



OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY BOOKLET

CARTILHA DE SAÚDE E SEGURANÇA

REPORTING CHANNEL: ouvidoria@ocean.eng.br
CANAL DE DENÚNCIA: ouvidoria@ocean.eng.br



INTERNAL PROCEDURE: PI-09-001
FIRST REVISION DATE: 12.02.2024
CURRENT REVISION DATE: 28.06.2024

PROCEDIMENTO INTERNO: PI-09_001
DATA PRIMEIRA REVISÃO: 12.02.2024
DATA REVISÃO ATUAL: 28.06.2024

INTRODUCTION

This Occupational Health and Safety Booklet, prepared by OCEAN, aims to guide our collaborators on appropriate workplace practices and promote a healthy and safe environment for all.

In OCEAN's view, no work or commitment is more important than the health and safety of its collaborators and Customers, and no justification for non-compliance with internal health and safety rules will be allowed.

MAIN CONCEPTS

Definition of occupational health and safety: This booklet refers to occupational health and safety as a set of measures to protect workers' physical and mental integrity and prevent work-related accidents and diseases.

Rights and Duties: It is essential to understand that both OCEAN and its collaborators have rights and responsibilities in promoting health and safety at work, in accordance with current legislation. It is mandatory for OCEAN collaborators to maintain health insurance and life insurance.

INTRODUÇÃO

A presente Cartilha de Saúde e Segurança do Trabalho, elaborada pela OCEAN, tem como objetivo orientar nossos colaboradores sobre práticas adequadas no ambiente de trabalho, promovendo um ambiente saudável e seguro para todos.

Na visão da OCEAN, nenhum trabalho ou compromisso é mais importante do que a saúde e segurança de seus colaboradores e Clientes, e não será admitida qualquer justificativa para não cumprimento e atendimento integral às regras internas de saúde e segurança.

CONCEITOS BÁSICOS

Definição de saúde e segurança no trabalho: Ao mencionar o termo "saúde e segurança do trabalho", esta cartilha se refere ao conjunto de medidas que visam proteger a integridade física e mental dos trabalhadores, prevenindo acidentes e doenças relacionadas ao trabalho.

Direitos e deveres: É fundamental o entendimento de que tanto a OCEAN, quanto seus colaboradores, possuem direitos e responsabilidades na promoção da saúde e da segurança no trabalho, conforme legislação vigente. É obrigatório aos colaboradores da OCEAN, a manutenção de plano de saúde e seguro de vida.



RISK IDENTIFICATION AND PREVENTIVE MEASURES

OCEAN's consulting services can be conducted at its physical office, via remote work, on visits to the client's office, or by visiting the client's construction site.

For the office services mentioned (use of OCEAN's physical office, remote work, and visits to the client's office), attention is drawn to ergonomic risks, psychosocial risks, and accident risks.

Regarding ergonomic risks, OCEAN suggests adopting the following measures:

(i) use of a table and chair with adjustment so that its accommodation is adequate and allows the proper reach of work materials; (ii) attention to the positioning of the monitor directly in front of the eyes, with the top of the screen at eye level; (iii) keyboard and mouse must be positioned so that the forearms are parallel to the floor and the wrists in a neutral position; (iv) adoption of correct posture when sitting, with the spine upright, shoulders relaxed and feet resting on the floor or on a footrest; (v) it is recommended to take regular breaks for movement and stretching every hour of work; and (vi) ensure that the work environment has adequate lighting to avoid visual fatigue and reduce the brightness of the computer screen for visual comfort.

IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

Os serviços de consultoria prestados pela OCEAN podem se dar mediante o uso do escritório físico da OCEAN, mediante trabalho home office, mediante visita ao escritório do cliente, ou mediante visita ao site de obras do cliente.

Para os serviços de escritório mencionados (uso do escritório físico da OCEAN, trabalho home office, visita ao escritório do cliente), chama-se a atenção aos riscos ergonômicos, riscos psicossociais e riscos de acidentes.

