

A EPIDEMIA DAS DORES NAS COSTAS



O home office se popularizou com a pandemia do novo coronavírus e, com ele, aumentaram os problemas de saúde relacionados à má postura. Saiba como evitar. **P.3**

Baixada

Dois conjuntos habitacionais de Nova Iguaçu vão receber reforma

A Empresa de Obras Públicas do Estado do Rio (Emop), vinculada à Secretaria de Estado de Infraestrutura e Obras (Seinfra), licitará até sexta-feira, cerca de R\$ 21,2 milhões nas obras de reforma de 187 prédios, que beneficiarão 5.660 famílias de baixa renda residentes em oito conjuntos habitacionais da Companhia Estadual de habitação (Cehab).

Localizados na capital e em Nova Iguaçu, os condomínios receberão melhorias nas áreas comuns, pintura nas fachadas e corredores,

Em todo o Estado, 187 prédios passarão por reformas, beneficiando 5.660 famílias ao todo

reforma nas coberturas e caixas d'água. Com recursos do Fundo Estadual de Habitação de Interesse Social (Fehis), o investimento médio estimado por família é de R\$ 3,7 mil.

“Essas reformas fazem parte de uma série de ações que estamos adotando na área da habitação no estado do Rio de Janeiro, o que inclui também construção de novas unidades habitacionais. São inicia-

Melhorias serão realizadas nos condomínios Tertuliano Potyguara e Santa Eugênia



FOTOS GOVERNO DO ESTADO / DIVULGAÇÃO

Reformas nos residenciais de Nova Iguaçu fazem parte de uma série de ações na área da habitação para promover qualidade de vida

tivas que levam dignidade aos moradores e que promovem qualidade de vida aos mais humildes, uma missão dada a nós pelo governador Cláudio Castro”, disse o secretário estadual de Infraestrutura e Obras, Bruno Kazuhiro.

No município da Baixada Fluminense, as melhorias serão realizadas nos conjuntos habitacionais Tertuliano Potyguara e Santa Eugênia, na Rua Benedito Kelly. No primeiro, serão investidos aproximadamente R\$ 4,6 milhões, nas obras que beneficiarão 70 prédios, habitados por 1,4 mil famílias. No segundo, serão cerca de R\$ 2,4 milhões nas intervenções que contemplarão 27 prédios com 660 famílias.

Nos conjuntos habitacionais Cidade de Deus e Margarida, em Jacarepaguá, a previsão do Governo do Estado é investir cerca de R\$ 4,2 milhões na reforma de 28 prédios, onde residem 1.120 famílias. Nos condomínios Dom Pedro I e Rua da Gazela, em Realengo, serão em torno de R\$ 4,4 milhões em obras que contemplarão 24 prédios com 960 famílias.

Nos conjuntos Bento Cardoso, na Penha, e Zaira Duna, em Brás de Pina, serão destinados cerca de R\$ 5,6 milhões na reforma de 38 prédios, onde residem 1.520 famílias.

Bombeiros combateram 11 mil incêndios no período de seca

Número de chamados é cerca de 20% maior do que o registrado no ano passado

Entre os meses de maio e outubro deste ano, o Corpo de Bombeiros Militar do Rio de Janeiro foi acionado para atender 11 mil ocorrências de fogo em vegetação, no período de estiagem em todo o estado. O número de chamados é cerca de 20% maior do que o registrado no ano de 2019. Somente em 2020, as aeronaves da corporação dedicaram mais de 250 horas de voo para operações de monitoramen-



Queimadas em área de vegetação aumentou 20% em relação a 2019, segundo o Corpo de Bombeiros

to de áreas verdes, extinção de focos e transporte de militares e equipamentos para locais de difícil acesso, como reservas e montanhas.

Nessa época do ano, caracterizada pelo clima seco, com poucas chuvas e perda de umidade do solo, cresce consideravelmente o risco de incêndios em matas e florestas. Para minimizar os danos ambientais, a corporação reforçou as missões de prevenção e combate às queimadas, com apoio de viaturas e helicópteros.

Quando acionados para incêndios em matas, os bombeiros localizam o foco ou a linha de fogo na cobertura vegetal atingida e avaliam a situação geral do incêndio considerando topografia, riscos, existência de turfas e de aceiros naturais, comportamento da propagação do fogo, direção e velocidade do vento, dentre outros elementos.

A partir dos objetivos traçados no plano de ação inicial, as guarnições definem

qual a melhor opção tática e quais equipamentos/recursos adequados para solucionar a situação analisada, sendo eles combate direto — com abafamento e resfriamento por meio de água, abafador, bomba costal, pá, viatura de combate a incêndio e aeronave —; combate indireto — com aplicação da construção de aceiro, linha negra, linha de fogo e linha fria; e combate paralelo — com emprego de formas combinadas de combate direto e indireto.

Além das ações preventivas, para evitar incêndios em vegetação, o Corpo de Bombeiros recomenda que a população não acenda fogueiras ou queime lixo no quintal, não solte balões e jogue pontas de cigarro em qualquer ambiente, especialmente nas estradas próximas à vegetação, além de não jogar garrafas de vidro em áreas florestais e em beiras de estrada, porque funcionam como lente de aumento para os raios solares, gerando calor.

Secretaria aponta que 20% dos trabalhos temporários devem se tornar efetivos

A Secretaria de Trabalho e Renda está intermediando, por meio do Sistema Nacional de Emprego (Sine-RJ), vagas temporárias para o período de Black Friday e Natal. A pasta acredita que as vagas são uma oportunidade para adquirir novos conhecimentos e experiências, potencializando a possibilidade de recolocação de maneira permanente no mercado de trabalho.

