# Os Guardiões do SSMA

## 02 - Sono



Cinco sensos, cinco crianças, cinco continentes e uma missão


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




O sono não é apenas uma necessidade do corpo: é também uma questão de segurança. Quando uma pessoa não descansa adequadamente, sua atenção diminui, seus reflexos ficam mais lentos e sua capacidade de perceber os riscos pode ser comprometida.

Segundo um estudo citado pela Administração Nacional de Segurança no Trânsito dos Estados Unidos (NHTSA), pessoas que dormiram menos de quatro horas nas 24 horas anteriores apresentaram uma taxa de envolvimento em acidentes 11,5 vezes maior do que aquelas que dormiram pelo menos sete horas. E esse é o próximo vilão que os guardiões terão que enfrentar.


ABC
123
SOLAR SYSTEM
ROOM
Viram? Sem pressa a peça encaixa!
Agora estou prestando atenção!
Eu estava com sono, mas a pausa ajudou!
Trabalho em equipe!
Se fosse com pressa, o panda ia pro oceano haha!


Crianças! Café da manhã pronto!


Sua mãe faz um café gostoso
esse leite com tody esta maravilhoso


Depois do café todos vão brincar lá fora, que eu vou limpar a casa
Sim mamãe


faz tres dias que o capitao nao nos chama
sera que a proxima missão vai demorar
estou curioso pra saber qual e o vilao
O capitao disse que ele e muito forte
mas nos somos mais fortes


espera ai, estou sentindo alguma coisa
Eu também
Eu acho que sim
Será que é ele
vamos nos transformar, agora


Utilização!
Autodisciplina!
Ordenação!
Padronização / Saúde!
Limpeza!


Nossa, me sinto mais forte!
Eu me sinto mais rápido!
Já eu sinto que minha visão está melhor!
Me sinto diferente!
Até nossa roupas estão diferentes!


Olá guardiões,
como vocês estão?


Olá guardiões,
como vocês estão?
Pronto pra
próxima
missão!
Estamos
bem!
Tudo certo
capitão!
Estamos
ótimo!
Sempre firmes
capitão!


Vou mostrar pra vocês a ficha técnica do próximo vilão, ele costuma atuar em horários específicos e é responsável por vários acidentes, os adultos tentam fugir dele, mas ele é quase inevitável por questões fisiológicas.
FICHA TÉCNICA VILÃO
IDENTIDADE: DESCONHECIDA
PADRÃO DE ATIVIDADE
HORÁRIOS: 01h–05h (madrugada)
RISCO:
ALTO • Responsável por múltiplos acidentes
COMPORTAMENTO:
Surge em horários fixos, quase invisível
AMEAÇA: Quase inevitável por fisiologia • Afeta adultos principalmente


Guardiões, o sono age na maioria das vezes a noite, por isso vocês vão ter que passar seus poderes para a versão miniatura de vocês, são eles que vão combater esse vilão
Mas como?
FICHA TÉCNICA VILÃO
IDENTIDADE: DESCONHECIDA
PADRÃO DE ATIVIDADE
HORÁRIOS: 01h–05h (madrugada)
RISCO:
ALTO • Responsável por múltiplos acidentes
COMPORTAMENTO:
Ataça em horários fixos, quase invisível
AMEAÇA: Quase inevitável por fisiologia • Afeta adultos principalmente

# FICHA TÉCNICA DO VILÃO



## NOME: O SONO

**PODER:**
Sonolência,
desatenção,
cansaço extremo

**SINAIS:**
Boceja muito,
Perde o foco
Reação lenta
Quer cochilar
CAUSA ACIDENTES GRAVES

**FRAQUEZA:**
Descanso
Sono de qualidade
Pausas
Rotina saudável

**ANTÍDOTO:**
Dormir bem
Fazer pausas
Beber água
Avisar o líder

**PERIGOS:**
Tombamentos
Atropelamentos
Quedas
Erros fatais

**DICA SSMA: Sono ao volante? Pare!**
**Descansar também é segurança**

SSMA


Guardioes, o sono age na maioria das vezes à noite, por isso vocês vão ter que passar seus poderes para a versão miniatura de vocês, são eles que vão combater esse vilão, pra isso todos vocês têm que dizer junto SSMA Inegociável!
SSMA INEGOCIAVEL


Vamos lá, que a noite vai ser longa
isso mesmo
vocês crianças vão pra casa
vão e crie frases de alerta do sono e nos envie por telepatia
o poder de vocês é nosso agora


FREIGHT CO.
TRANS NORTE
entregue uma foto da família para seu pai e diz a ele pra ter cuidado com o sono ao volante
PORTO
SAPORO
OSAKA


