



ANIMAIS PEÇONHENTOS

Cuidados e manejo

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



**GOVERNO
DE MINAS**

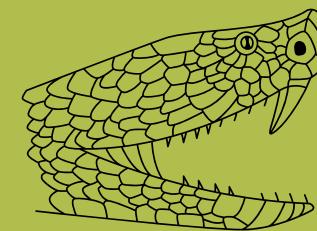
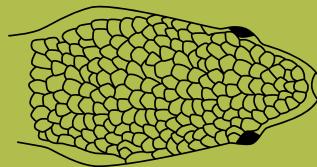
AQUI O TREM
PROSPERA.

Os animais peçonhentos são aqueles que produzem substâncias tóxicas, chamadas de veneno, e são capazes de injetá-las em suas presas ou predadores por meio de dentes modificados, ferrões ou quelíceras (pinças). Esse comportamento é associado à alimentação (predação) e à defesa do animal. Entre os animais peçonhentos, há algumas serpentes, aranhas, escorpiões, vespas, lacraias, abelhas e marimbondos.

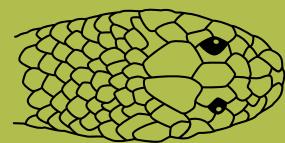
Atenção! Aranhas e escorpiões são peçonhentos.



Ex. 1:



Ex. 2:



Nem todas as serpentes são peçonhentas. Há espécies, como as jiboias e as sururis, que não produzem veneno e matam suas presas por constrição e sufocamento, enrolando-se sobre elas. A falsa-coral é uma espécie peçonhenta, mas que não causa acidentes em humanos. Seu veneno não é tóxico para os humanos, e ela não é capaz de injetá-lo de forma eficaz.

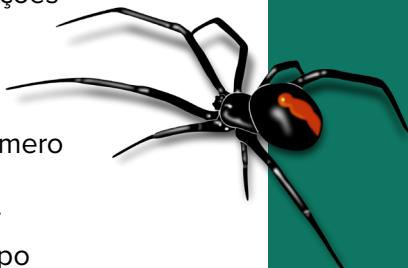


Coral falsa



Coral verdadeira

Os acidentes com animais peçonhentos são situações frequentes nas áreas rurais e durante o período chuvoso e quente, embora aconteçam em todos os tipos de ambientes e ao longo de todo o ano. São de grande importância médica, devido ao número de acidentes e à sua gravidade, podendo gerar sequelas temporárias ou permanentes e até levar à morte, dependendo do tipo de animal e do tempo para o atendimento médico adequado.



Veja medidas simples de prevenção que devem ser praticadas para evitar acidentes com animais peçonhentos:

Você sabia?

Entulhos, sujeiras no quintal e materiais acumulados pela casa podem se tornar abrigos para aranhas, escorpiões, além de ratos e baratas. Esses animais podem atrair outros animais que se alimentam deles, como as serpentes.



- ✓ Use **calçados e luvas** nas atividades rurais, de limpeza e de jardinagem.
- ✓ Utilize corretamente o **Equipamento de Proteção Individual (EPI)** em locais ou situações de risco, como perneiras durante trilhas.
- ✓ **Olhe com atenção** o local de trabalho e os caminhos que percorre.
- ✓ Examine calçados, roupas pessoais, de cama e banho, antes de usá-las.
- ✓ Afaste camas das paredes e evite pendurar roupas fora de armários.
- ✓ **Não acumule entulhos e materiais de construção.**
- ✓ **Não mexa em vespeiros ou colmeias.** Se estiver em local de risco de acidente, entre em contato com o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193 para a remoção adequada.
- ✓ Não coloque a mão em cupinzeiros, buracos na terra e em árvores, entre pedras e entre montes de lenha. Se necessário, utilize uma enxada ou pedaço de madeira.
- ✓ **Limpe regularmente móveis, cortinas, quadros, cantos de parede.**
- ✓ **Vede frestas e buracos** em paredes, assoalhos, forros e rodapés.
- ✓ **Utilize telas, vedantes ou sacos de areia** em portas, janelas e ralos.
- ✓ **Mantenha limpos os locais próximos** das casas, jardins, quintais, pátios e celeiros.
- ✓ **Evite plantas tipo trepadeiras e bananeiras** próximo às casas.
- ✓ Mantenha a grama do quintal ou do jardim sempre aparada.
- ✓ **Limpe terrenos baldios**, pelo menos na faixa de um a dois metros junto ao muro ou cercas.
- ✓ **Contribua para a preservação** e conservação ambiental.

O que fazer em caso de acidente com animais peçonhenos:

 Procure atentar para as características do animal causador ou tire uma foto, se possível (exemplo: cor e tamanho), pois essas informações podem ajudar no diagnóstico e no tratamento do acidente.

 Avalie se no local não há mais animais peçonhenos.

 Ligue para o SAMU (192) ou Corpo de Bombeiros (193).

 Lave o local com água e sabão, se possível.

 Remova anéis e braceletes da vítima.

 Aplique compressa fria no local da picada, se possível.

 Verifique e anote, de tempos em tempos, alterações na pele e dos sinais vitais (temperatura, respiração, frequência cardíaca e pressão arterial, se possível).

 Em casos de picada de abelhas, com as mãos limpas, retire os ferrões delicadamente, de forma que não corte o ferrão ou esprema o edema deixado pela picada.

 Leve a vítima imediatamente ao hospital mais próximo.

 Realize estas manobras se estiver seguro e apto para a realização, caso contrário, solicite ajuda e aguarde no local.

O que não fazer em caso de acidente com animais peçonhenos:

 Não caminhe, fique ofegante ou faça qualquer esforço para evitar que o veneno se espalhe pelo corpo.

 Não corte nem perfure a pele para extrair sangue.

 Não aperte, não esprema ou coce o local da picada.

 Não faça torniquete e não tente sugar o local com a boca para retirar o veneno.

 Não beba álcool ou cachaça, pois podem causar intoxicação.

 Não aplique nenhum tipo de substância no local da picada (ervas, pó de café, terra, querosene, urina e outros), pois isso aumenta o risco de infecção.

Se você estiver junto com a vítima, avalie como ela está e compartilhe as orientações necessárias!

Importante: todo acidente com animais silvestres deve ser monitorado por um profissional da saúde. Somente médicos e cirurgiões-dentistas devidamente habilitados podem diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios. As informações disponíveis nesta cartilha possuem apenas caráter educativo.





ASSÉDIO

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

A Cemig tem como prioridade o desenvolvimento sustentável, alinhado a uma cultura de respeito e transparência em todas as suas relações. Combater qualquer forma de assédio moral e sexual é um critério de conduta a ser observado em todas as relações dos destinatários deste manual.

O combate ao assédio moral e sexual no ambiente de trabalho está diretamente relacionado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU) para atingirmos, em 2030, um mundo melhor para todos os povos e nações, especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 5 (Igualdade de Gênero) e ODS 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico).

Tanto o assédio moral quanto o sexual podem se manifestar entre pessoas do mesmo nível hierárquico ou de níveis hierárquicos diferentes nos locais de trabalho, em treinamentos, em deslocamentos e viagens, em eventos, jogos e atividades sociais relacionados ao trabalho e através de mensagens em ambientes virtuais.

Assédio moral

O assédio moral é toda conduta abusiva, de forma repetida e prolongada ao longo do tempo, que atinge a dignidade ou a integridade psíquica ou física de outra pessoa. Manifesta-se, principalmente, por comportamentos, palavras, gestos ou escritos que exponham o trabalhador a situações de humilhação, constrangimento, menosprezo, intimidação ou agressividade.

Por vezes são pequenas agressões que, quando praticadas de maneira sistemática, tornam-se destrutivas, impactando a estabilidade emocional e física da vítima.

Atenção! Ações isoladas podem até caracterizar como dano moral, mas não necessariamente configuram como assédio moral.

Os conflitos tratados de forma direta e respeitosa fazem parte de todas as relações humanas, e nem toda situação de atrito ou discordância é assédio moral.



São exemplos de condutas que podem se caracterizar como assédio moral:

- ✓ Sobrecarregar o profissional de tarefas, de forma permanente.
- ✓ Atribuir metas inalcançáveis ao longo do prazo estabelecido.
- ✓ Exigir a execução de tarefas urgentes com prazos mínimos de forma constante e desnecessária.
- ✓ Contestar as decisões do profissional a todo momento.
- ✓ Criticar o profissional de forma sistemática e injusta.
- ✓ Discriminar o profissional em razão do gênero ou orientação sexual.
- ✓ Espalhar rumores a respeito do profissional e boatos ofensivos.
- ✓ Causar situações vexatórias e humilhantes ao profissional.
- ✓ Ignorar a presença do profissional, dirigindo-se apenas aos colegas.
- ✓ Gritar ou falar de forma desrespeitosa.

- ✓ Controlar o profissional excessivamente e de maneira desproporcional.
- ✓ Pressionar o profissional para que não exerce seus direitos trabalhistas.
- ✓ Privar o profissional do acesso aos materiais necessários para a realização do seu trabalho.
- ✓ Dificultar ou impedir a promoção do profissional ou o exercício de funções diferenciadas.
- ✓ Manipular informações ou deixar de repassá-las ao profissional.
- ✓ Retirar o trabalho que normalmente competia ao profissional, deixando-o sem quaisquer tarefas a cumprir, podendo gerar sensação de incompetência e inutilidade.
- ✓ Delegar tarefas impossíveis de serem cumpridas e/ou tarefas humilhantes.



Assédio sexual

O assédio sexual é o crime (Código Penal, art. 216-A) de constranger alguém, por meio de cantadas e insinuações, para obter vantagens ou favorecimento sexual sem o consentimento da vítima. Pode manifestar-se de maneira sutil ou explícita, através de:

- ✓ Insinuações de caráter sexual.
- ✓ Gestos e mensagens de caráter sexual.
- ✓ Conversas indesejáveis de cunho sexual.
- ✓ Contato físico indesejado.
- ✓ Exibicionismo.
- ✓ Cantadas.
- ✓ Convites impertinentes.
- ✓ Piadas com teor sexual.
- ✓ Ofensas e perturbações.
- ✓ Solicitação de favores sexuais.
- ✓ Chantagens e ameaças.

Atenção! Diferente do assédio moral, a conduta no assédio sexual pode ser repetida ou não. Basta uma única ação de incitação sexual indesejada pela vítima para ser caracterizado o assédio sexual.

O que fazer diante do assédio?

É importante romper o ciclo de silêncio e isolamento, causado pelo medo, vergonha ou constrangimento da vítima, para combater o assédio.

Utilize o Canal de Denúncia da Cemig www.contatoseguro.com.br/cemig ou o telefone **0800 800 9393** para denunciar o assédio de forma mais detalhada possível: fatos, nome da pessoa envolvida, locais, datas, testemunhas.

A ausência de fatos objetivos e a apresentação de relatos sucintos e vagos prejudicam e atrasam a apuração, comprometendo o resultado final.

Comunique a situação ao líder do setor responsável e ao superior hierárquico do(a) assediador(a) e busque apoio dos colegas e orientação psicológica para o enfrentamento da situação.

Colegas! Ofereçam apoio à vítima de assédio moral e sexual e, quando cabível, disponham-se como testemunha.





ALCOOLISMO



Textos Técnicos/Didáticos
Cemig Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

O álcool é a droga mais consumida do mundo, responsável pela morte de mais de 3 milhões de pessoas por ano. É considerado um grande obstáculo aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da Organização das Nações Unidas (ONU), para atingirmos, em 2030, um mundo melhor para todos os povos e nações.

O consumo de álcool causa danos à saúde e ao bem-estar, perdas econômicas, sociais e ambientais:

- ✓ Fator de risco para doenças infecciosas (ex.: tuberculose, covid-19, HIV) e doenças não transmissíveis (ex.: câncer, diabetes, doenças cardiovasculares, pancreatite e doenças no fígado).
- ✓ Fator de risco para tabagismo, alimentação não saudável e sedentarismo.
- ✓ Sobrecarga do sistema de saúde.
- ✓ Aumento de assédio e violência, especialmente violência contra as mulheres.
- ✓ Aumento da vulnerabilidade à pobreza e insegurança alimentar.
- ✓ Aumento da exclusão social.
- ✓ Aumento do risco de desemprego.
- ✓ Aumento do risco de acidentes.
- ✓ Mortes e invalidez.
- ✓ Ameaça à segurança da água devido à grande quantidade utilizada na cadeia produtiva de substâncias alcoólicas.
- ✓ Custos econômicos, sobretudo pela perda de produtividade.



Provavelmente você já ouviu a frase “Beba com moderação”.

Quando o assunto é bebida alcoólica, tenha cuidado, pois o álcool é uma substância que atua no funcionamento do cérebro, podendo causar dependência e levar ao alcoolismo.

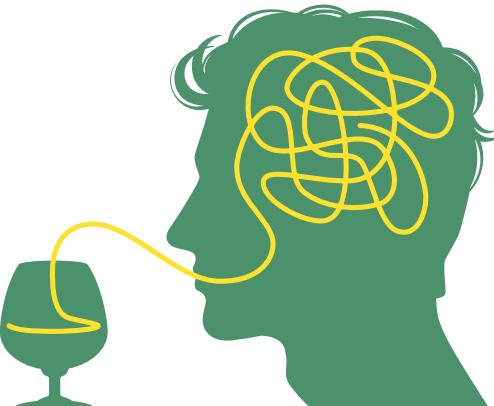


O que é alcoolismo?

O alcoolismo é a dependência de álcool, que se manifesta com sintomas físicos e psíquicos em situações de abstinência (privação do uso da substância). Há inúmeros fatores de origem biológica, psicológica e sociocultural que podem desencadear o uso nocivo do álcool.

Como identificar a dependência do álcool?

O limite entre o consumo social e problemático é pequeno, e a transição de beber moderadamente para o alcoolismo é lenta, podendo levar anos. O objetivo desta cartilha é apresentar alguns comportamentos comuns da dependência do álcool. Para a análise dos sintomas e diagnóstico da doença, é necessário buscar apoio especializado.



Comportamentos comuns do alcoolismo:

- ✓ Necessidade (grande desejo) de consumir bebidas alcoólicas.
- ✓ Falta de controle para entender quando parar de beber.
- ✓ Insistência em consumir álcool, mesmo tendo conhecimento dos seus efeitos negativos.
- ✓ Tolerância ao álcool, tendo que consumir cada vez mais para experimentar seus efeitos.
- ✓ Distúrbios alimentares, podendo ocorrer inibição da vontade de comer.
- ✓ Distúrbios de sono, como insônia ou sonambulismo.
- ✓ Perda de interesse, gradual e progressiva, pelo convívio social e atividades da rotina.
- ✓ Alterações de humor.
- ✓ Dificuldades e cansaço para raciocinar, podendo gerar confusão mental e até mesmo alucinações.
- ✓ Falta de cuidados pessoais e baixa autoestima.
- ✓ Ansiedade, náusea, suor ou tremores em situações da falta da bebida.
- ✓ Problemas no funcionamento dos órgãos, como fígado, pâncreas e rins, e alteração no metabolismo.

Alcoolismo tem cura?

O alcoolismo é tratável, mas não tem cura. Significa que a pessoa que possui a relação de necessidade do álcool e a falta de controle com a bebida deve se cuidar constantemente e pelo resto da vida para evitar recaídas.

O tratamento varia de acordo com as características do paciente e do estágio e gravidade da doença. As principais estratégias de tratamento incluem **rede de apoio, terapia, medicações e programas de reabilitação e de desintoxicação**.

Onde buscar apoio?

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece serviços e programas gratuitos voltados para atender as pessoas com necessidades decorrentes do uso prejudicial do álcool. Em sua cidade, busque pelo **Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)**, formado por uma equipe multiprofissional e aberto para toda a comunidade.

Há também os **Alcoólicos Anônimos (A.A.)**, um movimento gratuito, nacional e sem nenhum tipo de vínculo (religioso, político ou organizacional) que reúne pessoas para compartilhar entre si suas experiências, esperanças e se apoiarem.

Veja mais informações em <https://www.aa.org.br>



Atenção!

Em situações de emergência, ligue:
Samu – 192
Corpo de Bombeiros – 193







DIREITOS HUMANOS E OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos é um dos documentos mais importantes do mundo e é fonte de inspiração para as leis de vários países, incluindo o Brasil. O documento foi aprovado em 10 de dezembro de 1948, em um período mundial de instabilidade e medo após a Segunda Guerra Mundial, como uma ferramenta para evitar novos crimes humanitários e buscar valores para uma vida digna para os indivíduos, grupos e comunidades inteiras, baseados na liberdade, igualdade e dignidade.

O texto declara que os Direitos Humanos são universais, ou seja, aplicados de forma igual e sem discriminação a todas as pessoas, independentemente de cor, raça, credo, orientação política, sexual ou religiosa. Reconhece que “a dignidade é inerente* à pessoa humana e é o fundamento da liberdade, da justiça e da paz no mundo”.

***inerente = próprio, pertencente, inseparável.**



Desde então, o grande desafio está em encontrar formas eficientes de proteger os Direitos Humanos. Sua proteção envolve conhecer e promover sua defesa considerando uma diversidade de características, dentre elas os direitos políticos, sociais, culturais e econômicos em busca da igualdade e liberdade, direito à saúde, à educação, ao desenvolvimento sustentável, ao meio ambiente saudável, à assistência social, ao trabalho digno, ao acesso às tecnologias e à paz.

Em 2015, a Organização das Nações Unidas (ONU) construiu a Agenda 2030, um plano de ação global assumido por líderes de 193 países para assegurarmos os Direitos Humanos e atingirmos, em 2030, um mundo melhor para todos os povos e nações.

A Agenda 2030 reúne 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (chamados de ODS), compostos por 169 metas, equilibrando os três fatores do desenvolvimento sustentável: ambiental, econômico e social. Os ODS são integrados e indivisíveis, o que significa que o progresso em uma ODS pode ter um impacto significativo no progresso e cumprimento de outros.

Esse é um esforço conjunto de países, empresas, instituições e sociedade civil em busca de desenvolver valores, conhecimentos, habilidades e atitudes para promover o desenvolvimento humano sustentável diante dos desafios que a humanidade enfrenta.

Os objetivos e metas estimulam ações importantes para o desenvolvimento humano com base em cinco pilares (também chamados de 5Ps da Sustentabilidade):



Pessoas: erradicar a pobreza e a fome e garantir a dignidade e a igualdade;



Planeta: proteger os recursos naturais e o clima para as gerações futuras;



Prosperidade: garantir vidas prósperas e plenas em harmonia com a natureza;



Paz: promover sociedades pacíficas, justas e inclusivas;



Parcerias: implementar a agenda por meio de uma parceria global fortalecida.;

Conheça as 17 ODS da Agenda 2030:



ODS 1 Erradicação da pobreza - Erradicar a pobreza em todas as formas e em todos os lugares;



ODS 2 Fome zero e agricultura sustentável - Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável;



ODS 3 Saúde e bem-estar - Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;



ODS 4 Educação de qualidade - Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos;



ODS 5 Igualdade de gênero - Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas;



ODS 6 Água potável e saneamento - Garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos;



ODS 7 Energia limpa e acessível - Garantir o acesso a fontes de energia fiáveis, sustentáveis e modernas para todos;



ODS 8 Trabalho decente e crescimento econômico - Promover o crescimento econômico inclusivo e sustentável, o emprego pleno e produtivo e o trabalho digno para todos;



ODS 9 Indústria, inovação e infraestrutura - Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação;



ODS 10 Redução das desigualdades - Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países;



ODS 11 Cidades e comunidades sustentáveis - Tornar as cidades e comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis;



ODS 12 Consumo e produção responsáveis - Garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis;



ODS 13 Ação contra a mudança global do clima - Adotar medidas urgentes para combater as alterações climáticas e os seus impactos;



ODS 14 Vida na água - Conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável;



ODS 15 Vida terrestre - Proteger, restaurar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, travar e reverter a degradação dos solos e travar a perda da biodiversidade;



ODS 16 Paz, justiça e instituições eficazes - Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis;



ODS 17 Parcerias e meios de implementação - Reforçar os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.





DISCRIMINAÇÃO E RESPEITO

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

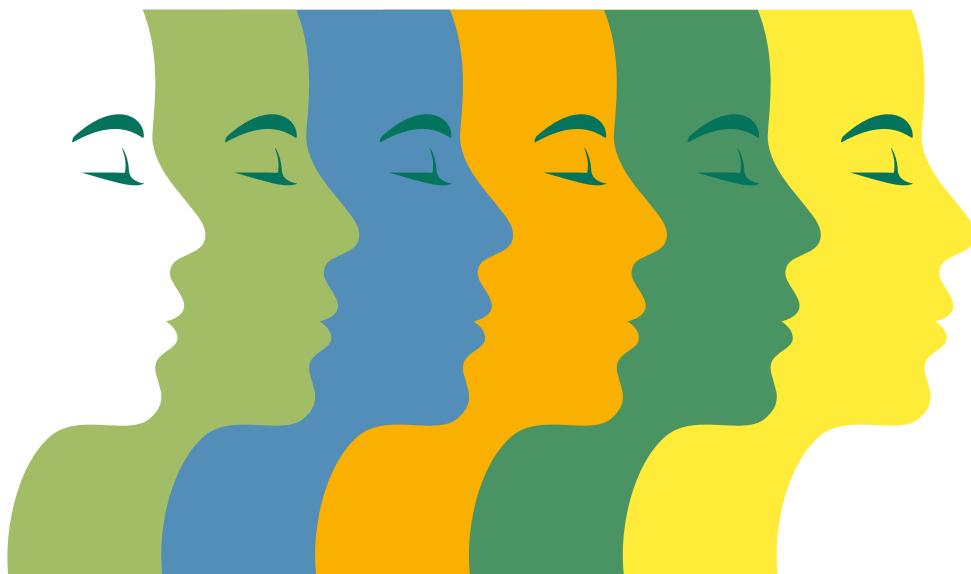
A Declaração Universal dos Direitos Humanos garante a igualdade entre todos os indivíduos.

Artigo 1

Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade.

Artigo 2

Todo ser humano tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidos nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição.



Para uma convivência pacífica, a vida em sociedade exige respeito às diferenças, sem preconceito e discriminação, assegurado também na Constituição Federal Brasileira.

Preconceito é um julgamento prévio negativo, ou seja, julgar uma pessoa sem ao menos conhecê-la, considerando por sua aparência, cor de pele, origem, orientação sexual, entre outras características.

Discriminação é a ação, a prática do preconceito. É o ato de separar ou diferenciar uma pessoa ou grupo, baseado em suas características, causando constrangimento e anulando seu reconhecimento e honra e sua igualdade de condições e de direitos humanos fundamentais.

A discriminação pode ser direta, quando há a intenção de discriminar, sendo possível comprovar o ato discriminatório contra si. Também pode ser indireta, quando praticada de forma sutil, dissimulada, dando a entender que não há intenção.

Além das consequências negativas da discriminação para a pessoa, a discriminação pode afetar sua família e todo o seu ambiente de trabalho, podendo causar sensação de impotência, estresse, ansiedade, baixa autoestima, agressividade, dificuldades de concentração, desmotivação, abandono das relações sociais, alterações do sono, depressão, entre outros.

Conheça diferentes tipos de discriminação



Racismo: qualquer distinção, exclusão, restrição ou preferência baseada na cor, raça ou descendência que tenha como consequência anular ou comprometer a honra, o reconhecimento ou os direitos alheios. Está relacionado à crença de que algumas pessoas são superiores aos outros.

✓ Machismo e misoginia: opiniões e comportamentos que reforçam a desigualdade de condições e de direitos entre homens e mulheres. Está relacionado à crença que existe uma superioridade do sexo masculino sobre o sexo feminino.

Sexismo: atitude de definir valores, costumes e comportamentos exclusivos para cada gênero (feminino e masculino), desde o modo de se vestir até o comportamento social adequado.

✓ LGBTfobia: comportamento agressivo e/ou violento devido às diferentes orientações sexuais e/ou identidades de gênero dos grupos que englobam a sigla LGBTQIA+.

✓ Gordofobia: comportamentos, falas e opiniões que podem provocar desvalorização, constrangimento, marginalização ou hostilidade contra pessoas gordas.

