



## CASA SEGURA E SAUDÁVEL

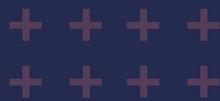
DICAS DO SESI PARA  
**MELHORAR A  
CONVIVÊNCIA FAMILIAR  
E PROTEGER SEU LAR  
EM TEMPOS DE PANDEMIA.**





# ÍNDICE

-  **A PROTEÇÃO COMEÇA EM CASA**
-  **CORONAVÍRUS E OS CUIDADOS AO SAIR E VOLTAR PARA CASA**
-  **MEDIDAS DE SEGURANÇA DENTRO DE CASA EM TEMPOS DE PANDEMIA**
-  **HIGIENE DOS ALIMENTOS**
-  **CUIDADOS COM ANIMAIS DOMÉSTICOS NO CONFINAMENTO**
-  **CARDÁPIO FAMILIAR**
-  **FAMÍLIA - PANDEMIA E SAÚDE MENTAL**
-  **MELHORES PRÁTICAS DE HOBBIES EM CASA**
-  **ERGONOMIA NO HOME OFFICE**
-  **ERGONOMIA NOS TRABALHOS DOMÉSTICOS**
-  **ERGONOMIA NO AMBIENTE DO SEU LAR**
-  **CUIDADOS COM AS INSTALAÇÕES ELÉTRICAS E ATENÇÃO NO HOME OFFICE**
-  **DICAS E ORIENTAÇÕES NA UTILIZAÇÃO DE ELEVADORES**
-  **PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS RESIDENCIAIS**
-  **CUIDADOS COM INGESTÃO DE PRODUTOS QUÍMICOS NO AMBIENTE DE CASA**
-  **DICAS GERAIS PARA CUIDADOS DENTRO DE CASA**
-  **PRIMEIROS SOCORROS PARA FERIMENTOS DOMÉSTICOS**
-  **FICHA TÉCNICA E REFERÊNCIAS**
-  **CENTRAL DE SAÚDE SESI**



# A PROTEÇÃO COMEÇA EM CASA



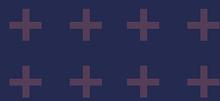
Estamos vivendo um período de pandemia e isolamento social. Pensando na convivência familiar, na nova proposta de home office, homeschooling, bem como demais situações que a estrutura de casa tenha a oferecer, o Sesi no Paraná apresenta a cartilha Casa Segura e Saudável. Nesse material, você e sua família encontrarão dicas para proporcionar um ambiente seguro para morar, tornando assim a vida mais prazerosa e feliz. Afinal, esse é o objetivo de todos nós.

Sabe-se que a maioria dos acidentes, dentro de casa, não acontece por acaso. Grande parte pode ser evitada de modo simples, quase sempre com a mudança de pequenos hábitos, de posição de algum objeto ou na realização de manutenções preventivas.

É muito importante ter atenção e estar alerta quando temos crianças e idosos em nossas residências, já que para as crianças tudo se transforma em brinquedo e para os idosos uma simples queda pode ser fatal.

Portanto, sempre é bom lembrar e reforçar que pequenas precauções podem evitar danos à saúde de quem amamos.

**Lar, doce lar, é lar seguro. Previna-se!**



# CORONAVÍRUS E OS CUIDADOS AO SAIR E VOLTAR PARA CASA

Uma das principais medidas de prevenção à Covid-19 é: fique em casa e mantenha o isolamento. No entanto, quando houver necessidade de sair são necessários alguns cuidados para evitar a transmissão da doença. Embora estejam sendo amplamente divulgados, não custa reforçar:

## AO SAIR DE CASA

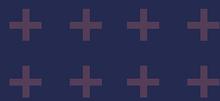
- ✔ Não toque o rosto, especialmente olhos, boca e nariz antes de higienizar as mãos com água e sabão.
- ✔ O uso de máscara tornou-se medida obrigatória fora de casa.
- ✔ Carregue com você álcool em gel 70% e evite tocar em objetos ou superfícies. Quando acontecer, passe o álcool nas mãos, friccionando-as com energia.
- ✔ Não cumprimente as pessoas com aperto de mão, beijo e abraço.
- ✔ Mantenha a distância mínima de 2 metros das pessoas.
- ✔ Respeite a etiqueta respiratória ao tossir ou espirrar, cobrindo o nariz e a boca com o antebraço e não com as mãos.
- ✔ A ida a supermercados, farmácias ou outros locais de serviços essenciais deve ser planejada com curto tempo de permanência. Nos locais, use lenço descartável e álcool em gel para também passar nas superfícies, como carinho, cestinha etc.
- ✔ Lembre-se de higienizar as mãos ao retornar para o carro ou para o transporte público.



## AO CHEGAR EM CASA

- ✓ Reserve e mantenha sempre o mesmo lugar para fazer a higiene, logo na entrada. Se possível tire os sapatos e deixe-os do lado de fora, lembrando de limpar muito bem as solas antes de utilizar novamente.
- ✓ Objetos como bolsa, carteira e chaves devem ser guardados a parte.
- ✓ Higienize as mãos com água e sabão antes de tocar em superfícies ou móveis. Melhor ainda é tomar um banho antes de realizar outras tarefas.
- ✓ A máscara e as roupas usadas devem ser lavadas.
- ✓ Produtos trazidos da rua também devem ser higienizados antes de guardá-los. As informações sobre a limpeza de alimentos, embalagens e produtos de limpeza você encontra nas próximas páginas, em Higiene dos Alimentos.



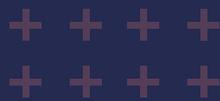


# MEDIDAS DE SEGURANÇA DENTRO DE CASA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Enfrentar o novo coronavírus tem sido um desafio mundial e, em meio à pandemia que ainda não possui cura ou vacinação, a prevenção é o melhor remédio. Para te ajudar nesse desafio contra a COVID-19, preparamos uma lista de cuidados na prevenção,

## TIRE OS SAPATOS PARA ENTRAR EM CASA

- ✔ Saiu para ir ao mercado? Precisou ir trabalhar? Ao chegar em casa é recomendado tirar os sapatos antes de entrar.
- ✔ Infelizmente, os calçados podem funcionar como meios de transporte para micro-organismos, incluindo o vírus causador da doença. Portanto, uma excelente dica é jamais entrar com os sapatos sujos em casa.
- ✔ Quem sai constantemente para trabalhar, mesmo em meio à pandemia, pode optar por uma sapateira na porta de casa, para facilitar a movimentação de entrada/saída e higienização do ambiente.
- ✔ Aqueles que saírem por motivos eventuais e permanecerem isolados na residência, podem tirar os sapatos e já levá-los direto para a lavanderia, sem precisar deixá-los na porta.

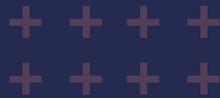


## LAVE TODAS AS ROUPAS QUE USOU FORA DE CASA

- ✔ Outra recomendação muito importante para quem precisou sair de casa é lavar as roupas assim que chegar.
- ✔ Caso sejam poucas peças, você pode ir colocando-as na máquina até que junte uma quantidade suficiente para a lavagem. Mas não fique andando pela casa com a roupa suja – e muito menos misture com peças limpas.
- ✔ Por sorte, a maioria dos produtos usados para a lavagem diária já é suficiente para matar o vírus, mas é indicado lavar as roupas separadamente, usar bastante sabão e deixá-las de molho.

## HIGIENIZE BEM SUAS COMPRAS E EMBALAGENS

- ✔ Pediu comida de fora de casa? Chegou com compras do mercado? Higienize todos os objetos que estiveram em contato com o meio externo.
- ✔ Use álcool 70% ou lave-os com água e detergente, minimizando os riscos de propagação do novo coronavírus. Um cuidado extra deve ser tomado com embalagens (potes, latas, caixas), frutas e verduras e sacolas plásticas.
- ✔ É recomendado usar soluções com hipoclorito de sódio para lavar bem os vegetais. Por isso, fique atento e foque ao máximo na higienização de tudo que entrar em sua residência.



## MANTENHA A CASA BEM LIMPA

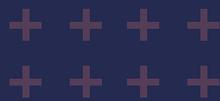
- ✔ Essa dica é essencial, principalmente para quem possui algum membro da família que precisa sair de casa (mesmo que seja para uma comprinha básica no mercado).
- ✔ Assim que retornar para a residência, higienize tudo aquilo que tocar: seja maçanetas, chaves ou qualquer tipo de objeto.
- ✔ Para isso, use álcool 70% para as superfícies e um desinfetante comum para os pisos. Apesar da limpeza ser essencial, neuras e exageros não são necessários. Basta limpar as superfícies apenas quando tiver contato com objetos fora de casa e passar um pano no chão uma vez por dia.

## DEIXE OS AMBIENTES BEM AREJADOS

- ✔ Nada de fechar todas as janelas e impedir o ar de entrar.
- ✔ Quanto mais arejada estiver a casa, melhor. Portanto, deixe o ar entrar e garanta que nenhum cômodo fique enclausurado, trazendo ainda mais saúde para a sua família.

## MANTENHA SUA BOLSA LIMPA

- ✔ Todos os dias, assim que retornar do trabalho, é importante higienizar bem a sua bolsa. Afinal, ela pode ter tido contato com inúmeros micro-organismos.
- ✔ Use álcool 70 ou desinfetantes específicos para tal finalidade. Basta passar um pano na bolsa e pronto. Sua família já estará protegida.



## USE O CABELO PRESO

- ✓ Apesar de muitas mulheres não gostarem de usar o cabelo preso, essa atitude é muito recomendada, principalmente para aquelas quem têm o costume de passar as mãos nos fios o tempo todo.
- ✓ Embora estudos ainda não tenham confirmado se o vírus pode ser propagado ao estar presente no cabelo, condutas de segurança para os profissionais da saúde recomendam que o cabelo esteja preso.

## ESTEJA COM AS VACINAS EM DIA

- ✓ Ao sair de casa, é necessário que a imunidade esteja ainda mais potente, prevenindo qualquer doença ou enfermidade que possa comprometer sua saúde.

## CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

- ✓ Capriche no consumo de frutas cítricas, tome bastante água e procure alimentos ricos em vitaminas. Insira na sua alimentação: vegetais verdes escuros, oleaginosas, óleo de coco, própolis, antioxidantes, especiarias, como gengibre e pimenta, alho, cebola e iogurte.



# HIGIENE DOS ALIMENTOS

Bom, agora já sabemos dos cuidados de higiene que devemos ter ao sair e ao chegar em casa. É importante lembrar também que precisamos higienizar os alimentos ao chegar em casa.

**Antes de colocar os insumos no armário, geladeira ou fruteira:**

## EMBALAGENS QUE SÃO IMPERMEÁVEIS

LATAS, VIDROS, POTES PLÁSTICOS E CARTONADAS

- ✓ Lavar com água e detergente por 20 segundos.
- ✓ Enxaguar e deixar secar antes de guardar.
- ✓ Se estiver com pressa, utilize papel toalha para secar.

