



CIPA

COMISSÃO INTERNA DE
PREVENÇÃO DE ACIDENTES
E DE ASSÉDIO



Alesp 190 anos





CIPA

COMISSÃO INTERNA DE
PREVENÇÃO DE ACIDENTES
E DE ASSÉDIO



Introdução

A **Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio (CIPA)** da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) é parte fundamental na promoção de um ambiente de trabalho seguro e saudável para todos os servidores e visitantes da Alesp.

A CIPA possui os seguintes objetivos:

- **Prevenção de acidentes e doenças:** atua na identificação e controle de riscos existentes na Alesp, implementando medidas preventivas para evitar acidentes e doenças relacionadas ao trabalho.
- **Melhoria contínua do ambiente de trabalho:** busca aprimorar as condições de trabalho, propondo soluções para eliminar ou minimizar os riscos, promovendo um ambiente mais seguro e confortável para os servidores.
- **Preservação da vida e promoção da saúde:** trabalha de forma permanente para compatibilizar o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde dos servidores, garantindo que o ambiente laboral seja um fator de bem-estar e não de risco.

- **Combate ao assédio sexual e à violência no trabalho*:** desenvolve e promove campanhas de conscientização e ações de combate ao assédio sexual e outras formas de violência no trabalho, fomentando uma cultura de respeito e igualdade.

* Vale ressaltar que, em relação ao combate ao assédio sexual e à violência no trabalho, a Alesp conta com uma **Cartilha Comportamental** que tem por objetivo criar mecanismos de prevenção e enfrentamento do assédio moral, do assédio sexual e da discriminação, bem como difundir boas práticas de convivência na Alesp.

Para atendimento e acolhimento inicial a vítimas de violência ou assédio sexual, procure a **Divisão de Atendimento de Saúde ao Servidor** ou a **Divisão de Desenvolvimento de Pessoas**.

Para fazer o registro de ocorrências, acesse o canal de denúncias exclusivo:
<https://www.al.sp.gov.br/transparencia/cartilha-comportamental/>.



A Alesp também conta com a **Ouvidoria do Parlamento**, um canal de comunicação para reclamações, denúncias e sugestões de assuntos à Administração Pública Estadual e à Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo.

Além disso, a CIPA também é responsável por acolher demandas sobre:

- **Situações de risco** (ex: mobiliários quebrados, placas de sinalização soltas);
- **Sugestões de melhorias das condições de trabalho** (ex: manutenção em aparelhos de ar condicionado);

- **Comunicação de acidente de trabalho** (ex: acidentes ocorridos dentro da Alesp ou no trajeto de/para o trabalho).

Ao longo desta cartilha, você encontrará recomendações específicas sobre diversos aspectos da saúde e segurança no trabalho, incluindo:

- **Prevenção de acidentes:** antecipação de riscos para se evitar quedas, choques elétricos e outros tipos de acidentes.
- **Saúde no trabalho:** cuidados com a ergonomia, higiene, saúde mental e outros fatores que podem afetar a saúde dos servidores.
- **Ginástica laboral:** exercícios físicos pensados para se realizar especificamente no ambiente de trabalho, durante o expediente.

Canal oficial da CIPA

Para encaminhar uma demanda, envie-nos um e-mail para cipa@al.sp.gov.br descrevendo a situação em detalhes, inclusive a localização exata, e se possível tire fotos.

Outras informações

Em caso de urgência ou emergência dirija-se à **Divisão de Atendimento de Saúde ao Servidor - DASS (3º andar - sala 321)**.

Caso identifique uma situação de risco grave e iminente, ligue para o **ramal 6510**, ou entre em contato com a **Polícia Militar** pelo **ramal 6190** e com o Corpo de Bombeiros pelo **ramal 6193**.



Definições em Saúde e Segurança do Trabalho

Saúde e Segurança do Trabalho

Segurança e Saúde no Trabalho (SST) é o estado de estar livre de riscos inaceitáveis de danos nos ambientes de trabalho, garantindo o bem estar físico, mental e social dos trabalhadores.

A SST é um conjunto de normas e ações que visam garantir a saúde e a segurança dos trabalhadores, com o objetivo de criar um ambiente de trabalho seguro e saudável, reduzindo o risco de acidentes e doenças ocupacionais. É fundamental abordar a SST de maneira integrada, considerando as interações entre o cotidiano do trabalhador e o ambiente ocupacional.

Atualmente, o homem não busca apenas a saúde no sentido estrito; como profissional, não deseja só condições higiênicas para desempenhar sua atividade, e sim qualidade de vida.

Ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho abrange não apenas postos de trabalho em si, mas também todos os fatores que influenciam o bem-estar do

trabalhador, como as condições físicas do local. Além disso, inclui o conjunto de relações humanas, a organização do trabalho, os turnos, os ritmos, os critérios de remuneração e as oportunidades de crescimento profissional.

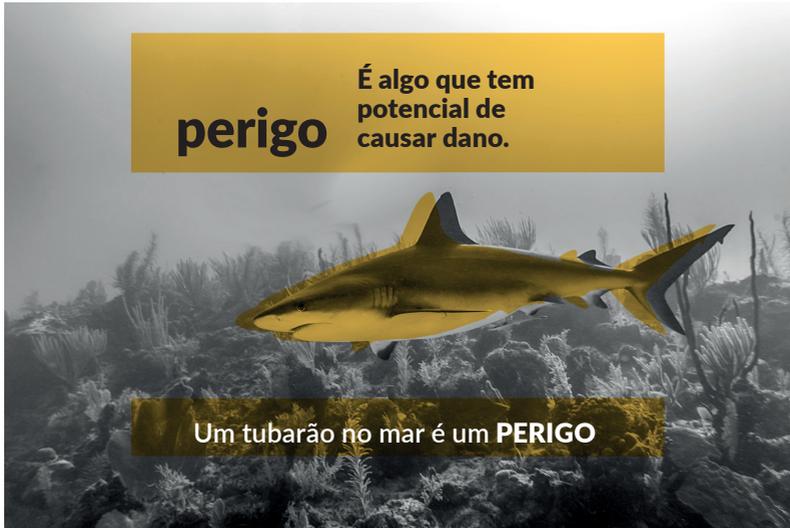
Esse conceito também se estende à interação entre o trabalhador e o local onde realiza suas atividades, considerando riscos físicos, químicos e biológicos presentes, além das ferramentas e equipamentos utilizados. Envolve, ainda, as dinâmicas das relações humanas e todos os processos produtivos que caracterizam a atividade.

O foco da SST está em garantir a saúde, a segurança e o bem-estar físico e psicológico do trabalhador, independentemente de sua atividade, local ou função.

Perigo e risco

- **Perigo:** é qualquer fonte ou situação com potencial para causar danos à saúde, integridade física ou moral do trabalhador. Isso inclui materiais perigosos, equipamentos defeituosos, ambientes de trabalho inadequados ou práticas laborais inseguras. Por exemplo, uma máquina sem proteção adequada ou a presença de substâncias tóxicas no ambiente de trabalho representam perigos.
- **Risco:** é a probabilidade de que o perigo se concretize, resultando em lesão ou dano à saúde do trabalhador. O risco depende da exposição ao perigo e da gravidade das possíveis consequências. Por exemplo, o risco de um trabalhador sofrer um acidente ao operar uma máquina sem proteção aumenta conforme a frequência e a maneira como ele interage com essa máquina.

Em resumo, o perigo é a fonte potencial de dano, enquanto o risco é a chance desse dano ocorrer, considerando a exposição e as medidas de controle existentes.



Incidente, quase acidente e acidente

- **Incidente:** é qualquer ocorrência não planejada que poderia resultar em danos à saúde ou segurança dos trabalhadores, ao patrimônio ou ao meio ambiente, mas que não chegou a se concretizar em um acidente. Por exemplo, uma ferramenta que cai sem que haja um trabalhador próximo no momento do ocorrido.

- **Quase acidente:** é uma situação em que ocorreu um evento inesperado que tinha potencial para causar danos ao trabalhador ou ao patrimônio, mas que, por circunstâncias favoráveis ou intervenções oportunas, não resultou em consequências negativas. Por exemplo, uma ferramenta que cai próximo a um trabalhador sem atingi-lo caracteriza um quase acidente.

- **Acidente de trabalho:** é um evento inesperado e não planejado que ocorre durante o exercício do trabalho, resultando em danos ao trabalhador, como lesões corporais, doenças ocupacionais e até mesmo morte. Por exemplo, uma queda de altura que cause fraturas é considerada um acidente de trabalho.



Tanto os acidentes quanto os quase acidentes e incidentes devem ser registrados e analisados. Isso permite identificar falhas nos processos e implementar medidas preventivas para evitar futuras ocorrências. A CIPA da Alesp trabalha de forma conjunta com os servidores para identificar incidentes e quase acidentes, de forma a evitar que possíveis acidentes se concretizem.

