

2025



Firjan SESI

Planner de Saúde da Firjan SESI



JANEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Introdução

Seja bem-vindo ao **Planner de Saúde da Firjan SESI**.

A Firjan SESI é parceira estratégica no desenvolvimento e desdobramento de saúde, que integrem inovação e produtividade, com foco na competitividade para uma indústria saudável, segura e sustentável.

Por isso, acreditamos que **planejar as ações de saúde nas empresas** é fundamental para garantir o cuidado com a saúde dos trabalhadores o ano inteiro.

A #FirjanSESI elaborou um material para **apoiar a sua empresa nas estratégias de saúde**. Mensalmente, serão disponibilizados conteúdos em nossos canais digitais para levar informação qualificada aos trabalhadores, tudo isso com temáticas relevantes e alinhadas às tendências de saúde.



JAN

**JANEIRO
BRANCO**
Mês dedicado
à saúde mental
e emocional

MAR

**MARÇO
PRATEADO**
Mês dedicado
à longevidade
com saúde

MAI

**MAIO
AMARELO**
Mês dedicado
à promoção da
educação no
trânsito

FEV

**FEVEREIRO
VIOLETA**
Mês dedicado
à promoção
de hábitos
saudáveis

ABR

**ABRIL
VERDE**
Mês dedicado
à prevenção
de acidentes
de trabalho

JUN

**JUNHO
VERMELHO**
Mês dedicado
à doação de
sangue

JUL

**JULHO
TURQUESA**
Mês dedicado
ao letramento
em saúde para o
autocuidado

SET

**SETEMBRO
AMARELO**
Mês dedicado
à prevenção
ao suicídio

NOV

**NOVEMBRO
AZUL**
Mês dedicado
ao cuidado
com a saúde
do homem

AGO

**AGOSTO
BRONZE**
Mês dedicado à
saúde ocupacional
e à coordenação
do cuidado

OUT

**OUTUBRO
ROSA**
Mês dedicado
ao cuidado
com a saúde
da mulher

DEZ

**DEZEMBRO
VERMELHO**
Mês dedicado
à prevenção
ao HIV/Aids e a
outras ISTs



**Menu
rápido**



Janeiro Branco

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

26 Dia Mundial de Combate e Prevenção à Hanseníase

FERIADOS

1º Confraternização Universal
20 Dia de São Sebastião

Janeiro é o mês dedicado à saúde mental e emocional.

Começar o ano cuidando da saúde mental e emocional é muito importante, já que isso afeta diretamente a qualidade de vida como um todo, equilibrando o bem-estar físico, mental e social. Ao longo deste mês, vamos explorar como a atenção à saúde mental e emocional dos profissionais pode trazer benefícios significativos para a sua rotina.

TEMÁTICAS

- :: Inteligência de dados e gestão de saúde mental corporativa
- :: Estratégia de intervenção em saúde mental para empresas
- :: Fatores de riscos psicossociais no trabalho
- :: Hiperconectividade e seus impactos na saúde mental



Fevereiro Violeta

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 4** Dia Mundial contra o Câncer (OMS) **20** Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo
5 Dia Nacional da Mamografia **28** Dia Mundial de Combate às Lesões por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares



Fevereiro é o mês dedicado ao incentivo de práticas para uma vida mais saudável.

Viver uma vida longa e saudável é uma maneira eficiente de alcançar uma boa qualidade de vida e prevenir várias doenças. Adote práticas saudáveis que promovam a saúde e o bem-estar, no ambiente de trabalho e no lazer.

TEMÁTICAS

- :: Álcool e outras drogas no ambiente corporativo
- :: Impactos da ausência do bem-estar financeiro na saúde
- :: Hábitos saudáveis e produtividade no trabalho



Março Prateado

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 4 Dia Mundial da Obesidade
- 8 Dia Internacional da Mulher
- 10 Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo
- 15 Dia Mundial do Sono
- 20 Dia da Felicidade e Dia Mundial da Saúde Bucal
- 31 Dia Nacional da Saúde e da Nutrição

FERIADOS

- 3 e 4 Carnaval
- 5 Quarta-feira de Cinzas



Março é o mês dedicado ao incentivo à longevidade com qualidade.

