

SETEMBRO AMARELO

Trinta e dois brasileiros se suicidam **diariamente**. No mundo, ocorre uma morte a cada 40 segundos. Aproximadamente 1 milhão de pessoas se matam a cada ano. Sabe-se que os números são muito maiores, pois a subnotificação é reco-

nhecida. Além disso, os especialistas estimam que o total de tentativas supere o de suicídios em pelo menos dez vezes. É fato que o suicídio é um fenômeno complexo, de múltiplas determinações, mas saber reconhecer os sinais de

alerta pode ser o primeiro e mais importante passo. Isolamento, mudanças abruptas de hábitos, perda de interesse por atividades de que gostava, descuido com aparência, piora do desempenho na escola ou no trabalho, alterações no sono e no apetite, frases como “preferia estar morto” ou “quero desaparecer” podem indicar necessidade de ajuda. **“O suicídio é um ato de comunicação. Quem se mata, na realidade tenta se livrar da dor, do sofrimento, que de tão imenso, parece insuportável.”** Karina Okajima Fukumitsu, psicóloga



Segurança— SESMT Público

CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes é um grupo treinado para reduzir o número de acidentes no ambiente de trabalho. A missão da CIPA é atuar na preservação da saúde e da integridade física dos trabalhadores. Na nova sede da PGE a técnica do SESMT—Conceição, fica no 2º andar, junto à Gerencia de Gestão Institucional.



Reuniões da CIPA

25/09/2019

30/10/2019

27/11/2019

18/12/2019



Regras de convivência. Você sabe o que são?

A etiqueta profissional deve ser exercida por todos. Para se destacar, os aspectos comportamentais adequados estimulam a amizade, a confiança e o respeito. Geram uma boa imagem para si e para a empresa/instituição. A etiqueta profissional, deve estar presente na relação entre superiores, subordinados e

público em geral. Veja alguns pontos:

- ◆ **Pontualidade**
- ◆ **Apresentação Pessoal**
- ◆ **Comunicação**
- ◆ **Organização, limpeza, economia e asseio**
- ◆ **Respeito e discrição**
- ◆ **Bom Humor**
- ◆ **Postura física**
- ◆ **Gentileza e educação**

- ◆ **Uso do celular e internet**

Em outubro:

- ◆ **SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho**







Meio Ambiente: Você faz parte desse habitat



1. Impressões

7 anos e 784 litros de água são necessários para que uma árvore de eucalipto se transforme em 20 resmas de papel. Se imprimirmos em frente e verso, economizamos, pelo menos, metade do recurso.

Economize papel, economize vida!



2. Água

Tão importante quanto o uso racional é evitarmos o desperdício. Uma torneira pingando consome 1.200 litros/mês. Use, cuide, feche as torneiras e informe vazamentos.

Não deixe o futuro escorrer pelo ralo!



3. Energia

Desligar o ar condicionado e apagar a luz ao sair, conservar as janelas fechadas se o ar estiver ligado, desligar a tela do computador durante as pausas, são algumas escolhas que ajudam a economizar energia.

Acenda essa ideia!



4. Descartáveis

Produtos descartáveis são muito poluentes. 1 copo de plástico descartável consome até 3 litros de água para ser produzido. Adotando uma garrafinha, você economiza 5 copos por dia = 78 l por mês ou 945 l por ano.

Adote sua garrafinha



Mesmo parecendo óbvio, o tema higiene é um dos principais obstáculos quando o assunto é gestão de pessoas. A higiene no trabalho evita doenças, aumenta a produtividade e influi na qualidade de vida no trabalho. Mas, o que é higiene?

Higiene é um conjunto de técnicas e métodos preventivos que evitam doenças infecciosas e degenerativas. Envolve limpeza, conservação e cuidados com o corpo e com o ambiente, em prol da saúde física, mental e social. Também são hábitos de higiene o equilíbrio comportamental e psicológico, como trabalho, descanso e estudos. Veja alguns exemplos:

Nas copas:

- Mantenha a limpeza, lave os copos,

Boas práticas de Higiene no Trabalho

limpe as mesas, conserve o chão livre de migalhas,

- Se não lhe pertence, ou não é de uso coletivo, não coma o alimento do seu colega,
- Não fume nas copas ou nos banheiros,
- Use utensílios apropriados no micro-ondas ou no fogão elétrico,
- Adote um copo e feche bem as torneiras,
- As mesas das copas são de uso coletivo. Coma rapidamente e mantenha a mesa limpa para o próximo que irá

- Evite entupimentos. Jogue no lixo os restos de comida;

Nos banheiros:

- Use o vaso sanitário com urbanidade. Se urinar no chão ou na tampa do vaso, limpe.
- Feche as torneiras e jogue o lixo na lixeira,
- Lave as mãos com água e sabão, conservando a pia limpa, seca e livre de papel/lixo;
- Certifique-se de que a descarga foi dada adequadamente,

Pessoalmente:

- Não utilize linguagem violenta;
- Cuide de sua aparência, odores (hálito, axilas, pés, etc.) e timbre de voz;
- Não coma fora do ambiente da copa, principalmente sobre a mesa de trabalho e não guarde alimentos e embalagens nas gavetas;
- Organize seu ambiente, sua mesa, regule sua cadeira, sente-se e trabalhe confortavelmente.

Higiene é mais que hábito, é Qualidade de Vida!

