Os Guardiões do SSMA

01 - Pressa



Cinco sensos, cinco crianças, cinco continentes e uma missão


Saúde, Segurança e Meio Ambiente
Utilização
Ordenação
Limpeza
Saúde
Autodisciplina
PLASTICO
PAPEL
METAL
VIDRO
ORGANICO

Janeiro



Fevereiro



Março



Abril



Maio



Junho



Julho



Agosto



Setembro



Outubro



Novembro



Dezembro



As cinco crianças estavam na sala de estudos, concentradas em suas atividades, como se aquele fosse apenas mais um dia comum. Depois de tudo o que haviam vivido no laboratório e de receberem seus poderes extraordinários, ainda tentavam compreender as mudanças que estavam acontecendo em suas vidas.

Maria lia atentamente um livro, Pedro fazia anotações em seu caderno, Júnior observava algumas ilustrações, Taty organizava os materiais sobre a mesa e Mário, sempre curioso, tentava descobrir novas maneiras de utilizar suas habilidades.

Apesar dos poderes que agora possuíam, continuavam sendo crianças. Mas naquele dia surgia a primeira missão.


Capítulo 1: O Chamado
Estou sentindo meu corpo formigar
Escola Municipal Flores
Eu também
Nossa é o capitão chamando
É verdade
Chegando em casa vamos nos transformar


OS GUARDIÕES DO SSMA · A TRANSFORMAÇÃO
UTILIZAÇÃO
ORDENAÇÃO
LIMPEZA
PADRONIZAÇÃO & SAÚDE
AUTODISCIPLINA
SSMA GUARDIÃO
OS GUARDIÕES DO SSMA
A TRANSFORMAÇÃO


Guardiões, apresento o primeiro vilão:
A PRESSA!
Aqui está a ficha técnica dele.
Vocês vão encontrar quem está sendo vítima dele, ajudar a se livrar e fazer um mini DDS explicando os perigos de não prevenir esse vilão!
FICHA TÉCNICA DO VILÃO
— A PRESSA —
SSMA


Quando estamos com pressa, podemos deixar de perceber pular etapas importantes ou tomar decisões sem pensar nas consequências.
De vagar
e sempre!!
SSMA

FICHA TÉCNICA DO VILÃO



NOME: A PRESSA

PODER:
Velocidade descontrolada, impulsividade

SINAIS:
Atropela tarefas,
Esquece segurança,
Comete erros
CAUSA ACIDENTES

FRAQUEZA:
Calma
Planejemento
Checagem

ANTÍDOTO:
Parar
Respirar
Pensar
Fazer com segurança

PERIGOS:
Quedas
Cortes
Atropelamentos

DICA SSMA: Vá com calma!
Segurança vem primeiro

SSMA


Estou vendo uma vítima, vou fazer a intervenção!
SSMA Asia
PADARIA
PONTO DE ÔNIBUS


PONTO DE ÔNIBUS
Afastar daqui, Sombra da Pressa! Eu vou te deter!
RAIO AZUL DA ORDENAÇÃO!


Eu vou voltar!
LINHA 203 - CENTRO
PONTO DE ÔNIBUS
A ordem foi restaurada. Você está seguro agora.


Essa é a ficha tecnica da pressa, ela causa muitos acidentes, mas se você organizar o seu tempo, respirar com calma, pensar nas consequencia que a pressa traz, com certeza você deixa de se tornar uma vítima dela
FICHA TÉCNICA DA PRESSA
Sintomas: correr, estresse.
Efeito: acidentes.
Solução: planejar, respirar, calma.

- **Planeje-se:** saia alguns minutos mais cedo para não precisar correr.
- **Pare e respire:** quando perceber que está com pressa, faça uma pausa e respire antes de continuar.
- **Olhe ao redor:** observe o caminho e identifique os perigos antes de agir.
- **Não pule etapas:** faça a tarefa corretamente, mesmo que isso leve um pouco mais de tempo.
- **Aceite esperar:** perder um ônibus ou chegar alguns minutos depois é melhor do que correr um risco.



