CIPA

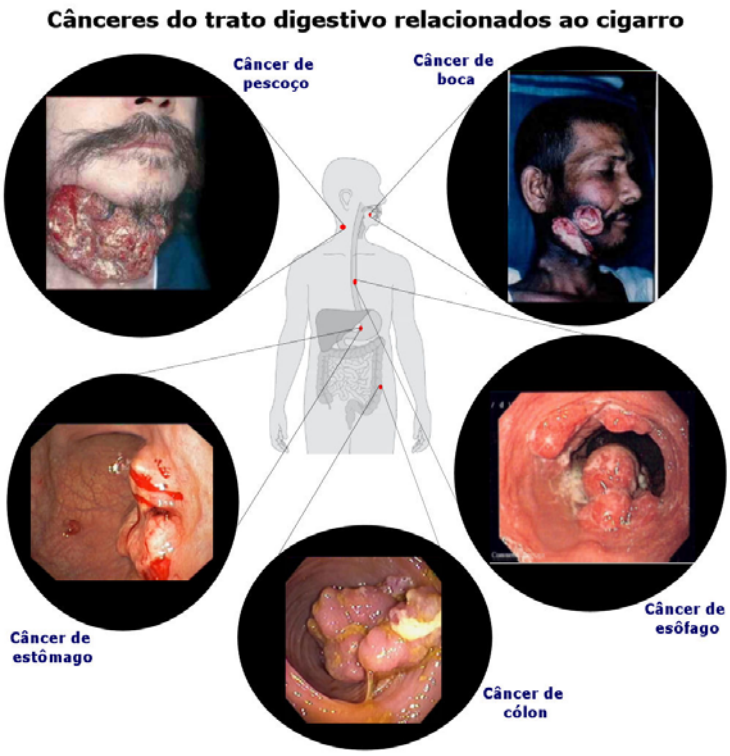
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

Boletim Informativo nº 5

20 de agosto de 2012

Dia Nacional de Combate ao Fumo

29 de agosto



O dia 29 de agosto foi escolhido como dia de combate nacional de combate ao fumo, quando são desenvolvidas campanhas alertando as pessoas dos males causados pelo fumo.

Fumar faz mal porque, quando queimado, o fumo produz mais de quatro mil substâncias químicas, sendo que **sessenta delas cancerígenas.**

As doenças causadas pelo cigarro são responsáveis por mais de **cinco milhões de mortes por ano em todo o mundo.** As três principais causas de morte relacionadas ao cigarro são os eventos cardiovasculares, principalmente infartos e AVC, doença obstrutiva pulmonar crônica (DPOC) e o câncer de pulmão. Além destas, existem dezenas de outras doenças graves e deformantes associadas ao hábito de fumar.

Insuficiência arterial e gangrena

Pessoas que não fumam devem ficar alertas, pois a inalação da fumaça do cigarro causa os mesmos males, sendo consideradas fumantes passivas. Outras nada podem fazer, como no caso de crianças que convivem com pais que fumam ou mesmo recebem a nicotina ainda na barriga da mãe.

O melhor é não fumar e ajudar a combater o consumo do fumo, do tabaco, devido aos sérios problemas que causam ao organismo.

Fontes:
http://www.mdsaude.com/2011/09/doencas-causadas-pelo-cigarro.html
http://www.brasilescola.com/datacomemorativas/dia-nacional-combate-ao-fumo.htm

Artrite

A artrite é uma inflamação articular que gera sintomas como dor, deformidade e dificuldade no movimento, e que ainda não tem cura. Em geral, seu tratamento é feito a base de medicamentos, fisioterapia e exercícios, mas, em alguns casos, pode-se recorrer à cirurgia.

Ela pode ser causada por um traumatismo, excesso de peso, alimentação, desgaste natural da articulação ou devido a uma alteração no sistema imune de indivíduos pré-dispostos a tal, e pode ser classificada como a artrite reumatoide, artrite séptica, artrite psoriática, artrite gotosa (gota) ou artrite reativa, dependendo da sua causa.