## EMBALAGENS PLÁSTICAS E DE PAPEL

ARROZ, FEIJÃO, AÇÚCAR, MACARRÃO/ AVEIA, CHOCOLATE EM PÓ

- ✓ Borrifar álcool líquido 70% ou solução clorada à base de água sanitária (1 litro de água e 2 colheres de sopa de água sanitária própria para uso em alimentos).
- ✓ Deixar secar antes de guardar.

## FOLHOSOS, FRUTAS E LEGUMES QUE SERÃO CONSUMIDOS CRUS

- ✓ Lavar em água corrente e deixar por 15 minutos numa bacia com solução clorada (1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária própria para uso em alimentos).



- ✓ Em seguida enxaguar novamente.
- ✓ Deixar secar antes de guardar.

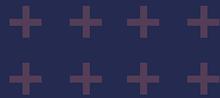
Lembrando que o procedimento é o mesmo para as embalagens de produtos não comestíveis (como material de limpeza).

## O QUE FAZER COM OS SACOS E SACOLAS PLÁSTICAS APÓS RETIRAR OS ALIMENTOS?

- ✓ Eles não precisam ser jogados fora. A possibilidade de contaminação é mínima. Basta guardar para reutilizar quando precisar. Se tiver a possibilidade, deixe-as tomando sol por um período de 2 a 4 horas.
- ✓ Ao utilizar sacolas retornáveis (de lona ou tecido), as mesmas podem ser lavadas com água e sabão ou deixadas de 2 a 4 horas no sol.

## OBSERVAÇÕES

- ✓ Minimize a ida ao supermercado ou ao hortifruti durante a pandemia.
- ✓ Faça uma lista de compras e use-a. Você pode esquecer itens ou comprá-los por impulso.
- ✓ Faça compras em horários alternativos ou on-line. Assim, você economizará tempo e manterá o distanciamento social.
- ✓ Procure fazer o consumo de alimentos de forma integral, evitando o desperdício.
- ✓ Limite as compras de alimentos processados e ultra processados, como salgadinhos, refrigerantes, biscoitos e sorvetes. Eles são ricos em calorias vazias, sódio e gordura trans.



# CUIDADOS COM ANIMAIS DOMÉSTICOS NO CONFINAMENTO

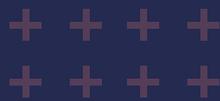


Quem tem um animalzinho em casa, sabe que eles necessitam de cuidados especiais, como alimentação, higiene e afeto. Em tempos de pandemia, os pets são uma excelente companhia, proporcionando felicidade e um escape para momentos de solidão pelo distanciamento social, ocasionado pelo novo coronavírus.

Mesmo sem evidência de transmissão da Covid-19 de animais de estimação aos seres humanos, é muito importante que tenhamos atenção com a higiene deles, principalmente se houver necessidade de sair para os passeios de rua. Outro ponto de atenção é quando há pets e crianças pequenas no mesmo ambiente, a dose de cuidados deve ser redobrada.

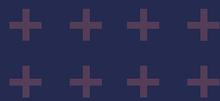
## DICAS DE COMO CUIDAR E PROTEGER SEU PET

- ✓ Lavar bem as mãos com água e sabão sempre antes e depois de tocar nos pets.
- ✓ No passeio com o pet ir somente uma pessoa da casa.
- ✓ Escolha locais ao ar livre com menor circulação de pessoas, evite aglomerações, opte por horários de menor movimento.
- ✓ No passeio, utilize somente o tempo necessário para o animal realizar suas necessidades.



- ✔ Evite o contato com pessoas e outros animais.
- ✔ Ao retornar, lave as patinhas e o focinho com água e sabão e seque bem, se possível, aplicar banho seco no corpo do cãozinho.
- ✔ Lave as mãos com água e sabão.
- ✔ Lembre-se de deixar a roupa e o sapato que saiu na área contaminada, junto à porta, e de higienizar com álcool 70% as chaves e a maçaneta.
- ✔ Quanto aos gatos que costumam sair de casa para passeios solo, realize a mesma higiene nas patinhas e focinho ou banho seco, a cada vez que eles saírem pela rua e voltarem para casa.
- ✔ Se na casa do pet alguém estiver infectado pelo novo coronavírus, recomenda-se que esta pessoa mantenha distância do animal, evitando assim que eles funcionem como meio de transporte do vírus entre os moradores.
- ✔ Não são recomendados longos passeios, para evitar o risco de contaminação.
- ✔ Mantenha limpo o local onde seu pet costuma ficar na casa.
- ✔ Tigelas de água e ração devem ser higienizadas diariamente.
- ✔ Lave com frequência, local onde o pet realiza as necessidades.
- ✔ Separe um tempo todos os dias para brincadeiras, atenção e carinho ao seu pet.

Ter um animalzinho de estimação em casa pode amenizar significativamente a sensação de medo e pânico.



# CARDÁPIO FAMILIAR

Para ter uma alimentação saudável e facilitar a sua lista de compras, procure montar um cardápio para a semana. Veja aqui algumas sugestões para compor as refeições da família:

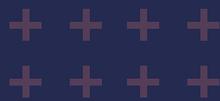
## SUGESTÕES PARA O ALMOÇO

5 A 6 DIAS POR SEMANA O IDEAL É CONSUMIR O PRATO TÍPICO DO BRASILEIRO:

- ✓ Arroz.
- ✓ Feijão (ou lentilha, ervilha ou grão de bico).
- ✓ 1 porção de carne: variando entre a de frango, a de peixe, a suína, a bovina e o ovo. Prefira as carnes sempre em preparações assadas, grelhadas, refogadas ou ensopadas, evitando as frituras. Escolha os cortes de carne mais magros e retire toda a gordura aparente, incluindo a pele. Deixe os cortes mais gordos (costela, picanha etc.) para consumir eventualmente.
- ✓ 1 porção de legumes cozidos ou refogados (abóbora, brócolis, couve-flor, espinafre, quiabo, couve, repolho, berinjela, cenoura etc.).
- ✓ 1 porção grande de salada crua (folhosos, tomate, cenoura, beterraba etc.).

## 1 A 2 VEZES NA SEMANA

- ✓ Massa com molho de carne magro (ex: macarrão com carne moída) ou polenta ou angu ou quirera com molho de carne magro (ex: frango ensopado).
- ✓ 1 porção de legumes cozidos ou refogados (abóbora, brócolis, couve-flor, espinafre, quiabo, couve, repolho, berinjela, cenoura etc.).
- ✓ 1 porção grande de salada crua (folhosos, tomate, cenoura, beterraba, etc.).



## SOBREMESA

- ✓ 5 vezes por semana: 1 fruta (laranja, mimoso, abacaxi, mamão, salada de frutas etc.)
- ✓ 2 vezes por semana: doces caseiros, como compota de frutas.

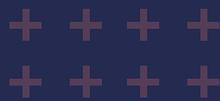
## SUGESTÕES PARA O JANTAR

O jantar deve ser uma refeição mais leve que o almoço, pois nosso metabolismo estará mais lento, preparando-se para o repouso.

- ✓ As mesmas preparações do almoço, porém em quantidades menores ou sopa de legumes variados, com uma porção pequena de carne ou risoto de vegetais com salada ou omeletes diversas com salada.

Lembre-se de ter sempre à mão frutas da estação para compor os lanches entre as principais refeições, assim como as oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoa ou amendoim torrado).

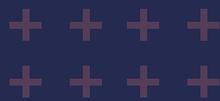




## ALIMENTOS E NUTRIENTES PARA MANTER UMA BOA IMUNIDADE\*

- ✔ **Vitamina A:** presente nos vegetais e frutas amarelo-alaranjados (manga, cenoura, abóbora), verde escuros (brócolis, couve, espinafre) e vermelhos (tomate, frutas vermelhas).
- ✔ **Vitaminas do complexo B:** presente em fígado e miúdos, leites e derivados, leguminosas, carnes vermelhas, aves e peixes.
- ✔ **Vitamina C:** presente nas frutas cítricas (laranja, limão, tangerina), acerola, caju, morango, tomate, pimentão, repolho e vegetais verde escuros.
- ✔ **Vitamina D:** presente nos peixes, ovo, fígado, queijos, cogumelos, luz solar.  

Estudo recente feito em Turim, Itália, mostra que houve uma prevalência muito alta de hipovitaminose D nos pacientes hospitalizados por Covid-19. De acordo com o estudo, consumir mais alimentos ricos em vitamina D se expor ao sol pode ajudar a reduzir riscos de infecções.
- ✔ **Vitamina E:** presente no gérmen de trigo, semente de abóbora, azeite de oliva, abacate, oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes), gema de ovo, grãos.
- ✔ **Ácidos graxos ômega 3:** em peixes, castanhas e nozes.
- ✔ **Selênio:** presente nas oleaginosas (principalmente castanha do Pará), semente de girassol, farelo de trigo, frutos do mar, frango e cereais integrais.
- ✔ **Zinco:** presente nas ostras, peixes, carnes, aves, produtos com grãos e cereais integrais, nozes e leguminosas.
- ✔ **Ferro:** carne vermelha, ovo, hortaliças, leguminosas e frutos do mar.
- ✔ **Quercetina:** um flavonoide presente na cebola e na maçã com casca.



- ✓ **Polifenóis:** como as catequinas, presentes no chá verde e no chocolate amargo e a curcumina, presente no açafrão da terra.
- ✓ **Gingerol:** presente no gengibre.
- ✓ **Alicina:** presente no alho.

Além disso, a água é outro alimento que contribui de maneira significativa para a melhora da imunidade. A desidratação muda a fluidez do sangue, comprometendo o transporte de nutrientes e oxigênio, impedindo o funcionamento adequado das células, atrapalhando a resposta imunológica do nosso organismo. Manter a hidratação adequada do nosso corpo permite o funcionamento da imunoglobulina IgA (presente principalmente na saliva), que é um anticorpo importante para a defesa imunológica contra infecções.

A ingestão de líquidos ao longo do dia deixa a boca molhada, enviando assim, sinais constantes ao sistema nervoso para que a produção de saliva não pare, prevenindo a desidratação, preservando esse fluxo de saliva e a concentração de IgA.

Os idosos são considerados grupo de risco para a desidratação, pois eles apresentam comprometimento dos sistemas que regulam o equilíbrio da água corporal, tendo menos sede e maior chance de perder água e eletrólitos. Daí a importância de conscientização de todos sobre a necessidade de consumir água ao longo do dia.

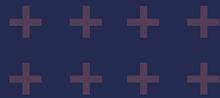
A quantidade diária adequada de água para pessoas adultas é de 35ml por quilo de peso corporal. Exemplo:  $35 \times 60\text{kg} = 2,1$  litros de água por dia. Um parâmetro interessante para saber se a quantidade de água tomada está adequada é olhar para a coloração da urina, a qual não pode estar nem muito amarelada nem muito clara, o ideal é que esteja levemente amarelada.



## PARA AJUDAR A MANTER SUA IMUNIDADE, PROCURE ADOPTAR O PROGRAMA “5 AO DIA”

- ✔ Coma 5 porções de frutas, verduras e legumes por dia.
- ✔ 2 porções de legumes e verduras + 3 porções de frutas.
- ✔ Tubérculos como batata e mandioca não devem ser incluídos, pois fazem parte do grupo dos carboidratos.
- ✔ Prefira produtos da estação, pois são mais nutritivos e mais baratos.
- ✔ Varie tipo de corte e a forma de preparo.
- ✔ Deixe as frutas sempre à mão.
- ✔ Deixe os folhosos já lavados e desinfetados num pote fechado na geladeira, assim não precisará lavar cada vez que for consumir.

