

Universidade de São Paulo Campus USP de Bauru - Boletim CIPA Segurança no. 125 de dezembro de 2019

É com sentimento de gratidão por todos que estiveram conosco neste ano, que desejamos um **Feliz Natal** e um **Ano Novo** repleto de conquistas. Que juntos possamos vencer novos desafios e renovar as energias.

BOAS FESTAS!

SEGURANÇA DURANTE A ÉPOCA DE FINAL DE ANO



Final de ano é sempre uma época de comemorações.

Seja para quem vai sair de férias ou para as pessoas que irão trabalhar normalmente.

Neste período é fundamental adotar alguns cuidados no intuito de garantir a segurança dos colaboradores antes, durante e depois das festividades.

EMBRIAGUEZ

Esta é uma das principais causas de graves acidentes e até mesmo de morte nas estradas por todo Brasil.

O exagero com relação à bebida provoca também as populares "ressacas", fazendo com que as pessoas se sintam sem forças para absolutamente nada no dia seguinte.

Para evitar isso, recomenda-se a palavra-chave em todas as situações: Moderação.

Para comemorar bem o natal e ano novo não é preciso exagerar.

Dessa forma, para evitar os terríveis efeitos negativos do álcool no organismo, sobretudo com relação ao fígado, é indispensável manter o corpo bem hidratado com bebidas não alcoólicas.

ESTRADAS



A melhor maneira de festejar é preservar a segurança de quem amamos.

Para quem pretende sair de férias e pegar a estrada, é preciso seguir alguns cuidados com relação a: Revisão do veículo.

Apesar da correria típica deste período do ano, é fundamental fazer uma boa revisão do veículo, atentando-se para: Pneus, óleo do motor e do freio, freios, estepe, para-brisas, embreagem, acelerador, faróis e cinto de segurança.

Para pegar a estrada com segurança é indispensável que o veículo esteja em excelentes condições de rodagem.

CUIDADOS AO VOLANTE

Além das condições do veículo, o motorista deverá obedecer a todas as regras quanto ao limite de velocidade, situação de risco das estradas etc.

Neste momento, a tranquilidade ao volante é sempre uma grande amiga.

Muitas vezes, as pessoas optam por passar os dias de festa em bares, restaurantes ou em outros locais públicos.

BRIGAS

Devido à aglomeração de pessoas e o uso excessivo do álcool, infelizmente acabam ocorrendo brigas que muitas vezes terminam em tragédias.

Para evitar esse tipo de problema, o primeiro passo é não consumir álcool excessivamente, já que ele altera o humor e provoca episódios de agressividade.

O segundo passo é evitar locais com muita aglomeração de pessoas. O ideal é buscar festejar na casa de familiares, amigos ou em lugares menos tumultuados e com segurança adequada.

No caso de quem pretende passar o natal ou ano novo na praia, por exemplo, o recomendável é buscar uma localização que tenha menor concentração de pessoas e de preferência próximo às estruturas de segurança no local.

Nesses momentos é essencial pensar na segurança de toda família, sobretudo das crianças, que são muito vulneráveis a essas situações que geram tumulto.



INTOXICAÇÃO ALIMENTAR



Sobretudo durante o final do ano, é bastante comum as famílias comerem fora de casa em lanchonetes, bares, restaurantes, quiosques etc. No entanto, alguns lugares, pela falta das mínimas condições de higiene quanto aos alimentos e à estrutura, acabam oferecendo graves riscos à saúde das pessoas. Por isso, é muito importante atentar-se para as condições gerais do estabelecimento quanto à higiene do local e preparação dos alimentos.

Pode parecer bobagem, mas um alimento contaminado pode causar sérios danos para a saúde, levando até mesmo à morte.

Ainda com relação à alimentação, durante o verão recomenda-se a ingestão de alimentos mais leves, como frutas, legumes e verduras. Comidas muito pesadas dificultam a circulação sanguínea e deixam o corpo mais lento. Exatamente por este motivo, os alimentos mais calóricos devem ser consumidos com uma certa moderação.