Higiene do Trabalho e Riscos Ocupacionais

Higiene do Trabalho é a área da SST que se preocupa em identificar, avaliar e controlar os riscos que podem afetar a saúde dos trabalhadores no ambiente de trabalho. Seu objetivo é evitar doenças ocupacionais e melhorar as condições do ambiente.

A Higiene do Trabalho analisa e controla agentes que podem fazer mal à saúde, como:



Agentes físicos: ruído excessivo, calor intenso, vibrações, iluminação inadequada. Exemplo: O trabalhador de uma indústria que lida com máquinas barulhentas deve usar protetores auriculares para evitar problemas auditivos.



Agentes químicos: poeiras, gases, vapores tóxicos, produtos químicos perigosos. Exemplo: Em um laboratório, os trabalhadores usam luvas e máscaras para evitar contato com substâncias químicas prejudiciais.



Agentes biológicos: vírus, bactérias, fungos, parasitas. Exemplo: Profissionais da saúde usam EPIs como luvas, máscaras e aventais descartáveis para evitar contaminações.



Agentes ergonômicos: postura inadequada, esforço repetitivo, carga de trabalho excessiva. Exemplo: Um trabalhador de escritório precisa usar cadeiras ergonômicas e realizar pausas para alongamento para evitar dores na coluna.



Agentes psicossociais: estresse, pressão excessiva, ambiente de trabalho hostil. Exemplo: Empresas podem oferecer programas de apoio psicológico e incentivo ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal para evitar riscos psicossociais.

Você poderá encontrar uma tabela de classificação de riscos ocupacionais ao final desta cartilha.

EPC e EPI

Equipamentos de Proteção Coletiva (EPCs):

dispositivos, sistemas ou medidas implementadas no ambiente de trabalho com o objetivo de proteger a saúde e a integridade física de todos os trabalhadores presentes, atuando na fonte de risco ou em seu trajeto, antes que atinja o indivíduo. Os EPCs visam eliminar ou minimizar os riscos de forma coletiva, criando um ambiente de trabalho mais seguro para todos. Devem ser implementados como uma medida de proteção antes da utilização de EPIs.

Exemplos:

- **Sistemas de ventilação e exaustão:** controlam a qualidade do ar, reduzindo a concentração de contaminantes.
- **Proteções em máquinas e equipamentos:** barreiras físicas que impedem o contato acidental com partes móveis perigosas.
- **Corrimãos e guarda-corpos:** estruturas que previnem quedas em escadas e plataformas elevadas.

Equipamentos de Proteção Individual (EPIs):

dispositivos ou acessórios de uso pessoal destinados a proteger o trabalhador contra riscos que possam ameaçar sua segurança e saúde durante a execução de suas atividades laborais. Devem ser utilizados como última medida de prevenção de acidentes.

Exemplos:

- **Capacete de segurança:** protege a cabeça contra impactos e quedas de objetos.
- **Luvas de proteção:** protegem as mãos de agentes químicos, cortes ou abrasões.
- **Óculos de proteção:** protegem os olhos de partículas, poeiras e radiações.
- **Protetores auriculares:** reduzem a exposição a níveis elevados de ruído.
- **Calçados de segurança:** protegem os pés contra quedas de objetos, perfurações e escorregões.

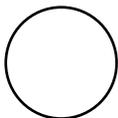
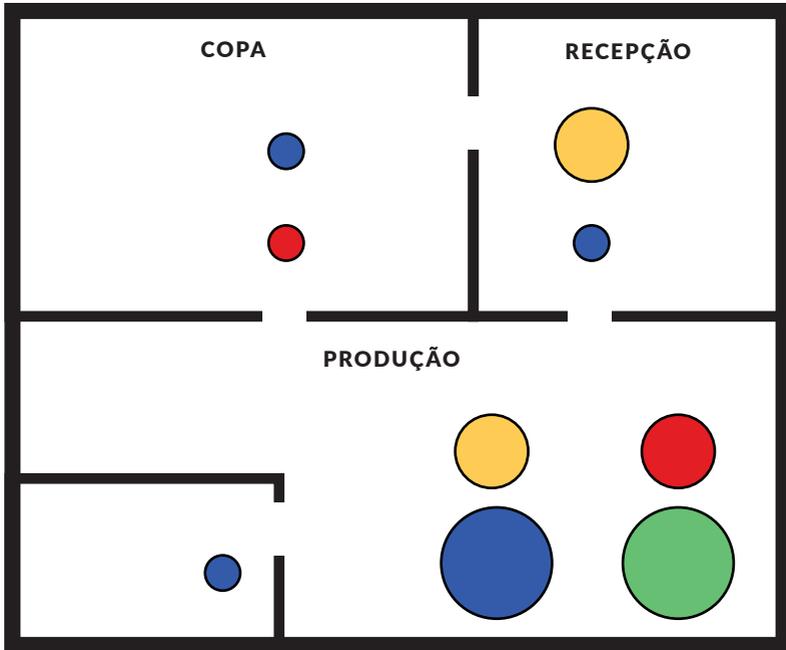
Mapa de Risco