A longevidade com saúde, ou *healthspan*, é essencial para que os anos adicionais de vida sejam vividos com qualidade, sem doenças ou limitações. No cenário atual, onde a expectativa de vida aumenta e a faixa etária dos trabalhadores acompanha essa mudança, as empresas precisam repensar o futuro de seu capital humano. Adotar ações que promovam a longevidade produtiva e saudável de seus trabalhadores é fundamental. Investir em programas de bem-estar, prevenção e cuidados com a saúde não só melhora a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também fortalece a sustentabilidade e o desempenho organizacional a longo prazo.

TEMÁTICAS

- :: Longevidade produtiva e qualidade de vida
- :: Relações intergeracionais nas organizações
- :: *Healthspan*: o caminho para a longevidade



Abril Verde

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

2 Dia Mundial de Conscientização do Autismo
6 Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Dia Internacional da Atividade Física
7 Dia Mundial da Saúde

25 Dia Nacional da Saúde Digital
28 Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho (OIT)

FERIADOS

18 Sexta-feira Santa
20 Páscoa
21 Tiradentes
23 Dia de São Jorge

Abril é o mês dedicado à segurança do trabalho.

Mês marcado pelo movimento do Abril Verde, que visa conscientizar sobre a importância da saúde e segurança no ambiente de trabalho, para prevenir doenças e acidentes.

Investir na cultura preventivista e na segurança no trabalho é fundamental para proteger a saúde e o bem-estar dos trabalhadores e promover ambientes laborais seguros e saudáveis.

TEMÁTICAS

- :: Prevenção ao assédio e outras violências no ambiente de trabalho
- :: A importância da cultura de segurança para diminuição de acidentes
- :: Tecnologia e segurança no trabalho: imersão virtual nos treinamentos normativos



Maio Amarelo

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 5 Dia Mundial da Higiene das Mãos
- 6 Dia Mundial de Combate à Asma
- 17 Dia Mundial da Hipertensão Arterial
- 25 Dia da Indústria

FERIADOS

- 1º Dia do Trabalhador



Maio é o mês dedicado à promoção da educação no trânsito.

Maio é dedicado à conscientização e prevenção de acidentes de trânsito, visando promover a segurança nas vias. Durante este mês são realizadas campanhas educativas para alertar sobre a importância do respeito às regras de trânsito, sobre o uso do cinto de segurança e da responsabilidade ao volante. Esta ação pretende reduzir o número de acidentes e suas consequências, buscando a colaboração de todos os envolvidos no tráfego para um convívio mais seguro.

TEMÁTICAS

- :: Trânsito seguro
- :: A influência dos fatores humanos no comportamento seguro



Junho Vermelho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 3 Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil
- 6 Dia Nacional de Luta contra Queimaduras
- 9 Dia da Imunização

FERIADOS

- 19 Corpus Christi



Junho é o mês dedicado à doação de sangue.

O mês dedicado ao sangue é uma oportunidade para destacar a importância das doações de sangue e a necessidade de manter estoques adequados para salvar vidas. Este período serve para conscientizar e promover a importância sobre os impactos positivos que cada doação pode ter.

TEMÁTICAS

- :: Estratégia de imunização para gestão de absenteísmo
- :: Cuidados com a saúde do coração
- :: Saúde solidária



Julho Turquesa

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

10 Dia Mundial da Saúde Ocular

27 Dia Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho



Julho é o mês dedicado ao letramento em saúde para o autocuidado.

Mês dedicado à promoção do autocuidado, com hábitos preventivos em relação ao estilo de vida e comportamento diário dentro e fora do trabalho, sendo de suma importância dedicar um tempo para sua saúde.

TEMÁTICAS

- :: *Check-up* em saúde para o cuidado do trabalhador
- :: Inteligência comportamental aplicada às escolhas saudáveis e conscientes
- :: Educação em novas tecnologias de saúde



Agosto Bronze

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

5 Dia Nacional da Saúde

8 Dia Nacional de Combate ao Colesterol

Agosto é o mês dedicado à saúde ocupacional e à coordenação do cuidado.