TREINO DA CALMA



1 Inspira 4 segundos

2 Segura 4 segundos

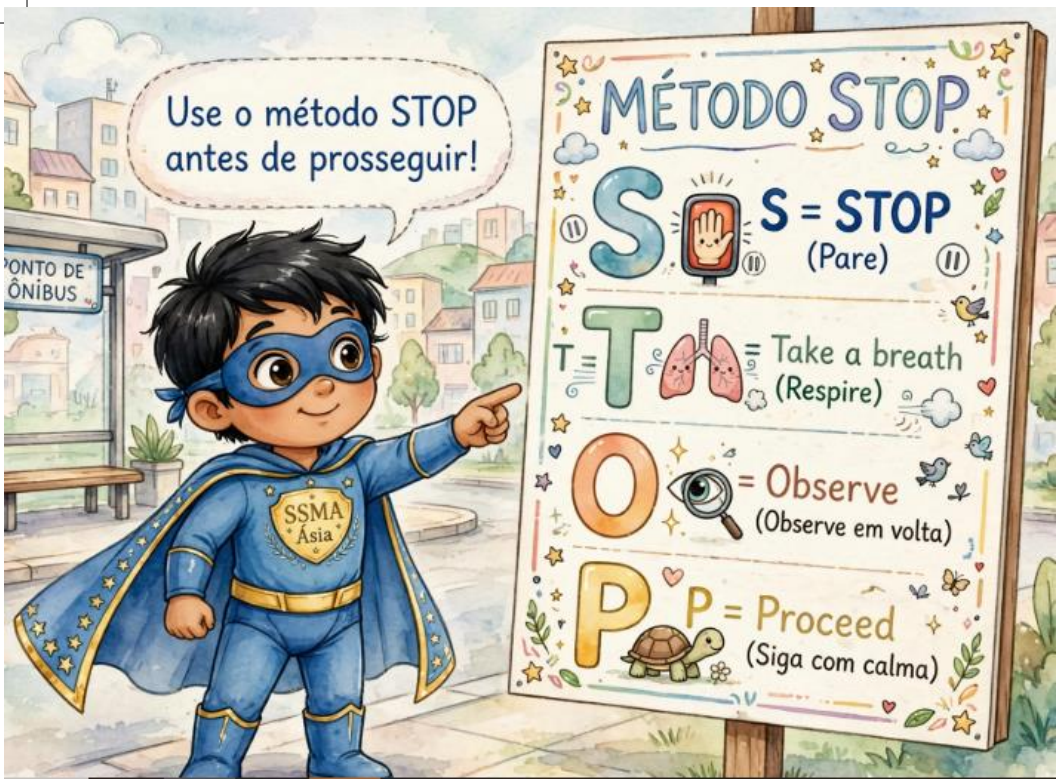
3 Solta 4 segundos

Respiração do Guardião: inspire como se enchesse a capa de ar!

Pedro é o Guardião Azul da SSMA Ásia • Faça devagar e fique calmo!

Você sabia!

1. Quando a pessoa entra no modo pressa, o sistema de "luta ou fuga" dispara. Coração acelera, pressão sobe, vasos se contraem. Um estudo de Harvard mostrou que esse estresse mental pode causar isquemia (falta de sangue no coração) e dobrar o risco de infarto, principalmente em mulheres
2. Além do coração, a pressa causa quedas, torções e atropelamentos. A pressa faz o cérebro pular a etapa de "observar" do STOP. Por isso, "ande rápido, mas não corra" tem base científica: andar rápido mantém o controle, correr tira o controle.


