



NOVEMBRO AZUL



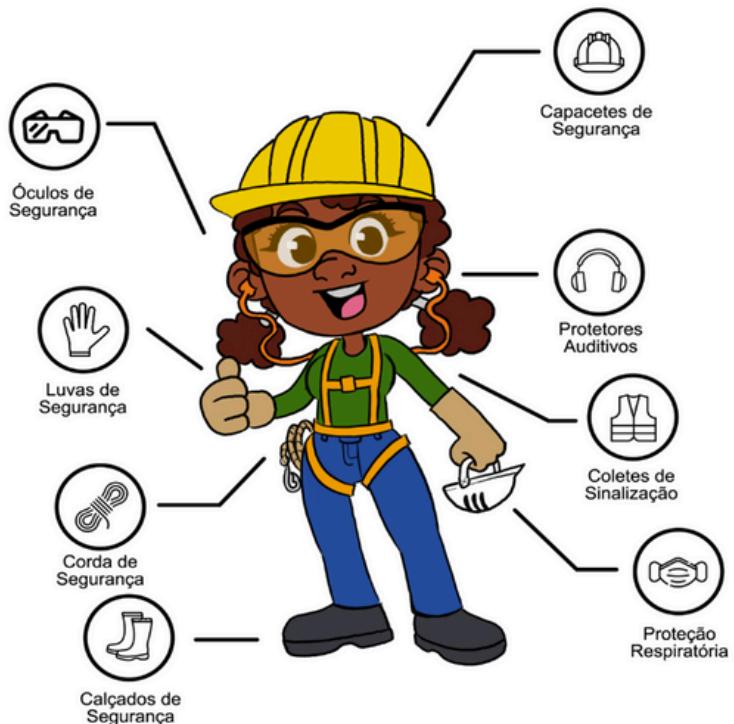
Significado e competências

CIPA: Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, que tem a finalidade de prevenir acidentes e doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

CIPA significa Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio, um grupo formado por representantes do empregador e dos empregados para prevenir acidentes de trabalho, doenças ocupacionais e assédio no ambiente de trabalho. Ela funciona identificando riscos, propondo medidas de segurança, promovendo a conscientização sobre o tema e auxiliando na aplicação de normas de segurança e saúde do trabalho.

Para que serve a CIPA:

- Prevenção de acidentes: Trabalha ativamente para evitar acidentes, através de inspeções, identificação de riscos e proposição de medidas corretivas.
- Prevenção de doenças ocupacionais: Busca garantir que o ambiente de trabalho seja seguro e saudável, contribuindo para a prevenção de doenças relacionadas ao trabalho.
- Combate ao assédio: Desde 2022, a CIPA também é responsável por implementar ações de prevenção e combate ao assédio sexual e outras formas de violência no trabalho, incluindo a criação de procedimentos para denúncias e a realização de campanhas de orientação



- Promoção da saúde: Fomenta a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, incentivando a adoção de hábitos seguros e a melhoria contínua das condições de trabalho.
- Fiscalização e conscientização: Ajuda a fiscalizar o cumprimento de normas de segurança e saúde no trabalho e a conscientizar os demais funcionários sobre a importância do uso de equipamentos de proteção e a adoção de práticas seguras.
- Suporte a programas de SST: Colabora na implementação e desenvolvimento de outros programas de segurança e saúde, como o PCMSO e o PPRA.
- Cumprimento da lei: A constituição da CIPA é uma exigência legal para empresas com número de funcionários que ultrapassa 20 empregados e tem sua regulamentação estabelecida pela Norma Regulamentadora 5 (NR-5). Em empresas menores, é preciso designar um responsável para as funções relacionadas à Segurança e Saúde do Trabalho (SST).



