

# 5 MINUTOS DIÁRIOS DE SEGURANÇA, SAÚDE OCUPACIONAL E MEIO AMBIENTE – Vol 1

## SUMÁRIO

### **Introdução**

#### **O que é?**

### **Assuntos Gerais**

Quase acidentes são sinais de alerta  
Ninguém deseja culpar ninguém  
Acidentes podem acontecer em qualquer lugar  
Stress emocional  
Maneiras de vestir a camisa  
Reflexão de segurança  
Reflexão  
Reflexão de segurança II  
Os 10 mandamentos das relações humanas  
Reflexão II  
Credo da segurança  
Valor de um sorriso

### **Segurança**

Segurança no escritório  
Fique atento a vidro quebrado  
Prevenção de acidentes na infância  
Preparação de áreas seguras de trabalho  
Equipamentos de proteção individual  
Proteja suas mãos  
Proteção das mãos  
O problema com anéis e alianças  
Proteção para os olhos  
Fatos sobre ferimentos nos olhos  
Equipamentos de segurança  
Competição com cabeças duras  
O valor do capacete de segurança já foi provado  
Vestuário apropriado aumenta o desempenho no trabalho!  
Roupas de proteção contra fogo  
Lesões na coluna  
Manuseie materiais com segurança  
Um alerta para o perigo das radiações solares  
Acidente de trajeto  
Formas mais comuns de acidentes no lar  
Formas mais comuns de acidentes no lar I  
Formas mais comuns de acidentes no lar II  
Formas mais comuns de acidentes no lar III

Formas mais comuns de acidentes no lar IV  
Formas mais comuns de acidentes no lar V  
Formas mais comuns de acidentes no lar VI  
O que os olhos não vêem... o pulmão aspira  
O que é acidente de trabalho  
Aspecto humano do acidente de trabalho  
Aspecto econômico do acidente de trabalho  
Comunicação de acidente de trabalho  
Os pés  
Iluminação  
As mãos  
Ruído  
Sobre o acidente  
Inspeção de segurança  
A importância de investigar os acidentes  
Outras situações consideradas como acidente de trabalho  
Critérios para uso e quando usar o EPI  
Segurança  
Lubrificação e reparos  
Outros efeitos provocados pelo ruído  
Principais efeitos do ruído  
Faça o seguinte teste para cada acidente  
Evite atribuir a causa dos acidentes à "falta de cuidado"  
Os acidentes são evitáveis

## **Saúde**

E a respeito dos pequenos ferimentos?  
Primeiros socorros para olhos  
Esteja preparado para salvar uma vida com primeiros socorros em casos de estado de choque  
Exposição a substâncias potencialmente prejudiciais à saúde ou perigosas  
Acidentes e alcoolismo  
AIDS  
Proteções  
Emergências em climas quentes  
Higiene corporal  
Doenças profissionais  
Arrumação, limpeza e ordenação são bons hábitos  
Areje os gases de exaustão  
Saneamento básico  
Ordem e limpeza

## **Proteção contra Incêndios**

Ignição espontânea  
Recipiente: líquidos inflamáveis  
Como manusear solventes inflamáveis  
Como podemos prevenir incêndios

Procedimentos corretos para o abastecimento  
Dez maneiras para conviver com a gasolina  
Limpeza de tambores  
Poeira explosiva  
Recipientes de segurança  
Fuja de incêndios... onde quer que você esteja  
Precauções com cilindros de oxigênio e acetileno  
Como agir em caso de incêndio  
Conheça o seu equipamento de incêndio  
Sérvios em vagões-tanque  
Limite de explosividade  
Serviço externo em vagão-tanque

### **Produtos Químicos**

Alvejante à base de cloro: branqueador ou assassino?  
Solventes comuns  
Ácidos  
Gases liquefeitos de petróleo  
Gases utilizados na indústria  
Cuidado com a bomba que está no seu bolso

### **Energia Elétrica**

Aterramento por precaução  
Cabos de extensão  
Choque elétrico  
Como reduzir o consumo de energia elétrica

### **Deslocamento de Cargas**

Levantamento de cargas com segurança  
Carrinhos de mãos  
Empilhadeiras – as mulas de carga do trabalho  
Instruções de segurança para operação de escavadeiras  
Estrados e paletes vazios  
Evite quedas  
Quedas  
Içamentos mecânicos e outros equipamentos motorizados  
Dispositivos de içamento especiais tipo garras  
Verificação da capacidade de carga de pisos  
Olhe para cima e para baixo  
Empilhe de maneira correta  
Segurança com cabos de aço  
Cabos tensionados  
Veículos motorizados  
Operação da empilhadeira  
Dicas de segurança para operação com guindastes móveis  
Esteja alerta aos riscos com baterias  
Práticas de segurança na utilização de escadas  
Pense em segurança quando usar andaimes

## **Segurança em Oficinas**

Segurança com máquinas operatrizes em oficinas

Esmeril

Segurança com prensas de punção

Segurança com prensas/furadeira para metal

Dicas sobre ferramentas

Por que inspecionar ferramentas e equipamentos?

Chave de fenda – a ferramenta mais sujeita a abusos

Use os martelos com segurança

Utilização de formão

Prevenção de acidentes com chaves de boca

Segurança com facas

Machados

Dicas de segurança para motosserras

Regras de segurança para ferramentas elétricas

Furadeiras elétricas portáteis

Ar comprimido

O gigante adormecido ataca novamente

Riscos dos recipientes os sistemas pressurizados

Segurança com gás comprimido

Oxigênio

Ferramentas manuais

A utilização inadequada de equipamentos de ar comprimido

## **Direção defensiva**

Você e seu veículo

Caminhões – regras de segurança

Cintos de segurança: a má informação pode ser perigosa!

Estacione defensivamente

Ré com segurança

Visibilidade é fundamental para dirigir com segurança

Pedestres são vulneráveis

cuidados a serem observados na utilização de bicicletas

Transito

Como dirigir nas estradas

## **Segurança na via permanente**

Conselhos sobre segurança no trabalho para via permanente

Vamos falar dos dormentes

## **Segurança no transporte**

Acidentes ferroviários

Cuidados quando você estiver na linha

Como é mesmo manobrar no engate de dois ou mais veículos ferroviários?

Ocorrência ferroviária

**Meio ambiente**

Riscos e danos ambientais  
Meio ambiente  
Mercadorias perigosas

**Normas técnicas**

Informações sobre a ABNT  
Informações sobre a ISO  
Estrutura da ISO  
Trabalho técnico da ISO  
Participação na ISO  
ISO  
As fases de elaboração de uma normalização internacional

**Anexos**

Anexo I  
Anexo II