✓ Etarismo: opiniões, falas e comportamento que separaram e marginalizaram as pessoas com base em características relacionadas à idade.

✓ Capacitismo: comportamentos, falas e opiniões relacionados à crença de que as pessoas com deficiência são inferiores ou não são capazes, com menos acesso aos direitos e às oportunidades.

Já ouviu a expressão “Lugar de fala”?

“A ideia do lugar de fala tem como objetivo oferecer visibilidade a sujeitos cujos pensamentos foram desconsiderados durante muito tempo. Dessa forma, ao tratarmos de assuntos específicos em grupo, como racismo e machismo, pessoas negras e mulheres possuem, respectivamente, lugar de fala. Isto é, podem oferecer uma visão que pessoas brancas e homens podem não ter. Desse modo, o “microfone” é passado para as pessoas que realmente vivenciam aquela realidade. Isso não significa que quem não faz parte daquele grupo não pode expressar sua opinião, entretanto, o ideal é abrir espaço para aprender, entender e respeitar o que aquele grupo está tentando dizer”.

Djamila Ribeiro,
filósofa, escritora, professora e ativista social



O respeito é um valor humano essencial e básico para o convívio social e para todos os tipos de relação, impedindo que as pessoas tenham atitudes injustas, agressivas, autoritárias e violentas em relação a outra.

O sentimento de respeito deve ser colocado em prática através do olhar atento, da consideração, da tolerância e da empatia (se colocar no lugar do outro).

Respeitar não significa concordar!

É possível discordar respeitosamente, aceitando a diferença sem o desejo ou comportamento de impor a própria opinião ao outro.

Como agir diante da discriminação?

É importante romper o ciclo de silêncio e isolamento, causado pelo medo, vergonha ou constrangimento da vítima para combater a discriminação. Denuncie.

A denúncia pode ser feita pelo Disque 100- Disque Direitos Humanos, um serviço de utilidade pública do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania destinado a receber denúncias de violações dos Direitos Humanos.

Utilize o Canal de Denúncia da Cemig (<https://www.contatoseguro.com.br/cemig>) ou o telefone 0800 800 9393 para denunciar a discriminação caso aconteça envolvendo a empresa e seus colaboradores.

Agir com ética, tolerância e respeito e criar soluções para o bem-estar e a prosperidade de clientes, acionistas, empregados, fornecedores e sociedade são valores que regem o trabalho da Cemig.





OFERTAS E RECEBIMENTOS DE BRINDES E PRESENTES

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG

 GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

A Cemig tem conhecimento de que a oferta e o recebimento de brindes e presentes são práticas do ambiente empresarial. Entretanto, elas podem produzir influências negativas sobre o profissional e afetar sua capacidade de tomar decisões a favor dos interesses da companhia. Com o objetivo de minimizar o risco de influências negativas e evitar situações de conflito de interesses e atos de fraude e corrupção, a Cemig define critérios e permissões a respeito dessas práticas, que devem ser respeitadas por todos os profissionais da companhia.



Entendendo os conceitos

- Brindes:** são peças ou produtos, sem valor comercial, que são ofertados ou recebidos com propósito de promoção institucional, com o objetivo de fortalecer a marca e a imagem de uma organização.
- Presentes:** bens, objetos, valores e tudo mais que é dado para alguém com a finalidade de retribuir ou agradar.
- Conflito de interesses:** quando um interesse particular (ex.: financeiro, relacionamento familiar ou afetivo) do profissional pode resultar em decisões prejudiciais e em potencial dano à companhia.

Permissões

É permitido ofertar e receber brindes somente quando aquilo que estiver sendo ofertado ou recebido estiver em conformidade com o conceito de brindes aqui apresentado.

Somente é permitido ofertar e receber presentes caso sejam satisfeitas todas as seguintes condições:



Não haja situação de conflito de interesses entre as partes envolvidas;



O presente seja compatível com o ambiente e as atividades empresariais e não seja de valor elevado (presentes com valor estimado acima de 1/5 (um quinto) do salário mínimo são considerados de valor elevado);



Casos de recebimento de presente que estejam em desacordo com os critérios legais e normas da companhia, deverão ser devolvidos aos ofertantes e reportados para Cemig por meio de uma carta para devolução de acordo com o modelo disponibilizado pela companhia.

É dever de todos os profissionais da Cemig relatar todas as ocorrências de oferta e recebimento de brindes e presentes. As ocorrências devem ser reportadas, com aprovação de seus superiores imediatos, à Diretoria Adjunta de Compliance, Riscos Corporativos e Controles Internos (DCI) através do e-mail compliance@cemig.com.br em, no máximo, 5 dias após a ocorrência.

Proibições

A Cemig considera inaceitável receber ou ofertar presentes em situações que caracterizem conflito de interesses:

-  O ofertante tiver interesses em quaisquer atos que possam ser praticados no exercício das funções do recebedor ou em decisões que este possa tomar ou influenciar, em razão do cargo que ocupa ou das relações de amizade ou parentesco;
-  O ofertante tiver interesses em decisões do órgão ou unidade organizacional a que o recebedor pertence;
-  O ofertante tiver interesses em informações não públicas a que o recebedor tenha acesso;
-  O recebedor tiver poder fiscalizatório, regulatório ou normativo sobre a ofertante;
-  O ofertante representar interesses de terceiros que se enquadrem em alguma situação de conflito de interesses mencionadas acima.

Penalidades

Os profissionais que ofertarem ou receberem brindes e presentes em desacordo com os critérios estabelecidos pela Cemig estarão sujeitos às penalidades disciplinares e prejuízos previstos em lei.

Casos Especiais

Os itens a seguir não são considerados brindes ou presentes e são permitidos de serem ofertados ou recebidos, desde que sejam compatíveis com as normas da Cemig:

-  Prêmios concedidos por autoridades acadêmicas, científicas ou culturais em reconhecimento a contribuições intelectuais;
-  Prêmios de concursos, de acesso público, por trabalhos acadêmicos, científicos, tecnológicos, culturais ou de melhoria da gestão pública;
-  Bolsas de estudos para aperfeiçoamento técnico-profissional, desde que seja uma situação prevista em concorrência pública, tais como em Projetos de P&D. Além disso, o patrocinador não poderá estar em nenhuma das situações de conflito de interesses mencionadas;
-  Ingressos, livros, CD's e DVD's procedentes de patrocínio realizado pela Cemig;
-  Amostras de produtos ou kits.

Dúvidas



Quaisquer dúvidas sobre a possibilidade de ofertar ou receber brindes e presentes deverão ser enviadas para o e-mail: compliance@cemig.com.br.





RELACIONAMENTO COM AS COMUNIDADES

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.



**Diante de sua dimensão e responsabilidade,
a Cemig preza pelo bom relacionamento de
seus colaboradores com as comunidades
no entorno de seus empreendimentos,
reforçando que não são admitidos
quaisquer tipos de ações que violem os
Direitos Humanos.**



**Os comportamentos dos
colaboradores devem contribuir
para a construção de imagem
de uma empresa comprometida
com a qualidade de vida das
comunidades e devem ser guiados
pela ética, respeito e gentileza.**



Conheçam as condutas esperadas para o melhor relacionamento com as comunidades:

- ✓ Relacionar-se com as pessoas de forma respeitosa e gentil.
- ✓ Respeitar sempre, especialmente quando discordamos ou nos incomodam. Respeitar as opiniões das pessoas e a cultura local, aceitando e reconhecendo as diferenças.
- ✓ Cumprir com as legislações, regras e acordos feitos.
- ✓ Cuidar do patrimônio local e do meio ambiente, sem comprometer ou ameaçar bens materiais e o meio ambiente local.
- ✓ Comunicar-se de maneira educada, usando sempre as chamadas “palavras mágicas”: com licença, por favor, desculpe, muito obrigado ou muito obrigada.
- ✓ Ouvir as pessoas com atenção, sem intenção de julgar.
- ✓ Ao conversar com as pessoas, procurar manter uma distância que lhes dê conforto.
- ✓ Evitar cumprimentos e toques que envolvam uma intimidade que não se tem, ou quando há dúvida da permissão da outra pessoa.
- ✓ Não chamar ou se referir a alguém por alguma característica sua.
- ✓ Não fazer piadas, comentários, provocações ou ter comportamentos racistas (preconceito e a discriminação contra pessoas e povos por suas diferenças biológicas), homofóbicos (expressões de ódio, discriminação ou sentimentos negativos direcionados a alguém por causa de sua orientação sexual), capacitistas (discriminação contra pessoas que possuem alguma deficiência) ou sexistas.
- ✓ Oferecer ajuda, quando necessário, sempre perguntando o que se pode fazer para ajudar.
- ✓ Realizar as atividades considerando os eventuais impactos positivos e negativos na comunidade, buscando a melhoria da qualidade dos serviços.
- ✓ Orientar as pessoas a utilizarem os canais existentes para denúncias e reclamações.



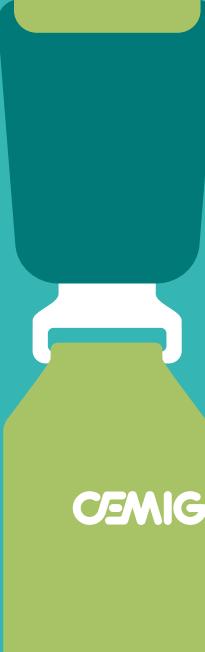
**Dica valiosa: Coloque-se
no lugar do outro!
Aja como você gostaria de
ser tratado (a).**







TRÂNSITO, REGRAS DE CONDUÇÃO DE VEÍCULOS E CUIDADOS



Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.



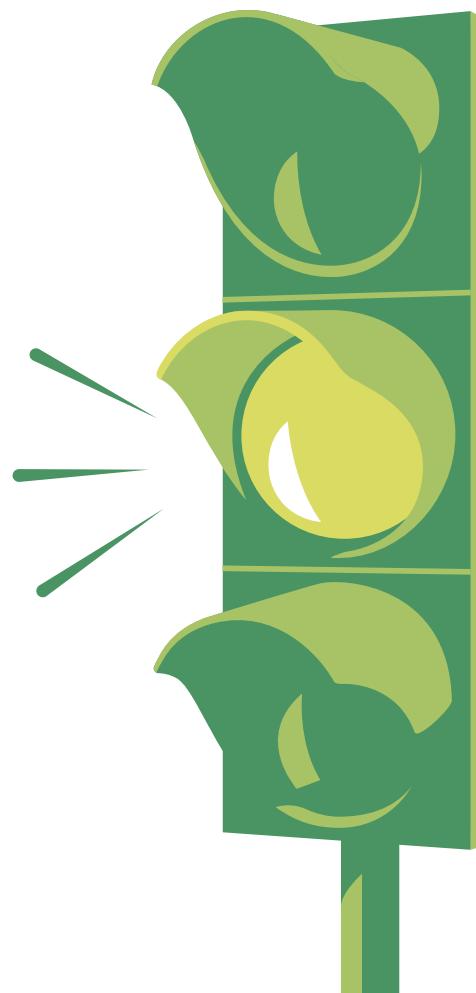
Os acidentes de trânsito causam milhares de mortes todos os anos e são provocados, em grande parte, pelo desrespeito à legislação, imprudência e más práticas dos condutores.

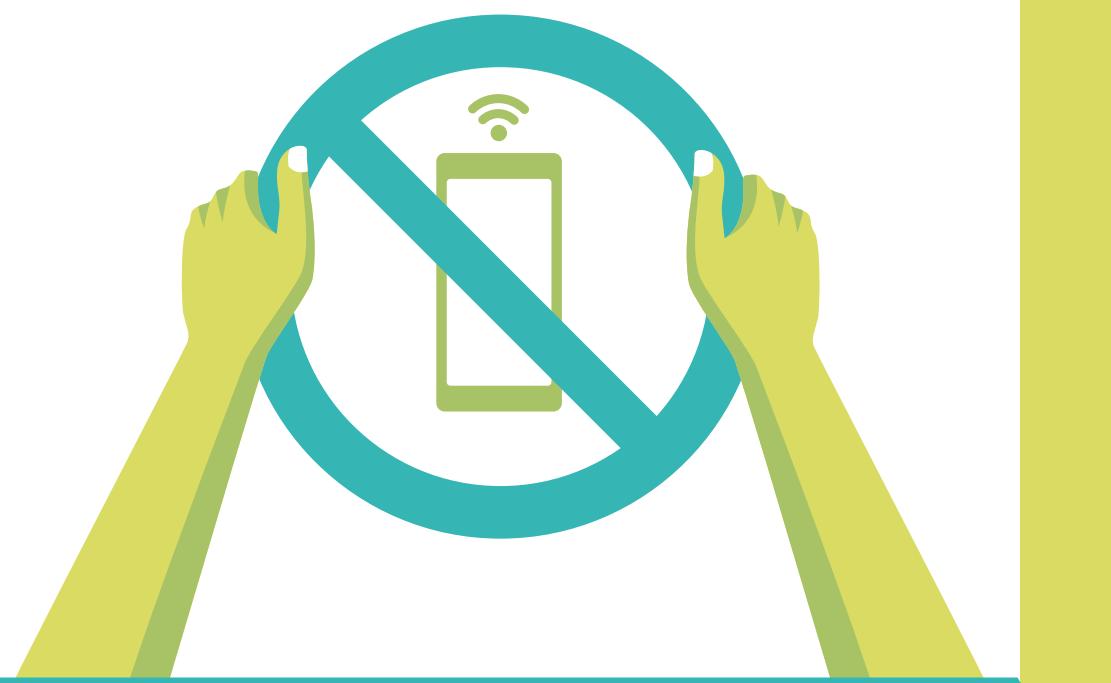
É necessário que os condutores conheçam as normas do Código de Trânsito Brasileiro e mantenham sempre uma postura defensiva na direção para se anteciparem às possíveis situações de perigo e evitar acidentes. Os cuidados no trânsito são medidas que salvam vidas, além de evitar prejuízos e penalidades, como multas, pontos na carteira de habilitação e apreensão do veículo.

Atenção!



A direção defensiva é o ato de conduzir o veículo de modo a evitar acidentes, apesar das ações incorretas dos outros e das condições adversas que são encontradas nas vias de trânsito.





Veja regras e cuidados de trânsito importantes para os condutores de veículos:

Use o cinto de segurança: é obrigatório para todos dentro do carro. Dirigir um veículo em que nem o condutor, nem os passageiros estão usando o cinto de segurança acarreta multa grave.

Respeite os limites de velocidade: ultrapassar a velocidade máxima permitida na via gera multa grave. Não é apenas uma questão de cumprir com o Código de Trânsito, mas sim uma medida de direção defensiva.

Respeite a sinalização: cada placa e cada sinal nas vias têm a função de evitar desentendimentos e situações perigosas. Acatar os faróis e cumprir os sinais, como o de proibição de ultrapassagem, de conversões proibidas e de espaços preferenciais, diminui os riscos para você e para os outros.

Não utilize o celular ao volante: o celular é uma distração perigosa no trânsito, pois disputa a atenção que é necessária para dirigir com segurança. Mesmo parado no farol, segurar o celular é uma infração gravíssima.

Nunca dirija sob efeito do álcool ou outras drogas: dirigir sob a influência de álcool, drogas ou qualquer outra substância que altere a capacidade cognitiva (pensar, raciocinar e prestar atenção) e motora do condutor é crime e uma atitude extremamente perigosa, considerada infração gravíssima. Além de pagar uma multa, o condutor pode ficar sem permissão para dirigir por pelo menos 12 meses. Atenção, pois o condutor não precisa estar necessariamente embriagado para sofrer as consequências, uma vez que basta a constatação da presença de álcool no organismo.

Respeite pedestres e ciclistas: tenha atenção aos pedestres e ciclistas, especialmente em cruzamentos e faixas de pedestres.

Preste socorro: não atender às vítimas de acidente causado pelo condutor é infração grave.

Mantenha uma distância segura do veículo da frente: dessa forma, você tem tempo hábil para reagir em caso de frenagens bruscas ou imprevistos. O ideal é que você consiga visualizar toda a parte traseira do veículo da frente, mantendo distância segura cada vez maior quanto mais rápido estiver.

Sinalize corretamente todas as ações: não utilizar a seta é uma infração grave. Seja para mudar de faixa, fazer uma curva ou parar, sinalizar corretamente é essencial para informar aos outros condutores suas intenções, evitar mal-entendidos e acidentes.

Não pare em fila dupla: parar em fila dupla faz com que os outros condutores precisem tomar atitudes inesperadas para desviar do bloqueio, gerando riscos de acidentes, além de causar engarrafamentos e piorar as condições do trânsito.

Tenha atenção à buzina: a buzina deve ser usada brevemente apenas para alertar outros condutores e pedestres. Buzinar repetidas vezes e em locais proibidos (ex.: áreas próximas a hospitais) e das 22h às 6h é considerado infração leve.

Seja paciente e gentil: sempre dê a preferência a quem tem a passagem e demonstre respeito por todos os que compartilham a via.

Não dirija sem óculos e outros auxílios, quando obrigatórios: a falta desses acessórios (ex.: óculos, próteses, aparelhos auditivos), quando obrigatórios para o condutor, gera multa gravíssima e riscos para o condutor e o trânsito.

Mantenha o veículo em boas condições: verifique periodicamente se a manutenção do veículo está em dia. A manutenção regular evita falhas mecânicas que podem levar a situações perigosas de trânsito.

Evite a pane seca: ficar sem combustível coloca a segurança do condutor e do trânsito em risco e é considerada uma infração grave, gerando multa, pontos na carteira de habilitação e remoção do veículo, além de ser prejudicial para o veículo.

Tenha atenção às condições do clima: as condições climáticas afetam a visibilidade e a aderência do veículo na pista. Se está chovendo, com neblina ou outras condições adversas, é necessário reduzir a velocidade, redobrar a atenção e usar corretamente os faróis.





CEMIG: MISSÃO, VISÃO, VALORES E COMPROMISSOS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

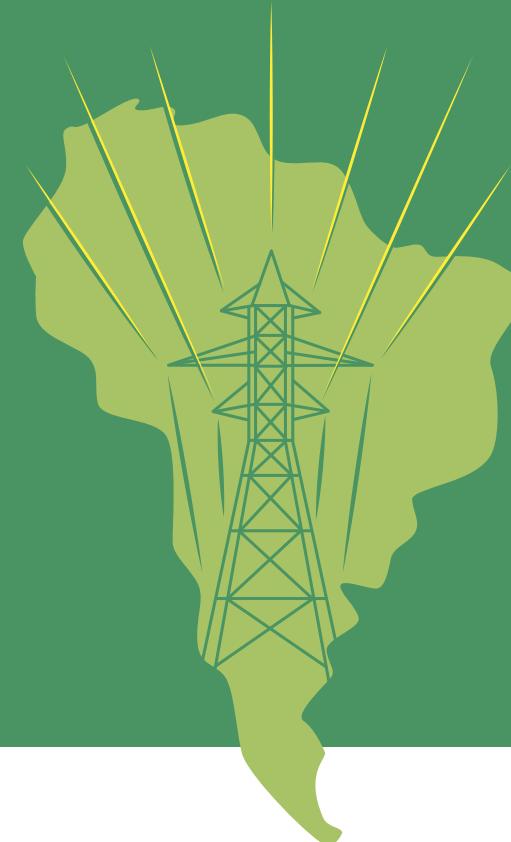
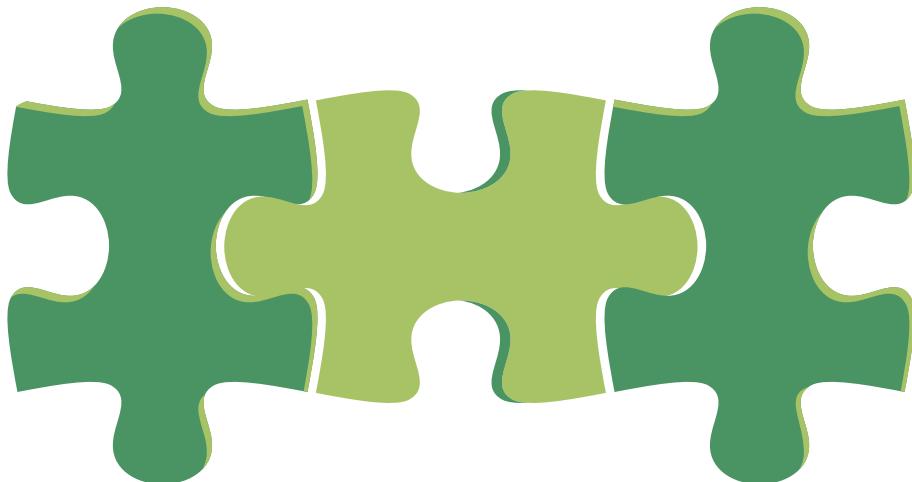


GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

Fundado em 1952, o Grupo Cemig está sediado na cidade de Belo Horizonte - MG e é responsável pelo atendimento de mais de 30 milhões de pessoas em 805 municípios nos estados brasileiros de Minas Gerais e Rio de Janeiro. Suas operações incluem a gestão da maior rede de distribuição de energia elétrica da América do Sul, com mais de 545 mil quilômetros de extensão no Brasil. Já os negócios de geração e transmissão da Cemig atingem 25 estados brasileiros e o Distrito Federal.

Diante da nossa dimensão e responsabilidade, ter de forma clara a missão, a visão, os valores e os compromissos que regem o nosso trabalho é essencial para realizarmos atividades com ética, respeito, consciência e excelência.



Visão

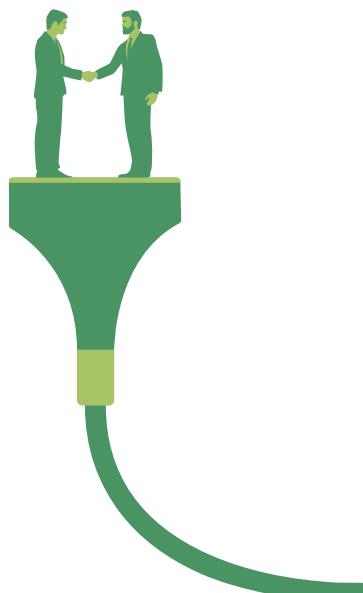
Fornecer soluções integradas de energia limpa e acessível à sociedade, de maneira inovadora, sustentável e competitiva.

Missão

Estar entre os três melhores grupos integrados de energia elétrica do Brasil em governança, saúde financeira, desempenho de ativos e satisfação de clientes.

Valores

-  **Respeito à vida:** agir com prudência, prevenindo acidentes em qualquer situação.
-  **Integridade:** agir com ética, transparência e honestidade.
-  **Geração de valor:** criar soluções para o bem-estar e a prosperidade de clientes, acionistas, empregados, fornecedores e sociedade.
-  **Sustentabilidade e responsabilidade social:** suprir energia segura, limpa e confiável, contribuindo de forma sustentável para o desenvolvimento econômico e social.
-  **Comprometimento:** agir com responsabilidade, entusiasmo, dedicação e proatividade.
-  **Inovação:** ser criativo e buscar novas soluções para os desafios da empresa.



Compromissos

A Cemig tem o compromisso com a sustentabilidade e a visão de um mundo mais próspero, em acordo com a Declaração Universal dos Direitos Humanos da Organização das Nações Unidas (ONU), com as normas trabalhistas fundamentais da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e com o Pacto Global da ONU e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Conheça abaixo os compromissos que devem ser observados em todas as relações estabelecidas em atividades da companhia:

- ✓ Combate a corrupção: a Cemig não aceita a prática e a ocultação de atos de fraude e de corrupção em todas as suas formas e possui um conjunto de políticas, normas e instruções de procedimentos para orientar a conduta dos colaboradores.
- ✓ Saúde e segurança: nenhum trabalho pode ser feito sem segurança e nenhuma razão deverá ser utilizada para justificar a falta de segurança no trabalho. É assegurado o direito do empregado recusar a realização de tarefas em que as medidas de segurança não estejam satisfatórias.
- ✓ Vínculo empregatício: a captação e seleção de pessoal devem ser realizadas em conformidade com a lei, buscando pessoas com perfis que atendem às exigências do cargo e às necessidades da Companhia.
- ✓ A liberdade de associação, efetivo reconhecimento do acordo coletivo de trabalho e direito à greve: a Cemig reconhece a legitimidade dos sindicatos que representam seus empregados, respeita a livre associação e considera legítimo o exercício de greve nos termos das legislações associadas.

