

Momento Segurança: Abril Verde

O que é o Abril Verde?

O **Abril Verde** é o mês dedicado à conscientização sobre a **Segurança e Saúde no Trabalho**. A data principal é 28 de abril, em memória às vítimas de acidentes e doenças ocupacionais.

É um movimento que busca colocar a preservação da vida no topo da lista de prioridades das instituições. Não se trata apenas de cumprir normas, mas de criar uma cultura onde ninguém se machuque. O Abril Verde aqui é sobre **prevenção a longo prazo**.

O conceito do "Cuidado Ativo"

Neste mês, o foco deve ser o cuidado mútuo. O cuidado ativo se resume em três pilares:

- **Eu cuido de mim:** Tenho consciência dos riscos e cumpro as normas de segurança.
- **Eu cuido do outro:** Se vejo um colega em situação de risco, eu o alerto (intervenção positiva).
- **Eu deixo que cuidem de mim:** Aceito orientações de segurança sem levar para o lado pessoal.

Os 3 Pilares do Bem-Estar Administrativo:

- **Postura e Ergonomia:**
 - Mantenha o topo do monitor na altura dos olhos.
 - Pés sempre apoiados (no chão ou em suporte).



- Crie o hábito de ajustar sua cadeira sempre que chegar para trabalhar.
- **Pausas Ativas:**
 - O corpo humano não foi feito para ficar 8 horas sentado. Levante-se a cada 1 hora, alongue os braços e descanse a vista por 1 minuto olhando para o horizonte.
- **Saúde Mental (Psicossocial):**
 - Segurança também é saber gerenciar o estresse. Respeite seus horários de intervalo e mantenha uma comunicação clara com o time para evitar sobrecargas.

Dicas Práticas para o Dia a Dia:

- **Checklist Mental:** Antes de começar qualquer tarefa, pare por 30 segundos e analise: "O que pode dar errado aqui?".
- **Organização (5S):** Ambiente sujo ou bagunçado é fábrica de acidentes. Mantenha sua área limpa.
- **Saúde Mental:** Segurança também é estar com a mente no presente. Se estiver muito estressado ou disperso, converse com seu gestor.

Momento Segurança: Abril Verde

Reflexão do Mês:

Muitos acidentes acontecem quando tentamos ganhar tempo ignorando um procedimento. Muitas vezes priorizamos o prazo da entrega e esquecemos da nossa ferramenta principal: **nós mesmos**.

Se você não estiver bem fisicamente e mentalmente, o trabalho não flui. Neste Abril Verde, nosso compromisso é com **a sustentabilidade do nosso corpo**.



"Segurança não é um departamento, é um comportamento. Que o laço verde deste mês nos lembre que o maior patrimônio desta instituição é você voltando para casa inteiro todos os dias."

Momento Segurança: Abril Verde

CHECKLIST DE SAÚDE E SEGURANÇA: MEU POSTO DE TRABALHO

Campanha: Abril Verde

Item	Avaliação	Ação Necessária
1. ERGONOMIA E POSTURA		
Meus pés estão apoiados no chão ou em suporte?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
O topo do monitor está na altura dos meus olhos?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Meus ombros e punhos estão relaxados ao digitar?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
A cadeira apoia bem a minha região lombar?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
2. ORGANIZAÇÃO E LIMPEZA (5S)		
Minha mesa tem apenas o necessário para o trabalho?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Documentos e materiais estão organizados e limpos?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Há fios soltos ou objetos que podem causar queda?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Gavetas e armários estão fechados após o uso?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
3. BEM-ESTAR E ROTINA		
Tenho uma garrafa de água cheia ao meu alcance?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Fiz uma pausa para alongar na última hora?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
A iluminação e temperatura estão adequadas?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	