

# Boletim da CIPA

16 de Agosto de 2016

Nesta edição

- 1 SIPAT
- 4 Proteção Solar
- 5 Próximas Ações
- 5 Próximas Reuniões

## SIPAT 2016

No período de 11 a 15 de julho foi promovida a SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho. Foram proporcionadas várias atividades aos servidores, dentre elas, palestras, dinâmicas, atividades de saúde, bem estar, qualidade de vida e sorteio de brindes à todos os participantes.

Os principais temas abordados foram:

- primeiros socorros, esclarecendo como devemos agir em situações que ameaçam a vida;
- qualidade humana, estimulando a descoberta de novos modos de integrar corpo, mente e espírito;
- concentração, poder e liderança, prática de Yôga com foco em alta performance profissional;
- saúde do trabalhador;
- cuidados com a saúde;
- dia do homem;
- diagnóstico e prevenção.

## Primeiros Socorros



## Qualidade Humana

*Durante o expediente, procure realizar exercícios de alongamento. E isso não significa que você terá que trocar seu horário de almoço por uma hora de academia. Os exercícios podem ser feitos com pequenas pausas, que duram de 30 segundos a um minuto, sem atrapalhar o seu rendimento.  
Boa pausa!*

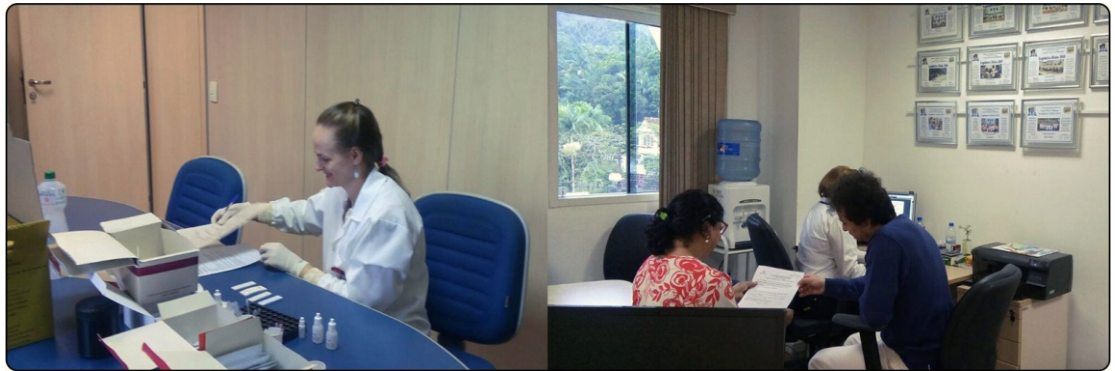
*Raissa Jordão de Carvalho  
Ergonomista – Fisioterapeuta*



## Poder Concentração e Liderança



## Diagnóstico e Prevenção



*Você já parou pra pensar que este é um ditado popular que pode ser aplicado em diferentes áreas da sua vida? Acredite, este é o melhor remédio para quem deseja curtir muito a vida.*

*A vida é feita de fases e é importante que cada uma delas seja aproveitada intensamente, mas é claro, lembrando-se do equilíbrio para que as próximas etapas da vida sejam ainda melhores.*

## Dia do Homem, Saúde e Bem Estar



## Saúde do Trabalhador



Agradecemos à todos pela participação!!



## Proteção Solar

Aplicar protetor solar na praia é uma coisa óbvia. E aplicar antes de se sentar para dirigir? Essa é uma pergunta pouco comum, mas para quem passa horas na rua, o protetor pode ser uma boa ideia.

A maioria dos fabricantes instala para-brisas laminados que filtram a luz ultravioleta. Já as janelas laterais e traseiras não costumam ser desse material, que filtra a luz UVB, a principal causa de vermelhidão na pele e queimadura solar, mas não os raios UVA, que penetram mais fundo na pele e também são prejudiciais.

Segundo um estudo publicado ano passado pelo Journal of the American Academy of Dermatology, pesquisadores da Escola de Medicina da Universidade de St. Louis examinaram os registros e históricos de mais de mil pacientes encaminhados para uma clínica local de câncer de pele.

Eles constataram que as pessoas que passaram mais tempo dirigindo o carro toda semana tinham maior probabilidade de desenvolver câncer de pele no lado esquerdo do corpo e rosto – o lado mais exposto ao sol quando se dirige. Em pacientes com melanoma maligno, a forma mortal de câncer de pele, 74% dos tumores foram encontrados no lado esquerdo, contra 26% no lado direito.

Em janeiro, outro grupo de pesquisadores publicou um estudo similar, mas mais amplo no mesmo periódico, usando dados de milhares de pacientes com câncer de pele coletados pelo Instituto Nacional do Câncer.

Eles encontraram a mesma “predileção por cânceres de pele no lado esquerdo” e perceberam que a ligação era mais forte em homens, sugerindo que as mulheres tomavam mais precauções, como usar protetor solar, e tinham uma “exposição solar mais igualmente distribuída, inclusive podendo passar mais tempo no banco do passageiro”. Os especialistas alertam que em um veículo fechado é improvável ter queimadura de sol, mas os raios UVA que penetram mais profundamente podem causar danos potencialmente nocivos à pele.



As janelas do carro permitem a passagem dos nocivos raios UVA, causando danos à pele.

Foram disponibilizados pela Câmara Municipal, Cremes de Proteção Solar para os motoristas oficiais utilizarem durante seus trabalhos, prevenindo assim qualquer dano em relação ao sol que possa ocorrer no futuro.

## Próximos Ações



Câmara Municipal de Blumenau

CIPA – Gestão 2015-2016

Tatiane Kulpa  
Presidente da CIPA

Marianne dos Santos  
Vice-Presidente da CIPA

Jean Carlos Melo  
Suplente

Isadora Tridapalli Archer  
Suplente

### **Segurança no Trabalho:**

*Mantenha seu local de trabalho **limpo e organizado**. Ferramentas de trabalho desarrumadas, além de causar um aspecto visual não muito agradável, geram **atraso** no desenvolvimento das atividades e podem causar **acidentes**.*



Rua XV de Novembro, 55 – Centro  
Blumenau – SC  
89010-922  
Tel. (47) 3231-1500

Email: [cipa@camarablu.sc.gov.br](mailto:cipa@camarablu.sc.gov.br)  
[www.camarablu.sc.gov.br](http://www.camarablu.sc.gov.br)

## Reuniões

31 de agosto de 2016  
28 de setembro de 2016  
26 de outubro de 2016  
30 de novembro de 2016  
07 de dezembro de 2016

