

APRESENTAÇÃO

Prezados colaboradores, entramos no mês de agosto e a empresa passará por uma pré auditoria, pela certificadora BRTUV, para a preparação da auditoria de certificação nas ISOs que ocorrerá no início de outubro. Contamos com o empenho e a participação de todos vocês. Nesta edição, falaremos sobre a mesa de trabalho, como realizar as atividades com aplicação de ergonomia; Liberação da Vacina contra Hepatite B; e várias informações sobre Queimaduras.

NOSSAS NOVAS OBRAS

Obra nº166 - Fresagem de pavimento no Município de Três Rios - RJ - BR040



PARTICIPE VOCÊ TAMBÉM!

Como sempre divulgamos, sua participação é de fundamental importância para que nosso jornal tenha sempre assuntos de interesse comum a todos. Continuem enviando suas sugestões para o e-mail:

tatiana.mjre@gmail.com, ou através do administrativo de sua obra.

RANKING TREINAMENTO

O empenho de todos os colaboradores e principalmente de nossas obras é fundamental para alcançar a nossa meta. Continuem treinando e registrando, isso é muito importante para o desenvolvimento da empresa e de nós colaboradores.

Mês Junho	
DEPÓSITO	247.50 H
ESCRITÓRIO CENTRAL	144.18 H
OBRA 064 - CABO FRIO	143.00 H
TURMA DA MASSA	17.00 H
OBRA 200	12.50 H
OBRA 106 - BALDRACO	06.50 H
OBRA 157 - CARVALHO HOSKEN	06.50 H

NOTIFICAÇÃO DO SINDICATO:

Colaboradores, como todos sabem, nos adequamos às novas regras do nosso novo sindicato, propostas no acordo coletivo. Uma dessas novas regras é o adiantamento salarial de 40%. Todo dia 20 estaremos recebendo adiantado 40% do salário e os 60% restantes, serão pagos normalmente até o quinto dia útil do mês seguinte.

Os colaboradores admitidos no decorrer do mês não recebem o adiantamento no primeiro mês de trabalho, eles irão receber até o quinto dia útil do mês seguinte, proporcional aos dias trabalhados, e após isso, receberão o adiantamento como os demais.

Em caso de dúvidas, entrar em contato com o setor de Recursos Humanos no Escritório Central.

E-mail: adm@mjre.com.br

MOMENTO DE REFLEXÃO

“Conhecer os outros é sabedoria. Conhecer a si mesmo é iluminação. Quem sobrepujar os outros é forte. Quem sobrepuja a si mesmo é poderoso. Quem sabe que possui o suficiente, é rico.”

Tao te ching

A MESA DE TRABALHO PODE ESCONDER FOCOS DE DORES, PROBLEMAS CIRCULATORIOS E VISÃO.

Luz, posição da cadeira e até o ar condicionado podem ser os diferenciais para sua saúde no ambiente de trabalho

Quem trabalha em escritório tem na sua absoluta maioria uma colega de trabalho inseparável: a mesa de trabalho. E por mais que muita gente nem sinta as horas passarem no emprego, a verdade é que grande parte das horas do dia são gastas em torno dessa estação de trabalho, o grande problema é que quando a mesa não é saudável, seu ocupante sentirá imediatamente ou a longo prazo os efeitos.

Por isso mesmo, se algo está ruim no ambiente de trabalho, não é só a produtividade na empresa que pode ser prejudicada, o bem-estar e o corpo também sentem os impactos. "Um ambiente fora do padrão confortável demanda adequações de nossa fisiologia que podem causar sintomas e cansaço", acredita o clínico geral Doutor Eduardo Finger, chefe do departamento de Pesquisa e Desenvolvimento do Salomão Zoppi Diagnósticos (SP). A longo prazo, problemas de visão, ortopédicos e mesmo emocionais podem dar as caras. Entre os sintomas, podemos enumerar dor de cabeça, dores musculares, mal estar, irritação, estresse... Quer evitá-los? Então tire um momento para respirar e coloque ordem na sua mesa e ambiente com essas dicas:



Posicione sua luz



Ajuste a tela do computador



Cadeira a postos



Condicione seu ar ambiente



Olho vivo no tipo de lâmpada



Cuidado com a janela



Não fique o tempo todo parado

E os cientistas confirmam! Quem tem histórico familiar de diabetes, há mais um incentivo: pausas de 5 minutos a cada meia hora de trabalho ajuda a prevenir o tipo 2 da doença mais do que a prática regular de atividade física isolada. Então, que tal dar uma levantada responsável depois de ler essas dicas?

