

**AO TELEFONAR PARA UM SERVIÇO DE EMERGÊNCIA LEMBRE-SE:**

- Fique Calmo;
  - Identifique-se fornecendo o nome e o telefone de contato;
  - Diga exatamente o que está acontecendo;
  - Informe se há vítimas. Havendo, forneça precisamente o número de pessoas;
  - Forneça corretamente o endereço e se possível uma ou mais referências próximas ao local da emergência.
- O pronto atendimento dependerá da qualidade das informações repassadas.

**TELEFONES ÚTEIS**

- DEFESA CIVIL .....199
- POLICIA MILITAR ....190
- BOMBEIROS .....193
- SAMU.....192
- DISQUE DENUNCIA..181
- AEROPORTO GUARULHOS  
...2445.2945
- TERMINAIS RODOVIÁRIOS  
...3235.0322
- Polícia Rodoviária Federal  
...191

**“Quem faz a prevenção tem maiores chances de evitar a ação”**

**Evite as Lesões por Esforços Repetitivos, respeite os intervalos quando estiver digitando e aumente sua qualidade de vida**



**GESEST**



GRUPO DE ESTUDOS EM  
SEGURANÇA E SAÚDE NO  
TRABALHO

**077.9819.7407**



Segurança do Trabalho – Unifesp Campus  
Guarulhos - Ramal 6180



**GESEST**

**DICAS ÚTEIS SOBRE PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS**

*“Disseminando a cultura prevencionista”*



**STRESS! UM VILÃO SILENCIOSO**

A palavra stress é derivada do latim. Ela significa “adversidade ou aflição”. Em 1910, os primeiros estudos sobre o tema relacionaram o stress com uma reação do organismo a situações que envolvem a ativação do sistema nervoso e hormonal. O Dr. Hans Selye, pioneiro nos estudos nessa área, constatou que sob constante pressão, os mecanismos de adaptação entram em colapso. Em 1996, o psicólogo Richard Lazarus sugeriu que o stress influía nas áreas fisiológica, psicológica e sociológica. Selye revelou que algumas perturbações psiquiátricas, doenças cardiovasculares e bronquiais, diabetes, tuberculose, enxaquecas podem ser induzidas pelo excesso de pressões e demandas. Além disso constatou que o stress pode afetar o sistema de imunidade tornando a pessoa mais suscetível a doenças infecciosas, virais e até mesmo ao câncer.

Para saber mais sobre como lidar com as tensões e manter o equilíbrio, leia o texto “Evitando o Stress em cinco dicas”.

NORMA REGULAMEBNTADORA 17.6.4 alínea “d” -...”nas atividades de entrada de dados deve haver, no mínimo, uma pausa de 10 minutos para cada 50 minutos trabalhados”...

**PENSE NISSO PARA SUA QUALIDADE DE VIDA!**

## PENSE NISTO!

Quem não deseja um ambiente de trabalho saudável e livre de doenças?

Os benefícios que a prevenção pessoal oferece para o trabalhador estão ligados diretamente com a qualidade de vida no trabalho, na melhoria da produtividade, uma vez que servidores satisfeitos e saudáveis, aliados à ambiente de trabalho e tecnologia adequados, proporcionam crescimento positivo nas operações de qualquer instituição. A vida do trabalhador pode ser melhorada através de pequenas atitudes diárias, modificações nas instituições, nas políticas de pessoal e na própria consciência dos servidores, considerando as diferenças individuais que permeiam a dinâmica das atividades humanas no trabalho.

As atividades preventivas realizadas nas instituições, são essenciais para prevenir doenças dos servidores. Um exemplo são os problemas ergonômicos, que se tornam traiçoeiros, porque a doença de origem profissional só se manifesta após uma longa exposição aos fatores nocivos e as complicações vão se manifestar, não só na qualidade da atividade executada, como na vida social e relacionamento interpessoal dentro e fora do trabalho. Os estudos têm demonstrado que o uso da prevenção pessoal pode diminuir em cerca de até 60% o risco de doenças ocupacionais nas instituições.

