



Boletim de Segurança de A&A Elevated Facility Solutions



Conscientização e Prevenção da Violência no Local de Trabalho

Conscientização e Prevenção da Violência no Local de Trabalho

Outubro é o Mês Nacional de Prevenção ao Bullying, sendo o momento ideal para aumentar a conscientização sobre a violência no local de trabalho. Funcionários de limpeza, especialmente aqueles que trabalham sozinhos ou em turnos noturnos, estão sob maior risco de enfrentar comportamentos agressivos. De ameaças verbais a agressões físicas, a violência no trabalho pode acontecer em qualquer lugar.

Nesta questão:

- **Conscientização e Prevenção da Violência no Local de Trabalho**
Sinais de Alerta e Comportamentos de Risco
- **há de Ervas para Proteção Imunológica**
Hábitos Saudáveis

É nossa responsabilidade coletiva mantermos vigilância, respondermos de forma adequada e protegermos uns aos outros.

O QUE É VIOLÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO?

Violência no trabalho inclui qualquer ato ou ameaça de violência física, assédio, intimidação ou outro comportamento perturbador e ameaçador que ocorra no ambiente de trabalho. Pode variar de ameaças e abusos verbais até agressões físicas e até homicídio.

SINAIS DE ALERTA E COMPORTAMENTOS DE RISCO

- Ameaças diretas ou indiretas contra colegas
- Comportamento paranoico ou mudanças intensas de humor
- Obsessão por armas
- Raiva excessiva diante de decisões do trabalho
- Interesse romântico não correspondido
- Queda de produtividade e deterioração dos relacionamentos

DICAS DE PREVENÇÃO

- Incentive a comunicação respeitosa e o trabalho em equipe
- Relate qualquer comportamento preocupante imediatamente
- Nunca ignore ameaças, mesmo que pareçam brincadeiras
- Aprenda técnicas básicas de desaceleração de conflitos
- Revise regularmente os procedimentos de emergência

COMUNICAÇÃO NO LOCAL DE TRABALHO:**Palavras a Usar:**

- "Vamos tirar um momento para nos acalmar."
- "Você pode me ajudar a entender sua preocupação?"
- "Eu entendo o que você está dizendo. Vamos buscar uma solução."
- "Vamos nos afastar um pouco e voltar a esse assunto depois."
- "Sua segurança é importante. Vamos lidar com isso de forma profissional."

Palavras a Evitar:

- "Acalme-se!" (pode piorar a situação)
- Sarcasmo, gritos ou linguagem acusatória
- Ameaças ou insultos pessoais
- Frases como "Você está exagerando"

VIOLÊNCIA NO TRABALHO EM NÚMEROS

- Mais de 20.000 incidentes anuais nos EUA (Bureau of Labor Statistics)
- A violência é a 4ª principal causa de mortes ocupacionais no país
- Quase 2 milhões de trabalhadores americanos relatam serem vítimas de violência no trabalho todos os anos
- 1 em cada 7 mortes no local de trabalho é causada por violência (OSHA)

COMO REPORTAR PREOCUPAÇÕES

A prevenção da violência no trabalho não é apenas uma política — é uma questão de proteger nossa equipe. Se você tiver alguma preocupação ou testemunhar comportamentos que possam colocar alguém em risco, notifique imediatamente seu supervisor ou entre em contato com o setor de Recursos Humanos (RH). O RH irá coordenar com o Departamento de Relações Trabalhistas para tratar do problema através dos procedimentos adequados.

CONHEÇA SEUS DIREITOS

Como funcionário, você tem o direito de:

- Um ambiente de trabalho seguro e respeitoso, livre de violência, discriminação e assédio
- Reportar preocupações de segurança ou comportamento inadequado sem medo de retaliação
- Acessar as políticas e procedimentos da empresa
- Participar de treinamentos e exercícios de segurança

Todas as denúncias são confidenciais e levadas a sério. Sua voz importa — nunca hesite em se manifestar.

há de Ervas para Proteção Imunológica

À medida que nos aproximamos dos meses de outono, o clima mais frio vem acompanhado de resfriados e outras infecções virais. Os chás de ervas podem ajudar na saúde do sistema imunológico devido ao seu alto teor de polifenóis (flavonóis) e antioxidantes. Os chás mais comuns incluem chá preto, oolong, branco e verde — todos provenientes da planta *Camellia sinensis*, processados de formas diferentes para sabores únicos. Em contraste, os chás de ervas derivados de raízes, folhas, ervas e especiarias fornecem a maior proteção imunológica.

CHÁS DE ERVAS QUE REFORÇAM O SISTEMA IMUNOLÓGICO:

- Chá de cúrcuma (curcumina): Reduz a inflamação, é rico em antioxidantes e regula a resposta imunológica diante de substâncias estranhas.
- Chá de gengibre: Ajuda a combater infecções.
- Chá de raiz de alcaçuz (licorice): Possui propriedades antimicrobianas e antivirais, ativa células imunológicas e regula os níveis de citocinas.
- Chá de hibisco ou sabugueiro (elderberry): Ricos em vitamina C, apoiam a saúde geral do sistema imunológico.

HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA APOIAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO:

Cuidar da saúde por meio da nutrição, exercícios e bons hábitos de higiene é uma ótima maneira de fortalecer o sistema imunológico:

- Consuma uma dieta equilibrada com frutas e vegetais frescos, grãos integrais, proteínas magras e bastante água ao longo do dia.
- Limite o consumo de alimentos inflamatórios como doces, frituras e álcool.
- Lave sempre as mãos antes de comer e após ir ao banheiro para reduzir a exposição a germes e vírus.

