Publicação Telemont

Número 33
Dezembro 2019
Edição especial
13ª Sipat Corporativa

REVISTA TELEMONT

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

DISCIPLINA OPERACIONAL

Sua atitude faz toda a diferença!

13ª SIPAT CORPORATIVA

FLASHES

DISCIPLINA OPERACIONAL

Sua atitude faz toda a diferença!

13ª SIPAT CORPORATIVA

ACRE

BRASÍLIA

CAMPINAS

ESPÍRITO SANTO

GOIÁS

MATO GROSSO

MATO GROSSO DO SUL

MATRIZ

MINAS GERAIS

RONDÔNIA

SÃO PAULO

TOCANTINS

CONSELHO EDITORIAL
- Antonio Machado
- Gilnei Machado
- Maria de Lourdes Aguiar
- Rodrigo Sousa Lima

JORNALISTAS RESPONSÁVEIS
- Deleoni Amorim - MTE 16687
- Méri Grossi - MTB 4549

REVISÃO
- Cláudia Leal Viana

COLABORAÇÃO
- Jordania Souza - MTB 20532

FOTOS
- Deposit Photos e equipes Telemont

PRODUÇÃO EDITORIAL
- Scritto Comunicação Empresarial
(31) 99158-0118
(31) 3197-5138

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
- Arte Grafia Comunicação
(31) 2515-1888

IMPRESSÃO
- 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
comunicacao@telemont.com.br

FSC
www.fsc.org
A marca da gestão florestal responsável

PRINTED WITH SOY INK

MAIS SEGURANÇA, MAIS SAÚDE, MAIS VIDA!

Parece redundância começar essa mensagem a vocês reafirmando a importância da segurança no trabalho, de adotar hábitos mais saudáveis e de buscar mais qualidade de vida. E é para ser redundante mesmo! Estamos em pleno processo de internalização de um dos principais valores da empresa: Operar de Modo Seguro! A repetição faz parte do aprendizado e da mudança de hábito. E é durante a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho - SIPAT que encontramos mais espaço para abordar e refletir sobre tais temas.

Este ano, a XIII SIPAT Corporativa da Telemont teve como tema central um princípio elementar da segurança: a Disciplina Operacional. É preciso fazer certo sempre. A semana de 9 a 13 de setembro de 2019 foi de muito debate, aprendizado e de reforço ao trabalho seguro. Palestras, teatros, bate-papos descontraídos, gincana, brincadeiras e sorteios marcaram a SIPAT em cada Regional da Telemont.

A programação intensa, preparada pelas equipes de SSMA - Segurança, Saúde e Meio Ambiente abordou desde algumas Normas Regulamentadoras - NRs da nossa área de atuação a comportamentos e condutas na vida pessoal como direção defensiva, cuidados com a alimentação e também sobre a diversidade na empresa.

A Semana foi um grande sucesso! Acreditamos que esse ano, os ensinamentos da SIPAT chegaram a mais de 80% dos colaboradores da empresa, uma demonstração de como os assuntos abordados foram importantes. Também ressaltamos a presença das lideranças em todas as Regionais, seja na abertura dos eventos, seja acompanhando alguma atividade. Tudo isso demonstra um amadurecimento de nossas equipes e também da nossa política de segurança no trabalho.

Acompanhe o resultado da nossa XIII SIPAT Corporativa e tenha certeza de que não iremos parar de repetir: Disciplina Operacional salva vidas!

Maria de Lourdes Aguiar
Diretora de Gente

DISCIPLINA OPERACIONAL
Sua atitude faz toda a diferença!
13ª SIPAT CORPORATIVA

SUMÁRIO

CAPA
Disciplina Operacional: Sua atitude faz toda a diferença
A semana de 9 a 13 de setembro de 2019, em todas as Regionais da Telemont, foi de aprendizado, reciclagem dos procedimentos de segurança no trabalho e de promoção da qualidade de vida.
Página 06

COMPORTAMENTO
Disciplina que salva vidas
Equipes de Varginha (MG) revisam os conceitos de Disciplina Operacional com o tenente Barros, da Polícia Militar.
Página 14

ELE É O CARA
Silas Lima Medeiros
Conheça um pouco o emendador de cabos da Regional Mato Grosso do Sul. Ele é um exemplo para os colegas e faz da segurança um objetivo diário.
Página 16

DIVERSIDADE
Na Telemont todos são bem-vindos
Palestra na Matriz revela como a diversidade contribui para dias mais produtivos e prepara as empresas para novos desafios.
Página 20

GIRO

ACRE
Síndrome de Burnout, palestra alerta as equipes sobre prevenção e cuidados dentro e fora da empresa.
Página 22

BRASÍLIA
O combate ao tabagismo, ao uso de drogas e ao consumo de bebidas alcoólicas foi um dos temas de atenção na Sipat da Regional.
Página 24

CAMPINAS
Trabalho em altura e próximo a rede elétrica exige o cumprimento das normas de segurança e atenção redobrada na avaliação preliminar de risco.
Página 26

ESPÍRITO SANTO
A simpatia e a gentileza no trânsito fazem a diferença, afirma o guarda Jobson, de Vilha Velha.
Página 28

GOIÁS
Doenças sexuais são prevenidas com o uso de preservativos ensina palestrante em Goiânia.
Página 30

MATO GROSSO
Segurança o tempo todo. Na Regional, a Sipat reuniu os colaboradores em eventos que reforçaram as regras de segurança e de saúde de forma divertida.
Página 32

MATO GROSSO DO SUL
O respeito à velocidade estabelecida para as vias públicas e estradas foi reforçado pela AGETRAN durante palestra para os colaboradores da Regional.
Página 34

MINAS GERAIS
A Sipat reuniu as equipes em diversos pontos do estado com uma intensa participação na Capital e no interior.
Página 36

RONDÔNIA
Na Regional, uma dinâmica com balão ensinou atenção, reflexão e proteção.
Página 44

SÃO PAULO
No metrô e no escritório, a Semana foi de aprendizado para salvar vidas.
Página 46

TOCANTINS
Além das equipes de Palmas, os colaboradores de Araguaína e Gurupi tiveram uma semana para debater as Regras de Ouro da segurança.
Página 48

PROGRAMA
ACIDENTE ZERO
UM COMPROMISSO DE TODOS
TELEMONT

POLÍTICA INTEGRADA DE SEGURANÇA, SAÚDE E MAIO AMBIENTE

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.

PRINCÍPIOS

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.

Gilnei Machado, Presidente

DISCIPLINA OPERACIONAL

Sua atitude faz toda a diferença!

13ª SIPAT CORPORATIVA

A 13ª SIPAT Corporativa da Telemont movimentou as equipes de campo e administrativas, em todo o Brasil. Centenas de eventos e palestras foram realizados para promover o comportamento seguro em todas as atividades profissionais e pessoais. A abordagem sobre promoção da saúde, segurança no trabalho e bem-estar pessoal e profissional marcou cada dia da semana de 9 a 13 de setembro de 2019. Os organizadores do evento - equipes de Segurança, Saúde e Meio Ambiente (SSMA) e da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) - avaliaram que cerca de 80% dos colaboradores foram impactados. Um sucesso!

Na matriz da empresa, Gilnei Machado, presidente da Telemont, os diretores matriciais Maria de Lourdes Aguiar, diretora de Gente, Rodrigo Nelson Lima, diretor Administrativo-financeiro, Antonio Machado, diretor de Suprimentos e Logística, e os diretores adjuntos Leandro Ferro, de TI, e Getúlio Cardoso, de Relações Sindicais, participaram da abertura da Semana. Gilnei Machado destacou, mais uma vez, a importância da SIPAT para a empresa e para os 16 mil colaboradores.

"A SIPAT é o momento de reflexão, de revisão de condutas e a oportunidade que temos para promover uma mudança em favor da vida, com a adoção de hábitos saudáveis, cuidados com a saúde, com a segurança, com o meio ambiente e de fortalecer a aliança com a Telemont, atuando com disciplina, fazendo certo sempre e com total segurança", disse o presidente.

Gilnei Machado, presidente da Telemont. " Nossa aliança é pela vida".

EVENTOS EM TODO O BRASIL

Em todas as Regionais a SIPAT promoveu conhecimento e alertou para comportamentos mais seguros.

ACRE

BRASÍLIA

CAMPINAS

ESPÍRITO SANTO

GOIÁS

MATO GROSSO

MATO GROSSO DO SUL

MATRIZ

MINAS GERAIS

RONDÔNIA

SÃO PAULO

TOCANTINS

DISCIPLINA
OPERACIONAL
Sua atitude faz toda a diferença!
13ª SIPAT CORPORATIVA

ACRE

BRASÍLIA

CAMPINAS

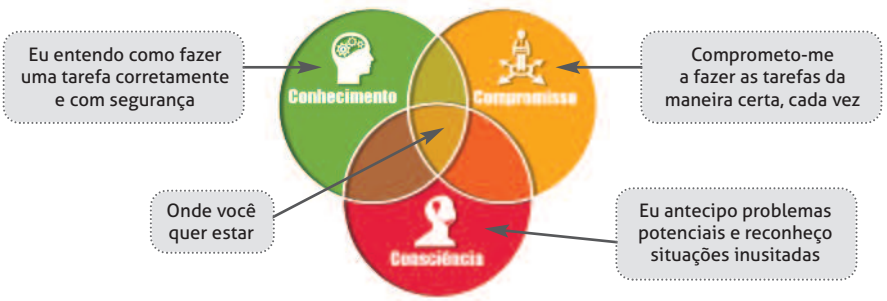
O CAMINHO PARA A EXCELÊNCIA PROFISSIONAL

Disciplina Operacional é a base para a extração do máximo valor e garantia da competitividade sustentável na empresa

Quando um trabalhador ingressa em uma empresa está apostando em um futuro melhor, em uma vida mais estável, em realizar seus sonhos. Para alcançar seus objetivos pessoais e profissionais, sua mente se enche de necessidades e afazeres. Ele sabe, internamente, que para dar tudo certo terá que agir em seu próprio benefício e dar o melhor de si, cumprir as regras da empresa, respeitar as normas e trabalhar com segurança. "No entanto, a rotina e o tempo levam o trabalhador a ignorar procedimentos, processos internos, a deixar de lado cuidados essenciais para sua vida e para o sucesso da empresa", afirma Maria de Lourdes Aguiar, diretora de Gente da Telemont. E é exatamente aí que entra a Disciplina Operacional!

A Disciplina Operacional (DO), tema da 13ª SIPAT Corporativa da Telemont, pode ser definida como o conjunto de princípios, atitudes e valores, tanto da empresa como de seus colaboradores, que influenciam diretamente na segurança, na qualidade e na eficácia das operações. "Estamos em busca da excelência operacional e, para isso, é necessário que todos tenham clareza de que cada tarefa, especialmente as técnicas, precisam ser realizadas dentro dos padrões, conceitos, cuidados de segurança e procedimentos técnicos estabelecidos", diz a diretora de Gente.

A palavra-chave para esse momento que a Telemont vivencia, que inclui promover, incentivar e cobrar a Disciplina Operacional em suas equipes, é SIMPLICIDADE. "É simples! Trata-se de manter a constância na execução de padrões, procedimentos, regras de trabalho, realizando as tarefas, todas as vezes, da maneira como elas foram especificadas, descritas e planejadas", informa Lauro Maymone Coelho Netto, gerente Corporativo de SESMT - Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho. "Ou seja, os melhores padrões, procedimentos e regras de trabalho são aqueles que são entendidos e, principalmente, cumpridos", argumenta.



MATO GROSSO DO SUL

MATRIZ

MINAS GERAIS

ESPÍRITO SANTO

GOIÁS

MATO GROSSO

O DESENVOLVIMENTO DA DISCIPLINA OPERACIONAL NAS EQUIPES EXIGE ALGUMAS CARACTERÍSTICAS. SÃO ELAS:

- Disponibilidade, a garantia de que os procedimentos e os padrões para execução das tarefas estejam acessíveis aos seus usuários;
- Qualidade;
- Conhecimento, o entendimento de como fazer uma tarefa corretamente e com segurança envolve capacitação e conscientização;
- Cumprimento, o compromisso pessoal de fazer as tarefas da maneira certa, cada vez.

"Não se trata apenas de fazer uma boa gestão da segurança e da saúde do trabalhador, mas, sim, de promover a excelência nas operações. A prática correta leva ao aumento da produtividade, à redução de custos e a eliminação de desperdícios", avalia Maymone.