A coordenação do cuidado é fundamental para proporcionar aos trabalhadores assistência à saúde contínua e adequada, integrando os atendimentos ocupacionais e assistências, com foco em programas de prevenção, bem-estar e atenção primária em saúde. Além disso, investir em tecnologias e comunicação multidisciplinar entre profissionais de saúde permite um cuidado mais eficiente. Com uma abordagem coordenada da saúde, as empresas reduzem custos com sinistralidade do plano e do absenteísmo. E melhoram a produtividade, contribuindo para um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

TEMÁTICAS

- :: Gestão integrada de segurança e saúde do trabalho
- :: Inteligência de dados como estratégia de gestão em saúde
- :: Tendências em saúde corporativa



Setembro Amarelo

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

10 Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio
23 Dia Mundial de Combate ao Estresse
29 Dia Mundial do Coração

FERIADOS

7 Independência do Brasil



Setembro é o mês dedicado à prevenção ao suicídio.

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio e a importância da saúde mental. As empresas desempenham um papel fundamental nesse contexto, ao implementarem ações contínuas de assistência psicológica e protocolos emergenciais que proporcionem apoio imediato aos trabalhadores em situação de risco. Ao adotar essa prática, as empresas contribuem para o bem-estar mental dos seus trabalhadores, e promovem um ambiente de trabalho mais saudável e empático, prevenindo crises e melhorando a produtividade e o clima organizacional.

TEMÁTICAS

- :: Psicoeducação corporativa em saúde mental e emocional
- :: Protocolo de acolhimento emocional nas empresas
- :: Impacto do adoecimento mental no ambiente corporativo



Outubro Rosa

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

1º Dia Internacional das Pessoas Idosas
10 Dia Mundial da Saúde Mental
16 Dia Mundial da Alimentação
25 Dia Nacional da Saúde Bucal
29 Dia da Saúde Financeira

FERIADOS

12 Dia de Nossa Senhora Aparecida,
Padroeira do Brasil



Outubro é o mês dedicado ao cuidado com a saúde da mulher.

Viver uma vida longa e saudável vai além da genética e está profundamente ligado à adoção de hábitos saudáveis. Neste mês, vamos explorar os desafios e aspectos importantes relacionados à saúde da mulher.

TEMÁTICAS

- :: Campanha Outubro Rosa
- :: Cuidados necessários para a saúde da mulher
- :: Mitos e verdades sobre o câncer de mama



Novembro Azul

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 14** Dia Mundial do Diabetes
- 17** Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata
- 25** Dia Nacional de Doação de Sangue

FERIADOS

- 2** Dia de Finados
- 15** Proclamação da República
- 20** Dia de Zumbi dos Palmares



Novembro é o mês dedicado ao cuidado com a saúde do homem.

Viver uma vida longa e saudável vai além da genética e está profundamente ligado à adoção de hábitos saudáveis. Neste mês, vamos focar na saúde do homem como nosso tema principal.

TEMÁTICAS

- :: Campanha Novembro Azul
- :: Cuidados importantes para a saúde do homem
- :: Impacto do adoecimento mental nos homens



Dezembro Vermelho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

1º Dia Mundial da Luta contra a Aids

FERIADOS

25 Natal



Dezembro é o mês dedicado à prevenção ao HIV/Aids e a outras infecções sexualmente transmissíveis.

A prevenção das ISTs é crucial para a saúde dos trabalhadores, e as empresas desempenham um papel importante nesse processo.

É responsabilidade das empresas promover um ambiente saudável, incluindo a conscientização sobre HIV/Aids, conforme previsto em norma regulamentadora. Isso envolve campanhas de prevenção, como o uso de preservativos e o diagnóstico precoce, além de garantir a confidencialidade e combater a discriminação. Implementar programas de apoio e oferecer acesso a exames e tratamento adequado são ações essenciais para proteger a saúde dos trabalhadores e promover um ambiente inclusivo e seguro.

TEMÁTICAS

- :: Cuidados preventivos contra o HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis
- :: Apoio psicológico e emocional às pessoas com HIV
- :: Exposição solar e proteção adequada

Saúde da Firjan SESI

Nosso maior bem é a vida.

firjan.com.br/saudeintegrada

Firjan SESI