✓ Igualdade de oportunidades: a Cemig mantém esforços permanentes para incentivar a formação, o desenvolvimento e a igualdade de oportunidades, pautados no respeito aos preceitos constitucionais, legais, ambientais e sociais.

✓ Remuneração e benefícios: a remuneração deve ser compatível à média do mercado, de acordo com as atividades exercidas, o desempenho e a competência profissional, de forma a atrair, reter e valorizar sua força de trabalho.

✓ Licença maternidade: a empregada gestante tem direito à licença-maternidade de 120 dias, sem prejuízo do emprego e do salário.

✓ Eliminação do trabalho infantil e de todas as formas de trabalho forçado ou compulsório: a Cemig combate e condena qualquer forma de trabalho infantil, trabalho forçado ou análogo à condição de escravidão, cruel ou desumano.

✓ Prevenção ao assédio moral e sexual: a Cemig combate e condena qualquer forma de assédio moral e sexual, discriminação com base em raça, gênero, orientação sexual, cor, aparência, nacionalidade, religião, idade, condição física e mental, estado civil ou ideologia política.

✓ Valorização da diversidade: a Cemig valoriza a diversidade e a igualdade de oportunidade e busca fornecer acessibilidade para seus empregados e clientes portadores de necessidades especiais.

✓ Recebimento e tratamento de denúncias e consultas: a Cemig assegura a manutenção de canais de relacionamento internos, por meio do canal de denúncia anônimo, e externo, por meio da Ouvidoria, destinados ao recebimento de denúncias anônimas ou identificadas, de práticas consideradas ilícitas e contrárias aos interesses da companhia.





Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

**É essencial que todos os colaboradores da Companhia
conheçam os riscos a que estão expostos e conduzam suas
atividades de forma preventiva e responsável. Apresentamos as
condutas esperadas de acordo com o Código de Conduta, com
o objetivo de informar aos colaboradores como agir de acordo
com os elevados padrões éticos e de integridade no exercício de
suas funções profissionais.**



**Todas as normas aplicáveis
devem ser cumpridas, bem como
devem ser realizados treinamentos,
no mínimo anualmente, sobre o
Código de Conduta.**

Ambiente de trabalho:

Preservar e proteger de forma segura e responsável os ativos da Companhia: marca, recursos financeiros, bens móveis e imóveis, equipamentos, ferramentas, suprimentos, instalações, sistemas, dados, informações, tecnologia, documentos, conhecimento (know-how), domínios, patentes, direitos autorais e quaisquer outros recursos ou bens que se destinem a promover as atividades da Companhia.

✓ Pautar todas as tomadas de decisão e atividades profissionais no exclusivo interesse da Companhia.

✓ Garantir integridade, a transparência e o profissionalismo, sempre sob orientação dos interesses da Companhia.

✓ Adotar comportamento honesto, ético, moral, antifraude, que caracterize confiança e zelo.

✓ Manter práticas, processos e sistemas padronizados, para que todas as operações sejam aprovadas e registradas em conformidade com as legislações.

✓ Garantir que as informações sejam completas, corretas, precisas, confiáveis, atualizadas periodicamente e suficientes para o correto entendimento do assunto e de suas consequências.

✓ Adotar medidas técnicas e administrativas para a proteção de informações sigilosas e dados pessoais de acessos não autorizados.

✓ Respeitar a privacidade dos titulares de dados pessoais e realizar o tratamento de dados pessoais apenas quando necessário e exclusivamente para propósitos legítimos, específicos, explícitos e informados ao titular.

✓ Garantir aos titulares de dados pessoais consulta facilitada, gratuita e clara sobre a forma e utilização dos dados pessoais.

✓ Disponibilizar as informações relevantes sobre a Companhia que sejam de divulgação ampla e irrestrita, afastando a possibilidade de informação privilegiada, salvo os casos de sigilo.

✓ Utilizar os recursos de tecnologia da informação e comunicação de forma responsável. Todas as informações escritas ou armazenadas nos meios eletrônicos são de propriedade da Cemig e serão monitoradas.



Relacionamento com as partes interessadas:

Nosso relacionamento com as partes interessadas é baseado em critérios claros e objetivos, como qualidade, serviço, preço, transparência e sustentabilidade, assim como na confiabilidade e na integridade.

- ✓ Construir relações de confiança, integridade e respeito com todas as partes interessadas.
- ✓ Atuar para fortalecer a reputação da Cemig como organização honesta, transparente, íntegra, imparcial e com valores éticos nas relações que mantemos com todos os envolvidos.
- ✓ Estabelecer relacionamentos com instituições e pessoas que, assim como a Cemig, respeitam a legislação vigente e operam de maneira íntegra em todos os seus aspectos.
- ✓ Buscar, de forma ética e sustentável, ganhos de imagem para a Companhia.
- ✓ Estar comprometido com a excelência no atendimento aos clientes, fornecedores e parceiros, prezando pela objetividade, competência, transparência e integridade.



Com fornecedores, contratados e subcontratados:

-  Zelar pela qualidade desses relacionamentos, respeitar os contratos e pautar-se pela transparência e integridade.
-  Manter o sigilo, no que couber, sobre os contratos celebrados, cadastros, informações, operações e serviços contratados.
-  Disponibilizar o acesso a todos os dados, documentos e instalações que dizem respeito à execução das atividades relacionadas ao “Grupo Cemig” para fins de auditoria e fiscalização pelos órgãos de controle internos e externos.
-  Cumprir as normas que fazem parte do desenvolvimento sustentável, nos termos deste Código de Conduta, que afetem ou possam afetar o “Grupo Cemig”, respeitando e compartilhando essas normas.
-  Respeitar a ética concorrencial de forma a não permitir atos de propina, suborno e coerção (constrangimento, opressão).

Com a sociedade e com os clientes:

-  Relacionar-se com os nossos clientes de forma respeitosa e cordial, buscando continuamente a melhoria da qualidade dos serviços, respeitando os critérios e os prazos de atendimento.
-  Apresentar informações confiáveis, exatas, transparentes, objetivas e tempestivas, agindo proativamente no atendimento às necessidades dos clientes e na busca de soluções.
-  Realizar nossas atividades considerando os eventuais impactos positivos e negativos na sociedade.
-  Orientar os clientes a utilizarem os canais existentes para denúncias e reclamações.

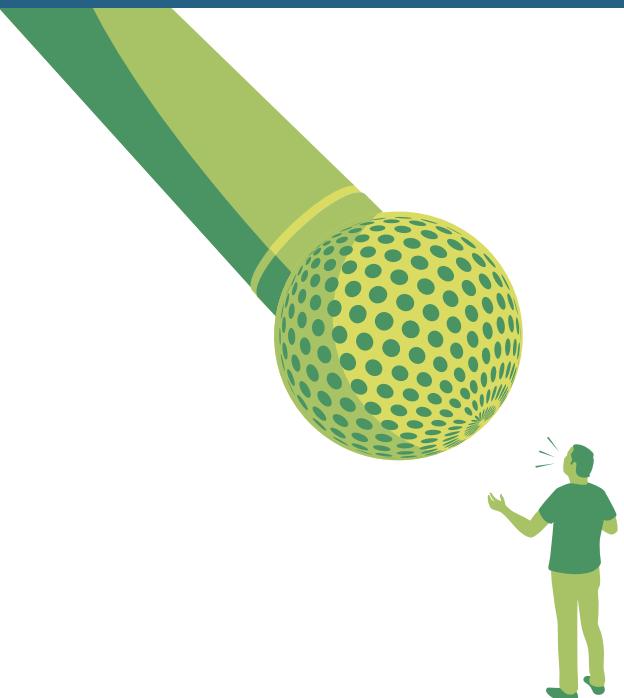
Com a imprensa, mercado e investidores:

-  Falar em nome da Cemig apenas se for um profissional oficialmente indicado para exercer o papel de porta-voz da Companhia.
-  Responsabilizar-se pela qualidade, segurança e fidelidade das informações fornecidas e opiniões emitidas, respeitando e não se manifestando sobre informações estratégicas, sigilosas, sob apuração ou estranhas à sua competência e atividades.
-  Não se manifestar, a menos que esteja autorizado pela área competente, com conhecimento de seus superiores e de acordo com as diretrizes da Cemig.



Com órgãos públicos e entidades governamentais:

- Atender de forma zelosa, transparente e satisfatória às solicitações recebidas, dar encaminhamento a todas as documentações e solicitações que se originam de outros órgãos públicos ou a eles devam ser remetidas.
- Manter as decisões corporativas sem vínculo com preferências partidárias ou ideológicas.
- Respeitar a participação política e a manifestação de opinião dos colaboradores em caráter pessoal. Essas práticas não devem representar o posicionamento da Cemig nem devem caracterizar apoio da Companhia



Entre empresas do Grupo Cemig:

- Realizar e atuar com transparência em todas as transações entre as empresas do Grupo Cemig, de acordo com as melhores práticas de mercado e os normativos legais e regulatórios.
- Prestar contas sobre quaisquer informações das empresas do “Grupo Cemig” às suas controladoras, satisfatoriamente e sempre que solicitado.

Defesa da livre concorrência:

- Manter relacionamento respeitoso, cordial e profissional com os concorrentes.

Canal de denúncias:

A Cemig encoraja seus clientes, colaboradores, contratados, subcontratados e terceiros a se manifestarem sobre suas preocupações de maneira aberta, transparente e direta. Todo e qualquer indício de desvio de conduta ou qualquer outro ato de descumprimento da legislação, regulação, normas internas no Código, deve, obrigatoriamente, ser reportado à Cemig por meio do nosso Canal de Denúncias no site canaldedenuncia.com.br/cemig/.





DIREITOS: IGUALDADE, SEGURANÇA, VIDA E LIBERDADE DE EXPRESSÃO



Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

Direito à igualdade

“Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade de direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade”

Declarção Universal dos Direitos Humanos,
Artigo 1º

O direito à igualdade é um direito individual, universal e reconhecido em tratados e convenções internacionais, valendo para todas as pessoas. Todos devemos ter os mesmos direitos e deveres e devemos ser orientados pelas mesmas regras.

Cada pessoa tem o mesmo valor e, por direito, deve ter a mesma consideração, não importando gênero, cor de pele, nacionalidade, religião, idade, condição financeira, deficiência, opção sexual, convicções políticas ou ideológicas.

O direito à igualdade tem como uma de suas funções estimular o ser humano a respeitar as características, condições e escolhas do outro. Por isso, o direito à igualdade é também o direito de ser diferente e de ser respeitado por isso.





As leis e direitos valem para todos!

Chamamos de equidade o reconhecimento de que não somos todos iguais e de que é necessário garantir meios para que todas as pessoas desfrutem das mesmas oportunidades.

Para que o direito à igualdade se torne aplicável em nossa sociedade, o Estado desenvolve políticas públicas para que as pessoas em condições mais vulneráveis alcancem a igualdade, criando oportunidades para diminuir as desigualdades sociais presentes no nosso país. O Sistema Único de Saúde (SUS) é um exemplo de uma política pública direcionado ao direito à igualdade. É um dos maiores e mais complexos sistemas de saúde pública do mundo, garantindo acesso integral, universal e gratuito para toda a população do país.

Todas as pessoas têm o direito de exigir igual tratamento. Caso isso não aconteça, é necessário exercer seu direito de defesa entrando em contato com a delegacia mais próxima para registrar um boletim de ocorrência.

Cada um de nós é responsável por assegurar que todas as pessoas possam se sentir incluídas na sociedade e tratadas de maneira igual.

Direito à segurança

Diante de sua dimensão e responsabilidade, a Cemig inclui entre os seus valores o respeito à vida, agindo com prudência em favor da segurança em qualquer situação.

Apesar de pouco lembrado, o direito à segurança é um dos direitos fundamentais da Constituição Federal Brasileira, presente também na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

O direito à segurança é um dever do Estado e um direito e responsabilidade de todos.

Vivemos em uma sociedade com normas e leis que orientam e disciplinam nossas relações. É dever de toda a população respeitar as normas e as leis, bem como a privacidade e a integridade do outro. Cabe ao Estado colocar em prática políticas públicas de segurança para garantir a proteção da integridade física e do patrimônio dos cidadãos, incluindo seus dados pessoais. A segurança pública deve garantir os direitos à vida, à intimidade, à liberdade, à propriedade e demais direitos indicados na Constituição Federal, bem como o tratamento confidencial e seguro dos dados pessoais dos cidadãos.

É dever da segurança pública garantir o respeito às leis para que possamos ter uma convivência mais agradável e em harmonia. Esse trabalho é realizado pelas Polícias, que devem agir somente dentro da lei, respeitando os direitos dos cidadãos.





Conheça os direitos de cada um de nós em abordagens policiais:

- ✓ Ser tratado com respeito. Não deve haver xingamento, ameaça, humilhação, agressão física e exibicionismo.
- ✓ Permanecer calado enquanto interrogado.
- ✓ Não ser forçado a confessar um crime.
- ✓ Ter sua integridade física respeitada. O uso da força física só deverá ser aplicado em casos específicos de resistência à prisão.
- ✓ Ter a revista, quando em mulheres, executada por policiais do mesmo sexo.
- ✓ Saber quem são os policiais: seus nomes e onde eles trabalham.
- ✓ Ser conduzido ao Instituto Médico Legal se for machucado por qualquer pessoa, incluindo se tiver sido por um policial.
- ✓ Ser atendido com respeito nas delegacias de polícia.
- ✓ Não ter sua casa invadida por policiais sem autorização ou ordem (mandado) judicial.
- ✓ Pedir um advogado, em caso de prisão, e falar com ele. Também tem o direito de ligar para alguém da família ou amigo.
- ✓ Não responder as perguntas da investigação, quando a pessoa estiver sob custódia, ou prestar declarações somente após falar com o seu advogado ou na presença do advogado.
- ✓ Ter um advogado ou defensor nomeado pelo Estado, gratuitamente, quando a pessoa não tem condições financeiras para pagar por sua defesa.

Conheça os deveres de cada um de nós em abordagens policiais:

- ✓ Respeitar o policial.
- ✓ Identificar-se ao policial quando nossos dados forem solicitados. Atenção: no dia a dia, é importante que andemos com algum documento de identidade.
- ✓ Apresentar a Carteira Nacional de Habilitação e os documentos obrigatórios quando na condução de um veículo.
- ✓ Atender às intimações feitas pela Polícia.

Não resistir e permitir que o policial faça a revista. Se necessário, a pessoa pode, depois, questionar a legalidade da revista no Ministério Público ou na Corregedoria da Polícia. Lembre-se: mulheres devem ser revistadas por policiais do mesmo sexo.
- ✓ Colaborar com a polícia quando for testemunha de um crime. Dessa forma, a pessoa estará agindo a favor do direito à segurança e contribuindo para uma sociedade mais segura.

Em caso de abuso policial:

- ✓ Se a pessoa acreditar que está sendo vítima de um algum abuso policial, ela deve atendê-lo e, após isso, relatar o fato ao Ministério Público ou a Corregedoria de Polícia.
- ✓ Procure saber o nome do policial. Preste atenção às características do policial, se está fardado ou não, se usa boina, colete, se há símbolos ou nomes no uniforme.
- ✓ Se possível, anote a placa da viatura.
- ✓ Se houver, anote os contatos das testemunhas do abuso policial.
- ✓ Vá até o Ministério Público ou Corregedoria da Polícia e faça o relato do acontecimento.
- ✓ Se houver machucados, tire fotografias e peça para ser avaliado pelo Instituto Médico Legal.

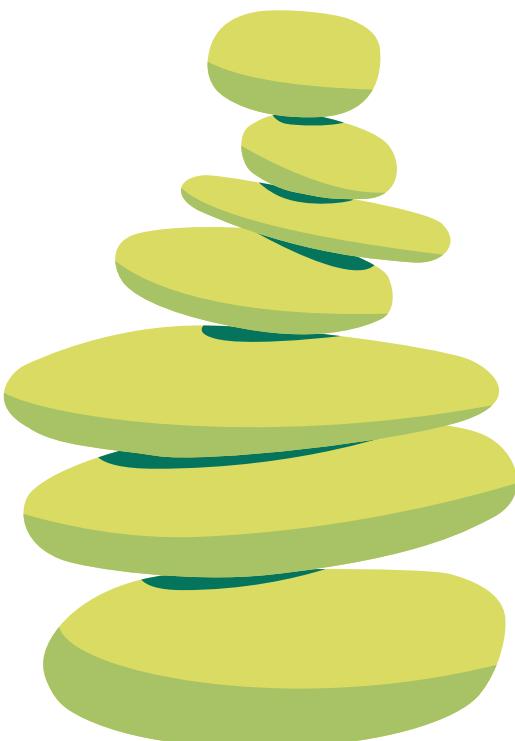
Lembre-se:

A segurança pública e o bem-estar da sociedade devem contar com a participação de toda a população. De maneira nenhuma devemos apoiar e aceitar soluções violentas e o uso da força física.

Direito à vida

O direito à vida é uma garantia fundamental prevista na Declaração Universal dos Direitos Humanos e na Constituição Federal Brasileira, sustentado por três ideias: a inviolabilidade, a dignidade e a autonomia dos seres humanos.

A inviolabilidade nos apresenta o direito à vida como uma garantia sagrada, que não deve ser e não pode ser violável. Trata-se de um direito que é pré-requisito para a existência e exercício de todos os outros direitos do ser humano.



Todas as pessoas têm o direito a uma vida digna e com autonomia, respeitando suas necessidades e valores individuais, não importando sua nacionalidade, cor, gênero, idade, crenças, orientação sexual, escolhas políticas, condição social, física, psíquica ou intelectual.

Viver com dignidade inclui o acesso à educação e à informação, à assistência médica, à alimentação, à moradia, à segurança, ao saneamento básico, à energia elétrica, ao trabalho, ao vestuário, ao lazer, à manutenção de relações afetivas, ao meio ambiente preservado e saudável e aos serviços sociais necessários para a promoção da saúde e do bem-estar.

A garantia da vida com dignidade para todas as pessoas reduz as desigualdades sociais, torna a existência humana mais justa e é a base para sociedades mais sustentáveis.

Viver com autonomia determina a liberdade de uma pessoa, pois permite que ela faça suas próprias escolhas, conduzindo sua vida conforme suas decisões. Para que uma pessoa possa decidir sobre aquilo que julga ser melhor para si, ela precisa estar suficientemente esclarecida sobre as consequências de suas ações, considerando o respeito e a proteção ao ser humano.

Viver com **dignidade e autonomia** só é possível quando há o respeito ao próximo, à privacidade individual ou familiar e à honra, ou seja, o respeito aos limites das liberdades de cada ser humano em relação ao outro.



“A liberdade de cada um termina onde começa a liberdade do outro.”

Hebert Spencer, filósofo inglês

O direito à vida nos ensina que todos nós devemos respeitar e proteger todas as vidas humanas.

Sendo assim, cabe a cada um de nós desenvolver a conscientização em respeito à diversidade de vida dos seres humanos e colocar em prática atitudes (intenções) e comportamentos (ações) para a convivência saudável e em harmonia em meio a diversidades de expressões da vida humana.

Vale lembrar que a legislação brasileira pune condutas que violam os direitos humanos e demais práticas previstas como crimes, Com penas que variam desde resarcimentos até a reclusões.

Direito à liberdade de expressão

O direito à liberdade de expressão garante a possibilidade de cada pessoa emitir suas opiniões e ideias e manifestar seus pensamentos, crenças e doutrinas, suas atividades artísticas, intelectuais, científicas e de comunicação sem interferência e censura prévia.

A partir do momento em que a liberdade de expressão vira discurso de ódio, a gente tem que combater.



A **liberdade de expressão** envolve a liberdade de crítica e discordância, desde que seja exercida de maneira respeitosa. A crítica e a discordância são, por exemplo, características muitos importantes para o desenvolvimento da democracia*.

*Democracia é um regime político em que os cidadãos exercem a soberania, são detentores do poder e confiam parte desse poder aos seus representantes eleitos para que possam organizar e administrar nossa sociedade.

O direito de liberdade de expressão não é absoluto.

Ele deve ser exercido dentro dos limites da lei e do direito do outro e não deve atingir a honra ou a dignidade de outra pessoa ou mesmo a democracia, seja no mundo real ou no mundo virtual.

O limite da liberdade de expressão será sempre o direito do outro.

Não se pode expressar xingamentos, mentiras, opiniões e manifestações ofensivas, preconceituosas, racistas e discriminatórias. Quem mais tem os seus direitos violados são os grupos minoritários e grupos vulneráveis, como mulheres, indígenas, negros, quilombolas, pessoas deficientes, LGBTQIA+ (que inclui uma diversidade de identidades de gênero e orientações sexuais).

Conheça os significados

✓ **Preconceito:** é um julgamento prévio negativo, ou seja, julgar uma pessoa sem ao menos conhecê-la, considerando por sua aparência, cor da pele, origem, orientação sexual, entre outras características.

✓ **Racismo:** o racismo é uma forma de pensar, de ver e de dar valor às coisas. Uma pessoa racista acredita que alguns indivíduos são superiores aos outros por conta de suas características físicas (como a cor da pele), biológicas (como a descendência), étnicas (como os hábitos culturais) ou geográficas (como o local onde nasceram) e por isso não devem ser tratados de forma igualitária, com o mesmo respeito e consideração.

✓ **Discriminação:** é a ação prática que expõem o racismo ou o preconceito e atinge outra pessoa. Nem sempre é explícita, manifestada de forma clara através de gestos e palavras ofensivas ou violentas, podendo se manifestar por meio de uma leve desconfiança, falta de atenção ou gestos sutis.

Na prática, o preconceito, o racismo e a discriminação fazem parte de um mesmo problema.

Para estabelecer os limites da liberdade de expressão, o Código Penal prevê a punição para os crimes de injúria, calúnia e difamação, chamados de “Crimes contra a Honra”. Há também a Lei 14.532, de 2023, que atualiza a Lei do Crime Racial para tipificar como crime de racismo a injúria racial e dispõem que “injuriar alguém, ofendendo-lhe a dignidade ou o decoro, em razão de raça, cor, etnia ou procedência nacional” é crime com penas que podem ser aumentadas quando estes crimes ocorrerem “em contexto ou com intuito de descontração, diversão ou recreação” ou “quando praticados por funcionário público (...) no exercício de suas funções ou a pretexto de exercê-las”.

Conheça os crimes previstos pelo Código Penal que definem a limitação da liberdade de expressão



- ✓ **Injúria:** quase sempre, são xingamentos. Ocorre quando a ofensa atinge a honra subjetiva da pessoa, ou seja, o modo como essa pessoa se sente ou se reconhece em relação a si mesma.
- ✓ **Difamação:** também ocorrem através de ofensas, com intenções de desqualificar ou descredibilizar a pessoa diante da opinião pública. Diferente da injúria, as ofensas atingem a honra e a reputação objetiva da pessoa, ou seja, o modo como os outros enxergam a pessoa.
- ✓ **Calúnia:** quando ocorre uma falsa acusação de crime, uma mentira para dizer que alguém violou as leis penais.





CERTIFICAÇÕES DOS ATIVOS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

O que são certificações?

Certificações são atestados do comprometimento da empresa com a melhoria das estruturas e sistemas de seus processos, serviços e produtos e com o desenvolvimento profissional de seus colaboradores.

Os certificados que uma empresa conquista são fundamentais para garantir a segurança e a qualidade de seus ativos. Para que isso aconteça, é necessária a realização de uma avaliação para verificar se os ativos da empresa estão em conformidade com as normas e regulamentações dos órgãos competentes. Essa avaliação é chamada de auditoria e pode ser feita por representantes da própria empresa ou por consultores especializados de fora da empresa e órgãos públicos, dependendo do tipo de avaliação.



Mas afinal, o que são ativos?

Todos os bens, direitos e outros recursos que são controlados economicamente por empresa são chamados de ativos. Por exemplo: móveis, imóveis, materiais de escritório, equipamentos, máquinas, automóveis, incluindo também a informação e o capital humano*.