\* **É importante lembrar** que nenhum alimento é capaz de impedir a contaminação pelo Novo Coronavírus, porém um sistema imunológico saudável é capaz de impedir ou reduzir o desenvolvimento desta ou qualquer doença.



# FAMÍLIA

## PANDEMIA E SAÚDE MENTAL

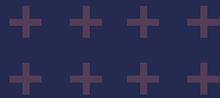


Segundo Dr. Steven S. Coughlin, especialista em epidemiologia, o sentimento mais comum em momentos como o que estamos passando é o de solidariedade social. A colaboração da sociedade como um todo é essencial para a redução dos danos.

Perceber a importância da nossa solidariedade é fundamental para nos mantermos com o sentimento de que somos importantes mesmo sem o contato social e fortalecer nossos vínculos familiares e de amizade.

A solidariedade é um sentimento que está presente na nossa casa e no convívio diário e pode ser expresso pela empatia, respeito, compreensão, tolerância, valores essenciais para que possamos ter relações de afeto, amor e com isso os conflitos possam ser olhados de uma outra perspectiva.

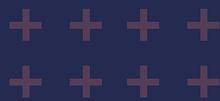
Essa mudança de perspectiva pode ser uma postura de todos que convivem, percebendo que hoje o nosso bem maior é a vida. As diferenças, os gostos, as opiniões, a forma de cada um ser, fica em segundo plano e todos podem fazer concessões, abrir espaço para o diálogo e aceitar o outro como é, pois nosso objetivo é mantermos nossa saúde, nossa vida.



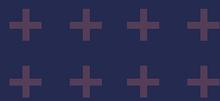
Ter essa perspectiva também nos ajudará a lidar com os sentimentos esperados e frequentes na pandemia, que é de estar em estado de alerta, com medo, ansioso, estressado. Esses sentimentos podem nos deixar inseguros em relação a como lidar com as pessoas do nosso convívio, que podem ser crianças, adolescentes, idosos, ou ainda situações específicas, como pais separados, mulheres grávidas, guarda compartilhada, divisão das tarefas domésticas, teletrabalho. Enfim, hoje cada família está aprendendo a lidar com situações que já existiam de uma nova forma.

## ALGUMAS DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL

- ✔ Para esse momento onde temos dúvidas, não sabemos o que fazer, procure lembrar o que você já fez para lidar com situações nas quais a incerteza era grande. Quando você já experimentou esse sentimento? Faça uma conexão com esse aprendizado. Esse momento não é exatamente igual, mas lembrar o que você já conseguiu fazer o ajudará a dar o primeiro passo e a manter sua saúde emocional, pois permitirá que você se sinta no controle novamente. Ter essa atitude e incentivar que as pessoas da sua família façam o mesmo criará um ambiente muito mais positivo.
- ✔ Avalie e cuide para não criar situações que podem aumentar o conflito e a sensação de insegurança. Neste momento ter a nossa casa como refúgio e preservar um bom ambiente diário nos manterá menos ansiosos. Pense que nesse momento o melhor é viver cada dia e um problema de cada vez.
- ✔ Em casa, com as pessoas que convivem com você, converse sobre a crise, mas procure falar também sobre outros assuntos. Esse pode ser um bom momento para dialogarmos sem pressa, demonstrando um interesse real no que cada um fala. Busque também promover momentos de descontração, divirta-se com sua família, veja um filme, participe de um jogo, promova uma tarefa em conjunto.
- ✔ Procure também ter momentos sozinhos, fazendo algo que você gosta ou sem fazer nada, e permita também que as demais pessoas da sua casa possam fazer o mesmo.



-  Se houver crianças em casa divida as responsabilidades sobre elas com os demais adultos, pois manter crianças ocupadas o dia todo pode ser exaustivo. Por isso, se as tarefas forem divididas, o cuidado ficará mais leve para todos.
  
-  Buscar uma postura realista e positiva frente à pandemia ajuda na harmonia e nos combinados diários. Temos hoje acesso a muitas informações, que as vezes podem ser contraditórias. Conversar sobre o que precisamos decidir enquanto uma família pode ser estressante se cada um quiser ter razão. Importante nesse momento é saber com clareza quais as medidas de proteção necessárias e decidir em conjunto se esforçando para manter o combinado.
  
-  Alguns pais e responsáveis pelas crianças e adolescentes frente ao acompanhamento das aulas on-line podem sentir uma pressão, que se torna ansiedade e gera um cansaço emocional que prejudica o relacionamento diário. Lembre-se que você precisa conversar com seu filho e estabelecer uma rotina e que poderá contar com a ajuda da escola. Quem sabe esse não será um bom momento para uma nova relação tanto com o seu filho (a), como com a escola. Embora você esteja ajudando nas tarefas escolares você continua sendo o pai/mãe e não o professor.
  
-  Os grupos familiares onde existem pessoas idosas enfrentam também um momento delicado, seja pelo distanciamento ou pela convivência que levará a medidas que protejam o idoso. As duas situações são delicadas e mais uma vez, ajudará recordarmos que estamos preservando a vida e que essas dificuldades vão passar e quando passar, vamos ficar “orgulhosos” de termos feito o nosso melhor para cuidar de nós mesmos, da nossa família, do nosso vizinho, do nosso bairro, cidade, país e do mundo. Nunca o mundo todo esteve tão interligado e precisou tanto que nos sentíssemos uma grande família.



# MELHORES PRÁTICAS DE HOBBIES EM CASA

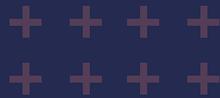
Diante da diversidade de situações que estamos vivendo, encontrar maneiras para conciliar as novas rotinas, que se dividem entre trabalho, cuidados com a família, atenção aos filhos que estão com aulas suspensas, compras, entre outras, tem sido um desafio constante frente às condições de contato social e físico reduzidos. Ainda assim, dedicar tempo para o lazer, ocupando-o com atividades prazerosas, sejam intelectuais ou criativas, auxilia na saúde mental, aliviando o estresse, a ansiedade, a irritação e as frustrações. A diversão, a brincadeira, o jogo, o entretenimento são formas inteligentes de praticar saúde.

Sabemos que para as crianças o brincar é naturalmente benéfico ao desenvolvimento social, emocional e cognitivo. Ao contar com a participação dos adultos, quão criativa pode ser essa mistura de gostos, habilidades e aprendizados? Desta forma, relacionamos abaixo algumas atividades e dicas que poderão ajudar neste momento:

- ✔ Aleatórias: música, dança, fantasias, culinária em família.
- ✔ Intelectuais: contação de histórias, quebra-cabeça gigante, dobraduras.
- ✔ Brincadeiras antigas: jogos de tabuleiro, mímica, amarelinha, pular elástico, jogar pião.
- ✔ Antiestresse: artes manuais, meditação, leitura.

**Caso tenha interesse, clique no link com 90 dicas de atividades para realizar com sua família:**

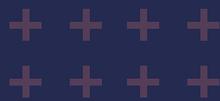
<https://enfaseeducacional.com.br/blog/90-jogos-e-brincadeiras-antigas/>



Não podemos nos esquecer das facilidades que a Internet possui, principalmente de nos aproximar das pessoas. São muitos os recursos disponíveis tais como aplicativos e jogos de videogame com:

- ✓ Aplicativos de visitas virtuais a museus, zoológicos, concertos, filmes e atividades em grupo.
- ✓ Jogos de videogame interativos que não te deixam ficar parados: Just Dance, Your Shape (Fitness Evolved, Disneyland Adventure e Kinect Sports).

No enfrentamento à essa pandemia, guardar o tempo necessário para descanso e recuperação irá se refletir em maior bem-estar e, aproveitá-lo fortalecendo os laços de convivência, melhor ainda será!

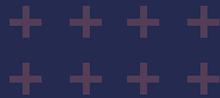


# ERGONOMIA NO HOME OFFICE

Com a pandemia do Novo Coronavírus, muitas pessoas estão vivenciando uma condição de trabalho diferente em casa: o teletrabalho, também conhecido como home office. Por isso, preparamos algumas dicas em ergonomia para você cuidar da sua saúde, pois a nossa casa é muito confortável para descansar e relaxar, mas, para trabalhar, as condições podem ser bem diferentes.

## DICAS

- ✓ Escolha um ambiente de baixa movimentação, evitando interrupções indesejadas.
- ✓ Não empilhe materiais e disponha sempre os itens mais usados, como canetas, agendas e pastas, de maneira que você tenha fácil acesso.
- ✓ Dê preferência para um ambiente com cores que estimulem o trabalho e a criatividade.
- ✓ Escolha um local com ventilação adequada (natural e artificial). A temperatura ideal para o conforto térmico é entre 20°C e 23°C.
- ✓ Ao realizar reunião por telefone, dê preferência ao uso de fones de ouvido ou utilize a função viva voz do seu telefone, mantendo as mãos livres e não interferindo na sua postura.
- ✓ Programe e realize suas pausas, estabeleça blocos de tempo para se concentrar no trabalho, desligar-se das tentações e distrações da casa. Nas pausas, aproveite para alongar-se.
- ✓ Cumpra o horário de trabalho. Sua jornada não deve mudar quando estiver trabalhando remotamente. Seus horários de entrada e saída devem ser os mesmos do contrato de trabalho. Evite horas extras.



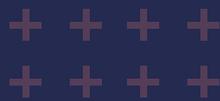
- ✔ Esteja vestido adequadamente. Arrume-se como se estivesse indo trabalhar. Essa ação impacta positivamente na sua produtividade. Tudo bem querer usar uma roupa mais confortável, mas o bom senso deve sempre prevalecer.
- ✔ Liste as tarefas que você irá executar naquele dia. Comece a trabalhar pelas tarefas mais complexas e prioritárias. Não procrastine! O ambiente domiciliar pode ter muitas distrações.
- ✔ Evite ligar outros equipamentos eletrônicos que possam dispersar sua atenção.
- ✔ Acompanhe seu e-mail com frequência. Ele pode ter informações corporativas importantes.



- ✔ Use cadeiras ou poltronas estáveis e se possível, com apoio para os braços. É importante que os braços (cotovelos) permaneçam apoiados durante o período de digitação de modo a evitar a sobrecarga muscular sobre a região do pescoço e dos ombros.
- ✔ Mantenha o apoio completo dos pés no chão. Para pessoas com menos de 1,65m, o ideal é que haja um suporte para pés, evitando que os pés fiquem “pendurados”.



- ✔ Ao usar um notebook com teclado e mouse independentes, tente conectá-los de maneira a posicionar o notebook sobre um suporte que eleve a altura da tela do monitor.
- ✔ O recomendado é que o terço superior da tela do monitor deva estar no mesmo nível ou ligeiramente abaixo do nível dos seus olhos.
- ✔ Para uso de teclado e mouse, atenção para o posicionamento dos punhos e dos ombros. Ambos devem estar relaxados e em posição neutra.
- ✔ Busque não fugir do que seria o seu horário normal de trabalho. Sua casa e sua família precisarão de você nos outros momentos do dia.
- ✔ Por algum tempo trabalharemos de casa, o que pode ser um desafio para quem está acostumado com a rotina do trabalho externo, porém, é uma situação adversa, atípica e preventiva. Cuide-se!