BANHO DE MAR

No caso de quem está pensando em passar férias no litoral, é fundamental também tomar algumas precauções com relação aos banhos de mar, principalmente no que se refere às crianças.

O mar é traiçoeiro e até mesmo pessoas que sabem nadar há bastante tempo são surpreendidas por ele.

Por isso, é indispensável obedecer rigorosamente à sinalização do local tanto para banhistas quanto para quem estiver passeando em lanchas.

CUIDADOS COM O SOL



Principalmente no litoral, é indispensável jamais esquecer de usar protetor solar com alto fator de proteção e manter o corpo hidratado. Além disso, recomenda-se evitar muita exposição ao sol, já que isso pode ocasionar queimaduras e até mesmo insolação.

Após um dia de praia, é indispensável tomar um bom banho de chuveiro e fazer uso de um creme pós sol.

FINAL DE ANO TAMBÉM SERVE PARA DESCANSAR

Nem só de festas é feito o final de ano.

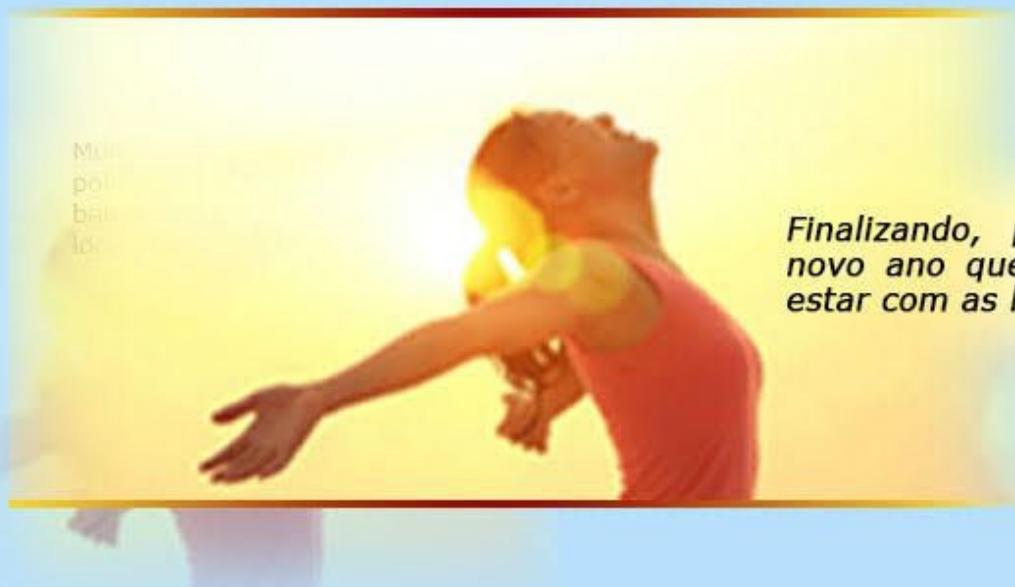


É muito importante que as pessoas busquem aproveitar este período para renovar as energias para um novo ano repleto de objetivos, metas pessoais e sonhos a realizar. Seja para quem estará de férias ou para aqueles que terão apenas alguns dias de folga neste período, descansar é fundamental.

Uma caminhada leve, dormir adequadamente, cuidar do jardim, ler, ver um filme e procurar reservar alguns momentos de solidão faz muito bem à saúde do corpo e da mente.

É importante ter bem claro que o fim do ano não se trata do fim do mundo.

Por isso, a moderação quanto ao uso do álcool e demais cuidados com relação às festas de final de ano são fundamentais para garantir a segurança e a saúde de todos, não prejudicando o relacionamento com familiares, amigos e no ambiente de trabalho.



Finalizando, para aproveitar bem o novo ano que se aproxima é preciso estar com as baterias recarregadas!