Use o método STOP antes de prosseguir!
MÉTODO STOP
S = STOP
(Pare)
T = Take a breath
(Respire)
O = Observe
(Observe em volta)
P = Proceed
(Siga com calma)
SSMA
Ásia
PONTO DE ÔNIBUS


Maria: A pressa conduz ao acidente, de vagar e sempre
MERCEARIA DO SOL
SSMA


Calma, respire fundo, não tenha pressa de atravessar a rua... o semáforo dá tempo, respira fundo
PADARIA
SSMA
Guardian


Que compromisso voce pode fechar comigo agora?
Compromisso de nunca correr na faixa de pedestre
SSMA
GUARDIAN


Capitão, estou vendo a pressa fazendo mais uma vítima, vou fazer a abordagem e e impedi-lo
SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR
CAMPANHA DE SEGURANÇA
REDUZA A PRESSA • SALVE VIDAS • ATENÇÃO NO DIA A DIA


SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR
CAMPANHA DE SEGURANÇA
REDUZA A PRESSA • SALVE VIDAS • ATENÇÃO NO DIA A DIA


SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR
Calma, agora você esta seguro, vá de vagar
Pedro


Calma, respira fundo, a pressa é um dos caminhos do acidente, para evitar esse caminho tente organizar seu tempo. Se preciso, ajuste seu telefone para te lembrar com antecedência dos seus compromissos. Seja feliz e lembre-se: de vagar e sempre
ANEJAMENTO DA SEMANA
Mon Tue Wed
Lembrete: Reunião às 9h
09:00
PLANEJAMENTO
MINHA Agenda
GUARDIÃO AMARELO
— DE VAGAR E SEMPRE! —


Encontrei mais uma vítima da pressa, vou fazer a intervenção!
ESCOLA MUNICIPAL
ESTRELINHA
EVAGAR
30
MITE 30 KM/H


Oi tio, sua família te espera em casa, vai de vagar


STOP
30
Não desvie seu olhar da direção, observe as placas e fica atento as sinalizações, é a segurança que te leva pra casa


Lembre-se não deixa a pressa tirar de você o abraço da sua família, use o cinto
TATY