SINTOMAS DE ARTRITE

Os sintomas da artrite são:

- Dores nas articulações afetadas;
- Inchaço nas articulações afetadas;
- Vermelhidão na articulação afetada;
- Leve aumento da temperatura na região afetada;
- Dificuldade em realizar movimentos com o membro afetado;
- Deformidade nas articulações afetadas, numa fase mais avançada da doença;
- Dificuldade em iniciar o movimento com a articulação afetada;
- Rigidez matinal que pode perdurar de 15 minutos a 2 horas no caso da artrite reumatoide.

Estes sintomas podem surgir em indivíduos de qualquer idade, inclusive crianças e é muito comum que mais de uma articulação seja afetada ao mesmo tempo. A artrite é uma das doenças inflamatórias crônicas mais comuns em mulheres, obesos e em indivíduos com mais de 70 anos de idade. Embora alguns tipos sejam mais comuns em homens, como é o caso da artrite gotosa, por exemplo.

DIAGNÓSTICO DA ARTRITE

Para diagnosticar a artrite o médico ortopedista ou fisioterapeuta poderão, além de observar os sinais clínicos da doença como a deformidade articular, as características inflamatórias e ouvir as queixas do paciente, pedir um exame de raio-x para comprovar o inchaço local e a deformidade articular. Em alguns casos, a avaliação laboratorial do faore reumatóide pode ser útil, mas nem sempre é necessária. Para o diagnóstico da artrite séptica a punção do líquido sinovial da articulação afetada é indispensável

CURA DA ARTRITE

A cura definitiva da artrite ainda não foi descoberta, mas o indivíduo pode recorrer a diversas formas de tratamentos para a artrite sempre que ela tornar-se dolorosa e comprometer suas atividades diárias.

Para trazer alívio da dor e melhora da capacidade de movimentos recomenda-se uma alimentação cuidada, onde se bebe bastante água e evita-se o consumo exagerado de alimentos ricos em proteína; tomar medicamentos antiinflamatórios, imunosupressores, receitados pelo médico reumatologista e a fisioterapia. A cirurgia para a colocação de uma prótese articular pode em muitos casos representar a cura da artrite naquela articulação, como ocorre na artrite.

A prática de exercícios como natação, hidroginástica e Pilates também é indicada, pois ajudam no combate à inflamação e no fortalecimento muscular e séptico, por exemplo. Outra medida que pode auxiliar é usar o calçado correto com ajustes na sola e salto, se necessários.

TRATAMENTO NATURAL PARA ARTRITE

Um ótimo tratamento natural para complementar o tratamento habitual da artrite é a toma de chás e infusões de plantas medicinais como, por exemplo, o gengibre e o açafrão.

O consumo de pimenta cayenna e de orégano diariamente também atua como um poderoso anti-inflamatório natural, assim como massagear os locais afetados com óleo essencial de lavanda ou de unha-de-gato.

Atenção: **O tratamento natural não exclui o tratamento medicamentoso e fisioterapêutico da artrite, ele somente contribuí para um resultado mais rápido e mais satisfatório.**

Fonte: http://www.tuasaude.com/artrite/

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

20 de agosto de 2012

Dicas de Segurança em Laboratórios

As dicas apresentadas servem para todas as pessoas que utilizam os laboratórios de pesquisas, funcionários, professores, alunos.

1. Apenas é permitida a entrada de pessoas autorizadas nos laboratórios.

2. Nunca trabalhar sozinho no laboratório. É conveniente fazê-lo durante o período de trabalho.

3. Usar o jaleco de mangas compridas, sempre que estiver dentro de um laboratório, mesmo que não esteja trabalhando.

4. Utilizar os equipamentos de proteção individual (luvas, touca, mascara, óculos, aventais, etc.) de acordo com as normas de Segurança.

