

CARTILHA DE *cuidados*



SEGURANÇA NO TRABALHO

A **segurança do trabalho** tem como compromisso identificar riscos, analisar o ambiente de trabalho, traçar estratégias que minimizem os riscos e criar planos de prevenção para que esses riscos sejam mitigados ou eliminados, para proporcionar assim, um local de trabalho seguro e saudável.

No IMA, entendemos que a segurança no trabalho compreende duas esferas importantes, presentes na realidade do nosso trabalho: a interna, dentro do escritório e, a externa, em saídas de campo e atividades fora do escritório.

Com o intuito de criarmos uma cultura segura dentro do Instituto, preparamos uma série de dicas que facilitam a tomada de atitudes mais prudentes e que melhoram a qualidade do seu trabalho.

Confira e coloque-as em prática, para que juntos possamos ter um ambiente melhor para todos.



AMBIENTE INTERNO

Engana-se quem pensa que a segurança no trabalho envolve somente o uso de EPIs. Devemos nos atentar também ao nosso ambiente de trabalho, pois até mesmo no escritório podemos desenvolver lesões e fadiga. Separamos 12 dicas para que você possa melhorar sua sala, criando um ambiente mais saudável.

- 1 •** Mantenha seu local de trabalho limpo e organizado;
- 2 •** Projeta objetos cortantes e pontiagudos guardados em gavetas;
- 3 •** Evite sobrecarregar tomadas com o uso de “T”s, não deixe fios elétricos espalhados pela sala
- 4 •** Ajuste os móveis de sua sala de acordo com sua estatura. As pernas, na posição sentada, devem ficar em um ângulo de 90° e os cotovelos sobre a mesa. Se necessário, use um apoio para os pés, eles devem estar sempre apoiados.
- 5 •** Deixe seu ambiente de trabalho bem iluminado, ambientes escuros causam fadiga e cansaço
- 6 •** Seu monitor deve estar, preferencialmente, ao comprimento de um braço de distância;
- 7 •** Alinhe a parte superior do monitor de seu computador aos seus olhos
- 8 •** Mantenha seu tronco em contato com o encosto do banco
- 9 •** Deixe os materiais que você mais manuseia ao alcance das mãos, evitando deslocamentos desnecessários durante o dia;
- 10 •** Faça pausas para descansos e alongamentos, eles contribuem para evitar fadiga e lesões;
- 11 •** Fique atento a fios desencapados e soltos, comunique sempre que encontrar esse tipo de situação;
- 12 •** Mantenha líquidos afastados de equipamentos eletrônicos;

AMBIENTE EXTERNO

Para atividades em campo, o uso do material de segurança e identificação também é indispensável. Eles são disponibilizados aos colaboradores com a finalidade de proteger, identificar e proporcionar melhores condições para o desenvolvimento do trabalho. A seguir, algumas recomendações para atividades externas.



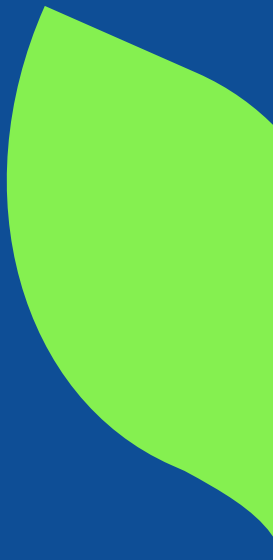
- 1 •** Sempre que estiver externo ao IMA, é recomendado utilizar camiseta ou até mesmo colete (dependendo da atividade) para identificação e segurança.
- 2 •** Quando precisar percorrer alguma distância, recomendamos que você solicite um carro do próprio IMA na GEAPO (Gerência de Apoio Operacional) . Você também tem direito a um motorista (de acordo com a disponibilidade), assim percorre o trajeto de forma segura.
- 3 •** O uso de pranchetas é indispensável para a ergonomia adequada durante escrita e anotações.
- 4 •** Materiais de papelaria adequados podem ser sempre solicitados no almoxarifado.
- 5 •** O uso de cremes de proteção (protetor solar, repelentes e entre outros) também é recomendado. Quando precisar, você pode solicitar o seu na GEAPO (Gerência de Apoio Operacional).
- 6 •** Utilizar sapatos adequados garantem maior segurança e conforto durante a atividade em campo, reduzindo a chance de lesões.



Gostou das dicas?

Colocando-as em prática, transformamos juntos o IMA em um ambiente funcional, seguro e adaptável para você!

Material desenvolvido com apoio de Elias Zacarias Romão, Técnico em Segurança do Trabalho, membro da Equipe Multiprofissional de Saúde Ocupacional do IMA





Instituto do Meio Ambiente
de Santa Catarina

GOVERNO DE
SANTA CATARINA 
SECRETARIA DE ESTADO
DO DESENVOLVIMENTO
ECONÔMICO SUSTENTÁVEL