OPERAR DE MODO SEGURO

A Telemont tem trabalhado firmemente, desde 2017, na aceleração da curva de maturidade da segurança no trabalho e em busca de excelência operacional. Grande investimento financeiro em divulgação, treinamento e preparação de equipes vem sendo aportado na empresa, a fim de promover a cultura do acidente zero, do trabalho seguro sempre e feito da forma certa todas as vezes. "O objetivo é sair do estágio atual em que a atuação é reativa às demandas e sinistros, para o estágio interdependente, aquele em que cada profissional da empresa compreende, pratica e assume o compromisso pessoal com a preservação da vida, ou seja, eu opero de forma segura e me preocupo com a operação segura do meu colega", explica Lauro Maymone Coelho Netto, gerente Corporativo de SESMT.

A decisão estratégica de "Operar de Modo Seguro" tornou-se também um valor organizacional, cuja meta é zerar os acidentes na empresa. Para apoiar a decisão, foram criadas as cinco Regras de Ouro que, se descumpridas, podem resultar em penalidades diversas, inclusive, em demissão. O programa é amplo e este ano, durante a 13ª SIPAT Corporativa da Telemont, foi amplamente debatido e divulgado em todas as Regionais da empresa e na Matriz, em Belo Horizonte.

A Sipat na Matriz reuniu a equipe em palestras e atividades educativas.

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT) aconteceu de 9 a 13 de setembro e teve como eixo central a mudança de comportamento, a ação pensada e planejada para cada atividade. O tema "Sua Atitude Faz Toda a Diferença" esteve presente nas sedes da Telemont no Acre, Brasília, Campinas, Espírito Santo, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Rondônia, São Paulo e Tocantins e em diversas regiões do interior do Brasil onde a empresa atua.

RONDÔNIA

SÃO PAULO

TOCANTINS

SUCESSO EM TODO O BRASIL, SIPAT

ACRE

BRASÍLIA

Cerca de 80% dos colaboradores da Telemont em todo o Brasil se envolveram com o tema da SIPAT 2019. Este ano, a presença constante das lideranças - diretores, gerentes, gestores e supervisores - demonstrou que o compromisso com Operar de Modo Seguro é assumido em todos os níveis hierárquicos da Telemont e está realmente integrando a rotina da empresa. "Em todas as capitais em que atuamos e no interior dos estados, tivemos uma programação muito rica, permeada de brincadeiras, shows, gincanas, palestras e sorteios de brindes. A SIPAT 2019 trouxe mais um aliado para a segurança e a saúde do trabalhador da Telemont: a família. Isso emocionou, surpreendeu e valorizou ainda mais cada gesto e equipamento de proteção que usamos", afirma o gerente Corporativo de SESMT, Lauro Maymone Coelho Netto.

No **Acre**, a avaliação do engenheiro de Segurança do Trabalho Pedro Lucas de Oliveira Lima e do Técnico em Segurança do Trabalho, um dos coordenadores do evento na Regional, Nímio José Rodrigues Frota é que a SIPAT 2019 foi muito positiva. "Os temas programados para as palestras foram muito importantes e, tenho certeza, contribuíram para a reflexão sobre a qualidade de vida de todos. A abordagem sobre a Síndrome de Burnout trouxe muitas reflexões sobre o estresse no ambiente de trabalho, e deixou claro o que devemos fazer para evitar a doença e para não gerar impactos negativos tanto profissionalmente, quanto em nossa vida particular", comenta o engenheiro de Segurança do Trabalho.

A equipe de Abel Alencar da Silva, engenheiro de Segurança do Trabalho na Regional **Brasília**, também fez uma semana

CAMPINAS

MOBILIZA AS EQUIPES NAS ONZE REGIONAIS

ESPÍRITO SANTO

de muitas atividades voltadas para a saúde e o bem-estar dos colaboradores. Tradicionalmente, a Regional realiza uma caminhada, que, este ano, foi no Parque da Cidade Dona Sara Kubitschek. Coordenado por Andreia Borges, profissional de Educação Física, o encontro reuniu 90 colaboradores, em uma manhã de muito lazer, com direito a lanches saudáveis, hidratação e brincadeiras. "A participação de todos nas atividades de conexão e interação social uniu a equipe e mostrou como cada um pode ter uma vida mais saudável com boa alimentação e exercícios", afirma Andreia.

No estado de São Paulo, a SIPAT em **Campinas, Indaiatuba, Amparo, Mogi Guaçu e na capital, São Paulo,** de acordo com o engenheiro de Segurança do Trabalho Martinho Antônio Alves Pereira, reuniu uma média de 80 pessoas, diariamente. "Todos os dias contamos também com a presença das lideranças, que, percebo, estão mais engajadas com a segurança no trabalho", destaca.

Na Telemont **Espírito Santo**, a SIPAT 2019 teve a participação de uma celebridade local. "Convidamos o agente de trânsito Jobson, conhecido como Guarda Gentileza, para conversar sobre dia a dia dos motoristas. "Além desse bate papo, tivemos uma semana cheia de atividades em **Serra, Colatina, Cariacica e Cachoeiro do Itapemirim,** com o intuito de alcançar um grande contingente de colaboradores. A SIPAT foi um sucesso, com palestras sobre saúde, ginástica laboral, combate ao alcoolismo e às drogas, entre outros temas", relata Darlan Oliveira Bomfim, engenheiro de Segurança do Trabalho.

GOIÁS

MATO GROSSO

MATO GROSSO DO SUL

A SIPAT em **Goiás** teve abertura festiva, com aulão motivacional, no teatro do SENAI Vila Canaã. Também foram realizadas palestras sobre Alimentação Saudável, Doenças Sexuais, Direção Defensiva. "Nossa programação foi dinâmica, com muitas atividades, entre elas uma palestra show e uma apresentação teatral, abordando a segurança pessoal e coletiva. Nossos eventos se concentraram no Auditório da Oi, em Goiânia, e no Teatro do SESI. Foi um grande sucesso e toda a equipe está de parabéns", explica Lorena Carneiro, engenheira de Segurança do Trabalho.

As equipes de **Mato Grosso** se encontraram na sede da Telemont, em **Cuiabá,** no dia 9 de setembro, para debater a prevenção de acidentes. Os eventos, organizados pela equipe do SSMA, pela técnica de Segurança Helen Tarice Ferreira de Moraes e por membros da Cipa, destacaram as cinco Regras de Ouro nos prédios que sediam a empresa, BAMO, ECOX e Jardim Vitória. "Tivemos até uma música tema, que entusiasmou a plateia e ensinou proteção", destaca Everson José Taques de Moura, engenheiro de Segurança do Trabalho, que parabenizou a organização do evento. "Todos se empenharam muito para alcançarmos o sucesso", destaca.

Em **Campo Grande,** sede da Regional **Mato Grosso do Sul**, teve palestras sobre Saúde e Prevenção de Doenças, Relacionamento com Pessoas com Deficiência, Depressão e Suicídio, Saúde Mental, Primeiros Socorros, Segurança e Uso de EPIs. "Além das palestras informativas, foram realizadas brincadeiras e distribuição de brindes. Nossa Semana foi um grande sucesso!", diz Luiz Cláudio Sacramento Porcidônio, engenheiro de Segurança do Trabalho.

Em **Minas Gerais**, a gerente Regional de SESMT, Marcele Torres, conta que esse ano a SIPAT foi mais ampla e alcançou diversos municípios, além das cidades de base da Telemont. Foram realizados eventos e palestras, na sede da Regional, no bairro São Francisco**,** em **Belo Horizonte**, além das cidades de **Araguari, Curvelo, Divinópolis, Governador Valadares, Ipatinga, João Monlevade, Juiz de Fora, Ubá, Conselheiro Lafaiete, Barbacena, Montes Claros e Varginha.**

MATRIZ

MINAS GERAIS

RONDÔNIA

SÃO PAULO

Uma novidade que emocionou as equipes mineiras foi a presença de familiares nos eventos, levando mensagens de amor e lembrando os colaboradores da importância de estar sempre atento com a segurança para voltar bem para casa. A coordenação da SIPAT em Minas Gerais ficou a cargo da engenheira de Segurança do Trabalho Thaís Luana Lobato, que organizou também a Gincana Técnico de Chumbo. "Estou muito satisfeita com o resultado da Semana, que envolveu toda a empresa, em vários municípios, e ainda trouxe filhos, esposas e pais, como uma surpresa, em pleno dia de trabalho. Os eventos foram incríveis e nossa SIPAT vai ficar na memória dos participantes", elogia Marcele.

Elaine de Almeida Brito, engenheira de Segurança do Trabalho da Regional **Rondônia** também está comemorando os resultados positivos da SIPAT. "Em Porto Velho, reunimos as equipes para diversas atividades, palestras e para uma dinâmica de grupo com foco na Disciplina Operacional. Foram eventos importantes que mostraram a cada participante como é fundamental cuidar da sua segurança pessoal e de seus colegas", avalia Elaine.

Em **São Paulo,** as equipes que atuam na Telemont IT e no projeto do Metrô também participaram de eventos em prol da saúde e da segurança no trabalho. "Este ano, tivemos o apoio do SESMT do Metrô, que deu uma aula de primeiros socorros para nossa equipe. Também foram ministradas palestras sobre segurança perto de rede elétrica. Foi uma Semana bastante animada para todos os participantes", comenta Thiago Paula Silva, engenheiro de Segurança do Trabalho, responsável pela área na **capital paulista**, no **Rio de Janeiro** e em **Manaus.**

A equipe de SSMA de **Tocantins** também ampliou as atividades da SIPAT e levou o evento para **Araguaína e Gurupi**, além da programação em **Palmas**. "Todos os eventos tiveram como ponto central o tema Disciplina Operacional. A SIPAT foi intensa, com brincadeiras, aulas, palestras sobre segurança, gestão do tempo e trânsito. Nas três cidades, a Semana foi divertida e cheia de aprendizado para todos", analisa o engenheiro de Segurança do Trabalho da Regional, Silvio Luiz Zimmer Junior.

TOCANTINS

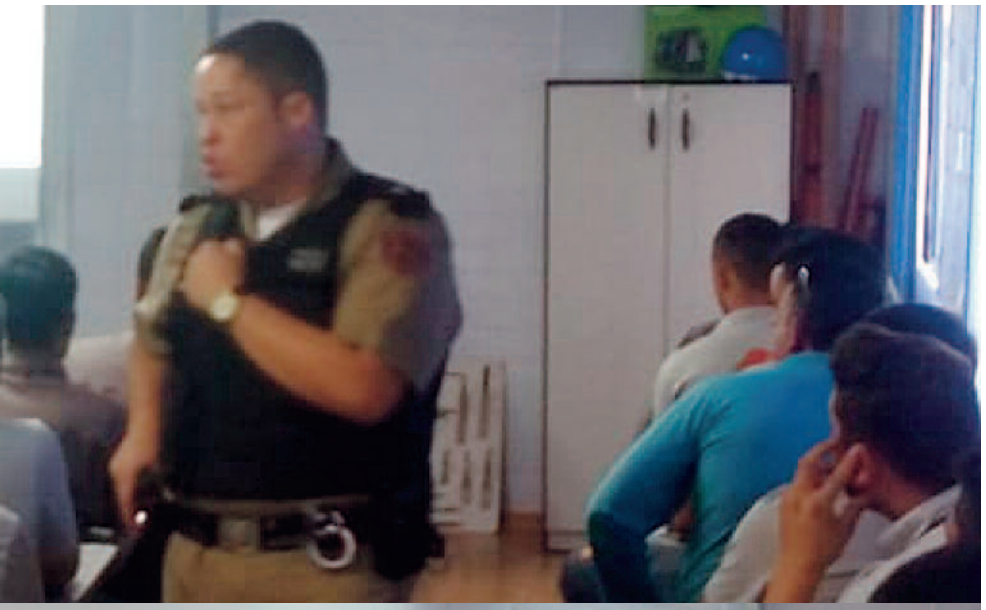
DISCIPLINA OPERACIONAL COM A PMMG

Tenente da PM de Varginha revisa os conceitos de Disciplina Operacional com a equipe da Telemont que atua na região.

O tenente da Polícia Militar de Minas Gerais, Luiz Paulo Fernandes de Barros, foi o palestrante convidado da Telemont, em Varginha, para falar sobre Disciplina Operacional. Técnico em Gestão da Segurança Pública, o tenente Barros integra o 24º Batalhão da PM e falou aos profissionais da Telemont que atuam em rede de telefonia, atividade que não perdoa erros, esquecimentos e falta de atenção.

