

BOLETIM PGE SEGURA

Edição 8

12 de março de 2020

Dia Internacional da Mulher

Dia 08 de março foi o Dia Internacional da Mulher e a CIPA PGE presta uma singela homenagem para todas as mulheres. Nosso objetivo é **reforçar a importância da sociedade respeitar as mulheres, independente das atividades que desempenham, cultura, diferenças sociais e/ou decisões que tomam.**

A data foi escolhida em 1911 para prestar uma homenagem às 129 operárias queimadas por policiais em uma fábrica têxtil de Nova York (EUA), em 08 de março de 1957. Elas estavam protestando



por melhores salários, direito à licença maternidade e redução da jornada de trabalho, que na época era 14 horas diárias. Desde então, as mulheres conquistaram vários direitos. No Brasil, em 1934, as mulheres conquistaram o direito ao voto. Mas só em 1978 é que são intensificadas as discussões pelos direitos trabalhistas, vagas para os filhos em creches, educação, saúde, e salários iguais aos dos homens. Passados mais de 40 anos, as mulheres ainda enfrentam limitações de direitos. Tanto é, que em 2017, a Lei n.º 13.467 criou multa a ser paga ao trabalhador que sofrer discriminação salarial por motivo de sexo ou etnia.



Segurança— SESMT Público

Este Boletim tem o objetivo de informar e discutir sobre diversos temas que impactam na qualidade e segurança do trabalho dos funcionários da Procuradoria-Geral do Estado.

Dúvidas, sugestões e informações, conte com a Conceição, nossa técnica na PGE: tel. 3252 8101/8102. A CIPA é presidida pelo Superintendente Thiago Lima, tel. 3252 8203.

Reuniões da CIPA

25/03/2020

29/04/2020

Corona Vírus: sintomas, prevenção e cuidados

A Organização Mundial de Saúde declarou o **novo Corona Vírus (COVID-19)** uma pandemia. Por isso, apresentamos informações sobre a virose.

Os sinais de infecção pelo vírus são **semelhantes a uma gripe** (tosse, febre, dor de garganta) e o que torna um caso suspeito são **sintomas após viagem a um país de transmissão**

em um período de 14 dias ou **contato com pessoas infectadas.**

As orientações quanto às formas de prevenção são as mesmas das demais infecções respiratórias:

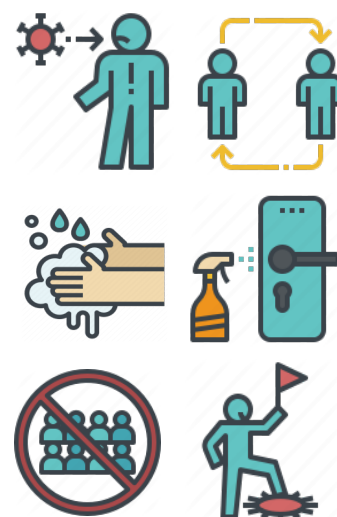
1. **Lavar as mãos com frequência**, utilizando água e sabão;
2. **Se não possível lavar as mãos, utilizar álcool gel 70%** para higienizá-las;

3. Proteger a face junto a dobra do cotovelo ao tossir ou espirrar;

4. **Manter distância das pessoas com sintomas** de gripe ou resfriado;

5. **Evitar tocar no nariz, boca e olhos e aglomerações.**

Vale lembrar que a **maioria dos casos são leves e não precisam de hospitalização**, basta o isolamento.



Poupe tempo, energia elétrica e ganhe saúde. Use as escadas!!!

Não é bem uma novidade para os servidores da PGE que eventualmente os elevadores ficam inoperantes e a espera por eles, mesmo que rápida, pode parecer uma eternidade. Por isso, gostaríamos de apresentar uma alternativa saudável e que evita o estresse no trabalho: subir as escadas.

Respeitando as condições físicas de cada um, usar as escadas é uma opção que pode levar você até a emagrecer. Especialistas garantem que basta subir três lances de escada por dia, com cerca de 20 degraus ca-

da, para deixar para trás a turma dos sedentários e se beneficiar com a lista interminável de ganhos proporcionados pelas atividades físicas. E de quebra você ainda gasta muita energia, já que **subir um degrau consome cerca de 0,15 caloria**. Agora faça as contas de quantas calorias você está deixando de torrar optando pelo elevador.

Ah! E se seguirem nosso conselho, prefira sapatos de salto baixo e suba a escada com a coluna reta, mão no corrimão e o pé completamente apoiado no chão. Afinal, queremos sua saúde e segurança!

Gaste calorias, não energia...!

...use as escadas!

Subir escadas ajuda a prevenir ganho de peso e a controlar a pressão arterial. Além disso, colabora com o meio ambiente, economizando energia.

cidadeAtiva

O cartão é de fundo azul claro e contém um ícone branco de uma pessoa subindo uma escada. O texto é em branco e azul escuro.

Qual a temperatura ideal do ar condicionado?

Uns querem frio de estalar os ossos, outros acham um absurdo bater queixo no trabalho. Preferimos a “temperatura de conforto”.

Muita gente nem imagina, mas manter adequada a temperatura é fundamental em diversos aspectos. Além do conforto térmico, ela influencia no gasto de energia do aparelho, na produtividade no ambiente de trabalho e até mesmo na nossa saúde. Mas será que existe mesmo uma temperatura do ar condicionado ideal? Segundo a ANVISA, existe sim. **A recomendação do órgão é que a temperatura fique em torno dos 23°C.**

Ela é a mais confortável para o corpo, permitindo que o organismo fique em equilíbrio sem ter que dispendir grande esforço. Por isso, o nome “temperatura de conforto”. Além disso, nessa temperatura, a umidade do ar não fica tão baixa, evitando desconforto para os alérgicos. É claro que ela pode variar um pouquinho, mas não deve exceder essa faixa, tanto no inverno quanto no verão. Então, siga a dica e nada de confusão por causa do ar condicionado.



Curso de Brigadistas



Realizamos o curso de Brigadistas e formamos um grupo de servidores para atuação em primeiros socorros, prevenção e combate a princípio de incêndio e abandono de edificação em casos de explosão, incêndio e pânico. Parabéns a todos os envolvidos, em especial o Núcleo Central de Segurança e Inteligência da PGE (NCSI), o SESMT da PGE e o Corpo de Bombeiros. Muito obrigado!