5. Não é permitido beber, comer, fumar ou aplicar cosméticos dentro do laboratório, em decorrência do alto risco de contaminação.

6. Utilizar roupas e calçados adequados que proporcionem maior segurança, tais como: calças compridas e sapatos fechados.

7. Tomar os devidos cuidados com os cabelos, mantendo-os presos e/ou uso de touca.

8. Conheça a localização do chuveiro de emergência e dos extintores, sabendo como utilizá-los corretamente.

9. Caso você tenha alguma ferida exposta, esta deve estar devidamente protegida.

10. Manter sempre limpo o local de trabalho, evitando obstáculos que possam dificultar a passagem em caso de emergência.

11. Não trabalhar com material imperfeito, principalmente vidros que tenham arestas cortantes. Todo material quebrado deve ser desprezado.

12. Usar luvas apropriadas durante a manipulação de objetos quentes e de substâncias que possam ser absorvidas pela pele (corrosivas, irritantes, cancerígenas, tóxicas ou nocivas).

13. Em caso de acidentes, avise imediatamente o profissional responsável de Segurança no Trabalho.

14. Não leve as mãos à boca ou aos olhos quando estiver manuseando produtos químicos.

15. Antes de realizar uma reação que desprendam vapores tóxicos ou não saiba totalmente os resultados, utilize a capela de exaustão.

Fonte:

http://www.prevencaonline.net/2011/11/dicas-de-seguranca-em-laboratorios.html

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

20 de agosto de 2012

PARTICIPEM DA 23ª SIPAT!!!

23ª SIPAT

Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho

A sua segurança e a minha depende de nós: direito de todos, dever de cada um.

24 a 28 de setembro de 2012

Espaço de Eventos do Bloco Didático

FMRP-USP

24 DE SETEMBRO – 2ª FEIRA

- **08h30 – Abertura da SIPAT**
  José Waldik Ramon
  Presidente da CIPA – FMRP-USP

  Prof. Dr. Geraldo Duarte
  Prof. Titular do Depto. de Ginecologia e Obstetrícia e Vice-Diretor da FMRP-USP

- **08h45 – "Os 60 anos da FMRP-USP"**
  Profa. Dra. Maria de Lourdes Veronese Rodrigues
  Docente do Departamento de Oftalmologia, Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço e Presidente da Comissão de Cultura e Extensão Universitária da FMRP-USP.

- **Intervalo** *(coffee break)*

- **09h30 – Palestra "Pré-natal: do conceito à prática com qualidade"**
  Prof. Dr. Geraldo Duarte
  Prof. Titular do Depto. de Ginecologia e Obstetrícia e Vice-Diretor da FMRP-USP

- **Ao final, confraternização e sorteios de brindes**

26 DE SETEMBRO – 4ª FEIRA

- **08h30 – Palestra "Qualidade de Vida, Consciência Corporal"**
  Profa. Renata Pereira Calhau
  Professora de Educação Física do Hospital das Clínicas da FMRP-USP

- **Haverá um intervalo** *(coffee break)* **durante a palestra**

- **Ao final, confraternização e sorteios de brindes**

25 DE SETEMBRO – 3ª FEIRA

- **08h30 – Palestra "Prevenção a Incêndios e Primeiros Socorros"**
  9º Grupamento de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo

- **Haverá um intervalo** *(coffee break)* **durante a palestra**

- **Ao final, confraternização e sorteios de brindes**

27 DE SETEMBRO – 5ª FEIRA

- **08h30 – Palestra "Recursos conversacionais como prevenção de acidentes no trabalho"**
  - Ana Celeste de Araújo Pitiá
    Diretora e Consultora em Saúde na "Comviver – Consultoria e Treinamento em Acompanhamento Terapêutico de Ribeirão Preto" e Mediadora de Conflitos e Facilitadora de Diálogos, formada pelo Instituto de Mediação de Conflitos e Facilitação de Diálogos de Ribeirão Preto
  - Édna Costa
    Psicóloga, Assistente Social e Mediadora de Conflitos certificada pelo Instituto Familiare. Sócia e docente do "Conversações – Instituto de Mediação de Conflitos e Facilitação de Diálogos de Ribeirão Preto"