O **Mapa de Risco** é uma representação gráfica que identifica os riscos presentes em um ambiente de trabalho. Ele destaca os locais e a intensidade dos perigos, auxiliando na prevenção de acidentes e na promoção da saúde ocupacional. O mapa de risco é fundamental para conscientizar os trabalhadores sobre os riscos aos quais estão expostos e orientar medidas preventivas de controle desses riscos.

A elaboração do Mapa de Risco envolve as seguintes etapas:

1. **Identificação dos riscos:** analisar cada setor da empresa para detectar possíveis perigos, como agentes físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes.
2. **Classificação dos riscos:** determinar a natureza e a gravidade de cada risco identificado.
3. **Representação gráfica:** criar um mapa do ambiente de trabalho, indicando os riscos com círculos de diferentes cores e tamanhos, conforme a classificação.

Exemplo de Mapa de Risco



Risco alto e que não pode ser controlado



Risco relevante e que pode ser controlado



Risco baixo ou médio já controlado



Risco físico



Risco químico



Risco ergonômico



Risco mecânicos/
de acidentes



Risco biológico



Acidente de trabalho

O que é acidente de trabalho?

Acidente de trabalho é um acontecimento súbito e inesperado que resulta em lesão corporal, doença profissional, perturbação funcional ou morte, comprometendo a capacidade laboral do trabalhador.

A legislação que disciplina sobre os acidentes de trabalho é a Lei nº 8.213/1991, que versa sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social.

O art. 19 da referida lei nos traz o conceito legal do que seja acidente de trabalho. Veja:

*Art. 19. Acidente do trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço de empresa ou de empregador doméstico ou pelo exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VII do art. 11 desta Lei, provocando **lesão corporal ou perturbação funcional** que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.*

Perceba que a lei destaca dois elementos objetivos que caracterizam os acidentes de trabalho: lesão corporal e perturbação funcional.

Enquanto a lesão corporal atinge a integridade física da pessoa, a perturbação funcional está ligada aos danos psíquicos e fisiológicos,

relacionados, por exemplo, às funções específicas do organismo, mas sem transparecer lesões físicas.

O conceito de acidente de trabalho foi ampliado, englobando as doenças ocupacionais. Nesses casos, os acidentes não são fatos repentinos e inesperados que causam incapacidade parcial ou total para o labor. São situações que, com o passar do tempo, ocasionam a redução, a perda temporária ou permanente da capacidade profissional do indivíduo.

Como exemplo de doença de trabalho podemos citar a tendinite, que é a inflamação dos tendões, causada por movimentos repetitivos e esforço excessivo, comum em digitadores, músicos e costureiras.

Vale ressaltar que o chamado acidente de trajeto, aquele ocorrido no percurso da residência para o local de trabalho ou deste para aquela, também é considerado acidente de trabalho; além disso, acidentes causados em decorrência de viagem a serviço também são acidentes de trabalho.

Exemplos de acidentes de trabalho

Acidentes de trabalho podem ocorrer em diversos ambientes laborais e envolver uma variedade de causas. Por isso, é fundamental conhecer seus tipos mais comuns para implementar medidas de prevenção de acidentes e garantir a segurança dos trabalhadores.

Os tipos de acidentes de trabalho mais comuns incluem:

- **Quedas com diferença de nível:** quedas de andaimes, telhados e escadas, tropeços, escorregões e tombos em superfícies irregulares;

- **Quedas em mesmo nível:** tropeços, escorregões e tombos em superfície sem diferença de nível;
- **Cortes e perfurações:** com o uso de ferramentas como facas, tesouras e estiletes;
- **Choques elétricos:** contato direto com fios desencapados ou equipamentos elétricos energizados, sem a devida proteção;
- **Queimaduras:** contato com ácidos, bases ou outros produtos químicos corrosivos, ou com o fogo;
- **Esmagamentos:** ser atingido por objetos pesados que caem de alturas, fechar partes do corpo em vãos de portas;
- **Lesões por esforço repetitivo (LER):** realização de movimentos repetitivos por longos períodos, como digitar, usar o mouse ou montar peças;
- **Acidentes de trânsito:** acidentes ocorridos durante o deslocamento para o trabalho ou do trabalho para casa;
- **Exposição a agentes químicos:** inalação de substâncias tóxicas presentes no ar ou contato com substâncias químicas que causam irritação ou alergia;
- **Acidentes por fatores ergonômicos:** iluminação insuficiente, layout inadequado.