Fonte: MSN - Minha Vida

SUS AMPLIA FAIXA ETÁRIA DE VACINA PARA HEPATITE B PARA ATÉ 49 ANOS

A faixa etária de vacinação contra a hepatite B foi ampliada e, a partir de agora, homens e mulheres com até 49 anos podem receber a vacina gratuitamente nos postos de saúde. Até então, a idade limite para vacinação gratuita era até 29 anos. A vacina é a medida de prevenção mais segura e eficaz contra a hepatite B.

A proteção é garantida após a aplicação de três doses. A segunda dose deve ser aplicada 30 dias após a primeira e a terceira, seis meses após a primeira, informa o Ministério da Saúde.

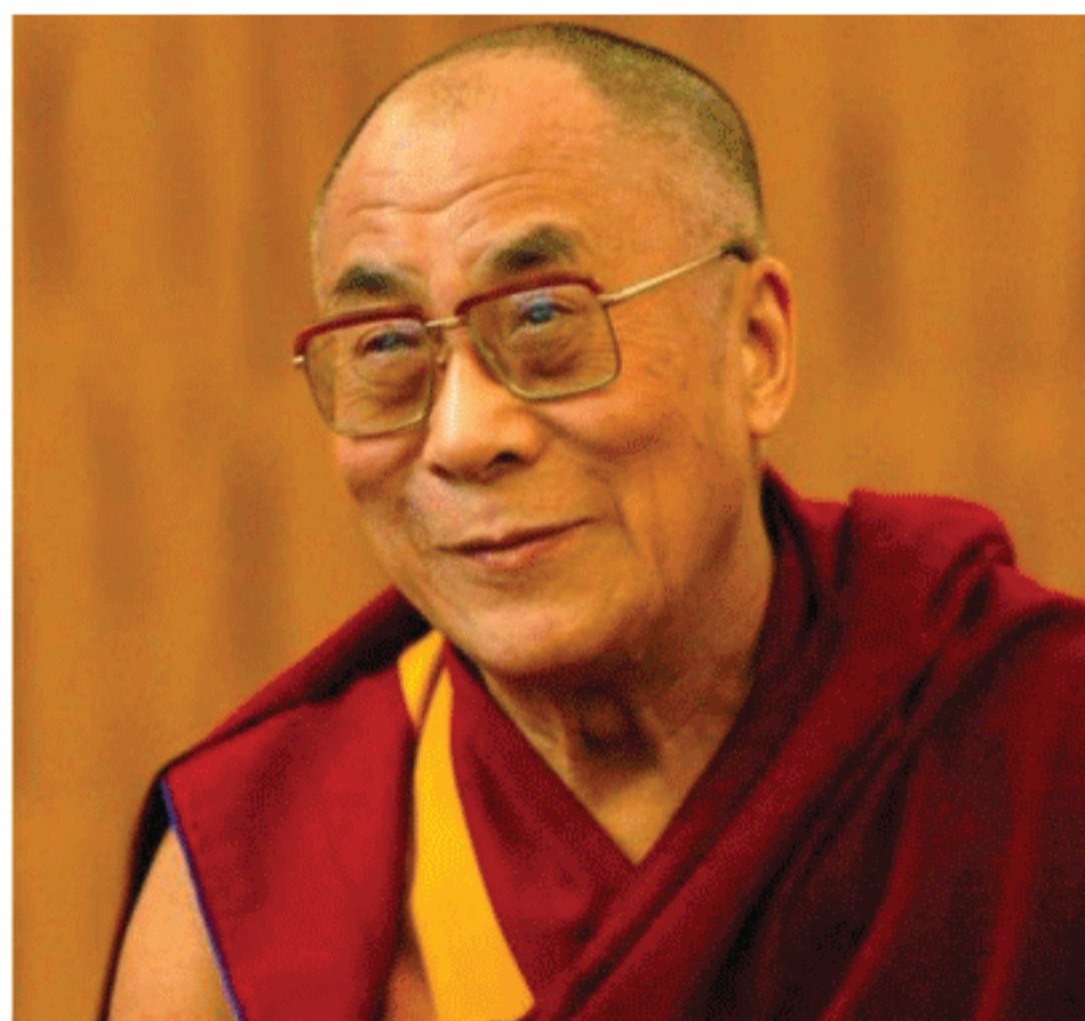
As hepatites são doenças que atacam o fígado. Estimativas do ministério apontam que 2,3 milhões de brasileiros são portadores das hepatites, sendo (800 mil) do tipo B e (1,5 milhão) do tipo C. A produção da vacina de hepatite B é feita pelo Instituto Butantan, em São Paulo.

fonte: Bem estar

CHARGE



MOMENTOS DE REFLEXÃO



Perguntaram ao **Dalai Lama**

"O que mais te surpreende na Humanidade?"

