



**EM FOCO:**

## **DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DE ACIDENTE DE TRABALHO**

Julho é o mês que se comemora o Dia Nacional de Prevenção de Acidente de Trabalho, e vamos conferir uma matéria que o Sr. Marcelo Nunes, consultor em Segurança do Trabalho preparou. Confira na página 2.

**GRUPO BRASINTER**  
Além da química.

 **kemlog**

### **VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE?**

Vamos descobrir a importância do consumo da água para nosso corpo



**INFORMAÇÕES  
SOBRE COMO SE  
PROTEGER CONTRA  
A COVID-19, PÁG 4**

**GRUPO BRASINTER**

Além da Química

Jornal Interno

Ano 09 – Edição 102

– Julho 2020 -



## Dia Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho

Segundo dados do Ministério do Trabalho e da Organização Internacional do Trabalho (OIT), o Brasil é o quarto país do mundo com mais casos de acidentes de trabalho. Uma das medidas tomadas visando melhorar esse cenário foi a criação do Dia Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho, celebrado em 27 de julho.

A data é celebrada como símbolo da luta dos trabalhadores por melhores condições de saúde e segurança no exercício de suas funções. Por isso, durante todo o mês de julho, são trabalhadas ações de conscientização das empresas e colaboradores da importância de adotar práticas mais saudáveis e seguras.

### Dados estatísticos de acidentes de trabalho

De acordo com dados do Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho, entre os anos de 2012 e 2018, foram registradas mais de 4,5 milhões de CAT's (Comunicação de Acidente de Trabalho). Dessa quantidade de acidentes, 16.455 resultaram em morte. Levando em consideração esses dados, o Brasil possui uma média de um acidente de trabalho a cada 49 segundos. Além disso, um trabalhador perde a vida a cada 3 horas e 40 minutos em decorrência desses acidentes. Cenário alarmante que coloca uma luz sobre a necessidade de prevenção.

### Trabalhando a prevenção no dia a dia

O Dia Nacional de Prevenção de Acidentes é lembrado no dia 27 de julho. Nesta data, em 1972, foi regulamentada a formação técnica em Segurança e Medicina do Trabalho.

Este foi o passo inicial para que, a partir de 1977, fossem criadas as primeiras Normas Regulamentadoras (NRs).

Com essas NRs, as corporações passam a ser obrigadas a respeitar as legislações específicas. Entretanto, reduzir a quantidade de acidentes de trabalho é um objetivo que requer esforços não somente das organizações, mas também dos próprios funcionários. Entre os deveres estão: usar os equipamentos de proteção individual (EPI) e coletivo (EPC), trabalhar com atenção, respeitar as recomendações dos técnicos em segurança no trabalho, obedecer às recomendações de saúde e segurança.

Agradecemos a cada colaborador que usa os EPI's de maneira correta, prezando tanto por sua vida como a vida de quem está a sua volta.

**Marcelo Nunes**  
Consultor em Segurança do Trabalho - MPNSeg

### A importância da água no corpo Humano

Ninguém vive sem água. Ela é indispensável para a vida humana e nosso corpo é composto em sua maior parte por essa substância. A fórmula é simples: uma molécula de água é feita pela ligação de dois átomos de hidrogênio a um de oxigênio: H<sub>2</sub>O. Ainda assim, são tantos tipos de água no mercado, que, muitas vezes, o consumidor fica confuso. Confira aqui: Os benefícios de beber água; os tipos de água existentes e o caminho da água no nosso organismo.

#### Os benefícios de beber água

Como 70% do nosso corpo é composto por água, manter-se hidratado é essencial para o funcionamento correto das funções de todo o nosso organismo. Segundo o Guia Alimentar Para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, a quantidade ideal de água a ser consumida varia conforme a idade e o peso da pessoa, mas, em média, o valor se mantém em aproximadamente 2 litros diários para adultos.

Para extrair todos os benefícios da hidratação, é essencial garantir que você esteja consumindo água da forma mais saudável possível. Ou seja: bebendo o líquido puro, aromatizado com frutas, em chás, sucos naturais ou até mesmo por meio de frutas.

Entre os benefícios para o corpo, está comprovado que a água: regula a temperatura corporal, auxilia na desintoxicação do corpo, ajuda na absorção de nutrientes de outros alimentos, deixa a pele mais bonita e hidratada, auxilia no metabolismo celular, contribuindo para o emagrecimento, previne o aparecimento de pedras nos rins, melhora a circulação sanguínea e facilita a digestão de refeições.

#### Os tipos de água existentes

##### Água potável

É o tipo de água que podemos consumir e é distribuída através das nossas torneiras. Ela é tratada e suas principais fontes de origem são riachos ou mananciais. Para ser caracterizada como livre de impurezas, a água potável precisa ser captada de uma fonte limpa e ter passado por um processo de tratamento.

##### Água mineral

É o tipo que possui maior quantidade de minerais em sua composição. Ela pode vir de uma fonte natural, mas as comercializadas podem ser mineralizadas artificialmente ao receberem minérios dissolvidos e outras espécies químicas em seu preparo. A água mineral natural costuma passar por diversos caminhos e regiões profundas.

##### Água doce

A água doce é encontrada em rios e lagos, mas não pode ser consumida imediatamente. Antes, é preciso passar por um processo de filtragem de bactérias, seja através de fervura ou outro método de tratamento.

##### Água filtrada

A água filtrada passa por uma série de processos para retirada de sujeiras e impurezas. Todos os tipos de água citados acima podem ser filtrados, o que torna o consumo ainda mais seguro.

#### O caminho da água no nosso organismo

A água tem sua jornada dentro do corpo humano. Esse caminho começa no momento em que nosso cérebro avisa que precisa de água, quando sentimos sede, e vai desde a ingestão, a partir da boca, até chegar ao intestino delgado, passando pelo esôfago e o estômago.

Nosso corpo não é capaz de armazenar água, portanto, depois do consumo, ela é distribuída por todo o nosso organismo. Um copo d'água leva em torno de 30 a 60 minutos para percorrer todo o seu caminho, deixando um pouco de sua fórmula no sangue, que irá disseminar seus benefícios para todos os órgãos e músculos.

Lembre-se de ficar bem hidratado durante o dia, principalmente se você realiza muitas atividades que mantêm o corpo em movimento e com perda constante de líquidos. Caso contrário, tenha sempre à mão um copo ou uma garrafa de água e beba sempre que sentir sede. Seu corpo agradece e os benefícios serão notados, desde a sua pele até o seu desempenho nos esportes.

## Covid-19

Os casos de coronavírus confirmados estão aumentando! Entre as medidas que devem ser adotadas para evitar a transmissão do Coronavírus estão: manter todos os protocolos de higiene, ficar em casa, se possível, respeitar o distanciamento social, manter o isolamento social, e usar máscaras ao sair de suas residências, medida já obrigatória em todo o Estado de São Paulo e Estado do Espírito Santo.

### QUER SABER MAIS?

Gostou do conteúdo deste jornal?

Sugerimos as leituras abaixo:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA DO TRABALHO:

<https://protecao.com.br/>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE OS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE ÁGUA:

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/a-importancia-da-agua-no-corpo-humano-tire-todas-as-suas-duvidas>

INFORMAÇÕES SOBRE O COVID-19 NA CIDADE DE ASSIS/SP, ACESSO:

<https://www.assis.sp.gov.br/>

INFORMAÇÕES SOBRE O COVID-19 NA CIDADE DE ARACRUZ/ES, ACESSO:

<http://www.aracruz.es.gov.br/campanhas/corona/>

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](mailto:grupobrasinter@grupobrasinter.com.br)