Como prevenir os acidentes de trabalho?

A prevenção de acidentes de trabalho traz benefícios a todos envolvidos. Ao adotar medidas preventivas e criar uma cultura de segurança, é possível construir um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Trata-se de um processo contínuo que envolve a participação dos empregadores, dos trabalhadores, da equipe de SST e dos membros da CIPA.

Algumas medidas essenciais são necessárias para reduzir os acidentes de trabalho:

- **Treinamento:** oferecer treinamentos regulares e específicos para cada função, abordando os riscos e as medidas de segurança.
- **Uso de EPIs:** garantir que todos os trabalhadores utilizem os Equipamentos de Proteção Individual adequados.
- **Manutenção:** realizar a manutenção preventiva de máquinas, equipamentos e instalações.
- **Organização do ambiente de trabalho:** manter o ambiente de trabalho limpo, organizado e livre de obstáculos.
- **Sinalização:** utilizar sinalização clara e objetiva para identificar áreas de risco.
- **Investigação de acidentes:** investigar todos os acidentes, identificar as causas e implementar medidas corretivas.
- **Comunicação:** promover uma comunicação aberta e transparente sobre segurança, incentivando os trabalhadores a reportarem condições inseguras.
- **Cultura de segurança:** criar uma cultura de segurança no ambiente de trabalho, onde todos se sintam responsáveis pela prevenção de acidentes.

Atenção! Um dos objetivos desta cartilha é ajudar você, servidor da Alesp, a identificar possíveis situações de risco e informar a CIPA, para que todos possamos ter um ambiente de trabalho mais seguro.

O que fazer em caso de acidentes de trabalho na Alesp?

Se o acidente ocorrer no recinto da Alesp, o servidor poderá comparecer à Divisão de Atendimento de Saúde ao Servidor, localizada no 3º andar - sala 321, para os primeiros socorros.

Caso o acidente de trabalho ocorra no trajeto residência-Alesp, ou vice-versa, o servidor deve providenciar o atestado médico que certifique a ocorrência e encaminhar para a **DASS (saude@al.sp.gov.br)**.

Os atestados deverão conter:

- **Código Internacional de Doenças (CID) legíveis;**
- **Data de início e prazo de licença;**
- **Data de emissão do atestado;**
- **Assinatura e carimbo do médico ou dentista, contendo respectivamente CRM ou CRO.**

Posteriormente, o servidor será convocado a passar por uma inspeção presencial pelos médicos da Alesp.

É de suma importância ressaltar que, em caso de acidentes de trabalho, o servidor deve protocolar o pedido de licença na Divisão de Gestão Documental, localizada no 1º andar - sala 113.

Para mais informações sobre o procedimento da licença em caso de acidentes de trabalho, acesse: <https://www3.al.sp.gov.br/DrhOnline/pages/servidor/licenca-saude/index.jsp>.





Ergonomia

O que é Ergonomia?

A **Ergonomia** pode ser entendida como a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, visando proporcionar o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

É uma ciência que estuda a relação entre o ser humano e os elementos de um sistema e da profissão, com o objetivo de **otimizar o bem-estar, o desempenho e a segurança do indivíduo.**

Objetivos

- Adaptar as condições de trabalho, ferramentas, equipamentos, espaços e tarefas às capacidades e limitações físicas, cognitivas e emocionais das pessoas.
- Reduzir o risco de lesões ou desconfortos no ambiente de trabalho ou em outras situações cotidianas.
- Melhorar a eficiência dos trabalhadores no desempenho de suas tarefas.

Importância prática

Garantir que os trabalhadores possam realizar suas atividades de forma mais confortável e segura, minimizando os efeitos negativos de posturas inadequadas, movimentos repetitivos, esforço excessivo e outros fatores que possam comprometer sua saúde e desempenho.

Ergonomia no ambiente de trabalho

A aplicação dos princípios ergonômicos tem grande potencial de melhorar as condições de trabalho e a produtividade, por meio do ajuste do posto de trabalho, das ferramentas e das condições ambientais às características físicas e cognitivas dos trabalhadores, promovendo seu bem-estar e saúde.