Em relação aos riscos ergonômicos, a OCEAN sugere a adoção das seguintes medidas:

(i) utilização de mesa e cadeira com ajuste, de forma que sua acomodação fique adequada e permita o alcance adequado dos materiais de trabalho; (ii) atenção ao posicionamento do monitor diretamente à frente dos olhos, com o topo da tela ao nível dos olhos; (iii) teclado e mouse devem estar posicionados de forma que os antebraços fiquem paralelos ao chão e os pulsos em posição neutra; (iv) adoção de postura correta ao sentar-se, com a coluna ereta, ombros relaxados e os pés apoiados no chão ou em um suporte para os pés; (v) recomenda-se a realização de pausas regulares para movimentação e alongamento a cada hora de trabalho; e (vi) certifique-se de que o ambiente de trabalho tenha iluminação adequada para evitar cansaço visual e reduza o brilho da tela do computador para conforto visual.



Regarding psychosocial risks, OCEAN clearly encourages its collaborators to establish boundaries between work and personal life. In this sense, during work performed from home, the collaborator is free to define their working hours so they can carry out their private activities, adapting them to the service schedule and delivery deadlines.

Additionally, OCEAN advises collaborators to physically and mentally separate their workspace within the home and to balance their workload to prevent overload.

Regarding accident risks, OCEAN emphasizes the importance of using ergonomic chairs, stable tables, and safe electronic devices. The work environment must be organized and free of obstacles that may cause stumbles or falls, such as loose cables, slippery carpets, and unstable furniture.

In this sense, it is recommended to use non-slip mats, especially on slippery surfaces, and to properly secure cables and wires to prevent tripping.

Especially for electronic devices, it is recommended to use overload protectors and regularly check cables and electrical connections. Additionally, it is advised not to use overloaded power strips.

Sobre os riscos psicossociais, OCEAN deixa claro o encorajamento a seus colaboradores para que estabeleçam limites entre trabalho e vida pessoal. Neste sentido, durante trabalho executado via home office, o colaborador tem liberdade na definição do seu horário de trabalho, de forma que este possa realizar suas atividades particulares, adaptando-as à agenda de serviços e aos prazos de entrega dos serviços.

Além disso, a OCEAN orienta a separação física e mental do espaço de trabalho dentro de casa, bem como a divisão equilibrada do trabalho, de forma que não haja sobrecarga de seus colaboradores.

A respeito dos riscos de acidente, a OCEAN ressalta a importância da utilização de cadeiras ergonômicas, mesas estáveis e dispositivos eletrônicos seguros. O ambiente de trabalho deve estar organizado e livre de obstáculos que possam causar tropeções ou quedas, como cabos soltos, tapetes escorregadios, mobiliário instável, entre outros.

Neste sentido, recomenda-se o uso de tapetes antiderrapantes, especialmente em superfícies escorregadias e a fixação adequada de cabos e fios para evitar tropeções.

Especialmente sobre os dispositivos eletrônicos, é recomendado o uso de protetores contra sobrecarga, bem como a verificação recorrente dos cabos e conexões elétricas. De outro lado, recomenda-se a não utilização de extensões sobrecarregadas.



For services involving travel to or visits to the client's construction site, OCEAN draws attention to possible transport-related and accident risks.

In the event of collaborator transportation by motor vehicles, OCEAN recommends: (i) avoiding situations that facilitate the occurrence of accidents, such as distractions behind the wheel, driving in adverse weather conditions and driving at night; (ii) it is essential to strictly follow traffic rules, including speed limits, use of seat belts, respect for signs and prohibition of using a cell phone at the wheel; (iii) make sure you are using a vehicle with updated preventive maintenance and in good working condition, including tires, brakes, lights and steering system; (iv) ensure that the vehicle used is equipped with mandatory and appropriate safety items, such as fire extinguisher, signaling triangle and basic emergency tools; (v) plan the use of safe routes, with prior verification of the route; (vi) evaluate the possibility of using safe public transport, or use of taxi/app transport services; (vii) if it is not in good physical or psychological condition, do not drive a motor vehicle; and (viii) OCEAN has zero tolerance for situations involving driving under the influence of alcohol, drugs or medications that may compromise the ability to drive safely.

Para os serviços que envolvam deslocamento ou visita ao site de obras do cliente, a OCEAN chama atenção para possíveis riscos de transporte e riscos de acidente.