NOVEMBRO AZUL



MEIO AMBIENTE

"MUDANÇAS CLIMÁTICAS"

Mudanças climáticas são alterações duradouras nos padrões de temperatura e clima da Terra. Embora possam ocorrer naturalmente, o ritmo atual é acelerado pela ação humana, como a queima de combustíveis fósseis, desmatamento e práticas agrícolas e industriais poluentes. Essas atividades aumentam a emissão de gases de efeito estufa (CO_2 , CH_4 , NO_x), intensificando o aquecimento global. [Fonte: https://www.cese.org.br](https://www.cese.org.br)



PORTUGUÊS

"GERÚNDIOS"

Evite o uso excessivo de gerúndios, como "estarei fazendo" ou "estarei enviando", especialmente em textos formais. Essas construções podem deixar a frase prolixo ou parecer que a ação será indefinidamente adiada. Prefira formas mais diretas, como "farei" ou "enviarei", que são mais objetivas e elegantes.

[Fonte: https://portuguesparanegociosdigitais.com/](https://portuguesparanegociosdigitais.com/)



SEGURANÇA NO LAR

"SEGURANÇA CONTRA ROUBOS"

Para evitar roubos no lar, é essencial reforçar portas e janelas, instalar câmeras e alarmes, manter boa iluminação externa e adotar hábitos seguros, como não divulgar rotinas nas redes sociais. Além disso, contar com o apoio da vizinhança e participar de redes de vigilância comunitária pode aumentar significativamente a proteção da residência.

[Fonte: https://claudiatelles.com.br/](https://claudiatelles.com.br/)



SAÚDE PREVENTIVA

"CÂNCER DE PRÓSTATA"

É o segundo mais comum entre os homens e costuma evoluir lentamente. Na fase inicial, o câncer pode ser assintomático, por isso exames preventivos são importantes. A detecção precoce é fundamental para aumentar as chances de cura. É um tumor maligno que afeta a próstata, glândula abaixo da bexiga. É mais comum em homens acima dos 50 anos, especialmente com histórico familiar.

Sintomas mais comuns

- Dificuldade para urinar.
- Jato de urina fraco ou interrompido.
- Sensação de bexiga cheia mesmo após urinar.
- Sangue na urina ou no sêmen.
- Dor ao urinar ou ejacular.

Diagnóstico e prevenção

- Exames recomendados: toque retal e PSA (exame de sangue).
- **Confirmação:** feita por biópsia, quando há suspeita clínica.
- **Prevenção:** hábitos saudáveis, alimentação equilibrada e acompanhamento médico regular.

[Fonte: https://www.tuasaude.com/](https://www.tuasaude.com/)

TODOS JUNTOS CONTRA O ASSÉDIO!

#NãoAoAssédio



SEGURANÇA NO TRABALHO

"O QUE É CULTURA DE SEGURANÇA?"

A Cultura de Segurança representa o modo como uma organização valoriza e pratica a segurança em seu dia a dia. Ela vai além de normas e treinamentos: é formada por comportamentos, crenças e decisões que refletem o compromisso coletivo com a proteção de pessoas, processos e ativos.

[Fonte: https://gestaodesegurancaprivada.com.br/](https://gestaodesegurancaprivada.com.br/)

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"USO CORRETO DO CINTO DE SEGURANÇA"

- **Posicionamento adequado:** o cinto deve passar sobre o ombro e o peito, nunca sobre o pescoço ou por baixo do braço; a parte inferior deve estar ajustada sobre os quadris, não sobre o abdômen. - **Sem folgas ou torções:** o cinto deve estar bem ajustado ao corpo, sem estar torcido ou frouxo. - **Todos os ocupantes:** o uso é obrigatório para todos os passageiros, inclusive os do banco traseiro. - **Crianças:** devem usar dispositivos de retenção apropriados à idade e peso, como cadeirinhas e assentos de elevação. [Fonte: https://www.senat.org.br](https://www.senat.org.br)



VOCÊ SABIA...

Que a **CAMPANHA NOVEMBRO AZUL** teve origem no movimento australiano *Movember*, onde homens deixavam o bigode crescer em novembro para chamar atenção à saúde masculina, especialmente ao câncer de próstata?