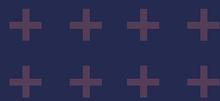


# ERGONOMIA NOS TRABALHOS DOMÉSTICOS

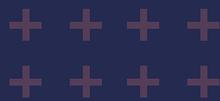
Passar roupa, carregar as compras, lavar a louça, retirar o lixo, são algumas das atividades que realizamos em nossas casas. Atividades simples, mas que podem trazer riscos à saúde, principalmente se forem executadas de maneira incorreta. Separamos algumas dicas ergonômicas para a realização das atividades domésticas, que auxiliam na prevenção de lesões e no aparecimento de doenças.

## DICAS

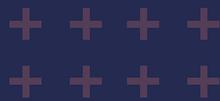
- ✔ Divida as atividades entre os dias da semana.
- ✔ Faça alongamentos com frequência.
- ✔ A altura da atividade em bancada de trabalho (pia, tanque e tábua de passar roupa) não deve ultrapassar a linha do umbigo.
- ✔ Procure acomodar os pés sob as bancadas de trabalho, aproximando o corpo da atividade que está fazendo.
- ✔ Ao carregar cargas, divida-as entre o lado direito e esquerdo do corpo ou carregue-as próximas do abdômen.
- ✔ Ao abaixar-se, procure usar os joelhos e não a coluna.
- ✔ Ao realizar atividades que necessitem elevar os braços acima da cabeça, ou esforço por longos períodos, lembre-se de fazer pausas e atividades compensatórias, como alongamentos.
- ✔ Lave a louça com as pernas afastadas.



- ✔ Evite as posturas que exigem inclinação do dorso.
- ✔ Passe roupa com a tábua de passar regulável na altura do umbigo; se a mesma não for regulável, afaste as pernas, deixando a tábua na altura do umbigo.
- ✔ O simples fato de estender a roupa no varal de modo errado pode trazer problemas no ombro e sobrecarga na coluna lombar.
- ✔ Quando o varal está muito alto, você acaba elevando muito os braços, podendo levar até o desenvolvimento de tendinites e bursites. Posicione o varal a uma altura em que não precise elevar o cotovelo acima da altura do ombro, diminuindo o estresse sobre as estruturas do corpo. Utilize um varal regulável, ou seja, que permita ser abaixado e levantado, ou utilize o varal bem baixo e depois de estender a roupa coloque um suporte, como uma vara de bambu, erguendo-o até a altura desejada.
- ✔ Evite lavar roupa na mão, pode provocar tendinite e bursite. Utilize a máquina de lavar roupa.
- ✔ Um dos piores momentos para a postura é justamente aqueles antes da limpeza, quando se arrasta ou se suspende os móveis. Ao pegar um volume um pouco mais pesado, é preciso abaixar e flexionar os joelhos para dividir com as pernas o peso do corpo e da carga, levá-lo junto ao corpo, pegando-o com as duas mãos, mantendo um ângulo próximo de 90° no cotovelo.
- ✔ Mantenha os joelhos semiflexionados, os pés afastados e o abdômen contraído. E, se o móvel for muito pesado, é importante pedir ajuda para outra pessoa: assim divide-se o peso e minimiza-se a sobrecarga na coluna.
- ✔ Ao recolher objetos do chão evite sobrecarregar a coluna, pois pode causar dores imediatas, ainda mais se os objetos forem pesados. Fique atento à postura, flexione os joelhos, traga o objeto para próximo do corpo e, finalmente, fique em pé; com isso, a força é transferida para as pernas e não para coluna vertebral.



- ✔ Todo objeto deve ser transportado próximo ao nosso corpo para evitar que o tronco se incline para frente.
- ✔ Na hora de varrer ou passar o aspirador, um detalhe importante é procurar utensílios com cabos mais longos, desta forma, evita-se que a coluna seja curvada para frente ou para trás de maneira excessiva.
- ✔ Ao varrer por baixo dos móveis, o ideal é se agachar, mantendo os músculos abdominais contraídos, para evitar a sobrecarga na coluna.
- ✔ Ao tirar o pó, cuidado com os lugares altos que exigem que os braços fiquem estendidos por longos períodos de tempo. Utilize banquinhos ou escadas para evitar uma postura inadequada.
- ✔ Ao arrumar a cama, tenha cuidados com a sua postura, o cuidado maior deve ser no momento de elevar o colchão para prender o lençol, é de fundamental importância realizar esta tarefa com o abdômen contraído e flexionar os joelhos no lugar de curvar o tronco para frente.



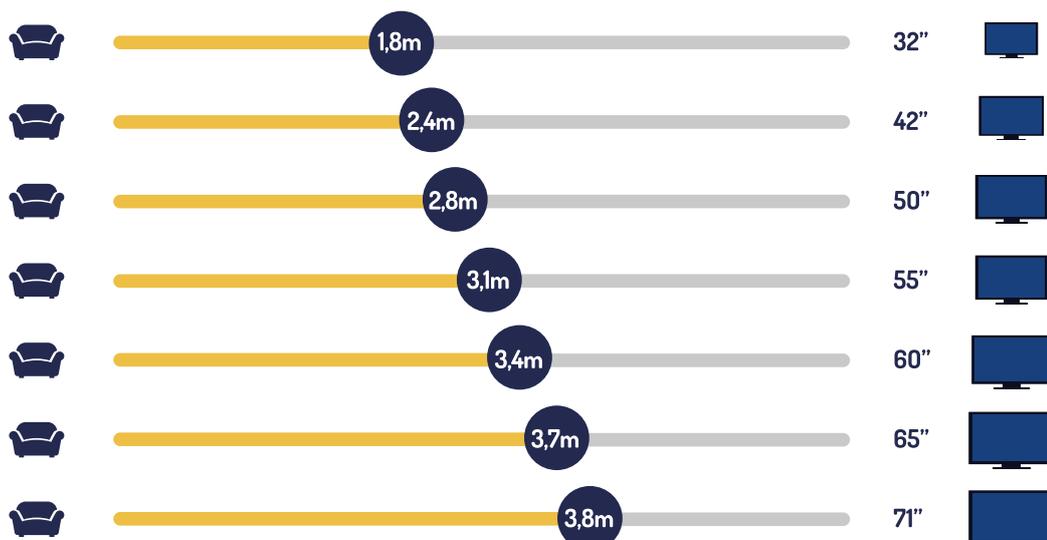
# ERGONOMIA NO AMBIENTE DO SEU LAR

Alguns itens estão fora de nosso controle, como a altura da pia da cozinha ou do banheiro, altura de maçanetas, mesas e cadeiras, por exemplo, pois já seguem um padrão definido por normas. Porém, algumas situações podem ser adaptadas, trazendo conforto, segurança e eficiência. Confira dicas ergonômicas para aplicarmos em nossas casas:

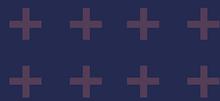
## AO ASSISTIR TV

- ✓ Sente-se adequadamente apoiando o tronco.

A TV deve estar a uma distância que evite a fadiga visual e consequentes dores de cabeça. Antes de comprar, procure verificar o tamanho da tela e se está de acordo com o tamanho do ambiente.



- ✓ Não apague todas as luzes para ver TV. Causa fadiga visual.

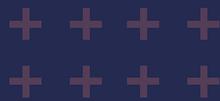


## AO LER E ESTUDAR

- ✔ A mesa, a iluminação, a postura, tudo contribui para um melhor aproveitamento da leitura e para evitar dores de cabeça, pescoço e fadiga visual.
- ✔ A mesa de leitura e escrita deve ficar na altura do umbigo.
- ✔ Jamais leia deitado. Caso goste de ler antes de dormir, faça-o sentado e caso prefira deitado, que seja por pouco tempo.
- ✔ Apoie os braços.
- ✔ Use iluminação adequada.
- ✔ Se for ler ou estudar por longo tempo, faça pausas de 10 minutos a cada hora. Levante-se, vá tomar água, vá até a janela, enfim, evite ficar na mesma posição.

## AO COZINHAR, LIMPAR E PASSAR ROUPAS

- ✔ Tenha os utensílios e ingredientes à mão ao cozinhar ou próximos para evitar ficar se torcendo.
- ✔ Ao lavar louça, use um banquinho embaixo da pia para apoiar um pé e outro alternadamente. O mesmo vale para passar roupas.
- ✔ Abaixar-se com a coluna reta para apanhar objetos ou limpar abaixo da linha da cintura, flexionando os joelhos e não a coluna.



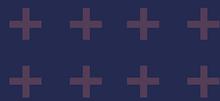
## ORGANIZAÇÃO DE ARMÁRIOS

- ✔ Mantenha tudo o que é usado com mais frequência na parte média, ou seja, entre a linha da cintura e dos ombros.
- ✔ O que for de uso médio na parte mais baixa e aquilo que se usa pouco no alto.
- ✔ Tenha na cozinha um banquinho de 2 degraus, desses que são utilizados nos hospitais para subir na maca, pois eles ajudam quando for necessário pegar coisas no alto, evitando a flexão dos braços acima da linha da cabeça, bem como ficar na ponta dos pés.

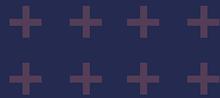
## CORES DOS AMBIENTES

O uso das cores nos ambientes é um fator muito importante, pela sua eficiência na promoção da saúde, segurança e bem-estar dos usuários daquele local. Estudos diversos mostram que a cor pode ser usada para auxiliar os indivíduos a se sentirem fisicamente e emocionalmente mais confortáveis influenciando no humor, produtividade, conforto, dinamismo e bem-estar. Se você está pensando em aproveitar a sua estadia mais frequente em casa para mudar as cores do ambiente, seguem algumas dicas:

- ✔ Vermelho é energizante e quente, estimula nosso pulso, mas pode ser percebida como agressiva.
- ✔ Azul pode estimular o pensamento e ajudar na concentração e comunicação, mas cuidado: alguns consideram uma cor fria e sem emoção.
- ✔ Amarelo é estimulante e levanta o ânimo, mas o tom errado pode trazer ansiedade.



- ✔ Verde é uma cor tranquilizadora e equilibrada. Dependendo de como é usada também pode ser vista como uma cor branda.
- ✔ Violeta encoraja o pensamento, mas o uso exagerado pode trazer introspecção.
- ✔ Laranja é estimulador e divertido, mas o uso exagerado pode ser opressor.
- ✔ Rosa é uma cor tranquilizadora. E aplicada em demasia pode ser cansativa.
- ✔ Cinza é neutro psicologicamente e pode também ser depressivo se o tom certo não for usado.
- ✔ Preto é sério e sofisticado, mas pode ser pesado.
- ✔ Branco traz uma sensação de espaço, mas também se torna cansativo de se olhar.
- ✔ Marrom é uma cor séria. Traz uma ideia sólida e encorajadora.