Nas hipóteses de deslocamento do colaborador mediante utilização/condução de veículos automotores, a OCEAN recomenda: (i) sejam evitadas situações que facilitem a ocorrência de acidentes, como distrações ao volante, direção em condições climáticas adversas e direção em período noturno; (ii) é fundamental seguir rigorosamente as normas de trânsito, incluindo limite de velocidade, uso do cinto de segurança, respeito às sinalizações e proibição de uso de celular ao volante; (iii) certifique-se de estar utilizando veículo com manutenção preventiva em dia e em boas condições de funcionamento, incluindo pneus, freios, luzes e sistema de direção; (iv) certifique-se de que o veículo utilizado esteja equipado com itens de segurança obrigatórios e adequados, como extintor de incêndio, triângulo de sinalização e ferramentas básicas de emergência; (v) planeje a utilização de rotas seguras, com verificação prévia do trajeto; (vi) avalie a possibilidade de utilização de transporte público seguro, ou uso de serviços de táxi/transporte por aplicativo; (vii) se não estiver em boas condições físicas ou psicológicas, não conduza veículo automotor; e (viii) a OCEAN possui tolerância zero com situações que envolvam direção sob influência de álcool, drogas ou medicamentos que possam comprometer a capacidade de condução segura.



In the event of a visit to the client's construction site, OCEAN recommends: (i) use of appropriate Personal Protective Equipment (PPE), primarily related to construction worksites; (ii) avoid permanence in areas of potential risk, such as fall zones, work at height areas, machinery in operation and hazardous materials; (iii) adoption of safe behavior during the visit, including compliance with the safety standards set in the worksite; (iv) attention to signaling at the worksite, including safe entry and exit routes, clearly marked danger zones and meeting points in the event of an emergency; (v) attention to possible electrical and mechanical hazards at the worksite, such as exposed cables, heavy equipment in motion and machinery in operation; (vi) in the event of any emergency, pay attention to the evacuation plan of the facilities.

INTERNAL PROCEDURES

Whenever OCEAN collaborators travel intercity or interstate, they must prepare a "Travel Plan" according to PS 01 below.

PS 01 - Travel Plan:

- 1 – Verify the Travel Distance;
- 2 – Verify the forms of transportation (own or rented vehicle, airplane, taxi, passenger transportation app, bus);

Em caso de visita ao site de obra do cliente, a OCEAN recomenda: (i) utilização dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) adequados, especialmente relacionados a ambientes de construção; (ii) seja evitada a permanência em áreas de risco potencial, como zonas de queda, áreas de trabalho em altura, maquinário em operação e materiais perigosos; (iii) adoção de comportamento seguro durante a visita, incluindo o cumprimento das normas de segurança estabelecidas pelo local de obra; (iv) atenção à sinalização no local de obra, incluindo às rotas seguras de entrada e saída, zonas de perigo claramente marcadas e pontos de encontro em caso de emergência; (v) atenção a possíveis perigos elétricos e mecânicos no local da obra, como cabos expostos, equipamentos pesados em movimento e máquinas em operação; (vi) em caso de qualquer emergência, fique atento ao plano de evacuação das instalações.

PROCEDIMENTOS INTERNOS

Sempre que um colaborador OCEAN for realizar um deslocamento intermunicipal e interestadual, deve elaborar um "Plano de Viagem" conforme PS 01 abaixo.

PS 01 - Plano de Viagem:

- 1 – Constatação da Distância do Percurso;
- 2 – Constatação das formas de deslocamento (veículo próprio ou alugado, taxi, veículo de aplicativo, avião, ônibus)



3 – Set intervals for rest every 2 hours, at most.

4 – Observe a maximum speed of 110 km/h, provided it is authorized by the route in use;

5 – Establish departure time and arrival time;

6 - Determine the locations where stops will be made, including estimated times and contact telephone numbers for each place.

7 - Conduct vehicle checklist: Brake light, turn signal, headlight, engine oil level, brake oil, steering oil, hand brake, and tire conditions; fill in the form with respective photos of the requirements;

8 - The vehicle must contain at least one airbag for each occupant;

9 - Night travels are expressly prohibited.

Useful telephones: Firefighters, Concessionaires, Federal Highway Police, Civil Police, and winch service in the region.

Whenever an OCEAN collaborator is going to visit a client's construction site, they must prepare a 'Work Site Visit Plan' as per PS 02 below.

