



EM FOCO:

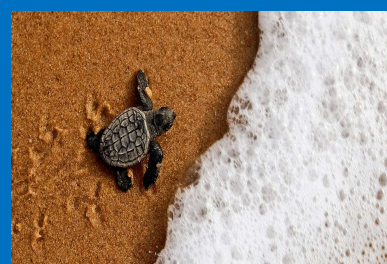
DIRIJA COM SEGURANÇA

O nosso corpo foi feito para ficar em movimento, quando passamos muitas horas sentados em uma mesma posição e fazendo movimentos repetitivos, que é justamente o que acontece quando estamos dirigindo, as consequências aparecem. Confira na página 2 dicas sobre o que fazer para que as horas ao volante sejam mais leves.



VAMOS FALAR SOBRE O PROJETO TAMAR

Esse mês de fevereiro, o Projeto Tamar comemora 42 anos de fundação, leia a matéria com mais detalhes desse lindo projeto na página 4.



FIQUE ATENTO AOS INFORMATIVOS! PÁG 5.

GRUPO BRASINTER

Além da Química

Jornal Interno

Ano 10 – Edição 109

– Fevereiro 2021 -



Dirija com Saúde

Os deslocamentos para o trabalho e para as atividades de lazer, o leva e traz dos filhos e a necessidade de ir ao supermercado, feira, farmácia e padaria fazem com que muitas pessoas passem horas a fio ao volante. Ao final do dia, é comum o surgimento de desconfortos e dores nas costas, nas pernas, nos joelhos, no pescoço, nos braços e até nos pés e nas mãos.

Como nosso corpo foi feito para ficar em movimento, quando passamos muitas horas sentados em uma mesma posição e fazendo movimentos repetitivos, que é justamente o que acontece quando estamos dirigindo, as consequências aparecem. Embora quem esteja ao volante seja mais impactado, por ter mais limitação de espaço e não poder mudar de posição, os passageiros também sofrem com dores por ficarem muito tempo sentados e com a mobilidade limitada.

Os impactos dessa necessidade da vida moderna podem atingir a saúde de uma forma bem mais intensa do que se imagina. Alguns são facilmente contornáveis, outros, podem causar problemas mais sérios. Por isso, ter consciência corporal e agir preventivamente são atitudes fundamentais para reduzir os desconfortos e colocar a saúde em primeiro lugar.

Veja as orientações de especialistas para que as horas ao volante sejam mais leves:

Atenção ao posicionamento do assento

Colocar o banco do veículo na posição e na inclinação certas fazem toda a diferença para que o motorista se posicione corretamente e dessa forma combata a fadiga muscular e as dores, principalmente nas costas e no pescoço. A regra principal é que o banco deve ficar onde permita que o motorista alcance os pedais da embreagem, freio e acelerador sem fazer esforço de forma que a panturrilha e a parte posterior do joelho não encostem no banco. A inclinação do banco deve permitir que os braços alcancem facilmente o volante, os comandos do painel e o câmbio. A distância deve ser do corpo a um braço semiflexionado do volante, mas, no caso de gestantes, precisa ser com um braço um pouco mais esticado para garantir a segurança do bebê em um possível acidente, em que o airbag pode ser acionado e atingir a barriga. Uma maneira simples de verificar se no seu veículo a posição do banco está correta é observar se os braços e pernas ficam semiflexionados.

Cuidado com a postura

Não basta que o banco esteja no lugar certo. É preciso ter muita atenção à postura, do início ao fim do trajeto. A orientação é manter a coluna bem encostada no banco, sem desencostar para realizar os movimentos necessários para a condução o veículo. O encosto do banco também não pode estar muito inclinado (nem para trás, nem para a frente). A inclinação indicada é de 10 graus para trás. O motorista também deve se policiar para não inclinar o corpo para as laterais conforme o veículo faz curvas. Ainda é necessário ter cuidado para manter o punho reto quando for mexer no câmbio, o pescoço alinhado com a coluna, sem estar flexionado à frente ou a um dos lados, e os braços devem se manter semiflexionados. Finalmente, é preciso confirmar se o cinto de segurança está corretamente sobre o ombro e não sobre o pescoço.

