

cidade

O Guarani

jornalguarantaram@gmail.com

Alerta

Orientações de segurança para quem vai instalar antena de televisão externa

População deve ter cuidado para riscos de choques e outros acidentes durante a instalação.

Desde março, a transmissão do sinal analógico começou a ser gradativamente desativada. Com a necessidade de instalação de antena externa para que os telespectadores possam assistir à programação dos canais abertos, a Elektro orienta seus clientes sobre os riscos de choques elétricos e outros acidentes durante a instalação dos receptores de sinal e de equipamentos similares.

Para a especialista em segurança, Rosyluzia Santos, todo cuidado é pouco durante estes procedimentos. "Os acidentes acontecem porque as pessoas não se preocupam em observar a posição da rede elétrica, se está próxima ou não", alerta a especialista.

A Elektro orienta que o ideal é solicitar o serviço de um técnico especializado na área. "O profissional já está habituado às ações preventivas de segurança, e as chances de um acidente ocorrer são bem menores", ressalta.

Considere algumas recomendações da companhia:

- Instale a antena longe da rede elétrica, respeitando a distância mínima de segurança de 3 metros da rede (quanto mais longe, melhor). E certifique-se que mesmo em caso de queda esses equipamentos não irão tocar ou se aproximar dos fios elétricos.
- Não utilize materiais flexíveis na instalação, como bambus e canos (PVC, ferro, alumínio), pois há risco da perda

de equilíbrio durante a instalação e consequente queda ou toque sobre a rede elétrica.

• Não utilize o cabo da caixa de medição de consumo de energia elétrica (o "padrão") como base de fixação, porque há risco de choque elétrico.

• Na ocorrência de chuvas, ventos e relâmpagos, não tente fazer a instalação da antena, já que será maior o risco de quedas e choques elétricos.

• Não encoste, nem aperte objetos na rede elétrica, pois isso pode causar graves acidentes, inclusive fatais, já que as tensões de operação variam entre 127 e 13.000 volts.

• Use sempre equipamentos de segurança adequados à atividade.

Luzes indicativas no painel do veículo merecem atenção

Motorista deve conhecer os ícones mais comuns que compõem o painel do veículo para evitar problemas durante o deslocamento.



Parte importante do sistema do carro, as luzes indicativas no painel podem ajudar o motorista a entender o que se passa no automóvel. Nada substitui a boa manutenção para a segurança de todos, mas conhecer os ícones e saber como agir em cada caso pode evitar falhas mais graves e despesas com o automóvel. Por isso, o Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo (Detran-SP) alerta para os ícones mais comuns nos painéis luminosos presentes na maioria dos veículos.

"Ninguém quer ficar com o carro parado no meio do caminho ao se dedicar para um compromisso ou colocar a própria vida e a dos demais cidadãos em risco. É importante estar com a manutenção do veículo em dia e ficar atento aos ícones indicados no painel por meio dos ícones luminosos", ressalta Maxwell Vieira, diretor-presidente do Detran-SP.

Os ícones do painel se acendem assim que o carro é ligado. No entanto, em seguida, devem apagar, exceto nas três situações a seguir: 1) quando houver uso do item (como a luz do freio de mão acionada); 2) quando for necessário tomar alguma providência (por ex., alerta de cinto de segurança não colocado); 3) ou ainda, em caso de falha no veículo - que é onde está o perigo.

Circular com veículo em mau estado de conservação é infração grave e o proprietário recebe multa de R\$ 195,23, além de cinco pontos na habilitação. Confira, abaixo, o que as luzes do painel indicam (ilustração final, numerada) e qual a ação necessária para não ter dor de cabeça:

- **Baixo nível de combustível (53)** - Se este ícone estiver aceso, o motorista corre o risco de ficar no meio da estrada e pode ter danos causados na bomba e em outros componentes do sistema de alimentação do motor, o que pode levar a uma parada inesperada. Além disso, a chamada "pane seca" é uma situação de emergência que pode levar a danos materiais e pessoais.

- **Alerta de pressão do óleo baixo (57)** ou alerta de temperatura (48) - Ao verificar um destes símbolos ligados no painel, o motorista deve procurar um local seguro para estacionar, pois o carro pode sofrer um dano sério no motor, parar e provocar um grande prejuízo. O ideal é pedir um reboque e levar o veículo imediatamente a um mecânico.

- **Alerta do cinto de segurança (30)** - O cinto é um dos itens mais importantes para a segurança do motorista e dos demais ocupantes do veículo. Por isso, não dá para ignorar o sinal. Cinto tem que usar. Do contrário, o condutor pode ainda ser multado em R\$ 195,23 e receber cinco pontos na CNH porque é infração grave.