# CUIDADOS COM AS INSTALAÇÕES ELÉTRICAS E ATENÇÃO NO HOME OFFICE

Acidentes domésticos de origem elétrica são mais comuns do que imaginamos. Segundo a Associação Brasileira de Conscientização para Perigos Elétricos (Abracopel), no ano de 2019 foram registrados 1.662 acidentes de origem elétrica, sendo 909 caracterizados como choque elétrico, destes, 697 fatais.

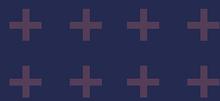
A Abracopel estima que a ocorrência de acidentes, seja de quatro a cinco vezes maior do que o apresentado, devido a subnotificação. As principais causas dessas ocorrências são a falta de atenção ou instrução na hora de executar reparos elétricos em casa e que ocasionam curto-circuito e choque elétrico, os mais decorrentes.

## DICAS PARA PREVENIR ACIDENTES

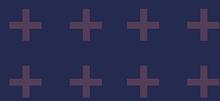
- ✔ Se não for bem instruído para fazer os reparos, chame um electricista.
- ✔ Antes de qualquer intervenção, desligue a chave geral (disjuntor ou fusível).
- ✔ Teste sempre o circuito antes de trabalhar com ele, para ter certeza de que não está energizado.
- ✔ Desconecte os plugues durante a manutenção dos equipamentos.
- ✔ Leia sempre as instruções das embalagens dos produtos que serão instalados.



- ✔ Utilize sempre ferramentas com cabo de material isolante (borracha, plástico, madeira, etc). Dessa maneira, se a ferramenta que você estiver utilizando encostar acidentalmente em uma parte energizada, será menor o risco de choque elétrico.
- ✔ Não use joias ou objetos metálicos, tais como relógios, pulseiras e correntes, durante a execução de um trabalho de manutenção ou instalação elétrica.
- ✔ Use sempre sapatos com solado de borracha. Nunca use chinelos ou calçados do gênero – eles aumentam o risco de contato do corpo com a terra e, conseqüentemente, o risco de choques elétricos.
- ✔ Nunca trabalhe com as mãos ou os pés molhados.
- ✔ Os fios elétricos devem estar sempre em perfeitas condições.
- ✔ Não sobrecarregue uma tomada com vários aparelhos ligados nela, isso pode causar um incêndio.
- ✔ Aparelhos elétricos no banheiro são um grande risco. Utilize apenas rádios, secadores e barbeadores a pilha.



- ✔ Nunca desligue um aparelho (aspirador, rádio, liquidificador etc.) puxando pelo fio até a tomada saltar da parede, pois poderá romper-se e causar curto-circuito, queimando o aparelho.
- ✔ Não permita que crianças mexam em aparelhos ligados ou toquem nos fios.
- ✔ Coloque protetores nas tomadas ao alcance de crianças para evitar qualquer acidente.
- ✔ Com água, o risco de choque é muito maior.
- ✔ Energia elétrica e água (poça, banheira, piscina, chão molhado, chuva) não combinam.
- ✔ Não use aparelhos com fios desencapados ou danificados. Para evitar choques, coloque fita isolante nos fios desencapados ou nas emendas. É um desperdício de energia que aumenta a sua conta de energia elétrica e pode provocar um incêndio.
- ✔ Antes de ligar um aparelho novo, leia as instruções do fabricante.
- ✔ Nunca mexa na parte interna de uma TV, mesmo que ela esteja desligada. Uma forte carga elétrica fica acumulada em algumas partes do aparelho.
- ✔ Nunca coloque objetos metálicos, como garfos e facas, dentro de aparelhos elétricos ligados em tomadas.
- ✔ Desligue e retire o plugue da tomada quando for limpar os aparelhos eletrodomésticos.
- ✔ Mantenha os fios e plugues dos aparelhos sempre em perfeitas condições de uso para evitar curtos-circuitos. Não encoste fios e plugues em superfícies quentes.



## ELETRDOMÉSTICOS X ÁGUA

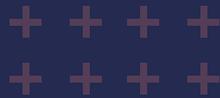
- ✔ Não mexa com eletrodomésticos em locais com água ou umidade, nem com as mãos ou os pés molhados. A água torna o choque muito mais perigoso.

## LÂMPADAS

- ✔ Antes de trocar uma lâmpada, desligue o interruptor.
- ✔ Não toque na parte metálica do bocal, nem na rosca.
- ✔ Segure a lâmpada pelo vidro (bulbo).
- ✔ Não exagere na força ao rosqueá-la, pois você pode provocar acidentes.
- ✔ Lembre-se de executar a troca de forma segura (use escadas).

## CHUVEIRO ELÉTRICO

- ✔ Não mude a chave liga/desliga e verão/inverno com o chuveiro ligado, somente os chuveiros mais modernos podem ter sua temperatura alterada sem a necessidade de desligá-lo.
- ✔ Instale o fio terra corretamente, de acordo com a orientação do fabricante.
- ✔ A fiação deve ser adequada, bem instalada e com boas conexões. Fios derretidos, pequenos choques e cheiro de queimado indicam problemas que precisam ser corrigidos imediatamente.
- ✔ Nunca diminua o tamanho de resistências nem reaproveite resistências queimadas.

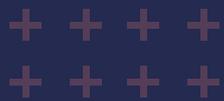


## ANTENA DE TV

- ✓ Procure instalar a antena de TV longe da rede elétrica.
- ✓ Ela pode tocar nos fios e provocar choque.
- ✓ Não dê chance para que os acidentes ocorram.

## O QUE FAZER NO CASO DE ALGUÉM SER ATINGIDO POR UM CHOQUE ELÉTRICO?

- 1 Providencie socorro médico imediatamente. Em acidentes com eletricidade, é preciso ser rápido, pois os primeiros três minutos após o choque são vitais para o acidentado.
- 2 Não toque na vítima ou no fio elétrico sem saber se os fios estão ligados ou não.
- 3 Desligue a tomada ou a chave geral se for acidente nas instalações internas. Se for um problema na rede elétrica externa, chame a empresa fornecedora de energia.
- 4 Se não for possível desligar a chave geral, remova o fio ou a vítima com a ajuda de um material seco não condutor de energia, como madeira, cabo de vassoura, jornal dobrado, cano plástico, corda etc.



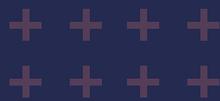
# DICAS E ORIENTAÇÕES NA UTILIZAÇÃO DE ELEVADORES (CONDÔMIOS RESIDENCIAIS)

O elevador é um equipamento de transporte utilizado para mover bens ou pessoas verticalmente ou diagonalmente, mas seu uso requer cuidados para evitar acidentes, que muitas vezes são fatais.



## O QUE VOCÊ NÃO DEVE FAZER AO UTILIZAR O ELEVADOR

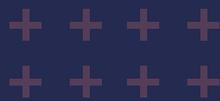
- Puxar a porta do pavimento sem a presença da cabine no andar.
- Apertar o fechamento das portas.
- Apertar várias vezes o botão de chamada.
- Fumar dentro do elevador.
- Movimentos bruscos dentro do elevador.



- ✔ Lotar o elevador com o peso acima do permitido.
- ✔ Bloquear o fechamento das portas com objetos.
- ✔ O excesso de lotação e de carga é perigoso e acarreta desgaste prematuro do equipamento.
- ✔ Quando a porta do elevador abrir, preste atenção. Antes de entrar, verifique se a cabine do elevador está no andar. Falhas mecânicas permitem, às vezes, que a porta abra sem a presença do elevador, o que já provocou muitos acidentes fatais.
- ✔ Entre no elevador e saia dele devagar, para evitar colisão com outros usuários. Não tente entrar no elevador enquanto os ocupantes estiverem saindo.
- ✔ Ao entrar no elevador e ao sair dele, cuidado para não tropeçar nos degraus que se formam quando ele para desnivelado com o pavimento.
- ✔ Se o elevador parar entre andares e a porta abrir, não tente sair pela abertura. O elevador pode voltar a funcionar no momento em que você estiver saindo. Aguarde a sua estabilização.

## INCÊNDIO

- ✔ Em caso de incêndio, não utilize os elevadores, o abandono do edifício deve ser feito pelas escadas, obedecendo ao plano de abandono



## PARA EVITAR O CONTÁGIO DA COVID-19 NO ELEVADORES

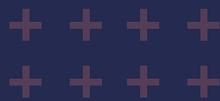
- ✔ O vírus é mais leve que o ar e pode ficar em suspensão por alguns minutos, já na superfície metálica do elevador pode ficar até 7 dias.
- ✔ Nunca entre no elevador sem máscaras
- ✔ Não encoste nas paredes metálicas.
- ✔ Jamais manusear botões sem proteção nas mãos ou cotovelos.
- ✔ Use sempre álcool gel na entrada dos elevadores.

## CRIANÇA – ORIENTE A:

- ✔ Não acionar os botões desnecessariamente.
- ✔ Não pular ou fazer movimentos bruscos dentro da cabine.
- ✔ Nunca colocar as mãos na porta.
- ✔ Não entrar primeiro no elevador, assim que a porta se abre.
- ✔ Não utilizar o elevador sozinha.

## MANUTENÇÃO

- ✔ Realizar manutenção preventiva.
- ✔ Só contrate empresa que tenha Anotação de Responsabilidade Técnica para sua segurança.

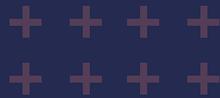


# PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS RESIDENCIAIS

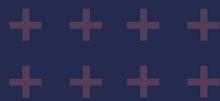
Os incêndios residenciais são mais comuns do que imaginamos. Segundo o Instituto Sprinkler Brasil (ISB), no ano de 2019 foram registradas 531 ocorrências de incêndio estruturais noticiadas no país. Muitas vezes, um descuido é suficiente para que tudo seja consumido pelo fogo em pouco tempo. Neste caso, a prevenção é essencial para evitar maiores transtornos.

## DICAS PARA PREVENIR ACIDENTES

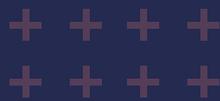
- ✓ Aquecedor, ferro de passar roupa, chuveiro elétrico e torneira elétrica devem ser usados de maneira responsável e, se possível, evitar ligar todos ao mesmo tempo, pois podem sobrecarregar a rede elétrica da casa.
- ✓ Faça uma verificação periódica das condições do sistema elétrico da sua residência. Fios, disjuntores e tomadas devem ser averiguados para que não haja superaquecimento ou eventuais fagulhas que poderão provocar um início de incêndio.
- ✓ Não sobrecarregue as tomadas com diversos adaptadores acoplados a ela.
- ✓ Não carregue celulares sobre móveis estofados.
- ✓ Substitua adaptadores de energia com três entradas ou “T” por filtros de linha que possuem fusíveis que se rompem em caso de sobrecarga de energia.
- ✓ Adote o uso de luzes de emergência, que funcionam em caso de interrupção da rede elétrica e substituem as velas dentro de casa.