- **Haverá um intervalo** *(coffee break)* **durante a palestra**

- **Ao final, confraternização e sorteios de brindes**

28 DE SETEMBRO – 6ª FEIRA

- **08h30 – Palestra "O poder do abraço bem dado"**
  Enf. Wanda Vasco Arena da Costa
  Coordenadora da Comissão de Educação Continuada em Enfermagem do HC da FMRP-USP (Unidade de Emergência)

- **Haverá um intervalo** *(coffee break)* **durante a palestra**

- **Ao final, confraternização e sorteios de brindes**

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

20 de agosto de 2012

LIMPEZA DO AR CONDICIONADO É ESSENCIAL PARA QUALIDADE DO AR

Com a chegada da estação mais quente do ano, a população tende a utilizar os aparelhos de ar condicionado com frequência, sem dar conta das manutenções preventivas adequadas. Desta forma, será que sabemos com está a qualidade do ar que vamos respirar? Você sabia que o aparelho de ar condicionado de sua residência, ou no seu local de trabalho e lazer pode interferir na sua saúde se não for bem utilizado? Resfriados, alergias ou doenças respiratórias podem ser provocados pela utilização inadequada desse aparelho? Como qualquer máquina, o aparelho de ar condicionado requer cuidados de manutenção, limpeza de filtros, dutos, que são partes que tendem a se desgastar. Manutenções inadequadas podem acarretar problemas de saúde e proliferação de microrganismos nocivos, além de reduzir a eficiência do aparelho e aumentar o gasto de energia, portanto, procurar uma empresa especializada poderá estender a vida útil do seu aparelho, mas – principalmente – para garantir a qualidade do ar que todos vão respirar! O ar condicionado já não é visto como futilidade, mas um elemento que agrega valor ao empreendimento porque propicia mais conforto no ambiente de trabalho e isso reflete na produtividade. Manter os aparelhos e a qualidade do ar em espaços climatizados evita faltas ao trabalho, aumenta a eficiência. Não só os dutos e filtros do sistema de climatização devem estar limpos, mas carpetes, divisórias, móveis, pisos devem ser higienizados com água e detergente biodegradável, não esquecendo as bocas de insuflação e retorno do sistema de climatização que devem ser lavados periodicamente. Desta forma, obtém-se melhor qualidade de vida para os colaboradores.

Atenção, os primeiros sinais de que há algo errado no ar são sintomas como: resfriados constantes, dores de cabeça, crises alérgicas, cansaço, falta de ar, sonolência, pele ressecada ou irritação nos olhos, nariz e garganta. Ocorrendo em mais de 20% dos ocupantes, os sintomas acima relacionados, teremos um quadro conhecido como **"síndrome dos edifícios doentes".** Pela crescente utilização dos sistemas de ar condicionado no país, em função das condições climáticas, foram estabelecidas

exigências legais através de portarias e resoluções do ministério da saúde abrangendo **manutenções preventivas mensais e monitoração geral dos ambientes através de análises ambientais a cada seis meses.** Os colaboradores devem verificar se a empresa onde trabalham mantém a limpeza dos aparelhos, os consumidores e contribuintes deveriam ter – à vista - certificados que comprovassem o combate à Síndrome dos Edifícios Doentes, este um selo de qualidade e importância com o cliente.

Dicas para melhor utilizar o seu aparelho de ar condicionado

Exija o manual do seu aparelho, leia com calma e atenção e observe as indicações para instalação e uso.

O filtro deve ser limpo a cada 30 dias, pois quando estão sujos, impedem a circulação livre do ar, forçando o aparelho. Se o aparelho ficar em ambientes muito poluídos, a limpeza deve ser feita semanalmente.

