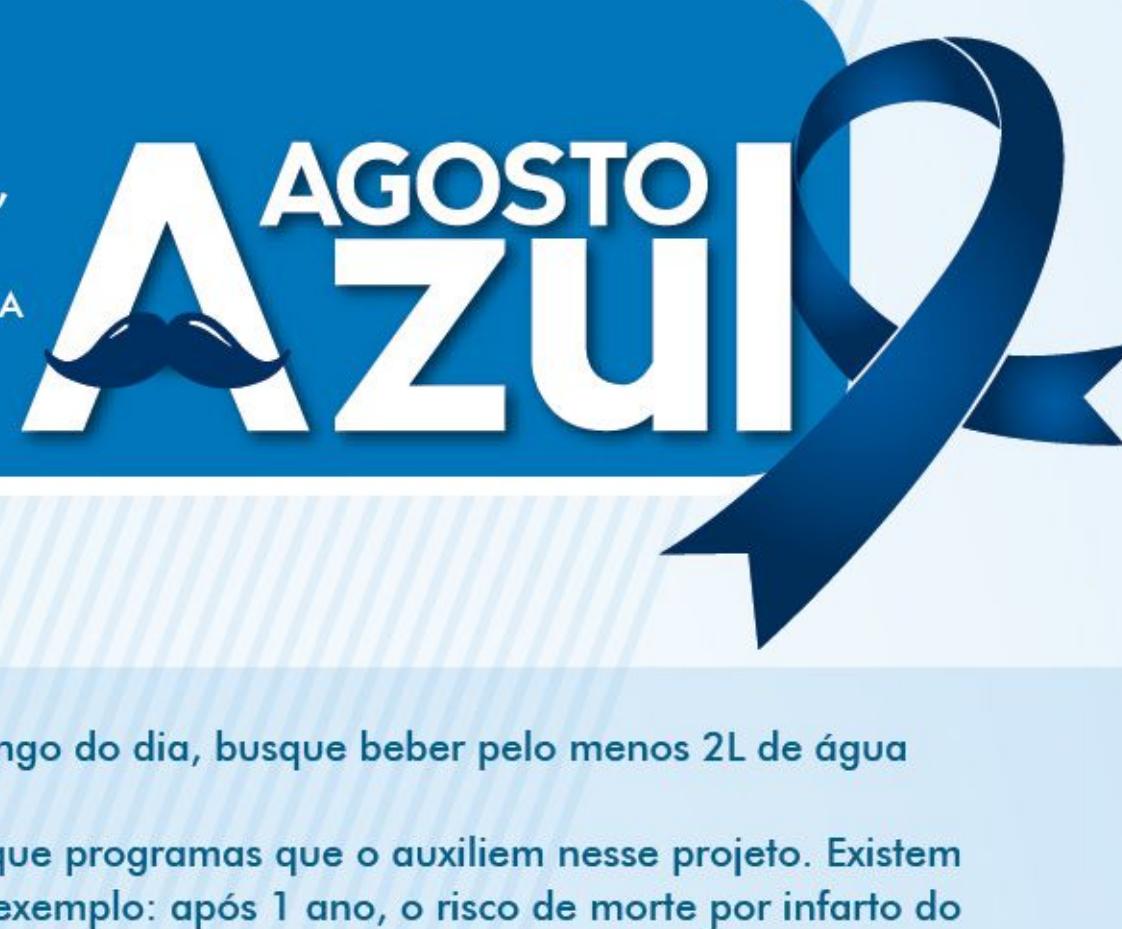


No mês de cuidados com a saúde do homem, o Agosto Azul, a Superintendência de Gestão de Pessoas, por meio da Divisão de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida, divulga um informativo com os principais eixos de cuidados com a saúde do homem:



SAÚDE:

Hidrate-se ao longo do dia, busque beber pelo menos 2L de água diariamente;

Evite fumar. Busque programas que o auxiliem nesse projeto. Existem vários benefícios após parar de fumar, por exemplo: após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade;

Evite o uso abusivo de álcool;

Alcoolismo e tabagismo podem aumentar em até 65% a chance de desenvolver câncer de cabeça e pescoço. Se os dois hábitos estiverem juntos, o risco aumenta ainda mais. O HPV (vírus papiloma humano), quando transmitido por sexo oral, também pode estar associado a cânceres deste tipo; A prática de exercícios físicos somada à uma alimentação saudável e atividades de lazer regulares contribuem para uma qualidade de vida de forma geral;

Proteja-se: o uso de camisinha é o método mais eficaz para evitar a transmissão das Infecções Sexualmente Transmissíveis (HIV/aids, hepatites B e C, entre outros);

Proteja-se contra as hepatites virais: além do uso do preservativo, não compartilhe seringas, agulhas, escova de dentes, lâminas de barbear, tesouras de unhas e alicates;

Lembre-se que existe vacina para proteger-se contra a hepatite B. Esta vacina é fornecida gratuitamente pelo SUS. Para se proteger contra o vírus da hepatite são necessárias apenas três doses;

Se você tem mais de 45 anos, fique atento para os sinais de alerta para o câncer de próstata, como: dificuldade para urinar, urgência para urinar, jato urinário fraco, reduzido ou interrompido, necessidade de urinar mais vezes (principalmente à noite), dificuldade para iniciar ou parar o fluxo urinário. Se apresentar alguns desses sintomas, procure o serviço de saúde.