O tenente Barros levou para a equipe da Telemont o conceito de Disciplina Operacional que integra a rotina da PM. "Disciplina Operacional é a capacidade de uma instituição em seguir seus padrões através da dedicação de seus indivíduos, incorporando o hábito de seguir procedimentos, regras, normas, instruções de trabalho e critérios de projetos", afirma, lembrando que na sua profissão o risco é constante e, nas abordagens policiais, mesmo de rotina, é preciso manter atenção e cuidar-se para preservar a sua e a vida dos demais. "O risco é controlado, ou eliminado, quando se cumpre as regras", destaca o militar.

Segundo Barros, na visão da instituição, a disciplina é representada por dedicação e empenho, cultivados por todos os membros da organização ao realizar cada tarefa, do jeito certo, a cada momento. "Já na visão do indivíduo, ter Dis-



ciplina Operacional é estar empenhado em trabalhar com segurança, fazendo cada tarefa da maneira correta, o tempo todo, seguindo a padronização estabelecida, sendo flexível e se adaptando ao trabalho em grupo", explica.

Ao abordar a importância de cada um estar alinhado com os termos e conceitos, o tenente Barros destacou os três pilares fundamentais para o profissional manter a boa disciplina no trabalho. Para ele, todos devem agir seguindo a padronização, que é a capacidade de seguir um padrão de regras de conduta e normas; ter flexibilidade, que é a capacidade de reconhecer que outras ideias podem ser melhores que as suas; e ter adaptabilidade, ou seja, ser capaz de adaptar-se a um grupo para a execução de uma missão.

Barros fez também um paralelo entre a corporação militar e a iniciativa privada, mostrando que nas duas instituições é preciso seguir regras, ordens e adotar uma conduta permanente de disciplina nas atividades de risco. "A participação de todos, o engajamento nas missões, o fiel cumprimento das normas de segurança e produção, o trabalho em equipe e a disponibilidade de meios, aliados a uma execução disciplinada, traz resultados muitas vezes tidos como inalcançáveis", conclui o tenente.

SILAS E AS REGRAS DE OURO

ANDAM SEMPRE JUNTOS

Com Marisa e Sofia, na comemoração dos 2 anos da pequena.

Silas Lima Medeiros nasceu em Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, tem 45 anos, é emendador de cabos telefônicos e está na Telemont há quase sete anos. Ele sabe bem a importância de se cuidar e não abre mão da própria segurança e nem da segurança dos seus companheiros de trabalho.

Silas é conhecido por sua atuação preventiva e por reforçar também a proteção entre seus companheiros. "Eu trabalho na área de manutenção de cabos, um trabalho que gosto muito e procuro fazer com eficiência". Para ele, as Regras de Ouro e o Programa Acidente Zero são excelentes mecanismos para o trabalho com segurança. "Já houve punições, advertências, mas todo mundo está mais atento e seguro agora. O esquecimento de um procedimento de segurança não tem perdão", comenta.

Silas conta que, no trabalho, o maior risco vem de terceiros. "Temos cuidado com a segurança, mas pode vir um carro, uma pessoa e derrubar a escada", exemplifica. Ele diz que é bastante criterioso e atento aos equipamentos e procedimentos de segurança, para garantir os momentos de distração com a família. E exibe, orgulhoso, as fotos de alguns dos seus momentos felizes.

Casado há 26 anos, Silas tem três filhos, já é um vovô coruja e apaixonado pela família, que é muito unida. Sempre que está de folga, o emendador de cabos procura ter momentos de lazer com sua esposa Marisa dos Santos e seus filhos Mateus Gabriel (22), Juan Douglas (17) e Emily Jaqueline (23). A netinha Sofia, 2 anos, o xodó da família, é filha do Mateus. Aos domingos, Silas frequenta a Igreja do Evangelho Quadrangular, da qual é membro há cinco anos. Fora a religião, ele gosta de passear com a esposa, ir a churrascos, frequentar uma piscina e reunir os filhos.

SAÚDE

Alimentar-se bem tornou-se uma das grandes premissas de quem quer ter uma vida saudável e manter o peso sob controle. Comer bem e corretamente é uma das recomendações médicas mais frequentes, para que o corpo funcione de forma adequada e contribua para a prevenção de doenças. O assunto foi abordado na SIPAT de Goiás pela nutricionista em formação Bianca Salomon. Ela defende uma alimentação balanceada, rica em proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, vitaminas, água e sais minerais.

Em sua palestra no auditório do SENAI, em Vila Canaã, Bianca lembrou à plateia que algumas doenças são agravadas pelo estilo de vida, como diabetes, problemas do coração, obesidade, hipertensão e câncer. "A alimentação está diretamente relacionada ao nosso modo de viver. E é possível escolher melhor o que ingerimos, por exemplo, priorizar os alimentos "in natura" em lugar dos muito processados, que sofrem modificações na indústria, incluindo adição de sal, açúcar, óleos e outros aditivos, como aromatizantes, corantes e conservantes. Por isso, não devem ser consumidos com muita frequência", ressalta.

Bianca Salomon também explicou que uma alimentação saudável é diferente de dieta. "O termo dieta remete a restrições alimentares, o que não é de fato necessário para uma alimentação saudável. Hoje, os profissionais de saúde buscam inserir o conceito de equilíbrio, ao invés de restrição. Dessa forma, a comida saudável não é mais cara do que a não saudável, desde que haja um planejamento adequado para se alimentar. A mídia tenta se apropriar desse mercado da alimentação saudável, fazendo com que os alimentos saudáveis pareçam mais caros, mas na verdade a comida mais simples é a mais saudável, aquela que tem o arroz, o feijão, a carne ou uma proteína vegetal, verduras, legumes e frutas", destaca.

Bianca Salomon: "Comida saudável tem arroz, feijão, carne ou uma proteína vegetal, verduras, legumes e frutas".

COMEÇA PELA BOCA!

PREPARE-SE PARA COMER BEM

A boa alimentação é equilibrada. Logo, as dietas da moda, como *low carb*, da sopa, da lua e tantas outras, não são necessariamente saudáveis, mas, sim, restritivas. "Quem não tem alergia ao glúten (presente em pães, farinhas e massas) não precisa excluí-lo do prato. Já as outras estratégias de emagrecimento como a dieta *low carb,* resultam em reduções de peso, mas não necessariamente em saúde", afirma Bianca Salomon.

CONFIRA AS DICAS, A SEGUIR, PARA SE ALIMENTAR BEM

- Tenha uma boa base da alimentação: frutas, verduras, legumes, ovos, carnes, farinhas, arroz, feijão e leites. Complemente com pães, queijos, legumes em conserva, molho de tomate etc.
- Evite consumir comidas prontas ou ultraprocessadas, como refrigerantes, hambúrguer, salsicha, calabresa, suco de caixinha, presunto, mortadela, bolacha de pacote, salgadinhos de pacote, nuggets etc.
- Planeje a alimentação, as compras no supermercado e tenha horários regulares para se alimentar.
- Faça uma lista de compras, pense nas atividades que você tem durante a semana e tente se organizar em relação à alimentação. O planejamento das compras gera economia.
- Tenha contato com o que você come. Aprenda receitas, teste novos alimentos, descubra sabores.

NINGUÉM É

Mais uma razão para todos serem bem-vindos na Telemont

Para entender o mundo em que vivemos é preciso ter consciência de que todos somos diferentes e respeitar isso! A afirmação é da especialista em Desenvolvimento de Pessoas Juliana Godoy, que fez palestra sobre diversidade, com foco em inclusão no trabalho de pessoas com deficiência, na SIPAT 2019 da Telemont, em Belo Horizonte.

De acordo com a ela, entender que as pessoas são diferentes, que não há padrão físico, emocional e comportamental é fundamental para manter um ambiente de trabalho saudável e produtivo. "Cada um é de um jeito, tem uma cultura, uma religião etc. No caso da inclusão de pessoas com deficiência, é importante dizer que isso vem ocorrendo há algum tempo nas instituições. A deficiência - física, mental, intelectual - é algo que não muda com o tempo. Não melhora, a pessoa que é surda, muda, cega ou paraplégica continuará assim (por um período longo ou por toda a vida), mas tem a necessidade real de ser útil. Essas pessoas no trabalho não querem e não devem ser tratadas de forma diferente dos demais. Elas são competentes ou não, como qualquer outro trabalhador", afirma Juliana Godoy. Isso significa também interagir com naturalidade, convidar para as saídas do final de expediente, para o almoço ou um barzinho. "Quem decide se o programa é adequado é o outro", completa.

Juliana Godoi: "A diversidade na empresa é responsável por torná-la um lugar rico e mais preparado para desafios".

Juliana Godoy destaca que a sociedade mudou e que hoje as empresas procuram mais que cumprir metas ao convidar ou selecionar pessoas com deficiência para seus quadros. "Há pesquisas que mostram que empresas que apostam na diversidade crescem mais. Há também a mudança do consumidor: cerca de 80% dos consumidores vêm relevância nas empresas que promovem a diversidade e a inclusão. Um fator importante é a característica de vencer desafios, enfrentar dificuldades e a perseverança que esses profissionais trazem, uma vez que enfrentam lutas pessoais desde cedo. E em uma empresa, eles se desafiam mais, procuram mostrar resultados para se sobressaírem. São pessoas que cobram de si e não aceitam menos", complementa Juliana Godoy.

IGUAL A NINGUÉM!

O ACOLHIMENTO

Como receber na empresa esse perfil de profissional? "Vivenciando o respeito, oxigenando as equipes, dando a todos a oportunidade para conviver com a história e o perfil desses profissionais, que são lutadores", responde Juliana, acrescentando que a área de Recursos Humanos tem papel estratégico na promoção do acolhimento dos profissionais com deficiência na empresa. "O RH deve promover encontros, palestras, debates e saber que colocar as pessoas certas no lugar certo vale para todos", enfatiza.

OS LUCROS DA DIVERSIDADE

Nas empresas em que a diversidade étnica e racial é presente, as chances de se ter rendimentos acima da média do setor é de 35%.

Nas empresas com diversidade de gênero, esse índice é de 15%.

Nos Estados Unidos, verificou-se que a cada 10% de aumento na diversidade racial ou étnica na equipe, o crescimento nos lucros é de 0,8%.

FONTE: Organização McKinsey & Company

OS NÚMEROS DO PRECONCEITO

- Apenas 2% dos funcionários das maiores empresas brasileiras são pessoas com deficiência (o mínimo exigido pela lei).
- As mulheres representam 58,9% dos estagiários e apenas 13,6% das vagas executivas.
- As mulheres recebem 70% da massa salarial obtida pelos homens.
- Não existe um executivo de origem indígena nas empresas estudadas.
- 94,2% dos cargos executivos pertencem a brancos, enquanto apenas 4,7% dos negros ocupam cargos nesse nível.

Além do preconceito com mulheres, negros, LGBTs e pessoas com deficiência (PCDs), fatores como idade, escolaridade, religião, peso e aparência são motivos que dificultam o relacionamento entre colegas em uma empresa.

FONTE: Instituto Etos, em pesquisa com as 500 maiores empresas brasileiras.

DEPRESSÃO OU EXCESSO DE TRABALHO?

A Síndrome de Burnout é tema de debate dentro da Regional para a alertar as equipes sobre prevenção e cuidados dentro e fora da empresa.

No Acre, a SIPAT deste ano trouxe um tema que está diretamente ligado à forma como as pessoas lidam com pressões do dia a dia: a Síndrome de Burnout. Vanessa Ferreira da Silva, consultora Regional de Gente, falou sobre a principal característica da doença, sintomas e tratamento. "A Síndrome está associada ao esgotamento profissional e emocional. É um distúrbio emocional e pode apresentar sintomas como exaustão, estresse e esgotamento físico", explica.

A Síndrome de Burnout também adoece quem tem trabalhos desgastantes, que demandem muita atenção, concentração e altos níveis de segurança e dificuldade. Mas também está ligada a profissionais que operam diariamente sob grandes responsabilidades e pressão.

O diagnóstico deve ser dado por um profissional da área de psicologia ou psiquiatria, levando em consideração a história do paciente e seus níveis de realização e satisfação no ambiente de trabalho. "No entanto, há alguns sinais que são alertas, como grande cansaço, ansiedade, pessimismo, irritabilidade, negatividade, sentimentos de fracasso, insegurança e incompetência, além de alterações de humor bruscas e isolamento", informa a consultora, destacando que cada pessoa pode apresentar sinais diferentes.

