Publicação Telemont - Nº 30
Telemont Publication - Nº 30

- Novembro 2018
- Edição especial
- 12^a Sipat Corporativa 12th Sipat Corporate

EM DIA COM A SEGURANÇA E O BEM-ESTAR DE TODOS.

UP TO DATE WITH THE SAFETY AND WELL-BEING OF EVERYONE.

PENSE

PROSSIGA!

THIN THE PROPERTY OF THE PROPE

OPERAR DE MODO SEGURO

129 SIPAT CORPORATIVA

OPERATING SAFELY - 12th SIPAT CORPORATE



























CONSELHO EDITORIAL / EDITORIAL TEAM

- Alberto Maranhão
- Antonio Machado
- Gilnei Machado
- Maria de Lourdes Aguiar
- Rodrigo Sousa Lima

JORNALISTAS RESPONSÁVEIS / JOURNALISTS

- Deleoni Amorim MTE 16687
- Méri Grossi MTB 4549

REVISÃO / REVIEW

- Cláudia Leal Viana

COLABORAÇÃO / CONTRIBUTIONS FROM

- Jordania Souza - MTB 20532

TRADUÇÃO / TRANSLATION

- José Eduardo Vaz Reis
- Luciana Ruas (REVIEW)

FOTOS / PHOTOS:

- Fotolia e equipes Telemont
- Fotolia and Telemont teams

PRODUÇÃO EDITORIAL / EDITORIAL PRODUCTION:

- Scritto Comunicação Empresarial
- (31) 3227-2681

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO /

GRAPHIC DESIGN AND DIAGRAMMING:

- Arte Grafia Comunicação
- (31) 2515-1888

IMPRESSÃO / PRINTING:

- Gráfica Formato

TELEMONT

Rua Santa Fé, nº 100, Sion Belo Horizonte / MG CEP: 30320-130 Tel.: (31) 3448-8700

www.telemont.com.br

Fale conosco / Contact us comunicacao@telemont.com.br





Mensagem da diretoria Message from the Board of Directors

Prezados colaboradores

Todos os anos nos esforçamos para levar a mensagem da segurança no trabalho a cada um dos 16 mil colaboradores da Telemont. Este ano, a 12ª Sipat Corporativa teve um objetivo ainda maior – aculturar nosso time sobre o novo valor da empresa: Operar de Modo Seguro.

Este é um compromisso que buscamos levar para nossa vida, não apenas no trabalho, mas também em casa, com a família e amigos. Entendemos que agir de modo seguro é valorizar a vida. Para isso, é necessário estar vigilante, estar atento ao perigo e não correr riscos. Nosso maior patrimônio é a nossa gente e, por isso, tantos treinamentos e investimentos financeiros são realizados em segurança.

Com a 12ª Sipat Corporativa, as equipes do SESMT, em todo o Brasil, buscaram, por meio de diversas atividades e ações, tornar o Operar de Modo Seguro um valor conhecido por todos. Agora, esperamos que o novo valor seja praticado dia após dia, por cada um que trabalha na Telemont. A Sipat também demonstrou que estamos dispostos a cuidar melhor uns dos outros e, assim, caminhamos firmes para que o nosso compromisso com o acidente zero se torne uma realidade.

Maria de Lourdes Aguiar

Diretora de Gente
Human Resources Director

Dear employees,

Every year we strive to bring the message of safety at work to everyone of Telemont's 16 000 employees. This year, the 12th Corporate Sipat had an even greater goal – to make our team aware of the new value of the company: Operating Safely.

This commitment applies not only at work, but also at home, with family and friends. We understand that to act safely is to value life. In order to do so, it is necessary we are vigilant, that we are to any danger and that we don't take risks. Our greatest asset is our people, which is why we invest so much in safety, both financially and in terms of training.

During the 12th Corporate Sipat,

SESMT teams throughout Brazil carried out
various activities and actions to get all the
participants familiar with the value of
Operating Safely. Now we expect this new
value to be put into practice day after day
by everyone who works at Telemont. Sipat
also demonstrated that we are willing to
take better care of each other and so we will
not waver when it comes to making our
goal of zero accidents a reality.





SUMÁRIO

SUMMARY

POLÍTICA DE SSMA - 5

Nova política: Novas condutas de segurança, saúde e preservação do meio ambiente se encontram registradas na nova Política Integrada da Telemont.

CAPA - 6 a 1:

Novos valores, novas práticas: Entre os dias 13 e 17 de agosto, as Regionais da Telemont promoveram eventos que espelharam o novo valor, Operar de Modo Seguro, com valiosas informações sobre a preservação da vida.

SAUDE - 12 e 13

Só para homens: o Novembro Azul vem para nos lembrar que ninguém é de ferro, e que homens precisam dar tanta atenção à saúde quanto as mulheres.

BEM-ESTAR - 14 e 15

Só para mulheres: Atenção para a importância dos exames pré-natal!

ENERGIA + - 16 e 17

Equipes: No projeto Energia + os colaboradores revisam os procedimentos de segurança.

CEMIG - SUL DE MINAS - 18 e 19

Além da rede elétrica: Prevenção também no trânsito.

COMPORTAMENTO - 20

O valor da segurança: de olho no comportamento pessoal.

FIFFOCARA - 22 e 27

Givanildo Vicentini conta como trabalha e fala um pouco de sua vida pessoal.

AMRIENTE - 24 e 25

Por um trânsito mais seguro: Telemont faz campanha de trânsito.

ACRF - 26 a 27

Depressão: O mal do século.

Na regional, a psicóloga Kamilla Magalhães se aprofundou nas informações sobre a doença.

BRASÍLIA - 28 e 29

Entre a vida pessoal e profissional.

Ninguém vive sem trabalho, nem só de trabalho. A palestra na SIPAT brasiliense explorou um bom equilíbrio entre estes dois aspectos da vida.

CAMPINAS - 30 e 31

Alerta para gases tóxicos no dia a dia.

Espaços confinados requerem atenção constante, mas até no dia a dia vale a pena prestar atenção nos gases que nos rodeiam.

ESPÍRITO SANTO - 32 e 33

Mantenha ativos seus sensores de perigo.

Todos nascemos com um instinto que nos alerta sobre o perigo. Vale a pena dar ouvidos a essa voz da prevenção.

GOIÁS - 34 e 35

Cuidados com a saúde bucal.

Partindo da importância do sorriso para a autoestima e informando a relação da saúde bucal com o ambiente de trabalho, a Regional forneceu boas dicas para o cuidados com os dentes.

MATO GROSSO - 36 e 37

Comer bem é saúde.

A mesa de lanches da Regional foi muito bem servida e colocou em prática as informações das palestras sobre boa alimentação.

MATO GROSSO DO SUL - 38 e 39

O comportamento de sucesso.

A forma como agimos possui um impacto grande no nosso futuro profissional. Aprender a colocar isso a nosso favor é essencial para um bom desenvolvimento.

MATRIZ - 40 e 41

Alegria e descontração reforçam política de SSMA.

Para alegrar e, ao mesmo tempo, enfatizar os temas de saúde, segurança e meio ambiente, a SIPAT na Matriz contou com brincadeiras e intervenções do grupo HAHAHA.

MINAS GERAIS - 42 a 47

Foco na prevenção.

Em Minas Gerais foram feitas diversas palestras e treinamentos, com temas desde o socorro a pessoas engasgadas até cursos práticos de direção defensiva.

RONDÔNIA - 48 e 49

A importância da doação de sangue.

Os colaboradores da Regional de Rondônia aprenderam sobre a importância da doação e sobre quais são os requerimentos para quem está interessado neste nobre ato.

SÃO PAULO - 50 e 51

Segurança para atuar em altura.

A equipe que atuou no Metrô em São Paulo também não ficou de fora, com palestras sobre práticas de segurança para trabalho em alturas.

TOCANTINS - 52 e 53

Simulado de acidente reforça o valor: Operar de modo seguro.

Atividade na Regional contou até com o envolvimento de um familiar, na simulação de um grave acidente de trabalho.

HSE POLICY - 5

New policy: New security, health and environmental preservation practices are registered in Telemont's new Integrated Policy.

COVER - 6 to 1

New values, new practices: Between the 13th and 17th August, Telemont Regional offices held events that reflected the company's new value: Operating Safely, providing valuable information on the preservation of life.

HEALTH - 12 and 13

Only for men: Novembro Azul has come around again to remind us that no one is made of steel, and that men need to pay as much attention to their health as women.

WELLBEING - 14 and 15

Only for women: Bear in mind the importance of prenatal exams!

ENERGY + - 16 and 17

Teams: Employees reviewed safety procedures in the Energy + project.

(CEMIG) SOUTH OF MINAS GERAIS - 18 and 19

Beyond the electrical grid: Road accident prevention.

BFHAVIOUR - 20

The value of safety: a focus on personal behaviour.

HF'S THE MAN - 22 and 23

Givanildo Vicentini tells us about how he works and talks about his personal life.

THE ENVIRONMENT - 24 and 25

For safer roads: Telemont is campaigning for road safety.

ACRE - 26 and 2

Depression: The Evil of the Century

In the Acre regional office, psychologist Kamilla Magalhāes gave in-depth information about the disease.

BRASÍLIA - 28 and 29

Between personal and professional life

No one can live without a job, but you can't just live off your work either. The speech at the SIPAT in Brasilia explored the idea of maintaining balance between the two extremes.

CAMPINAS - 30 and 3:

Alert for toxic gases on a day-to-day basis

Confined spaces require constant attention, but even in day-to-day life it's worth paying attention to the gases that surround us.

ESPÍRITO SANTO - 32 and 33

Keep your hazard sensors on

We were all born with instincts that alert us to danger. It's worth listening to this voice of prevention.

GOIÁS - 34 and 35

Oral Healthcare

Beginning with the importance of a smile for self-confidence, and progressing to information about the relationship between oral health and the workplace, the regional office provided good tips for employees to take good care of their teeth.

MATO GROSSO - 36 and 37

Eating well is to be healthy

The snack table at the regional office was well stocked, and put into practice the information given in talks about healthy eating.

MATO GROSSO DO SUL - 38 and 39

Behaviours that lead to Success

The way in which we act has a big impact on our professional future. Learning how to use that to our advantage is essential to our progression.

HEAD OFFICE - 40 and 41

Joy and relaxation reinforce HSE policy

To liven up the week and at the same time emphasise the themes of health, safety and the environment, HAHAHA group provided jokes and funny interruptions at the SIPAT at the Head Office.

MINAS GERAIS - 42 to 47

A focus on prevention Several lectures and trai

Several lectures and training sessions took place in the various regions of Minas Gerais, with themes ranging from how to stop someone from choking to practical courses on defensive management.

RONDÔNIA - 48 and 49

The Importance of Donating Blood

Employees in the Rondônia Regional office learned about the importance of donating blood and about the requirements for those who are interested in taking part in this noble act.

SÃO PAULO - 50 and 51

Safety when working at heights

The team working on the Metro in São Paulo was not left out, with lectures on safety practices when working at heights.

TOCANTINS - 52 and 53

A simulation of an accident reinforces the new value of operating safely

Activities that took place in the Regional office even included the involvement of a family member in the simulation of a serious work accident.

Telemont HSE Policy





POLÍTICA INTEGRADA DE SEGURANÇA, SAÚDE E MEIO AMBIENTE

INTEGRATED HEALTH, SAFETY AND ENVIRONMENT POLICY

OBJETIVO

A política de Segurança, Saúde e Meio Ambiente objetiva estabelecer as condutas de segurança, saúde e preservação do meio ambiente a todos os colaboradores, em todas as atividades.

A Telemont entende que SSMA (Segurança, Saúde e Meio Ambiente) é um valor e que todas as suas atividades devem ser executadas, priorizando:

- A saúde e a segurança do ser humano acima de tudo;
- A preservação do meio ambiente;
- O atendimento à legislação aplicável em SSMA;
- A sustentabilidade dos negócios;
- A preservação do patrimônio da empresa.

DIRETRIZES

Nenhum motivo de força maior servirá de justificativa para o não atendimento desta Política:

- A alta administração, gerentes e demais líderes são responsáveis pela prevenção de acidentes, doenças ocupacionais e preservação do meio ambiente, devendo prover todos os recursos administrativos e técnicos disponíveis para reduzir ou eliminar os acidentes e incidentes e, consequentemente, as perdas.
- É de responsabilidade dos líderes assegurar que todos os colaboradores sejam treinados e capacitados, condição imprescindível para garantir um ambiente de trabalho seguro.
- Todos os colaboradores da Telemont são responsáveis pela aplicação de boas práticas de prevenção de acidentes e preservação do meio ambiente. Assim sendo, todos se tornam responsáveis pelos fatos resultantes desta execução.
- Trabalhar com segurança é uma responsabilidade individual e condição essencial para a manutenção da relação de emprego, portanto, toda condição de risco observada deve ser comunicada imediatamente ao líder direto.
- Todas as atividades que exijam habilitação para sua execução, somente devem ser realizadas por pessoas treinadas, capacitadas e autorizadas para tal função.
- As condições de execução do trabalho só serão consideradas adequadas se atenderem às exigências especificadas nos procedimentos de SSMA, sendo que, antes de iniciar qualquer atividade, todos os colaboradores devem verificar as condições favoráveis à execução do trabalho para operar de forma segura.
- Todos os colaboradores têm o direito e o dever de questionar quanto à execução de qualquer atividade em que as condições de trabalho não estejam em conformidade com os procedimentos de SSMA, tendo autonomia para paralisar a atividade, quando a integridade física do executor estiver em risco.
- Todos os incidentes e acidentes nas unidades de negócio podem ser evitados e serão objeto de análise e investigação, e medidas para evitar recorrências serão tomadas pelas lideranças.
- Todos os níveis da organização devem fazer auditorias de Segurança, Saúde e Meio Ambiente, garantindo a identificação e eliminação das condições inseguras.
- O desempenho em Segurança, Saúde e Meio Ambiente tem como patamar mínimo, o atendimento aos requisitos legais, e deve ser gerenciado, sistematicamente, por todos os níveis de liderança e áreas de SSMA, visando a melhoria contínua dos processos.
- Toda comunicação de assuntos relacionados à SSMA deve ser realizada com agilidade, de forma clara, transparente e sistêmica.
- O programa de SSMA deve funcionar como sistema integrado, envolvendo seus profissionais, CIPA, eixos da liderança, suporte e operacional, pois as pessoas são os principais elementos de sucesso de um programa de segurança.

The Health, Safety and Environment policy aims to establish the conduct of all employees when carrying out any and all tasks, with regard to health, safety, and environmental conservation

Telemont understands that HSE (Health, Safety, and the Environment) is a value and that all work must be carried out while prioritizing:

- The health and safety of human beings above all else;
 Compliance with applicable HSE legislation;
- Business sustainability;
- The preservation of company equity.

No force majeure will serve as justification for non-com-pliance with this Policy:

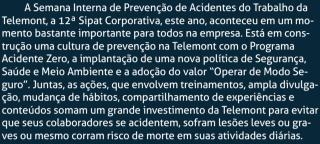
- Senior management, managers and other leaders are responsible for the prevention of accidents, occupational diseases and environmental conservation, and should provide all administrative and technical resources available to reduce or eliminate accidents and incidents and, consequently, any loss.
- It is the responsibility of managers to ensure that all employees are trained and qualified, which is a mandatory prerequisite in ensuring a safe working environment.
- All Telemont employees are responsible for undertaking good accident prevention and environmental conservation practices. Therefore, everyone is responsible for the outcome of the implementation of this new value.
- Working safely is an individual responsibility and an essential condition in order to remain in the employment of Telemont, therefore, any observed risk must be communicated immediately to a direct line manager.
- All tasks that require authorization for their ехесиtion should only be performed by personnel who are trained, qua-lified and authorized to do so.
- The conditions under which the work is carried out will only be considered adequate if they meet the requirements speci-fied in the HSE procedures. Before starting any task, all employees must check the conditions relevant to the execution of the task in order to operate safely.
- All employees have the right and the duty to question the execution of any task in which the working conditions are not in conformity with HSE procedures, and have the autonomy to stop the task if the physical integrity of the executor is at risk
- All incidents and accidents that take place within the business units are avoidable and will therefore be subjected to analysis and investigation. Measures to prevent recurrences will be taken by the management,
- All levels of the organization must conduct safety, health and environmental audits, ensuring the identification and elimination of unsafe conditions.
- Health, Safety and Environmental practices should, at the very least, fulfil legal requirements, and all areas of HSE must be systematically managed by all levels of leadership, with the aim of the continuous improvement of the processes.
- All communication of issues related to HSE should be carried out quickly, in a clear, transparent and systemic way.
- The HSE program should function as an integrated system, encompassing HSE professionals, the Internal Commission on Accident Prevention (CIPA), management and support and operational teams, as people are the key to the success of any

Gilnei Machado, Presidente / President

OPERAR DE MODO SEGURO

129 SIPAT CORPORATIVA

OPERATING SAFELY - 12th SIPAT CORPORATE



Realizada de 13 a 17 de agosto, a Sipat 2018 foi promovida na Matriz da empresa, nas dez Regionais e nos escritórios da Telemont em Alagoas, Amazonas, Piauí e Roraima que atuam na área do projeto Energia +, da Eletrobras. A equipe mineira que atua em rede elétrica, atendendo à Cemig, no Sul de Minas, também integrou as ações da Semana. Em São Paulo, além de Campinas e do escritório da Telemont Integração e Tecnologia, a novidade foi a realização da Sipat para a equipe que está trabalhando no novo contrato da Telemont com o Metrô.

Para dar unidade às ações por todo o Brasil, o tema adotado foi "Operar de Modo Seguro". Para isso, as posturas elementares - Pare, Pense, Planeje, Proteja antes de Prosseguir -reafirmam os pilares da segurança no trabalho. E foram esses os principais aspectos abordados em palestras, debates, teatros, brincadeiras e sorteios.

E para simbolizar o reconhecimento do valor "Operar de Modo Seguro" as Regionais e a Matriz da Telemont instalaram, durante a Sipat, o Mural do Compromisso, onde todos puderam deixar suas assinaturas, firmando o compromisso de manter cuidados com a saúde, com a segurança e com o ambiente em que vivem. Em cada Regional, a abertura da Semana contou com a presença dos diretores regionais e gerentes de Operação. "A participação das lideranças nos eventos de segurança no trabalho demonstra a importância cada vez maior que o tema tem para a empresa. Demonstra que o compromisso com 'Operar de Modo Seguro' é extensivo a todos e em qualquer nível hierárquico da empresa", afirma Lauro Maymone, gerente de SESMT - Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho.

PENSE

PROSSIGA!

PROCEED!

A NOVA POLÍTICA DE SSMA

Na Matriz, a 12ª Sipat Corporativa foi oficialmente aberta pelo presidente da Telemont, Gilnei Machado, na manhã do dia 13 de agosto. Ele defendeu o compromisso de "Operar de Modo Seguro" e abriu espaço para a leitura da nova política de Segurança, Saúde e Meio Ambiente da empresa. A leitura das determinações da SSMA foi feita por diretores e colaboradores presentes e, assim, ficou estabelecida oficialmente a nova diretriz interna. (Leia a Política de SSMA na página 5)

Para o gerente do SESMT Lauro Maymone, a Sipat 2018 é um marco importante para a adoção de uma conduta interna em prol do bem-estar e da saúde dos colaboradores da empresa. "Acreditamos que nossas mensagens chegaram a todos os colaboradores da Telemont, seja de forma presencial nos eventos e palestras, seja através dos Diálogos de Segurança, ou mesmo por meios eletrônicos", orgulha-se o gerente.

