

SEGURANÇA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



Os acidentes de trabalho podem ocorrer pelos mais variados motivos: desatenção, cansaço, descumprimento de regras de segurança, utilização inadequada de dispositivos, entre outros. Neste informativo, você encontrará uma série de dicas para se prevenir de acidentes e garantir qualidade de vida no trabalho. Confira!

COMO PREVENIR ACIDENTES DE TRABALHO?

Algumas medidas de prevenção dependem diretamente do tipo de atividade exercida, do ambiente de trabalho e das tecnologias e técnicas utilizadas, no entanto, fique atento com o seguinte:

- Faça com que o seu local de trabalho seja confortável;
- Tenha muito cuidado e siga todas as regras de segurança na realização de atividades mais perigosas;
- Organize o local de trabalho, não deixe objetos fora dos seus lugares ou mal arrumados. Se tudo estiver no seu lugar não será necessário improvisar diante de imprevistos e isso reduz os acidentes;
- Saiba quais são os riscos e cuidados que deve ter em sua atividade e quais as formas de proteção para reduzir esses riscos;
- Participe sempre das ações ou cursos de prevenção de acidentes que a empresa lhe proporcionar;
- Aplique as medidas e dispositivos de prevenção de acidentes que lhe são facultados, como o uso de vestuário de proteção adequado, proteções auriculares para ruído, óculos, capacetes, dispositivos anti-queda, equipamento de proteção respiratória, entre outros;
- Sugira à empresa onde trabalha a realização de palestras, seminários e ações de formação sobre prevenção de acidentes;
- Alimente-se adequadamente. As hipoglicemias podem provocar desmaios;
- Evite a fadiga por não dormir o suficiente, especialmente se seu trabalho incluir lidar com máquinas perigosas.

MELHORE SEU DIA DE TRABALHO

Para muitas pessoas o trabalho é o principal foco de estresse. Existem, no entanto, algumas medidas que podem transformar as horas de trabalho mais agradáveis, com mais qualidade e segurança. A seguir, conheça algumas dicas do livro *101 Maneiras de ter um Ótimo Dia de Trabalho*.

Respire: Tome consciência da sua respiração o dia inteiro. Quando perceber que se esqueceu disso, faça três respirações lentas, profundas, suaves e retome o trabalho.

Mude de ares: Gaste alguns minutos para ir a um andar diferente, a outro banheiro ou a um lugar a que você raramente vá. Se possível, passe algum tempo lá para se acalmar, respirar ou apenas ficar em silêncio.

Renove-se: Jogue fora o que é desnecessário, tente terminar o serviço de um modo inteiramente diferente. Pense em algo que você gostaria de participar e arrume um jeito de realizar isso.

Beba água: Beba pelo menos dois copos de água de manhã e de tarde, principalmente se você trabalha em lugar com ar condicionado. Você vai perceber que terá menos vontade de comer doces, de fumar ou de roer as unhas. E certamente terá muito mais energia!

Procure o equilíbrio: Compare as prioridades: Em qual atividade você gasta mais tempo? Corresponde ao que você considera prioritário? Você precisa optar. Veja como conciliar a situação real e a ideal.

Seja compreensivo: Da próxima vez que receber críticas sobre seu trabalho, leve em conta estes pontos: Não é fácil dizer a uma pessoa o que você achou do trabalho dela. Quem faz um comentário ou uma crítica está mais tenso do que quem ouve. Se ninguém comentasse nada, não saberíamos em que mudar. As críticas podem ser uma oportunidade de crescimento.

Respeite o fundamental: Não despreze suas necessidades básicas. Coma bem, beba muita água, faça exercícios, respire ar fresco, descanse, durma cedo. Não deixe o trabalho determinar essas coisas. Garanta espaço para suas necessidades essenciais.

Reorganize-se: Às vezes, apenas mudar as pastas de lugar, arrastar a mesa para o outro lado ou mudar a disposição dos quadros pode fazer uma grande diferença. Que tal trazer quadros, objetos de arte, lembranças, óleos aromáticos e até música para o trabalho?

Deixe as farpas de lado: Da próxima vez que você estiver irritado respondendo a um e-mail, largue tudo e dê uma volta. Jogue água no rosto, tome um suco, respire fundo algumas vezes. Depois, volte e releia o que você escreveu. Tire as farpas e as palavras duras.

SEGURANÇA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



POSTURA ERETA

Muitas pessoas desconhecem as consequências de se trabalhar numa mesa ergonomicamente incorreta, desorganizada e com maus hábitos posturais. Isto pode refletir em:

- **Má concentração:** erros, retrabalho e falta de segurança;
- **Má produtividade:** mau desempenho, atritos com a chefia;
- **Alterações da saúde física:** dores musculares;
- **Alterações da saúde mental:** estresse, irritabilidade, etc.

Ações simples do cotidiano podem gerar graves problemas na coluna vertebral. Por isso é tão importante manter a postura correta durante o dia e a noite. A postura correta é relaxada e natural, permitindo liberdade de movimento. Veja algumas dicas de como manter a postura em suas atividades do dia-a-dia:

AO ANDAR

- Olhe para frente e não para o chão;
- Mantenha sempre o abdome contraído;
- Procure alinhar a coluna, colocando os ombros ligeiramente para trás.

AO LEVANTAR PESO DO CHÃO

- Flexione as pernas e pegue o peso, levantando-o com a coluna ereta.

AO DORMIR

- Não durma de bruços. Durma de lado, usando um travesseiro que permita que a cabeça fique no prolongamento da coluna. Mantenha os joelhos flexionados e com um travesseiro entre eles. Para levantar sem forçar a coluna, vire para um dos lados, coloque os pés no chão e levante.

AO UTILIZAR O COMPUTADOR

- Mantenha os olhos no mesmo nível da parte superior do seu monitor, não deixando o queixo pender para baixo;

- Posicione o monitor a uma distância de 50 cm dos olhos e perpendicular às janelas para evitar reflexos;
- Mantenha os ombros relaxados, sem deixá-los cair para frente;
- Apoie as costas no encosto da cadeira de forma que os cotovelos, perto do corpo, formem um ângulo de 90°. Os pulsos devem ficar retos em cima da mesa;
- Encaixe as pernas embaixo da mesa e mantenha os pés apoiados no chão, um paralelo ao outro. Se for necessário, coloque um apoio para os pés;
- Coloque o teclado na frente do monitor e o mouse ao seu lado, mas lembre-se de manter os cotovelos sempre perto do corpo.

OUTRAS ATIVIDADES

- Quando for calçar um sapato, sente-se, cruze a perna e ponha o calçado. Depois, apoie o pé novamente no chão e calce o outro;
- Na hora de escovar os dentes, apoie a mão livre na pia, assim o peso será distribuído;
- Cuidado com as bolsas ou qualquer peso. Distribua sempre o peso nos dois lados;
- Para passar roupa ou fazer outra atividade em pé, arranje um apoio para uma das pernas, como um degrau ou algo parecido e apoie a perna. Inverta a ordem de vez em quando;
- Evite torcer as costas. Isso vale para qualquer situação, inclusive quando for entrar e sair do carro ou falar com alguém que estiver atrás de você.

A tendência do ser humano é movimentar-se sempre. Ninguém consegue permanecer imóvel por muito tempo, sentado ou em pé. Basta reparar na movimentação das pessoas nas cadeiras de cinema, durante viagens etc.

Assim sendo, é normal e saudável, encontrarmos pessoas em várias posturas durante suas jornadas de trabalho. Por isso, movimente-se, fique atento à sua postura e mantenha a qualidade de vida em seu trabalho.