A doença também pode se manifestar fisicamente, com dores de cabeça frequentes, alterações no apetite e no sono, pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais e fadiga. Para tratar, o mais indicado é o acompanhamento com um psicoterapeuta, mas também pode envolver o uso de antidepressivos e ansiolíticos. Para controlar os sintomas da síndrome, além das recomendações médicas, deve-se incluir práticas antiestresse no dia a dia. "É importante repensar as rotinas e condições de trabalho, mudar alguns hábitos e estilo de vida fora do ambiente de trabalho. É recomendável praticar atividade física regularmente, exercícios de relaxamento, atividades de lazer com amigos e familiares", completa a a consultora Regional de Gente.

QUEM FOI CONTA

A palestra sobre a Síndrome de Burnout foi uma das mais interessantes que já assisti! Como ficou claro para todos, a Síndrome é causada pelo esgotamento físico e mental que muitas pessoas sofrem no trabalho. São as preocupações com metas e a pressão que o profissional sofre diariamente. Tudo isso gera mais preocupação fora do horário de trabalho, provoca insônia, falta de apetite, falta de ânimo. Também ficou clara a importância da mudança na rotina, em casa e nos finais de semana. São atitudes simples que podem ajudar a evitar o transtorno e a melhorar a qualidade de vida.

Admilson Mourão Silva
Assistente de Controle Operacional

A SIPAT 2019 foi muito positiva, com muitos temas que, tenho certeza, contribuirão para a maior qualidade de vida de todos. Em especial, o tema Síndrome de Burnout que enfatizou a questão do estresse no ambiente de trabalho, deixando bem claro o que devemos fazer para que isso não nos acometa, para não gerar impactos negativos tanto profissionalmente, quanto em nossa vida particular.

Jefferson Martins Camurça
Instrutor de Ensino Profissional

QUALIDADE DE VIDA

Médico explica como a dependência de drogas e bebidas afeta a vida das pessoas

Em Brasília, o médico do trabalho da Regional Rodrigo Mansur falou sobre alcoolismo, tabagismo e qualidade de vida. Ele explicou como a dependência funciona e como afeta famílias e a vida pessoal do dependente. "No caso do tabagismo, o que causa a dependência é a nicotina, um dos componentes do cigarro, que, quando absorvida pelos pulmões, vai rapidamente para o coração e se espalha pela corrente sanguínea e pelo corpo até atingir o cérebro, entre 7 e 9 segundos, levando a uma sensação de bem-estar", disse.

Entre as doenças causadas pelo tabagismo estão diversos tipos de câncer. Na prevenção, o Ministério da Saúde investe na oferta de adesivos, gomas de mascar e tratamentos para quem deseja parar de fumar.

Durante a palestra, Rodrigo Mansur abordou ainda a ingestão descontrolada de bebidas alcoólicas. O médico esclareceu dúvidas e disse que o alcoolismo compromete o funcionamento do organismo e pode prejudicar a convivência social, familiar e no ambiente de trabalho. "Algumas consequências podem ser irreversíveis. O fígado, por exemplo, é um dos órgãos mais prejudicados por ser o responsável pela destruição das substâncias tóxicas ingeridas e produzidas pelo corpo. Com o órgão sobrecarregado, o álcool pode causar inflamações como gastrite, hepatite alcoólica, pancreatite, entre outras doenças", explica.

Outra questão colocada na palestra foi que, mesmo sendo aceita pela sociedade, a ingestão de bebidas alcoólicas oferece inúmeros riscos não apenas para a saúde de quem consome.

A tradicional caminhada dos colaboradores da Regional Brasília, este ano contou com muitas brincadeiras.

SEM VÍCIOS

É responsável por acidentes de trânsito, de trabalho, violência, uma vez que altera os reflexos, deixando o pensamento desconexo, diminui as percepções, altera a capacidade cognitiva, provocando desequilíbrio e falta de coordenação.

Aquela cervejinha no final de semana para relaxar não é problema! Mas qualquer coisa em excesso, prejudica. "A segurança e a saúde dos colaboradores são de extrema importância para a Telemont, e a SIPAT é uma grande parceira nesse sentido. Cuidar do corpo e da mente, ter atenção ao que você ingere, também é regra de ouro", afirma o médico do trabalho Rodrigo Mansur, que também faz um alerta: "Não beber e não fumar são procedimentos de segurança que devem estar ativados o tempo todo. Se achar necessário, procure a ajuda de um profissional".

PARAR DE FUMAR

Você sabia que o cigarro mata 10 mil pessoas por dia em todo o mundo? Entre as doenças causadas pelo tabagismo estão câncer de pulmão e do aparelho digestivo, infarto, derrame, infecções respiratórias, impotência sexual, dentre muitas outras. Parar de fumar é garantia de mais qualidade de vida, a curto e a longo prazos. Procure um médico e entenda os benefícios para a sua saúde, como mais disposição no trabalho, e para o bem-estar da sua família.

De acordo com dados do Observatório da Política Nacional de Controle do Tabaco, no Brasil, 428 pessoas morrem, diariamente, por causa da dependência por nicotina. Anualmente, são perdidos R$ 56,9 bilhões, com despesas médicas e queda de produtividade, e 156.216 mortes poderiam ser evitadas. As principais causas de morte são câncer, doença cardíaca e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).

Das mortes anuais causadas pelo uso do tabaco: 34.999 são por doenças cardíacas; 31.120 mortes por DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica); 26.651 por outros cânceres; 23.762 por câncer de pulmão; 17.972 mortes por tabagismo passivo; 10.900 por pneumonia; 10.812 por AVC (acidente vascular cerebral).

QUEM FOI CONTA

O dia da caminhada no Parque da Cidade reuniu os colaboradores da Telemont para momentos de distração, com brincadeiras, jogos divertidos e sorteios. Foi uma ótima manhã que a SIPAT programou para os colaboradores da empresa.

André Cardoso Gonçalves de Jesus
Assistente de Controle Operacional I

A palestra foi bastante construtiva, pois consegui ter noções básicas sobre primeiros socorros. Pude adquirir também conhecimento de como ajudar as pessoas em certas situações, tais como socorrer uma pessoa que está tendo uma parada cardíaca ou engasgada.

Ana Paula Oliveira
Suporte Operacional

A palestra sobre Primeiros Socorros foi muito esclarecedora e contribuiu para melhorar o conhecimento e observar fatores que podem ocorrer no cotidiano, tarefas simples que salvam vidas.

Beatriz Alves Da Silva
Suporte Operacional

Deixo aqui meus sinceros agradecimentos à empresa que, através do SESMT, nos proporcionou momentos de conscientização e reflexão sobre Segurança no Trabalho e sobre Qualidade de Vida! Percebi a diferença no meu dia a dia, além de me sentir também responsável pelo bem-estar dos colegas de trabalho. Se seguirmos as Regras de Ouro, os 5 Ps e as recomendações transmitidas pela SIPAT, teremos um brilhante futuro, não só na empresa, mas em todas as áreas de nossas vidas.

Daniel Braga Barbosa Alves de Melo
Assistente de Suporte Operacional

A palestra sobre sarampo foi bem interessante, nos mostrando o modo de prevenção, contaminação e tratamento. Foram esclarecidas todas as dúvidas e nos conscientizamos da importância da vacinação e de manter os cartões sempre em dia.

Josane Lima Dos Santos
Suporte Operacional

A palestra de prevenção do suicídio foi muito interessante por nos fazer perceber a importância do diálogo e a observar os motivos que podem levar alguém ao suicídio.

Robson Felipe S. da Cruz
Suporte Operacional

Gostei de tudo na caminhada na praça! Foi tudo maravilhoso! Mas, o que mais me chamou atenção, o que destaco, foi o cuidado da empresa com a segurança dos colaboradores.

Rosangela Alves Santos
Assistente de Controle Operacional I

CHOQUE E QUEDA: OS DOIS MAIORES RISCOS

Programa Acidente Zero é tema da Semana em Indaiatuba, Amparo e Mogi Guaçu

A SIPAT 2019 na Regional de Campinas teve como um dos temas principais o trabalho próximo da rede elétrica. Promovido pelo SSMA em parceria com a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), a Semana foi movimentada com a participação de profissionais da Faculdades Anhanguera, do SAMU Hortolândia, do Grupo Saúde e Vida, da Elektro e do Posto Shell.

Além da sede da Regional, a SIPAT foi realizada em Indaiatuba, Amparo, Mogi Guaçu, e na capital, São Paulo. De acordo com o engenheiro de Segurança do Trabalho Martinho Antônio Alves Pereira, estiveram presentes, em média, 80 pessoas por dia, nas atividades. "Todos os dias contamos também com a presença das lideranças, nas palestras e eventos. Gestores e gerentes estão mais engajados com a segurança, e isso fortalece nosso programa de Acidente Zero", afirma Martinho.

Instrutor da Regional Campinas, Ricardo Borges Araújo fez uma palestra, abordando a Regra de Ouro da prevenção para quem atua perto da rede elétrica. Foram abordados os procedimentos obrigatórios antes de começar as atividades em postes elétricos, como a APR - Análise Preliminar de Risco, ação fundamental que garante a vida. Em Mogi Guaçu, o tema foi abordado por Lennon Henrique Mamede da Silva da concessionária de energia Elektro, que deu dicas aos colaboradores sobre prevenção e falou também dos riscos com choque elétrico.

Em Amparo e Indaiatuba, as equipes receberam o engenheiro de Segurança do Trabalho da Regional, Martinho Antônio Alves Pereira, que falou sobre o Programa Acidente Zero Telemont, reafir-

NO ALTO DO POSTE

mando as normas e regras para Operar de Modo Seguro. "Essa foi a primeira vez que conseguimos promover a SIPAT na região, e o resultado foi muito bom. Hoje, as equipes estão alinhadas com a cultura de trabalhar certo e com segurança", analisa Martinho.

"Em telecomunicação precisamos estar atentos com as redes aéreas, além dos cuidados de trabalhar em altura é preciso checar se a área está energizada. É preciso testar as partes metálicas, cordoalhas e alças fixadas ao poste (braçadeira) em caso positivo o trabalho não pode ser realizado. Neste caso, a equipe deve interromper a atividade e acionar o setor SSMA - Segurança, Saúde e Meio Ambiente ou a liderança que irá informar a concessionária de energia", informa Martinho lembrando que ao visualizar uma situação em que rede de telecomunicação esteja muito próxima da rede de iluminação pública não é permitido se-quer subir no poste. Outro ponto que o engenheiro destaca quando o assunto é segurança em rede elétrica é a atuação em postes com transformadores e com cabos desencapados da rede de iluminação. "Os transformadores estão alimentados com energia de alta tensão o que aumenta o risco e o outro cuidado é com os reatores das luminárias, pois estão fixados à estrutura de suporte da luminária e muito próximos à rede de telefonia. Em caso de fuga de energia, ou algum fio solto, pode energizar a cordoalha.

As palestras realizadas também focaram a responsabilidade da empresa e demonstraram que a segurança no trabalho é prioridade máxima na Telemont, mas ela está nas mãos e atitudes dos próprios colaboradores. O recado final dado na SIPAT em Campinas foi "fique atento às Regras de Ouro e execute o trabalho sempre preservando a si e aos seus companheiros".

REGRA DE OURO: PROXIMIDADE À REDE ELÉTRICA

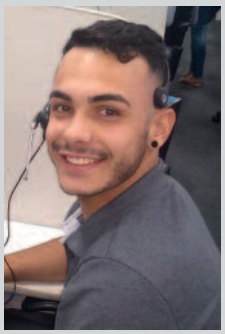
Para profissionais do segmento de telecomunicações / integração e tecnologia

Manter distância segura da rede energizada ao executar a atividade, avaliando os riscos e verificando a ausência de fontes de energia, através da chave de teste, na área de trabalho.

Para profissionais do segmento de energia elétrica

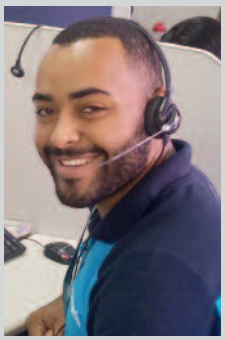
Usar todos os EPIs e EPCs necessários para realizar a atividade e, em casos de trabalho em rede desenergizada, sempre executar os procedimentos que garantam a segurança.

QUEM FOI CONTA



Participei pela primeira vez da SIPAT da Telemont. Achei os temas interessantes e bem elaborados, o que me chamou atenção foi a grande participação dos funcionários e sorteios de prêmios. O evento é muito importante para fortalecer os conhecimentos de todos colaboradores reforçando as principais informações sobre saúde fisica e mental dentro e fora do local de trabalho.

