

TRABALHANDO COM SAÚDE E SEGURANÇA





apresentação

TRABALHANDO COM SAÚDE E SEGURANÇA

VALORIZAR PARA DESFRUTAR!

A saúde é essencial à manutenção da vida e da dignidade humana. É também um direito garantido aos cidadãos brasileiros, conforme os artigos 6º e 196 da Constituição Federal. Com isso, as empresas e instituições públicas devem buscar formas de promover a gestão da Saúde e da Segurança no Trabalho de forma integral.

Esta cartilha é um guia prático com dicas e instruções para assegurar sua integridade e, assim, manter sua saúde na vida e no trabalho, com esclarecimentos e incentivo à prevenção de acidentes.

Sua participação é fundamental para o sucesso dessa campanha. Por isso, previna-se e passe essa ideia adiante. Fale com seus colegas, parentes e vizinhos.



Trabalhar com saúde e segurança consiste em sempre perseguir os seguintes objetivos:

- a promoção e a manutenção de níveis adequados de bem-estar físico, mental e social;
- a prevenção de efeitos adversos (para a saúde) decorrentes das condições de trabalho;
- a proteção das pessoas contra os riscos resultantes de condições de trabalho prejudiciais à saúde;
- a lotação e a manutenção das pessoas em um ambiente de trabalho ajustado às suas necessidades físicas e mentais;
- a adaptação do trabalho ao ser humano.

Além de todo o trabalho técnico específico, para serem bem-sucedidas, as medidas de Saúde e de Segurança no Trabalho exigem a colaboração de todos.

O alvo é a proteção da pessoa e não é possível atingi-lo sem que o indivíduo participe em prol de si mesmo.

SEGURANÇA NO TRABALHO PREVENÇÃO DE ACIDENTES



Todos os acidentes acontecem devido a uma sequência de eventos que, se em algum ponto não for quebrada, resulta em danos que podem levar a adoecimentos, lesões permanentes ou até a mortes. Além de se manter atento, valem muito algumas dicas que fazem toda a diferença.

- Siga os procedimentos de segurança, ainda que pareçam excessivos, repetitivos ou sem sentido, à primeira vista. Eles são frutos de aprendizado contínuo e, muitas vezes, são consequências de acidentes anteriores. Procedimentos podem e devem ser revisados frequentemente, mas nunca descumpridos enquanto estão valendo.
- Utilize os Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) recomendados para a tarefa a ser executada. Ainda que causem incômodo, eles têm uma razão de serem fornecidos e essa razão é a sua segurança e a sua saúde.
- Comunique ao seu superior, ao pessoal da Segurança do Trabalho ou a um membro da Comissão Interna de prevenção de Acidentes (CIPA) qualquer ocorrência que poderia ter resultado em acidente.



- Saiba como agir em situações de emergência e cuide para que as saídas, extintores e demais equipamentos de incêndio estejam com acesso desobstruído.

TAMBÉM É BOM SABER:

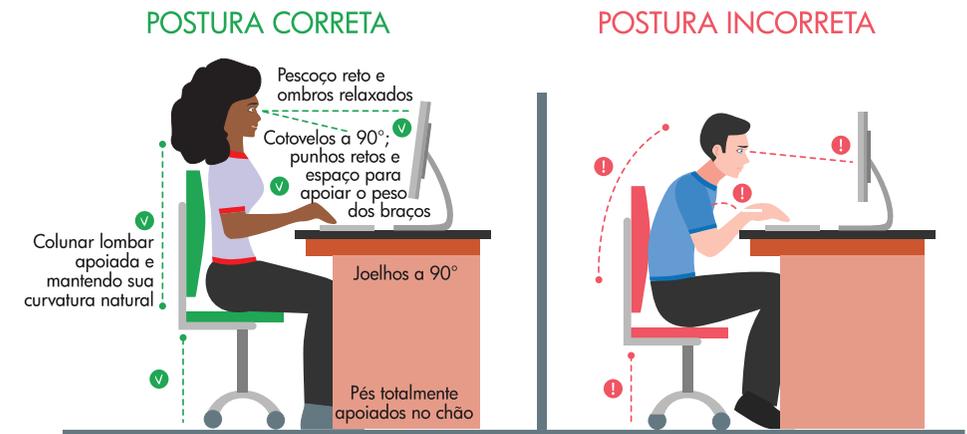


- o Brasil é um dos países com os maiores índices de acidentes. Isso ocorre em grande parte pela pouca importância que damos a procedimentos, equipamentos e posturas de segurança no trabalho;
- as Normas Regulamentadoras do Ministério do Trabalho (NR's) são de observância obrigatória pelas empresas privadas e públicas e pelos órgãos públicos da administração direta e indireta que possuam empregados regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho – CLT. Elas contêm os requisitos mínimos de Saúde e Segurança e é bom conhecê-las!