[Fonte: https://novabrasilfm.com.br](https://novabrasilfm.com.br)



NOVEMBRO AZUL

NUTRIÇÃO

"ALIMENTOS ORGÂNICOS"

São produzidos sem agrotóxicos, hormônios ou transgênicos, seguindo práticas sustentáveis que respeitam o meio ambiente e a saúde. Eles oferecem mais nutrientes e antioxidantes, fortalecem o sistema imunológico, ajudam na prevenção de doenças e contribuem para a preservação da biodiversidade. Consumir orgânicos é importante porque reduz a exposição a substâncias químicas nocivas e promove uma alimentação mais natural.

Fonte: <https://www.tuasaude.com/>

FRASE

"Grandes mudanças começam com pequenos passos."

Autor: desconhecido



RISCOS AMBIENTAIS

GRUPO 1 Risco Físico	GRUPO 2 Risco Químico	GRUPO 3 Risco Biológico	GRUPO 4 Risco Ergonômico	GRUPO 5 Risco Acidente
Ruído Calor Frio Umidade Radiação Pressão anormal	Poeira Fumo Gases Vapor Névoa Produtos Químicos	Vírus Bactérias Fungos Bacilos Parasitas	Esforço físico intenso Monotonia ou repetitividade Trabalho Noturno Levantar peso manual	Ferramenta inadequada Eletricidade Maq. e Equip. sem proteção



O que é
assédio?

O QUE É

- Usar apelidos constrangedores ("gatinha", "princesa", "gostosa"...)
- Gritar, humilhar ou expor erros em público.
- Encostar, abraçar ou tocar alguém sem consentimento.
- Ficar perto demais, invadindo o espaço pessoal.
- Sugerir encontros românticos repetidamente.
- Enviar conteúdos impróprios ou com teor sexual.
- Fazer piadas sobre gênero, corpo, feminilidade ou masculinidade.

O QUE NÃO É

- Chamar a pessoa pelo próprio nome.
- Dar feedback privado, objetivo e sem humilhação.
- Fazer elogios apenas profissionais e sem conotação sexual.
- Manter distância apropriada em ambientes de trabalho.
- Manter conversas dentro do contexto profissional.
- Usar canais institucionais para trabalho.
- Respeitar o espaço físico alheio.



MITOS E VERDADES SOBRE O ASSÉDIO

MITO: "Se a pessoa não disse 'não', então está tudo bem."

VERDADE: Consentimento exige clareza, vontade e liberdade. Silêncio não é permissão.

MITO: "Brincadeiras são inofensivas."

VERDADE: Se causam constrangimento, são assédio. Intenção não invalida o impacto.

MITO: "Assédio é só físico."

VERDADE: Pode ser verbal, emocional, digital, visual, moral ou psicológico.

MITO: "Assédio só acontece entre chefes e subordinados."

VERDADE: Pode ocorrer entre colegas, subordinados e clientes/fornecedores.

MITO: "Assédio moral é apenas cobrança de metas."

VERDADE: Assédio moral envolve humilhação, ameaças, perseguição ou isolamento.

MITO: "Denunciar traz problemas para o denunciante."

VERDADE: A empresa deve proteger quem denuncia, garantindo sigilo e ausência de retaliação.



CHECKLIST DO COMPORTAMENTO RESPEITOSO

📌 COMUNICAÇÃO

- () Uso linguagem profissional
- () Evito apelidos e comentários pessoais
- () Dou feedback com respeito

📌 POSTURA

- () Não faço piadas sobre gênero, aparência ou vida pessoal
- () Não insisto em conversas constrangedoras
- () Não uso minha posição para intimidar

📌 INTERAÇÕES FÍSICAS

- () Respeito o espaço pessoal de cada um
- () Peço consentimento antes de tocar
- () Evito contato físico desnecessário

📌 AMBIENTE DIGITAL

- () Não envio memes ou conteúdos impróprios
- () Uso canais formais para trabalho
- () Respeito horários e limites pessoais

📌 AÇÕES COLETIVAS

- () Respeito as diferenças
- () Promovo inclusão e igualdade
- () Intervenho quando vejo condutas inadequadas

★ Se você deixou de marcar alguns itens, é hora de refletir. Revise suas atitudes, busque informação e contribua para um ambiente de trabalho mais seguro e respeitoso para todos.



IATE CLUBE
DE BRASÍLIA