Gabriel Carbone Gil
Assistente Técnico I



No meu ponto de vista, a Sipat 2019 trouxe uma ampla bagagem para todos nós colaboradores, com esclarecimentos nas áreas da saúde entre outras informações. A Sipat é um evento que não deve faltar em nenhuma empresa, pois um funcionário bem orientado é um funcionário melhor.

Domingos Dias Junior
Assistente Técnico I

DIREÇÃO DEFENSIVA COM O GUARDA GENTILEZA

Jobson faz sucesso nas ruas de Vila Velha e ensina que no trânsito todos são responsáveis

O subinspetor Jobson Meirelles, conhecido em Vila Velha como o "Guarda Gentileza" e coordenador de Educação no Trânsito do município, foi o responsável pela palestra sobre direção defensiva na 13ª SIPAT da Telemont, na Regional Espírito Santo. O palestrante, que já foi homenageado pelo DETRAN-ES por sua atuação destacada como guarda de trânsito, falou aos colaboradores sobre o cumprimento das regras e leis no dia a dia das cidades. "O mais importante é tratar bem as pessoas e lembrá-las que, se cada um fizer a sua parte, os acidentes reduzem", ensinou, enfatizando que o trânsito é feito de pessoas.

O "Guarda Gentileza" não focou sua apresentação apenas nos motoristas, mas falou também para os pedestres, motociclistas e ciclistas, ressaltando a importância de respeitar os limites de velocidade, a sinalização e de praticar a direção defensiva.

Com uma frota de mais de 500 veículos, locados e próprios, a Regional da Telemont se uniu para ouvir a lições de quem trabalha diariamente nas ruas da cidade, observando e conduzindo o trânsito. Meireles destacou que as principais causas de acidentes de trânsito são as falhas humanas, o uso de celular, as ultrapassagens perigosas, o desrespeito às leis de trânsito, o excesso de velocidade e o consumo de bebidas alcoólicas.

NO DIA A DIA

De acordo com o Ministério da Saúde, o número de mortes causadas por acidentes de trânsito é o segundo maior no país entre os homens e jovens. "Com uma frota grande como a nossa, é preciso estar sempre atento e lembrando os procedimentos de condução defensiva entre nossos colaboradores. É necessário ter atenção, manter a documentação em dia e os veículos em perfeitas condições. Afinal, o carro é um instrumento de trabalho, e a direção defensiva é a melhor alternativa para prevenir e diminuir as possibilidades de acidentes, não somente em horário de trabalho. A segurança e o bem-estar de todos significa muito para a empresa e é responsabilidade de todos", afirma Darlan Oliveira Bomfim, engenheiro de Segurança do Trabalho da Regional Espírito Santo.

QUEM FOI CONTA

A 13ª edição da SIPAT foi muito especial, pois o tema Disciplina Operacional está conectado com o fator principal de redução de acidentes, que são as pessoas. A Telemont faz todo o esforço de levar conhecimento, fornecer equipamentos de segurança e procedimentos operacionais seguros, mas se o empregado não usar com disciplina esses recursos, não adianta, vai causar acidentes. Nossa atitude faz toda a diferença. A palestra sobre trânsito seguro, trouxe números alarmantes sobre os acidentes, e a maioria deles poderiam ser evitados com atitudes simples, como não usar o celular, não ingerir bebidas alcoólicas ou dirigir na velocidade permitida na via. A decisão está em nossas mãos, depende de cada um de nós adotar comportamentos e atitudes seguras para continuarmos a aproveitar a vida!

Luiz Gustavo Pereira Dos Santos -
Analista Regional de Auditoria

A SIPAT é sempre importante para todos nós, colaboradores, pois é uma forma de relembrar de tudo a cada ano. Eu, por exemplo, funcionário da Telemont há nove anos, fiquei feliz por participar da palestra sobre a direção defensiva e sobre DST, pois aprender e rever a segurança nunca é demais.

Edmaldo Oliveira de Azevedo
Técnico em Fibra Optica

CAMISINHA SEMPRE:
MESMO SEM SINTOMAS DE DOENÇAS

A saúde sexual foi discutida de forma aberta e sem preconceitos

Os colaboradores da Telemont em Goiás receberam no auditório da Oi a psicóloga da Superintendência de Vigilância em Saúde de Goiânia, Daniele Afonso, que falou sobre Doenças Sexualmente Transmissíveis, seus sintomas e tratamentos. A palestrante deixou claro: a única e eficaz forma de se proteger das DSTs - Doenças Sexualmente Transmissíveis é usando preservativo, feminino ou masculino.

Daniele também contou que a nomenclatura DST está, aos poucos, sendo substituída por IST - Infecções Sexualmente Transmissíveis. "Isso porque é preciso destacar que uma pessoa pode ser portadora da infecção e transmiti-la mesmo sem apresentar sinais ou sintomas da doença", esclarece Daniele. Entre as infeções foram abordadas: herpes genital; cancro mole (cancroide), HPV, doença inflamatória pélvica (DIP), donovanose, gonorreia e infecção por Clamídia, linfogranuloma venéreo (LGV), sífilis, infecção pelo HTLV e tricomoníase.

Durante a palestra, a representante da Secretaria de Saúde explicou também a importância de se conhecer o próprio corpo, a fim de identificar possíveis sintomas das infecções, e alertou para a necessidade do uso dos preservativos para evitar o contágio. "Nem sempre os sintomas são visíveis no início da doença. Portanto, é possível estar infectado e não saber ou não apresentar sintoma algum", explica Daniele. Entre os sintomas de IST estão feridas na área genital, corrimentos e verrugas nas partes íntimas, ardência ao urinar e lesões na pele. "As reações podem surgir nas áreas genitais, mas também em qualquer parte do corpo", alerta.

A observação e o autoconhecimento são indispensáveis para se detectar a doença no estágio inicial e dar início ao tratamento, assegurando melhores possibilidades de cura. "Caso você perceba alguma mudança em seu corpo, procure imediatamente um profissional, independentemente de quando você manteve sua última relação sexual".

TRATAMENTOS

Boa parte das doenças sexualmente transmissíveis tem cura. No entanto, a falta de tratamento pode causar complicações graves, como câncer, infertilidade, demência e outros problemas. Ao abordar as doenças, Daniele Afonso lembrou às mulheres que a pílula é um anticoncepcional, evita a gravidez, mas não protege contra doenças e infecções.

QUEM FOI CONTA

A palestra sobre DSTs foi esclarecedora. Acredito que é um assunto que sempre gera dúvidas e, apesar de ser um problema antigo, as situações continuam vivas na sociedade, pois ainda nos deparamos com a falta de informação e conscientização sobre as DSTs. A palestrante conseguiu passar com clareza as orientações, sanar dúvidas e dar dicas de como se prevenir e buscar prevenção, de forma acessível a todos. Tivemos também uma forma descontraída de abordar os perigos da ingestão do álcool, através de um teatro, em que os colaboradores tiveram a oportunidade de interagir com todos.

Estela Carolina de Souza
Assistente Operacional

A palestra sobre IST/Aids nos proporcionou informações importantes sobre as principais doenças sexuais que acometem a população brasileira, os sinais e sintomas e, principalmente, como prevenir. Dessa forma, o conhecimento adquirido foi de extrema valia. A palestrante mostrou conhecimento no tema e conseguiu interagir com os participantes.

Paulo Henrique Moreira de Souza
Técnico em Segurança do Trabalho

COMPORTAMENTO SEGURO

Os participantes testaram seus conhecimentos sobre segurança e saúde de forma divertida

Em Cuiabá, a SIPAT apresentou diversas palestras sobre saúde e prevenção de acidentes. A programação foi ampla e abordou, ainda, relacionamento e acolhimento de pessoas com deficiência e temas complexos, como depressão e suicídio. O conteúdo abordado foi complementado com brincadeiras, paródias e brindes arrecadados pelos Cipeiros para distribuir aos participantes.

Na abertura da Semana, o engenheiro de Segurança do Trabalho da Regional, Everson José Taques de Moura, falou sobre o compromisso e a aliança da Telemont com a vida de todos. Os eventos aconteceram no Almoxarifado, no Jardim Vitória; nos dois DGs, no EGOX e no prédio BAMO - Oi.

Com um contingente amplo de técnicos, em áreas urbanas e rurais, atuando próximo a redes elétricas, espaços confinados, em altura, transitando por movimentadas vias e, mesmo atuando com içamento de cargas, a 13ª Sipat, na Regional Mato Grosso, foi também mais um momento de divulgar e reforçar os padrões comportamentais e procedimentos das Regras de Ouro que garantem a proteção de todos no trabalho.

TODO O TEMPO

ROLA O DADO

Uma gincana coordenada pela equipe de SSMA da Regional animou os colaboradores, durante toda a Semana. Um dado gigante foi usado para direcionar a brincadeira de pergunta e resposta. "Todas as perguntas foram sobre segurança no trabalho, Regras de Ouro, saúde e qualidade de vida. Ao rolar o dado gigante, cada lado com uma orientação ao participante, o público era convidado a seguir a ordem: fazer ou responder uma pergunta, passar a vez, trocar o lado etc. Foi um jeito divertido de relembrar a importância de se cuidar", comenta a técnica de Segurança do Trabalho Hellen Tarice Ferreira de Moraes, responsável pela SIPAT em Mato Grosso.

QUEM FOI CONTA

A SIPAT 2019 foi bem organizada, com o SSMA e a CIPA atuando em vários setores da Regional. A importância das Regras de Ouro foi colocada diversas vezes e ganhou, inclusive, uma canção que virou o tema da Semana. Tivemos palestras e atividades sobre cuidados e acidentes de trânsito. Todos os setores foram envolvidos: implantação, manutenção, almoxarifado e área administrativa. As palestras da Saúde e da APAE foram também muito importantes para estimular o nosso bem-estar e para nos esclarecer sobre o tratamento e o comportamento com nossos colegas com deficiência.

Marcos Santana de Albuquerque
Projetista

PREVENÇÃO NO TRÂNSITO: CONTROLE DE VELOCIDADE E LUCIDEZ

Embriaguez e abuso de velocidade são responsáveis pelo maior número de acidentes no Brasil

No Mato Grosso do Sul, a SIPAT aconteceu simultaneamente nos prédios RUBA e Tapajós. As palestras sobre Educação no Trânsito foram ministradas por Pedro Rogério Zanetti, do DETRAN local, e Eder Vera Cruz, agente de trânsito da AGETRAN - Agência Municipal de Transporte e Trânsito de Campo Grande.

A proposta dos agentes de trânsito foi esclarecer os benefícios da direção defensiva e ampliar a divulgação dos riscos de se dirigir após o consumo de álcool ou acima da velocidade permitida na via. Um dos aspectos abordados foi o comprometimento da visão do motorista embriagado. Para exemplificar, o representante do Detran Pedro Rogério propôs exercícios entre os colaboradores, a fim de demonstrar como a bebida alcoólica e a direção de automóveis, motos ou outros veículos motorizados não combinam e podem ser fatais.

Os palestrantes também conversaram sobre o cumprimento das regras de trânsito, principalmente o respeito às placas de velocidade nas vias públicas e estradas. Para os organizadores da SIPAT, SSMA e Cipa, as palestras cumpriram o objetivo de alertar os colaboradores sobre a importância da segurança no trânsito, no trabalho e nos momentos de lazer. É necessário estar atento todo o tempo!

SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR

As equipes participaram de palestras sobre o atendimento a vítimas de picadas de cobras, escorpiões e outros animais

Em Campo Grande, a SIPAT também ensinou os primeiros socorros que podem salvar vidas, enquanto não chega o atendimento especializado. Quem participou da palestra recebeu noções básicas de atendimento a vítimas de picadas de animais peçonhentos, de quedas, ataques cardíacos (infartos) e AVC - Acidente Vascular Cerebral. Em muitas situações, a decisão correta e os cuidados adequados é que fazem a diferença entre a vida e a morte.

Para as situações de picada de animais peçonhentos, os colaboradores receberam a orientação de não adotar procedimentos caseiros, como queimar o local, fazer torniquete (amarrar próximo ao local para o veneno não espalhar), chupar o veneno, usar qualquer erva ou ingrediente no local da picada. A única indicação é lavar com água corrente e ir em busca de atendimento médico o quanto antes, para diagnosticar e tomar as providências necessárias. Caso consiga, aprisione e leve o animal para reconhecimento no pronto socorro. Dessa forma, o tratamento e o acesso ao antídoto serão mais rápidos.

QUEM FOI CONTA

PARTICIPANTS' COMMENTS

Com uma breve e objetiva palestra, foi possível entender os malefícios que o álcool pode trazer quando combinado com a direção, causando acidentes leves, graves ou até fatais. Para que o palestrante pudesse dar mais veracidade ao assunto, ele trouxe óculos simuladores de embriaguez. Com esses óculos eu tive a sensação do que a embriaguez causa para a visão. É um dos sentidos mais prejudicados, e pode causar mais acidentes quando se combina álcool e direção.