- Busque cultivar pensamentos positivos. Mantenha o bom humor;

COMBATE AO ESTRESSE:

- Enxergue o lado positivo de cada situação;
- Reconheça quando a situação melhora e valorize cada conquista;
- Aprenda a administrar o seu tempo e a definir prioridades;
- Importante realizar pausas durante o expediente: planeje o dia de trabalho considerando imprevistos;
- Reserve um tempo para relaxar: não deixe que a correria diária distancie você dos seus relacionamentos e das atividades que lhe são prazerosas;
- Evite autocobranças: não se preocupe em estar certo o tempo todo.

ERGONOMIA: ORIENTAÇÕES PARA MINIMIZAR A INCIDÊNCIA DE DOR

A repetição das atividades e dos movimentos e as posturas inadequadas adotadas no ambiente laboral são algumas das principais causas de dores.

Dores na coluna, na lombar, no ombro e no pulso são incômodos muito comuns no âmbito laboral. Trabalhar nessas circunstâncias é extremamente desgastante, estressante e interfere diretamente na produtividade, saúde e qualidade de vida do trabalhador.

Seguem algumas dicas ergonômicas para prevenir e/ou reduzir a incidência destas condições:

- Comunique à DSSQVT caso o mobiliário esteja em desacordo com as regularidades, estofado e regulagens com problemas;
- Observe se o mobiliário está compatível com suas características corporais;
- Minimize o estresse no ambiente de trabalho promovendo a manutenção de um clima organizacional saudável, com cooperação e interação entre os servidores;
- Observe a altura da tela dos computadores, se está alinhada aos olhos, permitindo que a cabeça fique reta;
- Observe a iluminação do ambiente. Evite a incidência de luz diretamente na tela do computador. Utilize persianas ou cortinas na janela, caso seu posto de trabalho esteja próximo a uma janela;
- Observe e adote uma boa postura no ambiente de trabalho;
- Realize ginástica laboral e/ou alongamentos diáários;
- Regule a temperatura do ambiente e tente dialogar com os colegas um meio termo para que não gere conflitos;
- Use sua criatividade, executar uma mesma atividade sempre do mesmo jeito, pode ser cansativo e desmotivador;



SEGURANÇA: COMUNICAÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO

O que é acidente de trabalho?

Conforme dispõe o art. 19 da Lei nº 8.213/91, "acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou pelo exercício do trabalho dos segurados, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho".

Em outras palavras, todo e qualquer acidente que ocorra dentro do seu horário de trabalho ou no trajeto de ida ou retorno para este, deve ser comunicado.

Todos os acidentes de trabalho devem ser comunicados?

Sim! Mesmo um pequeno acidente como uma torção no pé, um pequeno corte, um escorregão, e doenças que tenham relação com a sua atividade laboral devem ser comunicadas.

Por que os acidentes devem ser comunicados à DSSQVT?

Os acidentes devem ser comunicados pois os dados colhidos sobre as circunstâncias em que o acidente ocorreu irão gerar subsídios para que a equipe de segurança no trabalho possa avaliar, e adotar medidas preventivas e corretivas objetivando evitar que novos acidentes ocorram.

Como essa comunicação deve ocorrer?

A Comunicação de Acidente de Trabalho deve ocorrer de duas formas, inicialmente, dada a ocorrência do acidente, comunicar o setor de segurança no trabalho através do número: 3332.6216. Em seguida, preencher o Formulário de Comunicação de Acidentes de Trabalho no Serviço Público, presente no site da Unilab.

Comunique-se!

Uma boa comunicação na segurança do trabalho é chave para ajudar a prevenir doenças e acidentes relacionados às atividades de uma empresa instituição.



Fonte: Ministério da Saúde

E-mail da DSSQVT: dssqvt.cogep@unilab.edu.br

DSSQVT
DIVISÃO DE SAÚDE, SEGURANÇA E
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

sgp

SUPERINTENDÊNCIA
DE GESTÃO
DE PESSOAS



UNILAB
Universidade da Integração Internacional
da Lusofonia Afro-Brasileira