Maior eficiência da equipe, redução de custos, maior satisfação dos servidores e maior produtividade, são benefícios proporcionados pela prevenção pessoal aplicada ao ambiente de trabalho.

## EVITANDO O STRESS EM CINCO DICAS

Algumas dicas para se lidar com o estresse. Ela ressalta que as medidas devem ser tomadas de forma complementar. Não há hierarquia ou ordem fixa para sua execução.

### 1. Identifique o estresse

"A pessoa moderna é a pessoa do excesso de estímulos. Já estamos estressados". Segundo especialistas, o sintoma mínimo do estresse é a compulsão. Beber, comer ou mesmo comprar demais são ações que indicam a necessidade de combater o estresse. Esse tipo de comportamento pode acarretar em uma variedade de sintomas adicionais, como obesidade, problemas de relacionamento e doenças diversas. "Em suas formas graves, o estresse se manifesta com depressão, quadros ansiosos, alcoolismo e até câncer ou infarto".

### 2. Planeje e organize suas atividades

Seja por meio de planilhas, listas ou agendas, é importante organizar diariamente as atividades. Isso evita a falta de foco e a sobrecarga. "O estresse se baseia na sua desorganização interna". Mas, atenção: "Nunca coloque algo na agenda que você não poderá cumprir".

### 3. Estabeleça suas prioridades

Definir prioridades é algo que deve ser feito conjuntamente com a instituição. "Você tem que personalizar suas tarefas, perguntar 'onde estou dentro disso tudo?' " Como é impossível realizar todas as tarefas? É importante que o indivíduo dê prioridade àquelas que contribuam para a realização de seus objetivos profissionais.

### 4. Execute as tarefas a que se propôs

"Planejando-se, e executando diariamente suas prioridades, você inverte a relação do estresse e toma conta de sua vida", ensina Ana. Além disso, conseguir entregar os trabalhos para os quais se propôs já é um ganho. "A maioria das pessoas não consegue isso, e você já passa a ser observado com muito mais valor".

### 5. Retome o seu eixo

"Um questionamento que se utiliza muito é 'quem eu sou, onde estou e para onde eu vou?' ".. Para se blindar contra o estresse, é importante que a pessoa fortaleça sua identidade e readquira a noção de quem é e do que quer. "São alícerces da segurança pessoal. Respondendo a essas perguntas, não há influência externa de excesso de estímulo e estresse que vá derrubar o indivíduo novamente". Ainda que surjam dificuldades, sua determinação e confiança lhe conduzirão em vitória.

## PRATIQUE A GINASTICA DO GATO

Você já reparou o que faz um gato?

Ele espreguiça, alonga e boceja. Na realidade ele está SEMPRE fazendo ginástica em intervalos regulares.

Assim, a cada hora, levante-se e tente se espreguiçar, esticando os braços, os dedos, as unhas, como o gato faz. Não se esqueça de bocejar e fazer aquela esticada.

Você já reparou quantos litros de água bebe diariamente? E que o bebedor de água fica longe de seu posto de trabalho e você só se lembra de tomar água no fim do dia?

Você já reparou que ao olhar para o bebedouro, para uma garrafa d'água, você sente sede e vontade de tomar água?

Coloque uma garrafa com água em sua mesa de trabalho com o seu nome e a palavra gato no seu rótulo. Enche-a de água toda a vez que ela estiver vazia.

Você vai perceber que ao olhar para a garrafa, sentirá sede e, beberá água, com frequência, proporcionando ao seu corpo uma hidratação salutar, principalmente se o seu ambiente de trabalho for muito frio, com ar condicionado. Ao beber desta água, lembre-se de aproveitar para fazer a ginástica do gato.

*A Ginástica do Gato não levará mais do que poucos segundos e não atrapalhará o seu trabalho. Ao contrário, você se sentirá muito melhor ao longo do dia, ao fim do dia e ao chegar em casa.*