*Capital humano é um conjunto de conhecimentos, habilidades, comportamentos e atitudes que favorecem a realização de um trabalho, ou seja, é a maneira como o trabalhador realiza a sua atividade e representa o valor gerado pelos colaboradores à empresa.

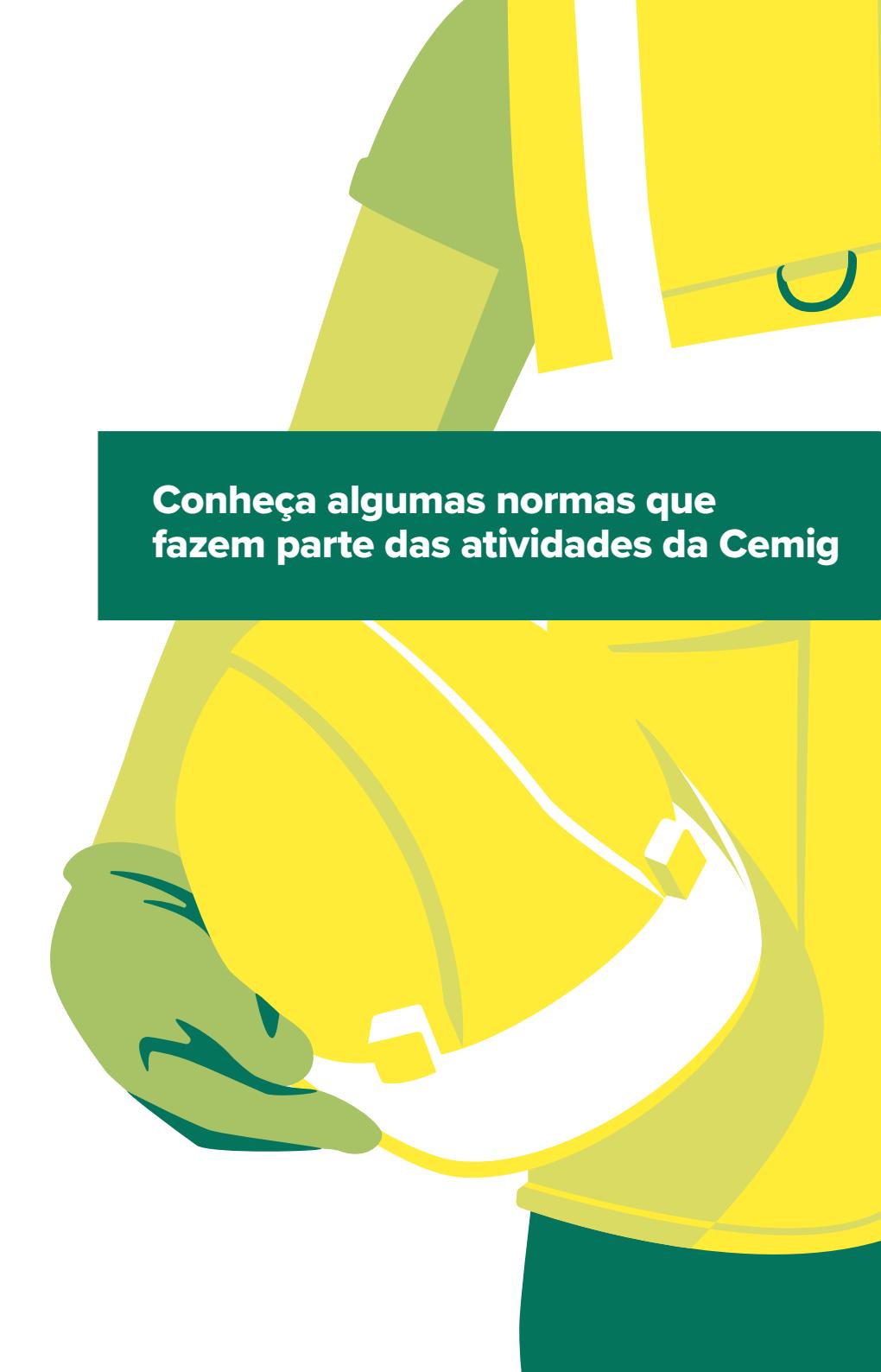
**Cada colaborador é parte da Cemig
e responsável por cuidar e respeitar
os ativos da empresa**



**Você já ouvir falar em
Certificação ISO?**

ISO é a sigla de International Organization for Standardization (Organização Internacional de Normalização) e tem como objetivo desenvolver normas e testes para aperfeiçoar as boas práticas de gestão, promover o avanço tecnológico e o conhecimento e facilitar o comércio de bens e serviços.





Conheça algumas normas que fazem parte das atividades da Cemig

✓ **ISO 9001** – sistema de gestão de qualidade (SGQ) de produtos e serviços, com objetivo de melhorar os processos, facilitar o desenvolvimento de produtos e serviços e contribuir para a satisfação de todos os envolvidos.

✓ **ISO 14001** – sistemas de gestão ambiental (SGA), com objetivo de auxiliar as empresas no gerenciamento de seus impactos ambientais e na promoção da sustentabilidade em suas operações.

✓ **ISO 45001** – gestão de saúde e segurança, com objetivo de orientar as empresas a criar condições de trabalho que garantem a segurança e integridade dos colaboradores e a proteção da saúde física e mental.

✓ **ISO 55001** – gestão de ativos, com objetivo tratar do planejamento, coordenação sustentável e eficiente dos ativos das empresas.

As atividades da Cemig também são regidas por procedimento internos, como por exemplo o Código de Conduta e a Política Ambiental, e são periodicamente revisadas por auditoria.





EXPLORAÇÃO SEXUAL

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG GOVERNO
DE MINAS | AQUI O TREM
PROSPERA.

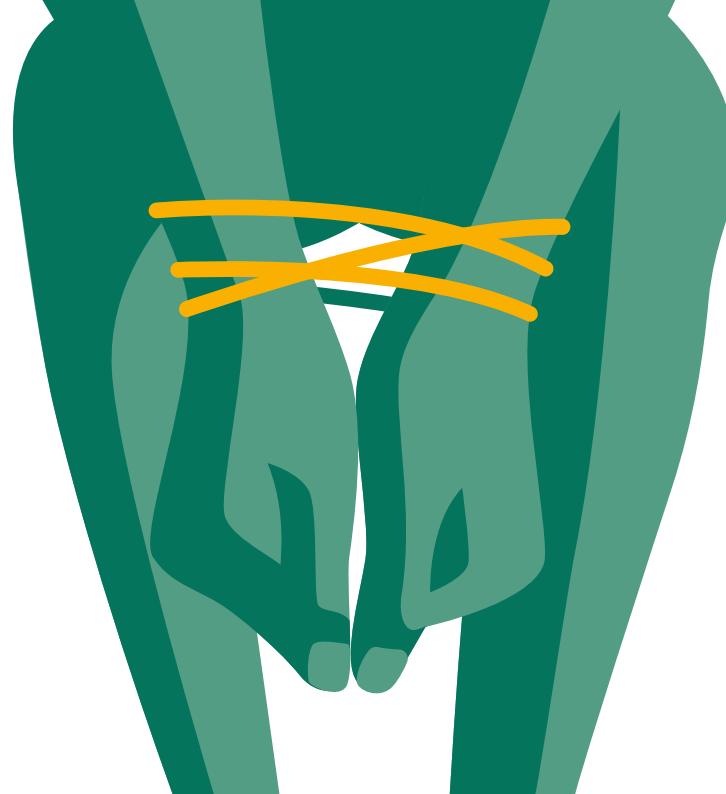
A exploração sexual é uma forma de violência e ocorre quando há o uso do corpo de uma pessoa para fins sexuais em troca de dinheiro, favores ou outros benefícios, ou seja, quando o corpo da vítima é tratado como uma mercadoria que pode ser vendida, comprada ou trocada. Pode ocorrer de diferentes maneiras, incluindo a prostituição forçada, o compartilhamento de conteúdo e imagens de abuso e as redes de tráfico de pessoas para o comércio e o turismo sexuais.



A exploração sexual é uma violação grave dos Direitos Humanos, e as vítimas são, frequentemente, forçadas a viver em condições desumanas, sem liberdade, dignidade e autonomia. Ameaça especialmente mulheres, crianças e adolescentes.

A exploração sexual pode incluir qualquer um destes meios:

-  Aproveitamento da situação de vulnerabilidade da vítima (ex.: fragilidade por motivos sociais, econômicos, políticos, entre outros);
-  Abuso de autoridade;
-  Uso de forças e/ou de diferentes formas de repressão;
-  Engano;
-  Fraude;
-  Rapto;
-  Recrutamento, transporte, transferência, alojamento ou recolhimento de pessoas com ameaças.



Atenção!

Crianças e adolescentes não se prostituem. A chamada “prostituição infantil” é, na verdade, exploração sexual.



Crianças e adolescentes não atuam em pornografia. A chamada “pornografia infantil” é, na verdade, conteúdo de abuso.

Exploração sexual é crime

A exploração sexual é crime previsto no Código Penal e no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), atribuído ao próprio agressor, ao aliciador e/ou ao intermediário que se beneficia comercialmente da exploração.

O artigo 228 do Código Penal, descreve o crime de exploração sexual como o ato de “induzir ou atrair alguém à prostituição ou outra forma de exploração sexual, facilitá-la, impedir ou dificultar que alguém a abandone”.

As seguintes ações podem ser configuradas como crime de exploração sexual:

- ✓ Convencer alguém a ingressar na prostituição;
- ✓ Divulgar contratações de prostitutas e/ou prostitutas;
- ✓ Apoiar a prática da prostituição ou a captação de clientes;
- ✓ Manter, por conta própria ou de terceiros, estabelecimento em que ocorra exploração sexual;
- ✓ Difícil e/ou impedir o abandono da prostituição.

A pena para o favorecimento da prostituição ou outra forma de exploração sexual é de dois a cinco anos de reclusão e multa. Quando envolvidas crianças ou adolescentes, a pena é de reclusão de quatro a dez anos.

Denuncie!

É nosso dever denunciar a exploração sexual!



Denuncie através do Disque Direitos Humanos – **Disque 100**. O serviço é gratuito, anônimo, funciona 24 h por dia e pode ser acionado de qualquer lugar do país.







DIVERSIDADE: COMPREENSÃO E VALORIZAÇÃO

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

O que é diversidade?

Diversidade é a presença e a aceitação de uma variedade de características, podendo ser visíveis (ex.: raça, etnia, gênero, idade, forma física) e “invisíveis” (ex.: formação escolar, orientação sexual, formas de pensamento e pontos de vista, crenças religiosas e políticas).

**A diversidade se manifesta em diferentes esferas da vida.
Por exemplo:**

- ✓ Em uma mesma família, podemos encontrar pessoas com diferentes crenças religiosas e políticas, formas físicas e de pensamento.
- ✓ No ambiente de trabalho, as equipes podem ser formadas por pessoas de diferentes gêneros e com diferentes formações e experiências escolares, origens e idades.
- ✓ No Brasil, onde vivem diferentes etnias, há uma rica diversidade cultural com mistura de tradições e costumes, culinárias e expressões artísticas.



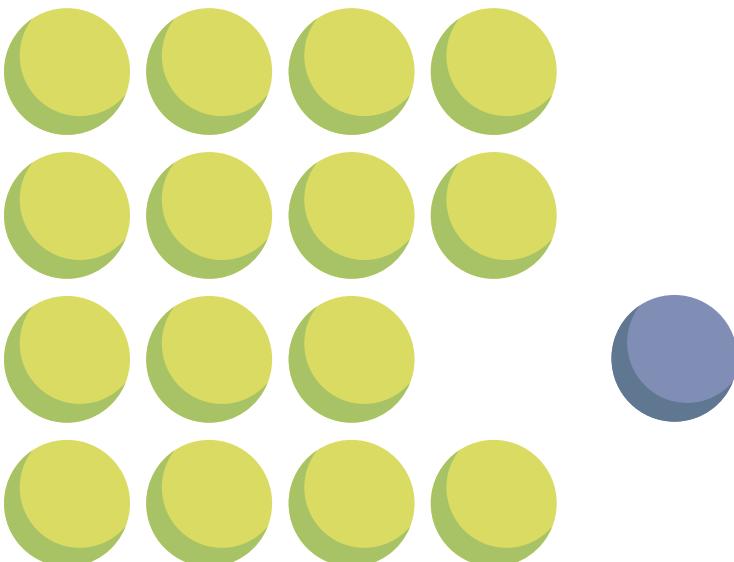
A diversidade está em todos os lugares, pois cada pessoa é única. E todas as pessoas têm o direito de serem respeitadas!

Minorias

Para entender melhor sobre diversidade, é importante falarmos sobre minorias.

Minorias são grupos de pessoas que, dentro de um contexto (ex.: no ambiente de trabalho) estão presentes em menor número. Frequentemente enfrentam diferentes desafios e discriminação* e podem ser definidas com base em diferentes características, como por exemplo raça, etnia, gênero, idade, orientação sexual.

*Discriminação é o ato de separar ou diferenciar uma pessoa ou grupo, baseado em suas características, causando constrangimento e anulando seu reconhecimento e honra e sua igualdade de condições e de direitos humanos fundamentais. É a prática do preconceito.



✓ **Raça:** de acordo com o dicionário, raça é uma divisão dos grupos humanos determinada por suas características físicas hereditárias, como por exemplo, a cor da pele, tipo de cabelo, formato da cabeça etc.).

✓ **Etnia:** é um conceito usado para classificar as pessoas com base em sua herança cultural comum, como por exemplo, sua língua, tradições e costumes, religião etc.

✓ **Gênero:** está relacionado às construções sociais do sexo biológico, ou seja, ao comportamento, valores ou função esperada de alguém com base em seu sexo.

✓ **Pessoas com deficiência:** é aquela que tem impedimentos de longo prazo, podendo ser físico, mental, intelectual ou sensorial.

✓ **LGBTQIAP+:** sigla que representa as pessoas que não se identificam com a heterossexualidade ou com o conceito de que só existem os gêneros feminino e masculino.

✓ **Gerações:** está relacionado aos grupos de indivíduos com idades próximas, que cresceram em uma mesma época e que geralmente compartilham valores em comum.

Entender a diversidade permite que possamos construir (e praticar!) ações de acordo com as necessidades específicas de diferentes grupos de minorias.

Valorização da diversidade

A riqueza de culturas, origens, perspectivas, experiências, conhecimentos, habilidades impulsiona a criatividade e inovação e são necessárias para resolvemos problemas complexos e para superarmos os tantos desafios ambientais, sociais e econômicos que enfrentamos.

A valorização da diversidade e a interação entre diferentes grupos favorece a compreensão e promove a tolerância, a aceitação e o desenvolvimento de sociedades mais justas.

O que você pode fazer para promover a diversidade?



Eduque-se sempre. Busque conhecimento e consuma conteúdo sobre o assunto.



Esteja atento às suas falas e comportamentos.



Pratique a tolerância e a empatia (se colocar no lugar do outro).



Não faça ao outro o que não gostaria que fizessem com você.



Demonstre desconforto em situações de discriminação.

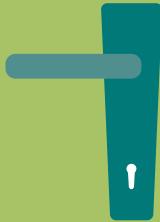


Denuncie pelo Disque 100 - Disque Direitos Humanos.



**Não é necessário concordar
em tudo com outras pessoas.
Você deve *apenas* respeitá-las.**





COBRANÇA E PAGAMENTO DE CONTAS



Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

“Fiado, não!”

Para manter uma vida financeira saudável, é fundamental realizar uma organização do orçamento mensal, considerando os valores recebidos (ex.: salário) e os valores a pagar (ex.: contas do mês como água, luz, aluguel, financiamento, entre outros).



Cumprir com as obrigações financeiras assumidas, preferencialmente pagando as contas em dia e responsabilizar-se pelos compromissos assumidos é um importante indicativo de honestidade e traz benefícios, como:

- Evita estresse e traz mais tranquilidade;
- Evita multas e juros;
- Mantém o “nome limpo”, preservando a reputação e a credibilidade e possibilitando o acesso a créditos;
- Abre caminhos para uma vida financeira mais próspera.

Em situações desafiadoras, busque definir quais são suas despesas prioritárias, priorize os pagamentos com juros mais altos e evite pegar dinheiro emprestado.

A Cemig é uma empresa comprometida com a ética, transparência e honestidade, e ter conhecimento dos valores que regem a empresa é essencial no dia a dia do colaborador:

- É proibida a realização de compras na “confiança”/“fiado” em nome da empresa.
- A empresa não cobre despesas sem autorização.
- De acordo com a legislação trabalhista, o colaborador que faz compras pessoais em nome da empresa pode ser demitido por justa causa, uma vez que rompe com a confiança essencial do vínculo empregatício (relação entre empregado e empregador), causando prejuízos financeiros e morais à empresa.

Use seu dinheiro com responsabilidade!







08:00

CUMPRIMENTO DE HORAS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG

 GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

As regras da jornada de trabalho, tempo diário em que o trabalhador fica disponível para a empresa, estão previstas na Constituição da República e na Reforma Trabalhista (Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017, que altera a Consolidação das Leis Trabalhistas - CLT)

Conheça as características da jornada de trabalho de acordo com a legislação:

- ✓ Exigência de que no contrato de trabalho fique escrito, de forma clara, a duração da jornada de trabalho que o profissional terá que cumprir.
- ✓ Jornada de trabalho com limite diário de 8 horas e semanal de 44 horas, com exceções de algumas categorias que cumprem jornada diferenciada por terem regulamentação própria (ex.: bancários, radiologistas, aeronautas, entre outros).
- ✓ Os casos em que o tempo de trabalho ultrapasse esses limites são estabelecidos de acordo com o contrato trabalhista, podendo prever o pagamento de horas extras (pelo menos 50% a mais por cada hora) ou a compensação de horas. Atenção: a legislação prevê que os funcionários podem trabalhar até duas horas a mais por dia, através de acordo individual ou coletivo.



O controle do tempo de trabalho prestado é obrigatório para empresas com mais de 20 funcionários. Isso pode ser feito de forma manual, mecânica ou eletrônica, de acordo com as orientações do Ministério do Trabalho.

✓ Descanso semanal remunerado por um período de 24 horas seguidas, preferencialmente aos domingos. Em empregos que exijam trabalho aos domingos, deverá ser estabelecida uma escala de revezamento organizada mensalmente.

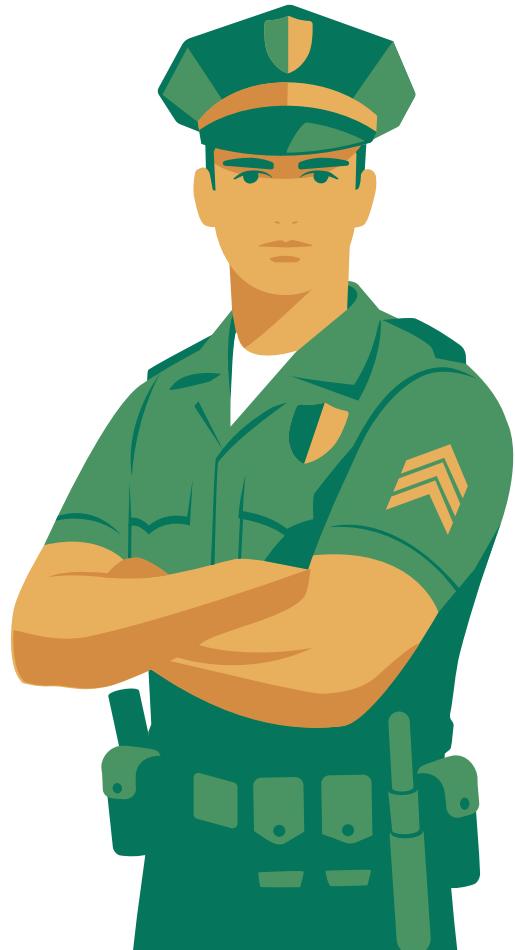
Intervalo intrajornada: intervalo diário mínimo de 1 hora para trabalhadores com jornada de mais de 6 horas. Atenção: a Reforma Trabalhista prevê a redução do intervalo diário para 30 minutos, desde que haja acordo coletivo de trabalho ou previsão em convenção (acordo firmado entre a entidade sindical dos trabalhadores e a empresa). Se a jornada é inferior a 6 horas, o intervalo é de, no mínimo, 15 minutos.

✓ Intervalo interjornada: intervalo mínimo de 11 horas de descanso entre as jornadas diárias, ou seja, entre um dia e outro.

✓ Férias remuneradas após completar 1 ano de trabalho, com adicional de 1/3 do salário mensal.



Atenção para essas particularidades!

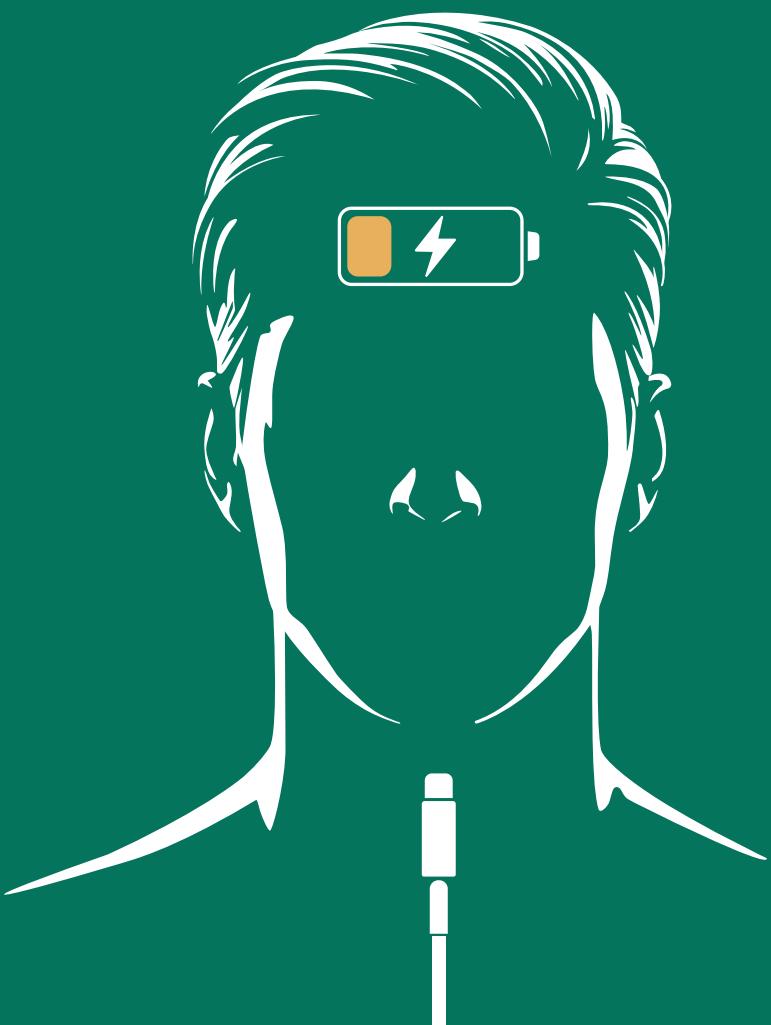


✓ Para atividades que exigem trabalho em plantões, como enfermagem e vigilância, a jornada de trabalho pode ser estendida para 12 horas desde que o trabalhador tenha um descanso mínimo de 36 horas (escala 12 x 36).

✓ Limitação de jornada de 6 horas diárias para turnos de revezamento, para aquelas atividades que exigem operação ininterrupta. Essa duração só pode ser alterada se houver negociação coletiva.