Segundo a secretaria, 20% dos trabalhadores contratados neste período têm grande probabilidade de serem efeti-

Pasta vê os períodos de Black Friday e Natal como possibilidade para recolocação no mercado de trabalho

vados. O Observatório do Trabalho, também vinculado à pasta, aponta que, em uma análise por setores de atividades econômicas no acumulado de janeiro a 13 novembro

de 2020, o setor de serviços representou 52,72% do total de 18.958 vagas oferecidas (9.995), seguido pelo comércio, com 26,33% (4.993). Em terceiro lugar ficou a indústria, com 5,87% (1.113).

Em uma análise por ocupações, os destaques foram vendedor de comércio varejista (11,2%), faxineiro (7,3%), vendedor em domicílio (5,9%), operador de caixa (4,7%) e auxiliar nos serviços de alimentação (3,9%). Juntos, representaram 33% do total de vagas oferecidas



Funcionários temporários têm muitas chances de serem efetivados

(18.958) de janeiro a novembro deste ano.

“Estamos em busca de vagas temporárias e fixas, mas precisamos que a população vá até os postos do Sine e atualize cadastros ou envie currículo para a nossa central de captação. Assim poderemos atender às demandas do mercado”, afirma Júlio Saraiva, superintendente de Atendimento ao Trabalhador.

Na primeira semana de outubro, 300 vagas foram ofertadas por uma rede de calçados e o processo de seleção continua em andamento. A central de captação de vagas atende pelo e-mail vagas@trabalho.rj.gov.br e também está à disposição para esclarecimentos de dúvidas dos candidatos.

Baixada

Especialista em coluna de hospital de Duque de Caxias dá dicas para o home office

O home office foi a solução adotada por muitas empresas durante o isolamento social e irá permanecer por muito tempo. Mas o novo modelo de trabalho está afetando a saúde dos trabalhadores. Não é à toa que o Google Trends, ferramenta de análise de tendências do buscador, apontou o aumento de 76% nas procura por “dor nas costas”.

Não ter uma cadeira adequada, a estrutura de escritório, sentar-se incorretamente, passar muito tempo à frente do computador, usar o celular com postura inadequada e o sedentarismo na quarentena estão por trás do desconforto. Por isso, é importante saber o que você pode fazer para se prevenir.

A dor na coluna afeta mais de 20 milhões de brasileiros e está entre as principais causas de ausência ao trabalho e de afastamentos pela Previdência Social, liderando as aposentadorias por in-

Cirurgião da Coluna Vertebral e médico do Caxias D’Or fala sobre a ‘epidemia de dor nas costas’

validez. As lombalgias também ocupam segundo lugar entre as queixas que chegam aos consultórios médicos. Os números mostram como a situação clínica afeta de for-



DIVULGAÇÃO



Durante a rotina de trabalho, o cansaço e as dores no corpo podem ainda comprometer a sua produtividade

HAROLDO CHAGAS, cirurgião da coluna vertebral do Caxias D’Or

ma relevante a qualidade de vida dos brasileiros. Segundo pesquisa do IBGE, 18,5% da população sofre com dores crônicas na coluna.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que cerca de 37% da população brasileira vai ter lesões na coluna cervical, somente pela má postura no uso do aparelho celular, com a cabeça abaixada.

Haroldo Chagas, neurocirurgião, cirurgião da coluna vertebral e médico do Centro Médico do Hospital Caxias D’Or, explica que as pessoas passam horas por dia em frente ao computador e, muitas vezes, sem perceber, com má postura. “A má postura causa problemas principalmente na coluna vertebral, e essa é a principal causa de dores na coluna relacionadas ao trabalho. Durante a rotina de trabalho, o cansaço e as dores no corpo podem ainda comprometer a sua produtividade”, explica.

MARCELO CAMARGO / AGÊNCIA BRASIL



Home office foi solução de empresas durante a pandemia da Covid-19

DICAS

Como amenizar o problema

■ Sente-se sobre os ísquios (os ossos pontudos da bacia, localizados na transição entre os glúteos e o púbis). Se necessário, apalpe-os — mas, para saber com precisão, sente-se e procure encostar esses ossinhos bem no chão.

■ Alongue-se! Pescoço, braços e mãos devem ser alongados para preparar o corpo para o uso do computador.

■ Ao sentar em uma cadeira, os pés devem se apoiar firmemente sobre o chão. Utilize um banco pequeno ou suporte para os pés, se necessário, caso o assento esteja muito elevado. O importante é que os joelhos fiquem num ângulo de 90 graus. Isso tira a sobrecarga da lombar.

■ Verifique se a altura da mesa e a cadeira estão bem ajustadas. Os antebraços devem ficar bem apoiados na mesa. Caso a sua mesa não tenha a profundidade correta para os braços, você poderá usar um apoio para antebraços.

■ Os cotovelos devem permanecer levemente esticados.

■ Os ombros devem ficar confortáveis, sem tensão.

■ Os olhos devem estar “na linha do horizonte” sem que você precise abaixar ou levantar o pescoço para ver a tela. O ideal é que, para visualizar a tela, apenas abaixe os olhos.

■ Pequenas pausas de 5 minutos são essenciais a cada hora de trabalho. Essa atitude recoloca a coluna na posição correta ao levantar-se.