Faça pequenos movimentos

Não é raro que o cansaço ou mesmo a atenção no trânsito façam com que nos esqueçamos da importância dos pequenos movimentos de alongamento, que podem ser feitos quando o veículo para no semáforo, por exemplo. Mantendo os ombros relaxados, o primeiro exercício pode ser alongar o pescoço, flexionando-o levemente para a frente, para trás e para os lados. Virar o pescoço para olhar de um lado e do outro é outro exercício rápido e simples de ser feito. Alongar os braços e os punhos também é fácil e ajuda a prevenir dores. Ou ainda o simples movimento de se espreguiçar já é benéfico.

Programe breves paradas

Na correria do dia a dia, parar o veículo para levantar e se movimentar é algo que parece ser incompatível com o tempo geralmente contado e os compromissos, mas vale ter em mente que, se você precisar parar, por exemplo, para abastecer, vale aproveitar essa oportunidade para descer do veículo e alongar braços e pernas ou até mesmo dar uma simples caminhada em volta do veículo, o que favorece a oxigenação da musculatura e do cérebro e ainda libera endorfina, que tem efeito analgésico e melhora a respiração.

Para quem dirige por distâncias maiores, viaja frequentemente a trabalho ou, então, trabalha ao volante, a regra é não se esquecer de parar a cada duas horas e também se alongar ou fazer essa breve caminhada. O movimento também estimula a circulação sanguínea. Especialistas reforçam que a prática de atividade física regular é uma grande aliada para evitar dores, uma vez que o exercício fortalece a musculatura e minimiza as chances de dores e lesões musculares.

Aliadas a essas orientações, vale reforçar que o motorista não pode esquecer regras básicas que favorecem sua saúde e segurança no veículo, que são respeitar os limites de velocidade, não usar o celular enquanto dirige, manter a revisão do veículo em dia e não consumir bebida alcoólica se for dirigir.

Uma expedição histórica: O nascimento do Projeto Tamar

O ano era 1977 e os jovens levavam nas mochilas doses extras de espírito aventureiro. O grupo liderado por estudantes de Oceanologia, da Universidade Federal do Rio Grande (FURG), no Rio Grande do Sul, organizou a expedição, mais especificamente para o Atol das Rocas, no litoral do Rio Grande do Norte, com o propósito de recolher moluscos para uma coleção científica.

Os estudantes passavam seus dias coletando mexilhões e caracóis, seguindo métodos científicos. Em algumas manhãs, ao acordarem, notavam que havia areia sobre seus pertences e uma certa bagunça no acampamento. Afinal, quem poderia estar passeando por ali? Numa madrugada de lua cheia, em meio a uma sinfonia de aves, com volume maior que o normal, despertaram com o grito de uma das colegas da expedição. Onze tartarugas, viradas de barriga para cima, estavam sendo abatidas por pescadores que faziam parte da tripulação contratada pela expedição.

“Foi uma cena chocante para nós, jovens estudantes, que vimos aqueles animais imensos e magníficos totalmente indefesos no momento mais frágil do seu ciclo de vida: a desova”, conta Guy Marcovaldi, diretor e um dos fundadores do Projeto Tamar. A cena rendeu um momento delicado de conversa com os pescadores e foi recompensada: pelo menos sete tartarugas conseguiram retornar ao mar a salvo. As demais já estavam feridas. Ainda assim, uma delas, mesmo sangrando, conseguiu retornar ao mar.

O salvamento das sete tartarugas marinhas naquela “madrugada iluminada” de 5 de fevereiro de 1977 fez surgir uma nova missão: proteger o Atol das Rocas, suas tartarugas e todos os animais lá existentes. Ao retornar da expedição, os estudantes escreveram uma carta formal do Museu Oceanográfico – que integrava a FURG – para o Governo Federal, contando tudo o que aconteceu.

Essa noite inspirou muito trabalho nos anos seguintes. Em 1979, surgia a Reserva Biológica do Atol das Rocas e o Orçamento da União para o Projeto Tartaruga Marinha, este último efetivado em 1980. Anos depois, foi batizado com o nome de Tamar, um codinome para tartarugas marinhas que, em 1982, recebeu o patrocínio da Petrobras. Já em 1988, nasceu a Fundação Projeto Tamar, que recebe o patrocínio da Petrobras até os dias de hoje. “Esse relato deixa claro que o Tamar foi fecundado no idealismo de estudantes de Oceanografia, num período precioso de gestação entre fevereiro de 1977 e maio de 1980. Foram anos férteis de incubação”, avalia Guy.