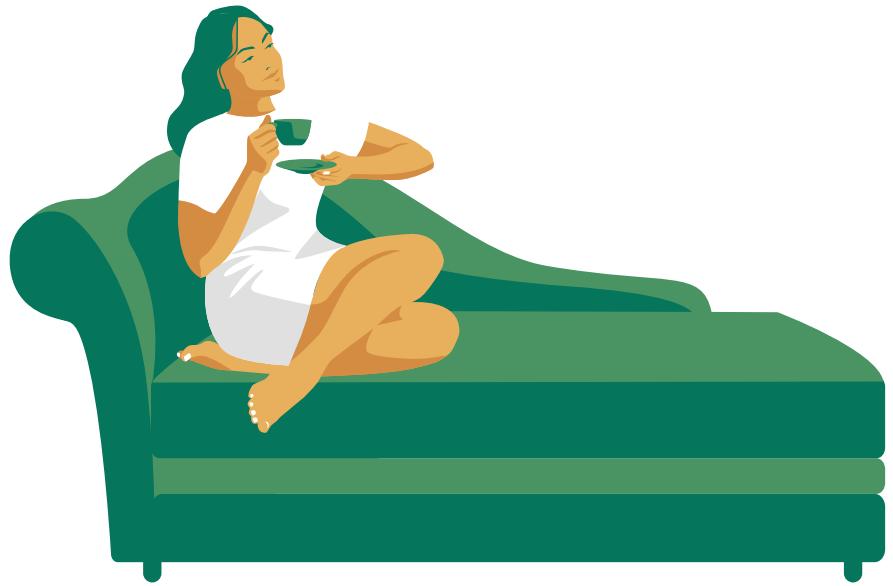
✓ Para modalidades de trabalho que são incompatíveis com a fixação de horário, a condição deve ser anotada na carteira de trabalho e no registro de empregados.





O estabelecimento da jornada de trabalho é uma das principais conquistas dos trabalhadores na história do país.

O descanso é importante para a saúde mental e física, pois é um tempo em que o corpo e a mente se recuperam e se preparam para repor o estoque de energia, melhorando as funções cerebrais como a memória, atenção e concentração.



O conceito de descanso varia de uma pessoa para outra, mas é essencial que tenha inclua sono de qualidade, atividades que tragam prazer de forma saudável, mesmo que seja o ócio (falta de atividade) e momentos de preguiça e, preferencialmente, que haja distância das redes sociais.





Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

Drogas são substâncias que, em contato com o corpo, atingem o sistema nervoso central, alteram o funcionamento mental e emocional e causam impactos nos pensamentos, humor, percepções e comportamentos. São também chamadas de substâncias psicoativas ou psicotrópicos.

As alterações provocadas pelas drogas no corpo podem acontecer de três maneiras diferentes:

- ✓ Diminuição e depressão da atividade do cérebro
- ✓ Aumento da atividade do cérebro
- ✓ Mudança de qualidade ou perturbação da atividade do cérebro



Exemplos de drogas lícitas (permitidas por lei):

- ✗ Medicamentos como calmantes e estabilizadores de humor
- ✗ Álcool, presente em bebidas alcoólicas
- ✗ Cafeína, presente no café
- ✗ Tabaco, que contém nicotina
- ✗ Bebidas energéticas

Exemplos de drogas ilícitas (proibidas por lei):

- ✗ Maconha
- ✗ Cocaína
- ✗ Solventes
- ✗ Crack
- ✗ Anfetaminas (estimulantes) presentes no “rebite” e no LSD.

Se liga!

O consumo de drogas é fator de risco para acidentes, tanto no trabalho quanto fora dele.

As consequências negativas do uso de drogas no ambiente de trabalho também podem incluir: falta de pontualidade; conflitos com colegas, redução da produtividade, problemas disciplinares, ausências frequentes e danos à reputação.



Uso problemático

O uso de drogas pode estar relacionado à busca por relaxamento, prazer, consolo ou por fazer parte do convívio social. Porém, o seu uso pode se tornar problemático e causar dependência. Isso porque as drogas ativam áreas do cérebro que provocam sensação de prazer de maneira intensa, fazendo com que a pessoa sinta mais vontade de consumir a substância.

Além disso, o uso contínuo da droga modifica o modo como o cérebro reproduz sentimentos como a irritabilidade, ansiedade e agressividade, causando um ciclo vicioso que funciona assim: quando a pessoa não consome a droga, ela se sente mal e busca novamente a droga para aliviar os sintomas de mal-estar.

Alguns sintomas podem ajudar a identificar o uso problemático:

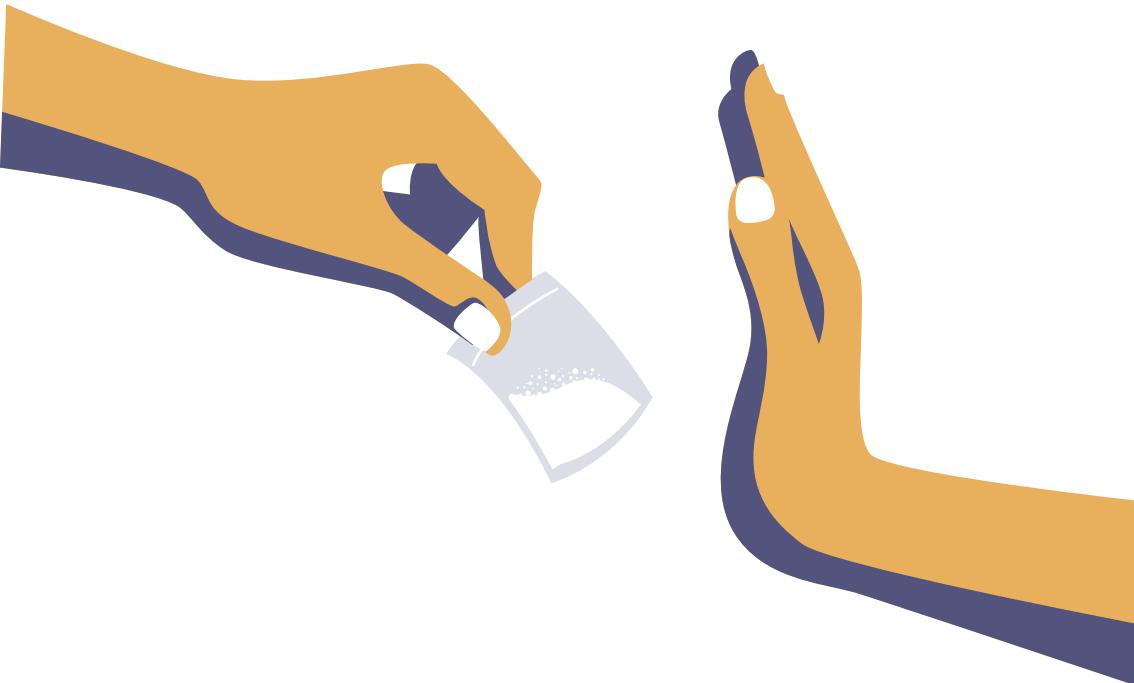
- ✓ Forte desejo pela substância
- ✓ Uso compulsivo, sem controle, com dificuldade em parar
- ✓ Necessidade de usar quantidades maiores da droga
- ✓ Algum familiar, amigo ou profissional de saúde já sugeriu que o uso é problemático
- ✓ Continuidade do uso da droga mesmo após esse hábito ter provocado efeitos negativos no dia a dia e/ou no corpo
- ✓ Síndrome de abstinência

Atenção!

Algumas pessoas têm mais tendências a desenvolverem dependência por drogas.

Conheça fatores que facilitam a instalação da dependência:

- ✓ Pressão social para se sentir incluído em um grupo
- ✓ Vulnerabilidade social
- ✓ Situações familiares não saudáveis, com conflitos e violência
- ✓ Características herdadas geneticamente, como por exemplo, pai ou mãe dependentes
- ✓ Desafios em lidar com traumas, como a morte de pessoas próximas, separação, estresses no trabalho, tomadas de decisões difíceis
- ✓ Desequilíbrio mental, como problemas com ansiedade, depressão e transtornos mentais
- ✓ Falta de informação sobre os efeitos e consequências das drogas



Onde procurar ajuda?

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece serviços e programas gratuitos voltados para atender as pessoas com necessidades decorrentes do uso prejudicial de drogas. Através do número **136**, o **Disque Saúde**, você pode pedir informações e solicitar atendimento. Em sua cidade, busque pelo **Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)**, formado por uma equipe multiprofissional e aberto para toda a comunidade.

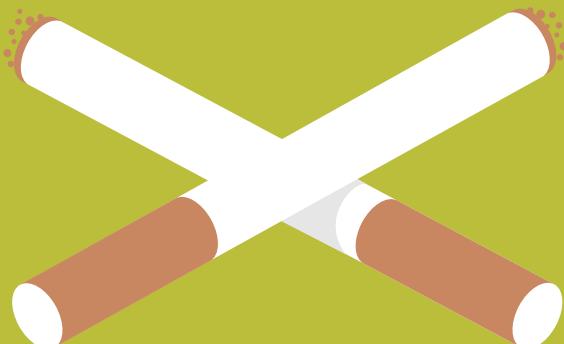


Atenção! Em situação de emergência, ligue:
Samu - 192 / Corpo de Bombeiros - 193





EFEITOS NOCIVOS E RESTRIÇÕES AO FUMO



Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

O fumo ou tabaco é uma planta utilizada através de cigarros, “palheiros”, charutos, cachimbos aromatizados, rapé (tabaco em pó), bolas de mascar, narguilé (cachimbo de água) e de dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs).

É um tipo de droga recreativa, pois é composto, entre as suas mais de 7.000 substâncias, pela nicotina, responsável por causar a dependência. A nicotina provoca uma reação química no cérebro segundos após a pessoa fumar, resultando em sensação de prazer e relaxamento. Desta forma, cria uma necessidade que leva a pessoa a querer fumar mais.

A dependência de nicotina leva as pessoas a se tornarem fumantes e por inalarem tantas outras substâncias presentes no fumo, tornam-se predispostas a adoecerem. A doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos produtos à base de tabaco é chamada de tabagismo.

O fumo afeta não somente a pessoa que faz o seu uso, mas também as pessoas não fumantes ao seu redor que estão expostas à fumaça de produtos derivados do tabaco, chamadas de fumantes passivas.

Fumar: fácil de começar, difícil de parar.





Principais doenças associadas ao fumo

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPA), estima que o fumo mata até metade de seus usuários. O tabagismo e a exposição à fumaça do fumo estão relacionados ao desenvolvimento de cerca de diversas doenças, como por exemplo:



✓ Vários tipos de câncer, sendo os principais fatores de risco para o câncer de pulmão.

✓ Doenças cardiovasculares, entre elas hipertensão arterial, trombose, acidente vascular cerebral, angina, infarto agudo do miocárdio.

✓ Doenças respiratórias, entre elas asma, bronquite crônica, infecções, enfisema pulmonar.

✓ Osteoporose.

✓ Catarata.

✓ Úlcera do aparelho digestivo.

✓ Doenças bucais e dentais.

✓ Impotência sexual no homem.

✓ Infertilidade na mulher.

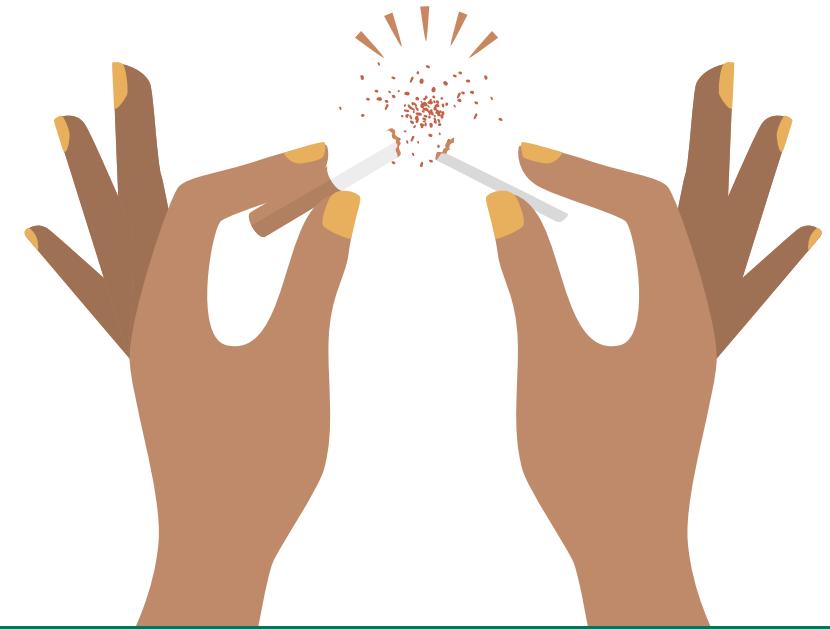
✓ Menopausa precoce.

✓ Complicações na gravidez.

Restrições ao uso do fumo

Desde 2014, através do Decreto nº 8.262, está proibido o uso de cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos, narguilé e outros produtos derivados do tabaco, em locais de uso coletivo públicos ou privados no Brasil. Isso inclui ambientes de trabalho, veículos de transporte coletivo, restaurantes, hotéis, pousadas e repartições públicas, mesmo que o ambiente seja parcialmente fechado por uma parede ou divisória.

As restrições ao uso do fumo protegem a saúde dos não fumantes e incentiva os fumantes a pararem de fumar. Afinal, todas as pessoas têm o direito de respirar um ar livre de fumaça de tabaco.



**Quero parar de fumar.
Por onde devo começar?**



Há dois caminhos para quem deseja parar de fumar. Fazer um planejamento para parar sozinho ou buscar ajuda em um posto de saúde mais próximo da sua casa, pois o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece essa ajuda em sua Rede Básica de Saúde. Em qualquer caminho que escolher, é importante que você avise as pessoas com quem convive que você iniciará um programa para parar de fumar, para você criar uma rede de apoio durante essa caminhada.





MUDANÇAS PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

Não há mágica e receitas milagrosas para uma vida com mais bem-estar e saúde. São necessárias mudanças de hábito, começando pela alimentação e exercícios físicos. Pode ser algo não tão simples e nem tão fácil. Porém, é uma conquista diária que, com o passar o tempo, torna-se mais prazerosa e recompensadora. Um desafio lançado!

Para mudar um comportamento e deixar velhos costumes, é importante que haja planejamento da rotina, dedicação e persistência.



Manter uma alimentação equilibrada e uma rotina de exercícios físicos proporcionam melhorias na qualidade de vida e sensação de bem-estar físico, mental, emocional e psicológico. São fatores de proteção contra doenças, ajudam a diminuir a ansiedade e estresse e aumentam a disposição e as funções do cérebro.



Seja gentil com você!

Confira as dicas da Cemig de mudanças para hábitos saudáveis:

Alimentação



Procure comer devagar e mastigar bem, sem distrações como televisão e uso de celular, sentindo o sabor e a textura dos alimentos. Desta forma, seu corpo percebe a ingestão dos alimentos e controla a sensação de saciedade e, consequentemente, o apetite.



Evite passar muito tempo sem comer. Faça, pelo menos, três grandes refeições por dia e pequenos lanches entre elas (coma uma fruta, por exemplo!).



Dê preferência por comidas caseiras, preparadas em casa.



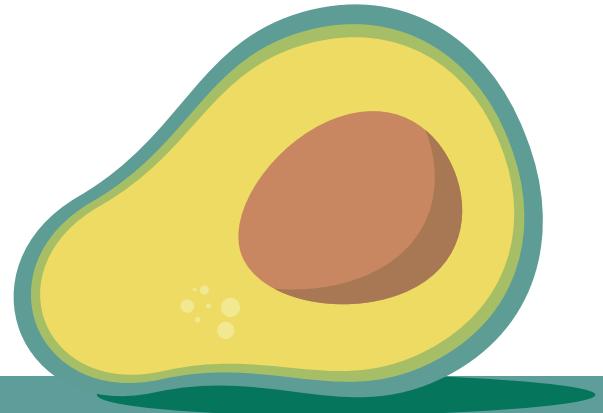
“Descasque mais e desembale menos” e evite produtos industrializados, como por exemplo salame, salsicha, salgadinhos, refrigerantes, chocolates, balas e biscoitos recheados.



Use pouco sal no preparo dos alimentos e dê preferência por temperos como alho, cebola e ervas frescas ou secas.



Aumente o seu consumo de legumes, verduras e frutas. Quanto mais colorido o prato, melhor.



Dê preferência por comprar alimentos em feiras, diretamente dos agricultores. Nesses locais você vai encontrar frutas, verduras e legumes da estação, mais baratos e nutritivos.



Evite beber líquidos durante a refeição, pois pode atrapalhar a digestão.



Evite colocar açúcar no café e nos sucos.



Ah! Evite tomar muito café ao longo do dia, especialmente a partir do final da tarde, pois pode afetar a qualidade do seu sono.



Beba água ao longo do dia entre as refeições. A hidratação filtra e dilui as toxinas do seu corpo, melhora o funcionamento do organismo e ajuda a prevenir doenças.



Diminua o consumo de álcool. Evite bebidas alcoólicas em excesso e após um dia de trabalho intenso.



Exercícios físicos

Se liga! Os exercícios físicos são os movimentos que realizamos com o corpo com frequência, duração e intensidade de modo planejado.



Busque incluir regularmente um exercício físico no seu dia a dia. Você pode começar com uma frequência de três vezes por semana e, aos poucos, aumentar para estabelecer uma rotina diária. Para isso, faça um planejamento!



Permita-se experimentar diferentes exercícios para encontrar algo que você tenha mais afinidade: caminhada, corrida, futebol, vôlei, musculação, boxe e outras lutas, pedalar, nadar...



Atenção, pois é seu cérebro pode te sabotar! Mantenha a regularidade dos seus exercícios físicos mesmo em dias de chuva, frio, calor preguiça. Após realizar o exercício, provavelmente você sentirá orgulho de si mesmo.



Não desanime e desista logo no primeiro mês. Os resultados de bem-estar aparecem em longo prazo.





ISTs E SEXUALIDADE

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

O que são ISTs?

IST é a sigla para o termo Infecções Sexualmente Transmissíveis, um dos problemas de saúde mais comuns em todo o mundo.

São infecções transmitidas, **principalmente**, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de preservativo* com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão também pode acontecer da mãe para o bebê durante a gestação, parto ou amamentação.

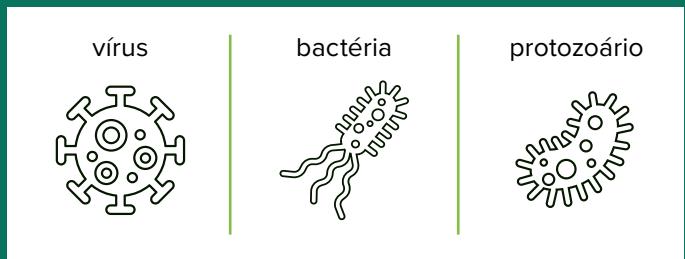
*Os preservativos podem também ser conhecidos como: camisinha, camisa-de-vênus, gorro, capa. Há preservativos de uso externo, para o pênis, e de uso interno, para a vagina e ânus.

Fatores de risco que facilitam a transmissão:

- ✓ Não utilização de preservativo.
- ✓ Uso incorreto de preservativo.
- ✓ Ferimentos que sangram em locais de contato sexual.
- ✓ Falta de cuidados de higiene.
- ✓ Demora em buscar apoio médico e se consultar após surgirem os primeiros sintomas ou após ter relações desprotegidas.

Quais são as causas das ISTs?

As ISTs são causadas por bactérias, vírus e outros microrganismos que se encontram nos fluidos corporais da pessoa infectada, tais como o sangue, secreções vaginais e esperma.



Conheça as principais ISTs

- ✓ Herpes genital
- ✓ Cancro mole
- ✓ HPV
- ✓ Sífilis
- ✓ Tricomoníase
- ✓ Hepatites B e C
- ✓ Gonorreia e infecção por Clamídia
- ✓ Doença Inflamatória Pélvica (DIP)
- ✓ Donovanose
- ✓ Linfogranuloma venéreo (LGV)
- ✓ Infecção pelo HTLV

Sintomas

De maneira geral, as ISTs podem se manifestar principalmente por meio de corimentos, feridas e verrugas na região do pênis, vagina ou ânus. Os sintomas podem incluir:

- ✓ Ardência ou dor ao urinar e/ou durante a relação sexual.
- ✓ Dor na região pélvica (região do quadril).
- ✓ Lesões na pele.
- ✓ Cheiro forte e/ou coceira.
- ✓ Aumento de ínguas (inchaço de glândulas com aparência de caroço na pele).
- ✓ Corimentos com coloração esverdeada, amarelada ou esbranquiçada.

Importante! O corrimento vaginal faz parte do ciclo menstrual, e suas características dizem muito sobre a saúde da mulher. Além disso, há infecções que alteram as características do corrimento natural e que não são consideradas IST, como a candidíase vaginal e a vaginose bacteriana.



Pegue essas dicas!

- ✓ Não utilize o preservativo se estiver com a validade vencida.
- ✓ Não utilize o preservativo se estiver ressecado ou muito grudento.
- ✓ Desenrole a camisinha apenas quando estiver colocada na ponta do pênis.
- ✓ Os preservativos internos não são difíceis de usar. Basta treinar!

Desvendando mitos!

- ✓ Os preservativos não diminuem o desejo sexual.
- ✓ Os preservativos podem (e devem!) ser utilizados tanto no sexo vaginal quanto anal.
- ✓ Os preservativos não se rompem sozinhos se forem utilizados corretamente e se estiverem dentro do prazo de validade.
- ✓ Os preservativos não causam impotência e não tornam o homem estéril.
- ✓ Os preservativos não se perdem dentro do corpo da mulher.

Atenção!

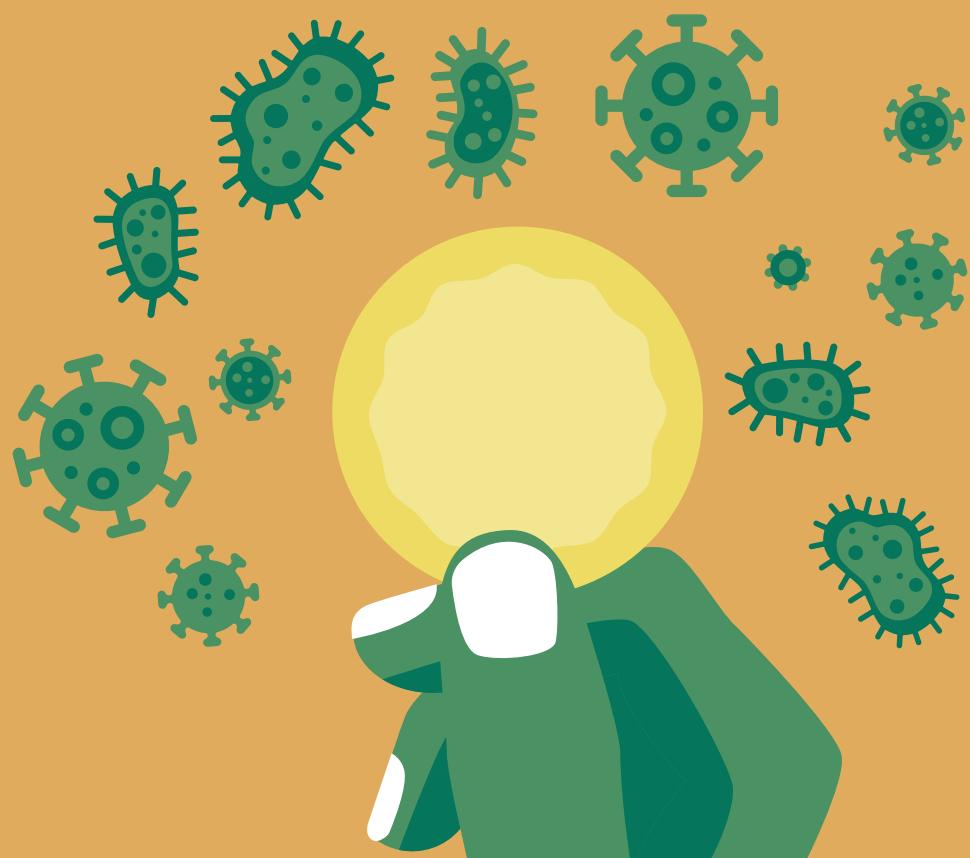
Cada IST apresenta sintomas e características diferentes. Algumas ISTs podem não apresentar sintomas!



Porém, mesmo sem sintomas e sinais aparentes, há a possibilidade de uma pessoa ter e transmitir uma IST.

Como prevenir?

O método mais eficaz para prevenção das ISTs é o uso de preservativo.

