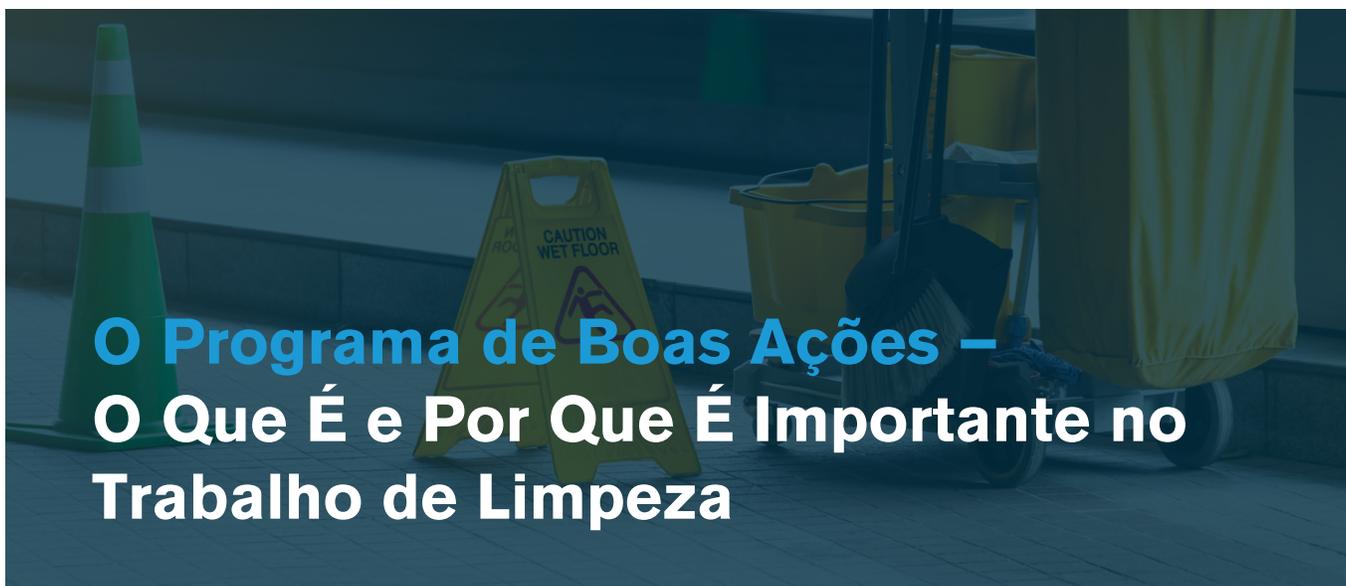


safety **lately**



Segurança em Foco A&A Elevated Facility Solutions



O Programa de Boas Ações – O Que É e Por Que É Importante no Trabalho de Limpeza

O Programa de Boas Ações – O Que É e Por Que É Importante no Trabalho de Limpeza

Em ambientes acelerados e fisicamente exigentes como os serviços de limpeza, pequenos descuidos podem ter grandes consequências. É por isso que o Programa de Boas Ações é essencial para nossa cultura de segurança — ele capacita os funcionários a agir ao identificar um risco e nos ajuda a construir locais de trabalho mais seguros, uma decisão por vez.

Nesta questão:

- ▶ **O Programa de Boas Ações – O Que É e Por Que É Importante no Trabalho de Limpeza**
 - O Que É Uma Boa Ação?
 - Por Que É Importante no Trabalho de Limpeza
 - Benefícios do Programa
- ▶ **Nutrição e Redução Do Estresse**
 - Medicamentos GLP-1

O QUE É UMA BOA AÇÃO?

Uma Boa Ação é uma atitude de segurança proativa tomada por um funcionário que evita que um risco se torne um incidente real. Trata-se de agir antes que algo ruim aconteça.