PS 02 - "Site Visit Plan"

1 – Perform risk analysis according to the type of worksite to be visited;

2 – Study the Client's Security Procedures;

3 – Designação de intervalos para descanso mínimo, de 2 (duas) em 2 (duas) horas;

4 – Observação à velocidade máxima de 110 Km/h, desde que autorizado pela correspondente via;

5 – Estabelecimento de horário de partida e horário de chegada;

6 - Determinar em quais locais serão realizadas as paradas, com previsão de horário e telefone do local;

7 - Realizar o seguinte check-list do veículo: Luz de freio, seta, farol, nível de óleo motor, óleo de freio, óleo de direção, freio de mão, condições dos pneus e preencher formulário com respectivas fotos dos requisitos;

8 - O veículo deve conter, no mínimo, um "airbag" para cada ocupante;

9 - É expressamente proibido deslocamento noturno.

Telefones úteis: Bombeiros, Concessionárias, Polícia Rodoviária Federal, Polícia Civil, Guincho da região.

Sempre que um colaborador OCEAN for realizar visita ao site de obras de um cliente, deve elaborar "Plano de Visita a site de Obra" conforme PS 02 abaixo.

PS 02 - "Plano de Visita a Site de Obra"

1 – Realizar análise de risco de acordo com o tipo de obra a ser visitada;

2 – Estudar os Procedimentos de Segurança do Cliente;



3 – When visiting the construction site, always wear: safety helmet, safety glasses, safety gloves, safety boots and sunscreen;

3 – Ao visitar o site de obra, sempre utilize: capacete de segurança, óculos de segurança, luvas de segurança, botas de segurança e protetor solar;



4 – In addition to the PPE mentioned above, strictly follow the Client's guidelines on any other safety equipment that may be necessary;

4 – Além dos EPI's mencionados acima, seguir rigorosamente as orientações do Cliente sobre eventuais outros equipamentos de segurança que se façam necessários;

5 – Do not stay in the client's worksite without the client's designated escort.

5 – Não andar desacompanhado do responsável do Cliente;

6 - Make safety recommendations if opportunities for improvement are identified.

6 - Fazer recomendações de segurança caso seja identificada possibilidades de melhoria

Useful phones: Site Manager, Firefighters, Safety Technician, Area Rescue System, Regional Hospital

Telefones úteis: Gerente do Site, Bombeiros, Técnico de segurança, Socorrista da área, Hospital da Região

GENERAL SAFETY RECOMMENDATIONS

- Wear PPE even for simple and quick tasks;
- Seek guidance in case of questions on how to use PPE or work equipment/tools;
- Immediately stop the task when you find a serious risk and/or imminent danger.

RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

- Use EPIs mesmo para tarefas simples e rápidas;
- Procure orientação caso tenha dúvida sobre como utilizar EPI's ou equipamentos/ferramentas de trabalho;
- Interrompa imediatamente a tarefa ao constatar risco grave e/ou perigo iminente;



- Seek guidance whenever some procedures or situations imply accident risks;
- Request the replacement of PPE whenever necessary;
- Watch out for signposted work areas. For example: wet floor, work at height, etc;
- Store work materials and equipment in an organized manner;
- Do not run on stairs. When going down while carrying materials, keep one hand free and use it to hold the handrail;
- Never use benches or chairs to climb for tasks in elevated areas;
- Under no circumstances should sharp materials (needles, syringes, scalpels) be touched.
- Ask doctors and nurses to dispose of them in suitable boxes, and only then can the material be handled safely to its destination.
- Never handle equipment before receiving proper guidance;
- Inspect tools and equipment before using them;
- In the case of machines, make sure they are turned off before checking them.
- Always wear gloves before handling chemicals;
- Procure a orientação sempre que houver procedimentos ou situações que impliquem em riscos de acidentes;
- Solicite a troca do EPI sempre que necessário;
- Fique atento a áreas de trabalho sinalizadas. Por exemplo: piso molhado, trabalho em altura, etc;
- Armazene de forma organizada os materiais e equipamentos de trabalho;
- Não corra em escadas e ao descê-las carregando materiais mantenha uma das mãos livres e a apoie-a no corrimão;
- Nunca suba em bancos ou cadeiras para realizar tarefas em áreas elevadas;
- Em hipótese alguma toque em materiais perfurocortantes (agulhas, seringas, bisturis).
- Peça para médicos e enfermeiros descartá-los em caixas adequadas e só depois manipule o material com segurança até o local de destino.
- Nunca manuseie equipamentos antes de receber as orientações devidas;
- Inspecione ferramentas e equipamentos antes de utilizá-los;
- Em caso de máquinas, certifique-se de que estejam desligadas antes de checá-las;
- Sempre use luvas antes de manipular produtos químicos;



- Sharp work utensils require extra attention before, during and after use (never store sharp objects without protection);
- Wear gloves that fit properly. Tight or loose gloves compromise the task and the safety.