REGULE SEU POSTO A VOCÊ E NÃO O CONTRÁRIO

2

O posto de trabalho é como um carro. Deve-se mantê-lo ajustado a você para que funcione corretamente. Conhecer as possibilidades de regulagem de sua cadeira é tarefa simples, mas necessária. Muitas pessoas culpam o mobiliário por dores e cansaço, mas não sabem como adequá-lo à sua altura e características biométricas. É um cuidado simples, basta seguir como indicado abaixo.



TAMBÉM É BOM SABER:

- peça ajuda a um colega. Ele terá a mesma visão do seu posto, como na figura;
- procure manter uma boa postura. Fique atento para não “escorregar” para frente no assento da cadeira;
- quem tem de sustentar o peso dos braços é a mesa, não os ombros;
- já experimentou usar o mouse com a outra mão? Você teve que aprender a usá-lo com uma delas. Será mais fácil com a outra.



FIQUE DE OLHO NOS SEUS OLHOS



Manter a visão focada em um ponto próximo por longos períodos cansará os olhos.

É só imaginar como ficaria seu braço se você segurasse um peso, ainda que pequeno, elevado à meia altura, por algum tempo, para perceber como se dá esse cansaço.

Por essa razão, os olhos precisam também de descanso. A regra é simples:



TAMBÉM É BOM SABER:

- mantenha o brilho do monitor do seu computador compatível, ou seja, bem parecido com a da iluminação da sala;
- ao descansar os olhos, movimente-os desenhando um oito;
- além da manutenção da visão no computador, o ambiente climatizado pode causar ressecamento ocular. Se for o caso, procure um oftalmologista;
- os olhos também envelhecem com o passar dos anos e, por isso, merecem o mesmo acompanhamento regular que fazemos com a saúde em geral;
- uma correção visual ajuda na concentração e na manutenção de uma boa postura.

FAÇA PAUSAS REGULARES



As pausas regulares devem ser encaradas como sendo parte do trabalho e não um empecilho a ele. É uma medida essencial para o trabalho saudável e seguro e, ao contrário do que se possa pensar, traz ganhos de produtividade a curto prazo, por diminuir o cansaço (e os erros) e preservar a saúde.

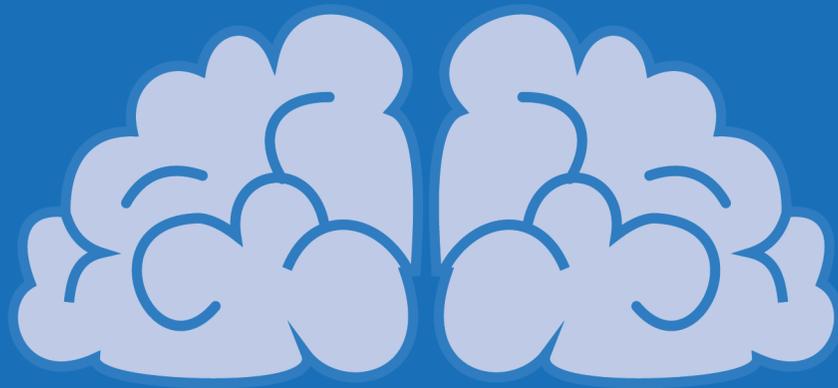
TAMBÉM É BOM SABER:

- dizer que “não temos tempo para pausas” demonstra falta de planejamento e diálogo na equipe e não tem apelo algum para demonstrar que se está trabalhando demais. Afinal, o que acontece ao serviço se as pessoas adoecem?
- pode-se aproveitar o período de pausas para discutir o serviço a ser feito;
- beba muito líquido. Além de manter o corpo hidratado, será um bom controle para a realização das pausas;
- existem programas de computador e celular que ajudam a alertar sobre o momento de pausar.

Como medida geral, ninguém pode passar mais de uma hora sem a pausa no trabalho.



