conseguiu-se uma série de avanços como as Férias Remuneradas, o 13º salário, multa de 40% por rompimento de contrato de trabalho, Licença Maternidade, previsão de um salário mínimo capaz de suprir todas as necessidades existenciais, de saúde e lazer das famílias de trabalhadores, etc.

A luta de hoje, como a luta de sempre, por parte dos trabalhadores, reside em manter todos os direitos constitucionais adquiridos e buscar mais avanços na direção da felicidade do ser humano. Eis a razão pela qual devemos sempre comemorar o Dia do Trabalhador!

"Escolhe um trabalho de que gostes, e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida."
Confúcio

Fonte://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/trabalho/home.html

Jorge Figueira

Diretor Faculdade de Medicina - Prof. Dr. Benedito Carlos Maciel

Presidente: Alexandre Ap. Donizeti dos Santos Vice-Presidente: Vera Lúcia A.A. Epifânio Secretária: Luciana Gonçalves de Aguiar Campanini

Membros : Adriana de A. B. Murashima, Ieda Regina dos Santos Schivo, José Waldik Ramon, Marli Ap. V. Gallerani, Tadeu Franco Vieira, Carol Kobori da Fonseca, Fernando Silva de Oliveira, Ismar Ribeiro, Luiz Augusto da Costa Junior, Marcelo Carlos Vidotti.,

Av. Bandeirantes, 3.900. CEP 14040-090. Telefones: 16 3602 0592 E-mail: cipa@fmrp.usp.br site: www.fmrp.usp.br/cipa