



## 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<sub>2</sub>, CH<sub>4</sub>, NO<sub>x</sub>), intensificando o aquecimento global. **Fonte:** <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 prolixa 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/>



## 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/>



## 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/>

## 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/>



## 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/>



## 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>





# 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

Ruído  
Calor  
Frio  
Umidade  
Radiação  
Pressão  
anormal

### GRUPO 2 Risco Químico

Poeira  
Fumo  
Gases  
Vapor  
Névoa  
Produtos  
Químicos

### GRUPO 3 Risco Biológico

Vírus  
Bactérias  
Fungos  
Bacilos  
Parasitas

### GRUPO 4 Risco Ergonômico

Esforço físico  
intenso  
Monotonia  
ou  
repetitividade  
Trabalho  
Noturno  
Levantar  
peso manual

### GRUPO 5 Risco Acidente

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

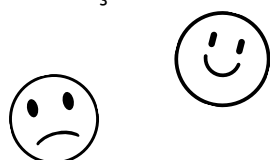
### ✦ AMBIENTE DIGITAL

- ☐ 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
- ☐ Intervento 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