- **Luz de alerta de motor / luz de injeção eletrônica acesa ou piscando (62)** - In-

dica alguma falha no sistema de injeção eletrônica do veículo. A injeção é responsável por fazer com que o motor funcione com a mistura adequada de combustível. No painel, o alerta de injeção eletrônica é acionado assim que o carro é ligado, mas não deve permanecer aceso ou piscando. Caso isso ocorra, busque ajuda de um profissional em reparos automotivos, já que o veículo pode apresentar cortes durante o funcionamento, perda de potência, dificuldade na partida do motor, aumento no consumo de combustível, além de oscilações na marcha lenta.

- **Alerta de freio de estacionamento (40)** - O sinal se acende quando o freio de estacionamento estiver em uso, fora deste momento, aponta alguma anomalia no sistema.

- **Verificar a pastilha de freio (5)** - Nem é preciso falar o quanto que o sistema de freios é importante para a segurança dos ocupantes de um veículo. Por isso, uma especial atenção para o ícone que pode advertir o fim da vida útil das pastilhas de freios. O motorista também pode perceber que o freio está com a resposta mais lenta quando aciona o pedal. Outro sinal é um ruído agudo vindo das rodas dianteiras. Então, para não correr riscos, vale a revisão das pastilhas a cada 5 mil km rodados. Já a troca das peças deve ser feita quando atingir o limite de desgaste. Caso as pastilhas não sejam trocadas, o disco também passa a ser danificado, complicando e encarecendo uma operação que deveria ser simples, rápida e barata.

- **Luz indicadora de bateria / alternador (32)** - Essa luz é do sistema que carrega a bateria (alternador). O carro ainda conseguirá operar se a luz da bateria estiver acesa já que utilizará a energia armazenada na bateria. O motorista conseguirá ainda conduzir o veículo até uma oficina - o que deverá fazer o quanto antes para evitar que a bateria fique totalmente descarregada.

- **Alerta de arrego (39)** - O arrego é um item obrigatório no Brasil nos veículos novos saídos de fábrica desde 2014. As bolhas de ar não impedem o carro de funcionar se estiverem com defeito, mas em caso de colisão, elas podem não inflar da forma adequada.

Em caso de dúvidas é importante que o condutor consulte o manual do fabricante que contém todas as informações técnicas sobre o modelo do veículo.

- 1 - Luz indicadora do Freio de Nebula
- 2 - Indica problemas no sistema de direção assistida
- 3 - Luz indicadora do Freio de Nebula Traseiro
- 4 - Verificar nível da água de esgotamento
- 5 - Verificar a pastilha de freio
- 6 - Luz indicadora de controle de cruzeiro (ruise control)
- 7 - Luz indicadora de setas

- 8 - Luz do sensor de luz e de chuva
- 9 - Luz indicadora de Modo de Inverno
- 10 - Luz indicadora de informações
- 11 - Luz indicadora de aviso pré-acionamento de Diesel
- 12 - Luz de Aviso Gêndia
- 13 - Luz de Aviso de Ignição
- 14 - Luz indicadora: A chavenção está no veículo

15 - Luz indicadora de bateria fraca da chave

16 - Luz indicadora de alerta de distâncias

17 - Pressão oped de embrenagem

18 - Pressão oped de freio

19 - Alerta de bloqueio de direção

20 - Luz indicadora de Farol Alto

21 - Luz indicadora de Pressão do pneu

22 - Luz de Informação de luz anti-choque

23 - Defeito na Luz exterior

24 - Alerta de luzes de freio

25 - Alerta filtro de partículas diesel

26 - Alerta de engate

27 - Alerta de suspensão ar

28 - Alerta de saída de faixa

29 - Alerta convertor catalítico

30 - Alerta cinto de segurança

31 - Luz indicadora de freio de estacionamento

32 - Luz indicadora de Aviso bateria/alternador

33 - Assistente de estacionamento

34 - Serviço necessário

35 - Luz adaptativa

36 - Controle de alcance dos faróis

37 - Alerta de spoiler traseiro

38 - Alerta teto conversível

39 - Alerta arrego

40 - Alerta de freio de mão

41 - Água no filtro de combustível

42 - Arrego desativado

43 - Falha problema

44 - Luz indicadora de farol

45 - Filtro de ar sujo

46 - Luz indicadora de direção eletrônica

47 - Controle de descida

48 - Alerta de temperatura

49 - Alerta de arrego

50 - Alerta do nível de combustível

51 - Porta aberta

52 - Capô aberto

53 - Baixo nível de combustível

54 - Alerta de caixa de marcha

55 - Limitador de velocidade

56 - Amortecedores

57 - Pressão do óleo baixo

58 - Desembaçador dianteiro

59 - Porta malas aberto

60 - Controle de estabilidade-desligado

61 - Sensor de Chuva

62 - Injeção eletrônica

63 - Desembaçador traseiro

64 - Limpador de para-brisa automático

SAÚDE

Acontece



DOR DURANTE O SEXO

Sexo combina com prazer, mas para muitas mulheres, e também para os homens, a relação sexual se torna um pesadelo devido à dor que sentem durante o ato. Problemas físicos e psicológicos são as causas desse transtorno e, se tratados corretamente, podem trazer de volta a satisfação com o coito.

