



## Dia Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho (27 de julho).

A data foi criada para marcar a conquista de melhorias nas condições de saúde e segurança no ambiente laboral. Em 1972, foram publicadas as Portarias 3236, que instituiu o Plano Nacional de Valorização do Trabalhador, e a 3237, que tornou obrigatórios os serviços de medicina do trabalho e engenharia de segurança do trabalho em todas as empresas com mais de 100 empregados, além de atualizarem a CLT, determinando a atuação da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (Cipa).

Acidente de trabalho é aquele que ocorre durante o serviço ou no trajeto entre a residência e o local de trabalho, provocando lesão corporal

ou perturbação funcional, acarretando a perda ou redução da capacidade para o trabalho e, em último caso, a morte. Além disso, as doenças ocupacionais podem ser enquadradas nessa categoria.

Os acidentes podem ser causados por fatores naturais ou por falta de medidas de proteção. Por isso, é fundamental o uso correto de equipamentos de segurança, a realização de exames médicos periódicos e a implantação do Plano de Prevenção de Riscos Ambientais, entre outros.

Para os profissionais de saúde, que salvam vidas, é ainda mais importante evitar os acidentes de trabalho. A conscientização dos profissionais e o esforço para aplicar medidas de segurança coletivas e individuais são as melhores medidas de prevenção.

A data comemorativa tem o objetivo de alertar empregados, empregadores, governos e sociedade civil para a importância de práticas que reduzam o número de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, promovam um ambiente seguro e práticas saudáveis em todos os setores produtivos.

O inverno e o frio são sempre motivos de preocupação. Por isso, a Associação dos Procuradores do Estado de Goiás promove a doação de agasalhos, quem tiver algum agasalho para doar basta ir até o hall de entrada e fazer sua doação.



## A CHEGADA DO FRIO!



### Uso de protetor solar

A emissão de raios ultravioletas ocorre durante todo o ano, tornando importante o uso de filtro solar para a prevenção de lesões cutâneas, queimaduras e envelhecimento precoce da pele, além de câncer de pele.



### Durante o banho

Dentro de casa, o alerta surge na hora do banho: evite temperaturas altas da água do chuveiro e utilize pouco sabonete, ações que podem intensificar o ressecamento da pele.



### Manter-se sempre hidratado

A quantidade média indicada diariamente é de cerca de 2L, independentemente da época do ano. Bebidas como o chá verde podem colaborar para a hidratação, mas atente-se à temperatura: há um limite recomendável de 65 °C.



### Alimentação

Sopas costumam ser mais consumidas no frio. Além de sua temperatura, observe também os ingredientes utilizados: alimentos com excesso de gorduras e embutidos podem aumentar o risco de desenvolvimento de tumores no intestino. Já legumes, hortaliças e frutas, podem ajudar na prevenção desse tipo de câncer.



### Sensibilidade ao frio

Opte preferencialmente por roupas de algodão, agasalhe-se apropriadamente (o uso de luvas, gorros e meias pode ajudar na prevenção de reações decorrentes dessa sensibilidade) e evite consumir alimentos de procedência duvidosa, sem a correta higienização.



### Atividades físicas

O tempo frio não deve desestimular a prática de exercícios físicos, que ajudam a inibir o sobrepeso - outro fator de risco para tumores colorretais.