Lauro Maymone reforça que estar bem de saúde, manter posturas seguras na vida pessoal e profissional, agir com respeito ao meio ambiente, estar em casa e com a família são conquistas que todos devem prezar. "O trabalho é apenas um meio para conseguirmos viver melhor e, por isso, todos devem assumir o compromisso de realmente 'Operar de Modo Seguro'".

This year, Telemont's Internal Occupational Accident Prevention Week, the 12th Corporate SIPAT, took place at a very important time for everyone in the company. A culture of prevention is under construction at Telemont with the Zero Accidents Program, the implementation of a new Health, Safety and Environment policy and the adoption of the value of "Operating Safely". Together, campaigns that involve training, the wide circulation of information, the changing of habits and the sharing of experiences and content are all a major investment made by Telemont to prevent its employees from having accidents, from suffering minor and major injuries and even from the risk of death in their daily tasks.

Held from the 13th to the 17th August, SIPAT 2018 was promoted in the Company's headquarters, in the ten Regional offices and in Telemont offices in the states of Alagoas, Amazonas, Piaui and Roraima, all of which work within the Eletrobras Energia + project. The team of electricians in Minas Gerais who serve Cemig, a power company in the South of the state of Minas Gerais, also took part in the events throughout the week. In São Paulo, in addition to Campinas and the Telemont Integration and Technology office, SIPAT was a new achievement for the team working on Telemont's new contract with the Metro.

To bring together all the events across Brazil, the theme adopted was "Operating Safely". Basic stages were used to remind workers of basic safety procedures: Stop, Think, Plan, and Protect before Proceeding. And these were the main themes covered in lectures, debates, plays, games and prize draws.

And to symbolize the recognition of the value of "Operating Safely", regional offices and Telemont Headquarters installed the 'Mural of Commitment' during SIPAT, where each person could leave their signature, signing their commitment to maintaining health, safety and environmental standards.

In each regional office, regional directors and Operation Managers attended the launch of the week. "The participation of leaders in workplace safety events demonstrates the increasing importance that this issue represents in the company. It demonstrates that the commitment to 'Operating Safely' extends to everyone and at any hierarchical level of the company," says Lauro Maymone, manager of the SESMT - Specialized Service in Safety Engineering and Occupational Medicine.

THE NEW HSE POLICY

In the Headquarters, the 12th Corporate SIPAT was officially opened by the president of Telemont, Gilnei Machado, on the morning of the 13th of August. He upheld the company's commitment to "Operating Safely" and made room for the company's new Health, Safety and Environment policy to be read. The directors and employees present read the stipulations of the HSE policy and, thus, a new internal guideline was officially established.

(Read the HSE Policy on page 5)

For the manager of SESMT, Lauro Maymone, the 2018 SIPAT is an important milestone in establishing internal conduct that favours the health and well-being of the company's employees. "We believe that our message has reached all Telemont employees, whether in person at events and lectures, through Security Dialogues, or even by electronic means," the manager said, proudly.

Lauro Maymone stresses that being in good health, behaving safely in both their personal and professional life, respecting the environment and being at home with their family are achievements that everyone should treasure. "Work is just a means through which we can create a better life for ourselves, so everyone must make a commitment to really 'Operate Safely'."

SIPAT FORTALECE COMPROMISSO COM ZERO ACIDENTE

SIPAT STRENGTHENS COMMITMENT TO ZERO ACCIDENTS

























7



O Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT) da Telemont é formado por uma equipe multidisciplinar de 114 profissionais, das áreas de engenharia e medicina, que atuam especificamente para promover as políticas de segurança no trabalho, de saúde e de meio ambiente em toda a empresa. Este ano, as equipes ganharam um reforço importante na realização de suas atividades: um grande investimento tem sido feito para mudar a cultura interna quanto à prevenção de acidentes, melhorias na saúde e no bem-estar de todos. "Além do valor 'Operar de Modo Seguro', da Política SSMA, estamos percebendo a adesão cada vez maior das lideranças ao Programa Acidente Zero", informa Lauro Maymone, gerente corporativo de SESMT.

Para alcançar os objetivos já foram realizados mais de 250 mil horas de treinamentos legais, três mil horas de treinamentos da equipe do SESMT e 8 mil horas de treinamento para lideranças.

"Também foram investidos mais de 9 milhões em EPIs", comenta Maymone. Só em 2017 as equipes do SESMT fizeram 32 mil inspeções de segurança em campo. Todo o esforço promoveu a redução de 26,5% no número de acidentes na empresa. "No entanto, estamos longe de nossa meta e ainda tivemos acidente fatal", lamenta o gerente de SESMT.

Para Lauro, a 12ª Sipat Corporativa aconteceu em um momento fundamental para a promoção do Programa Acidente Zero. "Além do compromisso com o valor 'Operar de Modo Seguro', estabelecemos em todas as Regionais uma comunicação mais efetiva com os colaboradores sobre os temas. Assim, a cultura da atenção e da prevenção começa, efetivamente, a se firmar na empresa. A 12ª Sipat Corporativa da Telemont, realizada em todas as Regionais e escritórios da Telemont, passou seu recado e cumpriu o objetivo de unificar as equipes em torno do compromisso de trabalhar sem acidente", enfatiza Lauro Maymone.

Telemont's Specialized Service in Safety Engineering and Occupational Medicine (SESMT) is made up of a multidisciplinary team of 114 professionals from the fields of engineering and medicine, who work specifically to promote workplace safety, health and environmental policies throughout the company. This year, the teams have gained an important reinforcement to help them carry out their duties: a major investment has been made to change the internal culture of the company in terms of accident prevention, health improvements and the well-being of all. "In addition to the value of "Operating safely" in the HSE Policy, we have noticed that managers are increasingly supportive of the Zero Accidents Program," says Lauro Maymone, corporate manager of the SESMT.

To achieve the objectives set out, more than 250 thousand hours of legal training, three thousand hours of SESMT team training and 8 thousand hours of training for managers have been carried out. "More than 9 million were also in-

vested into Personal protective equipment" says Maymone. In 2017 alone, the SESMT teams carried out 32,000 safety inspections in the field. All efforts led to a 26.5% reduction in the number of accidents in the company. "However, we are still far from reaching our goal and have had a fatal accident", the manager of the SESMT lamented.

For Lauro, the 12th Corporate SIPAT happened at a crucial time for the promotion of the Zero Accidents Program. "In addition to our commitment to the value of "Operating Safely", we have established more effective communication with employees in all our regional offices surrounding the theme of safety. Thus, a culture of care and prevention will, effectively, begin to establish itself in the company. The 12th Telemont Corporate SIPAT, held in all Telemont Regional and other offices, passed along the message and fulfilled the objective of unifying the teams around a commitment to work with no accidents," emphasized Lauro Maymone.

"No início do ano mudamos nosso valor 'Segurança no Trabalho' para 'Operar de Modo Seguro' e firmamos nosso compromisso com a meta Acidente Zero. Essa transição teve o intuito de promover uma mudança de cultura, institucionalizando o modo de agir e de pensar dentro da empresa.

Quando pensamos na 12ª Sipat Corporativa, não hesitamos em trazer o tema à tona, retratando a mudança comportamental que está acontecendo dentro da Telemont.

Para refirmar o compromisso de Acidente Zero, realizamos uma cerimônia simbólica com a participação dos colaboradores da Telemont, que assinaram um painel para reforçar esse compromisso.

Durante a Semana tivemos alta aderência de participação nas ações promovidas pelas equipes do SESMT das Regionais, o que traduz o interesse do público pelas questões de SSMA.

Dentre as atividades realizadas, foi dada especial atenção para as atividades críticas, com ações específicas referentes a trabalho em altura, espaço confinado, eletricidade e blitz educativa na promoção de um trânsito mais seguro.



Outro marco da 12ª Sipat corporativa foi o lançamento oficial da Política de SSMA da Telemont, com o objetivo de mostrar aos colaboradores que a Telemont está comprometida com a segurança, a saúde e o meio ambiente, levando os colaboradores a refletirem sobre suas decisões na execução das atividades."

Lauro Maymone Coelho, gerente corporativo do SESMT da Telemont

"At the beginning of the year, we changed our value from 'Safety at Work' to 'Operating Safely' and established our commitment to the goal of Zero Accidents. This transition had the goal of promoting a change of culture, institutionalizing the way we act and think inside the company.

When we think of the 12th Corporate SIPAT, we do not hesitate to provide evidence, portraying the behavioural change that is happening within

To reaffirm our commitment to Zero Accidents we held a symbolic ceremony with the participation of Telemont employees, who signed a mural to reinforce this commitment.

During the week we had high adherence to participation in the events

promoted by the SESMT teams of the Regional offices, which reflects the public interest in HSE issues.

Among the activities carried out, special attention was paid to crucial tasks, with specific events regarding working at heights, in confined spaces, with electricity and to teach about road safety.

with electricity and to teach about road safety.

Another milestone of the 12th corporate SIPAT was the official launch of Telemont's HSE Policy, with the aim of showing employees that Telemont is committed to health, safety and the environment, leading employees to reflect on the decisions they make while at work."

Lauro Maymone Coelho, corporate manager of Telemont's SESMT



COMITÊS E GRUPOS DE TRABALHO JÁ ESTÃO EM AÇÃO

COMMITTEES AND WORKING GROUPS HAVE ALREADY TAKEN ACTION

O Programa Acidente Zero da Telemont tem evoluído com a adoção gradual de novas posturas pessoais e com uma alteração importante na própria identidade da empresa. "Quando nosso valor passa a ser 'Operar de Modo Seguro', significa que estamos todos comprometidos com uma nova forma de trabalhar, de refletir o autocuidado e a preservação da vida", comenta Maria de Lourdes Aguiar, diretora de Gente.

Liderado pela área de SESMT da Matriz, com o apoio de todas as lideranças, o programa passou pela fase de diagnósticos e entrou na fase de implantação das mudanças necessárias.

Para fortalecer o Programa Acidente Zero e acelerar o processo de aculturação na empresa, foram criados comitês, grupos de trabalho e subcomitês regionais. Também foi formalizada a política de SSMA - Segurança, Saúde e Meio Ambiente, feito o levantamento e a atualização de indicadores reativos e proativos, com as respectivas identidades e metodologia para análise de tendências e ações corretivas, e definida a meta estratégica.

OS COMITÊS

Os COCs - Comitês Operacionais Corporativos foram constituídos com o intuito de analisar os processos estratégicos de SSMA, verificando a padronização para permear toda a organização e discussão das atividades críticas que afetam o negócio.

A partir de uma necessidade ou de uma melhoria da gestão, os COCs são convocados para realizarem estudos dos casos e usar a cadeia de governança para garantir um padrão para a organização. Tudo voltado para desenvolver um olhar mais cuidadoso, preventivo e, principalmente, para refinar a atenção das equipes com a segurança para zerar acidentes.

Os grupos são formados por um sponsor geral - um diretor com direito a decisão final - um líder para coordenar

as ações e os membros que estudam, pesquisam e vivenciam as atividades. Os grupos criados são: Disciplina Operacional, Tomada de Decisão Integrada, Donos de Área e Gestão dos Riscos Críticos.

GRUPOS DE TRABALHO

Para atuar com foco nas tarefas críticas e de maior risco na empresa foram criados os Grupos de Trabalhos sendo eles: Espaço confinado; Contato com eletricidade; Trabalho em altura; Trânsito seguro e Movimentação e içamento de carga, com o objetivo de buscar a padronização das atividades, focando nas ações para minimizar os riscos que afetam o negócio.



Telemont's Zero Accidents Program has evolved with the gradual adoption of new personal attitudes and with a major change in the company's own identity. "When our value became 'Operating Safely', it meant that we are all committed to a new way of working, to reflecting on self-care and preserving life," says Maria de Lourdes Aquiar, Human Resources Director.

Managed by the SESMT area of the Headquarters, with support from all the managers, the program went through a diagnostic phase and has begun the implementation phase where all the necessary changes are implemented.

In order to strengthen the Zero Accidents Program and accelerate the process of acculturation in the company, committees, working groups and regional subcommittees were created. The HSE – Health, Safety and Environment - policy was also formalised, and a survey was taken in order to keep up to date with reactive and proactive indicators, with their respective identities and methodology for analysing trends and corrective actions, and defining a strategic goal.

THE COMMITTEES

COCs - Corporate Operations Committees were created to focus on the company's HSE processes, seek standardisation and organization, and discuss actions to minimize crucial activities that could affect the business.

If a need arises for the implementation or improvement of management, COCs are called upon to conduct case studies and use a chain of governance to develop a company-wide standard. This is all aimed at developing a more careful, preventive outlook and, primarily, to hone the care taken by teams with regard to safety, in order to avoid accidents.

The groups are made up of a general sponsor (a director with a final decision), a leader to coordinate the actions and the members, who study, research and carry out the tasks. The groups created are: Operational Discipline, Integrated Decision Making, Area Owners and Critical Risk.

WORKING GROUPS

In order to focus on the critical tasks that are of highest-risk to the company, the following working groups were created: Confined Spaces, Contact with Electricity, Working at Heights, Road Safety and Handling and Lifting Cargo. These groups have the aim of standardising tasks, focussing on actions that minimise risks that affect the business.



Contato de valor

Valuable contact















- VAI COMEÇAR A REUNIÃO? - SIM, MAS ANTES VOU TE CONTAR UMA HISTÓRIA.

Todos os dias vivenciamos a autoproteção. Cuidamos da nossa higiene, da saúde, do corpo e da mente. A maior parte disso fazemos de forma intuitiva, ao escovar os dentes, ao olhar para cada lado para atravessar uma rua, ao ouvir uma música que gostamos, ao trancar a porta do carro etc. "Em compensação, também corremos riscos desnecessários, quando estamos apressados, distraídos e até quando fazemos a mesma coisa várias vezes, ou seja, algumas atividades são tão corriqueiras que, às vezes, pulamos etapas", diz Lauro Maymone, engenheiro de Segurança do Trabalho e gerente do SESMT da Telemont. Entre os riscos a que ele se refere, estão maus hábitos no uso do celular, como atender ou falar ao celular enquanto dirige, subir em cadeiras para trocar lâmpadas, não avaliar o local de trabalho prevendo riscos.

Com o valor "Operar de Modo Seguro" estabelecido, a segurança no trabalho, em casa, na vida passa a vir antes de qualquer coisa na Telemont. "Ouando falamos hoje em segurança, falamos em compromisso pessoal, e vamos atuar para que cada um tenha sempre isso em mente", conta Maymone. E é por isso que, antes de qualquer reunião com mais de duas pessoas, é preciso abordar um tema relativo a segurança, saúde e ao meio ambiente. "Estamos chamando de Contato de Valor. É aquele momento em que as pessoas compartilham boas práticas, falam sobre acidentes e notícias voltadas para a segurança ou qualquer outro tema relevante para o momento e que possa agregar algum valor para os participantes", explica Maymone e convida: "Na próxima reunião que você participar conte a sua história, relembre algo que te fez adotar uma atitude segura".

"ARE YOU GOING TO START THE MEETING?" "YES, BUT I'M GOING TO TELL YOU A STORY FIRST."

Every day we look after ourselves. We take care of our hygiene, health, body and mind. Most of this is done intuitively by brushing our teeth, looking both ways before crossing a road, listening to a song we like or by locking our car door. "However, we also take unnecessary risks, when we are in a hurry or distracted and even when we do the same thing over and over - it becomes so intuitive that we sometimes skip steps," says Lauro Maymone, Workplace Safety engineer and manager of Telemont's SESMT. Among the risks he talks about are bad phone habits such as using or talking on the phone while driving, as well as standing on a chair to change a lamp and not evaluating a place of work in order to assess possible risks.

With the value of "Operating Safely" established, safety at work, in the home and in life comes first, before anything else, at Telemont. "When we talk about safety today, we talk about personal commitment, and we will act so that each person always bears this in mind," says Maymone. And that is why, before any meeting that contains more than two people, a security issue should be addressed. "We are calling it Valuable Contact, and it's a few minutes people take to share good practices, talk about accidents and security-related news or any other topic relevant at that moment that can be of some value to the participants, "explains Maymone and invites: "At your next meeting, tell your story, remember something that made you work in a safer way."

Research

ACIDENTES DO TRABALHO

O Brasil gasta R\$ 1.00 a cada sete minutos com trabalhadores acidentados

De acordo com dados do Observatório Digital de Saúde e Segurança do Trabalho, entre 2012 e 2017, a Previdência Social gastou cerca de 26,2 bilhões de reais com benefícios em auxílio-doença, aposentadoria por invalidez, pensão por morte e auxílio-acidente. Esse valor equivale a R\$1,00 a cada sete minutos e 40.186.713 dias perdidos, no mesmo período.

"Estudo do Banco Mundial e da Organização Internacional do Trabalho mostra que 4% do Produto Interno Bruto mundial é perdido com acidentes de trabalho. A prevenção é muito importante do ponto de vista humano também pela economia que pode representar", afirma a Dra. Marcia Bandini, presidente da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT). Para ela, é necessário atuar mais firmemente em prevenção, investir em proteção e realizar mais treinamentos para os trabalhadores.

A médica defende também a ampliação da fiscalização nas empresas e investimento em movimentos que visem a conscientização de todos.

Do seu lado, o Ministério do Trabalho e Emprego aumenta a fiscalização nas empresas e age com aplicação de multas ou exigindo o ressarcimento aos cofres públicos dos valores gastos com benefícios.

AFASTAMENTOS

As lesões musculares estão entre os principais motivos para afastamento do trabalhador por mais de 15 dias de sua função. Os números do último Anuário Estatístico da Previdência Social mostram que, em 2016, foram registrados 578,9 mil acidentes do trabalho no INSS. Do total de acidentes, 74,5% foram acidentes típicos, 22,7% de trajeto e 2,6% de doenças do trabalho. A maioria das vítimas era do sexo masculino (69,4%). Ainda segundo a



Dra. Marcia Bandini, presidente da ANAMT -Associação Nacional de Medicina do Trabalho.

Dra. Marcia Bandini, presidente da ANAMT -Associação Nacional de Medicina do Trabalho.

Previdência, em 2017 havia 240.638 trabalhadores afastados do trabalho, recebendo auxílio-doenca.

Dados do Observatório informam também que, em 2017, ocorreram 131.453 afastamentos por acidentes e 67.394 por doenças no país. Ou seja, 198.847 afastamentos. "O número absoluto de acidentes está diminuindo, mas é necessário cautela ao analisar essa redução, porque temos alto índice de desempregados. Proporcionalmente, o número de acidentes não cai", avalia a presidente da ANAMT.

OCCUPATIONAL ACCIDENTS

Brazil Spends R\$1.00 Every 7 Minutes on occupational injuries

According to data from the Digital Observatory on Occupational Health and Safety, between 2012 and 2017, Social Security spent about 26.2 billion Reais on sick pay, disability benefits, and compensation due to death or injury. This amount is equivalent to R\$1.00 every seven minutes and 40,186,713 days lost during that timeframe.

"A study by the World Bank and the International Labour Organization shows that 4% of the world's gross domestic product is lost through occupational accidents. Prevention is very important from a human perspective, but also for the effect a safer workplace could have on the economy, "says Dr. Marcia Bandini, president of the National Association of Occupational Medicine (ANAMT). From her perspective, we must work harder on prevention, invest in protection and carry out more training for workers.

The doctor also defends the upscaling of inspections of companies and investment in movement.

pections of companies and investment in movements that aim to raise awareness.

The Ministry of Labour and Employment has increased inspections of companies and takes action with fines or by demanding that the public purse be reimbursed by the amount spent on benefits.

LEAVE OF ABSENCE

Muscle injuries are among the main causes for leave of absence that last more than 15 days. The numbers in the latest Social Security Statistical Yearbook show that the Brazilian Social Security Institute recorded 578,900 occupational accidents in 2016. Of the total number of accidents, 74.5%

were common accidents, 22.7% happened during a commute and 2.6% were due to occupational illness. The majority of those affected were male (69.4%). According to the Social Security Institute, in 2017 240,638 workers took leave of absence and received sick pay.

