



Você sabe o que fazer com o óleo de cozinha usado em casa?

Apenas um litro de óleo de cozinha contamina água suficiente para o consumo diário de uma pessoa durante 14 anos. Pense nisso!

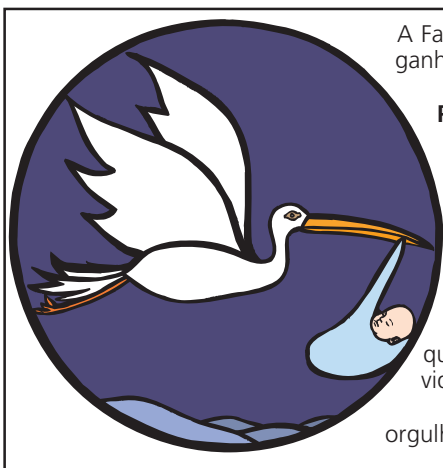


Os Sistemas de Tratamento de Esgoto implantados em diversas cidades do Brasil possuem a infra-estrutura para o tratamento adequado dos resíduos líquidos coletados. Retiradas as impurezas, estas são destinadas a um possível reaproveitamento. E a água, livre de carga poluidora, pode voltar aos rios ou ser reaproveitada em processos industriais, irrigação de lavouras, manutenção de jardins e até em usos residenciais menos nobres.

Um dos piores elementos poluidores agregados à água de esgoto é o óleo de cozinha, tão comum nas nossas casas. Ainda que nas Estações de Tratamento ele seja eliminado, não deve ser descartado em pias ou vasos sanitários. Tudo porque acelera o processo de acúmulo de gordura nas paredes dos encanamentos. E isso leva a entupimentos das tubulações, provocando refluxo de esgoto e até rompimentos das redes de coleta.

E mais: a capacidade poluidora do óleo de cozinha é impressionante. Só para dar uma idéia, apenas um litro contamina um milhão de litros de água — volume do precioso líquido suficiente para o consumo diário de uma pessoa durante 14 anos. Assim, fica a pergunta: o que fazer com os restos de óleo de cozinha usados para frituras em casa? O melhor é ir armazenando as sobras em garrafas de plástico ou PET, que devem ser mantidas fechadas.

Depois de cheias, colocá-las junto ao lixo comum, de restos orgânicos. Ou, se na sua cidade existir sistema de reaproveitamento, encaminhar os vasilhames cheios para eles. Na região de Vitória, capital do Estado do Espírito Santo, há uma usina que faz a reciclagem. E a cada dia ampliam mais a coleta. Para isso, fecham acordos com condomínios, restaurantes e entidades de caridade, pagando por litro entregue.



A Família Tubomills acaba de ganhar mais uma integrante.

Trata-se de **Allana Palmeiras Ferreira**, que veio ao mundo no último dia 28 de fevereiro. Ela é a linda filha do casal formado por **Aline Palmeiras dos Santos** e nosso colega **Bruno Mariano Ferreira**. Esperamos que Deus dê à Allana uma vida de muita felicidade. À mamãe e ao papai orgulhosos, nossos parabéns.

Esforços repetitivos e má postura causam doenças

Trabalhos que obrigam a pessoa a manter certas posições do corpo durante muito tempo e podem acarretar males de postura. Digitadores, estivadores, soldadores, pedreiros de acabamento, dentre outros, acabam com problemas de coluna por isso. Todo tipo de atividade necessita de ergometria correta para prevenir doenças. Chama-se ergometria o estudo da altura da mesa, a forma da cadeira, a posição do equipamento etc.

A postura, a repetição e os movimentos onde há constante esforço são fatores que propiciam a chamada Lesão por Esforço Repetitivo, mais conhecida pela sigla LER. Normalmente, as pessoas associam LER apenas a dores nos braços, causadas por formas incorretas de digitar em teclados de computador, por exemplo. Isso não é verdade. Sentar encurvado, em cadeira inadequada, pode resultar em problemas no cóccix. E isso também é classificado de LER.

Temos que nos preocupar com

a altura certa das cadeiras, bancadas, maquinários. E fazer um acompanhamento acurado da postura e da força no momento do trabalho. Empresas contratam especialistas para promover momentos de alongamento entre os funcionários, o que é realmente muito útil na prevenção da LER. Esses intervalos, ao contrário do que pensam alguns empresários, e até mesmo muitos empregados, fazem com que o rendimento do trabalho aumente.

É bom lembrar que a posição de dormir também é muito importante. A melhor maneira é de lado, com um travesseiro numa altura adaptável entre o ombro e a cabeça. Evite dormir de bruços, pois esta é a pior posição para a coluna. Ah! E sempre que possível, de preferência todos os dias, procure caminhar ao ar livre. Este simples exercício, além de alertar para possíveis problemas de coluna, garantirá uma melhor circulação sanguínea, o que é benéfico para todo o corpo.

Cronograma de treinamentos e palestras para 2008 em Vitória

25 abril	T	Uso correto dos EPI's
30 maio	P	Alcoolismo e tabagismo
27 junho	P	Ginástica laboral
25 julho	P	Cuidados com as mãos
22 agosto	T	Levantamento e Transporte de Peso
26 setembro	P	DST
24 outubro	P	Causas dos acidentes de trabalho e choque elétrico
28 novembro	P	Riscos ambientais
19 dezembro	T	Uso correto dos EPI's

T — Treinamento • P — Palestra

Horário: **das 14 às 15 horas**

Local: **Estação de Bombeamento de Bento Ferreira**

Responsável: **CT Assessoria e Treinamentos**