Aqui está tudo seguro, vou dar uma ronda em outros lugares
BOLACHAS


Pare aí, Vilão Sono! Você não vai colocar ninguém em risco!
ZZZ-001


24H
GASOLINA
GASOLINA
isso, tenta dormir um pouco, o sono é uma necessidade fisiológica, então você precisa dormir um pouco, em nome da sua família, vou cuidar de você


Aqui na fábrica não, o pai do meu amigo não vai correr risco
CARLOS
LINE 7 – ACTIVE
PEÇAS


Olá, sou amigo do seu filho que pediu pra você se cuidar, vai lá lave o rosto, estique um pouco seu corpo e se possível toma um café, pense o quanto vai ser bom chegar seguro em casa, já derrotei derrotei o sono por você.. pra evitar que ele volte, toda vez que jantar, tente tirar um cochilo, isso ajuda muito a evitar esse vilão do acidente.
CARLOS
CARLOS
CAFÉ
LINE 3
SYSTEM OK
PEÇAS - ESTOQUE


Meu Deus, o vilão tomou o controle do caminhão e a vítima está em um sono profundo vou ter que chamar alguém pra me ajudar a evitar esse acidente. Na escuta Mario, pode me ajudar aqui?
Zzz
Zzz
72 km/h
PERIGO


faz o seguinte Taty, você dispara raio contra o vilão que eu vou entrar na mente do motorista e dar a ele um pesadelo, tenho que acordar ele de de dentro pra fora.
Está certo, vai lá
72 km/h
⚠ PERIGO ⚠


72 km/h
TATY
⚠PERIGO


Nossa, essa foi por pouco, vou ter que parar no próximo posto pra despertar e tomar um café
Bom trabalho Taty


Taty, agora quero que você me ajude em uma missão, tem uma linha produção que está todo mundo sonolento, então preciso que você se posicione de um lado do gerente e eu do outro lado pra convencer ele a dar uma parada de dez minutos, vamos
LINHA DE PRODUÇÃO 03
Vamos sim
META HOJE: 50 CARROS
GERENTE
PEÇAS


Eles precisam de uma pausa pra ficar mais espertos, estão sonolentos
LINHA DE PRODUÇÃO 03
Lembre, sonolência é um dos caminhos do acidente e você não quer acidente na sua linha de produção né.
GERENTE
TATY
GERENTE
PEÇAS - LOTE #112


Faça uma dinâmica que o vilão do sono está presente
INTEGRAÇÃO SEGURANÇA
Treinamento de Onboarding — Módulo 3: Riscos & Integração
Segurança em Primeiro Lugar


INTEGRAÇÃO SEGURANÇA
Ginástica Laboral • Pausa Ativa • 5 Minutos para Saúde
Alongamento de Braços
• 1. Eleve os braços
Inspirar •
• 2. Estique para os lados
Expirar •
• 3. Gire os ombros
10x


hora de acordar
princesa pra retomar
seus poderes
de volta
Contos de Estrelas
Magia e Coragem
Reino dos Sonhos
BLOCO
BLOCO
LAPIS


hora de acordar
príncipe pra retomar
seus poderes de volta


Termina o café e vamos reunir com os outros pra vocês terem seus poderes de volta.


não toma café com pressa, tem tempo pra tudo


mamãe, estou indo para a casa da Maria brincar.
Se comporte filho, e não dê trabalho, vai com Deus.


E ai conta tudo o que aconteceu
isso nos queremos saber
isso o vilao foi derrotado
Tinha muitas pessoas com sono
teve algum acidente


Agora a gente vai se unir a vocês, vão ter acesso as nossas memórias e saberão tudo que aconteceu essa noite aí vocês chamem o capitão para ele fazer a avaliação.


Casa de Maria




O sono e a sonolência podem se transformar em uma barreira cognitiva perigosa, comprometendo a atenção, os reflexos e a capacidade de tomar decisões seguras. A redução da concentração também aumenta a possibilidade de quedas, colisões, cortes, prensamentos e outros acidentes.

No trânsito, dirigir com sono pode ser tão perigoso quanto outras condições que reduzem a capacidade de condução.

O motorista sonolento demora mais para reagir, pode perder a atenção por alguns segundos e até adormecer ao volante. Um simples cochilo pode fazer o veículo percorrer dezenas de metros sem que o condutor tenha consciência do que está acontecendo.

Por isso, reconhecer o sono como um risco é uma atitude de comportamento seguro, tanto no trabalho quanto no trânsito.

Dormir adequadamente antes de trabalhar ou dirigir é uma barreira simples, mas fundamental, para evitar que o cansaço se transforme em acidente.


Momento
Criança Segura
Dormir o suficiente ajuda a criança a:
✓ Melhorar a atenção e a memória.
✓ Aprender e compreender melhor as aulas.
✓ Regular as emoções e o comportamento.
✓ Manter a atenção e reduzir o risco de acidentes e lesões.
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.