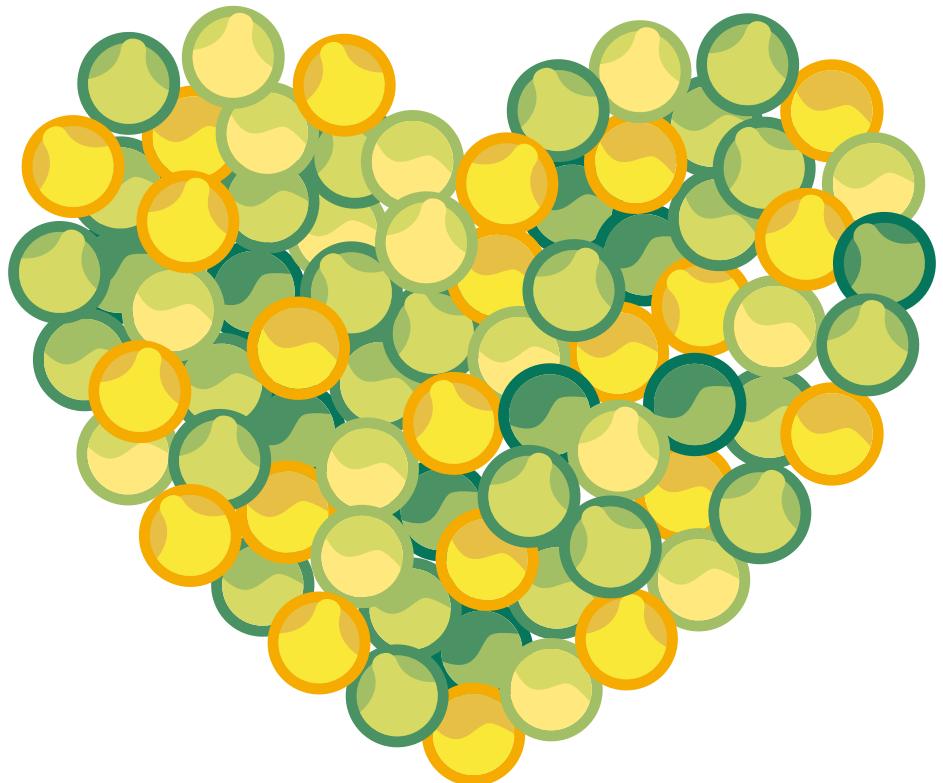


Mesmo fazendo sexo com uso de preservativos, é recomendado procurar o serviço de saúde pelo menos uma vez ao ano para testagem e acompanhamento.

Como tratar?

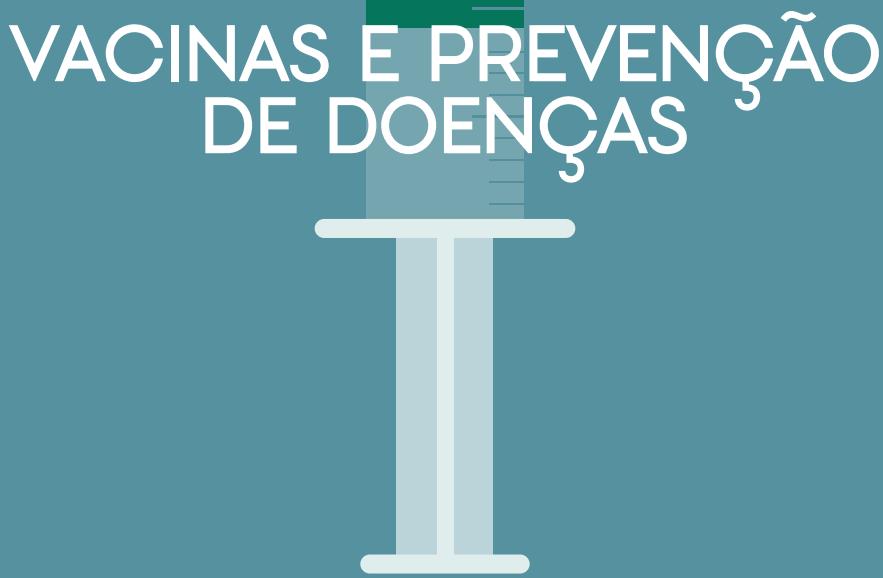
Para o tratamento das ISTs é necessário o atendimento em uma unidade de saúde. A maior parte das ISTs pode ser tratada de forma eficiente com medicamentos. Se não tratadas adequadamente, podem provocar diversas complicações e causar, inclusive, a morte.

Atenção! As parcerias性uais devem ser alertadas quando uma IST for diagnosticada para que sejam testadas e, se necessário, tratadas com o acompanhamento de um profissional de saúde.



O desenvolvimento saudável da sua sexualidade deve ser seu compromisso diário! Cuide-se e cuide de seus relacionamentos!





VACINAS E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG GOVERNO
DE MINAS | AQUI O TREM
PROSPERA.

O que são as vacinas?

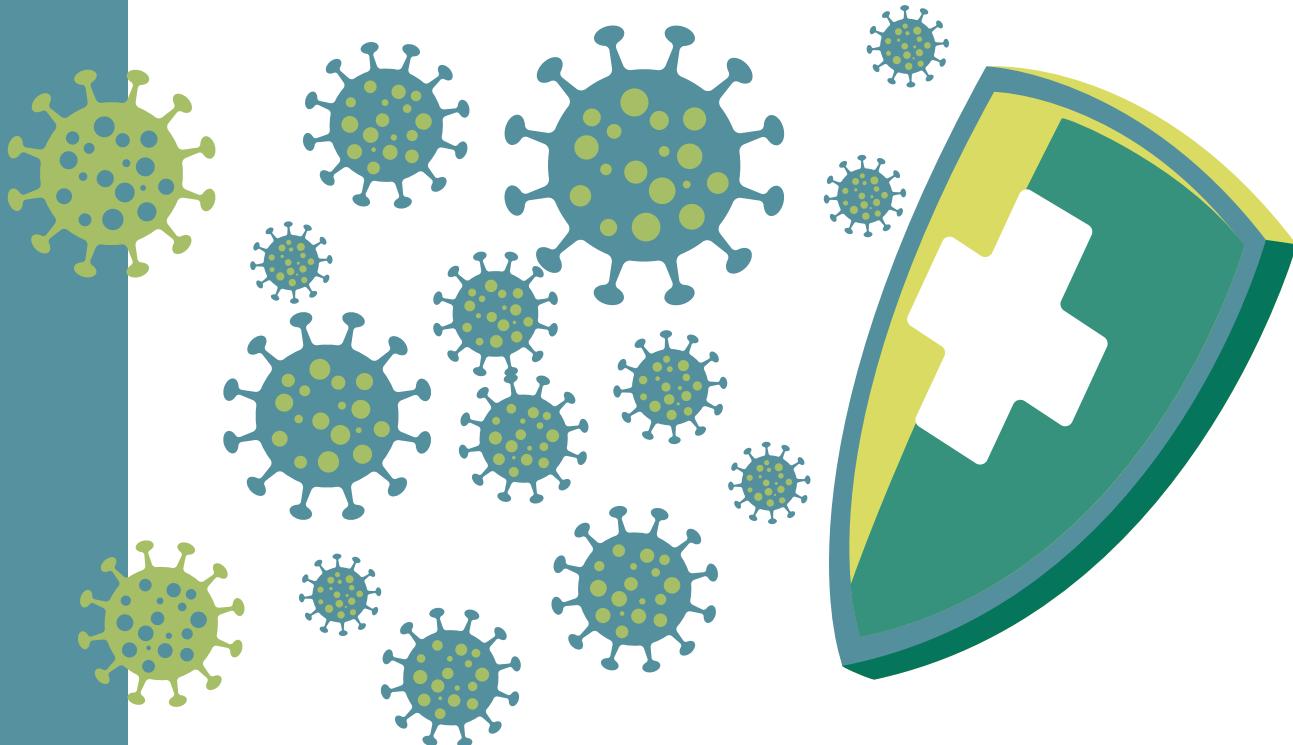
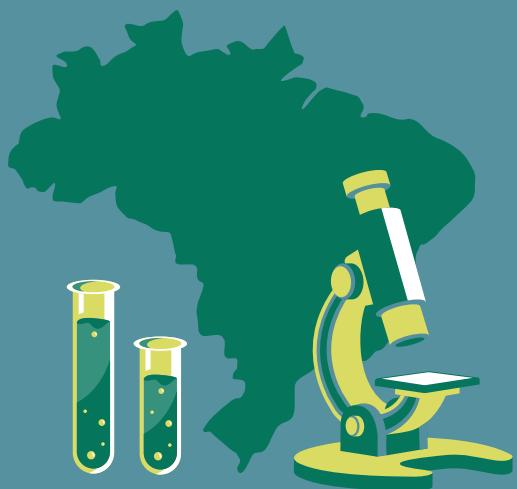
Vacinas são produtos biológicos preparados para nos proteger contra doenças graves e muitas vezes fatais, pois estimulam as defesas naturais do corpo contra bactérias e vírus e preparam nosso organismo para combater a doença de forma mais rápida e eficaz.

A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças.

Você sabia?

As primeiras vacinas foram produzidas há cerca de 200 anos. Atualmente, elas são produzidas em laboratório por meio de técnicas modernas.

O Brasil é referência internacional em vacinação, e o Programa Nacional de Imunizações, criado em 1973 e responsável pela estratégia de vacinas no país, é o mais antigo das Américas.



Como as vacinas ajudam a combater as doenças?

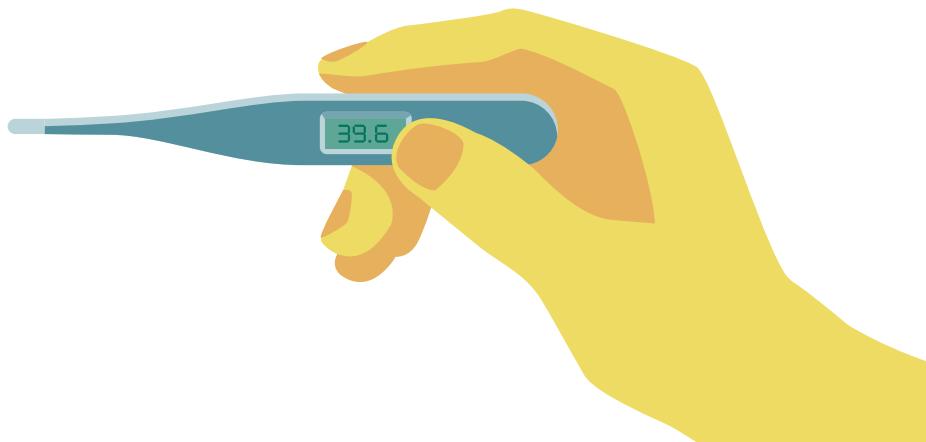
As vacinas podem ser aplicadas por meio de injeção ou via oral (pela boca). Quando a pessoa é vacinada, seu corpo produz anticorpos, uma resposta de defesa e proteção após detectar a substância da vacina. Estes anticorpos promovem imunidade, ou seja, permanecem no corpo para que ele esteja preparado para defender e evitar que a doença ocorra no futuro.

As vacinas são seguras?

Sim, as vacinas são muito seguras e passam por um rigoroso processo de testes e estudos clínicos antes de serem aprovadas para a população. Os países só registram e distribuem as vacinas após avaliação e aprovação por institutos reguladores rígidos e independentes, garantindo sua eficácia e segurança. A Organização Mundial de Saúde (OMS) é o órgão das Nações Unidas responsável por apoiar os países nas campanhas de vacinação.

Importante!

Algumas pessoas podem apresentar algumas reações após a vacinação, como dor e vermelhidão local, cansaço e febre. Apesar de incômodos, são reações esperadas, de curta duração e que não fazem mal. Essas reações podem acontecer pois nosso corpo é estimulado a produzir anticorpos para que esteja preparado futuramente para se defender da doença.

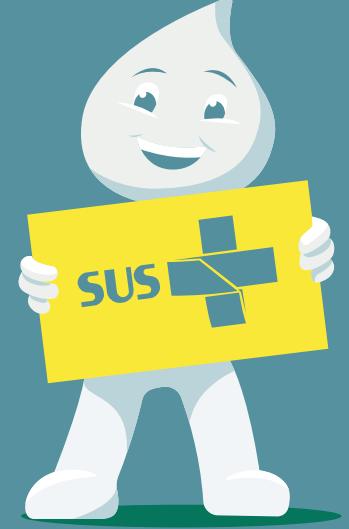


Vacinação de rotina e campanhas de vacinação

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, na rotina de seus serviços, cerca de 20 vacinas que fazem parte do Calendário Nacional de Vacinação, destinadas a bebês, crianças, adolescentes, adultos, idosos e gestantes. Há também as campanhas anuais de vacinação, que têm como objetivo aumentar a cobertura vacinal, como por exemplo a campanha de vacinação contra a gripe. Você pode se vacinar gratuitamente nas salas de vacinação das Unidades Básicas de Saúde (UBS) em todo o país.

Atenção!

O cartão de vacinação é o documento que comprova a sua situação vacinal. Guarde junto com seus documentos pessoais e leve sempre quando for se vacinar. Você também pode solicitar a segunda via do seu cartão na UBS em que recebeu a vacina ou mesmo um novo cartão em uma outra UBS.



Por que manter a vacinação em dia é importante?

Embora algumas doenças estejam controladas ou eliminadas de uma região ou país, vivemos em um mundo globalizado e conectado e essas doenças podem se espalhar a partir de áreas onde ainda estão presentes. Por exemplo: em uma viagem para outro continente, as pessoas podem trazer as doenças para o Brasil e transmitir para as pessoas que não estão imunizadas.

A vacinação é tão importante que protege as pessoas que recebem a vacina e ajuda toda a comunidade, pois, quanto mais pessoas ficarem protegidas, menor é a chance de qualquer uma delas (vacinas ou não) ficar doente. Isto chama-se “efeito rebanho” ou “imunidade coletiva”. Isso acontece uma vez que, se a maioria das pessoas está imune a uma doença, ela não pode se espalhar facilmente de pessoa para pessoa, proporcionando uma camada de proteção contra as doenças na comunidade.



Efeito rebanho



Você sabia?

A queda da cobertura vacinal registrada em todo o Brasil fez com que algumas doenças que estavam eliminadas, como a rubéola, sarampo e difteria, surgirem novamente, ameaçando a população.
Vacinas salvam vidas!





HIGIENE BUCAL E CORPORAL

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

A higiene é o conjunto de práticas que têm como objetivo promover a saúde e evitar doenças. Além disso, promovem sensação de bem-estar e eliminam os cheiros ruins.

Corpo

A pele é uma importante barreira protetora do nosso corpo e merece cuidado e atenção. As medidas de higiene são importantes para retirar as impurezas de fontes como o suor e a poluição e evitar o desequilíbrio dos microrganismos presentes naturalmente no corpo.



Tome banho – tome banho todos os dias, no mínimo uma vez ao dia.

- Lave o cabelo e todas as partes do corpo. Lembre-se de lavar todos os cantinhos, as orelhas e os dedos dos pés!
- Use água morna ou fria: sua pele agradece.
- Seque o corpo completamente após o banho e dê atenção às regiões com dobras e aos pés para evitar as infecções por fungos.



Mantenha as unhas cortadas – unhas grandes podem acumular sujeira e, junto com elas, microrganismos (bactérias, fungos, ovos de vermes) que podem ser facilmente levados para a boca e os olhos. Separe alguns minutos, uma vez por semana, para cuidar das suas unhas... das mãos e dos pés!

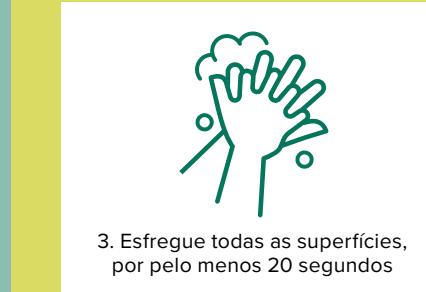
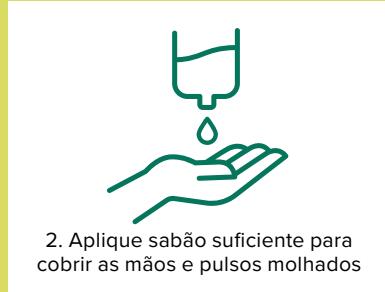


Lave as mãos – uma prática simples, econômica e eficaz de prevenção de doenças! Você deve sempre lavar as mãos:

- antes e depois de comer
- depois de usar o banheiro ou ajudar uma criança a usar o banheiro
- depois de manusear lixo
- depois de tocar em animais
- antes e depois de trocar a fralda de bebês
- quando suas mãos estiverem visivelmente sujas

Ah! Não se esqueça de enxugar suas mãos em uma toalha ou pano limpo (de preferência de uso individual) ou então com uma toalha descartável.

Veja o passo a passo, de acordo com o site do Unicef Brasil:



**Além da higienização feita no banho,
a região genital necessita de mais
cuidados diários de higiene.**

Feminina

- ✓ Manipule a vulva e vagina somente com as mãos limpas.
- ✓ Lave a vulva (parte externa) e as dobras dos pequenos e grandes lábios delicadamente.
- ✓ Não lave dentro da vagina, pois desequilibra a microbiota local necessária para manter a saúde.
- ✓ Dê preferência por sabonetes neutros e evite aqueles com perfumes, pois podem causar alergias.
- ✓ Dê preferência pelas calcinhas de algodão para manter a região arejada.
- ✓ Durante a menstruação, troque o absorvente regularmente e fique atenta ao tempo de uso de coletores.

Masculina

- ✓ Manipule o pênis sempre com as mãos limpas.
- ✓ Dê preferência por sabonetes neutros e evite aqueles com perfumes, pois podem causar alergias.
- ✓ Durante a higienização ao tomar banho, retire a glândula sebácea que pode se acumular em volta da glande, para evitar infecções.
- ✓ Seque bem o pênis e toda a região genital, para evitar a proliferação de fungos.
- ✓ Não compartilhe toalha e roupas íntimas.
- ✓ Evite usar cuecas apertadas.



Boca

A boca possui papel fundamental na fala, mastigação e respiração, funções essenciais para que possamos viver com qualidade.

- É recomendado escovar os dentes após todas as refeições, no mínimo três vezes ao dia após as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar).
- Atenção à quantidade de creme dental na escova, que deve ser equivalente a um grão de ervilha e não mais do que isso.
- Use fio dental pelo menos uma vez ao dia antes da escovação, preferencialmente após o jantar.
- A limpeza da língua também é fundamental. Escove a língua ao final da escovação, com movimentos suaves da parte do fundo para frente.
- Realize a higiene da boca na frente de um espelho, sempre que possível. Desta forma você consegue observar se está removendo toda a sujeira e que nada ficou para trás.



Seu sorriso é seu cartão de visitas!
Mantenha seus dentes limpos e bem cuidados.



AQUI O TREM
PROSPERA.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.



Os cuidados dentro de casa são essenciais para evitar acidentes. Alguns cuidados básicos e simples ações são suficientes para aumentar sua segurança!

Pisos e escadas

- ✓ O chão molhado está entre causas mais comuns de acidentes domésticos.
- ✓ Dê atenção ao piso e conserte tacos soltos ou pisos quebrados.
- ✓ Dê preferência para os tapetes antiderrapantes, especialmente em casas com crianças e idosos.
- ✓ Atenção em escadas! Faixas antiderrapantes e corrimãos são importantes especialmente em casas com moradores idosos.

Pisos e escadas

- ✓ Não sobrecarregue suas tomadas: ligue um aparelho de cada vez.
- ✓ Evite o uso de T (benjamin), pois vários aparelhos ligados em uma mesma tomada poderão causar sobrecarga e provocar incêndios.
 - ✓ Celulares e tablets só devem ser utilizados se estiverem desconectados da tomada. Não deixe esse aparelho em cima de sofás e camas durante o carregamento, pois evita incêndio caso ocorra sobrecarga.
 - ✓ Quando não estiver utilizando um aparelho elétrico ou quando for limpá-lo, desligue e retire-o da tomada, mas nunca puxe pelo fio.
 - ✓ Mantenha os fios de energia e os equipamentos elétricos sempre em bom estado.

Janelas e sacadas

- ✓ Conserte vidros quebrados e/ou rachados.
- ✓ Se houver crianças em casa, mantenha os móveis longes da janela, nunca embaixo.
- ✓ Instale telas de proteção em janelas e sacadas.

Sapatos

- ✓ Sempre olhe dentro dos sapatos antes de calcá-lo, pois podem servir de abrigo para insetos e outros animais peçonhentos.

Produtos de limpeza

- ✓ Mantenha os produtos de limpeza dentro de suas embalagens originais e longe do alcance de crianças.

Ventiladores

- ✓ Utilize os ventiladores longe de cortinas, para evitar o superaquecimento do aparelho e evitar que o tecido da cortina trave a hélice.
- ✓ Sempre desligue os ventiladores quando sair do ambiente.

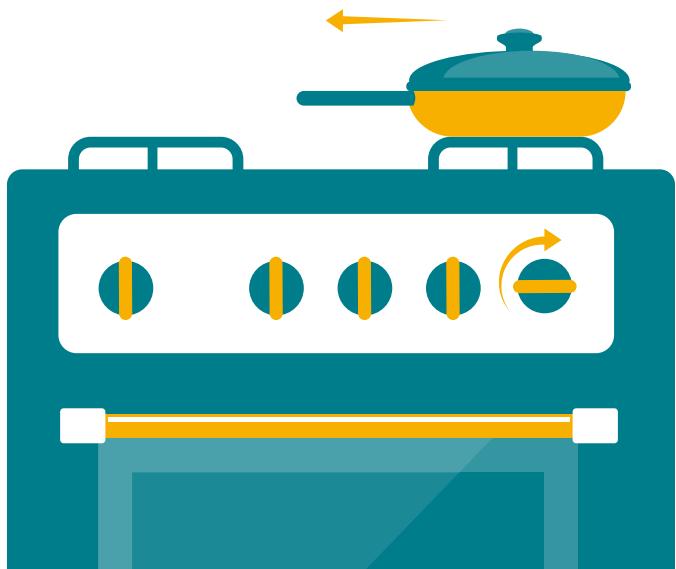
Banheiro

- ✓ Dê preferência por usar tapetes antiderrapante, para evitar quedas.
- ✓ Evite trancar a porta do banheiro quando for utilizá-lo. São espaços pequenos e, caso necessite prestar socorro, não haverá maiores dificuldades.
- ✓ Não mude a chave do chuveiro durante o banho ou quando estiver molhado, pois a água é condutora de corrente elétrica e poderá ocorrer choque.
- ✓ Não suba no vaso sanitário. Isso evita quedas e a quebra do vaso, que pode causar perfuração no corpo.



Cozinha

- ✓ Os cabos das panelas devem ficar virados para o lado de dentro do fogão, para evitar que alguém esbarre e derrame o conteúdo da panela em si.
- ✓ Verifique se os botões do fogão foram fechados corretamente após o uso, para evitar vazamento de gás.
- ✓ Se uma panela pegar fogo, (1) desligue a boca do fogão e/ou o registro do botijão; (2) use uma tampa ou assadeira de metal para abafar as chamas. Caso não tenha, coloque um pano úmido por cima da panela.
- ✓ Feche o registro do botijão de gás quando não estiver usando.
- ✓ Não deixe a mangueira do gás passando por detrás do forno ou muito próxima dele.
- ✓ Mantenha fora da tomada os eletrodomésticos que não são usados com frequência.



- ✓ Fique atento ao prazo de validade do registro e da mangueira de gás.

Ao perceber um vazamento de gás, (1) não mexa em nenhum equipamento elétrico (incluindo interruptores de luz) nem em isqueiros, fósforo e acendedores; (2) desligue o registro do botijão; (3) abra as portas e janelas para ventilação; e (4) entre em contato com a empresa responsável pelo produto para identificar as causas; (5) em caso de emergência ligue para o 193 (Corpo de Bombeiros).

- ✓ Mantenha fósforos e acendedores longe do alcance de crianças.

Ao colocar louças no escorredor, os cabos dos talheres devem ficar virados para cima. Isso evita que se machuque com pontas de facas e garfos.



Dicas quentes! Abasteça o botijão de gás somente em empresas credenciadas e verifique o estado do botijão ao recebê-lo: ele não deve estar amassado, enferrujado ou apresentar qualquer outro tipo de dano. O ideal é que o botijão de gás fique fora da cozinha!