Data from the Observatory also indicates that in 2017, 131,453 cases of leave of absence in the country were caused by accidents, and 67,394 by illness. That is, 198,847 total cases of leave of absence. "The total number of accidents is decreasing, but this reduction needs to be analysed carefully, taking into account the currently high rate of unemployment in the country. Proportionally, the number of accidents has not decreased, "says the ANAMT president."

PRINCIPAIS CAUSAS DE AFASTAMENTO NO TRABALHO NO BRASIL THE MAIN CAUSES OF LEAVE OF ABSENCE IN BRAZIL

MOTIVO / MOTIVO	2017
Fratura no nível do punho e da mão / Hand or wrist fracture	22.668
Fratura de perna, incluindo tornozelo / Leg or ankle fracture	16.911
Fratura do pé, exceto tornozelo / Foot fracture, not including ankle	12.873
Fratura do antebraço / Forearm fracture	12.327
Dorsalgia / Back pain	12.073
Lesões do ombro / Shoulder injuries	10.888
Fratura do ombro e do braço / Shoulder and arm fractures	8.318
Luxação, entorse e distensão das articulações e dos ligamentos no nível do tornozelo e do pé / Dislocation, sprain and distension of joints and ligaments of ankles and feet	5.289
Ferimento do punho e da mão / Wrist and Hand Injuries	4.985
Amputação traumática no nível do punho e da mão / Traumatic amputation of the wrist or hand	4.682
Sinovite e tenossinovite / Synovitis and tenosynovitis	4.521

Health

SÓ PARA HOMENS:

Dados do Ministério da Saúde publicados em 2018 indicam que 68% das mortes ocorridas em 2014 foram de homens. Mulheres tiveram, em 2016, vida 7 anos mais longa que os homens, em média. O que isso quer dizer?

Homens podem adoecer e morrer com mais frequência do que mulheres por uma série de motivos, de acordo com o Ministério da Saúde. Por exemplo, por medo de descobrir uma doença. Ou por não se cuidarem, pensando que nunca vão adoecer. Por não procurarem serviços de saúde quando necessário, ou por não seguirem as recomendações de tratamento.

Também pode ser por não se alimentarem bem, por não praticarem atividades físicas regulares ou por consumirem álcool ou outras drogas com maior frequência do que as mulheres. Além disso, homens estão mais envolvidos com situações que envolvem perigo, violência, acidentes de trabalho ou de trânsito.

A maior parte das internações no SUS - Sistema Único de Saúde, em 2014, aconteceram por fatores externos, como agressão ou acidente de trabalho. Com exceção desses, as complicações que mais mataram homens foram:

- Entre doenças no aparelho digestivo, foram as relacionadas ao consumo de álcool e ao fígado.
- Entre doenças infecciosas ou parasitárias, mortes relacionadas ao vírus HIV.
- Entre as doenças no aparelho circulatório, o ataque cardíaco.
- Entre neoplasias (tumores), o câncer de pulmão foi o mais frequente.

ONLY FOR MEN: DO YOU CONSIDER YOURSELF HEALTHY?

Data from the Ministry of Health published in 2018 indicates that 68% of deaths that took place in 2014 were of men. In 2016, women lived an average of 7 years longer than men. What does that mean?

Men may fall ill and die more often than women for a number of reasons, according to the Ministry of Health. One reason is the fear of discovering a disease, another because they do not take care of themselves, thinking that they will never fall ill, a third is the failure to seek healthcare when needed, or for failing

to follow recommended courses of treatment.

Other causes could also be bad eating habits, lack of regular exercise and consuming alcohol or drugs more often than women. In addition, men tend to be more involved in situations involving danger, violence, and road accidents or occupational accidents.

Most hospitalizations in hospitals belonging to the National Health System in 2014 were due to external factors such as aggression or occupational accidents. With the exception of these, the most common causes of death for men were:

- Diseases related to alcohol and the liver (among diseases of the digestive system).
- Heart attacks (among diseases of the circulatory system).

- Deaths related to the HIV virus (among infectious or parasitic diseases).
- Lung cancer (among neoplasms [tumours]).



VOCÊ SE CONSIDERA SAUDÁVEL?

MUDANÇAS DE PONTO DE VISTA

Uma publicação do Instituto Fernandes Figueira explica que uma das razões para os homens evitarem os consultórios é que eles crescem ouvindo que devem ser fortes e proteger os outros. Isso impede que eles admitam estar doentes, enfraquecidos, o que faz com que adiem as consultas e tratamentos até que não aguentem mais os sintomas.

A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, do SUS, aponta para a importância de mudança na percepção da população masculina em relação aos cuidados com a saúde. Por exemplo, incentivando que visitas ao médico aconteçam regularmente, não só quando houver uma doença, mas para se prevenir contra elas. Também estimula as práticas saudáveis, como o exercício físico regular, a alimentação balanceada, a boa higiene pessoal e o cuidado para não deixar que se sobrecarreguem com atividades estressantes.

CHANGES IN POINT OF VIEW

A publication by the Fernandes Figueira Institute explains that one of the reasons men avoid going to the doctors is that they grow up hearing that they must be strong and protect others. This prevents them from admitting they are sick or weak, which causes them to postpone consultations and treatments until they can no longer endure the symptoms.

The National Health System's National Policy on Comprehensive Attention to Human Health points out the importance of changing the perception of the male population in relation to

The National Health System's National Policy on Comprehensive Attention to Human Health points out the importance of changing the perception of the male population in relation the healthcare. Examples of how this can be done include encouraging regular visits to the doctors, not just to treat illnesses, but also to prevent them. It also encourages healthy practices such as regular exercise, a balanced diet, good personal hygiene and care so as not to take on too much stress.

VISITAS AO UROLOGISTA

Os urologistas recomendam que homens adultos realizem o check-up urológico anualmente. Dessa forma, é possível encontrar anormalidades no organismo, que podem ser tratadas precocemente e até mesmo para prevenir doenças. Conheça alguns sintomas, a seguir.

UROLOGIST APPOINTMENTS

Urologists recommend that adult men perform an annual urological check-up. This check-up makes it possible to find any abnormalities and treat them early, and can even prevent illnesses. Find out some of the symptoms below.

BEXIGA HIPERATIVA

Caracterizada por idas muito frequentes ao banheiro e incontinência urinária (perda involuntária de urina). Hábitos saudáveis, peso corporal na média, não fumar, nem consumir álcool e consumir pouco chá, cafeína, chocolate e sucos cítricos reduz a chance de desenvolver essa doença. Porém, a incontinência urinária pode ser um indicador de problemas mais graves, como diabetes ou acidente vascular cerebral (AVC).

OVERACTIVE BLADDER

Characterized by very frequent trips to the bathroom and urinary incontinence (involuntary loss of urine). Developing healthy habits, maintaining a healthy weight, not smoking or consuming alcohol and limiting intake of tea, caffeine, chocolate and citrus juices reduce chances of developing this disease. However, urinary incontinence can be an indicator of more serious problems such as diabetes or a stroke.

ENURESE NOTURNA

Ocorre quando a pessoa não controla a micção enquanto dorme. Pode se relacionar a situações de estresse, problemas anatômicos, fisiológicos. Há maiores chances de se desenvolver em uma pessoa se um de seus pais possui a doença.

NOCTURNAL ENURESIS

Nocturnal enuresis is involuntary urination while asleep. It can be related to stress or anatomical or physiological problems. People whose parents have this illness are more likely to develop it.

PEDRA NOS RINS

Mais frequente quando há pouca ingestão de água e muito consumo de sal e bebidas industrializadas. Pode ser percebida como uma dor forte na região das costas e na região do abdômen, devido à movimentação da pedra nas vias urinárias.

KIDNEY STONES

Kidney stones occur most frequently when a person consumes small amounts of water and large amounts of salt and industrialized beverages. They can be detected by severe back and abdomen pain due to movement of the stone in the urinary tract.

IMPOTÊNCIA SEXUAL

Pode ser causada por uma série de fatores, desde fadiga ou estresse, consumo excessivo de álcool, obesidade, uso de certos medicamentos. Mas também pode ser um indicador de outros problemas, como diabetes ou doenças no coração. Acontece com mais frequência em homens acima de 60 anos, quando pode ocorrer a andropausa (diminuição dos níveis de testosterona).

SEXUAL IMPOTENCE

Sexual impotence can be caused by a number of factors, from fatigue or stress to excessive alcohol consumption, obesity and the use of certain medications. However, it can also be an indicator of other problems such as diabetes or heart disease. It occurs more often in men who are over 60, when andropause (decreased testosterone levels) may occur.

CÂNCER DE BEXIGA

Os primeiros sintomas são sangue na urina, dor ao urinar e excesso de idas ao banheiro, mas a análise deve ser feita por um especialista, para evitar a chance de alarme falso, já que esses sinais também estão relacionados a outras doenças. A chave para a prevenção está na boa alimentação, nutritiva, balanceada, com pouca gordura e muitas frutas, legumes e verduras.

BLADDER CANCEI

The first symptoms of bladder cancer are blood in the urine, pain when urinating and excessive urination, but tests should be done by a specialist to avoid the possibility of a false diagnosis, since these symptoms can also be related to other diseases. The key to prevention is a good, nutritious, balanced diet low in fat and high in fruits, vegetables and legumes.



A gravidez é um período diferente e complicado, especialmente para mamães de "primeira viagem". Muitas mudanças acontecem no corpo, o que pode levar a confusão e desorientação. Sem os devidos cuidados, essas mudanças podem trazer riscos, tanto à mãe quanto para a criança que vai nascer.

Um estudo publicado em 2012 pela Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo cita que algumas das queixas mais frequentes das mulheres durante os nove meses são náuseas, tonturas, diversas dores, sangramentos, câimbras, insônia. Com o acompanhamento médico, é possível amenizar e prevenir essas ocorrências.

As recomendações podem começar nos hábitos diários, como os exercícios corretos, mudanças na dieta e no padrão de alimentação e sugestões de vestuários mais confortáveis. Doenças também podem ser identificadas durante as consultas de pré-natal, em especial, aquelas que podem ser transferidas da mãe ao bebê.



O PRÉ-NATAL

Pré-natal é o nome dado a uma série de acompanhamentos feitos durante a gestação, com a intenção de dar orientações em relação à gravidez, fazer exames para detectar problemas, doenças e complicações e, se necessário, são indicadas vacinas e medicamentos que ajudem a garantir o bem-estar dos envolvidos.

O Ministério da Saúde recomenda que as grávidas façam pelo menos seis consultas no período, começando logo nos três primeiros meses de gravidez.

NA REDE PÚBLICA DE SAÚDE

Rede Cegonha é o nome do programa do Governo Federal para assegurar o direito ao planejamento reprodutivo, dar atenção humanizada ao parto e ao pós-parto, reduzir o número de doenças e mortes relacionadas a gravidez e fornecer melhores condições de saúde para as mães e os bebês.

Os principais exames realizados através da Rede Cegonha são o de glicemia, exames de sangue para determinar o tipo sanguíneo e fator RH, exames que detectam HIV, toxoplasmose, rubéola e outras doenças, além de exames de urina e fezes e um hemograma completo.

Para participar do programa é preciso procurar um posto de saúde, se cadastrar para o acompanhamento pré-natal e que sejam feitos exames diversos, como de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e parasitológicos.

ONLY FOR WOMEN: HEALTHCARE IN PREGNANCY

During pregnancy, the female body undergoes various transformations to accommodate the development of the baby Medical monitoring of pregnancy ensures both the mother and baby stay healthy and a successful delivery.

Pregnancy is a new, difficult time, especially for "first-time" mums. Many changes happen to their bodies, which can lead to confusion and disorientation. Without proper care, these changes can be risk factors for both the mother and her unborn child.

A study published in 2012 by the Department of Health of the State of São Paulo states some of the most frequent grievances women have during the ninemonth period. The most common are nausea, dizziness, varying pains, bleeding, cramps and insomnia. If the woman seeks medical attention, it is possible to minimize and even prevent these symptoms.

Doctors may recommend certain lifestyle changes, which can be made starting with everyday habits such as specific forms of exercise, changes in diet and eating patterns, and suggestions for more comfortable clothing choices. Illnesses can also be detected during prenatal consultations, especially those that can be transferred from the mother to the baby.

PRENATAL CARE

Prenatal care is the name given to a series of doctor's appointments that a mother has during pregnancy to guide her while she is pregnant. Tests are conducted to look for any possible problems, illnesses and complications and, if necessary, to ensure the well-being of those involved.

The Ministry of Health recommends that pregnant women have at least six appointments while they are pregnant, and that the appointments should start within the first three months of pregnancy.

IN THE PUBLIC HEALTH NETWORK

Rede Cegonha is the name of the Federal Government's program to ensure everyone has the right to family planning services, to ensure individual attention is given during childbirth and postpartum, to reduce the number of pregnancy-related illnesses and deaths, and to provide better health conditions for mothers and babies.

The main tests performed through Rede Cegonha are blood glucose tests, blood tests to determine blood type and Rh factor, tests to detect HIV, toxoplasmosis, rubella and other diseases, as well as urine and faecal exams and a complete blood workup.

In order to participate in the program, pregnant women should find a health centre and register for prenatal care. They will then undergo several tests, such as those to detect sexually transmitted infections (STIs) and parasitological tests.

EQUIPES REVISAM PROCEDI

ALAGOAS



Abertura da Sipat, em Alagoas, também com brindes e debates. Launch of SIPAT in Alagoas with toasts and debates.



No terceiro dia, a equipe simulou atendimento de emergência. On the third day, the team simulated an emergency response.

AMAZONAS



Equipe de Amazonas, na abertura da Sipat 2018. The Amazonas team at the launch of SIPAT 2018.



Entre as palestras, sorteio de brindes. Lectures, prize draws and toasts.

PIAUÍ



A técnica de segurança Séfora Nascimento e o engenheiro eletricista Carlos Eduardo reuniram a equipe do Piauí, para apresentar o tema "Operar de Modo Seguro", que orientou a Sipat.

Security technician Séfora Nascimento and electrical engineer Carlos Eduardo gathered the Piauí team to present SIPAT's guiding theme: "Operating Safely".



Quem participou recebeu brindes. Those who participated were toasted.

MENTOS DE SEGURANÇA

RORAIMA



Em Roraima, o foco da Semana foi a conduta correta em caso de acidentes elétricos em altura.

In Roraima, the focus of the week was establishing correct conduct in the event of electrical accidents at heights.



O tema "Operar de Modo Seguro" foi abordado com treinamento de emergência e informações sobre primeiros socorros.

The theme of "Operating Safely" was addressed through emergency training sessions and information on first aid.

O valor Operar de Modo Seguro também alcançou as equipes que atuam nas Regionais da Telemont envolvidas no projeto Energia +, nos estados do Amazonas, Piauí, Alagoas, Roraima, Acre e Rondônia.

Durante a 12ª Sipat, as equipes que atendem à Eletrobras assistiram a palestras sobre os procedimentos de segurança e prevenção de acidentes em redes de energia. A Semana foi organizada pela equipe do SESMT. De acordo com o técnico de Segurança Marcelo Rodrigues de Souza, as palestras selecionadas tiveram enfoque em saúde, prevenção e segurança, a fim de reforçar os cuidados no dia a dia. "Foram eventos simples, mas interessantes que reforçaram os cuidados com a saúde e

com a segurança. Em todas as localidades os eventos ocorreram de forma tranquila", afirmou Marcelo Rodrigues.

Alagoas e Roraima contaram com procedimentos simulados de emergência, a serem postos em prática em casos de acidentes elétricos. No Amazonas e no Acre, foram feitas ponderações sobre a qualidade e o valor que uma vida pode ter, incentivando os cuidados com a saúde pessoal.

Em Rondônia, a prática já no primeiro dia da Sipat foi direcionada aos primeiros socorros e ao combate a incêndios. No Amazonas, a abertura foi animada com café da manhã e sorteio de brindes, e as palestras abordaram o valor da vida e a importância do comportamento seguro.

TEAMS REVIEW SAFETY PROCEDURES

The value of Operating safely also reached teams that work in the Telemont Regional offices involved in the Energia + project in the states of Amazonas, Piauí, Alagoas, Roraima, Acre and Rondônia.

During the 12th SIPAT, the teams who work with Eletrobras attended lectures on safety procedures and accident prevention in power grids. The week was organized by the SESMT team. According to security technician Marcelo Rodrigues de Souza, the lectures selected focused on health, prevention and safety in order to reinforce day-to-day caution. "They were simple but interesting events that reinforced healthcare and safety. The

events took place calmly in all the locations, "said Marcelo Rodrigues.

Simulated emergency procedures took place in **Alagoas** and **Roraima**, which will be put into practice in the event of electrical accidents. In Amazonas and Acre, discussions were had about the quality and value of a human life, encouraging personal healthcare.

In Rondônia, from the very first day of SIPAT, attention was drawn to first aid and fire-fighting. In Amazonas, the launch was livened up with breakfast and a prize draw, and the lectures addressed the value of life and the importance of safe behaviour.

ALÉM DA REDE ELÉTRICA: PREVENÇÃO NO TRÂNSITO



O Cabo Alessandro passou dicas à equipe de Lavras sobre direção segura. Corporal of the Municipal Police, Alessandro, passed on tips to the Lavras team on safe driving.

A Sipat 2018 realizada para os colaboradores que atendem no Sul de Minas ao contrato com a Cemig aconteceu nas bases da empresa em Conceição do Rio Verde, Lavras e Varginha. A equipe do SESMT priorizou eventos e palestras sobre segurança em rede de energia e também segurança no trânsito e a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

De acordo com o técnico de Segurança do Trabalho e Meio Ambiente, Marcionílio Marques Junior, a direção defensiva, atenta e consciente é fundamental para todos no trânsito. "Temos uma equipe grande em circulação pelas ruas e é preciso ampliar a consciência da direção segura", afirma o técnico de Segurança, lembrando que a maioria dos acidentes de trabalho na região ocorrem no trânsito.

Especialistas da Polícia Militar e do SEST/SENAT mostraram os riscos de dirigir

em alta velocidade e sem atenção no trânsito. Ensinaram que a ausência de uma atitude defensiva no trânsito aumenta os riscos e perigos não só para o motorista, mas atinge também os familiares e a sociedade. "Dirigir defensivamente é dirigir para os outros, não só para si mesmo", afirmou Marcionílio Marques.

Com a palestra sobre DST, a equipe do Sul de Minas resgatou a preocupação com a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, tal como a AIDS. As Secretarias Municipais de Conceição do Rio Verde, Lavras e Varginha, enviaram representantes para falar sobre a necessidade da prevenção. De acordo com os palestrantes, mesmo com toda a informação disponível, nota-se um aumento da incidência da Aids em algumas regiões, principalmente entre pessoas com mais de 60 anos. Depois das palestras, foram distribuídos brindes e preservativos (camisi-

nhas) para dar bom exemplo e incentivar as pessoas a não pararem de se precaver.

No final da Sipat também foram sorteados alguns brindes que foram fornecidos por clientes e parceiros, que serviram para envolver os participantes, incentivar a participação nas palestras e parabenizá-los pelos novos conhecimentos adquiridos.



Prevenção de DSTs - Lavras. Prevention of STDs - Lavras.

BEYOND THE ELECTRICAL GRID: ROAD ACCIDENT PREVENTION

SIPAT 2018 was held at the company offices in Conceição do Rio Verde, Lavras and Varginha for employees who work under a contract with Cemig in the South of Minas Gerais. The SESMT team prioritized events and lectures on safety when working on the grid as well as traffic safety and the prevention of sexually transmitted infections.

