

DIVISÃO DE ATENDIMENTO DE SAÚDE AO SERVIDOR

ABRIL VERDE

conscientização sobre segurança, saúde e prevenção de acidentes de trabalho



O mês de abril marca a campanha de conscientização sobre segurança, saúde e prevenção de acidentes de trabalho. Por isso, selecionamos algumas práticas e atitudes que podem contribuir para um ambiente de trabalho mais seguro e saudável na Alesp:



1_Micropausas: Reserve alguns minutos a cada hora para fazer pequenas pausas durante o trabalho. Levante-se, estique-se, respire profundamente e descanse os olhos. Essas micropausas ajudam a aliviar a tensão e a recarregar as energias.

2_Postura: Evite sobrecargas por posturas prolongadas. Alterne entre posturas ao longo do dia para promover a circulação sanguínea, aliviar a tensão muscular e reduzir o cansaço.



3_Atenção ao caminhar: Ao se locomover pelo prédio, esteja atento a possíveis obstáculos no caminho. Evite distrações com o celular, especialmente ao subir ou descer escadas, e sempre segure o corrimão.

4_Objetos elevados: Para evitar risco de quedas, não suba em lugares improvisados para alcançar objetos fora do alcance das mãos. Se um item é utilizado com frequência, prefira guardá-lo em um lugar seguro e de fácil acesso.



Juntos podemos tornar o Abril Verde não apenas uma campanha, mas um compromisso contínuo com a segurança e saúde de todos os servidores.

PARA INFORMAÇÕES, AGENDAMENTOS, ELOGIOS, CRÍTICAS E SUGESTÕES:

saude@al.sp.gov.br
3886-6510 / 3886-6516