Luiz Ernanio Martins da Silva
Auxiliar Técnico de Projetos

Eu gostei muito de ter participado da palestra sobre Educação no Trânsito. Nela foi falado sobre a importância de ter respeito e responsabilidade no dia a dia do trânsito, seja de carro, moto, bicicleta ou até mesmo a pé. Não adianta pensarmos só na gente, quem sai nas ruas tem que cuidar de si e dos outros também. Também se falou sobre álcool e direção e que os dois não combinam. Quem quer beber, que beba, só não saia pilotando ou dirigindo, colocando sua vida e a dos outros em risco. Conscientização em primeiro lugar.

Suelen Regina Oliveira Rodem
Operadora de Suporte Técnico

Participei da SIPAT deste ano e considero que foi um evento muito importante, não só para nossa segurança, como também para nossa saúde. As palestras realizadas foram de extrema importância para todos nós. Eu sempre admirei esse evento!

Jhonne Pereira da Silva
Emendador de Cabos Telefônicos I

DISCIPLINA E ALIANÇA PELA VIDA

A maior Regional da Telemont com 6.423 colaboradores, Minas Gerais, fez da 13ª SIPAT um marco para as Regras de Ouro

Os técnicos de enfermagem Sheilla Helena e Bruno Lelles fizeram a blitz "Setembro Amarelo" no bairro São Francisco. A ideia foi alertar para os cuidados com a mente para evitar a depressão

O diretor da Regional Minas, Fernando Bhering, fez a abertura da 13ª SIPAT e convidou a todos a adotarem o compromisso com o trabalho seguro

A 13ª SIPAT Telemont, que teve como tema "Disciplina Operacional – Sua atitude faz toda a diferença", mobilizou as áreas operacional e administrativa em todo o estado de Minas Gerais. Em Belo Horizonte, a abertura do evento foi no prédio da Rua Estoril, no bairro São Francisco, feita pelo diretor Regional Fernando Behring. Ele falou sobre a importância da segurança no trabalho, no dia a dia de cada colaborador, e intensificou as recomendações para que as equipes assumam realmente o compromisso de manter a Disciplina Operacional.

O diretor explicou a importância da aplicação das Regras de Ouro, da Observação Comportamental e da Inspeção de Segurança em cada atividade. "São essas ações que previnem o acidente, que anulam o risco durante a execução do trabalho. Ao fazer a inspeção de segurança o trabalhador está cuidando da sua vida e da vida de outro colaborador. Não há serviço que vale uma vida, porque a vida é o bem mais precioso que Deus nos deu", afirma Fernando Behring.

Por meio de atividades divertidas, como competição de EPIs, gincana e lanches saudáveis, além de palestras, a SIPAT 2019 divulgou a importância da Disciplina Operacional, abordando as Regras de Ouro, Saúde Física e Mental, Cuidados no Trânsito e Direção Defensiva. "A meta é acidente Zero e estamos cada dia mais empenhados em alcançá-la. Por isso, todo dia de trabalho tem que ser vitorioso, sem acidente", afirma a gerente Regional de SESMT, Marcele Torres Barros.

GINCANA: TÉCNICO DE CHUMBO - O DESAFIO EM ALTURA

Em Minas Gerais, uma gincana movimentou as equipes técnicas. Antes das provas, o técnico de Segurança Mauricio Cascais fez uma palestra sobre a Norma Regulamentar 35 - Trabalho em Altura, destacando os riscos e perigos ao executar atividades em altura e a importância do uso da linha de vida e dos equipamentos de proteção individual, e sobre a ação segura, conforme os procedimentos operacionais de SSMA da Telemont.

Com os conceitos revisados, a gincana teve início com 13 profissionais inscritos. As provas foram eliminatórias, e os cinco primeiros colocados ganharam prêmios e brindes.

1ª PROVA
Confecção de NÓS, o empregado deveria, em dez minutos, fazer cinco NÓS, conforme foi ministrado na Palestra de NR35;

2ª PROVA
Identificação dos itens do KIT de Linha de Vida, o empregado teve cinco minutos para escrever quais são os itens que compõem o KIT.

3ª PROVA
Montagem da linha de vida, o empregado teve cinco minutos para montar o KIT de Linha de Vida, simulando o dia a dia em campo. Os cinco primeiros colocados receberam prêmios e brindes.

A gincana Técnico de Chumbo movimentou a área em frente ao CAIGETEC.

OS VENCEDORES:
TÉCNICOS MAIS RÁPIDOS NOS DESAFIOS

1º LUGAR
Cícero Pereira de Medeiros
Prêmio: caixa de som bluetooth

2º LUGAR
Matheus Henrique
Prêmio: headphone Bl

3º LUGAR
Daniel Henrique
Prêmio: fone de ouvido bluetooth

4º LUGAR
Carlos Gustavo
Prêmio: bolsa com acessórios

5º LUGAR
Marco Antônio ***Prêmio: camisa da 13ª SIPAT 2019***

QUEM FOI CONTA

Considerei a dinâmica bastante interessante, pois aprofundou em temas que antes tínhamos receio de falar ou até mesmo comentar, como DST e suicídio. Todos tiveram a oportunidade de entender melhor as consequências, como evitar e as maneiras de perceber os estágios iniciais tanto da DST, como do suicídio. Também foi possível tirar as dúvidas sobre o sarampo, uma doença que até pouco tempo estava praticamente extinta, mas que voltou a registrar casos, ultimamente.

Kaio Victor Souza Demétrio
Auxiliar Técnico de Projeto I - Belo Horizonte

Adorei participar mais uma vez da SIPAT! O tema abordado este ano foi muito importante. Infelizmente, ainda existem alguns tabus sobre as doenças sexualmente transmissíveis e, por conta disso, a falta de informação necessária. A dinâmica trazendo os colaboradores para dentro da palestra foi superinteressante. E foi lembrado também o Setembro Amarelo, campanha de prevenção ao suicídio. Muito obrigada Medicina e SESMT-RMG pelo empenho.

Ingrid Massula Ribeiro
Auxiliar Técnico de Projetos I - Belo Horizonte

A palestra realizada pela SIPAT foi bem explicativa, abordou temas relevantes para a saúde e a compreensão dos riscos para cada doença. A abordagem sobre as doenças sexualmente transmissíveis e dos temas Setembro Amarelo e vacina contra o sarampo foram bem claras. O exemplo usado para representação da sífilis ficou bem compreendido, assim como a importância da utilização da camisinha para a proteção da saúde. A dinâmica foi bem criativa, proporcionou a interação da equipe.

Ariane Cristina Silvério de Souza
Auxiliar de Projeto I - Belo Horizonte

Achei interessante a dinâmica, principalmente por ter muitos novatos no setor. A conversa fluiu descontraída e com bastante interesse dos participantes.

Daniela Souza Costa
Projetista II - Departamento Equipe de Projetos - Belo Horizonte

Os palestrantes alertaram sobre a importância do uso da camisinha para a prevenção de várias doenças como Aids/HIV/sífilis e outras, esclarecendo dúvidas em relação aos sintomas de cada doença, formas de prevenção e tratamento. Também foi falado como é importante procurar um posto de saúde para tomar a vacina contra o sarampo, uma doença que atualmente tem muitos casos confirmados, inclusive, de morte. As dúvidas foram esclarecidas na dinâmica, com todos os colaboradores participando de forma descontraída.

Luciana da Silva Rocha
Auxiliar Técnico de Projetos - Departamento Equipe de Projetos - Belo Horizonte

Tivemos uma visão geral sobre doenças sexuais, como Aids, HPV, sífilis, entre outras, e aprendemos sobre prevenção e sintomas. Também ouvimos sobre o sarampo, doença que está voltando após muitos anos, é contagiosa e, por isso, a vacina é tão importante. Uma dinâmica com brincadeiras e perguntas sobre as doenças foi muito divertida. Ouvimos também sobre importância da doação de sangue, sobre o Setembro Amarelo, mês da prevenção ao suicídio, considerado hoje um problema de saúde pública. Através da conscientização e discussão do tema, podemos conseguir prevenir, identificar e quebrar os tabus envolvendo o suicídio.

Lucas Ponciano Gomes
Auxiliar Técnico de Projeto I do Departamento Equipe de Projetos - Belo Horizonte

BATATA QUENTE: DOENÇAS SEXUAIS

A enfermeira Aline Borges e o técnico de enfermagem Talysson Pereira, da Telemont, organizaram uma palestra interativa com música e balões vermelhos recheados com perguntas e dicas sobre doenças sexualmente transmissíveis. Quando a música deixava de tocar, o colaborador que tinha a batata na mão, devia estourar o balão, ler uma pergunta e respondê-la". A brincadeira foi um sucesso no Departamento de Projetos – implantação no prédio da Tamoios.

No prédio da Rua Alcobaça, no bairro São Francisco, a SIPAT 2019 incluiu palestra do médico do trabalho da Regional Minas, Vanderlúcio de Araújo Rodrigues, sobre a transmissão de doenças sexuais. Ele falou sobre os sintomas em homens e mulheres e destacou: "o método mais eficaz para a eliminação de DST é a utilização de preservativos em todas relações sexuais".

José Savietto Barbosa, integrante da Associação da Síndrome de Asperger no Transtorno do Espectro do Autismo de Minas Gerais (ASA TEA), falou aos colaboradores sobre o Autismo, a prevalência da doença no Brasil, os tipos de autismo e sobre os direitos de um cidadão com autismo na sociedade. José Savietto comentou também sobre os trabalhos que a Associação faz para que as pessoas com autismo possam ser encaminhadas para o mercado de trabalho.

ARAGUARI

MAIS DISCIPLINA NA VIDA

O Hotel Monte Castro foi o palco da SIPAT da Telemont, em Araguari. O gestor de SSMA da Britivic Ebba - Suco Maguari, Alexandre Aparecido Machado de Aguiar, falou aos colaboradores da Telemont sobre a importância da Disciplina Operacional ser parte integrante de todos os processos relacionados às atividades profissionais, sociais e pessoais. Na palestra, ele enfatizou também que a comunicação transparente e objetiva pode interferir positivamente na gestão das equipes e solucionar problemas.

CURVELO

CUIDADO COM A REDE ELÉTRICA

Em Curvelo, a SIPAT foi realizada no prédio da Oi e recebeu o palestrante Maykel Rocha Pamponet que é engenheiro de Segurança do Trabalho, para falar sobre o Sistema Elétricos de Potência – SEP e a importância do cuidado e dos procedimentos de segurança na proximidade da rede elétrica.

DIVINÓPOLIS

CUIDE DE SI E DOS OUTROS

A SIPAT Divinópolis aconteceu na sede da Rua Itapecerica, no centro da cidade, com abertura realizada pelos gestores de Área Anderson Mendes Barbosa e Daniel Freire de Oliveira. A psicóloga Jéssica Rodrigues de Almeida falou com as equipes sobre os Aspectos Comportamentais da Área de Segurança do Trabalho, sobre a interação de pensamentos automáticos que fluem em nossa mente (acontecimentos diários), pensamentos disfuncionais e funcionais como necessidades do ser humano, crenças centrais, modos de interpretação dos acontecimentos, emoções básicas, como alegria, amor, medo, tristeza e raiva. Várias dinâmicas ilustraram a palestra, que a abordou, ainda, a importância do trabalho em equipe e o cuidado com o próximo. Cada colaborador recebeu um balão cheio, que representava sua vida, e deveria passá-lo para frente, sem deixar cair. Alguns balões foram estourados, o que provocou a reflexão de que o autocuidado é tão importante quanto o cuidado com os outros, principalmente quando o assunto é segurança. Depois da palestra, houve sorteio de brindes e um lanche.

QUEM FOI CONTA

PARTICIPANTS' COMMENTS

Gostei muito da palestra sobre doenças, que me ajudou a entender mais sobre o quanto é importante prevenir uma DST. Achei interessante o preservativo feminino, sobre o qual eu não tinha conhecimento.

João Ferreira de Souza Neto
Equipe de Implantação Cabo Metálico - Belo Horizonte

Gostei muito da palestra sobre trânsito. É muito importante ter cuidado nas ruas, não só para proteger nossa vida como também a de outras pessoas que estão na via. Na minha opinião, para reduzir a taxa de acidentes no trânsito é preciso que todos mudem de atitude e a forma de pensar.