According to Marcionílio Marques Junior, Safety in the Workplace and Environmental technician, defensive, attentive and conscious management is fundamental for everyone who is on the roads. "We have a large team who are out and about on the roads, and we need to broaden cons-

ciousness and spread

information about safe driving," says the security technician, reminding us that a large part of occupational accidents in the region take place on the roads. Specialists from the Military Police and the SEST

Specialists from the military Police and the SESI (Social Transport Service) / SENAT (National Training Service for Transport) demonstrated the risks of driving carelessly and at high speed in traffic. They taught those present that when you do not drive defensively, you increase risks and dangers, not only for the driver but also for their family members and society. "Driving defensively is driving for others, not just for yourself", said Marcionilio Marques.

With a talk on STIs, the team from Southern Minas Gerais brought up their concerns about preventing sexually transmitted infections such as AIDS. The Municipal Secretaries of Conceição do Rio Verde, Lavras and Varginha sent representatives to speak about the need for prevention. According to the speakers, even though awareness of AIDS, and how to prevent it, has grown, there has been an increase in the incidences of AIDS in some regions, especially among people over 60. After the lectures, goody bags and condoms were given out to set a good example and encourage people take good care of themselves.

At the end of the SIPAT, a number of donations from clients and partners were entered into a prize draw, which was used as a way to involve the participants, incentivise them to participate in the lectures and to congratulate them on what they learned.



O VALOR DA SEGURANÇA DE OLHO NO COMPORTAMENTO PESSOAL

Em busca do acidente zero, as equipes do SESMT da Telemont estão fazendo uma revolução em suas práticas diárias.

O USO DE EPI É APENAS UM PASSO NA CONSCIENTIZAÇÃO PARA ALCANÇAR ACIDENTE ZERO.

Uma mudança importante ocorre em todas as Regionais: as blitz do SESMT nos locais de trabalho estão mais preocupadas com o comportamento de cada um. É essa observação comportamental que irá ajudar a construir o alicerce cultural do valor "Operar de Modo Seguro", pois reúne de forma simples alguns elementos fundamentais da gestão de Segurança, Saúde e Meio Ambiente, como o planejamento das atividades e a prática da execução correta das tarefas.

Todas as áreas da empresa estão sendo observadas. Para cada setor há uma frequência com que a blitz acontecerá. Após cada blitz, as análises são repassadas aos colaboradores, e as sugestões de mudança, cuidados e orientações são compartilhadas. Um formulário foi criado para ajudar nessa avaliação, e nele constam campos relacionados ao ambiente, ao EPI, à segurança e também quanto à postura de trabalho.

Para os engenheiros de segurança, essa mudança de foco das blitz é fundamental. A equipe ganha aliados no processo e passa a atuar mudando pensamentos e más condutas e propondo uma nova percepção sobre segurança pessoal e profissional.

Entre os benefícios da novidade está a identificação e a correção de desvios, o esclarecimento dos padrões esperados de segurança, além de gerar elementos para o setor identificar a eficácia do sistema de gestão de segurança e levantar os pontos fortes e oportunidades de melhorias. Um aspecto importante é que nos processos das blitz os "auditores" - diretores, gerentes, gestores de área, supervisores e profissionais do SESMT - aproveitam a ocasião para motivar as pessoas a interagirem mais com as atividades de campo ou de áreas internas.

THE VALUE OF SAFETY - A FOCUS ON PERSONAL BEHAVIOUR

In search of zero accidents, Telemont's SESMT teams are revolutionising the day-to-day way in which they work.

THE USE OF SAFETY EQUIPMENT IS JUST ONE STEP IN RAISING AWARENESS TO REACH ZERO ACCIDENTS.

An important change took place in all Regional offices: SESMT workplace campaigns are now more concerned with the behaviour of individuals. It is this behavioural observation that will help build the cultural foundation of the value of "Operating Safely", as it gathers together some fundamental elements of Health, Safety and Environmental management in a simple way, such as planning activities and practicing the correct execution of tasks.

Each area of the company is being observed. For each sector there is a frequency with which spot-checks will take place. After each spot-check, the results are passed on to employees and suggestions for changes, things to watch out for and advice are shared. A form was created to assist in the assessment, containing sections related to the environment, safety equipment, safety and attitude to work.

For security engineers, this change in the focus of spot-checks is critical. The team gains allies through the process, and can begin to act by changing mind-sets and misconduct and proposing a new perception of personal and professional safety.

Benefits of these changes include identifying and correcting deviations, making sure the safety standards expected are clear, and generating elements for the industry to be able to identify the efficacy of the safety management system and point out the strengths and opportunities for improvement. An important aspect in the spot-check processes is that the "auditors" - directors, managers, area managers, supervisors and SESMT professionals - take the opportunity to motivate people to interact more with activities in the field or in internal areas.



O compensador de nível é uma sapata confeccionada em aço, com acabamento em borracha e regulagem para diversas alturas.

The level compensator is a shoe made of steel with a rubber finish, which can be adjusted for various heights



PROJETO DA TELEMONT É PREMIADO

O projeto Compensador de Nível, do Grupo Segurança Mil do CCQ - Círculos de Controle da Qualidade da Regional Minas, vem fazendo sucesso com a equipes de campo e gradualmente chega às unidades da Telemont no interior. A mais recente conquista do "pé de escada", como ficou conhecido o novo equipamento entre os técnicos, é o primeiro lugar no Prêmio Parcerias pela Vida, da Leal Equipamentos de Proteção, categoria Casos de Sucesso.

O técnico de Segurança do Trabalho, Joel Fideles Valente, que é o secretário do Grupo Segurança Mil, representando o Grupo, inscreveu o projeto do dispositivo - que nivela as escadas extensíveis em áreas de piso irregular - e recebeu o prêmio no evento. De acordo com ele, o nivelador foi testado por 48 técnicos - emendadores, instaladores, reparadores de rede de cabo e agentes de

soluções em telecomunicação - que aprovaram o equipamento sem restrições.

A equipe Segurança Mil é liderada pelo engenheiro de Segurança do Trabalho Adler Jean Elias, tem como padrinho o coordenador Sidney Martins Rufino e conta com os circulistas José Dias de Oliveira, Simone Carla Costa e Adelmo Padilha de Carvalho. A facilitadora da equipe é Patrícia Fernanda dos Santos Senra.

"O Compensador de Nível está em uso na Telemont, que contrata a produção do equipamento. O compensador de nível tem seis estágios de regulagem e acompanha o ângulo da escada.", comemora o técnico de Segurança do Trabalho. A cerimônia do Prêmio Parceria pela Vida, da Leal Equipamentos de Proteção, aconteceu no dia 4 de outubro, em São Paulo.

TELEMONT'S PROJECT IS AWARDED

The Level Compensator Project, run by the Quality Control Circle of the Grupo Segurança Mil at the Minas Gerais Regional Office, has been very well-received by field teams and has gradually made its way to Telemont units in the interior of the state. The latest achievement of the "ladder feet" project, the name given to the new equipment by the technicians, is being awarded first place in the Parcerias pela Vida (Partnership through Life) Award from Leal Equipamentos de Proteção, in the category of 'Success Stories'.

Occupational Safety technician, Joel Fideles Valente, secretary of the Grupo Segurança Mil, representing his team, entered the winning design - equipment that provides an even surface on which to place extendable ladders on uneven ground. According to him, 48 technicians tested the leveller - splicers, installers, cable

network repairers and telecommunications solutions agents - who all approved the equipment with no restraints.

The Segurança Mil team is led by Safety at Work Engineer Adler Jean Elias, Sidney Martins Rufino is its coordinator and sponsor, working alongside contributing members José Dias de Oliveira, Simone Carla Costa and Adelmo Padilha de Carvalho. The enabler of the team is Patrícia Fernanda dos Santos Senra.

"The level compensator is in use at Telemont, the company responsible for outsourcing the production of the equipment. The level compensator has six settings and follows the angle of the ladder", praised the Occupational Safety technician. The ceremony for the Parceria pela Vida Award from Leal Equipamentos de Proteção took place on 4th October in São Paulo.

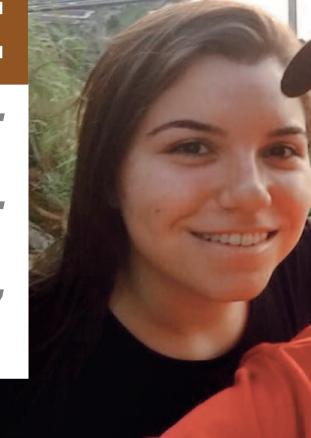


O técnico de segurança do Trabalho, Joel Fideles Valente, apresenta o projeto do grupo Segurança Mil no Prêmio Parcerias pela Vida.

Occupational Safety Technician, Joel Fideles Valente, introduces the Grupo Segurança Mil's project at the Prêmio Parcerias pela Vida. He's the man

GIVANILDO:

"CABO QUE NÃO DÁ CHOQUE TÁ NA BOBINA"



Givanildo Vicentini, 40 anos, trabalha há 8 anos na Telemont como emendador de cabos de telefonia na Regional Espírito Santo. Ele é responsável por reparos e manutenção da rede telefônica e pelo atendimento a pedidos de emergência. Trabalha nesse ramo há 21 anos. "Desde que me casei", informa. A esposa, Vanessa, é gerente de produção em uma confecção. O casal tem duas filhas, Nathália, 20 anos, que está fazendo faculdade, e Thayná, 15 anos. Para o azar das filhas, ele se considera um tipo de pai ciumento!

Como nunca se envolveu em um acidente de trabalho, Givanildo conta que mantém a saúde em dia e que tem bastante tempo para aproveitar com sua família. "Gostamos de passear juntos, frequentar a Igreja Batista e de visitar montanhas e praias. Sempre que possível, viajamos para as montanhas em Domingos Martins. Mas, para as praias, nós variamos o local", comenta.

Apesar de não ser do interior, ele e sua família gostam muito de ir para a roça e ver o tempo passar. O cabista afirma também gostar muito de ouvir música, principalmente gospel. Só não curte muito a música sertaneja. Ele gosta de assistir partidas de futebol e é torcedor do Vasco. "Que está quase matando a gente do cora-

ção", brinca. Também vê muitos filmes de ação e diz já ter assistido Rambo, com Silvester Stallone, várias vezes. "Não tanto pelas lutas, mas pela história por trás do filme".

No mesmo dia em que falou com a Revista Telemont, Givanildo esteve em uma sala de treinamento sobre a NR10, a Norma Regulamentadora que aborda a segurança em trabalhos em redes elétricas. "Os cabos só não dão choque na bobina!", enfatiza. Quanto ao valor "Operar de Modo Seguro", Givanildo diz que está sempre atento e que pensa na sua família. "Acho que todos devem trabalhar de modo seguro, pois esse é um valor para todos e deve ser seguido", afirma.

Por adotar um comportamento preventivo desde que começou na atividade, Givanildo acredita que o fato de nunca ter se acidentado é decorrente de sua atitude. "Nunca deixo de lado as rotinas de prevenção e de avaliação de risco. Sempre que vou começar uma atividade, eu penso nas minhas filhas, na minha família. Para mim, o mais importante na prevenção é a gente focar mesmo na Análise Preliminar de Risco, antes de qualquer atividade", ensina Givanildo.







GIVANILDO: "AN ELECTRICAL CABLE WON'T GIVE YOU A SHOCK IF IT'S WOUND UP"

Givanildo Vicentini, 40, has worked at Telemont for 8 years as a telehandler in the Espírito Santo regional office. He is responsible for repairing and maintaining the telephone network and for responding to emergencies. He has been working in the area for 21 years. "Since I got married," he says. His wife, Vanessa, is a production manager at a factory. The couple have two daughters, Nathália, 20, who is at University, and Thayna, 15. Unfortunately for his daughters, he admits that he is a protective father!

Since he has never been in an occupational accident, Givanildo says he keeps healthy and has lots of time to spend with his family. "We like going for walks together, going to Baptist church and going to the mountains and to beaches. Whenever we can, we go to the mountains in Domingos Martins, but when it comes to beaches, we tend to mix it up," he says.

Although he is not from the countryside, he and his family are very fond of leaving the city to enjoy the slower pace of country living. The cable worker says he also likes to listen to music, especially gospel music. The only genre he's not really a fan of is Brazilian country music. He likes to watch football matches and is a Vasco supporter. "They're almost giving us all a heart attack," he jokes. He also watches action movies often and says he has watched Rambo, with Sylvester Stallone, several times. "Not so much for the fights, but for the story itself."

On the same day that he spoke to the Telemont Magazine, Givanildo was in a training session about the NR10, the Regulatory Standard that addresses safety in work carried out on the electrical grid. "The only place an electrical cable won't give you a shock is when it's coiled up" He emphasizes. As for the value of "Operating Safely", Givanildo says that he always pays attention, and that he always bears his family in mind. "I think everyone should work safely, as this value is relevant for everyone and should be followed," he says.

As he always acts preventively from the beginning of any task, Givanildo believes that the fact that he has never been injured is thanks to the care he takes. "I never put aside prevention and risk assessment routines. Whenever I start a task, I think of my daughters, my family. For me, the most important thing in prevention is to focus on the Preliminary Risk Analysis before any task, "says Givanildo.

Givanildo com a esposa Vanessa e as filhas Nathalia e Thayná. Givanildo with his wife Vanessa and daughters Nathalia and Thayna. Ambiente

POR UM TRÂNSITO MAIS SEGURO

90% dos acidentes de trânsito ocorrem por falha humana



As equipes do SESMT das Regionais fizeram blitz de entrega dos cartões de alerta. Em Minas Gerais e em Tocantins, motoristas e pedestres foram abordados na chegada ao trabalho e em campo.

SESMT teams in the regional offices issued warning cards in spot-checks. In Minas Gerais and Tocantins, drivers and pedestrians were approached on arrival at work and in the field.

As ocorrências de acidentes em estradas, ruas e avenidas assustam a sociedade e as autoridades. Segundo o DATASUS - Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde, ocorrem cerca de 37 mil mortes todos os anos em rodovias no país. Atualmente, o Brasil é o 4º país com mais mortes no trânsito. O número de casos de invalidez permanente também é assustador, segundo dados da Seguradora Líder, responsável pelo seguro DPVAT - Seguro de Danos Pessoais Causados por Veículos Automotores de Via Terrestre. De janeiro a julho de 2018, foram pagas mais de 190 mil indenizações no Brasil, sendo 69% para os casos de invalidez permanente.

Mas o que causa tantos acidentes? De acordo com o ONSV - Observatório Nacional de Segurança Viária, as três principais motivações dos acidentes de trânsito estão relacionadas e podem ser agrupadas em "Fator Humano, Fator Veículo e Fator Via". A entidade afirma que 90% dos acidentes ocorrem por falhas humanas – que podem envolver desde a desatenção dos condutores até o desrespeito à legislação. Os exemplos são claros: excesso de velocidade, uso do celular, falta de equipamentos de segurança, como o cinto de segurança ou capacete, uso de bebidas alcoólicas antes de dirigir ou até mesmo dirigir cansado. Os outros 10% das causas são divididos igualmente em problemas com o veículo e condições de sinalização das vias.





Para contribuir com os alertas nacionais de atenção no trânsito, a Telemont lançou uma campanha nacional em todas as Regionais: a distribuição de cartões de alertas que podem ser colocados nos carros. A empresa produziu três cartões, enfocando os principais cuidados para motoristas, pedestres e motociclistas.

As a contribution to national alerts about traffic safety. Telemont has launched a national campaign in all Regional offices: the distribution of alert cards that can be placed in cars. The company produced three cards with a focus on the main things drivers, pedestrians and motorcyclists should be careful of.





FOR SAFER ROADS

90% of traffic accidents take place due to human error

The occurrence of accidents on roads, streets and avenues scares society and the authorities. According to DATASUS – the National Health Service's Department of Informatics, there are about 37 thousand deaths every year on highways in the country. Brazil is currently the country with the 4th highest death toll due to road accidents in the world. The number of cases of permanent disability due to road accidents is also frightening, according to data from insurance agency Lider, that provides insurance for DPVAT - Personal Injury Caused by Land Vehicles. From January to July 2018, more than 190 thousand Reais were paid out in Brazil, of which 69% were cases of permanent disability.

But what causes so many accidents? According to the ONSV - National Observatory of Road Safety, the three main reasons for road accidents are related to each other, and can be grouped into three categories: "Human Factor, Vehicle Factor and Road Factor". The observatory states that 90% of accidents take place due to human error - which can range from drivers not paying attention to failure to comply with legislation. The examples are clear: speeding, phone use, lack of safety equipment such as a seatbelt or helmet, drink driving or even driving when tired. The other 10% of the causes can be divided evenly between vehicle problems and road conditions and signage.

DEPRESSÃO: AL DO SECULO

O assunto "depressão" foi levado a sério na Regional Acre, durante a Sipat deste ano. A psicóloga Kamilla Magalhães repassou informações aprofundadas sobre a doença, na palestra que aconteceu no terceiro dia do evento. Segundo a especialista, a depressão é uma doença silenciosa, que causa profundo sofrimento psíquico e que leva a alterações de comportamento, podendo afetar pessoas de todas as idades.

As principais causas são herança genética, traumas físicos ou emocionais e crescer em ambiente hostil. A palestra chamou atenção também para os sintomas comuns: isolamento, humor deprimido, pensamentos negativos e sentimento de culpa e de inutilidade.

Para quem lida com a depressão, ou conhece alguém que sofre da doença, o principal cuidado é buscar ajuda profissional, como a psicoterapia e a prescrição de medicamentos adequados, se necessários. "A mudanças de hábitos e de atitudes, sair da rotina e enfrentar a negação e a negatividade podem facilitar essa batalha", aconselha a psicóloga Kamilla. Outra ajuda é a prática de

atividades físicas com frequência, que faz bem tanto para o corpo, quanto para a mente.

DROGAS

Os temas relacionados aos cuidados com a saúde continuaram com a palestra da Secretaria Municipal de Saúde sobre os prejuízos do consumo de drogas lícitas e ilícitas para a saúde. Foi mostrada a forma como essas drogas nos afetam, tanto no corpo quanto em nossa vida social, e, para quem quisesse, foram oferecidos tratamentos gratuitos.

A equipe do SESI Saúde foi responsável por duas atividades. A primeira foi a avaliação de bioimpedância, glicose e orientação com nutricionista dos colaboradores. A segunda, foi uma palestra sobre qualidade de vida em todos os seus aspectos, incluindo saúde, lazer, crenças e aspirações.

A equipe do SESMT do Acre finalizou a semana reforçando o valor "Operar de Modo Seguro", incentivando atitudes proativas de segurança e prevenção. A Sipat deixou em todos o espírito de prevenção, de cuidar de si, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.



DEPRESSION: THE EVIL OF THE CENTURY

The subject of depression was taken very seriously at the Regional office in Acre during this year's SIPAT. Psychologist Kamilla Magalhāes gave in-depth information about the disease during a lecture that took place on the third day of the event. According to the specialist, depression is a silent disease that can affect people of all ages, cause deep psychological suffering and lead to behavioural changes.

The main causes of depression are genetic predisposition, physical or emotional trauma, and growing up in a hostile environment. The lecture also drew attention to common symptoms of depression: isolation, a sombre mood, negative thoughts and feelings of guilt and worthlessness.

For those who deal with depression or know someone who suffers from the disease, the main advice given is to seek professional help, such as psychotherapy, and the prescription of any appropriate medication, if necessary. "Changing habits and attitudes, getting out of the rut and facing denial and negativity can facilitate this battle,"

advises psychologist Kamilla. Something else that could be helpful to both the mind and body is doing physical exercise on a regular basis.

DRUGS

Themes related to healthcare continued with a talk from the Municipal Health Department on the harm the consumption of legal and illegal drugs can do to health. During the talk, participants were shown how these drugs affect us, both physically and in our social life, and free treatment was offered for those who wanted it.