- ✔ Ao sair de sua residência ou do ambiente onde você se encontra, não deixe equipamentos ligados.
- ✔ Fique atento às tempestades com grande incidência de raios. É importante remover os aparelhos elétricos das tomadas para evitar que, em caso de picos e oscilação de energia, os equipamentos sejam danificados.
- ✔ Usar nobreak pode ser uma boa solução em caso de oscilação de energia.
- ✔ Mantenha velas dentro de copos altos e nunca sobre pratos. Não deixe as velas próximas de cortinas, móveis ou sobre a cama, tapetes, carpetes etc. Quando sair de sua casa ou mesmo do ambiente, apague todas as velas.
- ✔ Ao trabalhar na cozinha, nunca deixe as bocas do fogão acesas sem uso.
- ✔ Antes de utilizar um equipamento, verifique se a sua voltagem é compatível com a da tomada.
- ✔ Nunca desligue os equipamentos pelo fio, utilize o botão de energia para cortar o fluxo e só então remova o fio da tomada.
- ✔ Se você tem aquecedor a gás em sua residência, lembre-se de deixá-lo em um espaço isolado com objetos distantes (pelo menos 1 metro de distância).

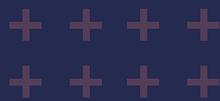


- ✔ Não coloque papel alumínio ou objetos de metal dentro do forno de micro-ondas.
- ✔ Muito cuidado com cortinas e tapetes próximos de tomadas. Evite deixar aparelhos eletrônicos carregando nas proximidades desses objetos.
- ✔ Nunca deixe o celular, tablet ou notebook carregando sobre a cama.
- ✔ Não atenda o celular enquanto ele estiver carregando.
- ✔ Ao fazer reparos no sistema elétrico de sua casa ou apartamento, contrate sempre um profissional habilitado para o serviço.
- ✔ Se você fuma, apague os cigarros sempre em cinzeiros ou caixas de areia.
- ✔ Não jogue as pontas de cigarro pela janela, não as descarte diretamente no lixo. Certifique-se de que estão completamente apagadas.
- ✔ Não fume em situações em que você pode acabar adormecendo com o cigarro aceso.
- ✔ Sempre apague fósforos na água antes de jogá-los fora e jamais apoie velas em caixas de fósforo ou outros materiais combustíveis.
- ✔ Não fume ao manusear materiais inflamáveis, como álcool, parafina, solventes, cera e outros materiais de limpeza e respeite as normas de segurança da embalagem.
- ✔ Materiais inflamáveis e produtos de limpeza em geral devem ser armazenados em suas embalagens originais, sempre na vertical, em lugares resguardados e à prova de fogo e usados em pequenas quantidades.
- ✔ Não limpe o piso de casa com solventes, pois o contato dos vapores com o ar forma misturas explosivas.



## BOTIJÃO DE GÁS - GLP

- ✔ Compre botijões somente de fornecedores conhecidos e que sigam todos os controles de segurança.
- ✔ Nunca deite o botijão de gás e nem o coloque em local fechado.
- ✔ Não coloque qualquer tipo de dispositivo no regulador de gás como, por exemplo, manômetros para verificar a pressão.
- ✔ As mangueiras e o registro de gás têm validade, por isso, faça a checagem periodicamente e substitua por uma nova. Além de ser seguro, isso pode trazer economia.
- ✔ Nunca use mangueira de gás diferente da aprovada pelo Inmetro. O tamanho da mangueira também não pode ser aumentado, então nem pense em fazer extensões juntando várias delas. “Gambiarras” não combinam com GLP.
- ✔ Nunca passe a mangueira por trás do forno, o calor pode derretê-la e causar acidentes. Ao trocar o botijão, não deixe nenhuma chama acesa e nunca, jamais, em tempo algum tente ver se há vazamento usando um fósforo aceso.
- ✔ Nunca aqueça o botijão para que ele “renda mais”.
- ✔ Ao primeiro sinal de vazamento de gás, abra todas as portas e janelas para aumentar o fluxo de ar. Não ligue interruptores ou equipamentos elétricos e interrompa imediatamente o fluxo do combustível. Em caso de dúvidas, entre em contato com o corpo de bombeiros, discando 193.



# CUIDADOS COM INGESTÃO DE PRODUTOS QUÍMICOS NO AMBIENTE DE CASA

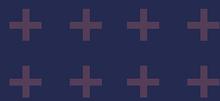
Muitos produtos químicos são utilizados no lar, tornando-se necessário o conhecimento de seus efeitos para que se evitem danos à saúde. Uma das vias mais perigosas e fatal é por ingestão, na maioria dos casos ela ocorre de forma acidental ou nas refeições, em locais contaminados ou por não ser realizada a higiene das mãos antes de nos alimentarmos.

## BEBIDAS ALCOÓLICAS

- ✓ Cuidado com as bebidas alcoólicas, deixe-as fechadas, em lugar onde não tenha incidência de calor direto e longe do alcance das crianças.

## PRODUTOS DOMISSANITÁRIOS E DESINFETANTES

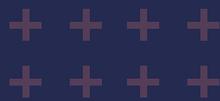
- ✓ Nunca armazene produtos tóxicos, venenos, materiais de limpeza, junto com alimentos.
- ✓ Deixe fora do alcance das crianças desinfetantes, sabões, detergentes, desengordurantes de fogões e saponáceos.
- ✓ Por serem altamente tóxicos e muitas vezes inflamáveis devem ser deixados em local de difícil acesso para crianças e animais.
- ✓ Nunca permita que crianças mexam em álcool, mesmo o álcool em gel, ou outros produtos abrasivos e inflamáveis.



- ✔ Devemos ter cuidado ao armazenar alguns produtos em casa ou mesmo no trabalho, pois podem ser confundidos por causa da embalagem que estão armazenados.
- ✔ Não reutilizar embalagens de produtos de limpeza.
- ✔ Não manter produtos tóxicos em garrafas de refrigerantes ou embalagem de guloseimas.
- ✔ Não comprar enlatados cujas embalagens estejam velhas, estufadas ou enferrujadas.
- ✔ O pior é que a maioria das pessoas abre o frasco e cheira o produto, sem saber o que está lá dentro.
- ✔ Siga as instruções do fabricante e leia com atenção o rótulo ou bula antes de usar qualquer produto químico.
- ✔ Não guardar produtos como soda cáustica, querosene, detergentes, álcool, água sanitária, thinner, amoníaco e desinfetantes em geral embaixo da pia, tanque ou na parte baixa de armários, pois são locais de fácil acesso para crianças.

## REMÉDIOS

- ✔ O uso de qualquer medicamento deve ser feito com orientação médica.
- ✔ Guarde-os fora do alcance de crianças. Os psicotrópicos (tranquilizantes, hipnóticos etc.) devem ser trancados.
- ✔ Não guarde restos de medicamentos, velhos ou com rótulo danificado, sem bula e sem prazo de validade visível.
- ✔ Jogue fora os remédios com prazos de validade vencidos.



## PLANTAS

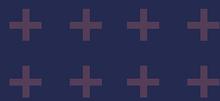
- ✔ Mantenha plantas tóxicas em locais inacessíveis a crianças e animais de estimação

## INSETICIDAS E RATICIDAS

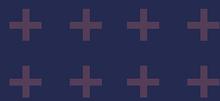
- ✔ Inseticidas devem ser mantidos em locais próprios, longe de alimentos, fora do alcance de crianças e identificados com rótulos visíveis.
- ✔ Evite usar inseticida sob a forma de vapor, aerossol ou fumaça em ambientes fechados com a presença de pessoas. Aerossóis usados perto do fogo podem explodir.
- ✔ Use raticidas somente em locais isolados, distante de animais domésticos e pessoas. Libere o acesso ao local após limpeza do ambiente.

## ESCAPE DE GÁS

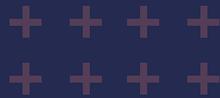
- ✔ Identificar um vazamento de gás é algo que necessita de cuidados técnicos, pois pode ser muito perigoso e deve ser feito por um profissional.
- ✔ Saber como agir em situações como essa é fundamental para evitar acidentes graves e para conseguir contornar a situação de maneira adequada.
- ✔ O cheiro do gás também é um indicativo e possivelmente irá se propagar pelo ambiente quando da utilização dos botijões de gás.
- ✔ Nunca verifique um vazamento utilizando fósforo, vela ou isqueiros.



- ✔ Em casos de testes mais simples, pode se optar por passar uma esponja com água com sabão ou detergente e que faça bastante espuma e depositar em cima da base da válvula. Se fizer bolhas é porque está ocorrendo um vazamento, mas somente esse teste não garante a segurança das instalações - chame um técnico para consertar.
- ✔ Caso o vazamento não esteja ocorrendo na sua casa, ainda assim é necessário procurar o foco do vazamento e tomar medidas para corrigir o problema e chamar uma empresa responsável tecnicamente.
- ✔ Primeiro você deve manter a calma, avisar as pessoas próximas ao local sobre o que está acontecendo e fazer com que elas se afastem o máximo possível.
- ✔ Não acione nenhum interruptor ligado a eletricidade e não ligue e nem desligue nenhum aparelho eletrônico. Pois são ações que soltam faíscas mínimas, mas que são suficientes para acarretar uma explosão.
- ✔ Não acenda cigarro, nem fósforo, isqueiro ou vela. Resumindo, deixe longe do local todos os tipos de materiais inflamáveis.
- ✔ Se a chave de energia ficar fora da residência, desligue-a.

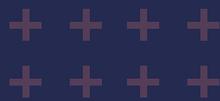


- ✔ Feche a válvula de escape do gás para fora do botijão, para evitar que mais gás possa vazar.
- ✔ Abra as janelas e portas do local para que haja uma circulação de ar, permitindo que o gás se dissipe.
- ✔ Em nenhuma hipótese pense em utilizar o ventilador para ajudar a dissipar, pois ao ligar o ventilador, você irá produzir a faísca suficiente para gerar uma explosão.
- ✔ Quando não estiver utilizando o fogão, mantenha o registro geral de gás fechado.
- ✔ Na hora da instalação, não deixe que a mangueira de transporte do gás fica atrás do fogão, pois o calor irá danificar plástico aumentando as chances de vazamento.
- ✔ Compre botijões de gás apenas em empresas credenciadas.
- ✔ Verifique se os botijões estão em perfeito estado, sem partes amassadas ou enferrujadas e com o lacre devidamente no lugar.
- ✔ Nunca armazene os botijões de gás em locais fechados e sem ventilação. Eles precisam estar em locais com ventilações constantes e fora do alcance de chuvas ou de sol.
- ✔ É importante que assim que chegue um novo botijão de gás na sua casa você verifique se não há nenhum vazamento. Se houver, ligue imediatamente para a distribuidora e peça um novo botijão.
- ✔ Ao sentir cheiro de gás no ambiente, nunca o ignore, isso é um sinal de vazamento de gás. Sempre procure saber de onde está vindo. Haja com consciência para tomar as devidas precauções e sempre chame os profissionais capacitados para lidar com a situação.



## CUIDADOS COM O AQUECEDOR DE GÁS

-  Mantenha os registros e as conexões sempre em perfeito estado.
-  Em ausência prolongada feche os registros de gás.
-  Não utilize a temperatura máxima do aquecedor sem necessidade.
-  Mantenha sempre muito ventilado o local onde fica o aquecedor.
-  Confira se a chaminé está perfeitamente encaixada, ajustada e desobstruída.
-  Mantenha o aquecedor sempre limpo e regulado, efetuando revisões pelo menos uma vez por ano.