Antônio Carlos Rodrigues
Equipe de Manutenção de Cabos - Belo Horizonte

Foi muito importante para o nosso conhecimento, porque a empresa trabalha com pessoas com deficiência. A palestra ofereceu informações que nos ajudam em nossos relacionamentos, no dia a dia, e a compreender as pessoas com autismo. O mais importante da palestra foi que eu aprendi a diferenciar o autismo como síndrome e tive conhecimento dos direitos de pessoas com deficiência, especificamente com autismo.

Willma Huanca Tipa
Auxiliar de Confecção - Projeto Oficina Cidadã - Belo Horizonte

A gincana foi muito bacana! Um meio de comunicação interessante, uma experiência muito boa. Coloquei em prática o que eu realizo no meu dia a dia em atividade em altura.

Cícero Pereira de Medeiros
Instalador e Reparador de Redes e Cabos Telefônicos - vencedor da Gincana Técnico de Chumbo - Belo Horizonte

A SIPAT para mim é de extrema importância. Foi reforçada a importância da vida de cada um de nós, colaboradores, para empresa e para nossos familiares. Destacou a necessidade de cuidar da saúde física e psicológica, como na campanha Setembro Amarelo, e do combate ao suicídio. Falamos também sobre a manutenção dos itens e ferramentas de segurança e do quanto é imprescindível que estejam em dia.

Bruno Santos de Oliveira
Instalador e Reparador de FTTH - Araguari

A Semana veio para mostrar a importância de cumprir todas as regras da empresa com o compromisso de atingir os objetivos e tarefas que os líderes tenham passado. E, também, que todos os funcionários devem ter empatia uns com os outros.

Patrícia Borges De Oliveira Dumont
Ligadora de Linhas Telefônicas - Araguari

A palestra foi muito importante! O palestrante falou dos cuidados que devemos ter ao trabalhar próximos à rede e sobre as consequências dos acidentes causados por choques elétricos.

Everton Benísio da Silva
Trainee - Instalador e Reparador de Rede Externa - Curvelo

Pela palestra, pude enxergar que os trabalhos próximos à rede elétrica são mais perigosos do que eu pensava, e todo cuidado é pouco.

Alisson da Cruz Pereira
Instalador e Reparador de Rede Externa - Curvelo

GOVERNADOR VALADARES

ENGRENAGEM PERFEITA

O engenheiro da mineradora Vale Jonas Marques deu início à 13ª SIPAT, falando sobre Segurança e Disciplina na Operação. Em tom de incentivo e encorajando os colaboradores, ele destacou que o compromisso com a segurança e com a disciplina operacional é uma obrigação de todos. Jonas buscou conscientizar os 80 colaboradores que assistiam à palestra para o fato de que a vida de cada um importa para seus familiares e que não compensa se arriscar ou deixar de cumprir as regras de segurança. O engenheiro também enfatizou a importância do autocuidado e da atenção com os companheiros. "É preciso também se deixar cuidar, para que a engrenagem do ambiente de trabalho possa funcionar cada vez melhor", afirma. A palestra foi finalizada com o gestor Fabrício Medrado, que falou sobre as Regras de Ouro e de como a Telemont age fortemente para que a taxa de acidentes seja zero. Todos os colaboradores participaram do evento, inclusive os novos contratados.

IPATINGA E JOÃO MONLEVADE

Em **Ipatinga,** o técnico em Segurança do Trabalho da Telemont, Joeuton Gomes Amâncio, fez a palestra "Como Operar de Modo Seguro com Disciplina Operacional". Cerca de 40 colaboradores estiveram presentes e ouviram atentos a abordagem do técnico sobre disciplina operacional; a necessidade de que cada um firme um compromisso pessoal com a segurança do trabalho e pratique os processos operacionais de forma correta. O palestrante também interagiu com os participantes, fazendo perguntas sobre o tema e reforçou como a Telemont se preocupa com a integridade física de todos, investindo em EPI, EPC e treinamentos constantes.

A equipe da Telemont em **João Monlevade** também teve uma Semana intensa com atividades recreativas, brindes e palestras sobre saúde e segurança no trabalho.

Ipatinga

João Monlevade

JUIZ DE FORA

DE VOLTA PARA A FAMÍLIA

Em Juiz de Fora, a programação da 13ª SIPAT incluiu palestra com os temas "Família, seu bem maior", feita pela analista de Gente Michelle Fernandes Villani; "Abuso de água e drogas", proferida pelo capitão da PMMG Flavio Luiz de Campos; e "Saúde e Trabalho em Equipe", com o psicólogo Leonardo Barreto Vargas. Os colaboradores também puderam fazer aferição de pressão arterial e teste de glicemia com a Equipe de Medicina.

QUEM FOI CONTA

A 13ª SIPAT foi de grande importância para a minha rotina de trabalho. Toda a equipe do GRAM GVS e de Minas Gerais está de parabéns pois tiveram o compromisso de zelar pelo objetivo do programa Acidente Zero e com Operar de Modo Seguro. O palestrante Jonas nos mostrou que somos as engrenagens que movimentam a empresa. Este mecanismo precisa de coerência entre os colaboradores para que possamos prevenir e visualizar o risco sem causar acidentes. O que eu levo como aprendizado pessoal é que somos importantes no time, na equipe e no grupo. Mais importante ainda é a nossa vida pessoal, com a esposa, filhos e familiares, que nos aguardam chegar em casa seguros. E que essa segurança é feita por nós mesmos, com a sabedoria para identificar os riscos.

Alexandre Knaipe Delogo
Assistente Regional de TI - Governador Valadares

A13ª SIPAT foi de grande valia e muito produtiva para minha carreira profissional. Nós devemos cuidar uns dos outros, a vida do colega é muito importante. Agradeço a Telemont por cada treinamento, por cuidar de nós e por nos mostrar que, fazendo a nossa parte, a engrenagem nunca irá parar e sempre estaremos juntos e firmes. Somos a engrenagem que sempre dará certo!

Willian Pereira Dos Santos
Instalador e Reparador de Redes e Cabos Telefônicos-Equipe De Fibra - Governador Valadares

Apesar de bastante delicado, é importante conversar e debater sobre o tema suicídio, e achar maneiras de preveni-lo. Muitos acham que o suicídio afeta poucas pessoas, mas na verdade muitos sofrem com a depressão, que é a principal causadora do suicídio. A SIPAT mostrou que devemos valorizar a vida, apresentando várias fotos e vídeos dos colaboradores com a família. Pequenos atos, como esse na SIPAT, podem ajudar alguém que precise e que nós nem imaginamos que esteja com problemas. Aquela palavra amiga do dia a dia, uma boa conversa pode salvar vidas.

Gleison Dias
Ligador de Linhas Telefônicas - João Monlevade

A SIPAT é de grande importância, pois nos faz lembrar que sempre que saímos para trabalhar alguém nos espera em casa com a nossa integridade física totalmente intacta. A palestra nos refletir sobre o suicídio, um ato que está cada vez mais comum em nosso cotidiano. Espero que esse tema não sirva de reflexão apenas nessa semana, mas que a cada dia possamos sair para executar as nossas tarefas e voltar para casa com o nosso objetivo alcançado.

Marco Túlio Braga
Supervisor Operacional - Equipe Multifuncional - João Monlevade

A abordagem da SIPAT teve um impacto na realidade de nossa vida. Lutamos para vencer e muitas vezes esquecemos de nossa saúde. Esse encontro nos fez refletir sobre a importância de termos uma qualidade de vida melhor e, com isso, melhorar o resultado no trabalho.

Flavio Miranda Salgado
Supervisor Operacional da Equipe Multifuncional (LA+ADSL) - ITS - PNT - Juiz de Fora

O tema direção defensiva foi importante para todos, porque estamos sempre em deslocamento para as atividades e somos os principais responsáveis na busca por um mundo melhor. Podemos contribuir, sendo motoristas conscientes. Adorei o aprendizado adquirido e tenho certeza que todos que participaram saíram da palestra felizes e gratos pelos ensinamentos passados.

Paulo Henrique Rodrigues
Agente de Soluções em Telecomunicações - Conselheiro Lafaiete

UBÁ, CONSELHEIRO LAFAIETE E BARBACENA

Na cidade de **Ubá,** os colaboradores da Telemont assistiram a uma palestra sobre doenças cardíacas, ministrada pela médica Mariza Chartune Marques. Ela falou sobre arritmia cardíaca, artrose, arteriosclerose, cardiomiopatia, doenças arteriais, humor, diabetes, tabagismo e longevidade dos homens. Os parceiros do evento foram Unimed, Posto Estrela, Posto Uirapuru, Coração de Estudante, Restaurante Castelo Branco, Restaurante do Baré e Hotel Bristol.

Em **Conselheiro Lafaiete,** o 3º Sargento Patrício de Oliveira Divino, do 31º Batalhão de Polícia Militar, falou sobre direção defensiva, legislação de trânsito; multas; penalidades; método básico de prevenção de acidente e sinalização de veículo. O tema despertou o interesse dos 60 participantes, que puderam tirar dúvidas com o especialista.

O enfermeiro Marlon Pedro M. de Almeida, do Hospital FLEMIG, falou para os colaboradores em **Barbacena** sobre a saúde do homem, alcoolismo, depressão e câncer de próstata. Ele lembrou os principais exames para manter a saúde e viver melhor, destacando que é importante fortalecer a saúde da população masculina, intensificando a prevenção de doenças.

Ubá

Conselheiro Lafaiete

Barbacena

MONTES CLAROS

O VALOR DE CADA UM

A SIPAT em Montes Claros foi realizada no Galpão da Telemont, no bairro Renascença. "Motivação Pessoal e Profissional" foi o tema da palestra do profissional de Educação Física e pós-graduado em psicologia Junior Shock. Ele deu ênfase aos cuidados com a saúde mental, reconhecimento das próprias qualidades e autoconhecimento, explicando como tudo isso influencia na vida pessoal e no trabalho.

VARGINHA

DIRIGINDO BEM SEGUINDO AS REGRAS

A primeira palestra da SIPAT em Varginha foi da especialista do Serviço Social do Transporte (SEST) e Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (SENAT), Cristiane Gomes Pereira, que falou sobre a adoção do hábito de seguir os procedimentos, regras e normas no trânsito. O outro palestrante, Tenente Barros, da Polícia Militar de Minas Gerais, abordou a Disciplina Operacional e a capacidade da PM de seguir seus padrões. O tenente também contou como é necessário incorporar o hábito de seguir os procedimentos, regras e normas, no dia a dia do trabalho (veja matéria na página 14).

QUEM FOI CONTA

O tema abordado na palestra foi importante e trouxe conhecimentos sobre os cuidados com a saúde, servindo também para conscientizar os homens em relação a deixar tabus, preconceitos e o machismo de lado, porque saúde está acima de qualquer coisa. Com hábitos saudáveis estamos nos protegendo e nos resguardando para, no futuro, não passarmos por situações desagradáveis em relação à saúde. Amar a si mesmo é o primeiro passo.

Daniele Aparecida de Freitas Furtado
Ligadora de DG - Barbacena

Excelente tema abordado na SIPAT deste ano, frisando a motivação pessoal e profissional. Com relação à motivação pessoal, a palestra ressaltou coisas simples do nosso dia e que, devido a correria da vida, não damos tanta importância e acabamos perdendo tempo, como o relacionar-se consigo, dar importância a quem você é e na sua capacidade de ser ainda melhor. Motivação pessoal é gerar uma iniciativa positiva para uma ação de sucesso.

Karla Fernanda Vieira de Souza
Auxiliar de Almoxarifado - Montes Claros

A SIPAT foi muito proveitosa, pois nos incentivou a confiar mais no nosso potencial. Creio que muitos saíram com a cabeça mudada depois desse dia. Espero que tenha mais palestras nesse formato. Agradecemos ao SSMA pela iniciativa.

Marcos Antônio Joaquim da Silva
Auxiliar de Almoxarifado - Montes Claros

A instrutora do SEST SENAT Cristiane Gomes orientou todos sobre a direção defensiva, mostrando e ressaltando a importância de fazer uma condução veicular consciente, seja ao descolar-se de casa para o trabalho, seja do trabalho para casa. No segundo dia, tivemos uma palestra com o tenente Barros, que falou sobre a instituição privada e militar e sobre Disciplina Operacional.

Alexander Santos Magalhães
Aprendiz do Departamento de Controle e Apoio Operacional ITN - Varginha

Os temas abordados na SIPAT foram de extrema importância para nosso cotidiano no trabalho. Na primeira palestra foi dito sobre a importância da segurança no trânsito, reforçando um dos quesitos das Regras de Ouro. Na segunda, o tema foi disciplina organizacional, título que reforça a importância de cumprirmos todos padrões da Telemont. Gostaria de parabenizar os envolvidos pelo empenho e dedicação.