Em 2021, o Projeto Tamar completa 42 anos, com bases de pesquisa e atuação em seis estados brasileiros (PE, RN, SE, BA, ES, SC) e um total de seis centros de visitantes em Fernando de Noronha (PE), Oceanário de Aracaju (SE), Praia do Forte (BA), Vitória (ES), Ubatuba (SP), Florianópolis (SC), e Casa do Projeto Tamar no Beto Carreiro World (Penha/SC). Para conhecer mais, acesse <http://www.tamar.org.br/>.

O projeto Tamar integra a Rede Biomar junto com os projetos Albatroz, Baleia Jubarte, Coral Vivo, Golfinho Rotador e Meros do Brasil, todos patrocinados por meio do Programa Petrobras Socioambiental. Acompanhe-os nas redes sociais para conhecer mais sobre suas ações de preservação de espécies marinhas.

COVID – 19

O balanço divulgado nesta segunda-feira (15) pelo Ministério da Saúde registra 32.197 novos diagnósticos de covid-19 em 24 horas. Este dado eleva para 9.866.710 o número de pessoas infectadas pela doença desde o início da pandemia no país. Ontem (14), o painel de estatísticas marcava 9.834.513 casos acumulados.

Já as mortes pelo novo coronavírus ao longo da pandemia aproximam-se da marca de 240 mil. Em 24 horas, as autoridades de saúde notificaram 528 novos óbitos, totalizando 239.773. Ontem (14), o painel de informações marcava 239.245 mortes acumuladas.

O balanço apontou também 821.698 pacientes em acompanhamento e 8.805.239 que já se recuperaram da doença.

A campanha para a vacinação do Covid-19 já foi dada início, porém, não é hora de afrouxar os cuidados, aconselhamos continuar o uso de máscaras, álcool gel e o distanciamento social.

Para acompanhar em tempo real atualização dos casos de covid no Brasil e no mundo, acesse o link abaixo: <https://covid19.who.int/region/amro/country/br>

Dica para os motoristas do Grupo Brasinter**Que providências o motorista deve tomar quando ocorrer um acidente?**

Quando ocorre um acidente de trânsito sem gravidade, sem vítimas e sem o derramamento da carga, siga as orientações abaixo:

- **1º Passo**

Ligar para o Jeter e relatar a hora do sinistro, bem como o local e como ocorreu o acidente para o Jeter realizar o Boletim de Ocorrência.

- **2º Passo**

Fotografar a CNH do condutor e o CRLV do veículo envolvido;

Fotografar os danos causados, tanto no veículo da empresa como do veículo envolvido;

Encaminhar todas as fotos para o WhatsApp do Jeter.

- **3º Passo**

Anotar o número celular e o endereço residencial do condutor envolvido no acidente e também passar as informações para o Jeter.

Observação: Não passe seu número celular (corporativo ou particular) para o condutor envolvido no acidente. Passar apenas o número de telefone do Jeter, ele é responsável por tomar todas as providências cabíveis para o momento.

Gostou do conteúdo deste jornal?

Sugerimos as leituras abaixo:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE DIRIJIR COM SAÚDE:

<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/cartilhas-de-saude/dirija-com-saude>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE PROJETO TAMAR:

<https://nossaenergia.petrobras.com.br/pt/sustentabilidade/uma-expedicao-historica-o-nascimento-do-projeto-tamar/>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS, ACESSE:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-02/brasil-tem-98-milhoes-de-casos-acumulados-de-covid-e-2397-mil-mortes>

<https://covid19.who.int/region/amro/country/br>

MAIS DICAS SOBRE CUIDADOS COM SUA SAÚDE? Veja a série 'Viver Bem' da UNIMED.

<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/viver-bem-em-serie>

Até logo!
Equipe de edição.

Elogios, dúvidas, reclamações ou sugestões? Preencha o canhoto abaixo e deposite em alguma de nossas caixas de sugestões. Se desejar cópia de edições anteriores, entrar em contato através do e-mail: grupobrasinter@grupobrasinter.com.br

