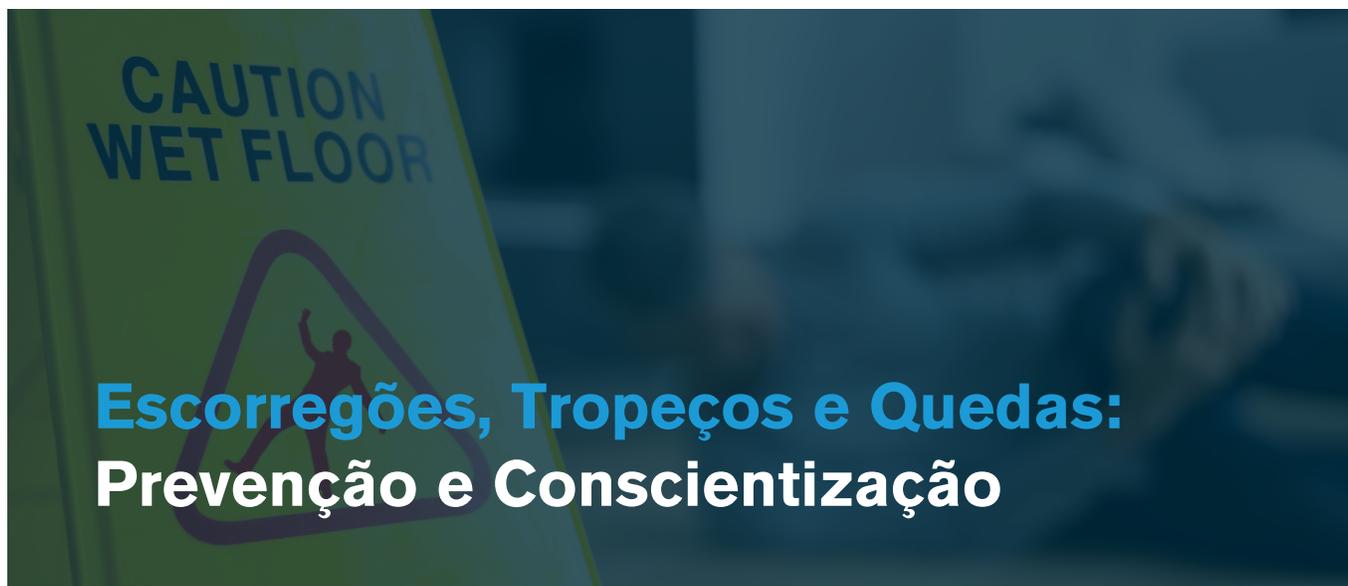


safety lately



Boletim de Segurança de A&A Elevated Facility Solutions



Escorregões, Tropeços e Quedas: Prevenção e Conscientização

Escorregões, tropeços e quedas estão entre as principais causas de lesões na indústria de limpeza.

Um piso molhado, superfície irregular ou objeto inesperado no caminho pode causar lesões graves como torções, fraturas e traumatismos.

Nesta questão:

- ▶ **Escorregões, Tropeços e Quedas: Prevenção e Conscientização**
Programa de Sinalização de Piso Molhado na Chuva
- ▶ **Tudo Sobre o Ferro**
Receita de Smoothie de Melancia

A boa notícia é que esses acidentes são evitáveis com atenção e práticas seguras.

- Identifique áreas de alto risco como entradas, cozinhas e banheiros
- Coloque placas de “Piso Molhado” imediatamente durante a limpeza
- Tenha cuidado em escadas e ao redor de cabos ou equipamentos
- Mantenha os corredores limpos e desobstruídos

DEPARTAMENTO DE ESTATÍSTICAS DO TRABALHO:

26% das lesões no local de trabalho são por escorregões e quedas.

- Mais de 17.000 trabalhadores da limpeza se machucam anualmente por quedas
- As quedas geram mais de US\$ 10 bilhões em indenizações por acidente de trabalho
- Mantenha os pisos secos; limpe derramamentos imediatamente
- Use tapetes antiderrapantes em áreas molhadas
- Use escadas corretamente e nunca improvisadas
- Realize inspeções de segurança com frequência
- Use calçados antiderrapantes e com suporte

Prevenir quedas não é apenas evitar lesões—é criar um ambiente seguro e produtivo.

Uma única queda pode causar semanas de afastamento e sobrecarregar colegas. Esteja alerta e tome medidas!

PROGRAMA DE SINALIZAÇÃO DE PISO MOLHADO NA CHUVA

Locais com entradas sem carpete devem seguir este programa durante chuva ou neve:

- Coloque placas/cones de aviso e tapetes em todas as entradas
- As placas devem ser visíveis pelas câmeras de segurança
- Retire as placas quando o piso estiver seco
- Durante manutenção de pisos, coloque barreiras e tire fotos
- Envie as fotos para: aa.sr@aaefs.com
- Todos os acidentes devem ser reportados no eHub e vídeos devem ser salvos

OBSERVAÇÃO:

Isso se aplica apenas aos locais onde o A&A mantém o saguão e as entradas não acarpetados.



Tudo Sobre o Ferro

O ferro é essencial porque o corpo o utiliza para produzir glóbulos vermelhos (hemoglobina), que transportam oxigênio por todo o corpo. Além disso, o ferro é fundamental para o desenvolvimento neurológico, a função celular e o crescimento físico. Está disponível em duas formas: ferro heme (de origem animal) e ferro não heme (de origem vegetal). O ferro heme tem maior biodisponibilidade.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL #1:

A vitamina C melhora a absorção do ferro não heme (de origem vegetal). Experimente combinar um alimento rico em vitamina C com um rico em ferro não heme!

Alimentos com ferro não heme: feijão, tofu, lentilhas, nozes e sementes, brócolis, batatas, cogumelos, espinafre, frutas vermelhas, romãs, amoras e frutas secas.

Alimentos com vitamina C: limão, lima, kiwi, tomate, pimentão, repolho, mamão, goiaba, toranja e laranja.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL #2:

O cálcio e o ferro competem pela absorção, e o cálcio geralmente vence! Se estiver com deficiência de ferro, evite o excesso de cálcio. Se tomar suplementos de ferro e cálcio, tome um pela manhã e outro à noite.

É ÉPOCA DE MELANCIA — HORA DE PREPARAR UM SMOOTHIE REFRESCANTE DE MELANCIA!

É hora de comprar uma melancia no supermercado para fazer esse smoothie de frutas saboroso e refrescante!

Ingredientes:

- 1 xícara de água de coco
- 1 xícara de melancia em cubos
- ½ xícara de morangos congelados
- ½ xícara de cerejas congeladas

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Aproveite!

