



40
anos

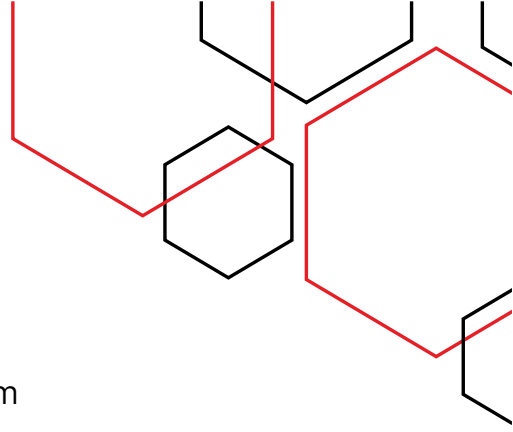


GUIA DE BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE OCUPACIONAL, SEGURANÇA E SAÚDE MENTAL

Março/2025

WWW.DPV.COM.BR

NOSSOS COMPROMISSOS



Na DPV Produtos Químicos, a segurança e a saúde dos nossos colaboradores são valores fundamentais.

Nosso compromisso é garantir um ambiente de trabalho seguro, saudável e que promova o bem-estar de todos.

Este guia foi elaborado conforme a NR-1 para fornecer diretrizes essenciais que garantam um ambiente de trabalho mais seguro, saudável e produtivo para todos.

Ao seguir estas boas práticas, protegemos não apenas a nossa integridade, mas também a de nossos colegas e da empresa como um todo.



Prevenir acidentes e promover a segurança em todas as atividades;

Assegurar a proteção contra riscos químicos e operacionais;

Valorizar a saúde mental e o bem-estar dos colaboradores;

Fortalecer uma cultura de segurança baseada na conscientização e no respeito às normas.

Cada colaborador desempenha um papel fundamental na construção de um ambiente seguro.

Uso Correto de EPIs

(Equipamentos de Proteção Individual)



O que fazer:

- Sempre use os EPIs fornecidos para cada tarefa específica (máscara, luvas, óculos de proteção, etc.).
- Certifique-se de que os EPIs estão em boas condições antes de utilizá-los.
- Se um EPI estiver danificado ou fora de uso, informe imediatamente ao responsável pela segurança.

Por que é importante:

- Os EPIs protegem contra riscos físicos, químicos e biológicos no ambiente de trabalho.
- O uso correto ajuda a prevenir acidentes e doenças ocupacionais..

ERGONOMIA NO AMBIENTE DE TRABALHO



O que fazer:

- Ajuste sua cadeira e mesa para garantir boa postura (ombros relaxados, pés no chão, e braços em ângulo de 90°).
- Realize pausas regulares, a cada 60-90 minutos, para alongar e relaxar.
- Mantenha os materiais de trabalho ao alcance para evitar posturas forçadas.

Por que é importante:

- Postura incorreta e atividades repetitivas podem causar dores nas costas, pescoço e braços.
- Pausas e alongamentos ajudam a prevenir lesões por esforços repetitivos.

SEGURANÇA E CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE RISCOS QUÍMICOS



O que fazer:

- Conheça os produtos químicos com os quais trabalha e leia sempre as Fichas de Dados de Segurança de Produtos Químicos (FDS).
- Armazene os produtos químicos de acordo com as orientações de segurança.
- Em caso de vazamento ou contato com substâncias perigosas, siga o procedimento de emergência especificado.

Por que é importante:

- Produtos químicos podem ser tóxicos, corrosivos ou inflamáveis. O manejo correto reduz o risco de acidentes e doenças.

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NO TRABALHO



O que fazer:

- Reconheça sinais de estresse, ansiedade ou cansaço excessivo em si mesmo e nos colegas (irritabilidade, cansaço, falta de concentração).
- Pratique a gestão do estresse: Respiração profunda, pausas durante o trabalho e atividades que ajudam a relaxar.
- Procure apoio de um profissional de saúde mental se sentir necessidade, ou use os canais de apoio da empresa.
- **Por que é importante:**
- O estresse excessivo pode afetar a produtividade, o relacionamento com colegas e a saúde física.
- Buscar apoio contribui para a prevenção de distúrbios emocionais mais graves.