A ergonomia se preocupa com o design de ambientes, produtos e sistemas que favoreçam o conforto, a produtividade e a saúde do trabalhador, respeitando suas características e necessidades.

Postura ideal no uso de computadores

Não existe uma única postura estática correta ao se sentar em frente ao computador, pois o trabalhador naturalmente alterna posições ao longo da jornada. Alguns fatores, no entanto, devem ser observados e servem como referência para uma postura mais confortável e ergonômica.

Os principais benefícios da aplicação da ergonomia no ambiente laboral são prevenir lesões, reduzir o desconforto e assim aumentar a qualidade de vida no trabalho.

- **Postura:** a configuração do posto de trabalho deve garantir que o trabalhador possa manter uma postura neutra e confortável durante suas atividades. Isso inclui a altura das cadeiras, o posicionamento de monitores, teclados e outros equipamentos de forma que o trabalhador não precise fazer esforços excessivos ou manter posturas inadequadas por longos períodos.

Postura correta ao sentar em frente ao computador



- **Equipamentos e ferramentas:** o uso de ferramentas e equipamentos deve ser adequado ao tamanho e à força do trabalhador. Isso envolve, por exemplo, o design de cadeiras ajustáveis, mesas com largura suficiente, teclados e mouses ergonômicos, e o posicionamento de telas de computadores na altura dos olhos.

Atenção! Sua cadeira possui um sistema de ajustes que deve ser utilizado para adequá-la às suas características antropométricas, como altura do assento, altura do apoio para braços e inclinação do encosto. Caso tenha alguma dúvida de como ajustá-la, entre em contato com a Segurança do Trabalho pelo e-mail segurancadotrabalho@al.sp.gov.br.

- **Ambiente:** as condições ambientais também são importantes, como a iluminação adequada (evitando reflexos e luz insuficiente), temperatura controlada, ventilação suficiente e a minimização de ruídos excessivos.
- **Tarefas e ritmo de trabalho:** a divisão do trabalho deve ser feita de forma que o trabalhador tenha intervalos regulares para descanso e para prevenir a fadiga muscular e mental. Além disso, a carga de trabalho deve ser compatível com a capacidade do trabalhador.
- **Treinamento e conscientização:** oferecer orientação sobre como manter uma postura adequada, fazer pausas regulares e realizar tarefas com a técnica correta é fundamental para a prevenção de lesões.

A aplicação de ergonomia no ambiente de trabalho é essencial para a prevenção de doenças ocupacionais, como lesões por esforço repetitivo (LER) e problemas musculoesqueléticos, além de contribuir para uma maior satisfação e produtividade dos trabalhadores.

LER/DORT

A **Lesão por Esforço Repetitivo (LER)** é um termo utilizado para descrever uma série de lesões musculoesqueléticas causadas pela **repetição excessiva de movimentos**, geralmente em atividades profissionais ou esportivas.

O que essas lesões afetam?

Tendões, músculos e nervos.

Quando podem ocorrer?

Em trabalhadores que realizam movimentos repetitivos com as mãos, braços ou pernas, como digitadores, caixas de supermercado, costureiras, entre outros.

O que a LER ocasiona?

A LER pode gerar **dor, inchaço, formigamento, perda de força e dificuldade de movimento**. Entre as condições mais comuns associadas à LER estão a **tendinite, a bursite e a síndrome do túnel do carpo**.

Tratamento

Descanso, fisioterapia, mudança de hábitos posturais e, em alguns casos, intervenção cirúrgica. A prevenção é fundamental, como **pausas frequentes** durante o trabalho e adoção de **ergonomia adequada** no ambiente de trabalho.

Importância das pausas

Fazer pausas durante o expediente de trabalho é **fundamental** para a **saúde** e o **bem-estar** dos trabalhadores. As pausas ajudam a prevenir uma série de problemas de saúde, como fadiga, lesões por esforços repetitivos, estresse e diminuição da produtividade.

A Norma Regulamentadora (NR) 17, por exemplo, recomenda pausas regulares para **aliviar a tensão muscular e mental**, principalmente em atividades que exigem posturas prolongadas ou repetitivas.

Para saber a frequência e a duração ideal das pausas, é importante que o trabalhador entenda o contexto em que está inserido, o que pode variar de acordo com o tipo de trabalho e a carga horária, sempre respeitando as orientações de ergonomia e de bem-estar no ambiente de trabalho.