As mulheres são as mais atingidas pelo problema. Pouca lubrificação em consequência da menopausa, do parto, da amamentação e até pela pouca excitação sexual antes da relação, além de infecções, feridas, traumas e vaginismo podem ser a causa da dor, especifica Telma Regina Mariotto Zakka, ginecologista, responsável pelo ambulatório de Dor Abdominal, Pélvica e Perineal do Centro Interdisciplinar da Dor do HC-FMUSP e membro da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED).

"Chamamos de dispareunia a dor ou desconforto durante o ato sexual, que constitui uma disfunção sexual determinada por alterações físicas e/ou emocionais e se caracteriza por dor persistente ou recorrente ou desconforto associado com a tentativa ou com a completa penetração vaginal. A dispareunia afeta de forma importante a qualidade de vida, gera ansiedade e depressão, compromete a atividade sexual, os relacionamentos interpessoais e desenvolve crenças e simbolismos de difícil solução", explica a médica.

Entre as doenças que podem causar a dor durante a relação sexual, Telma aponta a endometriose (presença do endométrio fora da cavidade uterina), vulvodínia (dor ou queimadura na vulva durante o sexo ou no simples toque na região), vulvovaginites (inflamação na vulva), disfunções do assoalho pélvico (incontinência urinária, por exemplo), pubalgia (dor na virilha e na região do osso púbis), atrofia vaginal (causada pela menopausa) e congestão pélvica (refluxo de sangue nas veias ovarianas).

Mas, para algumas mulheres, a dor na relação sexual nada tem a ver com o físico e, sim, com fatores psicológicos. "Entre os problemas de ordem emocional, a violência sexual, física e moral, são as causas mais frequentes da dor na relação sexual. Muitas mulheres ainda se submeterem à prática sexual sem vontade, na presença da dor, para satisfazer o parceiro", alerta a ginecologista.

O tratamento depende da causa do problema. Se for psicológica, Telma aponta uma solução. "Geralmente, as mulheres consideram o ginecologista como seu clínico e conselheiro. Dessa forma, são os primeiros a serem consultados e, quando se sentem confortáveis, orientam e encaminham suas pacientes para profissionais competentes. Muitas vezes, o acompanhamento concomitante do ginecologista e do psicólogo é extremamente benéfico para o paciente", aconselha.

NOTÍCIAS DA ENFERMAGEM



CONGRESSO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL EM ENFERMAGEM

CONDEPE 2018 chega para revolucionar a prática da Enfermagem

Com a participação de especialistas com reconhecida capacitação prática e científica, será realizado em 3 e 4 de abril de 2018 o Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem, CONDEPE. A proposta é debater os desafios e as perspectivas nesse campo de atuação para o milênio, além de proporcionar uma completa revisão de conhecimentos para enfermeiros, técnicos e auxiliares, possibilitando a qualificação contínua da assistência em saúde.

O palco será o Transamerica Expo Center, em São Paulo, referência em eventos no Brasil e no mundo. Destinado também a estudantes e profissionais relacionados, o CONDEPE 2018 vai disponibilizar a excelência das novas técnicas e descobertas em temas como terapia nutricional, terapia intensiva, feridas e estomas, trauma, paciente crítico, estética e saúde e enfermagem forense, entre outras.

"Em virtude da qualidade e amplitude do conteúdo, tratado em talk shows, palestras e workshops, os profissionais sairão totalmente atualizados e sincronizados com o que existe de mais atual no Brasil e no mundo", avalia a professora Dra. Renata Pietro, presidente científica do CONDEPE. Ela lembra ainda que o Congresso é uma oportunidade imperecível para a discussão e o aprofundamento nas questões que envolvem o dia a dia da Enfermagem diante da globalização, da biotecnologia e da prática colaborativa. "Os profissionais que têm uma boa formação vão levar ao paciente uma assistência melhor, livre de erros, danos, imprudência, imperícia", ressalta.

Veja mais em www.condepe2018.com.br | www.facebook.com/condepecongresso.

APOIO



COLUMA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e dúvidas podem ser enviadas para contato@condepecongresso.com.br ou para a Avenida Paulista, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000