pausa



Saúde Mental

SAÚDE MENTAL



CULTIVE BOAS RELAÇÕES NO AMBIENTE DE TRABALHO

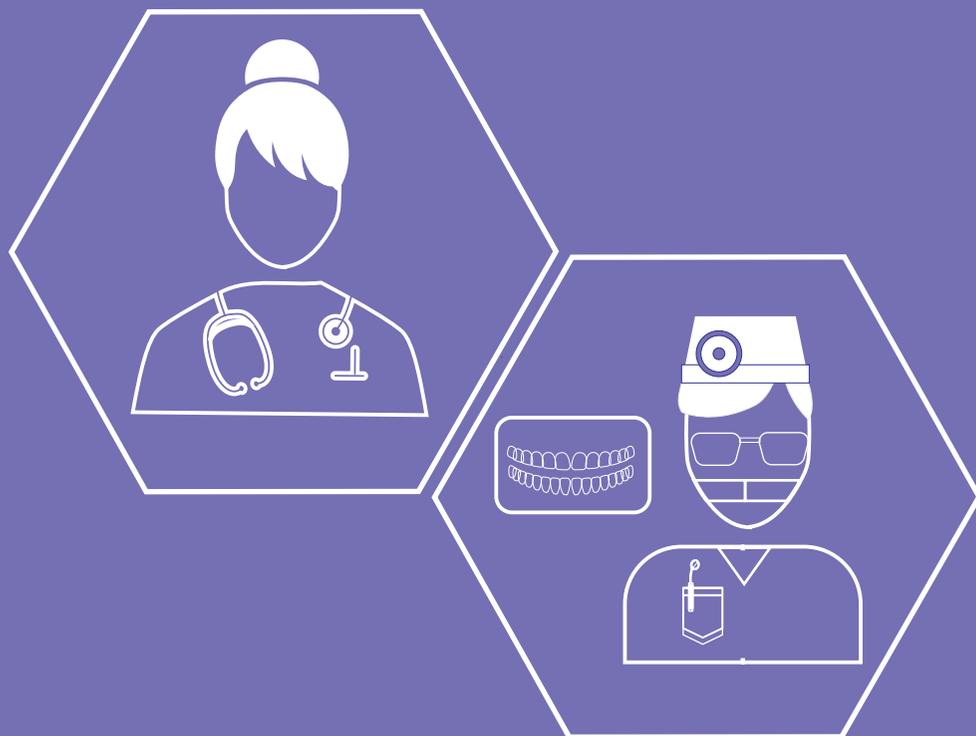
A saúde mental no ambiente de trabalho está associada à organização do trabalho, ao conteúdo das tarefas e às relações sociais profissionais. Essas relações referem-se à construção do coletivo de trabalho e da identidade social do indivíduo.

A participação dos trabalhadores nas decisões e transformações referentes à organização do trabalho é importante fonte de satisfação pessoal e profissional. Uma contribuição efetiva na promoção da saúde mental nos ambientes de trabalho é investir na valorização e no reconhecimento profissional das pessoas.

Modelos de gestão caracterizados pelo diálogo, autonomia, criatividade e respeito mútuo favorecem o bem-estar no trabalho, a eficiência e a eficácia nos processos organizacionais.

TAMBÉM É BOM SABER:

- pensar no outro e dar sugestões são atitudes positivas para o envolvimento da equipe e o bom desempenho no trabalho;
- valorizar e fortalecer laços favorece a saúde emocional e promove ambientes de trabalho saudáveis e seguros.



TIRE O MELHOR PROVEITO DO EXAME MÉDICO PERIÓDICO



O Exame Médico Periódico não é apenas uma obrigação ou check-up de sua saúde. Com ele, pode-se formar uma base de dados que permite relacionar fatores de risco presentes no seu trabalho com as informações que são levantadas na consulta e nos exames.

Com ele, existe a oportunidade única de detectar precocemente doenças graves, aumentar as chances de cura e saber se eventuais problemas ou queixas guardam relação com a atividade exercida.

Encare os exames como um compromisso para com você mesmo.

TAMBÉM É BOM SABER:

- após o Exame Médico Periódico, é emitido um ASO (Atestado de Saúde Ocupacional), que é uma declaração com efeitos legais de sua aptidão ou não para o trabalho, e que deve ser entregue a você.
- o Exame Médico Periódico deve ser diferenciado para cada atividade e paciente, dependendo dos riscos envolvidos e do histórico de saúde do trabalhador.



RELATE OS ACIDENTES NO TRABALHO

7

A Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT) é o documento a ser emitido para registrar e comunicar tanto um acidente de trabalho típico, o que acontece no trajeto de sua casa ao trabalho (ou vice-versa, também conhecido como “acidente de trajeto”) bem como uma doença ocupacional (doença produzida ou desencadeada pelo exercício do seu trabalho). Sua importância reside na garantia de assistência ao trabalhador e na alimentação das estatísticas que poderão gerar ações importantes na redução futura de ocorrências.

A empresa é obrigada a informar à Previdência Social todos os acidentes de trabalho ocorridos com seus empregados, mesmo que não haja afastamento das atividades, até o primeiro dia útil seguinte ao da ocorrência. Em caso de morte, a comunicação deverá ser imediata.

TAMBÉM É BOM SABER:

- o próprio trabalhador, o seu dependente, a entidade sindical, o médico ou a autoridade pública (magistrados, membros do Ministério Público e dos serviços jurídicos da União e dos Estados ou do Distrito Federal e comandantes de unidades do Exército, da Marinha, da Aeronáutica, do Corpo de Bombeiros e da Polícia Militar) poderão também emitir, a qualquer tempo, a CAT, junto à Previdência Social, caso a empresa não a tenha emitido.