Confira algumas **diretrizes gerais** que podem ser seguidas, tanto pela NR-17 quanto por boas práticas de ergonomia:

■ **A cada 1h30 de trabalho contínuo**

Faça pausas preferencialmente de 10 a 15 minutos a cada 1h30 de trabalho contínuo, especialmente em tarefas que exigem posturas fixas ou movimentos repetitivos.

■ **Intervalos para refeições**

Para jornadas de trabalho superiores a 6 horas, a NR-17 também exige um intervalo para refeição, que deve ser de no mínimo 1 hora. Esse intervalo deve ser respeitado para evitar sobrecarga e promover o descanso necessário.

■ **Trabalho com esforço físico**

Em atividades com maior esforço físico é recomendada uma pausa mais frequente, com intervalos de cerca de 10 a 15 minutos a cada 1 hora de esforço, dependendo da intensidade do trabalho.

Confira alguns **benefícios** das pausas regulares:

- **Prevenção de lesões:** em atividades que exigem posturas fixas ou movimentos repetitivos, as pausas ajudam a evitar lesões como tendinites ou problemas musculares.
- **Redução da fadiga:** pausas ajudam a recarregar as energias, permitindo que o trabalhador se concentre melhor e seja mais produtivo.
- **Melhora na saúde mental:** momentos de descanso contribuem para diminuir o estresse e a pressão mental, prevenindo esgotamento e outros distúrbios psicológicos.
- **Aumento da produtividade:** com pausas regulares, o trabalhador consegue manter um bom nível de desempenho ao longo do dia, sem sobrecarregar o corpo e a mente.

Saúde mental no ambiente de trabalho

Manter o bem-estar emocional e psicológico ajuda a ter mais disposição, foco e produtividade. A saúde mental no trabalho é tão importante quanto a saúde física. Mas o que pode afetar a nossa saúde mental no trabalho?

- **Estresse:** quando há pressão constante, prazos apertados ou muitas tarefas ao mesmo tempo, o estresse pode surgir. É normal sentir-se pressionado às vezes, mas é importante saber quando o estresse está passando dos limites e buscar formas de aliviá-lo.
- **Ansiedade:** preocupações excessivas com o trabalho, medo de não cumprir as expectativas ou de cometer erros podem causar ansiedade. Isso afeta a concentração e pode gerar cansaço mental.
- **Depressão:** a sensação de desânimo, tristeza constante ou falta de interesse pelas atividades do trabalho pode ser sinal de depressão. Se isso acontecer, é fundamental procurar apoio, seja com um profissional ou com colegas de confiança.

A Alesp, por meio da **Divisão de Atendimento de Saúde ao Servidor**, oferece atendimento psicológico com o objetivo de colaborar com a saúde e bem estar dos servidores, ajudando-os a minimizar os riscos de agravamento do sofrimento psíquico e das problemáticas vividas.

Os atendimentos devem ser agendados preferencialmente pelo e-mail: psicologiadass@al.sp.gov.br, ou em caso de impossibilidade ligar para o ramal **6510** ou comparecer pessoalmente na Divisão de Atendimento de Saúde ao Servidor, sala **321**.

A Divisão de **Desenvolvimento de Pessoas**, por meio da Equipe de Apoio ao Funcionário, oferece acolhimento e desenvolve ações que visam à qualidade de vida no ambiente de trabalho, com foco no desenvolvimento do desempenho funcional.

Dicas práticas

Como cuidar da saúde mental no trabalho?

- **Organização e planejamento:** tente dividir as tarefas e fazer pausas ao longo do dia. Isso ajuda a evitar sobrecarga e estresse.
- **Comunicação:** fale sobre suas preocupações com colegas ou gestores. Às vezes, uma conversa pode aliviar o peso de uma situação.
- **Exercícios e descanso:** alongamentos, caminhadas curtas e pausas durante o expediente ajudam a relaxar o corpo e a mente.
- **Equilíbrio:** busque equilibrar as responsabilidades do trabalho com momentos de lazer e descanso fora do ambiente de trabalho.



Ginástica laboral

O que é ginástica laboral?

A **ginástica laboral** é uma prática de exercícios físicos cuidadosamente planejada para ser realizada no ambiente de trabalho, durante o expediente, com o objetivo de promover a saúde física e mental dos trabalhadores. As sessões, geralmente com duração de 10 a 15 minutos, são compostas por uma variedade de movimentos, incluindo alongamentos, exercícios de relaxamento e técnicas específicas para prevenir lesões e aliviar o estresse acumulado durante o dia de trabalho.