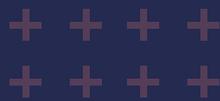
# DICAS GERAIS PARA CUIDADOS DENTRO DE CASA

Nosso lar deve ser o local mais seguro de todos e com a pandemia a atenção deve ser redobrada por conta do isolamento. A falta de cuidado e atenção fazem com que nossa casa seja transformada em um local perigoso, causando incidentes e acidentes, muitas vezes fatais. Para evitar isso, seguem algumas recomendações.



## AS ESCADAS REPRESENTAM PERIGO CONSTANTE

- ✓ Corrimão e fita antiderrapante em todas as escadas.
- ✓ Devem ter corrimão e piso não muito liso.
- ✓ Essas áreas precisam sempre ser bem iluminadas.
- ✓ No caso de crianças pequenas, se estiverem engatinhando ou começando a andar, é conveniente colocar protetores ou barreiras em todos os acessos que levam à escada.



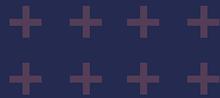
- ✔ Não devemos improvisar escadas.
- ✔ Não suba em escada móvel sem antes verificar seu estado.
- ✔ Nunca use sapatos com saltos desgastados ou sola lisa.
- ✔ Não devemos deixar crianças brincarem nas escadas.
- ✔ As escadas não são lugar para brincadeiras e nem são pista de corrida devemos descer ou subir degrau a degrau e devagar.
- ✔ Devem ser construídas com largura mínima de 0,80m e, quando ultrapassar 2,5 m de altura, deverá possuir um patamar no meio, com dimensões mínimas de 0,80m por 0,80m. Os degraus devem conservar a proporção conveniente em que o piso do degrau não seja menor que 0,27m, o espelho do degrau não deve ter altura superior a 0,18m e o piso deve ter material antiderrapante. Corrimão a 1,00m de altura do piso e a inclinação deve ser de 30° a 35°.

## CORREDORES E LOCAIS DE CIRCULAÇÃO

- ✔ Não deixe os fios elétricos soltos em áreas de passagem.
- ✔ Tacos e carpetes devem estar bem colados no piso.
- ✔ Prefira pisos antiderrapantes, evite tapetes.

## MÓVEIS

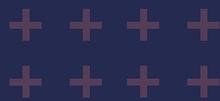
- ✔ Proteja os móveis com quinas utilizando silicone ou outro material.
- ✔ Instale travas de gavetas e portas de armários para proteger as crianças. Evite móveis com rodinhas e posicione-os longe de janelas.



- ✔ Evite móveis com rodinhas e posicione-os longe de janelas.
- ✔ Assegure-se que a cama da criança possui proteção lateral, como grades. Tenha cuidado ao optar por beliches. Eles devem ter grades.
- ✔ Móveis têm que ter estabilidade a fim de evitar o tombamento.

## PISOS E PAREDES

- ✔ Não devem apresentar saliências nem depressões, para não prejudicar a circulação de pessoas.
- ✔ Os pisos, corredores e passagens com risco de escorregamento deverão ser revestidos com material antiderrapante.
- ✔ Os pisos e paredes, sempre que possível, devem ser impermeabilizados e protegidos contra a umidade.
- ✔ Ao lavar ou encerar pisos, utilize calçado adequado, que não escorregue.
- ✔ Utilize tapete de borracha antiderrapante no box do banheiro.
- ✔ O piso e o tapete devem ser esfregados frequentemente, pois o acúmulo de resíduos pode torná-los escorregadios.



# PRIMEIROS SOCORROS PARA FERIMENTOS DOMÉSTICOS

Primeiros socorros são as primeiras medidas a serem executadas no local do acidente, ou seja, são medidas simples, mas que podem salvar uma vida. Separamos algumas dicas para te auxiliar quando ocorrer algum acidente que necessite de cuidados, antes de atendimento médico. Atenção: o primeiro passo para qualquer atendimento é manter a calma.

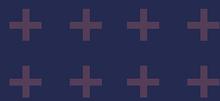
## QUEIMADURAS

Queimaduras são lesões na pele, provocadas por diversos fatores como: frio, calor, eletricidade, radiação, produto químico, dentre outros. Elas variam também quanto a localização e profundidade. São classificadas em:

- **PRIMEIRO GRAU:** ocorre na primeira camada da pele (epiderme), deixando-a vermelha e podendo causar um leve inchaço.
- **SEGUNDO GRAU:** presença de bolhas, inchaço maior e bastante dor.
- **TERCEIRO GRAU:** atinge a camada mais profunda da pele, podendo atingir músculos e ossos. A pele apresenta-se dura, seca, escurecida ou esbranquiçada. Caracterizam-se por pouca dor, devido a destruição das terminações nervosas.

## O QUE DEVO FAZER?

- ✓ Lave bem o local com água corrente em temperatura ambiente.
- ✓ Proteja o local atingido com gaze ou pano bem limpo umedecido.
- ✓ Retire anéis, pulseiras, relógios e similares.



- Se a pessoa estiver em chamas, deite-a no chão, faça-a rolar e abafe o corpo dela com cobertor.
- Busque por atendimento médico.

## O QUE NÃO DEVO FAZER?

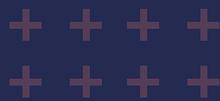
- Nunca estourar as bolhas.
- Não passar nenhum tipo de produto no local (Ex: pomadas, cremes, pasta de dente, pó de café, manteiga).
- Não retire roupas ou corpo estranho que tenham ficado grudado no ferimento após a lavagem inicial.

## INTOXICAÇÕES

As intoxicações podem ocorrer por meio de inalação, ingestão ou absorção pela pele por: produtos de limpeza, plantas tóxicas, alimentos contaminados, remédios e inseticida, podendo causar os seguintes sintomas: vômito, diarreia, irritação ocular, nariz e garganta, salivação abundante, asfixia, convulsão, sonolência e tontura.

## INTOXICAÇÃO PELE

- Retire as roupas contaminadas.
- Lave bem a pele contaminada com água e sabão.
- Contaminação ocular, lave bem os olhos com água corrente por 15 min.



## INTOXICAÇÃO ORAL:

- ✓ Leia o rótulo e siga as recomendações do fabricante.
- ✓ Se recomendado pelo fabricante, poderá provocar o vômito em vítimas conscientes, ou seja, acordadas e conscientes, sem presença de desmaio, crise convulsiva, entre outros.

## INTOXICAÇÃO INALATÓRIA (ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO)

- ✓ Remova a vítima para local fresco e com ventilação.
- ✓ Afrouxe as roupas.

## ORIENTAÇÕES GERAIS

- ✓ É recomendado que identifique o agente causador da intoxicação e solicitar atendimento médico.

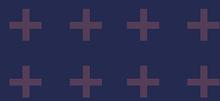
Disque – Intoxicação: **0800 -722 - 6001** (Atendimento 24 horas).

## ESCORIAÇÕES

Escoriação é uma lesão superficial que ocorre na pele.

## O QUE DEVO FAZER?

- ✓ Lave as mãos com água e sabão, antes de manusear a lesão.
- ✓ Lave a lesão com água e sabão neutro ou soro fisiológico até o local ficar limpo.



- ✓ Se necessário, realize um curativo adesivo ou com gazes e encaminhe para atendimento médico (se houver necessidade).

## FRATURAS

Fratura é a interrupção da continuidade do osso e pode ser caracterizada por aberta ou fechada..

**ABERTAS OU EXPOSTAS:** quando ocorre o rompimento da pele, sendo possível visualizar o osso.

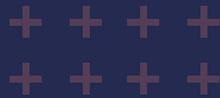
**FECHADAS OU SIMPLES:** quando não ocorre o rompimento da pele.

### O QUE DEVO FAZER?

- ✓ Primeiramente, ligue para um socorro especializado. (Ex: **192** Samu e **193** Corpo de Bombeiros Militar).
- ✓ Sempre que possível imobilize a região afetada na posição que se encontra, evitando a movimentação dos fragmentos ósseos.
- ✓ No caso de fratura abertas e/ou expostas com presença de hemorragia, deve tentar controlá-la comprimindo o local com pano limpo.
- ✓ **Atenção:** O pano que está em contato com a pele não deverá ser retirado, e sim, acrescentar outros por cima, caso seja necessário.

### O QUE NÃO DEVO FAZER?

- ✗ Não tente colocar o osso no lugar, pois poderá agravar o estado da vítima.
- ✗ Não deve movimentar a vítima de lugar, pois poderá agravar o quadro da vítima, principalmente, quando as fraturas forem na região do pescoço e costas, exceto quando houver risco de explosão no local.



## HEMORRAGIA

Hemorragia é o extravasamento de sangue proveniente de um vaso sanguíneo, podendo levar a óbito, em casos mais graves. Por este motivo, o controle da hemorragia precisa ser tratado com prioridade.

### O QUE DEVO FAZER?

- Primeiramente, em casos de grandes hemorragias, acione atendimento especializado.
- O local da hemorragia deve ser comprimido com gazes ou pano limpo. Lembrando que o pano que está em contato com a pele não deverá ser retirado, e sim, acrescentar outros por cima, caso seja necessário.
- Pode ser feito também um curativo compressivo, utilizando compressas ou faixas elásticas.
- Mantenha a vítima aquecida e acordada.

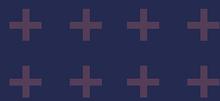
### O QUE NÃO DEVO FAZER?

- Não deve oferecer comida e/ou bebida para a vítima.

## EPISTAXE (SANGRAMENTO NASAL)

### O QUE DEVO FAZER?

- Deve manter a vítima com a cabeça reta e comprimir a narina com os polegares por cerca de 10 minutos.
- Caso a hemorragia não cesse, acione o atendimento especializado.

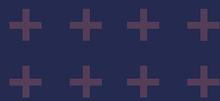


## DESMAIO

É a perda temporária da consciência devido a diminuição de oxigênio no cérebro. Antes do desmaio acontecer, a pessoa pode apresentar alguns sintomas como: sudorese, palidez, calor, náusea, visão turva e palpitações.

### O QUE DEVO FAZER?

- ✓ Assim que alguns desses sintomas começarem, é preciso que a vítima deite rapidamente para evitar a queda.
- ✓ Com a vítima deitada, eleve as pernas de 15 a 30cm para facilitar o retorno venoso ao cérebro e lateralize a cabeça para que não engasgue.
- ✓ Afaste as pessoas para arejar o ambiente.
- ✓ Afrouxe as roupas.
- ✓ Se a vítima continuar desacordada em alguns minutos, acione o serviço de emergência.



## O QUE NÃO DEVO FAZER?

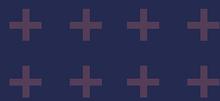
- Enquanto estiver desacordada nunca ofereça nada para comer ou beber.
- Não sacudir e/ou dar tapas no rosto para tentar acordá-la.
- Não jogue água.

## CONVULSÕES

São contrações violentas e involuntárias de músculos, com ou sem perda de consciência.

