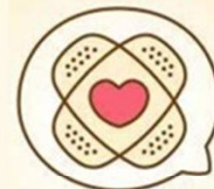


# SE CUIDA

PROGRAMA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA

Se Cuida



## O que é Inteligência Emocional?



A **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL** é um conceito da psicologia usado para designar a capacidade do ser humano de lidar com as emoções. Para administrar as emoções e conquistar a inteligência emocional é preciso haver equilíbrio entre as áreas presentes nos dois hemisférios do cérebro: o esquerdo (comanda as tarefas analíticas e lógicas) e o direito (responsável pelas atividades emocionais). A inteligência emocional está diretamente ligada ao sucesso profissional, às relações interpessoais e à automotivação.



***Pessoas que conseguem ter o controle sobre as suas emoções também têm mais autogestão sobre suas vidas. Tudo isso contribui para alcançar os propósitos estabelecidos.***

## CAMPANHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES E DOENÇAS OCUPACIONAIS

Olá! Eu sou a **PREVENILDA** e conto com você para evitar doenças e acidentes na nossa empresa. Vamos falar sobre: **ERGONOMIA!**



Trabalhamos na Construção Civil, e para realizar nossas atividades, às vezes é necessário carregar ou manusear alguma ferramenta ou material pesado, ou até mesmo ficar numa posição que não é favorável para nossa coluna. A ERGONOMIA é a ciência que estuda como o ambiente de trabalho influencia no nosso corpo podendo provocar acidentes ou doenças.

- Assim, é muito importante que todo profissional siga os procedimentos de segurança e evite colocar o corpo numa situação de risco forçando-o a trabalhar numa capacidade acima do limite.
- Cuidar da postura, ajustar cadeiras, bancadas e outras ferramentas para que trabalhem harmonizadas com o colaborador.
- Limitar a quantidade de peso a ser carregada e ter o cuidado de flexionar a perna na hora de elevar a carga do chão, procurando trazê-la sempre junto ao corpo.



**PERÍODO: 01/05/2022 A 31/05/2022 – Material elaborado pelo SESMT e disponibilizado para os quadros de aviso das obras.**