E ele respondeu:

"Os homens... Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para recuperar a saúde.

E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro. E vivem como se nunca fossem morrer ...
...e morrem como se nunca tivessem vivido

ELEIÇÕES

Informamos aos colaboradores e familiares que forem votar nas próximas eleições no Município de Niterói, que deverão obrigatoriamente cadastrar a digital (Cadastro Biométrico) junto ao Tribunal Regional Eleitoral de Niterói-RJ até o dia 31 de outubro.

Tel de Contato da TRE: (21)2524-4777

SAÚDE E SEGURANÇA EM FOCO – QUEIMADURAS

As queimaduras são provocadas por acidentes com algum tipo de agente (químico, físico ou por eletricidade) que causam lesões na pele em extensão e profundidade.

CLASSIFICAÇÃO DAS QUEIMADURAS (A PROFUNDIDADE):

A) QUEIMADURA DE 1º GRAU : Dor; vermelhidão local.

B) QUEIMADURA DE 2º GRAU: Dor; vermelhidão; bolhas.

C) QUEIMADURA DE 3º GRAU: Necrose dos tecidos; carbonização; formação de escaras; ausência de dor no local da lesão.

Queimaduras de 1º e 2º graus ao redor da lesão causando dor intensa para a vítima.

CLASSIFICAÇÃO DAS QUEIMADURAS (A EXTENSÃO)

A) QUEIMADURAS TÉRMICAS

Por exemplo, a vítima está pegando fogo nas vestes, não permitir que a vítima corra, pois pode aumentar as chamas. Para evitar, a vítima deve rolar ou o socorrista deve abafar com um pano grande.

O tratamento mais indicado neste caso é : Irrigar a área queimada com água limpa e na temperatura ambiente para eliminar o calor e cessar a queimadura; remover as vestes que estejam queimadas; remover imediatamente adornos (anéis, pulseira, etc.) da área atingida; cobrir o ferimento com compressa de gaze estéril ou plástico estéril; prevenir a hipotermia nas grandes queimaduras.

O que não se pode fazer : Furar bolhas; remover vestes aderidas à queimadura; passar sobre a queimadura quaisquer tipos de substâncias; utilizar gelo sobre a queimadura; e dar líquidos para a vítima beber.

* Caso ocorra a queimadura térmica nos olhos, o melhor tratamento é irrigar a lesão com soro fisiológico ou água limpa e cobrir os olhos com gaze seca estéril.

B) QUEIMADURAS QUÍMICAS

Podem ocorrer alguns fatores como os ácidos, a álcalis e as substâncias desconhecidas. O seu tratamento mais indicado é irrigar a área afetada em água corrente no mínimo:

* 05 minutos para ácidos ;

* 15 minutos para álcalis ou produtos químicos desconhecidos.

Queimadura química nos olhos , o melhor tratamento é irrigação da área afetada.

C) QUEIMADURAS ELÉTRICAS

As causas que provocam os efeitos da eletricidade sobre o corpo humano: Obstrução pela retração da língua; batimentos cardíacos irregulares ou parada cardíaca; lesões musculares; problemas de visão; dificuldade ou parada respiratória; elevação da pressão arterial; fraturas; paralisias; possibilidade de convulsões; e inconsciência.

D) QUEIMADURAS PELO FRIO

A localização da lesão é a formação de bolhas. Se não for tratada a tempo a sua consequência é a evolução da lesão para necrose tecidual local.

O seu tratamento mais indicado é separar os dedos com compressa de gaze seca e promover o aquecimento passivo envolvendo a lesão com gaze e atadura.

O que não se pode fazer : Esfregar a área atingida; efetuar aquecimento ativo da região afetada; irrigar a área afetada; passar quaisquer substâncias não local da lesão.