

TURMA DO TRECHO 7



SUA ATENÇÃO AO SEU COLEGA PODE SER O QUE VAI EVITAR UM ERRO, UM ACIDENTE OU ATÉ ALGO MAIS GRAVE. ESTEJA PRESENTE.



DORMIR BEM, SE ALIMENTAR DIREITO E SE EXERCITAR SÃO FORMAS DE PROTEGER E CUIDAR DA SUA SAÚDE EMOCIONAL



SE ALGUÉM DO TIME ESTIVER SENDO DESRESPEITADO, NÃO FIQUE EM SILÊNCIO. APOIAR TAMBÉM É UMA FORMA DE PREVENIR.



ASSIM COMO VERIFICAMOS OS EQUIPAMENTOS, PRECISAMOS VERIFICAR COMO ESTÃO AS PESSOAS AO NOSSO REDOR.



NÓS TAMBÉM PASSAMOS POR DIAS DE CHUVA E DIAS DE SOL. SE O TEMPO ESTIVER RUIM HOJE, LEMBRE-SE QUE ELE AINDA, VAI ABRIR.



HUMILHAR, GRITAR OU EXCLUIR ALGUÉM NUNCA FEZ PARTE DO TRABALHO. RESPEITO É EPI EMOCIONAL. USE SEMPRE!



NÃO TENHA VERGONHA DE PROCURAR AJUDA PSICOLÓGICA. MENTE SAUDÁVEL É BASE PARA UM TRABALHO SEGURO E PRODUTIVO.



A MELHOR FERRAMENTA PARA PREVENIR ACIDENTES ÀS VEZES É UMA BOA CONVERSA! FIQUE ATENTO AO EMOCIONAL DA EQUIPE.



EQUIPAMENTOS PESADOS REQUEREM A MENTE LEVE! ESTEJA SEMPRE PRESENTE E FOCADO

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?

Canal de comunicação e denúncias:



Apoio saúde física e mental:



Força de
verdade é saber quando
pedir ajuda!



	SAUDÁVEL	REATIVO	LESÃO OU DEFICIÊNCIA PERSISTENTE	DOENTE
HUMOR	Flutuações normais de humor.	Alguma redução na experiência de pensamentos e emoções positivas.	Dificuldade em vivenciar pensamentos e emoções positivas.	Quase nunca vivencia pensamentos e emoções positivas.
ATITUDE E PERFORMANCE	Minha capacidade de funcionar é excelente.	Minha capacidade de funcionar é boa.	Minha capacidade de funcionar é razoável.	Minha capacidade de funcionar é pobre.
SONO	Geralmente tenho sono de qualidade suficiente.	Às vezes tenho sono de qualidade suficiente.	Raramente tenho sono de qualidade suficiente.	Nunca tenho sono de qualidade suficiente.
SAÚDE FÍSICA	Minha saúde é excelente.	Minha saúde é boa.	Minha saúde é razoável.	Minha saúde é pobre.
BEM-ESTAR SOCIAL	Socialmente ativo.	Atividades sociais reduzidas.	Evitação e/ou afastamento de atividades sociais.	Não saio ou atendo ao telefone.
VÍCIO EM JOGOS / SUBSTÂNCIAS	Uso inexistente ou limitado de álcool e/ou substâncias e/ou jogos de azar.	Uso regular, mas controlado, de álcool e/ou substâncias e/ou jogos de azar para lidar com situações.	Aumento do uso de álcool e/ou substâncias e/ou jogos de azar; difícil de controlar, com consequências negativas.	Uso frequente de álcool e/ou substâncias e/ou jogos de azar; incapaz de controlar, com consequências graves.

JÁ ASSISTIU AO NOSSO VÍDEO
SOBRE RISCOS PSICOSSOCIAIS?
ACESSE AO LADO!

