

FALE, SINTA, CUIDE

A campanha Janeiro Branco 2025 nos convida a uma reflexão profunda sobre a saúde mental, com o tema "**O que fazer pela saúde mental agora e sempre?**". Essa pergunta ressoa como um chamado para a ação contínua em nossas vidas, abordando a saúde mental de forma permanente e não apenas em momentos de crise. O movimento tem como objetivo sensibilizar a sociedade sobre a importância de cuidar da mente e de criar ambientes saudáveis, onde as emoções possam ser expressas e respeitadas.

Com o lema proposto pela Unisesmt, **FALE, SINTA, CUIDE**, incentivamos três atitudes essenciais para promover bem-estar emocional. **Falar** é fundamental. Estimular o diálogo e a comunicação aberta permite que as pessoas compartilhem seus sentimentos, medos e conquistas, quebrando o estigma que ainda envolve o tema da saúde mental. **Sentir** é aceitar e compreender nossas próprias emoções e as dos outros, mostrando empatia e apoio, essencial para fortalecer a conexão humana. E, finalmente, **Cuidar** que é um ato de atenção genuína ao próximo, de perceber sinais de sofrimento e oferecer o suporte necessário, seja emocional, seja físico.

Cuidar da saúde mental não é apenas uma responsabilidade pessoal, mas também uma responsabilidade coletiva. Pequenos gestos, como ouvir com atenção ou estar presente quando alguém precisar, podem fazer toda a diferença. A campanha nos desafia a olhar para nós mesmos e para os outros com mais cuidado e compaixão, criando um futuro mais saudável e harmonioso para todos.



Janeiro
Branco

Treinamento de CIPA do DMAES é Realizado pela Unisesmt no Mês de Dezembro

Entre os dias 04 e 07 de dezembro de 2024, a equipe de Saúde e Segurança do Trabalho da Unisesmt promoveu um treinamento de CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) para os colaboradores do DMAES (Departamento Municipal de Água, Esgoto e Saneamento).

O objetivo do curso foi capacitar os participantes para identificar e prevenir riscos, garantir a segurança no ambiente de trabalho e promover a saúde dos funcionários. A ação tem por objetivo destacar a importância da segurança e bem-estar no ambiente corporativo.



Atualização de Cartões de Vacinação na empresa Castro Engenharia em Parceria com a Prefeitura de Ponte Nova

No dia 13/12/2024, a Unisesmt, com sua equipe de Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalho, em parceria com a equipe de vacinação da Prefeitura de Ponte Nova, realizou a atualização dos cartões de vacinação dos colaboradores da Castro Engenharia.

A ação teve como objetivo reforçar a saúde preventiva no ambiente corporativo, proporcionando um cuidado integral aos colaboradores e promovendo a prevenção de doenças.



Treinamento de Noções de Primeiros Socorros nas Empresas Remar Auto Peças e Cadu Auto Reformadora



No dia 18 de dezembro de 2024, foi realizado um treinamento de noções de primeiros socorros nas empresas Remar Auto Peças e Cadu Auto Reformadora. O objetivo foi capacitar os colaboradores a responder de maneira eficiente em situações de emergência, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e garantindo o bem-estar de todos. A ação contribuiu para a criação de um ambiente mais preparado e assertivo na prevenção e no manejo de emergências.

Treinamento de Direção Defensiva na Marmoraria Rio Casca é realizado com sucesso em dezembro



No dia 21 de dezembro de 2024, a Marmoraria Rio Casca recebeu um treinamento de Direção Defensiva, ministrado pelo Engenheiro Edgar e pela Enfermeira do Trabalho Marília. O objetivo foi capacitar os colaboradores a adotar práticas de direção segura, prevenindo acidentes e promovendo a segurança no trânsito.

Com foco na conscientização, o treinamento visou melhorar o comportamento dos motoristas, contribuindo para a redução de riscos e a proteção dos colaboradores no dia a dia.

Atenção



O Centro de Engenharia de Segurança do Trabalho da Unisesmt está em novo endereço: Rua Santa Maria Mazzarello, 136, Nossa Senhora Auxiliadora, Ponte Nova, Minas Gerais



Na UNI tem!
Treinamento NR06
Regulamenta o uso de EPIs
Fale conosco!

CANTINHO DA DESCONTRAÇÃO

Em janeiro, a mente mente menos, mas se a mente se sente sem sentido, sente-se sempre sem saber se sente o seu ser. Sente-se quem sente, sem ser sensato, se sente saudade do que sente, sentindo o que sente ser saudável. Mente saudável mente sem medo, sente-se bem quem sente a mente cheia de alegria!