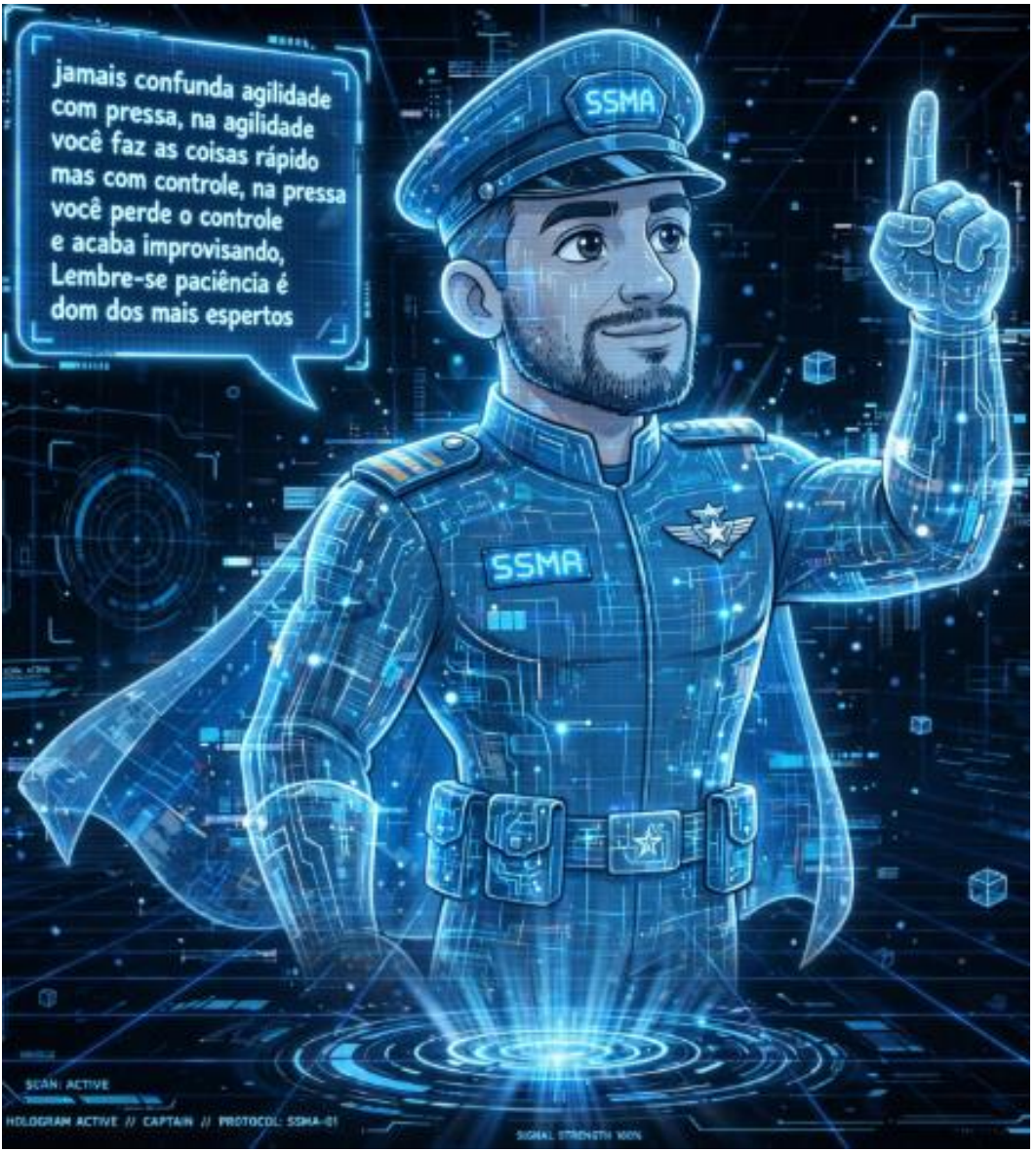



Encontrei outra vítima da pressa, vou fazer a abordagem segura!
Escola Municipal Estrelinha
Vou sem capacete mesmo, estou com pressa!
DEVAGAR! CRIANÇAS NA ESCOLA
SEGURANÇA NO TRÂNSITO: USE CAPACETE!
USE CAPACETE!


Escola Municipal Estrelinha
No trânsito há muitas pessoas imprudentes, não seja uma, use o capacete, ele salva a sua vida em caso de acidente!
SEGURANÇA NO TRÂNSITO: USE CAPACETE!
EXNEA5

Toda barreira cognitiva que impede a pessoa de ter um bom comportamento é inimiga da produção e da segurança. Precisamos de pessoas mais conscientes de que a pressa é uma péssima companhia e, para isso, nada melhor do que um exercício de respiração diário.




jamais confunda agilidade com pressa, na agilidade você faz as coisas rápido mas com controle, na pressa você perde o controle e acaba improvisando, Lembre-se paciência é dom dos mais espertos
SSMA
SSMA
SCAN: ACTIVE
HOLOGRAM ACTIVE // CAPTAIN // PROTOCOL: SSMA-01
SIGNAL STRENGTH 100%


MARIA'S ROOM
Nossa, essa missão de combater a pressa cansa!
É, eu estou exausto
Já em mim deu muito sono
Em mim também
Em mim deu fome...


MARIA
Descansa criança, que o próximo vilão é muito forte
Aventuras
Estrelas


Momento
Criança Segura
Respire e vá com calma, a pressa é um dos caminhos do acidente
Estude sempre
Não fale com estranhos
Não guarde segredo
ABC
123


Crianças, nunca acompanhem pessoas que vocês não conhecem e não aceitem presentes, caronas ou convites de estranhos. Evitem andar sozinhas na rua: procurem sempre estar acompanhadas de um adulto de confiança e, se alguém tentar levar vocês para algum lugar, gritem, afastem-se e procurem ajuda. Lembrem-se: Saber se proteger é pedir ajuda quando alguma situação parecer estranha.
SEGURANÇA
REGRAS DE SEGURANÇA


RESPEITO •
• AMIZADE •
SEGURANÇA
VALORES
POLÍCIA
Seu corpinho é inviolável: ninguém pode tocar nas partes que o maiô ou a cuequinha protegem, nem pedir para você tocar nas partes íntimas de outra pessoa.
Se alguém fizer algo que deixe você com medo, vergonha ou desconfortável, conte para um adulto de confiança ou ligue para o Disque 100. Lembre-se: sempre haverá Guardião da Criança pronto para ouvir você, acreditar em você e ajudar você.