

**Nesta edição:**

<i>SIPAT</i>	<b>1</b>
<i>Dores nas costas</i>	<b>2</b>
<i>Interesses especiais</i>	<b>3</b>

**SIPAT - 2015**

Neste ano de 2015, o Consórcio Nova Norte /J1 realizou um dos eventos mais importantes relacionados a Segurança e Saúde do Trabalho, a SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes Do Trabalho). Dentro deste grande evento estão relacionados assuntos como DST/AIDS, uso de EPI's, Acidentes no Trabalho, CIPA e etc, além dos sorteios realizados ao fim da SIPAT, otimizando ainda mais o evento.

A SIPAT tem por finalidade conscientizar os colaboradores dos riscos existentes sobre cada campo de trabalho, sinalizando sobre possíveis acidentes a qual deverão estar expostos no seu dia a dia. Assim sendo, a informação sobre o uso de EPI's são indispensáveis, informativos, DDS (Diálogo Diário de Segurança), assuntos e lembretes são temas fundamentais para que o sucesso do evento chegasse ao seu ápice, pois a mais de 20 anos, as empresas decidiram investir forte na área de segurança do trabalho, contratando profis-

sionais habilitados e capacitados para treinar seus colaboradores, buscando minimizar seus acidentes e realizar trabalhos estatísticos para serviços a longo prazo.

Porém, há trabalhos que precisam ser acompanhados de perto e diariamente, como no caso de trabalhos com risco grave iminente. Estes trabalhos precisam de cuidados diferenciados pelo risco a qual os colaboradores deverão ficar expostos, além dos EPI's e EPC's necessários para cada trabalho a ser executado.

Serviços Administrativos e não rotineiros são riscos leves e relativos, com possibilidades mínimas de acidentes. Sendo assim, o acompanhamento deverá ser de menos frequência, dando ênfase nos trabalhos com riscos mais elevados.

Por isso, a SIPAT tem por sua finalidade de agregar conhecimentos profissionais e pessoais a todos, colocando suas práticas e realidades do dia a dia aos cola-

boradores que atuam em campo.



SIPAT 2015 (Foto-11/2015)

**Interesses especiais:**

- Segurança e Saúde no Trabalho
- Bom relacionamento entre equipes
- Eficiência nos trabalhos prestados
- Diálogo frequente com seus Encarregados.

**Dores nas costas!**

Dor no ciático, hérnia e rigidez no pescoço são alguns dos problemas que podem se tornar crônicos e trazem limitações na hora de fazer exercícios.

"Ficar sentado durante tanto tempo nos obriga a adotar uma postura que não é adequada para o corpo humano", afirmou à BBC Mundo, serviço em espanhol da BBC, Sebastián Pineda, diretor da Escola de Capacitação de Personal Trainers, que atua em países como

México e Colômbia.

Segue práticas que ajudam a melhorar esses sintomas:

- Pilates,
- Natação,
- Pedalar,
- Alongar antes das atividades diárias.



Quais os melhores exercícios para quem sofre de dor nas costas(Foto-11/2015)