Benefícios da ginástica laboral

- **Prevenção de lesões:** a ginástica laboral ajuda a prevenir lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), que são comuns em funções que exigem movimentos repetitivos ou posturas inadequadas.
- **Melhora da postura:** os exercícios de alongamento e fortalecimento muscular ajudam a corrigir a postura, prevenindo dores nas costas e outros problemas posturais.

- **Redução do estresse:** a ginástica laboral ajuda a aliviar o estresse e a tensão muscular, promovendo o relaxamento e o bem-estar mental.
- **Aumento da produtividade:** trabalhadores mais saudáveis e relaxados tendem a ser mais produtivos e eficientes.
- **Melhora do clima organizacional:** a ginástica laboral pode promover a interação entre os trabalhadores e melhorar o clima organizacional.

Dicas importantes sobre a ginástica laboral

- A prática da ginástica laboral deve ser realizada diariamente;
- Os exercícios devem ser realizados de duas a três vezes no dia;
- Os alongamentos devem ser realizados até sentir uma mediana tensão nos músculos, mantendo a posição de 30 a 60 segundos;
- Além dos exercícios propostos, faça pequenas caminhadas durante o expediente do trabalho, preferindo as escadas aos elevadores, por exemplo;
- Caso seja portador(a) ou esteja tratando de alguma condição músculo-esquelética, consulte um profissional antes de iniciar a prática dos exercícios;
- A ginástica laboral **NÃO** substitui a prática regular de uma atividade esportiva.

Exemplos de exercícios de ginástica laboral



Puxar o pescoço para a lateral com uma das mãos e manter a posição por 30 a 60 segundos. Fazer uma série em ambos os lados.



Puxar o pescoço para frente com as duas mãos e manter a posição por 30 a 60 segundos.



Esticar bem os braços entrelaçando os dedos das mãos e manter a posição por 30 a 60 segundos.



Esticar bem um braço e puxar a mão com os dedos para baixo o máximo que você conseguir. Manter a posição por 30 a 60 segundos. Fazer uma série em ambos os lados.



Puxar uma das pernas o máximo que conseguir e manter a posição por 30 a 60 segundos. Fazer uma série em cada perna.



Relaxar o tronco com as pernas esticadas e manter a posição por 30 a 60 segundos.



Apoiar uma perna sobre a outra coxa e empurrar o joelho da perna apoiada para baixo mantendo a posição por 30 a 60 segundos. Realizar uma série em cada perna.

Presidência

Deputado André do Prado

1ª Secretaria

Deputado Maurici

2ª Secretaria

Deputado Barros Munhoz

Secretaria Geral de Administração

Murilo Mohring Macedo

Departamento de Comunicação

Matheus Perez Granato

Divisão de Comunicação Social

Ana Lucia da Silva Oliveira

Divisão de Comunicação Institucional

Patricia Yamamoto Weisz

Coordenação

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes
e de Assédio – Gestão 2024-2026

Redação

Gabriela de Carvalho Assis Goulart
Sabrina Oliveira Lima
Vinícius Lima Duarte

Design e diagramação

Vinicius de Almeida Marciano

TABELA DE CLASSIFICAÇÃO DE RISCOS OCUPACIONAIS

FÍSICO (01.01.000)	QUÍMICO (02.01.000)	BIOLÓGICO (03.01.000)	ERGONÔMICO (04.01.000)	ACIDENTE (MECÂNICO) (05.01.000)
Ruído	Poeiras	Vírus	Esforço físico intenso	Arranjo físico inadequado
Vibrações	Fumos	Bactérias	Levantamento e transporte manual de peso	Máquinas e equipamentos sem proteção
Radiações ionizantes	Névoas	Protozoários	Exigência e postura inadequada	Ferramentas inadequadas ou defeituosas
Radiações não ionizantes	Neblinas	Fungos	Controle rígido de produtividade	Iluminação inadequada
Frio	Gases	Parasitas	Imposição de ritmos excessivos	Eletricidade
Calor	Vapores	Bacilos	Trabalho em turno e noturno	Probabilidade de incêndio ou explosão
Pressões anormais	Substâncias, compostos ou produtos químicos		Jornadas de trabalho prolongadas	Armazenamento inadequado
Umidade			Monotonia e repetitividade	Animais peçonhentos
			Outras situações causadoras de stress físico e/ou psíquico	Outras situações de risco que poderão contribuir para a ocorrência de acidentes