Telefones de emergência:
Samu - 192 / Corpo de Bombeiros - 193







USE PROTETOR
SOLAR

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

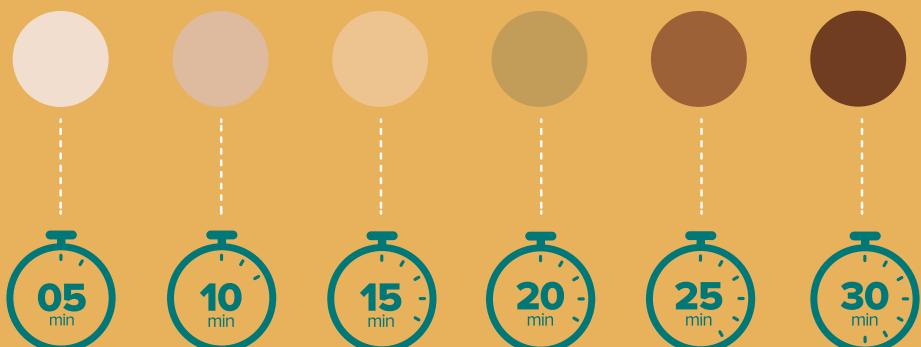
A exposição desprotegida e prolongada ao Sol causa problemas à saúde, desde vermelhidão e queimaduras até o desenvolvimento de câncer de pele devido aos raios ultravioletas.

O protetor solar é um produto utilizado para a proteção da pele contra os danos causados pelos raios ultravioletas do Sol. São compostos por ingredientes ativos que podem bloquear ou transformar e absorver a radiação.

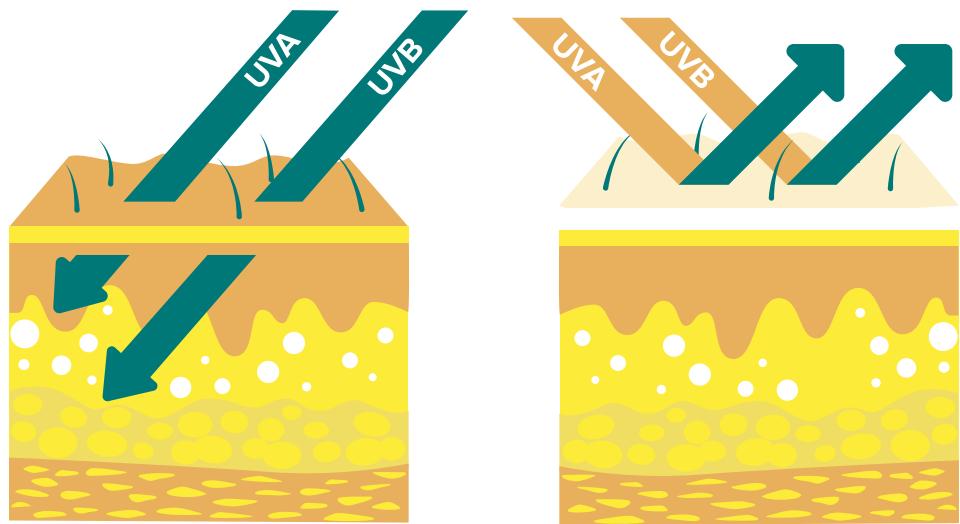


Atenção!

Todos os tipos de pele podem sofrer com as ações dos raios ultravioletas e precisam da proteção do protetor solar.



Média de tempo de exposição segura sem uso de filtro solar



Os protetores solares possuem Fator de Proteção Solar, conhecido como FPS. O FPS indica o tempo de proteção do produto, ou seja, o tempo máximo de permanência no Sol com a pele devidamente protegida.

Veja os exemplos:

✓ **FPS 30** – 30 vezes mais tempo para sofrer os efeitos do Sol do que se estivesse sem proteção.

✓ **FPS 60** – 60 vezes mais tempo para sofrer os efeitos do Sol do que se estivesse sem proteção.



Atenção! A ação do FPS depende da aplicação correta do protetor solar e sua reaplicação ao longo do dia.

Como usar?

O protetor solar deve ser usado diariamente e em todas as estações do ano, faça chuva ou faça Sol, em trabalho ao ar livre ou debaixo de alguma proteção. Isso porque estamos em todas essas situações, continuamos a receber raios ultravioletas, seja de forma direta ou indireta.

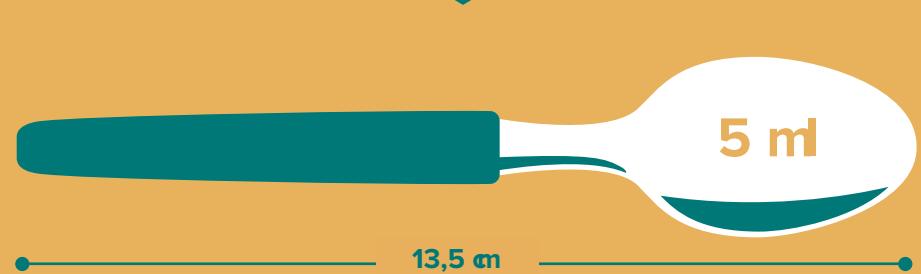
Quando usar?

O protetor solar deve ser aplicado de 20 a 30 minutos antes de se expor ao Sol, tempo necessário para que ele comece a fazer efeito.

Deve ser espalhado em todo o corpo e de maneira uniforme, espalhando bem para evitar o acúmulo em algumas regiões e a falta em outras. Não se esqueça do rosto, ponta do nariz, arredores dos lábios, nuca, pescoço, orelhas, raiz do cabelo, mãos e pés (quando se expor ao Sol sem sapatos).

De maneira geral, independente do FPS, a recomendação é sempre reaplicar o protetor a cada duas horas e após lavar as mãos. Se no ambiente de trabalho esse intervalo não for possível, aplique antes de iniciar suas atividades e reaplique após o almoço.

Para acertar na quantidade, siga a “regra da colher de chá” e aplique a quantia aproximada de uma colher de chá em cada região conforme escrito abaixo:



Rosto e pescoço.



Na parte da frente do tronco.



Na parte de trás.



Em cada um dos braços.



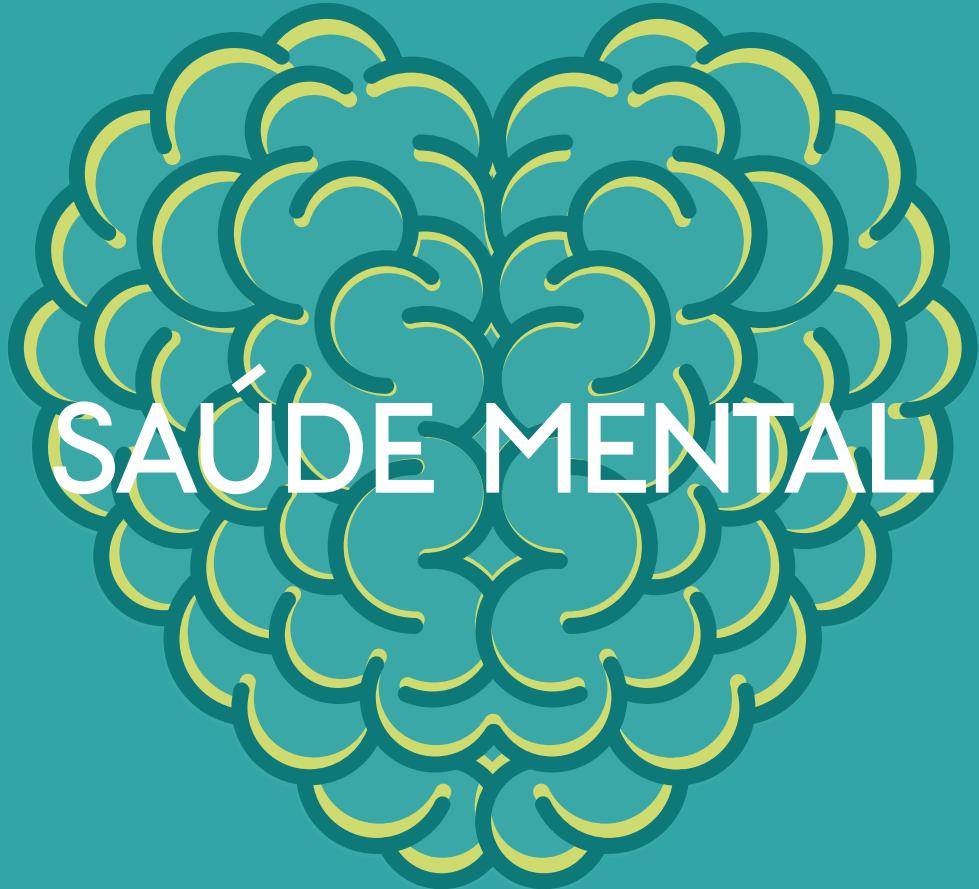
Na parte da frente de cada uma das pernas.



Na parte de trás de cada uma das pernas.







Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar vivido pela pessoa, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para lidar com os desafios da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a comunidade.

Ter saúde mental não é viver uma vida plenamente feliz, sem ausência de problemas e de transtornos mentais*.

*Transtornos mentais são condições que afetam o funcionamento das atividades do cérebro e, consequentemente, o comportamento, o humor e o raciocínio. Exemplos: depressão, ansiedade, transtornos alimentares, esquizofrenia, entre outros.

Ter saúde mental é ter a capacidade de lidar diariamente com as diversas – e imprevisíveis! – situações do dia a dia e com os contratempos da vida. Está relacionado com a forma como a pessoa reconhece e equilibra as exigências da vida com os seus desejos, capacidades, ideais, emoções, limites e deficiências.

Pessoas saudáveis mentalmente estão aptas para lidarem com as emoções e sentimentos que fazem parte da existência humana, sejam eles agradáveis ou não, como por exemplo: raiva, frustração, tristeza, angústia, ansiedade, entre outros.

A saúde mental envolve também a saúde do corpo, a forma como nos relacionamos com outras pessoas e como interagimos com o meio em que vivemos, pois ela é influenciada pelo ambiente ao nosso redor.





Fatores que influenciam positivamente a saúde mental:



Estilo de vida saudável e saúde física – higiene adequada, alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, sono de boa qualidade, prática de atividades prazerosas, lazer e consulta regular ao profissional de saúde.



Relações de amizade e familiares benéficas – manter os laços com pessoas que promovam sensação de bem-estar, acolhimento e segurança.



Rede de apoio – pessoas que possam dar suporte para o dia a dia e em momentos de necessidade.



Garantia dos direitos sociais – educação, alimentação, moradia, trabalho, lazer, entre outros.



Condições adequadas de trabalho – acesso às garantias mínimas estabelecidas na Consolidação das Leis de Trabalho (CLT), relações justas, condições de segurança, entre outros.



Fatores que influenciam negativamente a saúde mental:

- Hábitos não saudáveis** – sedentarismo, sono irregular, má alimentação, entre outros.
- Pressões socioeconómicas** – condição financeira, situação profissional, renda, entre outros.
- Situações estressantes de trabalho** – sobrecarga, más condições de trabalho, baixa remuneração, entre outros.
- Relacionamentos não saudáveis** – onde há desrespeito, falta de confiança, de comunicação, de apoio, entre outros.
- Exclusão social** – afastamento da vida social e dos grupos sociais.
- Eventos traumáticos** – acidentes, perdas, lutos, brigas, violência, doenças graves, desastres naturais, entre outros.
- Falta de acesso aos direitos sociais** – fome, desemprego, pobreza, falta de acesso a moradia, saneamento básico e suporte de saúde, entre outros.

Quando buscar apoio?

Sentimentos e emoções geralmente tratados como negativos são necessários para a nossa sobrevivência e por isso é importante que possamos senti-los. Identificar se são ou não passageiros é o primeiro passo para saber o momento adequado de buscar ajuda diante do sofrimento*.

*Sofrimento é uma desordem emocional que pode se tornar progressiva, ou seja, que avança pouco a pouco.



Conheça alguns sinais que indicam quando devemos buscar apoio:

- ✓ Identificamos sentimentos negativos, como tristeza, medos excessivos, ansiedade, entre outros, que não são passageiros e que causam sofrimento.
- ✓ Ocorrem crises frequentes de choro, angústia, pânico ou ansiedade.
- ✓ Temos dificuldade em realizar atividades do cotidiano.
- ✓ Sentimos muita dificuldade em nos adaptarmos a novos contextos e situações da vida.
- ✓ Fazemos uso abusivo de bebidas alcóolicas, de alimentos (especialmente industrializados e ricos em gordura, açúcar e carboidratos) e de outras substâncias que alteram nosso humor, comportamento e percepções.
- ✓ Em situações de violência, tanto como praticantes quanto como vítimas.
- ✓ Começamos a desenvolver pensamentos suicidas.

O preconceito pode ser um desafio para a busca de cuidados mentais, pois durante muito tempo a saúde mental foi relacionada com a loucura, em sua forma negativa. A falta de informação sobre o assunto ainda é grande e muitas pessoas temem ser julgadas como fracas ou descontroladas.

Combater o preconceito é buscar informações de qualidade, falar sobre o assunto, e compartilhar o que está vivenciando e sentindo com alguém de sua confiança.

Cada pessoa é única! Cada um de nós sente e funciona de um jeito!

Onde buscar apoio?

“O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquente e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.” (João Guimarães Rosa).

Que tenhamos coragem para olharmos para nossos sentimentos e emoções, para reconhecermos nossos limites e para buscarmos ajuda quando necessário.

Não buscar ajuda contribui para o agravamento do estado emocional e pode levar a pensamentos suicidas.

O SUS (Sistema Único de Saúde) possui uma rede de cuidados em saúde mental chamada Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Entre os serviços que atendem essas demandas estão Unidades Básicas de Saúde (UBS, também conhecidas como “postinhos”) e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) dos municípios.

Outros serviços de atendimento à saúde mental:

Centro de Valorização à Vida (CVV)

Telefone: 188

Site: cvv.org.br

Atendimento voluntário gratuito 24h de apoio emocional e prevenção ao suicídio, com garantia de anonimato e sigilo.

Mapa Saúde Mental

Site: <https://mapasaudemental.com.br/>

Oferece acesso à informação de qualidade e atendimento voluntário online.

Em caso de emergência:

Com risco de morte, sequela ou sofrimento intenso, **disque 192** – SAMU – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência.

Quando precisar de resgate para tentativas de suicídio, acidentes e outros tipos de salvamento e apoio psicológico, **disque 193** – Corpo de Bombeiros



Atenção: não se automedique.

Procure ajuda especializada.

Lembre-se: o cuidado à saúde mental é um direito garantido na Constituição.





TELEFONES DE ATENDIMENTO ÚTEIS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

Em emergências, ameaça ou perigo, geralmente ficamos envolvidos em sentimentos de preocupação e/ou desespero, comprometendo a nossa capacidade de raciocinar. São tantos números de telefones de atendimentos úteis, né?

Elaboramos este material como o objetivo de evitar maiores problemas e facilitar o acesso aos principais telefones úteis de serviços públicos de emergência.



Ligações gratuitas

- ✓ **Direitos Humanos – 100:** para denúncias e reclamações (anônimas ou não) sobre o tratamento dos casos de violação dos direitos humanos.
- ✓ **Delegacia de atendimento à mulher – 180:** para informar sobre violência doméstica e familiar contra a mulher.
- ✓ **Disque denúncia – 181:** para denunciar qualquer tipo de crime, de forma anônima.
- ✓ **Polícia Militar – 190:** para relatar roubo, furto, homicídio, agressão, violência doméstica, invasão de domicílio, depredação do patrimônio público entre outros, quando estas situações estiverem acontecendo.
- ✓ **Polícia Rodoviária Federal – 191:** para informar sobre ocorrências nas rodovias federais, como acidentes, crimes e irregularidades.
- ✓ **Corpo de Bombeiros – 193:** recebe informações sobre qualquer ocorrência em que há pessoas feridas.

- ✓ **SAMU – 192:** Serviço de Atendimento Móvel de Urgência para encaminhar atendimento ou, conforme o caso relatado, para orientar sobre onde procurar ajuda. Exemplos de situações de urgência e emergência: problemas cardiorrespiratórios, afogamentos, intoxicações, queimaduras graves, entre outros.
- ✓ **Corpo de Bombeiros – 193:** recebe informações sobre qualquer ocorrência em que há pessoas feridas.

- ✓ **Polícia Federal – 194:** recebe informações sobre ocorrência de tráfico de drogas, violação de direitos humanos e crimes contra comunidades indígenas.
- ✓ **Polícia Civil – 197:** para quem tiver informações que colaborem com as investigações da polícia civil, sem a necessidade de se identificar.

- ✓ **Polícia Rodoviária Estadual – 198:** para informar sobre ocorrências nas rodovias estaduais.
- ✓ **Defesa Civil – 199:** para situações de inundações, desabamentos, incêndios ou desastres naturais com vítimas ou desabrigados.



Ligações que podem ser tarifadas como locais

Prestadora de Água e Esgoto – 115: para solicitar ou informar sobre o fornecimento de água e esgoto e ter acesso a informações da sua conta.

Prestadora de Energia Elétrica – 116: para solicitar ou informar sobre o fornecimento de energia elétrica e ter acesso a informações da sua conta.

Transporte público – 118: para comunicar acidentes de trânsito, solicitar informações das vias de trânsito, de linhas/itinerários de ônibus, de passes de estudantes e idosos, entre outros.

Centro de Valorização da Vida (CVV) – 141: para apoio emocional e prevenção do suicídio.

Ministério Público (Ouvidoria Geral) – 127: para denúncias de crimes de diferentes tipos.

Procon – 151: para proteção e defesa dos direitos e interesses dos consumidores, tirar dúvidas ou fazer uma denúncia.

Justiça Eleitoral – 148: para consultar a situação eleitoral, local de votação, número de título eleitoral, solicitar certidões, entre outros.

Delegacias Regionais do Trabalho – 158: para informações sobre seguro-desemprego, abono salarial, legislação trabalhista, cadastro geral de empregados e desempregados, entre outros.



Canais da Cemig

A Cemig encoraja seus clientes, colaboradores, contratados, subcontratados e terceiros em geral a se manifestarem sobre suas preocupações de maneira aberta, transparente e direta.

Todo e qualquer indício de desvio de conduta ou qualquer outro ato de descumprimento da legislação, regulação, normas internas no Código, deve, obrigatoriamente, ser reportado à Cemig por meio do nosso Canal de Denúncias através do site <https://www.contatoseguro.com.br/cemig> ou do telefone 0800 800 9393.

Os fornecedores da Cemig, proponentes ou participantes dos processos licitatórios da Companhia, têm à sua disposição o acesso à Ouvidoria, à Comissão de Ética e à Gerência de Compliance por meios dos respectivos contatos: ouvidoria@cemig.com.br, comissaodeetica@cemig.com.br e compliance@cemig.com.br







REGRAS DE SEGURANÇA QUE PRECISAM SER REFORÇADAS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

Elas são simples, valiosas e salvam vidas.

Porém, por distração, descuido ou esquecimento, são deixadas de lado em muitas situações, causando possíveis acidentes e inconformidades em inspeções de segurança.

Conheça regras básicas de segurança que devem ser cuidadosamente seguidas:

Uso do EPI

Os equipamentos de proteção individual (EPIs) devem SEMPRE ser utilizados conforme recomendado.

Siga os treinamentos e as orientações de uso e conservação dos EPIs com dedicação e atenção!



Dicas de cuidados com o seu EPI

- ✓ Utilize seus EPIs somente durante as atividades de trabalho.
- ✓ Após finalizar o trabalho, higienize e guarde de maneira adequada.
- ✓ Mantenha a higienização correta dos EPIs, de acordo com as instruções de cada item para não danificá-los.
- ✓ Armazene os EPIs de forma adequada separado das demais vestimentas, em local arejado e sem umidade e longe de objetos que possam danificá-los, como por exemplo objetos pontiagudos.

Trabalho em altura

Somente execute trabalhos em altura após garantir que todas as medidas de proteção individual e coletiva foram atendidas.

É obrigatório do uso correto do conjunto cinturão paraquedista + talabarte e trava-quedas!





Dicas de cuidados com quedas

Já parou para observar como você anda e por onde você anda?

Quedas do mesmo nível (também chamadas de quedas de mesma altura ou quedas de própria altura) estão entre os acidentes de trabalho com maiores notificações e são causadas tanto por fatores do ambiente (exemplos: umidade do piso, desgaste do piso, pequenos desnívels, materiais pelo caminho) quanto do trabalhador (exemplos: idade, condição física, pressa, cansaço, desgaste do solado do calçado).

Fique atento para evitar acidentes:

✓ Não utilize calçados com solados danificados. Cuide dos seus EPIs e utilize-os corretamente.

✓ Atenção ao caminhar e ao encontrar pisos molhados, danificados, com sujeiras e/ou materiais como pregos, fios, cabos.

✓ Faça exercícios físicos regularmente! A prática é benéfica e contribui para a concentração, flexibilidade e fortalecimento muscular.