Lizandra de Paiva Flausino
Analista Regional de Gente Pleno - Varginha

PROTEJA SUA VIDA, CUIDE DA SUA SAÚDE

Dinâmica do balão demonstra a Disciplina Operacional na prática

A abertura da SIPAT, no dia 9 de setembro, foi feita pelo gerente de Operação Flávio Cristhian Person de Souza, em Porto Velho, com a presença dos membros da CIPA, dos gestores de Área da Capital, colaboradores e equipes do SSMA.

Um dos pontos altos da Semana na Regional foi a "Dinâmica do Balão", coordenada pela engenheira de Segurança do Trabalho Elaine de Almeida Brito. A ideia foi mostrar como estar atento, seguir a orientação e compreender o procedimento fazem a diferença. A brincadeira divertiu e provocou reflexões nos colaboradores.

UM BALÃO, UMA VIDA

Foram distribuídos balões, para que cada participante pudesse inflar e cuidar. "O balão representa a sua vida e você deve protegê-lo", foi essa a orientação dada. Na sequência, foram distribuídos palitos de dente. "Os balões são tão frágeis quanto nossas vidas. Logo, devemos sempre ter cuidado e andar em segurança", avisou a coordenadora da dinâmica, enquanto ameaçava estourar o próprio balão. "Assim que terminei de falar, reforcei que era importante proteger o balão e que venceria a brincadeira a pessoa que, ao final, estivesse com seu balão ainda cheio e intacto" conta a engenheira.

A dinâmica tinha começado. "Aí, foi um alvoroço, cada um tentando defender seu balão, porém atacando o balão do outro. Quando o penúltimo balão foi estourado, encerrei a dinâmica e perguntei quem era o vencedor. O colaborador com o balão cheio se manifestou feliz. Ele foi o que mais estourou os balões dos seus companheiros. A auxiliar de Quantificação Idenilsa Rodrigues, a única mulher que participava da dinâmica, se preocupou apenas em proteger seu balão", conta Elaine que, ao conversar com a equipe, relembrou as informações que foram passadas no início da dinâmica. Ela perguntou em que momento havia sugerido que era para estourar os balões das outras pessoas, e a resposta foi: o gesto silencioso com o palito, que simulou estourar o próprio balão. Em momento algum foi dito para estourar os balões, mas, sim, que venceria quem terminasse a prova com o balão, que representava a vida.

Para Idenilse, a lição da dinâmica foi importante. "Ninguém se preocupou em ajudar o colega a se proteger. Se pelo menos um tivesse tido a ideia de dialogar com os outros a respeito, antes de sair atacando, o resultado poderia ter sido diferente e mais 'vidas teriam sido salvas'", comentou.

A brincadeira tem tudo a ver com disciplina, mostra como um gesto pode influenciar uma decisão, como é arriscado fazer as coisas sem pensar ou usando apenas a dedução. "Assim vivemos a vida operacional. Podemos influenciar positivamente ou negativamente, com nossos gestos e ações, ao deixar de seguir um procedimento, ignorar informações ou não entender um comando e não questionar", conclui Elaine Almeida Brito.

SAÚDE DOS OUVIDOS

Marceli de Souza, professora da FINCA - Faculdades Integradas Aparício de Carvalho, falou para os colaboradores sobre "Saúde do Trabalhador e Prevenção de Doenças". Um dos temas que chamou a atenção de todos foi a limpeza e os cuidados com os ouvidos, especialmente com objetos que são introduzidos para "limpar" a área. Enquanto acontecia a palestra, uma equipe de fonoaudiólogos fez avaliações auditivas e passou aos colaboradores orientações para manter a saúde interna dos ouvidos e preservar a audição. "A equipe se envolveu, fazendo muitas perguntas, esclarecendo dúvidas e interagiu de forma contagiante durante toda a programação da Semana", conta Elaine de Almeida Brito, Engenheira de Segurança Trabalho da Regional.

QUEM FOI CONTA

Assisti à palestra sobre alimentação saudável. Mudei alguns hábitos e me encorajei mais a fazer pequenas mudanças na minha vida, após participar da palestra. Hoje estou cuidando mais de mim e de minha saúde, fazendo passeios de bike com meu filho, porque não basta só alimentar-se bem, tem que fazer atividades físicas para liberar bons hormônios em nosso corpo. Estou mais segura de mim mesma até para tomar mais decisões.

Naldivina Godoy da Silva Lourenço
Assistente de Controle Operacional I

Foi muito esclarecedora a palestra sobre alimentos, quase como um puxão de orelha para a gente que se envolve com o trabalho e esquece de se alimentar bem. Passei a me preocupar mais com o que estou comendo e a praticar esporte. Hoje jogo vôlei e me sinto muito mais ativo e disposto. Só gratidão.

Raimundo Nonato Lima da Silva
Assistente Regional de Frota I

MAIS SEGURANÇA NO METRÔ

Primeiros socorros para atuar em emergências

A Telemont IT participa da SIPAT desde 2016, através do Projeto Energia+. Este ano, a equipe do Projeto Metrô, na capital paulista, e a equipe dos escritórios da empresa, na Faria Lima, integraram o evento. "Foi uma oportunidade de estar junto com as demais Regionais, em atividades simultâneas, e isso nos aproxima mais. A SIPAT 2019 ressaltou os valores da Telemont em segurança e a valorização do trabalhador", avalia Thiago Paula Silva, engenheiro de Segurança do Trabalho.

A abertura da programação aconteceu no Canteiro Guilhermina, e abordou o tema central da Semana: Disciplina Organizacional. A primeira palestra foi ministrada pelo SESMT e pela equipe operacional do Metrô, e teve como tema "Primeiros Socorros", destacando que o primeiro atendimento ao acidentado é de grande importância para o desfecho de todos os outros atendimentos que a vítima receberá, posteriormente. Também foi realizado um exercício prático, com a utilização de maca, talas e a execução do procedimento de massagem cardíaca, a fim de demonstrar como deve ser feito o procedimento de atendimento e a remoção de vítimas.

Na sede da Telemont IT, na Faria Lima, o diretor Regional Renato Mancini e os gerentes Márcio Zalla e Márcio Roman fizeram uma reunião com os colaboradores para falar sobre os valores da empresa, missão e visão e o programa Operar de Modo Seguro, que descreve o conceito de Disciplina Operacional. "Foi um encontro, um 'contato de valor', em que abordamos diversos temas abordados da segurança no trabalho, deixando clara a posição da empresa em relação às Regras de Ouro", finaliza Thiago Paula da Silva.

QUEM FOI CONTA

O tema Disciplina Operacional ajudou a reforçar com o nosso time de campo um dos principais valores da empresa, que é o Operar Modo Seguro. A palestra do técnico de Segurança do Metrô foi sensacional, e nos alinhou ainda mais aos procedimentos de segurança da planta do Metrô, que tem diversos riscos. Outro ponto importante foi que a equipe do Metrô participou da Sipat juntamente à equipe da Telemont IT, que está espalhada por diversos lugares do Brasil. Apesar de estarmos geograficamente distantes, a SIPAT nos tornou unidos pela segurança.

Talboth Alexandre Liberato de Almeida
Supervisor de Obras Projeto Metrô SP

MOTIVAÇÃO E GESTÃO DO TEMPO

Palestras, shows e brincadeiras ensinam qualidade de vida e segurança

Temas como gestão de tempo, inclusão social, trânsito, disciplina operacional, entre outros, foram abordados nas palestras oferecidas aos colaboradores em Palmas, Araguaína e Gurupi, no estado de Tocantins. Em Palmas, o professor Paulo Bonfim fez uma palestra motivadora para cerca de 130 colaboradores. Ele usou exemplos e brincadeiras para falar sobre orgulho e pertencimento, gerando o reconhecimento nos empregados por integrar uma das maiores empresas de construção de redes de telecomunicação do país e ressaltando a importância de todos estarem afinados com os valores da empresa. "Só assim, empresa e trabalhador, juntos, alcançam bons resultados", afirma o professor.

Organizar e fazer a gestão de tempo foi o assunto de outra palestra em Palmas. O representante do SESI, Bruno Gonçalves, deu orientações aos colaboradores sobre como otimizar o tempo e os recursos nos trabalhos em equipe. Para exemplificar, os participantes foram distribuídos em grupos e desafiados a construir uma torre de macarrão. No exercício foram aplicados conceitos de trabalho em equipe, organização, disciplina e tempo para o alcance de bons resultados. O vencedor do desafio foi o grupo que construiu a torre mais alta e mais estável.

A Polícia Rodoviária Federal também prestigiou a SIPAT da Telemont, em Tocantins, e levou dados sobre acidentes no estado, que tem o maior número de óbitos causados por acidentes de trânsito relacionados ao trabalho. Os participantes puderam participar da demonstração do novo equipamento de verificação de dosagem alcoólica que a polícia está usando. O aparelho é capaz de detectar se houve ou não a ingestão de álcool ao se aproximar do rosto do motorista. Caso seja confirmada a ingestão, o motorista é submetido aos testes e exames de confirmação.

O tema Disciplina Operacional ficou para o final da SIPAT 2019, em Palmas, e foi tratado com humor pela dupla de palhaços Kikintura. Os artistas lembraram, de forma lúdica e divertida, a importância de cumprir as tarefas de forma correta e segura, com atenção às Regras de Ouro. Depois do teatro, foram realizadas *blitz* sobre doenças sexuais e vacinação contra a gripe.

ARAGUAÍNA E GURUPI

Foram realizadas palestras sobre estresse e motivação, assistidas por, aproximadamente, 25 colaboradores, em Gurupi, e 40 colaboradores, em Araguaína. As equipes também receberam vacina contra a gripe, depois das palestras.

QUEM FOI CONTA

Foi uma semana especial a da SIPAT e de grande aprendizado sobre saúde e segurança. As atividades, realmente, nos fizeram parar um pouco a nossa rotina e refletir sobre nossos hábitos. Aos nossos parceiros que dividiram seus conhecimentos, o nosso muito obrigado.

Orlando de Oliveira Lima
Agente de Soluções em Telecomunicações II

Na SIPAT, aprendi o conceito de responsabilidade, respeito ao companheiro de trabalho, sendo mais educado, além de noções de direção defensiva. Foi uma semana motivadora e de coisas novas. Grato por ter participado!

Kaique da Silva Carneiro
Auxiliar Técnico de Fibra Óptica

Gostei muito dos temas abordados na SIPAT deste ano, principalmente da palestra sobre o controle de estresse. Falamos também sobre técnicas de exercício antes de iniciar as atividades, para mantermos o controle da nossa rotina, assim como perceber quando nosso organismo pede por socorro. Quero agradecer à Telemont por todo esse investimento feito na segurança e no bem-estar dos seus colaboradores.

***José* Nilton de Sousa Ramos**
Agente Soluções em Telecomunicações

A SIPAT iniciou de forma interativa, com palestras que nos incentivaram a cuidar não apenas de nossa saúde mental, mas de nossa vida como um todo, tanto dentro como fora do serviço. Foram abordados temas muito importantes, como a qualidade de vida e a tão importante inclusão social. Foi uma semana de grande conhecimento e interação entre nós, da Telemont, com foco na Disciplina Operacional. Eu me sinto grato por estar em uma empresa que se preocupa com seus funcionários, disponibilizando dias como este.

Wemerson Muriel Carvalho da Silva
Auxiliar de Escritório de Obras

CONECTE-SE ÀS NOVIDADES DA TELEMONT!

Siga nossas redes sociais!

Instagram:
@telemont.oficial

LinkedIn:
Telemont

Youtube:
Telemont Oficial

TELEMONT

FLASHES

DISCIPLINA OPERACIONAL

Sua atitude faz toda a diferença!

13ª SIPAT CORPORATIVA

ACRE

BRASÍLIA

CAMPINAS

ESPÍRITO SANTO

GOIÁS

MATO GROSSO

MATO GROSSO DO SUL

MATRIZ

MINAS GERAIS

RONDÔNIA

SÃO PAULO

TOCANTINS

FLASHES

DISCIPLINA OPERACIONAL

Sua atitude faz toda a diferença!

13ª SIPAT CORPORATIVA

ACRE

BRASÍLIA

CAMPINAS

ESPÍRITO SANTO

GOIÁS

MATO GROSSO

MATO GROSSO DO SUL

MATRIZ

MINAS GERAIS

RONDÔNIA

SÃO PAULO

TOCANTINS