The SESI Saude team was responsible for two activities. During the first, employees could have bioimpendance and glucose tests done, and they received advice from a nutritionist. The second was a lecture on quality of life in all its dimensions, including health, leisure, beliefs and aspirations.

The SESMT team from Acre ended the week by reinforcing the value of "Operating Safely", encouraging proactive security and prevention attitudes. SIPAT cultivated the spirit of prevention in all the participants, as well as the idea of caring for themselves, both at work and at home.







"É muito gratificante ver que a empresa se preocupa com a saúde mental dos colaboradores. Hoje vemos pesquisas alarmantes que mostram que em 2020 a depressão será a 2ª patologia que mais irá matar em todo mundo. É um tema que merece toda atenção em todos os grupos sociais. Durante a palestra, várias dúvidas foram esclarecidas, o que nos mostra a importância de termos eventos que abordem tal tema em nossa Regional."

"It is very gratifying to see that the company cares about the mental health of their employees. Today we see alarming research showing that by 2020 depression will be the second biggest killer in terms of diseases, on a global scale. It is a topic that deserves attention in all social groups. During the lecture, several questions I had were answered, which shows us the importance of having events that address this theme in our Regional offices."

Vanessa Ferreira, Analista Regional de Gente Regional Analyst of People

"A 12ª SIPAT da Telemont no Acre veio em hora certa, com o tema "Operar de Modo Seguro". Ela abordou conteúdos essenciais para quem trabalha com telecomunicações e energia. Falamos de saúde e bem-estar e da relevância de trabalhar com segurança em um ambiente resguardado. Tivemos uma ênfase na importância da participação da família na conscientização de nossos colaboradores sobre a segurança, uma vez que esse é um dos pilares que garantem a nossa motivação de todos os dias para o trabalho."

"Telemont's 12th SIPAT in Acre came at the right time, with the theme of "Operating Safely". It addressed essential themes for those working with telecommunications and energy. We talked about health and well-being and the relevance of working safely in a safe environment. We emphasized the importance of the participation of family in raising awareness among our employees about safety, as this is one of the pillars that ensure we are motivated on a daily basis at work."

Junior Refrin, Supervisor Comunicação de Dados Data Communication Supervisor

ENTRE A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

Equilibramos nossa vida como uma balança, entre vontades e necessidades. Na Sipat brasiliense, a palestra da psicóloga do Hospital Santa Marta, Michele Martins, destacou a importância do equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional.

De acordo com Michele Martins, é comum uma pessoa dar muito foco em trabalho, ou estudos, e esquecer dos benefícios que um bom momento de relaxamento pode trazer. "Passar um tempo com a família, dar atenção à espiritualidade, sair para apreciar a natureza, praticar atividades físicas ou receber uma massagem podem ser fundamentais para ajudar a conservar a boa saúde", informou a palestrante.

Outro aspecto que contribui para o equilíbrio pessoal e profissional é ter um bom relacionamento com os colegas de trabalho e ter amigos. "Não ter com quem compartilhar seus problemas e sua carga emocional pode prejudicar o bem-estar. Gostaria de parabenizar a Telemont, pois ações como essa promovem a saúde e a prevenção de agravos, tanto físicos quanto mentais, relacionadas a estresse e à pressão do dia a dia. O ambiente da Telemont se enriquece com esse cuidado com a saúde de forma integral, principalmente prevenindo doenças crônicas", comenta a psicóloga.



BETWEEN PERSONAL AND PROFESSIONAL LIFE

We balance our lives like a set of scales, between wants and needs. At the SIPAT in Brasilia, the lecture by Santa Marta Hospital psychologist, Michele Martins, highlighted the importance of a balance between personal and professional life.

According to Michele Martins, it is common for a person to put a heavy focus on work or studies, and forget the benefits of relaxation. "Spending time with family, on spirituality, going out to enjoy nature, doing physical exercise or receiving a massage can be fundamental in helping maintain good health," said the speaker.

Another aspect that contributes to personal and professional balance is having a good relationship with co-workers and having friends. "Not having someone to share your problems and your emotional load with can damage your well-being. I would like to congratulate Telemont, because campaigns like this promote health and the prevention of physical and mental disorders related to stress and the pressures of everyday life. The environment within Telemont is enriched by the comprehensive way in which care is taken for health, especially in preventing chronic diseases, "says the psychologist.







DICAS PARA O EQUILÍBRIO

TIPS TO GET THE RIGHT BALANCE

- Procure reservar um tempo toda semana para fazer aquilo que gosta.
- Try to set aside time each week to do something you enjoy.
- Evite o pensamento de ter que dar conta de tudo sozinho, ou que tudo tem que ser perfeito.
- Avoid thinking that you have to handle everything yourself, or that everything has to be perfect.
- Busque espaços de fala, lugares onde possa compartilhar e descarregar emoções.
- Look for speech spaces, places where you can share and offload your emotions.
- Estresse e ansiedade fazem parte da vida, mas na medida certa. Saiba quando é hora de relaxar e desestressar.
- Stress and anxiety are part of life, but in the right amounts. Make sure you know when it's time to relax and de-stress.



QUEM FOI CONTA



"Participei da Sipat e conheci coisas que não sabia sobre as DSTs. A palestra foi feita pela Márcia, enfermeira do SESMT. Também assisti à palestra feita pelo Detran

sobre as leis de trânsito e achei muito boa. Parabéns à Telemont pelo desempenho e o cuidado com os empregados da empresa. Parabéns ao SESMT pela organização".

"I participated in SIPAT and found out things I did not know about STIs. The lecture was given by Marcia, an SESMT nurse. I also attended the talk given by Detran (the Department of Traffic) about traffic laws and thought it was very good. Congratulations to Telemont for making this effort and for really caring about the company's employees. Congratulations to SESMT for their organization of the event".

Welington Carvalho Costa Auxiliar de Redes Grid Assistant



"Foi uma semana excelente de aprendizado sobre saúde e segurança, com palestras e estandes que realmente nos fizeram parar um pouco e sair da nossa rotina para refletir sobre

nossos hábitos. É uma alegria poder contar com parceiros que se disponibilizaram em passar seus conhecimentos nesses encontros que abordam questões de segurança e bem-estar. Expresso a muita gratidão a todos da equipe Telemont que, de algumamaneira, fizeram parte da 12ª Sipat. Agradeço também a todos pelos votos na eleição da CIPA e hoje faço parte da equipe de saúde e segurança."

It was an excellent week of learning about health and safety with lectures and booths that really made us stop and take a moment to step out of our day-to-day life and reflect on our habits. It is a joy to be able to count on partners who have made themselves available to share their knowledge about safety and well-being in these meetings. I am very grateful to all of the Telemont team who, in one way or another, were all part of the 12th SIPAT. I would also like to thank everyone for voting in the CIPA (Internal Commission for Accident Prevention) election, and for making me a part of the health and safety team.

Renata dos Santos Silva Auxiliar de Serviços Gerais General Services Assistant



A palestra sobre espaço confinado aconteceu no terceiro dia da Sipat 2018, em Campinas. O tema abordado não se limitou apenas a quem trabalha nesse tipo de ambiente, como informou o palestrante Marcos Antônio Vieira de Aguiar, da LEL Ambiental, que ensinou sobre os gases que convivemos diariamente. "Mesmo em ambientes comuns, em nosso dia a dia, é importante conhecer sobre os gases tóxicos emitidos e sobre a importância do oxigênio para o corpo", afirmou.

O gás carbônico, por exemplo, é emitido pela queima de combustíveis fósseis e pode chegar a nós através do escapamento de carros. A amônia pode ser liberada na decomposição de lixo orgânico e em grandes quantidades pode causar problemas respiratórios. O sulfeto de hidrogênio pode ser encontrado em esgotos sanitários e jazidas de petróleo e gás natural. Inicialmente, causa irritação nos olhos, mas em níveis extremos pode prejudicar o sistema nervoso e o respiratório.

ALERT FOR TOXIC GASES ON A DAY-TO-DAY BASIS

The lecture on confined spaces took place on the third day of the 2018 SIPAT in Campinas. The themes addressed were not limited to those who work in these types of environments informed speaker, Marcos Antônio Vieira de Aguiar of LEL Environmental, who spoke about the gases present in our daily lives. "Even in everyday environments, it is important to know about the toxic gases emitted and the importance of oxygen to the body," he said.

Carbon dioxide, for example, is emitted by the burning of fossil fuels and can reach us through car exhausts. Ammonia can be released in the decomposition of organic waste and in large quantities, can cause respiratory problems. Hydrogen sulphide can be found in sanitary sewers and oil and natural gas deposits. Initially, it causes eye irritation, but at extreme levels it can damage the nervous system and the respiratory system.







EM ESPAÇO CONFINADO: PREVENÇÃO

No caso específico dos trabalhos em espaços confinados, uma das ferramentas usadas nas análises de risco são detectores de gases. Muitos dos gases não têm cor e nem cheiro. Por isso, quando se trabalha no subterrâneo, é sempre importante considerar a área como perigosa até que sejam feitas as avaliações necessárias. Para Marcos Antônio Vieira, a dica mais importante para quem vai trabalhar em espaço confinado é a prevenção.

EQUIPE TEATRAL

Durante toda a semana, foram realizadas apresentações teatrais, abordando assuntos do cotidiano de todas as áreas, mas sempre focados no tema "Operar de Modo Seguro".

SESSÃO RELAX

As voluntárias Marta Silva (esquerda) e Amanda Viana ofereceram massagens aos participantes da Sipat.

PERIGOS DA REDE ELÉTRICA

Uma parte da programação da Sipat em Campinas foi voltada para a conscientização e a prevenção de acidentes elétricos, com palestras de diversos grupos, como CPFL, Carbografite, Leal Equipamentos e Elektro, tanto em Campinas quanto em São Paulo, Mogi Guaçu e Serra Negra.

CONFINED SPACES: PREVENTION

In the specific case of working in confined spaces, one of the tools used in risk analysis are gas detectors, as many of the gases are colourless and odourless. Therefore, when working underground it is always important to consider an area as dangerous until the necessary assessments have been carried out. For Marcos Antonio Vieira, the most important tip for those who work in confined space is prevention.

PLAYS

Plays were performed throughout the week, addressing day-to-day subjects in all areas, but always focused on the theme of "Operating Safely".

RELAXATION SESSION

Volunteers, Marta Silva (left) and Amanda Viana, offered massages to SIPAT participants.

ELECTRICAL GRID HAZARDS

One part of the SIPAT program in Campinas focused on awareness and prevention of electrical accidents, with lectures by various groups such as CPFL, Carbografito, Leal Equipamentos and Elektro, in Campinas as well as São Paulo, Mogi Guaçu and Serra Negra.





"Interessante e dinâmica! Gostei muito das atividades e palestras e adorei a massagem."

"Interesting and dynamic! I really enjoyed the activities and the lectures and I loved the massage."

Ana Paula Sampaio de Azevedo, 7 anos de Telemont has worked at Telemont for 7 years



"Nota 10! Adorei as palestras, principalmente a do segundo dia, sobre saúde. O teatro, então, foi um show! Tudo muito bacana!"

"10/10! I loved the lectures, especially on the second day when they were about health - and the plays were spectacular! All very enjoyable!"

Raphael Henrique de Sousa, 7 meses de Telemont has worked at Telemont for 7 months











MANTENHA ATIVOS SEUS SENSORES DE PERIGO

O engenheiro de Segurança do Trabalho Darlan Oliveira Bomfim encerrou o último dia da Sipat, no Espírito Santo, com um tema essencial para reforçar o valor "Operar de Modo Seguro": a percepção de riscos. "Todos nós possuímos nossos sensores de perigo que nos alertam quando algo vai dar errado. O objetivo da palestra foi informar aos participantes como isso acontece e fornecer os recursos necessários para possibilitar um comportamento mais seguro", informou Darlan.

De acordo com ele, os fatores de risco são captados através dos nossos órgãos dos sentidos - audição, visão, tato, olfato e paladar. Ele explica que a percepção do perigo é um processo em que o cérebro recebe mensagens, através dos sentidos, que são interpretadas como ameaça. O cérebro, então, ativa as reações adequadas para lidar com a situação.

Darlan explicou também que a percepção de risco sofre influências em três níveis: macro, relacionadas à cultura da empresa e ao exemplo da liderança; meso, relacionadas ao coletivo e às relações interpessoais e de aprendizado por observação; e micro, relativas ao individual, à consciência e aos fatores cognitivos, fisiológicos e psicossociais.

No encerramento da palestra, o engenheiro de Segurança do Trabalho reforçou os procedimentos de prevenção e os ensinamentos sobre como identificar e controlar os riscos de saúde e segurança presentes em determinada atividade. "Afinal, não adianta somente perceber os riscos sem saber gerenciá-los. Mantendo-se atentos ao espaço ao seu redor e às indicações de segurança, todos poderão reduzir a chance de acidentes na empresa", concluiu.

KEEP YOUR HAZARD SENSORS ON

Occupational Safety engineer Darlan Oliveira Bomfim concluded the last day of SIPAT in Espirito Santo with a theme essential to reinforcing the value of "Operating Safely": risk perception. "We all have our danger sensors that warn us when something is going to go wrong. The purpose of the lecture was to inform participants about how they work and provide the resources needed to enable safer behaviour", said Darlan.

According to him, risk factors are captured through our sensory organs - hearing, sight, touch, smell and taste. He explains that the perception of danger is a process through which the brain receives messages through our senses, which are interpreted as a threat. The brain then activates the appropriate reactions to deal with the situation.

Darlan also explained that risk perception is influenced at three levels: macro, related to company culture and leadership example; meso, related to collective and interpersonal and learning-by-observation relationships; and micro, relating to the individual, to cognitive, physiological and psychosocial factors.

At the end of the lecture, the Occupational Safety engineer reinforced prevention procedures and teachings on how to identify and control the health and safety risks present in a particular task. "After all, it's no use being able to identify risks without knowing how to manage them. By staying aware of the space around you and the safety indications, everyone can reduce the risk of accidents in the company", he concluded.



SAÚDE PESSOAL

Várias palestras sobre saúde foram realizadas na Regional Espírito Santo. A psicóloga Andreia das Graças Casali falou sobre risco de suicídio, e o médico do trabalho Vinicius Delucas Santana falou sobre malária, Aids e outras doenças sexualmente transmissíveis.

No segundo dia, após a palestra da Prefeitura Municipal de Vila Velha, foram distribuídas cartilhas com orientações de segurança no trânsito. No terceiro, foi feito experimento com uma caveira, que demonstrou os malefícios do tabagismo, em palestra do engenheiro de Segurança do Trabalho Darlan Oliveira Bomfim.

ABERTURAS DIÁRIAS COM OS 5 Ps

A abertura diária da Sipat no Espírito Santo contou com uma abordagem sobre os 5 Ps: Pare, Pense, Planeje, Proteja e Prossiga. O tema foi tratado pela equipe interna da empresa: gerente operacional Frederico Valério, gestor de área Washington da Silva Rocha, engenheiro de Segurança do Trabalho Darlan Oliveira Bomfim, gestor de área Fabiano Ribeiro e coordenador de dados Fernando Milli. Cada um deu a sua opinião sobre prevenção e cuidados no trabalho.









PERSONAL HEALTH

Several lectures on health were carried out in the Espírito Santo Regional office. Psychologist Andreia das Graças Casali spoke about suicide risk, and occupational physician Vinicius Delucas Santana spoke about malaria, AIDS and other sexually transmitted diseases.

On the second day, after the lecture by the Municipal Government of Vila Velha, booklets were distributed with road safety guidelines. On the third day, during a lecture by Occupational Safety Engineer Darlan Oliveira Bomfim, an experiment was carried out with a skull to demonstrate the harmful effects of smoking.

DAILY INTRODUCTORY SESSIONS FOCUSSING ON THE 5 SAFETY STEPS

Daily SIPAT introductory sessions in Espírito Santo focussed on the 5 safety steps: Stop, Think, Plan, Protect and Proceed. The subject was presented by an internal team: Operational Manager Frederico Valério, Area Manager Washington da Silva Rocha, Occupational Safety Engineer Darlan Oliveira Bomfim, Area Manager Fabiano Ribeiro and data coordinator Fernando Milli. Each one passed on their opinion about prevention and care at work.



"Participar da Sipat me fez entender a importância de atuar com seauranca. Durante todos os dias, ouviu-se muito sobre os cinco Ps: Pare. Pense. Proteia. Planeje e Prossiga. O palestrante do último dia falou muito sobre trabalhar de maneira segura. Fui levada a refletir sobre as consequências negativas de agir no 'piloto automático'. A Sipat me fez lembrar de como as coisas pequenas são importantes e como os meus atos podem refletir na vida dos meus colegas. É muito gratificante fazer parte de uma verdadeira família, que se preocupa não somente em ensinar a agirmos de maneira segura, mas em nos dar exemplo de como podemos fazer isso.

"Participating in SIPAT made me understand the importance of operating safely. Every day, we heard a lot about the five safety steps: Stop, Think, Protect, Plan and Proceed. The lecturer talked a lot about working safely. It made me really think about the negative consequences of acting on 'autopilot'. SIPAT reminded me how small things are important and how my actions can affect the lives of my colleagues. It is very gratifying to be part of a true family, which is concerned not only with teaching us how to act in a safe way, but with giving us an example of how we can do it."

Adrielly Castro Magnago, Assistente de Planejamento e Controle Planning and Control Assistant

"Participei da Sipat e pude ver com mais clareza que a empresa preza pela segurança de seus trabalhadores. Gostei muito de como o tema "acidente e prevenção" foi tratado nas palestras. Tenho visto muito investimento em treinamentos e em equipamentos, para que os trabalhadores possam estar preparados para executar os serviços de forma segura."

"I participated in SIPAT and I could clearly see that the company values the safety of its workers. I really enjoyed how the theme of accident and prevention was handled in the lectures. I saw a lot of investment in training and equipment, so that workers are prepared to perform their jobs safely."

Alexsandro Pimentel de Souza, Instalador e Reparador de FTTH FTTH Installer and Repairer

CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL



Ter um sorriso bonito é um bom diferencial, mas não é o único motivo para se cuidar da higiene bucal. Em Goiás, a programação da Sipat incluiu uma palestra com a equipe do Seconci, que incentivou os colaboradores da Telemont a cuidar da saúde da boca, mantendo a boa aparência e a limpeza dos dentes para evitar o mau hálito.

Entre os benefícios de se atentar para saúde bucal estão a melhoria da autoestima, da confiança e do relacionamento com

colegas. A pessoa que tem uma boca bem cuidada pode sorrir mais, o que melhora sua aparência.

Em relação ao bem-estar do corpo, a falta de cuidado com a saúde bucal gera o acúmulo de bactérias e, consequentemente, várias complicações, tais como cáries e gengivite, que podem dificultar a mastigação, causar sangramentos na gengiva e dor nos dentes afetados. Para evitar que isso aconteça, o mais importante é criar os hábitos certos.

ORAL HEALTHCARE

Having a beautiful smile can make you stand out from the crowd, but it is not the only reason to take care of your oral hygiene. In Goiás, the SIPAT program included a talk from the Seconci team, who encouraged Telemont employees to take care of their oral health, which keeps them looking good, and to clean their teeth to avoid bad breath.

Among the benefits of keeping on top of oral health are improving self-esteem, trust, and peer relationships. A person with a well-looked-after mouth can smile more, which improves their appearance.

A lack of care with regard to oral health generates the accumulation of bacteria and consequently, several complications such as cavities and gingivitis. These can make it more difficult to chew, cause bleeding gums and pain in the teeth affected. To prevent this from happening, it is important to cultivate good habits.

