

## Fevereiro Roxo e Laranja: Conscientização no Ambiente de Trabalho

O Fevereiro Roxo e Laranja é um mês dedicado à conscientização sobre doenças crônicas e leucemia, destacando a importância da prevenção e do apoio no ambiente de trabalho. O Fevereiro Roxo busca alertar para doenças como Alzheimer, Lúpus e Fibromialgia, que impactam diretamente a qualidade de vida dos trabalhadores. Esses problemas de saúde crônicos podem gerar sintomas como dores persistentes, fadiga extrema e dificuldades cognitivas, afetando o desempenho, a segurança e a convivência no local de trabalho.

Por outro lado, o Fevereiro Laranja enfatiza a necessidade do diagnóstico precoce da leucemia, um tipo de câncer que pode acometer pessoas de qualquer faixa etária. A identificação de sinais iniciais, como cansaço excessivo, infecções frequentes ou hematomas sem causa aparente, é essencial para iniciar o tratamento e garantir melhores prognósticos.

No contexto da saúde ocupacional, as empresas têm um papel crucial na promoção de um ambiente saudável e inclusivo. Investir em programas de monitoramento da saúde dos funcionários, oferecer ergonomia adequada e realizar treinamentos sobre acolhimento e suporte são passos fundamentais. Além disso, a realização de exames médicos periódicos e o acompanhamento contínuo podem prevenir o agravamento de doenças e promover o bem-estar geral dos trabalhadores.



fevereiro  
**ROXO &  
LARANJA**

Mês de conscientização sobre Lúpus, Fibromialgia, Mal de Alzheimer e à Leucemia



### Unisesmt realiza 1ª Sipat interna com sucesso entre os colaboradores

Entre os dias 06 e 10 de janeiro, a Unisesmt realizou sua 1ª SIPAT interna, envolvendo o time de colaboradores em uma programação dinâmica e educativa. A semana contou com gincanas sobre emoções, trabalho em equipe e liderança, uma roda de conversa com o tema "Saúde Mental: Precisamos Falar Sobre Isso", o workshop "Pausa com o Pato" utilizando a metodologia LEGO Serious Play, blitz da saúde com quick massage e um animado bingo temático sobre saúde, segurança e bem-estar.

A iniciativa reforçou a importância do cuidado com a saúde física e mental no ambiente de trabalho.



Parte da equipe durante o Workshop "Pausa com o Pato". As empresas também podem realizar eventos como este através da Unisesmt, com metodologias personalizadas.

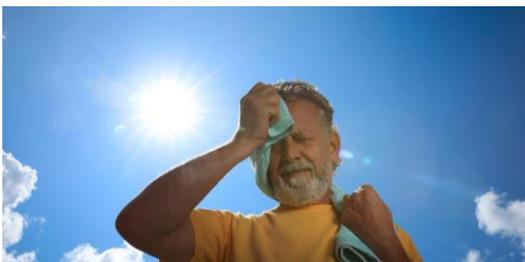
### Treinamento NR 35 capacita colaboradores em janeiro

Em janeiro, o engenheiro de segurança do trabalho Rafael Braga e a enfermeira do trabalho Marília Dutra, conduziram o Treinamento NR 35 para colaboradores das empresas Brazabe, Mayrink Neto entre outras. A capacitação abordou normas e práticas essenciais para o trabalho seguro em altura, destacando a importância da prevenção de acidentes, uso correto de EPIs e medidas de segurança.

O encontro aconteceu na unidade de engenharia da Unisesmt e contou com a presença de quase 20 pessoas.



### Hidratação: Essencial para a Saúde e Segurança no Ambiente de Trabalho



Com as altas temperaturas que temos enfrentado, a hidratação se tornou uma prioridade no ambiente de trabalho. A desidratação pode causar uma série de problemas, como câibras, tontura, cansaço extremo e até o golpe de calor, comprometendo a saúde e a segurança dos colaboradores.

Unisesmt orienta que a ingestão de água deve ser constante, mesmo antes de sentir sede. Empresas devem garantir o fornecimento adequado de água durante toda a jornada, principalmente para aqueles que trabalham em ambientes quentes ou com alta demanda física.

A conscientização sobre os riscos da desidratação e a importância de manter-se hidratado é fundamental para prevenir complicações e garantir o bem-estar de todos, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

### Álcool e Direção: Cuidados Essenciais no Carnaval



O carnaval é um momento de diversão, mas também de atenção redobrada. O consumo de bebidas alcoólicas, combinado à direção de veículos, aumenta o risco de acidentes graves. O álcool compromete os reflexos, a visão e o julgamento, tornando a direção perigosa.

A orientação é clara: nunca dirigir após consumir bebidas alcoólicas. Utilize transporte público, aplicativos de mobilidade ou combine carona com amigos. Cuide da sua segurança e dos outros neste carnaval.

**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 NR07  
Treinamento de Primeiros Socorros  
Fale conosco!

### CANTINHO DA DESCONTRAÇÃO

Qual a fantasia mais segura no carnaval?

A de "Equipamento de Proteção Individual" - porque ninguém quer se machucar na folia!

Por que o trabalhador levou um extintor de incêndio para o bloco de carnaval?

Porque ele não queria que a festa pegasse fogo de jeito nenhum!