CARGA DE TRABALHO E ORGANIZAÇÃO



O que fazer:

- Organize sua rotina diária de trabalho, priorizando tarefas e delegando responsabilidades quando necessário.
- Peça ajuda se sentir que está sobrecarregado. Não carregue todo o peso sozinho.
- Quando possível, divida grandes tarefas em etapas menores para facilitar a execução.
- **Por que é importante:**
- A sobrecarga de trabalho pode levar ao estresse, burnout e queda de desempenho.
- Manter a carga de trabalho equilibrada ajuda a manter a saúde mental e melhora a produtividade.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES E SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA



O que fazer:

- Participe de treinamentos sobre segurança e procedimentos de emergência.
- Familiarize-se com a localização de saídas de emergência, extintores e kits de primeiros socorros.
- Em caso de acidentes, reporte imediatamente ao setor responsável e siga os protocolos de atendimento.
- **Por que é importante:**
- Estar preparado para emergências aumenta a segurança e ajuda a minimizar danos em situações de risco.
- A rápida comunicação e resposta pode salvar vidas e prevenir complicações maiores.

COMUNICAÇÃO ABERTA E APOIO ENTRE COLEGAS



O que fazer:

- Mantenha uma comunicação aberta com seus colegas e superiores, especialmente em caso de dificuldades com o trabalho ou problemas pessoais.
- Incentive um ambiente de trabalho de apoio, onde todos se sintam à vontade para discutir questões relacionadas à saúde e segurança.
- **Por que é importante:**
- A comunicação eficaz contribui para um ambiente de trabalho seguro e harmonioso.
- O apoio mútuo pode diminuir a pressão e melhorar o clima organizacional.

GESTÃO DO ESTRESSE E CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL



O que fazer:

- Tire pequenas pausas para descansar e se recuperar durante o expediente.
- Participe de programas de bem-estar oferecidos pela empresa (workshops sobre saúde mental, etc.).
- **Por que é importante:**
- O equilíbrio entre trabalho e descanso é essencial para evitar o esgotamento mental e físico.
- Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física.

VALORIZAÇÃO DO BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO



O que fazer:

- Contribua para a criação de um ambiente de trabalho mais saudável, respeitoso e colaborativo.
- Participe de ações de engajamento, como reuniões de feedback, eventos de confraternização ou programas de voluntariado corporativo.
- **Por que é importante:**
- Um ambiente positivo e colaborativo reduz o estresse e melhora a motivação.
- O apoio entre colegas e a valorização das contribuições de cada um fortalecem o trabalho em equipe e o compromisso com os objetivos da empresa.

RESPONSABILIDADES DOS GESTORES

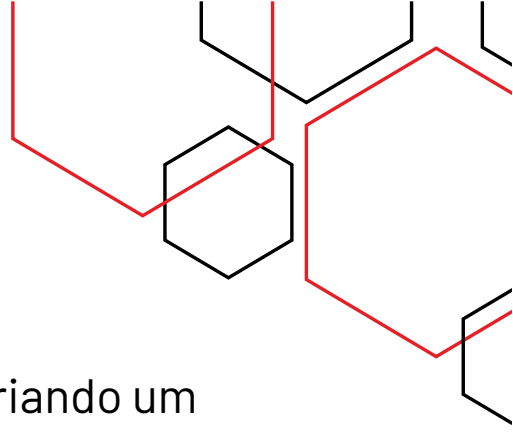


O que fazer:

- Garantir que todos os colaboradores recebam treinamento adequado sobre segurança e saúde mental.
- Estar atento aos sinais de sobrecarga de trabalho e questões de saúde mental dos membros da equipe.
- Promover um ambiente seguro, justo e saudável para todos.

Por que é importante:

- Gestores têm a responsabilidade de cuidar da segurança e do bem-estar de seus colaboradores.
- Um bom ambiente de trabalho começa com a liderança, que deve ser exemplo e referência para toda a equipe.



Este guia prático visa proporcionar ações concretas para todos os colaboradores, criando um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

Ao seguir estas práticas, garantimos não só a preservação da saúde ocupacional e física, mas também a saúde mental de todos, contribuindo para um ambiente mais equilibrado e produtivo.

SEGURANÇA É RESPONSABILIDADE DE TODOS!





Fábrica – Rio Claro

(19) 3531-8300 | (19) 3114-8181

Unidade Diadema – SP

(11) 4059-7200

info@dpv.com.br | www.dpv.com.br