BONS HABITOS

GOOD HABITS

- Não se esquecer de escovar os dentes com creme dental, após todas as refeições.
- \bullet Do not forget to brush your teeth with toothpaste after every meal.
- Escovar todos os dentes, principalmente aqueles difíceis de alcançar.
- Brush all teeth, especially those that are hard to reach.
- Usar o fio dental regularmente.
- Floss regularly.
- Ir a um dentista duas vezes por ano para fazer limpeza.
- Go to the dentist twice a year and have your teeth cleaned.
- Marcar logo uma consulta em casos de dor de dente ou sangramentos.
- Make an appointment immediately if you have a toothache or any oral bleeding.



Na abertura da SIPAT na Regional Goiás, a equipe do Sesi apresentou um teatro, abordando segurança no trabalho e prevenção de acidentes.

At the launch of SIPAT in the Goiás Regional Office, the Sesi team performed a play addressing occupational safety and accident prevention.





Alongamento para começar o dia com o aulão motivacional. Stretching to start the day with a motivational class.



Sorteio de brindes. Prize draw.



Equipe SESMT. SESMT team.

QUEM FOI CONTA PARTICIPANTS' COMMENTS

"A Sipat foi muito boa, pois as informações sobre segurança são sempre bemvindas. Gostei muito também das palestras sobre doenças, pois tinham muitas informações importantes. As palestras sobre Segurança e DST/Aids aumentam nossos conhecimentos."

SIPAT was very good because I always welcome information about safety. I also liked the lectures about diseases because they gave us a lot of important information. The lectures on Safety and STIs / AIDS taught us a lot."

Valdoveu Arruda de Moraes

Agente Soluções em Telecomunicações II

Solutions Agent for Telecommunications II

.........

"A palestra sobre DST foi muito extrovertida e esclarecedora. Também assisti à palestra sobre segurança, realizada pela equipe da Leal, que fez uma apresentação muito boa. A organização da Sipat está de parabéns e considero muito proveitoso o tempo gasto para este fim".

"The STI lecture was very open and enlightening. I also attended the lecture on security, which was given by the Leal team who gave a very good presentation. The SIPAT organizational committee should be congratulated because their efforts were very worthwhile."

Flávio Oliveira da Silva

Agente Soluções em Telecomunicações I

Solutions Agent for Telecommunications I



A 12ª SIPAT na Regional Mato Grosso já começou com um bom exemplo, com uma mesa de lanches que colocou em prática os ensinamentos passados na palestra sobre Alimentação Saudável. A palestrante foi a fisioterapeuta Rosângela Alves Pereira Lopes Costa, da empresa Expecta Saúde no Trabalho, que destacou os alimentos mais nutritivos e a importância que a alimentação diária tem na vida das pessoas. A Regional também ofereceu aos participantes aferição dos níveis de glicose, de pressão arterial e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

ALIMENTE-SE BEM

- Varie suas escolhas, opte por vários tipos de alimentos que forneçam diversos nutrientes.
- Faça um prato colorido. A diversidade de cores está associada à presença de vitaminas e minerais, principalmente em frutas e legumes.
- Procure harmonizar os ingredientes para ter quantidade balanceada de cada tipo de alimento.
- Evite produtos contaminados ou de origem duvidosa e componentes que façam mal ao organismo.

ALCOOLISMO SEM TABU

No segundo dia da Sipat, as equipes da Regional Mato Grosso assistiram a uma palestra com depoimentos de integrantes do AA - Alcoólicos Anônimos. A comunidade, que existe desde 1935 e atua na recuperação de pacientes de alcoolismo, tem bons índices de sucesso. Os palestrantes explicaram o funcionamento do AA, falaram dos 12 passos e de suas experiências antes e depois da recuperação. Eles também listaram os benefícios que encontraram nesta escolha. "O primeiro passo é admitir o problema, não ter preconceito e procurar ajuda", ensinaram os membros do AA.

EATING WELL IS TO BE HEALTHY

The 12th SIPAT in the Mato Grosso Regional office started off by setting a good example in providing a snack table that put into practice what was taught in the lecture on Healthy Eating. The speaker was physiotherapist and nutritionist Rosangela Alves Pereira Lopes da Costa, from company

Expecta Saúde no Trabalho, who highlighted the most nutritious foods and the importance the food we eat has in our daily lives. The Regional office also offered to measure participants' glucose levels, blood pressure and Body Mass Index (BMI).

EAT WELL

- Vary your choices; opt for various types of foods that provide various nutrients.
- Make sure your plate has several colours on it. A diversity of colours is associated with the presence of vitamins and minerals, especially in fruits and vegetables.
- Try to harmonize ingredients to get a balanced amount of each type of food.
- Avoid contaminated or dubious products and components that may harm your body.

ALCOHOLISM WITH NO TABOO

On the second day of SIPAT, teams from the Mato Grosso Regional office attended a lecture with testimonials from AA (Alcoholics Anonymous) members. The community has existed since 1935 and helps people recover from an alcohol addiction with good rates of success. The speakers explained how

AA functions, talked about the 12 steps to recovery and their experiences before and after they recovered. They also listed the benefits of AA. "The first step is to admit you have a problem, so that you are not afraid to seek help," AA members explained.



E MAIS

No Mato Grosso, a Semana foi de muitas atividades e palestras, entre elas as apresen tações sobre Riscos de Choques Elétricos, Trânsito Seguro, DSTs e a importância do uso do preservativo masculino e Cuidados com a Voz e a Audição no dia a dia, além de distribuição de brindes para quem foi às palestras.

IN ADDITION

In Mato Grosso, many activities and lectures took place throughout the week, including presentations on Electrical Shock Hazards, Safe Driving, STIs and the importance of using a male condom and how to look after your Voice and Hearing on a daily basis, in addition to the distribution of goody bags to those who attended the lectures.









QUEM FOI CONTA PARTICIPANTS' COMMENTS

"Participei da Sipat em Várzea Grande. Foi muito importante o tema escolhido, a Direção Defensiva e Preventiva, ministrada pela técnica em Segurança do Trabalho Helen Tarice. Como a Telemont tem grande quantidade de colaboradores dirigindo todos os dias na cidade e nas rodovias de todo o Estado de Mato Grosso, o assunto é sempre bem-vindo. A importância do tema da Sipat - Operar de Modo Seguro - foi abordada em todas as atividades de cada função na empresa, lembrando as responsabilidades de todos em aplicar no seu dia a dia o valor 'Operar de Modo Seguro'."

"I participated in the SIPAT that took place in Várzea Grande. The theme chosen was a very important one, one of Defensive and Preventive Management, which was ministered by Occupational Safety Technician Helen Tarice. As Telemont has a large number of employees who drive in the city and on highways throughout the State of Mato Grosso every day, the subject is always a welcome one. The importance of SIPAT's theme - Operating Safely - was addressed in all the tasks carried out in the company, reminding us of the responsibilities of each person to apply the value of 'Operating Safely' to our daily life."

Taiza Auxiliadora Da Silva Moura, Ligadora de DG DG Connecter

"Estive presente no primeiro dia da Sipat, cuja abertura abordou o tema 'Alimentação Saudável', trazendo a importância de nos nutrirmos com alimentos saudáveis e não apenas como satisfação em estar alimentado. Esse assunto é de suma importância na minha vida, e eu procuro estar mais atento com o que estou ingerindo, de forma que esses nutrientes tragam os benefícios necessários à saúde. Alimentar bem é também uma prática. Despois da palestra aconteceu o café da manhã saudável. Acredito que grande parte dos envolvidos refletiu sobre mudar sua cultura e rotina de vida, aderindo a uma alimentação correta. Achei muito importante a Sipat 2018 reforçar o valor 'Operar de Modo Seguro'.'

"I was present on the first day of SIPAT, that kicked off with the theme of 'Healthy Eating', talking about the importance of nourishing ourselves with healthy foods and not just looking for satisfaction in being fed. This issue is of paramount importance in my life, and I try to pay more attention to what I am eating so that I get the nutrients I need to stay healthy. Eating well comes with practice. After the lecture we had a healthy breakfast. I believe that a large part of the people who were there thought about changing their culture and daily routine by starting to eat the right foods. I thought it was very important for SIPAT 2018 to reinforce the value of 'Operating Safely'."

Benedito José Miranda, Supervisor de Projeto Project Supervisor



O COMPORTAMENTO DE SUCESSO

Clotilde Chamorro deu dicas de comportamento também para situações delicadas.

"Conduta comportamental no ambiente de trabalho" foi o tema na Regional do Mato Grosso do Sul, na Sipat 2018. A palestra, ministrada pela assistente social Clotilde Chamorro Veras, abordou a relevância de ter um comportamento exemplar para obter êxito na carreira.

De acordo com a assistente social, a conduta adequada tem importância total para a carreira profissional. "Tudo depende de sua forma de agir, de se portar, de viver, de tomadas de decisões e atuação diante de situações difíceis envolvendo ética moral e ética profissional dentro e fora do ambiente de trabalho e/ou em qualquer espaço de participação", explica Clotilde Veras.

As principais características de um profissional exemplar em nível de excelência são: ser estudioso e se informar sobre sua área; ter ambição e buscar progredir; ter bom relacionamento com seus colegas, sendo leal, honesto e prestativo; manter sempre o cuidado de sua saúde pessoal, financeira, física e mental.

"Aqueles que conhecem bem os valores da empresa em que trabalham e estabelecem um diálogo franco com a supervisão apresentam bons resultados, recebendo críticas construtivas e sempre enviando feedback de seus resultados. A empresa que dispõe de funcionários como esses consegue alcançar resultados muito melhores e de forma mais eficiente", afirma a palestrante.

Quem deseja ingressar no caminho do autodesenvolvimento pode se lembrar dos pilares de uma conduta ideal, conhecidos como "CHA": Conhecimento, Habilidade e Atitude. O conhecimento é o saber teórico, o exercício da mente, a informação. A habilidade representa a experiência prática, a capacidade de fazer e agir. Por fim, a atitude define a vontade, a proatividade. "Tendo essas três características em mente, o profissional conseguirá se desenvolver e chegar cada vez mais longe," ensina a palestrante Clotilde.

BEHAVIOURS THAT LEAD TO SUCCESS

Clotilde Chamorro gave tips on how to behave in sensitive situations.

"Behavioural conduct in the Workplace" was the theme in Mato Grosso do Sul's Regional office for SIPAT 2018. The lecture, given by social worker Clotilde Chamorro Veras, addressed the relevance of having exemplary behaviour in achieving career success.

According to the social worker, proper conduct is of utmost importance for a professional career. "It all depends on how you act, how you hold yourself, how you live, how you make decisions and how you deal with difficult situations involving moral ethics and professional ethics inside and outside the workplace and / or in any space where you act", explains Clotilde Veras.

The main characteristics of an exemplary professional at an excellent level are: being studious and informed about your area of expertise; being ambitious and seeking to progress; having good relationships with your peers, being loyal, honest and helpful; always taking care of your personal, financial, physical and mental health.

"Those who are well acquainted with the values of the company in which they work and establish an honest dialogue with their supervisors have good results, receive constructive criticism and always give feedback on their results. A company that has employees like these can achieve much better results, more efficiently," the speaker stated.









TAPAJÓS E RUBA

A abertura do evento informou sobre a Política de Segurança, Saúde e Meio Ambiente, do Programa Acidente Zero, representando o lema "Operar de Modo Seguro". No prédio da Tapajós, a apresentação contou com a colaboração do cantor sertanejo José Barbosa, com o equipamento de som cedido pelo Sindicato Sinttel.

Em seguida, uma palestra sobre trânsito seguro, proferida pelo agente de trânsito da Agetran Eder Vera Cruz, descreveu práticas voltadas para pedestres, ciclistas, motociclistas e condutores de veículos de passeio ou de caminhões. No mesmo horário, no prédio da Ruba, foi feita uma Avaliação Física com Bioimpedância, pelos instrutores Cassimiro Malaquias Junior e João Luis Vital de Arruda, do SESI.

SAÚDE

Vários especialistas abordaram o tema saúde, em diferentes aspectos. Orientações sobre estresse e saúde mental foram dadas pela psicóloga Kallyne de Oliveira Silveira. O médico da Telemont Eduardo França Nanni falou sobre hipertensão e diabetes e sobre álcool e drogas. Os colaboradores receberam da nutricionista Rosilma Salamoni valiosas orientações sobre alimentação saudável e aprenderam sobre ergonomia com a fisioterapeuta da Telemont Josiele Cristina.

O assunto "acidentes de trânsito e primeiros socorros" foi tratado pelo sargento Murilo Insabralde Segato, instrutor do Corpo de Bombeiros. E os instrutores Vinícius Silva Morais, da empresa Carbografite, e Henrique Cintra, da empresa Leal, deram esclarecimentos sobre utilização e conservação dos EPIs e EPCs.

......

TAPAJÓS AND RUBA

The event opened with a talk about the Health, Safety and Environmental Policy of the Zero Accidents Program, presenting the motto "Operate Safety". In the Tapajós building, Brazilian Country singer José Barbosa made an appearance during the presentation, using equipment provided by the Sinttel Syndicate (Syndicate of Telecommunication Workers).

The following talk was a lecture on road safety, presented by Agetran (Municipal Agency of Transport and Traffic) traffic warden Eder Vera Cruz, who described practices aimed at pedestrians, cyclists, motorcyclists and drivers of passenger vehicles or lorries. At the same time, in the Rube building, instructors Cassimiro Malaquias Junior and João Luis Vital de Arruda, from the SESI, carried out a Physical Evaluation with a bioelectrical impedance analysis.

HEALTH

Several experts addressed the subject of health, but in different ways. Psychologist Kallyne de Oliveira Silveira gave advice about stress and mental health. Telemont doctor Eduardo França Nanni talked about hypertension and diabetes and about alcohol and drugs. Employees received valuable guidelines on healthy eating from nutritionist Rosilma Salamoni and learned about ergonomics with Telemont physiotherapist Josiele Cristina.

The subject of road accidents and first aid was covered by Sergeant Murilo Insabralde Segato, a Fire Department instructor, and trainers Vinícius Silva Morais from Carbografite, and Henrique Cintra from Leal, explained how to use and store personal and collective safety equipment.



SORTEIO DE BICICLETA

Com a colaboração do presidente do Sindicato Sinttel, Rafael Gonzalez, foi sorteada uma bicicleta, no dia 27 de agosto, no Prédio da Tapajós. Todos os 784 colaboradores que participaram das atividades e exposições da 12ª SIPAT foram incluídos no sorteio. A felizarda ganhadora foi Sandra Cristina Luz Freitas.

BICYCLE RAFFLE

With collaboration from the president of the Sinttel Syndicate, Rafael Gonzalez, a bicycle was raffled on the 27th of August at the Tapajós Building. All 784 employees who participated in the activities and exhibitions of the 12th SIPAT were entered into the draw. The lucky winner was Sandra Cristina Luz Freitas.



"A abertura da Sipat representou um alerta sobre a segurança diária, ressaltando a importância de todos nós praticarmos atitudes seguras no desempenho de nossas atividades."

"The SIPAT introductory lecture was a reminder about our say-to-day safety, emphasizing the importance that we all act safely while carrying out our work."

Edilson Rocha,
Encarregado de Redes Campo Grande

Person responsible for Grids -Campo Grande

"A Sipat está levantando um pilar muito importante quanto às práticas de segurança, o quão é importante retornar para os nossos lares, todos os dias, de forma segura."

......

"SIPAT is raising a very important pillar of safety practices, emphasizing how important it is for us to get home safely at the end of every day."

Danyelle Pes Esteves,

Operadora de Suporte Técnico
Campo Grande

Technical Support Operator -Campo Grande



Em Belo Horizonte, na Matriz da Telemont, a Sipat começou com a leitura da nova Política de Segurança, Saúde e Meio Ambiente que foi feita pelas equipes presentes. O presidente Gilnei Machado fez questão de falar sobre o valor "Operar de Modo Seguro" e mostrar o seu comprometimento com a sua segurança pessoal e com a segurança de cada um na empresa. Para alegrar os presentes, o grupo HAHAHA fez algumas intervenções de humor com o tema da segurança.

Com a presença dos diretores e suas assinaturas, o Mural do Compromisso em Operar de Modo Seguro foi inaugurado na Matriz. A programação da Sipat contou com palestras sobre trânsito e com a blitz para distribuição de informativos sobre ações seguras que devemos adotar como motoristas, motociclistas e pedestres - e com ações de saúde, como aferição de glicose e pressão arterial.

Uma aula de ginástica com a especialista em Educação Física Ana Paula Santos envolveu as equipes do escritório, logo no primeiro dia da Sipat. Quem participou dos eventos e palestras, além de aprender e se divertir, ganhou brindes e ampliou a convivência com os colegas.

JOY AND RELAXATION REINFORCE HSE POLICY

At the Telemont headquarters in Belo Horizonte, SIPAT kicked off with a reading of the new Health, Safety and Environment Policy by the teams who were present. Company President Gilnei Machado made a point of talking about the value of "Operating Safety" and of showing his commitment to his personal safety and the safety of each person in the company. To add some comedy, the HAHAHA group provided funny interruptions and jokes around the theme of safety.

The Mural of Commitment to Operating Safety was inaugurated in the company headquarters, with the presence of the directors and their signatures.

The SIPAT program featured lectures on road safety during which safety cards were handed out, containing information about how we can keep ourselves safe in Cars, as Pedestrians and on Motorbikes. Lectures on health, including the opportunity for participants to have their blood glucose and blood pressure measured, also took place.

A gym class with physical education specialist Ana Paula Santos involved the office staff as early as the first day of the SIPAT. As well as learning and having fun, those who took part in the events and lectures were given gifts and got to know their work colleagues better.





Através da parceria com a Droga Raia, foram oferecidas avaliações de pressão e do nível de glicose. Blood pressure and blood glucose level tests were offered through a partnership with Droga Raia.







Palestra da Polícia Rodoviária Federal: "Transformando atitudes para salvar vidas". Lecture by the Federal Highway Police: "Transforming attitudes to save lives".

QUEM FOI CONTA

"A Sipat transformou a atmosfera da empresa, trazendo conhecimento com descontração e despertando o interesse de todos para os temas voltados para o dia a dia dos colaboradores. Parabéns aos organizadores! Que venha a do próximo ano."

"SIPAT has transformed the atmosphere of the company. It taught us a lot in a relaxed way and aroused everyone's interest around the themes covered, which focussed on the day-to-day lives of employees. Congratulations to the organizers! I can't wait for next year."

Evandro de Souza Almeida, Analista Corporativo de Gestão e Governança - Belo Horizonte Corporate Management and Governance Analyst - Belo Horizonte

"Com atendimentos individuais e palestras ricas e dinâmicas, os colaboradores da Telemont receberam orientações importantes sobre segurança, meio ambiente e saúde, de forma incentivadora e envolvente. A organização está de parabéns, a sinergia entre os participantes e os organizadores foi fundamental para gerar uma repercussão positiva dentro da empresa. Aguardarei ansiosa pela próxima Sipat."

.....

"With opportunities to talk one-on-one and rich, dynamic lectures, Telemont employees got important guidance on health, safety and the environment in an encouraging and engaging way. The organization committee should be congratulated - the synergy between the participants and the organizers was fundamental to generating a positive repercussion within the company. I'm looking forward to the next SIPAT."

Gabriella de Franco Gomes Assistente Corporativo Jurídico -Belo Horizonte

> Corporate Legal Assistant -Belo Horizonte

SAÚDE E SEGURANÇA PARA SALVAR VIDAS



A equipe do SESMT da Regional Minas Gerais se empenhou e realizou eventos em todas as unidades da empresa no Estado. Para cada localidade foram selecionados temas para promover a segurança no trabalho e ampliar os conhecimentos nas áreas de saúde, alimentação e doenças sexuais. "Operar de Modo Seguro' é um valor da Telemont e deve ser praticado por todos, inclusive diretores e demais lideranças", afirmou Fernando Bhering, diretor da Telemont Minas, na abertura da Sipat em Belo Horizonte.

