

O QUE É O ABRIL VERDE?

Abril Verde é uma campanha nacional de conscientização sobre a segurança no ambiente de trabalho e a prevenção de doenças ocupacionais. O objetivo é reduzir os índices de acidentes de trabalho e garantir condições seguras para todos os trabalhadores.

Por que Abril?

O mês foi escolhido em referência ao Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, celebrado em 28 de abril. A cor verde simboliza: Saúde e qualidade de vida no trabalho Prevenção e segurança Compromisso com o bem-estar dos trabalhadores

COMO EVITAR ACIDENTES NO TRABALHO

- **Use Equipamentos de Proteção Individual (EPIs):** Sempre utilize capacetes, luvas, botas, máscaras e outros equipamentos conforme a função.
- **Siga as normas de segurança:** Conheça e respeite as Normas Regulamentadoras (NRs) específicas do seu setor.
- **Mantenha o ambiente organizado:** Evite acúmulo de objetos e mantenha corredores e áreas de passagem livres.
- **Cuidado com a eletricidade:** Nunca manipule fios ou equipamentos elétricos sem o devido treinamento.
- **Atenção com máquinas e ferramentas:** Siga sempre as instruções de uso e nunca remova dispositivos de segurança.
- **Adote posturas corretas:** Ergonomia é essencial para evitar dores e lesões. Ajuste sua cadeira e monitor corretamente.
- **Respeite os intervalos para descanso:** Pausas ajudam a evitar fadiga e reduzem o risco de acidentes.



A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO COMEÇA POR VOCÊ!
Mês de Conscientização sobre a Prevenção de Acidentes



COMO PREVENIR DOENÇAS OCUPACIONAIS?

- **Mantenha uma boa postura:** Evite dores e lesões ajustando corretamente sua posição de trabalho.
- **Evite movimentos repetitivos:** Alterne atividades e faça pausas para evitar LER (Lesão por Esforço Repetitivo).
- **Cuide da saúde mental:** O estresse também é um risco ocupacional. Busque equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.
- **Mantenha-se hidratado e alimente-se bem:** Uma dieta equilibrada e hidratação adequada ajudam na disposição.
- **Pratique exercícios físicos:** Movimentar-se reduz dores musculares e melhora a saúde em geral.
- **Evite exposição prolongada a ruídos altos:** Use protetores auditivos quando necessário.

POR QUE PREVENIR É IMPORTANTE?

- Reduz riscos de acidentes e doenças ocupacionais.
- Garante mais segurança e qualidade de vida para os trabalhadores.
- Melhora a produtividade e evita afastamentos por saúde.

O QUE FAZER EM CASO DE RISCO OU ACIDENTE?

- Comunique imediatamente ao seu superior e busque atendimento médico.
- Registre a ocorrência e exija a emissão da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho).
- Denuncie condições inseguras ao sindicato ou órgãos competentes, como o Ministério do Trabalho.

CANAL DE RELACIONAMENTO

 (84) 98158-6148



Oiapoque Energia S.A.



A segurança no trabalho começa por você! Compartilhe essas dicas com seus colegas e faça a diferença.



 **Volta!**