Evite fumar em ambientes climatizados para não prejudicar a sua saúde e de seus colegas. -mantenha as portas e janelas fechadas ao usar o ar condicionado. -dê uma atenção ao botão de regulagem de temperatura no painel (termostato). Não deixe este botão no máximo por muito tempo, pois isto danifica o aparelho. -para limpar o filtro, não se esqueça de desligar o aparelho, limpe-o com aspirador ou com água morna e sabão, deixando-o secar completamente antes de recolocá-lo, não esfregue, nem torça.

**** Artigo elaborado por Cristina Zeitounlian (Biomédica - Laboratório Medlab)** São Paulo, julho de 2006.

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

20 de agosto de 2012

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL- EPI
Uso obrigatório

Conforme Norma Regulamentadora nº 6, Equipamento de Proteção Individual – EPI é todo dispositivo de uso individual utilizado pelo empregado, destinado à proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho. A empresa é obrigada a fornecer ao empregado, gratuitamente, EPI adequado ao risco, em perfeito estado de conservação e funcionamento, nas seguintes circunstâncias: Sempre que as medidas de ordem geral não ofereçam completa proteção contra os riscos de acidentes do trabalho ou de doenças ocupacionais; Enquanto as medidas de proteção coletiva estiverem sendo implantadas; Para atender situações de emergência. Com advento do novo texto da **Norma Regulamentadora nº10 a vestimenta passa a ser também considerado um dispositivo de proteção complementar para os empregados, incluindo a proibição de adornos mesmo estes não sendo metálicos.**

Quanto ao EPI cabe ao empregador:

- Adquirir o EPI adequado ao risco de cada atividade;
- Exigir o seu uso;
- Fornecer ao empregado somente EPI's aprovados pelo órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho;
- Orientar e capacitar o empregado quanto ao uso adequado acondicionamento e conservação;
- Substituir imediatamente, quando danificado ou extraviado;

Quanto ao EPI cabe ao empregado:

- Utilizar apenas para a finalidade a que se destina;
- Responsabilizar-se pelo acondicionamento e conservação;
- Comunicar ao empregador qualquer alteração que o torne impróprio para uso;
- Cumprir as determinações do empregador sobre o uso adequado.

Conforme o Art. 157 da CLT Cabe às empresas:

I. Cumprir e fazer cumprir as normas de segurança e medicina do trabalho; II. Instruir o empregado, através de ordens de serviço, quanto às precauções a serem tomadas no sentido de evitar acidentes do trabalho ou doenças profissionais.

Conforme o Art. 158 da CLT Cabe aos empregados:

I. Observar as normas de segurança e medicina do trabalho, inclusive as ordens de serviço expedidas pelo empregador.

II. Colaborar com a empresa na aplicação dos dispositivos deste capítulo (V) Parágrafo único – Constitui ato faltoso do empregado a recusa injustificada: A observância das instruções expedidas pelo empregador; Ao uso dos Equipamentos de Proteção Individual – EPI's fornecidos pela empresa.

Fonte:
http://www.fundacentro.gov.br/dominios/ctn/anexos/cdNr10/Manuais/M%C3%B3dulo02/5_8%20%20EQUIPAMENTOS%20DE%20PROTE%C3%87%C3%83O%20INDIVIDUAL.pdf

Diretor da Faculdade de Medicina: Prof. Dr. Benedito Carlos Maciel

Presidente: José Waldik Ramon **Vice- Presidente:** Eudes Nascimento Bertoldo **Secretária:** Luciana G. de Aguiar Campanini
Membros: Alexandre Aparecido Donizeti dos Santos, Carol Kobori da Fonseca, Ieda Regina dos Santos, Vera Lúcia Aparecida Aguillar Epifânio, Rita Amâncio Diegues, Jadiel Galette Cândido Jr., Maria Valci Aparecida Santos Silva, Marli Aparecida Vanni Galerani, Ronaldo dos Santos Assumpção, Sônia Aparecida Zanon