HEALTH AND SAFETY TO SAVE LIVES

The SESMT team from the Minas Gerais Regional office showed their commitment to this week by holding events in all the company's offices in the State. In each location, topics were selected to promote safety at work and to increase knowledge in the areas of health, food and STIs. "Operating Safely' is a value held dear at Telemont and should be followed by all, including directors and other leaders," said Fernando Bhering, director of Telemont Minas Gerais, at the launch of SIPAT in Belo Horizonte.

ESTORIL BH

Na sede da Telemont no bairro Estoril, a Sipat 2018 contou com momentos de descontração com a apresentação do mágico Jhungors, que teve o apoio da Leal Equipamentos, para passar os conceitos de comportamentos e atitudes seguras. Ao tema "Segurança no Trabalho' foram mesclados truques de mágica, de maneira lúdica e informativa.

Os representantes da empresa Carbografite, Marcelo Caris e Everaldo Moura, defenderam a prática do uso correto de EPIs para trabalhos em altura. Graças à parceria da Polícia Rodoviária Federal com a empresa Ticket Log aconteceu a palestra "Transformando atitudes para salvar vidas".

At the Telemont headquarters in the Estoril neighbourhood, SIPAT 2018 had moments of relaxation, for example during magician Jhungors's performance. Supported by Leal Equipamentos, he passed on information about safe behaviours and attitudes. Following the theme of "Safety at Work", he worked in his magic tricks in a playful and informative way.



Carbografite representatives Marcelo Caris and Everaldo Moura defended the correct usage of safety equipment when working at heights. The lecture "Transforming attitudes to save lives" could also take place thanks to a partnership between the Federal Highway Police and company Ticket Log.



ALCOBAÇA BH

Com palestras na terça e na quinta-feira, o prédio da Rua Alcobaça recebeu a médica do Trabalho da Telemont Adriana de Souza Andrade, que informou aos participantes sobre diversas doenças, como sarampo, caxumba, rubéola e também DSTs. Já o massoterapeuta Claudemir Teixeira falou sobre dores na coluna em ambiente de trabalho.

With lectures on Tuesday and Thursday, the office on Rua Alcobaça welcomed Telemont occupational physician Adriana de Souza Andrade, who informed participants about various diseases such as measles, mumps, rubella and also STIs. Massage therapist Claudemir Teixeira also spoke about spinal pain at work.

Na terça-feira, o Grupo HAHAHA fez uma apresentação sobre segurança no trabalho, de forma bem divertida e animada. On the Tuesday, the HAHAHA group gave a presentation about safety at work in a fun and lively way.

TAMOIOS BH

Nos escritórios da empresa, na Rua Tamoios, centro de Belo Horizonte, a presença do mágico Jhungors foi um show. O agente de saúde do Grupo Saúde e Vida Lucas Nicolas fez palestra sobre doenças sexualmente transmissíveis.

Magician, Jhungors, was very well received at the company's offices on Rua Tamoios in downtown Belo Horizonte. The health officer of Grupo Saúde e Vida, Lucas Nicolas, lectured about STIs.





VARGINHA

O técnico de Segurança do Trabalho Francisco de Paula Vitor Oliveira Junior ensinou a manobra de Heimlich para salvamento de engasgo em adultos, crianças, obesos e gestantes. Essa manobra consiste na pressão do abdômen (região do estômago) para desobstruir as vias aéreas. Também foram realizadas palestras sobre prevenção de acidentes de trânsito, com foco na conscientização sobre o uso de cinto de segurança e sobre as consequências de atitudes, como dirigir falando ao celular ou consumir bebidas alcoólicas.

Safety at work technician Francisco de Paula Vitor Oliveira Junior taught the Heimlich manoeuvre, which can be used to save adults, children, obese people and pregnant women if they are choking.

This manoeuvre consists of putting pressure on the person's abdomen (a region of the stomach) to unclog their airways. There were also lectures on road accident prevention, focusing on awareness about seatbelt use and the consequences of actions such as using your phone while driving or drink driving.



POÇOS DE CALDAS

O policial Valdecir Araújo da Silva, da Polícia Rodoviária Federal, fez palestra, no dia 15, sobre direção defensiva. Ele defendeu a postura de um motorista consciente e falou sobre a importância de fazer a manutenção regular dos veículos. O policial também deu dicas de prevenção de acidentes em rodovias.

Police officer Valdecir Araújo da Silva, of the Federal Highway Police, gave a talk on the 15th about defensive driving. He talked about the importance of being a conscious driver as well as about the importance of carrying out regular maintenance of vehicles. The police officer also provided road accident prevention tips.



"Foi interessante a palestra sobre sarampo, caxumba e catapora. A importância da vacinação, independentemente da idade, as dicas de prevenção de acidentes no trabalho e em casa, a importância do cuidado com a nossa postura corporal. A Sipat foi bem dinâmica e houve muita participação nos assuntos abordados."

"The talk about measles, mumps and chicken pox was interesting. We heard about the importance of vaccinations no matter how old you are, the tips on preventing occupationaccidents and at home and the importance of maintaining good posture. SIPAT picked up a lot of momentum and people got very involved in discussing the themes that were brought up."

Natália da Silva Rodrigues Assistente de Núcleo de Frequência - Alcobaça, Belo Horizonte Assistant at the Attendance Centre - Alcobaca, Belo Horizonte

"Essa foi a melhor Sipat desses meus 10 anos de Telemont! Gostei da palestra sobre saúde, que foi muito útil e mudou a minha visão sobre a minha saúde e a da minha família. Me diverti com a palestra sobre segurança, que foi bem-humorada e sem tirar o foco da prevenção de acidentes e do comportamento pessoal no dia a dia. Segurança é para se ter não só durante o expediente, mas fora dele também."

"That was the best SIPAT in my 10 years of Telemont! I liked the lecture on health, which was very helpful and made me change my view on health and my family. I enjoyed myself at the safety talk, which was good-humoured without taking the focus off accident prevention and our day-to-day personal behaviour. We must behave safely at work, but also outside it."

Jussara Lopes Costa Auxiliar Técnica de Projetos I - Tamoios, Belo Horizonte Technical Project Assistant I - Tamoios, Belo Horizonte

"Na SIPAT deste ano, aprendemos os primeiros socorros para vítima engasgada. Acredito que o tema foi bom para vários colaboradores, porque a maioria tem filhos, e sabemos que o índice de crianças que morrem engasgadas no Brasil e altíssimo. Aprendi a fazer a manobra de Heimlich para desobstrucão de vias aéreas."

"At this year's SIPAT, we learned first aid we can use to help someone who is choking. The theme was a good choice for several employees because most of them have children, and we all know the high number of children who die from choking in Brazil. I learned to do the Heimlich manoeuvre to clear their airways."

Fabiana Aparecida Batista Gomes Assistente Regional de Planejamento e Controle I - Varginha Regional Planning and Control Assistant I - Varginha

"A palestra sobre direção defensiva foi bem produtiva, e nos fez pensar muito em nossas atitudes no dia a dia, não só no trânsito, mas em todas as atividades que realizamos."

"The talk about defensive driving was very productive, and made us think a lot about our daily actions, not just in traffic, but in everything we do."

Gabriel Nicolau dos Reis Emendador de Cabos Telefônicos I - Poços de Caldas Telephone Wire Joiner I - Poços de Caldas

"Francisco de Paula Vitor Oliveira Junior passou uma informação realmente importante para todos, ao ensinar, no prática, como é feito o processo de desobstrução das vias áreas, a manobra de Heimlich. Ele levantou alguns pontos para reflexão, abriu para as perguntas e envolveu a todos com sua palestra. A Sipat veio reforçar ainda mais a preocupação da Telemont com a saúde e o bem-estar de todos nós, os colaboradores."

"Francisco de Paula Vitor Oliveira Junior passed on information that is really important for everyone, teaching the Heimlich maneuverer in a practical way. He raised a few points for us to reflect upon, opened the floor to questions and got everyone involved during his talk. SIPAT further strengthened Telemont's concern for all of our, their employees', health and well-beina."

> Adinon dos Santos da Graça Supervisor Operacional - Pouso Alegre Operational Supervisor - Pouso Alegre

POUSO ALEGRE

Assim como Varginha, Pouso Alegre recebeu, no dia 16, uma palestra que instruiu sobre primeiros socorros a quem se encontra engasgado, por meio da manobra de Heimlich, em adultos, crianças, obesos e gestantes.

Like in Varginha, a lecture was held on the 16th in Pouso Alegre that taught first aid that can be used on those who are choking - using the Heimlich manoeuvre on adults, children, obese people and pregnant women.





CONSELHEIRO LAFAIETE

A palestra do tenente André Batista Pereira abordou conceitos básicos da direção defensiva. Ele passou informações e dicas sobre dirigir em condições adversas, falou sobre comportamentos seguros e perigosos no trânsito e sobre fatores importantes para se evitar acidentes.

The lecture by Lieutenant André Batista Pereira addressed the basic concepts of defensive driving. He gave information and tips on driving in adverse weather conditions, talked about safe and dangerous road behaviour and important factors in avoiding accidents.

UBÁ

Em Ubá, a Sipat abordou prevenção, diagnóstico, contágio e tratamento da Aids/HIV, em palestra da engenheira Denise de Oliveira Lamas. Ela falou também como funciona o atendimento pré-hospitalar. Já o Bombeiro Civil Samuel Saldanha da Gama Mussi deu dicas de combate a incêndios.

In Ubá, SIPAT addressed the prevention, diagnosis, contagion and treatment of AIDS / HIV, in a speech by engineer Denise de Oliveira Lamas. She also spoke about how pre-hospital care works. Civilian Fire-fighter Samuel Saldanha of Gama Mussi also gave fire-fighting tips.





JUIZ DE FORA

Três palestras foram realizadas em Juiz de Fora. Com o psicólogo e professor Leonardo Barreto Vargas, houve uma apresentação motivacional sobre "Operar de Modo Seguro", prevenção de acidentes e o bem estar social e no trabalho. O enfermeiro Fernando Barbosa Messias ensinou primeiros socorros em diversas situações.

No último dia da SIPAT, o sargento Mauro Cesar Torres Tobias, do Corpo de Bombeiros de Juiz de Fora, abordou a NR35, que trata do uso de EPIs e EPCs e outras medidas preventivas para trabalhos em alturas.

Three lectures were held in Juiz de Fora. Psychologist and professor Leonardo Barreto Vargas gave a motivational presentation about "Operating Safely", accident prevention and social and work well-being, and Nurse Fernando Barbosa Messias taught first aid for several different situations.

On the last day of SIPAT, Sargent Mauro Cesar Torres Tobias from the Fire Department of Juiz de Fora talked about regulatory norm NR35, which deals with the use of safety equipment and other preventive measures for working at heights.

CURVELO

Quem participou do curso sobre direção defensiva ministrado por Marcos Filho, da empresa Jov Car, em parceria com a empresa Premium Qualificação Profissional, recebeu certificado reconhecido pelo MEC. O evento incluiu abordagens teórica e prática.

Those who took part in the course on defensive driving taught by Marcos Filho from Jov Car, in partnership with Premium Qualification Professional, received a certificate recognized by the Ministry of Education. The event included both theoretical and practical approaches.





GOVERNADOR VALADARES

A SIPAT teve início com as palavras inspiradoras do supervisor operacional Eduardo Felipe Soares Fontoura. Ele enfatizou a importância e a necessidade da prática do valor "Operar de Modo Seguro" para valorizar a importância da vida de cada um e de seus familiares.

SIPAT began with the inspiring words of operational supervisor Eduardo Felipe Soares Fontoura. He emphasized the importance and necessity of putting the value of "Operating Safely" into practice in order to value the importance of each person's life, and that of their family.



IPATINGA

Em Ipatinga, um dos temas de destaque da Sipat foi abordado pela cabo Jéssica Nayara Martins Salgado, do 14°Batalhão da Polícia Militar. Ela orientou o público sobre os riscos de se falar ao celular no trânsito e sobre a importância do uso do cinto de segurança para a preservação da vida.

In Ipatinga, one of the highlights of SIPAT was Corporal Jéssica Nayara Martins Salgado, of the 14th Battalion of the Military Police. She guided the public about the risks of using their phones while driving and about the importance of using seatbelts for life preservation.



"A abordagem sobre direção defensiva foi muito importante. No trânsito estamos sujeitos a muitos riscos, seja por causa dos veículos, das vias, do ambiente e, o principal, pelo comportamento das pessoas. Adorei e tenho certeza que todos os colegas levarão consigo muito aprendizado do dia de hoje. Trânsito seguro salva vidas. Obrigado!"

"The section on defensive driving was very important. We are subjected to many risks on the road, whether because of other vehicles, the roads themselves, the environment or, most importantly, other people's behaviour. I loved it and I'm sure all of my colleagues have a lot to take away from today. Road safety saves lives. Thank you!"

Agente de Soluções em Telecomunicações, Conselheiro Lafaiete Telecommunication Solutions Agent, Conselheiro Lafaiete

"As palestras foram excelentes! Gostei dos primeiros socorros, que me lembraram de um fato que aconteceu com a minha família."

"The lectures were great! I liked the one on first aid, which reminded me of a situation that happened to my family."

Gláucio Lopes Albino

Agente de Soluções em Telecomunicações - Ubá Telecommunications Solutions Agent - Ubá

"Participei de uma palestra ministrada por um sargento do Corpo de Bombeiros, que contou experiências envolvendo rede elétrica e também a importância de utilizar equipamentos de proteção nas atividades em altura. Adquiri novos conhecimentos e aprendi muito. A experiência do bombeiro me fez sair com a consciência da importância dos EPIs e atenção nas atividades em altura."

"I participated in a lecture given by a Fire Department sergeant, who told us about experiences involving the electric grid as well as the importance of using PPE when working at heights. I learned a lot. The fire-fighter's experience gave me an awareness of the importance of wearing safety equipment and how careful we need to be when workina at heiahts."

> Thales Viana Magaldi Instalador e Reparador Rede Externa - Juiz de Fora Installer and Repairer of the External Network - Juiz de Fora

"Parabéns à equipe do SESMT-JF pela organização da Sipat. As palestras foram importantes por nos lembrar a importância de seguir as regras de segurança. Tivemos orientações de primeiros socorros, de ancoragem nos trabalhos de altura e reforço nos conhecimentos e cuidados com rede elétrica. Além disso, contamos com aferição de glicose e pressão. Foi uma das melhores Sipats ocorridas na Telemont de Juiz de Fora.

"Congratulations to the SESMT-JF team for the organization of this SIPAT. The lectures were important for reminding us of the importance of following safety rules. We were taught some first aid, about anchoring ourselves when working at heights and we were given a booster about safety when working on the electrical grid. Our blood also got tested for levels of glucose and blood pressure. It was one of the best SIPATs we've had at Telemont Juiz de Fora.'

> Fábio Brum Instrutor de Ensino Profissional II - Juiz de Fora Professional Education II Instructor - Juiz de Fora

"Conferir o carro é muito importante, pois nós nos deslocamos muito. A manutenção é um dos itens da direção defensiva. Na prática percebi como meu carro vai se comportar quando eu precisar utilizar os freios."

"Checking the car regularly is very important because we travel a lot. Maintenance is one part of defensive driving. In practice I realized how my car would behave when I needed to use the brakes.'

Vander Monteiro de Castro Agente de Soluções em Telecomunicações I - Curvelo Telecommunications Solutions Agent I - Curvelo

JOÃO MONLEVADE

O SESMT de João Monlevade convidou o profissional Marlon Souza para contar sua história de vida, após um acidente do trabalho, ocorrido em 2014, quando ele tinha 19 anos. A experiência de Marlon deixou a seguinte mensagem: "O acidente de trabalho atrasa a vida do colaborador. Então, previna-se. Nenhuma atividade é mais importante que a vida."

The João Monlevade SESMT invited Marlon Souza to tell the story of his life after an occupational accident that took place in 2014 when he was 19 years old. Marlon's experience left listeners with the following message: "An occupational accident can hold back an employee's life. So be careful. No job is more important than your life."



DIVINÓPOLIS

Um dos assuntos principais abordado em Divinópolis foi sobre doenças sexualmente transmissíveis. A equipe foi informada das formas de transmissão, sintomas e sobre prevenção. Também foi abordada a transmissão de DST de mãe para bebê, seja durante a gestação, o parto ou a amamentação. Foram dadas indicações de testes e tratamentos e onde realizá-los gratuitamente na cidade. As atividades foram encerradas com um lanche oferecido pela equipe do SESMT e membros da CIPA.

One of the main topics addressed in Divinópolis was sexually transmitted infections. The team was informed about the ways in which they are transmitted, about symptoms and prevention. The transmission of an STI from a mother to her baby was also discussed, whether during pregnancy, childbirth or breastfeeding. Participants were

given advice about tests and treatments and where they can get them for free in the city. The day ended with snacks provided by the SESMT team and members of the CIPA.

ARAXÁ

Em Araxá, o tema "Segurança em Rede Elétrica", com ênfase na prevenção foi abordado por Luís Fernando Ricardo, Técnico em Segurança do Trabalho da Cemig.

In Araxá, the theme approached by Luis Fernando Ricardo, Cemig Work Safety Technician, was security in the electrical grid, with an emphasis on prevention.





MONTES CLAROS

As equipes de Montes Claros receberam o Bombeiro Civil e técnico de Segurança e brigadista de incêndio, Fernando Adriano Alves Gonçalves, para um treinamento prático no socorro de vítimas engasgadas e envolvidas em acidentes de trânsito.

The teams from Montes Claros had a presentation done by Civilian Fire Fighter and Safety Technician for the Fire Brigade, Fernando Adriano Alves Gonçalves, for practical training in aiding people who are choking or involved in road accidents.



"A 12ª SIPAT me mostrou a importância de realizar um boa APR e que com ela eu posso elimi nar a chances de me envolver em um acidente de trabalho. Nosso compromisso é acidente ZERO".

"The 12th SIPAT showed me the importance of doing a good preliminary risk assessment and that by doing so I can eliminate the chances of getting involved in an occupational accident. Our commitment is to ZERO accidents."

Elesson Rodrigues da Silva

Emendador de Cabos Telefônicos I - Governador Valadares Telephone Wire Joiner I - Governador Valadares

"A SIPAT realizada em Ipatinga contou com a presença da cabo Jéssica, da Policia Militar, que falou sobre 'Sua atitude faz toda a diferença no trânsito'. O assunto é muito importante, pois grande parte dos colaboradores da Telemont utilizam o carro em suas atividades laborais. Ela abordou a importância do uso do cinto de segurança, da não utilização do celular durante a condução do veículo e sobre a gravidade de se dirigir sob os efeitos do álcool. Essa palestra foi de grande valia, muito conhecimento foi passado, resta agora colocarmos em prática todo o ensinamento".

"The SIPAT held in Ipatinga was attended by Corporal Jésica, of the Military Police, who gave a lecture entitled 'Your attitude makes all the difference on the road'. It's a very important subject, because a lot of Telemont employees' jobs involve driving. She addressed the importance of wearing a seatbelt, not using our phones while driving, and about the seriousness of driving under the influence of alcohol. This lecture was very valuable, we learned a lot, now we just need to put it all into practice."

Railson Nascimento Nunes Assistente Regional de Planejamento e Controle - Ipatinga Regional Planning and Control Assistant - Ipatinga

"A palestra foi muito valiosa, pois me fez ver que cometemos algumas falhas no trânsito. Deixamos passar despercebidas pequenas coisas, como mexer ao celular. Além de ser proibido por lei, muitos têm esse hábito e precisam se conscientizar de que no trânsito todo cuidado é pouco e que temos que seguir a lei à risca, pois nossa segurança e a dos outros vem em primeiro lugar."

