



CIPA NEWS

Você Sabia?

CIPA significa, Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.

Por mais que você não acredite, a CIPA está aqui para te ajudar, jamais para atrapalhar sua jornada de trabalho, e como o próprio nome já expõe, estamos aqui para reduzir ao máximo as chances de acidente no seu local de trabalho e prevenir as doenças provenientes do mesmo. Conte conosco!

A POSSE



Foto para consagrar o momento da posse, sem esquecer da técnica para sair mais enxuto nas fotos!

EQUIPE – GESTÃO 2019 – 2020



Para nossa alegriaaaaa! Segurança e redução de riscos.

Equipe formada por Silvia Vieira (Presidente – Indicada), Genicléa Santos (Vice-Presidente – Eleita), Adson Leal (Suplente – Eleito) e Moisés Santos (Suplente – Indicado), além dos

representantes indicado em cada centro de capacitação, preparados pela empresa Prosette e amparados pela NR – 5, buscamos dar continuidade às ações das equipes anteriores, compilando e propondo ações dos candidatos da eleição de 2019, eleitos ou não, em prol de reduzir os riscos intrínsecos ao ambiente e jornada de trabalho, favorecendo a saúde do colaborador e a qualidade dos serviços oferecidos pela organização.

Com o objetivo de manter você, colaborador, bem informado e participando ativamente das ações da CIPA, criamos esse canal para estarmos sempre juntos na redução dos riscos de acidentes e prevenções de doenças, oriundos ou não, do ambiente de trabalho! Contamos com a colaboração de todos, esses são os cumprimentos da CIPA gestão 2019 – 2020.

PREPARAÇÃO



Treinamento com a Prosette para atendermos às expectativas com qualidade!

CUIDADOS

A CIPA está aqui para cuidar de vocês, portanto segue algumas dicas ergonômicas que podem contribuir para evitar aquela dorzinha nas costas:

1. Busque conhecer os recursos de ajuste de sua cadeira;
2. Ajuste sua cadeira de forma a lhe proporcionar bom apoio, proteja a coluna e esteja confortável;



3. Posicione os cotovelos à altura do tampo da mesa;



4. Tronco e coxas devem formar um ângulo de 100 a 110 graus;

Estes são cuidados básicos, muito conhecidos, mas pouco utilizados, vamos experimentar essas dicas?

Fonte:

<http://www.fAAP.br/cipa/artigos/2017/19-dicas-de-ergonomia-para-quem-trabalha-no-computador.asp>

TIRINHA



Preventirinhas.com.br

Fonte: <http://www.preventirinhas.com.br/2015/05/a-evolucao-da-seguranca-no-trabalho.html>

INFORMATIVO



“Transtorno de Ansiedade”

Por Prof. Dr. Mario Louzã*

Segundo pesquisa da empresa de recrutamento Robert Half, os profissionais brasileiros são os mais estressados do mundo. A empresa entrevistou quase 1.800 gestores de RH em 13 países, e constatou que o profissional brasileiro é o que mais sofre com a pressão e o excesso de trabalho. De acordo com a pesquisa, 52% dos entrevistados reclamaram da alta carga de trabalho, e 44% sentem falta do reconhecimento de seus esforços.

Não é à toa que muitos profissionais acabam desenvolvendo transtornos de ansiedade. Os mais comuns são:

transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico, transtorno obsessivo compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, fobia social e fobias específicas.

Na realidade, todos esperam que um gestor tenha maturidade emocional (ou “quociente emocional”) e consiga gerenciar e controlar sua própria ansiedade, além de lidar com a ansiedade do grupo que ele lidera. Ele é a referência desse grupo, e uma de suas funções é administrar essa teia de situações potencialmente ansiógenas que permeiam a dinâmica da equipe.

O líder precisa ser capaz de ter autocontrole, autoconhecimento

e experiência para transmitir tranquilidade e direção ao grupo, em todo tipo de situação. Muitas vezes, só um trabalho psicoterápico permite que ele se conheça mais a fundo e se desenvolva emocionalmente, de modo a saber lidar com suas próprias ansiedades e as da equipe.

Se o transtorno de ansiedade não for tratado, gestor e a sua equipe podem caminhar para um “naufrágio”. Neste sentido, ele “afunda” sua carreira, pois não terá condições de gerenciar adequadamente as situações de tensão que certamente ocorrem no ambiente corporativo. Daí, além da ansiedade, virá o sentimento de frustração, decorrente de uma expectativa não realizada, de uma sensação de incapacidade ou de percepção de que “não sou tão competente quanto imaginava”.

**médico psiquiatra, doutor em Medicina pela Universidade de Würzburg, Alemanha. Membro Filiado do Instituto de Psicanálise da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo (CRMSP 34330).*

Veja matéria completa no link: <http://revistacipa.com.br/quando-o-transtorno-de-ansiedade-bate-porta-da-sua-empresa>

CAMPANHAS

Se você colaborador, acha que esquecemos da campanha **SETEMBRO AMARELO** está enganado, afinal estamos aqui para te ouvir através de nosso link de sugestões e pessoalmente a qualquer momento que precisar. Conte conosco!

Setembro Amarelo



Setembro Amarelo é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio, iniciada em 2015. É uma iniciativa do Centro de Valorização da Vida (CVV), do Conselho Federal de Medicina (CFM) e da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). O mês de setembro foi escolhido para a campanha porque, desde 2003, o dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio. A ideia é promover eventos que abram espaço para debates sobre suicídio e divulgar o

tema alertando a população sobre a importância de sua discussão.

No Brasil, o suicídio é considerado um problema de saúde pública e sua ocorrência tem aumentado muito entre jovens. De acordo com números oficiais, 32 brasileiros se matam por dia em média, sendo essa uma taxa maior do que a de vítimas de AIDS e da maioria dos tipos de câncer.

“Diversas são as causas que levam uma pessoa a cometer suicídio, porém um pouco de atenção pode mudar o rumo de uma vida”!

Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Setembro_Amarelo

Outubro Rosa



Campanha de conscientização que tem como objetivo principal alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e mais recentemente sobre o câncer de colo do útero.

No Brasil, as campanhas de conscientização sobre o câncer de mama acontecem desde 2002 e a partir de 2011 sobre o câncer de colo do útero em diversos estados. A publicidade adotou o tom de rosa como motivador de campanhas no período, e ações em mídias sociais também tendem a ser reforçadas durante este mês.

O AUTOEXAME

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao apalpar suas mamas



- 1** DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO OBSERVE: O bico dos seios; superfície; o contorno das mamas.
- 2** AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.
- 3** DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 4** DEITADA, COM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 5** NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboadada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.



Fontes: https://pt.wikipedia.org/wiki/Outubro_Rosa;
<https://f-utilidades.com/2016/10/28/outubro-rosa/>

SABE A QUANTO TEMPO ESTAMOS SEM OCORRÊNCIA DE ACIDENTE DE TRABALHO?



903 dias

sem acidentes registrados!



#partiCIPA!

Possui sugestões, ideias, críticas, elogios ou qualquer informação que possa nos ajudar e te ajudar? Você está local correto!

[Clique Aqui](#) e deixe sua mensagem, contamos com todos!

CRÉDITOS:

Criação: Equipe CIPA 2019/20 (Adson Leal, Genicléa Santos, Moises Santos, Silvia Vieira).

Participação Especial: Tiago Lopes (Edição); Daiane Gonçalves; Alan Mendes.

Divulgação e Postagem: RH, Cristiane Reis.