MUDANÇAS CLIMÁTICAS E EVENTOS EXTREMOS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



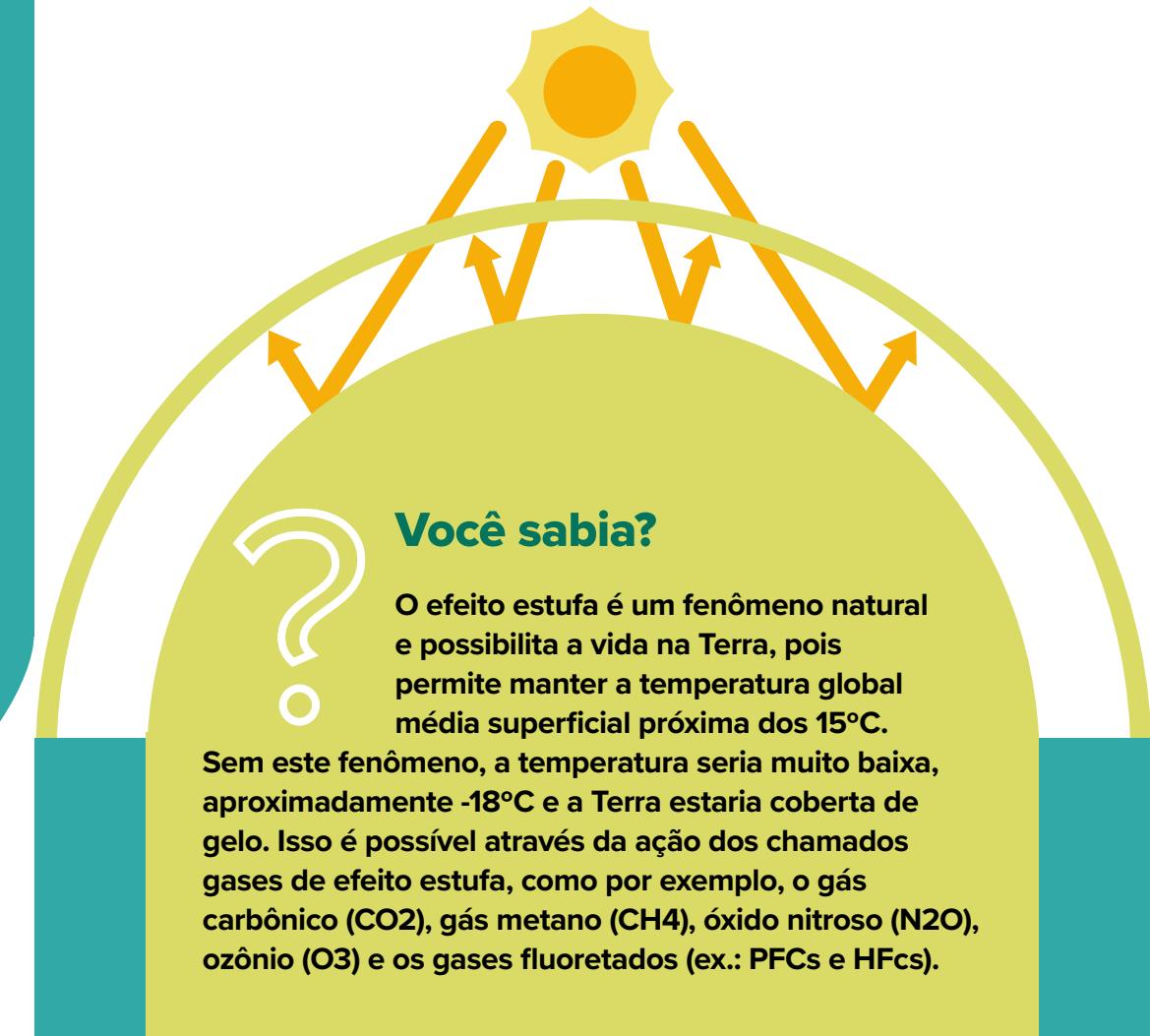
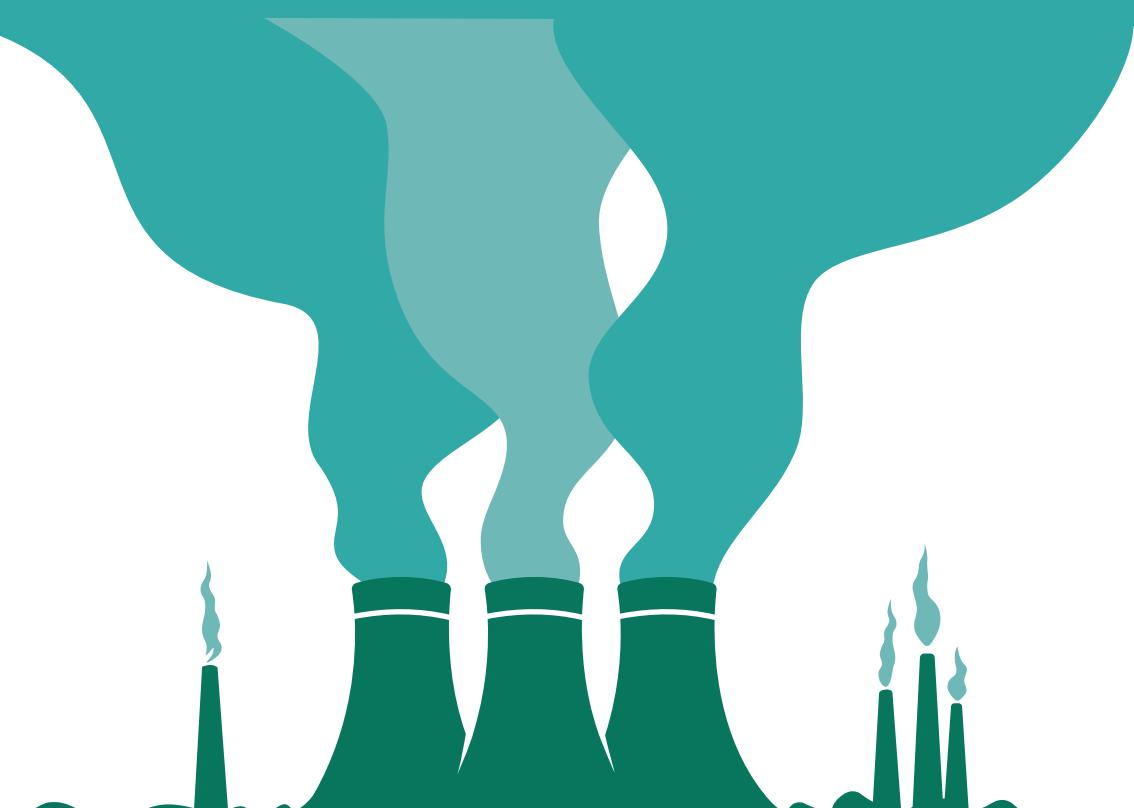
GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

As mudanças climáticas são reais!

De acordo com os estudos, o clima apresenta mudanças ao longo da história da Terra, em todas as escalas de tempo. Porém, as mudanças do clima no passado eram causadas por fenômenos naturais. Atualmente, especialmente nos últimos 50 anos, é uma consequência das atividades humanas, que agravam essa tendência natural.

Desde a Revolução Industrial, iniciada no final do século 18, vem ocorrendo o aumento significativo da emissão de gases de efeito estufa como consequência da expansão das atividades humanas, demanda pela utilização de carvão mineral e petróleo como fontes de energia, desmatamento em grande escala, queimadas, produção de resíduos, entre outras.



Você sabia?

O efeito estufa é um fenômeno natural e possibilita a vida na Terra, pois permite manter a temperatura global média superficial próxima dos 15°C.

Sem este fenômeno, a temperatura seria muito baixa, aproximadamente -18°C e a Terra estaria coberta de gelo. Isso é possível através da ação dos chamados gases de efeito estufa, como por exemplo, o gás carbônico (CO₂), gás metano (CH₄), óxido nitroso (N₂O), ozônio (O₃) e os gases fluoretados (ex.: PFCs e HFcs).

O aumento da concentração de gases de efeito estufa na atmosfera, especialmente o CO₂, intensifica o efeito estufa e a causa o aquecimento da baixa atmosfera, elevando a temperatura média da Terra. Portanto, o aquecimento global é um fenômeno climático, resultado da intensificação do efeito estufa pela ação humana. É o aumento das temperaturas médias do planeta e das águas dos oceanos, sendo o CO₂ utilizado como referência para classificar o poder de aquecimento global.

O aquecimento global induzido pelo ser humano já está em andamento

O aquecimento global com 1,1°C de aumento de temperatura acima dos níveis anteriores à Revolução Industrial tem ocasionado mudanças climáticas em todas as regiões e intensificando fenômenos meteorológicos. A cada fração de grau de aquecimento, há o aumento dos impactos negativos das mudanças climáticas sobre vidas, meios de subsistência, saúde e bem-estar, ecossistemas e espécies, ativos econômicos, sociais e culturais, infraestrutura e serviços, incluindo os serviços prestados pela natureza (exemplos: renovação e fertilidade do solo, polinização, controle de doenças, fornecimento de água, alimentos e madeira, purificação do ar, entre outros).

Alterações na frequência e intensidade de chuvas e intensificação de fenômenos meteorológicos como tempestades severas, inundações, vendavais, ondas de calor e secas prolongadas são exemplos dos impactos negativos causados pelas mudanças climáticas.

No Brasil, as mudanças climáticas dobraram as probabilidades de ocorrência de chuvas severas na região Sul e são responsáveis pela ocorrência de ondas de calor e temperaturas acima da média em diferentes regiões.



Tudo está conectado!

Os impactos do clima no planeta são mais graves do que imaginávamos: tempestades severas e inundações obrigam, desde 2008, mais de 20 milhões de pessoas a deixarem suas casas todos os anos; regiões enfrentam diminuição da produtividade agrícola; altas temperaturas têm facilitado a disseminação de doenças transmitidas por vetores; e atualmente cerca de metade da população mundial vive em condição de escassez severa de água pelo menos um mês por ano.

**Os eventos climáticos extremos afetam direta e indiretamente diferentes áreas da vida humana.
Veja os exemplos:**

- ✓ A seca/falta de água impacta a agricultura que, por sua vez, impacta a produção de alimentos, a cadeia econômica e o acesso das populações aos alimentos.
- ✓ A seca reduz a vazão dos cursos d'água, que impacta a geração de energia hidrelétrica, impactando negativamente toda a cadeia econômica e, consequentemente, as populações.
- ✓ As ondas de calor intenso dificultam o trabalho ao ar livre.
- ✓ Inundações e deslizamentos de terra destroem casas e meios de subsistência.



Conheça ações que você pode colocar em prática para contribuir com a gestão climática:



Consuma com consciência (será que você precisa realmente do produto que está comprando?) e dê preferência por produtos com maior tempo de duração. Em caso de danos, tente consertá-los ao invés de descartá-los. Procure por produtos com embalagens reutilizáveis ou recicláveis.



Vista-se com consciência. Você sabia que a indústria da moda é uma das maiores emissoras de gases de efeito estufa? Compre menos roupas e use-as por mais tempo. Faça reparos quando necessário e recicle suas peças favoritas. Dê atenção aos brechós e marcas nacionais sustentáveis.



Diminua a quantidade de lixo gerado e faça o descarte e a destinação corretamente. Sabe aquela famosa sacolinha plástica dos supermercados e feiras? Substitua por sacolas de pano ou caixas de papelão, que podem ser destinadas para a reciclagem após o uso.



Reduza o consumo de carne vermelha. Experimente adotar uma dieta vegetariana pelo menos uma vez por semana.



Dê preferência por comprar alimentos de produtores locais próximos da sua casa. Consuma mais verduras, legumes e frutas da estação.



Evite o desperdício de alimentos. Há receitas simples e disponíveis gratuitamente na internet para o melhor aproveitamento dos alimentos. Fazer o planejamento das compras também é essencial. Sua saúde, seu bolso e o planeta agradecem!



Busque alternativas para diminuir o uso de carro. Se for percorrer pequenos trechos, vá a pé ou use veículos não poluentes, como a bicicleta. Se for percorrer grandes distâncias, você pode participar de caronas ou optar por transportes coletivos.



Ajude a combater o desmatamento e incentive o reflorestamento. Não faça queimadas, participe de ações de reflorestamento, plante árvores sempre que possível! Se for proprietário de imóvel rural, siga a legislação e esteja atento e atenta às Áreas de Preservação Permanente (APPs).



Cobre políticas públicas. Aumente a sua participação em grupos políticos e socioambientais do seu município e acompanhe as promessas dos candidatos eleitos. Afinal, “viver é um ato político”.

Compartilhe o seu conhecimento ambiental com familiares, amigos e colegas de trabalho. Cada um de nós é importante nesta caminhada rumo a uma sociedade sustentável!





INSPEÇÕES EM FERRAMENTAS, EQUIPAMENTOS, EPI E EPC

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO
DE MINAS

AQUI O TREM
PROSPERA.

Garantir a conformidade das práticas de saúde e segurança do trabalho é uma responsabilidade da empresa e tem como objetivo melhorar as condições de trabalho e os níveis de segurança das atividades de seus colaboradores. Para isso, são feitas inspeções anuais em campo, que permitem a identificação e o tratamento adequado caso sejam identificadas não conformidades.

Conheça as não conformidades relacionadas às ações irregulares dos trabalhadores com o uso de EPI (equipamento de proteção individual), EPC (equipamento de proteção coletiva), ferramentas e equipamentos.

Não conformidades gravíssimas

São ações que, uma vez cometidas, podem colocar o trabalhador ou outras pessoas em acidentes fatais ou que provoquem uma incapacidade permanente.



- Utilizar acessórios de movimentação de cargas (ganchos, olhais, manilhas, estropos, cintas, cabos de aço, grampos, estribos etc.) em mau estado de conservação ou sem as travas de segurança.
- Em atividades de manejo integrado da vegetação:
 - a. Manusear qualquer outro item durante a aplicação do produto químico.
 - b. Não realizar todo o procedimento de retirada do EPI, acondicionamento e lavagem de acordo com a Norma Regulamentadora NR-31.
 - c. Não transportar agrotóxicos em recipientes rotulados, resistentes e hermeticamente fechados e mantidos isolados dos ocupantes e do compartimento com refeições e/ou EPIs/EPCs.
 - d. Utilizar para outros fins, embalagens de produtos químicos vazias.



Não conformidades graves

São ações que, uma vez cometidas, podem colocar o trabalhador ou outras pessoas em acidentes com chances de provocar uma incapacidade temporária.

- Não utilizar o EPI necessário para controlar o risco nas atividades conforme previsto na AR e APR e nos procedimentos vigentes (exceto em atividades com eletricidade e trabalho em altura que possuam não conformidades específicas).
- Realizar o arraste de carga, exceto utilizando equipamento guincho-perfuratriz.
- Realizar o içamento e deslocamento de carga bloqueada (Exemplo: extraír poste ou parte dele engastado, solavancos nas cargas presas, o próprio veículo, etc.).

● Em atividades de oficinas e laboratórios:

- a.** Ultrapassar os limites da capacidade dos equipamentos (Exemplo: empilhadeira, ponte rolante, talha elétrica, acessórios de carga, etc.).
- b.** Não operar empilhadeira com a carga o mais próximo do solo.
- c.** Operar empilhadeira com visibilidade frontal bloqueada ou descer rampas, sem estar em marcha ré.
- d.** Operar empilhadeira (levantar, descarregar ou transportar cargas) utilizando um só garfo.
- e.** Não posicionar o gancho da ponte rolante alinhado e centralizado, obedecendo ao centro de gravidade da carga.
- f.** Não prender a peça a ser furada, com morsa ou dispositivo similar, ao utilizar furadeira.

● Estando no solo, se posicionar na área de queda de materiais, ferramentas e equipamentos (exceto para cargas suspensas por equipamentos).

● Utilizar o guindaste veicular sem abrir totalmente e travar os braços extensíveis dos estabilizadores laterais.

● Operar equipamentos hidráulicos sem as válvulas de segurança, conforme definido pelo fabricante e em instrução interna ou com estas desreguladas ou com defeito.

● Utilizar ferramenta ou equipamento não padronizado para atividade conforme procedimento específico.

● Transportar ou operar motosserra, motopoda e similares em desacordo com os procedimentos específicos.

- Operar veículos ou equipamentos hidráulicos com vazamentos expressivos (exemplos: vazamentos no motor, tanque de combustível, caixa de marcha, sistema de freios, etc.).
- Utilizar o cesto acoplado e/ou cesta aérea em desacordo com a Norma Regulamentadora NR-12 ou instruções internas da Cemig.
- Realizar a operação do cesto acoplado ou cesta aérea, não sendo o executante responsável, salvo em emergência.
- içar cargas no gancho do equipamento simultaneamente à movimentação de pessoas dentro do cesto acoplado.
- Utilizar caçambas danificadas (trincadas, quebradas, desgastadas, sistema de encaixe em más condições de uso, etc.).
- Utilizar ferramentas de impacto (foice, facão, machado, etc.) nos trabalhos em altura e/ou sobre a carroceria de veículo.
- Trabalhar em mecanismos de equipamentos de alta pressão que não estejam despressurizados e/ou com molas descarregadas e com alimentação do motor desligada.
- Utilizar EPI ou uniforme sem condições de uso em atividade com alto potencial de risco de acidente.
- Não usar EPI quando do manuseio de produto químico.
- Não inspecionar os acessórios antes da movimentação de cargas para detectar deformações, fios rompidos, cortes e desgastes que comprometam a segurança.
- Usar ferramentas e equipamentos inadequados, ou sem condições de uso, em atividades com alto potencial de risco de acidente.
- Não utilizar conjunto oxicorte com cilindros presos e protegidos, mangueiras e acessórios em perfeito estado de conservação, com mecanismo contra retrocesso da chama na saída do cilindro e chegada do maçarico.
- Não utilizar anteparo eficaz para proteção contra a projeção de centelhas, borras, respingos, calor radiante ou escória durante a operação de soldagem.
- Não limpar e remover resíduos e materiais que possam pegar fogo próximo ao local onde é realizada a operação de soldagem, esmerilhamento ou corte com maçarico.
- Usar máquina de solda com o cabo de aterramento danificado, sem as garras apropriadas e sem estar conectados à peça a ser soldada (evitar aberturas indesejadas de arcos elétricos).
- Não usar dispositivo empurrador e guia de alinhamento nas operações de corte de madeira.
- Não trabalhar com materiais, equipamentos limpos, secos, testados e em bom estado de conservação.
- Não verificar o correto funcionamento dos equipamentos de testes utilizados na atividade.
- Não manter segura e firme as ferramentas, equipamentos e instrumentos ou não encontrar soluções para que estas não entrem em contato com partes energizadas

- Nas atividades em Linhas e SE da Transmissão, não utilizar máquinas, container, andaimes, inclusive de equipamentos de manejo de carga e poda, adequados ao trabalho, em boas condições de uso, com proteções instaladas, aterradas e/ou com Disjuntor Diferencial Residual (DDR).
- Em atividades de manutenção em rede energizada (LV), utilizar qualquer item controlado através de Plano de Calibração e Verificação, Equipamento de Medição e Monitoramento, com ensaio vencido ou sem rastreabilidade ou com ensaio realizado em laboratórios não credenciados pela Cemig.
- Utilizar ferramentas ou equipamentos para içamento/movimentação de carga que não possuam descrição permanente e legível, referente à sua capacidade de carga.



Não conformidades leves

São ações que, uma vez cometidas, podem colocar o trabalhador ou outras pessoas a condições inseguras com chances de provocar danos materiais ou incidentes sem lesões.

- Utilizar capacete sobre boné, em qualquer atividade.
- Quando obrigatória a utilização da bota de campanha, usá-la com o zíper aberto.
- Utilizar perneira sem o dispositivo que a mantenha fixada e fechada.
- Utilizar óculos de proteção sobre óculos de correção visual.
- Utilizar botina com o cadarço desamarrado.
- Utilizar adornos quando estiver realizando atividades fora do Sistema Elétrico de Potência (SEP).
- Não utilizar boné / chapéu na atividade de leitura urbana.
- Em atividades com baixo potencial de risco de acidente, deixar de utilizar ou utilizar ferramenta/equipamento, EPI ou uniforme sem condições de uso.
- Transportar ferramentas manuais (enxada, enxadão, facão, foice, machado, serras) sem proteção da bainha de couro ou outro material de resistência e durabilidade equivalentes ou mantê-las acondicionadas sem a devida proteção.
- Utilizar ferramentas e equipamentos não fornecidos pela empresa ou com improviso.
- Não amarrar a escada quando esta estiver sendo utilizada para a elevação de condutores, mensageiros de telefonia/TV a cabo/Internet, ou não mantê-la sinalizada e isolada conforme procedimento.
- Acessar a estrutura com ferramentas ou equipamentos não acondicionados em bolsa/sacola adequada.
- Transportar cargas com objetos soltos sobre esta, quando utilizado o carrinho hidráulico ou equipamentos de guindar.
- Deixar de manter as máquinas de solda posicionadas o mais próximo possível da frente de trabalho, em local seco e protegida contra intempéries.
- Deixar de verificar se as conexões, dutos e mangueiras de sistemas pressurizados estão em boas condições, sem vazamentos.
- Não utilizar protetor solar.



DESCARTE CORRETO DE RESÍDUOS SÓLIDOS E RECICLAGEM

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.



Chamamos de resíduos todos os materiais que não são aproveitados nas atividades humanas, seja nas residências, no comércio, em indústrias ou atividades agropecuárias.



Resíduos sólidos podem ser de dois tipos, de acordo com sua composição química:

- ✓ Resíduos orgânicos – materiais que têm origem animal ou vegetal, como por exemplo restos de alimentos, sementes, folhas, ossos, fezes, entre outros.
- ✓ Resíduos inorgânicos – materiais produzidos pelo homem, como por exemplo, plástico, o vidro, metais e papel.



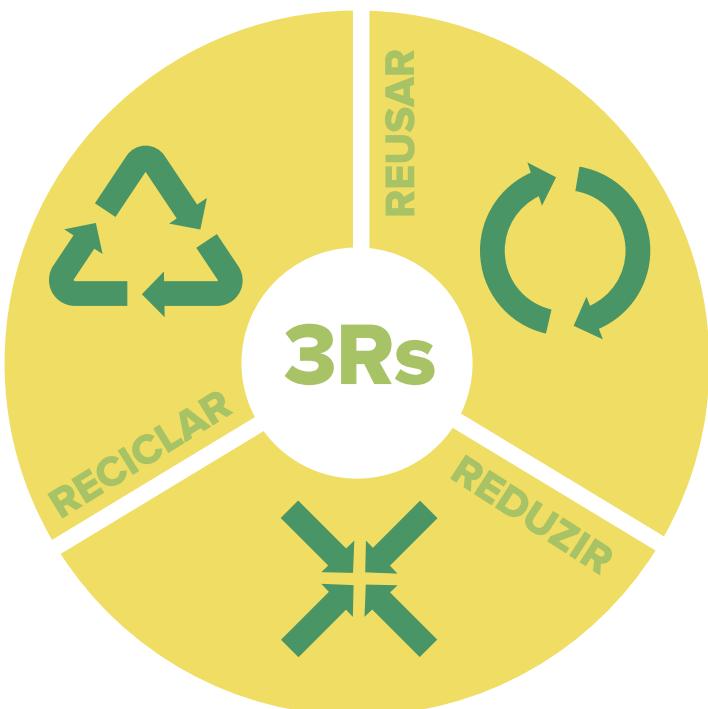
O descarte incorreto dos resíduos pode causar sérios problemas ambientais e de saúde:

- ✓ Degradação da paisagem.
- ✓ Mau cheiro.
- ✓ Enchentes e alagamentos devido ao entupimento de bueiros, córregos e sistemas de drenagens.
- ✓ Contaminação do solo, do ar e das águas.
- ✓ Problemas de saúde pública: aumento de vetores de doenças, como ratos, baratas, moscas, fungos, bactérias e vírus.
- ✓ Aumento do número de incêndios causados pelos gases gerados no processo de decomposição.
- ✓ Liberação de gases de efeito estufa, que contribuem para o aquecimento global.

Você sabia?

O Brasil gera cerca de 80 milhões de toneladas de resíduos sólidos por ano, equivalente ao peso de 20 milhões de elefantes!

Diante do problema da produção de resíduos, é necessário praticarmos no dia a dia os 3Rs.



Reduzir – diminuir o consumo e a quantidade de resíduos gerados. Consuma com consciência (será que você precisa realmente do produto que está comprando?) e dê preferência para produtos com maior tempo de duração. Em caso de danos, tente consertá-los ao invés de descartá-los. Procure por produtos que contenham menos embalagens, produtos com refil e aqueles que possuam embalagens reutilizáveis.

Reutilizar – utilizar produtos ou materiais mais de uma vez antes de descartá-los. Isso inclui, por exemplo, doar itens que ainda são úteis, consertar objetos em vez de jogá-los fora e usar recipientes reutilizáveis (garrafa PET, potes de margarina, caixa de leite, entre outros).

Reciclar – é o processo de transformar materiais descartados em novos produtos. A reciclagem traz diversos benefícios pois reduz a quantidade de resíduos que vai para os aterros sanitários, economiza recursos naturais e energia para a produção de novos produtos e contribui para criar postos de trabalho em coleta, separação e processamentos de resíduos.

Veja exemplos de materiais reutilizáveis:



Os principais materiais que podem ser reciclados incluem:

thumb up Papel e papelão

thumb up Plástico

thumb up Vidro

thumb up Metais (alumínio e aço)

thumb up Eletrônicos



Lugar de lixo é na lixeira!

A separação de resíduos pode ser feita de maneira simples.
Informe-se sobre a coleta seletiva na sua cidade.

Em casa, você pode separar os resíduos recicláveis dos orgânicos, levar até os pontos de coleta da sua cidade ou destinar a catadores do seu bairro ou cidade.

Para reciclar corretamente, é importante que os materiais sejam limpos antes de descartá-los. Isso evita o aparecimento de ratos, baratas e moscas. Ao descartar vidros quebrados, é importante embalá-los adequadamente e informar na embalagem que se trata de vidro quebrado, para evitar acidentes.

Em locais com as lixeiras específicas da coleta seletiva, os materiais devem ser destinados corretamente. Fique atento às informações das lixeiras para descartar corretamente os seus resíduos.

Em locais onde não há lixeiras disponíveis, guarde o seu resíduo e faça o descarte corretamente quando encontrar uma lixeira.



Atenção!

A queima de resíduo em casa é
CRIME, sujeito a multa e detenção
(Lei de Crimes Ambientais nº 9.605
de 1998, Artigo 54).

Queimar resíduos:

👎 Causa sérios danos ao meio ambiente e à saúde pública.

👎 Libera poluentes tóxicos e gases nocivos.

👎 Pode levar a incêndios descontrolados.



Você sabia?

Os resíduos orgânicos podem se transformar em adubo através de uma técnica chamada compostagem.

É um processo biológico de transformação de restos orgânicos a partir da ação de microrganismos (bactérias e fungos) que decompõem os resíduos, fazendo com que seus nutrientes se tornem aproveitáveis para as plantas.

Veja como funciona o ciclo de Compostagem:



REduza
utilize
aproveite
cicle
eduque
pense

O descarte correto de resíduos é responsabilidade de cada um de nós. Ao adotarmos práticas sustentáveis em nosso dia a dia, contribuímos para um futuro mais limpo e saudável para todos.