"The talk was very valuable because it made me see the mistakes we're making on the road. We think things are small and unimportant, like using our phones. Although doing so is against the law, a lot of us have got into the habit of using them anyway and need to be aware that in traffic you can never be too cautious and that we have to follow the law to the letter, because our safety and that of others comes first."

Vinicius Tavares Alvernaz Instalador e Reparador de LA - Ipatinga

Lines and Appliances Installer and Repairer - Ipatinga

"Estou na Telemont há quase um ano. Esta não foi a minha primeira Sipat. Recordo como se fosse hoje o tema abordado no ano passado sobre segurança com as mãos. Desde aquele dia eu resguardo ao máximo minha melhor ferramenta de trabalho, que são as minhas mãos. Este ano, recebemos a visita de um jovem que sofreu um acidente gravissimo e por pouco não foi a óbito. As perguntas colocadas pela Amanda, técnica de Segurança do Trabalho, auxiliaram nossa reflexão sobre situações perigosas em campo. Ficou claro que a melhor ferramenta para prevenção desses eventos danosos, e em algumas ocasiões fatais, é a Análise Preliminar de Risco das atividades".

"I've been at Telemont for almost a year now. This was not my first SIPAT. I remember last year's theme as if it were yesterday – keeping your hands safe. Since that day I have protected my best work asset - my hands. This year, we had a visit from a young man who had a very serious accident and almost died. Amanda, our safety at work technician, asked some very important questions that helped us think about the dangerous situations we face in the field. It was clear that the best tool to prevent these harmful, and in some cases fatal, accidents is to carry out a Preliminary Risk Assessment before each job."

Paulo Henrique Franco Ferreira Instalador e Reparador de Linhas e Aparelhos - João Monlevade

Lines and Appliances Installer and Repairer - João Monlevade

"Estou na Telemont há 6 anos. Achei muito importante a participação de um palestrante que sofreu um acidente. Foi uma lição de vida e aprendemos que a pressa não compensa. A Sipat mostrou aos colaboradores que nosso maior patrimônio é a vida e que nossa maior proteção é prevenção. Não importa onde estamos, temos que levar sempre a segurança com a gente. Segurança com com a gente. Segurança hoje e sempre, nossa família agradece esta escolha inteligente!"

"I've been on Telemont for 6 years. I thought it was very important to listen to a speaker who had had an accident. It was a life lesson and we learned that it's not worth rushing a job. SIPAT showed our employees that our greatest asset is our life and that our greatest protection is prevention. No matter where we are, we always have to take safety with us. Safety today and always, our families will thank us for making this choice!"

Nilson Rodrigues Borges Leite Emendador de Cabos Telefônicos - João Monlevade Telephone Wire Joiner - João Monlevade "A palestra da equipe da UPA de Divinópolis foi um aprendizado muito grande, nos alertando contra a Aids, sifilis e outras doenças sexualmente transmissíveis. Em pouco tempo vimos que essas doenças não estão longe de nós e que nos prevenir é o melhor remédio. O SESMT está de parabéns pela iniciativa, prezando sempre pela saúde dos colaboradores da empresa."

"The Emergency Services team's talk in Divinópolis was a great learning experience, warning us about AIDS, syphilis and other sexually transmitted infections. In a short time we saw that these diseases are closer to us than we might think, and that prevention is key. I want to congratulate the SESMT for their initiative, and for always striving to improve the health of the company's employees."

Gleison Marcelo Vitor

Trainee em Agente de Soluções Telecom - DivinópolisTrainee Agent in Telecom Solutions - Divinópolis

"A participação na Sipat faz muita diferença para nossa vida e reafirma que fazer a prevenção depende de muitos fatores e variáveis. A segurança no trabalho e a prevenção de acidentes devem ser feitas por todos nós. Acredito que se todos fizerem a sua parte, a empresa oferecer todas as condições para exercemos nossas atividades de forma segura, sem causar danos a nossa saúde e integridade física, os números de acidentes e de doenças iriam diminuir. Cabe a nós funcionários seguir o que a Sipat está nos oferecendo para termos uma vida mais saudável e segura."

"Participating in SIPAT makes a big difference to our lives and reaffirms that prevention relies on many factors and variables. Safety at work and accident prevention is a must for all of us. I believe that if everyone plays their part and if the company gives us all the conditions necessary for us to do our jobs safely, without damaging our health and physical integrity, the number of accidents and illnesses would decrease. It is up to us as employees to follow what SIPAT is giving us, so that we can lead healthier and safer lives."

Artur Henrique Rodrigues Araújo Trainee em Instalador e Reparador de LA - Divinópolis

Lines and Appliances Installer and Repairer - Divinopolis

"A Sipat 2018 foi uma ótima oportunidade de aprendizado. Todos os assuntos abordados foram relacionados às atividades exercidas pelos colaboradores da empresa. Falou-se bastante sobre o operar de modo seguro e a palestra de atividades em proximidade com a rede de energia, da Cemig, foi de muito valor".

"SIPAT 2018 was a great learning opportunity. All the subjects discussed were related to jobs carried out by the company's employees. There was a lot of talk about operating safely and the talk on working in close proximity to Cemig's power grid was very valuable."

Pedro Haroldo Pereira de Oliveira Encarregado de Redes - Αrακά Network Manager - Αrακά

"A palestra foi uma oportunidade da interação direta com a Cemig. Aprendi que a energia está mais perto do que imaginamos e nem sempre a vemos. As dicas de segurança vou levar adiante para meus colegas de trabalho e na minha vida pessoal. A lição que fica é trabalhar de forma segura, visando nosso bem maior que é a nossa vida. Fazendo sempre a análise de risco com muita responsabilidade".

"The talk was an opportunity to interact with Cemig directly. I learned that energy is closer than we think, even if we don't always see it. I will take the safety tips I learned back to my co-workers and will apply them to my personal life too. The lesson I learned is to work safely, protecting the best thing we have – our lives, and to always carry out a risk analysis responsibly."

Ariana Karla Ribeiro Ligadora de DG - Araxá DG Joiner - Araxá

"Essa SIPAT foi muito proveitosa. O palestrante explicou com facilidade os cuidados e socorro em engasgo. Como mãe de uma criança, em caso de urgência, saberei os procedimentos iniciais para desobstrução das vias aéreas caso meu filho se engasgue."

"This SIPAT was very useful. The speaker easily explained what you should do when someone is choking. As the mother of a child I will now know how to react in an emergency, and the initial procedures for clearing their airway if my child chokes."

Karine de Oliveira Mendes Quantificadora de Projetos - Montes Claros Project Quantifier - Montes Claros

"Eu achei ótimo! Não sabia realizar qualquer tipo de procedimentos de primeiros socorros e tive essa oportunidade realizando uma prática com o acompanhamento do palestrante. Estou mais confiante no procedimento e sem medo de errar".

"I thought it was great! I didn't know how to do any kind of first aid before so it was great to have this opportunity to practice with the help of the lecturer. I'm more confident in the procedure and not afraid to make mistakes."

Isaias de Jesus Pereira

Assistente Regional de Planejamento e Controle - Montes Claros Regional Planning and Control Assistant - Montes Claros



A IMPORTÂNCIA DA DOAÇÃO DE SANGUE



Na Regional de Rondônia a Semana foi também de conscientização sobre a importância da doação de sangue, um ato que pode salvar a vida de várias pessoas. A equipe da Fundação de Hematologia e Hemoterapia de Rondônia (FHEMERON) explicou a importância da doação e apresentou a atuação social da Fundação.

Os colaboradores aprenderam sobre a compatibilidade entre alguns tipos de sangue, os requisitos para poder se tornar um doador e os fatores que podem ser impedimentos, como doenças e cirurgias muito recentes. A palestra incentivou também a prática do exercício físico, somada ao ato da doação, inclusive até a doação de órgãos, e distribuiu panfletos sobre o assunto.



Técnicas de primeiros socorros e procedimentos de ressuscitação cardiopulmonar foram demonstradas em manequins por Éliton Martins, Enfermeiro e Técnico de Enfermagem do Trabalho.

First-aid techniques and cardiopulmonary resuscitation procedures were demonstrated on manikins by Éliton Martins, Nurse and Occupational Nursing Technician.

THE IMPORTANCE OF DONATING BLOOD

In the Rondônia Regional office the week was also used to raise awareness of the importance of donating blood, an act that could save many lives. Staff from the Rondônia Foundation of Haematology and Haemotherapy (FHEMERON) explained the importance of donating blood and presented the social work done by the Foundation.

Employee's learned about compatibility between certain blood types, the requirements you need to meet to become a donor, and the factors that can stop you from donating blood, such as illnesses and very recent surgeries. The lecture encouraged participants to do regular physical exercise as well as donating blood and organs, and distributed leaflets about the subject.

PARA DOAR SANGUE:

TO DONATE BLOOD YOU MUST:

- Ter entre 16 e 69 anos.
- Be between 16 and 69 years old.
- Pesar mais de 50 quilos.
- Weigh more than 50 kilos.
- Não estar grávida.
- Not be pregnant.
- Estar alimentado (evitar alimentação gordurosa nas 4 horas que antecedem a doação).
- Have eaten (avoid greasy food in the 4 hours before donation).
- Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas).
- Feel rested (have slept at least 6 hours in the last 24 hours).
- Estar em boas condições de saúde.
- Be in good health.
- Não ser epilético.
- Not be epileptic.
- Ter doado sangue há mais de 60 dias (homem) ou 90 dias (mulher).
- Not have donated blood in the last 60 days (for men) or 90 days (for women).
- Apresentar documento original com foto recente, que permita a identificação do candidato, emitido por órgão oficial (Carteira de Identidade, Cartão de Identidade de Profissional Liberal, Carteira de Trabalho e Previdência Social).
- Provide original proof of identity with a recent photo, issued by an official body (Identity Card, Liberal Professional Identity Card, Work Card or Social Security Card).
- Para saber todos os requisitos e recomendações, visite ou ligue para o posto de coleta mais próximo. A FHEMERON garante que o ato de doar sangue não engorda, nem emagrece, não afina nem engrossa o sangue e não vicia!
- To find out about all the requirements and recommendations for denting blood, visit or call your nearest blood bank. FHEMERON guarantees that donating blood does not make you gain or lose weight, nor does it thin or thicken blood or cause addiction.

Fonte: Portal do Governo de Rondônia / Source: Source: Government Portal of Rondônia



Massagem Corporal: em Rondônia foram realizadas também sessões de massagem e relaxamento corporal.

Body Massage: In Rondônia, massage and body relaxation sessions were also held.

QUEM FOI CONTA PARTICIPANTS' COMMENTS



"A Sipat é fundamental para reforçar o conhecimento de segurança, por abordar vários temas ligados a prevenção. Aprendemos a ter mais atenção ao

conduzir veículos e a fazer periodicamente a manutenção dos mesmos, bem como programar nosso trajeto para que a pressa não seja um motivo para o acidente. Aprendemos a importância do EPI e do EPC, o seu uso correto e o manuseio certo, que pode salvar a nossa vida e de nossos companheiros."

"SIPAT is instrumental in enhancing awareness of safety, as it addressed a variety of themes around prevention. We learned to take more care when driving and to perform periodical checks in order to maintain vehicles, as well as timing our journey so that we're not rushing and therefore increasing the probability of having an accident. We learned about the importance of protective equipment, how to use it correctly and how handling it correctly can save our lives and those of our colleagues."

Mauro de Oliveira Auxiliar de Rede - Porto Velho

......



"Através da Sipat atualizamos nossos conhecimentos. Os eventos ajudam a ficarmos mais atentos às normas de segurança. Também podemos sanar alqu-

mas dúvidas interagindo, não só com os instrutores, mas também com nossos colegas de trabalho. Todos os dias nos deparamos com acidentes de trânsito, por isso devemos redobrar nossa atenção, dirigindo por nós e pelos outros condutores. Fazer inspeções no veículo periodicamente, de maneira a evitar ou identificar danos. Dirigir com responsabilidade é bom senso!"

"Through SIPAT we got up-to-date information. The events helped us to pay more attention to safety standards and allowed us to address some of the questions we had by interacting not only with the instructors but also with our co-workers. Every day we are faced with road accidents, so we must double the amount of attention we pay, driving for ourselves and other drivers. I learned that we must also inspect our vehicles periodically in order to find and avoid any damage. Driving responsibly is common sense!"

Wellington Igor de Moraes Trainee Agente de Soluções em Telecomunicação - Porto Velho



SEGURANÇA PARA ATUAR EM ALTURA



.....

Em São Paulo, a Sipat 2018 chegou até aos túneis do Metrô, onde atua uma equipe Telemont. A abertura foi feita pelo engenheiro de Segurança do Trabalho Thiago Paula Silva, que falou sobre os principais aspectos do comportamento seguro. Nos dois primeiros dias houve demonstração e prática do uso de alguns EPIs, como o Kit Linha de Vida.

Ruy Fernandes, do Grupo Leal, fez palestra sobre trabalho em altura. A segurança em redes de eletricidade e as práticas de resgate de vítimas de acidentes foram os temas abordados também pelo engenheiro de Segurança do Trabalho Thiago Paula da Silva.

Para falar sobre condições adversas em trabalhos em altura, a Carbografite enviou Sílvio Valente, Bruno Xavier e Sérgio Manzini para um bate-papo com a equipe da Telemont. A apresentação foi seguida por uma pausa para lanche e, logo após, foi realizado um teste de conhecimentos dos colaboradores sobre os temas apresentados ao longo dos dias da Sipat, valendo alguns brindes para os vencedores.

SAFETY WHEN WORKING AT HEIGHTS

The São Paulo 2018 SIPAT reached the Metro tunnels, where a Telemont team was working. The event was launched by Occupational Safety engineer Thiago Paula Silva, who talked about the most important parts of behaving safely. During the first two days there was a demonstration and practice sessions for some types of safety equipment, such as the Lifeline Kit.

Ruy Fernandes from the Leal Group gave a lecture about working at heights. Engineer of Safety at

Work Thiago Paula da Silva also spoke about safety in electricity grids and how to rescue people who have had an accident.

Carbografite sent Silvio Valente, Bruno Xavier and Sérgio Manzini for a chat with the Telemont team to talk about adverse conditions when working at heights. The presentation was followed by a break for lunch and, shortly thereafter, a test to check employees' knowledge about the themes presented throughout SIPAT, with prizes for the winners.



"A SIPAT aqui foi muito legal.

Tivemos palestras sobre trabalho em altura, em que conhecemos formas de trabalhar e equipamentos diferentes.

Tivemos também sorteios de brindes e um teste sobre segurança no trabalho que foi superanimado. As equipes competiram pra valer respondendo perguntas sobre o que foi falado nos nossos treinamentos. Todos os dias falamos sobre os 5Ps da segurança do trabalho e de como Operar de Modo Seguro"

"SIPAT here was really cool. We had lectures on working at heights, in which we found out about different ways of working and new equipment. We also had prize draws and a work safety test that was really fun. The teams competed to answer questions about what was said in our training. Every day we talked about the 5 safety steps of work safety and how to Operate Safely."

Rui Antonio, Encarregado de Obras

Construction Manager









Rosilene abraça o marido, Francisco Ferreira, após chegar de surpresa ao evento.

Rosilene hugs her husband, Francisco Ferreira, after surprising him at the event.





MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Uma blitz de segurança no trânsito foi realizada na Regional pela equipe do SESMT e integrantes da Cipa. Eles distribuíram informativos e reforçaram com os motoristas as principais regras e condutas para o trânsito mais seguro. Reforçando a ação da blitz, uma palestra do Detran de Palmas abordou os riscos da falta de manutenção dos veículos.

.....

A SIMULATION OF AN ACCIDENT REINFORCES TEACHING

The employees of the Tocantins Regional office felt the impact of an accident during the final SIPAT event in Palmas. The SESMT team prepared a simulation of a rescue at height, which was carried out with the participation of the regional employees. Francisco Ferreira, a cable joiner, was the "victim" of the simulation, simulating sudden illness while working up a lamppost. The SESMT team performed rescue and first aid. To give the simulation a more realistic feel, to the surprise of all those present Rosilene Natal de Souza, the wife of the man who was rescued, arrived at the event.

The participation of families and their influence on the adoption of safe work behaviour by their husbands, wives, sons and daughters was also a theme covered during a speech in the Regional office. Pictures of employee's relatives were displayed to remind them of all the reasons they have to get home safely.

PREVENTIVE MAINTENANCE

A traffic safety intervention was held in the Regional office by the SESMT team and members of the Internal Committee for the Prevention of Accidents. They distributed information and reinforced the main rules and conduct for better road safety among drivers. To reinforce the intervention, a talk by the Palmas Department of Transport addressed the risks of lack of vehicle maintenance.

DE OLHO NO SEU CARRO

KEEP AN EYE ON YOUR CAR

- Verifique sempre os níveis de água, óleo e do líquido de arrefecimento.
- Always check the water, oil and coolant levels.
- Cheque as pastilhas de freio regularmente.
- Check brake pads regularly.
- Troque a correia dentada a cada 50 mil km.
- Replace serpentine belt every 50.000 km
- Troque as borrachas do limpador de para-brisas antes que ressequem.
- Change the rubber on windscreen wipers before they dry out.
- Reponha luzes queimadas e dê atenção a luzes incomuns acesas no painel.
- Replace any failed lights and pay attention to any unusual lights that come on in the control panel.
- Mantenha sempre os pneus e o estepe em boas condições.
- Always keep tyres and spare tyre in good condition.
- Consulte o manual do veículo.
- Consult your vehicle's instruction manual.
- Conserte o que está estragado para evitar que se torne algo mais grave.
- Repair any damages to prevent them from getting worse.





"A Sipat 2018 foi a melhor que já participei. Este ano tivemos realmente que pensar e repensar os valores que cada um de nós temos.

Os temas escolhidos para as palestras nos fizeram pensar na vida com mais segurança. Eu e muitos saímos do evento com outro pensamento."

"SIPAT 2018 was the best one I've ever been a part of. This year we really had to think and reflect upon the values that each of us holds. The themes chosen for the talks made us think about living more safely. Many of us, including myself, left the event thinking differently."

Wilton Gonçalves De Oliveira Agente Soluções em Telecomunicações II - Palmas

Solutions in Telecommunications II Agent - Palmas



"Esta foi a minha segunda Sipat na Telemont. O evento é muito bom, traz muita coisa proveitosa sobre a prevencão de acidentes e

ensina a agir também depois que eles acontecem. Fiz parte do simulado de acidente, que foi uma verdadeira aula de conhecimento e aperfeiçoamento contra imprevistos que podem ocorrer na execução da minha atividade. Estou convicto de que vale a pena trabalhar de modo seguro."

"This was my second SIPAT at Telemont. The event was very good, there was a lot of useful information about the prevention of accidents and it taught us how to react if an accident does happen. I was part of the accident simulation, which taught us a real lesson in terms of new information and in improving on what we knew already when it comes to unforeseen events that may happen while we're at work. I have been convinced that it is worth working in a safe way."

Francisco Ferreira Emendador de Cabos telefônicos I - Palmas Telephone Wire Joiner I - Palmas



A maneira mais fácil de achar uma atividade para amar

Está tudo bem se você não é fã de academia. Temos estúdios, boot camps e atividades ao ar livre. Você já experimentou Yoga? E quem sabe Crossfit? Agora você pode experimentar novas atividades ou continuar fazendo o que você gosta. É bem simples: uma mensalidade, qualquer atividade, todos os lugares, quando você quiser.



Comece agora

Faça o download do app!





gympass.com

*Promoção válida apenas para a primeira compra. A gratuidade será de 30 dias a partir da ativação do seu plano. Qualquer alteração posterior no valor do plano será cobrada de forma proporcional.



