No setor de limpeza, Boas Ações incluem:

- Identificar vazamentos ou derramamentos químicos antes que se espalhem
- Relatar equipamentos com defeito como aspiradores com pino de aterramento quebrado
- Notar saídas de emergência bloqueadas ou extintores obstruídos
- Substituir cabos ou esfregões danificados para evitar lesões
- Corrigir armazenamento inadequado de produtos químicos

Essas ações são intervenções críticas que protegem tanto os funcionários quanto os ocupantes do edifício.

POR QUE É IMPORTANTE NO TRABALHO DE LIMPEZA

LO trabalho de limpeza expõe os funcionários diariamente a diversos riscos:

- Pisos molhados e escorregadios
- Contato com produtos químicos perigosos
- Movimentos repetitivos e levantamento de peso
- Ferramentas e equipamentos elétricos
- Exposição a riscos biológicos e fluidos corporais

Como essas tarefas são muitas vezes feitas fora do horário normal ou em locais isolados, os riscos

podem passar despercebidos. Por isso quem vê o problema deve se sentir com autoridade para agir — isso é uma Boa Ação.

BENEFÍCIOS DO PROGRAMA

- Reduz lesões e pedidos de indenização
- Melhora os indicadores de segurança e conformidade com CIMS/OSHA
- Estimula a atenção e a conscientização no dia a dia
- Reconhece funcionários proativos e comprometidos

COMO REPORTAR UMA BOA AÇÃO

1. Informe ao Supervisor ou Gerente do local.
2. Registre a Boa Ação usando o método do site (formulário impresso, eHub ou sistema designado).
3. Inclua:
 - O que foi observado
 - Qual ação foi tomada
 - Onde e quando ocorreu

PALAVRA FINAL:

Funcionários da limpeza são os olhos e ouvidos de cada instalação. Sua atenção e suas ações previnem acidentes e fortalecem a segurança dos edifícios.

Uma Boa Ação pode parecer pequena — mas em segurança, faz toda a diferença.

Nutrição e Redução Do Estresse

Embora meditação, respiração e caminhadas sejam boas formas de aliviar o estresse, você já considerou como a sua alimentação pode afetar os níveis de estresse? Uma dieta saudável pode reduzir os efeitos do estresse diminuindo a inflamação e a oxidação. Dietas ricas em carboidratos e açúcar não apenas causam ganho de peso, mas também promovem oxidação e inflamação no corpo todo. Isso aumenta o cortisol (hormônio do estresse)! Vamos ver como uma alimentação saudável pode ajudar:

- Planejamento de refeições: Quando fazemos refeições em casa ou planejamos a semana, é menos provável que comamos fora. Comer fora tende a ser menos saudável devido às calorias, açúcares e carboidratos. Ter um bom planejamento alimentar melhora a nutrição e reduz o estresse.
- Estresse e fluxo/pressão sanguínea: O estresse impacta negativamente o fluxo sanguíneo e a pressão arterial, o que afeta a saúde do cérebro. Alimentos ricos em polifenóis e ômega-3 ajudam na circulação e na saúde cerebral. Pense em frutas e vegetais frescos, salmão, nozes e abacate!
- A nutrição e a atividade física trabalham juntas na prevenção do declínio cognitivo.
- Maior ingestão e distribuição de nutrientes trazem benefícios não só ao estresse, mas à saúde geral do corpo.

MEDICAMENTOS GLP-1: VAMOS ENTENDER

Medicamentos como Ozempic, Wegovy e Mounjaro estão em alta por ajudarem na perda de peso. Como funcionam? Eles regulam o açúcar no sangue ao desacelerar a digestão – isso aumenta a saciedade e reduz a fome. Eles aumentam a insulina após as refeições e reduzem o glucagon quando o açúcar está alto. No entanto, se o uso for interrompido, o peso pode voltar.

Se você e seu médico decidirem pelo uso de GLP-1, ainda é importante manter uma boa alimentação e exercício físico para sustentar a perda de peso e melhorar a saúde a longo prazo.