- Utensílios de trabalho cortantes requerem atenção redobrada, antes, durante e após o uso (jamais guarde objetos cortantes sem proteção);
- Use luvas do tamanho corretas. Luvas apertadas ou folgadas comprometem a tarefa e a proteção.

IN CASE OF ACCIDENT

In the event of an accident, it is essential to follow specific procedures to ensure the well-being of the injured person. Here are the general guidelines that must be followed:

Protection and Assistance to the Injured Person: First, ensure the place's safety to avoid new accidents. If trained and safe, provide first aid immediately. Call the emergency medical service (SAMU or similar) for professional assistance if the accident is severe.

Internal Communication: Immediately notify the personnel in charge of work safety. The security team must be aware of what has happened to take appropriate action.

Accident Record: The accident must be formally recorded in a CAT – Occupational Accident Communication document. This record is critical to documenting the incident, its circumstances, and the actions taken.

EM CASO DE ACIDENTE

Em caso de acidente, é fundamental seguir procedimentos específicos para garantir o bem-estar da pessoa acidentada. Aqui estão orientações gerais que devem ser seguidas:

Proteção e Socorro à Pessoa Acidentada: Primeiramente, garanta a segurança do local para evitar novos acidentes. Preste os primeiros socorros imediatamente, se você estiver treinado para isso e se for seguro fazê-lo. Caso o acidente seja grave, chame o serviço de emergência médica (SAMU ou similar) para assistência profissional.

Comunicação Interna: Notifique imediatamente a pessoa responsável pela segurança do trabalho. É crucial que a equipe de segurança esteja ciente do ocorrido para tomar as medidas adequadas.

Registro do Acidente: O acidente deve ser registrado formalmente em documento específico denominado CAT – Comunicação de Acidente de Trabalho. Esse registro é fundamental para documentar o incidente, suas circunstâncias e as ações tomadas.



Accident Investigation: A thorough investigation must be conducted to determine the causes of the accident. This will enable the proper identification of preventive measures to avoid similar incidents in the future.

Prevention of New Accidents: Based on the accident investigation, corrective measures will be considered to prevent future incidents. These may include additional training, improvements in work processes, or adjustments in working environment conditions.

RESPONSIBILITIES AND COMMUNICATION

At OCEAN, collaborators are expected not only to adhere to occupational health and safety guidelines but also to promote alertness and the dissemination of best practices actively.

Therefore, OCEAN collaborators are tasked with promoting safety, guiding customers on good occupational health practices, reporting unsafe conditions, and suggesting improvements.

CONCLUSÃO

OCEAN emphasizes the importance of everyone's collaboration in creating a safe and healthy work environment. Safety is everyone's responsibility.

Investigação do Acidente: Uma investigação detalhada deve ser realizada para determinar as causas do acidente, o que ajuda a identificar medidas preventivas para evitar que o mesmo tipo de acidente ocorra novamente no futuro.

Prevenção de Novos Acidentes: Com base na investigação do acidente, serão estudadas medidas corretivas para prevenir futuros acidentes, o que pode incluir treinamentos adicionais, melhorias nos processos de trabalho ou ajustes nas condições do ambiente de trabalho.

RESPONSABILIDADES E COMUNICAÇÃO

Para a OCEAN, seus colaboradores não devem apenas respeitar as diretrizes de saúde e segurança do trabalho, mas, também, serem um vetor de alerta e disseminação de boas práticas.

Assim, os colaboradores OCEAN devem promover a segurança e orientar clientes sobre boas práticas de saúde ocupacional, bem como relatar condições inseguras e sugerir melhorias.

CONCLUSÃO

A OCEAN reitera a importância da colaboração de todos para criar um ambiente de trabalho seguro e saudável. A segurança é responsabilidade de cada um de nós.

EXECUTIVE BOARD
DIRETORIA