## O QUE DEVO FAZER?

- Afaste objetos ao redor da vítima.
- Afaste curiosos.
- Mantenha a vítima deitada e lateralize a cabeça para evitar que engasgue e/ou aspire secreções.
- Proteja a cabeça para que não se machuque.
- Afrouxe as roupas.
- Ligue para um serviço de emergência.
- No caso das convulsões por febre, faça compressas frias para ajudar a abaixar a temperatura.



## O QUE NÃO DEVO FAZER?

- Colocar o dedo na boca da vítima e tentar puxar a língua.
- Tentar interromper os movimentos involuntários da vítima.
- Imobilizar membros.
- Oferecer água e/ou comida.

## ATAQUES DE ANIMAIS PEÇONHENTOS

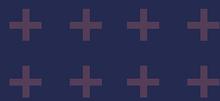
Os principais sintomas que a vítima irá apresentar são: dor, vermelhidão, inchaço, hematoma e formação de bolhas no local, podendo não apresentar a marca da picada. Já em crianças é comum também apresentar, vômitos, dor abdominal, febre e calafrios.

## O QUE DEVO FAZER?

- Ligue para o serviço de emergência.
- Lave o ferimento com água e sabão.
- Eleve o membro afetado.
- Quando for possível e não ocasionar mais risco à vítima e/ou acompanhante, leve o animal que ocasionou o acidente para facilitar o reconhecimento, diagnóstico e tratamento.

## O QUE NÃO DEVO FAZER?

- Torniquete.
- Cortar o local afetado.



-  Suger o ferimento com a boca.

## CHOQUE ELÉTRICO

É a passagem da corrente elétrica pelo corpo, o qual serve de caminho para a corrente elétrica.

### O QUE DEVO FAZER?

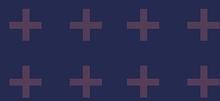
-  Desligue imediatamente o disjuntor ou a chave geral, quando não for possível chamar a central elétrica ou corpo de bombeiros.
-  Não sendo possível desligar a energia, afaste a vítima das instalações elétricas com material isolante e seco, como cabo de vassoura, jornal dobrado ou corda. Suba em um material isolante, como tapete de borracha ou pilhas de jornais seco.
-  Chame ajuda especializada.
-  Verifique a respiração, caso não esteja respirando, inicie a reanimação cardiopulmonar (compressões torácicas).

## ENGASGO/ASFIXIA

O engasgo ocorre por obstrução das vias aéreas, que podem ser ocasionadas por algum alimento ou objeto, impedindo que ocorra a respiração, podendo ser parcial ou total.

### OBSTRUÇÃO PARCIAL, O QUE DEVO FAZER?

-  A vítima conseguirá falar e respirar parcialmente, portanto, estimule-a a tossir para tentar expelir o agente causador da obstrução.



## OBSTRUÇÃO TOTAL, O QUE DEVO FAZER?

- ✓ Chame pelo atendimento de urgência e emergência.
- ✓ Provavelmente será necessário realizar a manobra de heimlich e a vítima poderá ficar inconsciente.

## VÍTIMA CONSCIENTE - ADULTO

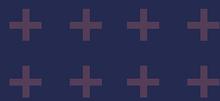
- Posicione-se por trás da vítima e abraçe-a.
- Feche a mão e a posicione com a parte do polegar acima do umbigo.
- Execute compressões abdominais de baixo para cima, em “formato da letra J”, até que a vítima consiga expelir o objeto ou perca a consciência.

## VÍTIMA CONSCIENTE - CRIANÇA

- Ajoelhe-se na altura da criança e abrace-a por trás.
- Feche a mão e a posicione-a com a parte do polegar acima do umbigo.
- Execute compressões abdominais de baixo para cima, em “formato da letra J”, até que a vítima consiga expelir o objeto ou perca a consciência.

## VÍTIMA CONSCIENTE - BEBÊ

- Coloque a criança com a barriga para baixo em seu antebraço, cuidado para não tapar a boca do bebê.
- Coloque a cabeça do bebê mais baixa que a o corpo e bata 5 x entre as escápulas com o dorso da mão.
- Vire-o e faça a inspeção da cavidade oral, se conseguir visualizar corpo estranho, deve retirar. Porém, é preciso cuidados para não introduzir ainda mais o objeto na garganta do bebê.
- Ainda com a cabeça mais baixa que o tronco, realize 5 compressões torácicas com dois dedos na linha dos mamilos.



- Repita os procedimentos até a desobstrução ou perda de consciência.

### VÍTIMA INCONSCIENTE - ADULTO

- Sente-se de frente para a vítima, sobre sua bacia ou pernas.
- Posicione as mãos abertas, uma sobre a outra, na região superior do abdômen, próxima ao tórax.
- Faça uma forte pressão e também fazer movimentos para cima, utilizando o peso do corpo.

### VÍTIMA INCONSCIENTE - CRIANÇA

- Inicie com a reanimação cardiopulmonar até a chegada ao hospital ou do serviço de emergência.
- Deixe a criança de barriga para cima em uma superfície rígida, encontre a posição no meio dos mamilos.
- Apoie o dorso da mão na posição encontrada
- Sobreponha a outra mão e entrelace os dedos, iniciando então as compressões.

### VÍTIMA INCONSCIENTE - BEBÊ

- Inicie com a reanimação cardiopulmonar até a chegada ao hospital ou do serviço de emergência;
- Comece a compressão com dois dedos no tórax, na linha dos mamilos;
- Faça compressões torácicas até a chegada ao hospital ou do serviço de emergência.



# FICHA TÉCNICA



**Gerência Executiva Segurança e Saúde para Indústria - Sesi PR**

**Rosangela Isolde Fricke**

Gerente Executiva Segurança e Saúde para Indústria

**Juliana Danielle Cipriani Presiazniuk**

Coordenadora Segurança e Saúde para Indústria

**Danielle De Lara**

Coordenadora de Processos

Equipe Técnica

**Alessandra Rolim Pescosolido**

**Aline Gomides Da Silva**

**Ana Paula Leitoles Remer**

**Denise Monteiro Fonseca Ramos**

**Gerson Tulio Menezes**

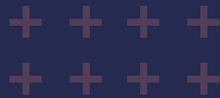
**Maria Carolina De Castro Leal**

**Mariano Alberichi**

**Silvia Pessoa Teuber**

Diagramação e revisão

**Gerência Executiva de Marketing**



# REFERÊNCIAS

Dicas essenciais em Ergonomia para você que irá TRABALHAR EM CASA. FIRJAN 2020

Está em Regime de Teletrabalho (HOME OFFICE)? SESIPR 2020

[www.familia.com.br/seguranca-no-lar-cuidado-com-os-produtos-de-limpeza/](http://www.familia.com.br/seguranca-no-lar-cuidado-com-os-produtos-de-limpeza/)

[www3.mte.gov.br/trab\\_domestico/trab\\_domestico\\_cartilha.asp#1](http://www3.mte.gov.br/trab_domestico/trab_domestico_cartilha.asp#1)

[www.sindiconet.com.br/informese/cuidados-no-uso-do-elevador-manutencao-elevadores](http://www.sindiconet.com.br/informese/cuidados-no-uso-do-elevador-manutencao-elevadores)

[www.unimedfortaleza.com.br/blog/cuidar-de-voce/prevencao-coronavirus](http://www.unimedfortaleza.com.br/blog/cuidar-de-voce/prevencao-coronavirus)

[levesaude.com.br/9-atitudes-para-se-prevenir-do-coronavirus-e-o-que-jamais-fazer/](http://levesaude.com.br/9-atitudes-para-se-prevenir-do-coronavirus-e-o-que-jamais-fazer/)

[www.vix.com/pt/bdm/saude-mulher/ergonomia-em-casa-como-realizar-atividades-domesticas](http://www.vix.com/pt/bdm/saude-mulher/ergonomia-em-casa-como-realizar-atividades-domesticas)

[www.familia.com.br/dicas-valiosas-de-ergonomia-para-o-lar/](http://www.familia.com.br/dicas-valiosas-de-ergonomia-para-o-lar/)

[www.almanaquesos.com/tv-e-o-sofa-veja-qual-e-a-distancia-ideal/](http://www.almanaquesos.com/tv-e-o-sofa-veja-qual-e-a-distancia-ideal/)

[www.ergotriade.com.br/single-post/2016/07/28/A-aplica%C3%A7%C3%A3o-das-cores-dentro-da-Ergonomia](http://www.ergotriade.com.br/single-post/2016/07/28/A-aplica%C3%A7%C3%A3o-das-cores-dentro-da-Ergonomia)

[www.copel.com/hpcopel/root/nivel2.jsp?endereco=%2Fhpcopel%2Froot%2Fpagcopel2.nsf%2Fdocs%2FC207436013E1CC42032573F5004697E6](http://www.copel.com/hpcopel/root/nivel2.jsp?endereco=%2Fhpcopel%2Froot%2Fpagcopel2.nsf%2Fdocs%2FC207436013E1CC42032573F5004697E6)

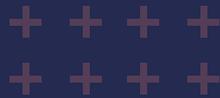
[www.ilumisul.com.br/cuidados-basicos-com-a-eletricidade/](http://www.ilumisul.com.br/cuidados-basicos-com-a-eletricidade/)

[abracopel.org/blog/noticias/abracopel-lanca-anuario-estatistico-de-2019-e-ja-revela-numeros-de-2020/](http://abracopel.org/blog/noticias/abracopel-lanca-anuario-estatistico-de-2019-e-ja-revela-numeros-de-2020/)

<https://sprinklerbrasil.org.br/estatisticas-2019/>

<http://www.bombeiros.pr.gov.br/Pagina/Orientacoes-de-Seguranca>

ASBRAN. Guia para um Alimentação Saudável, 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>



## REFERÊNCIAS

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014.

KHAERUNNISA, S. et. al. Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease (Mpro) From Several Medicinal Plant Compounds by Molecular Docking Study. Preprints 2020, (doi: 10.20944/preprints202003.0226.v1).

MATINEAU, Adrian R. JOLLIFFE, David A. HOPPER, Richard L. Greenberg, Lauren. Suplementação de vitamina D para prevenir infecções agudas do trato respiratório: revisão sistemática e metanálise dos dados individuais dos participantes. The bmj, fevereiro de 2017. Disponível em: <https://www.news.med.br/p/medical-journal/1288888/suplementacao-com-vitamina-d-pode-prevenir-infeccoes-agudas-do-trato-respiratorio-revisao-sistematica-e-meta-analise-publicada-no-bmj.htm>.

CRMV-RS, CFMV, Idexx <https://www.ufcspa.edu.br/index.php/ultimas-noticias/34-noticias/8335-anormais-de-estimacao-tambem-merecem-cuidados-durante-a-pandemia>

Guia Preliminar: COMO LIDAR COM OS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS E DE SAÚDE MENTAL REFERENTES AO SURTO DE COVID-19 – IASC/ 2020

Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo – OMS

Saúde-Mental-e-Atenção -Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-gerais – Fiocruz



# — CENTRAL DE — SAÚDE SESI

TIRE SUAS DÚVIDAS SOBRE  
O CORONAVÍRUS.

 (41) 99602-6727

