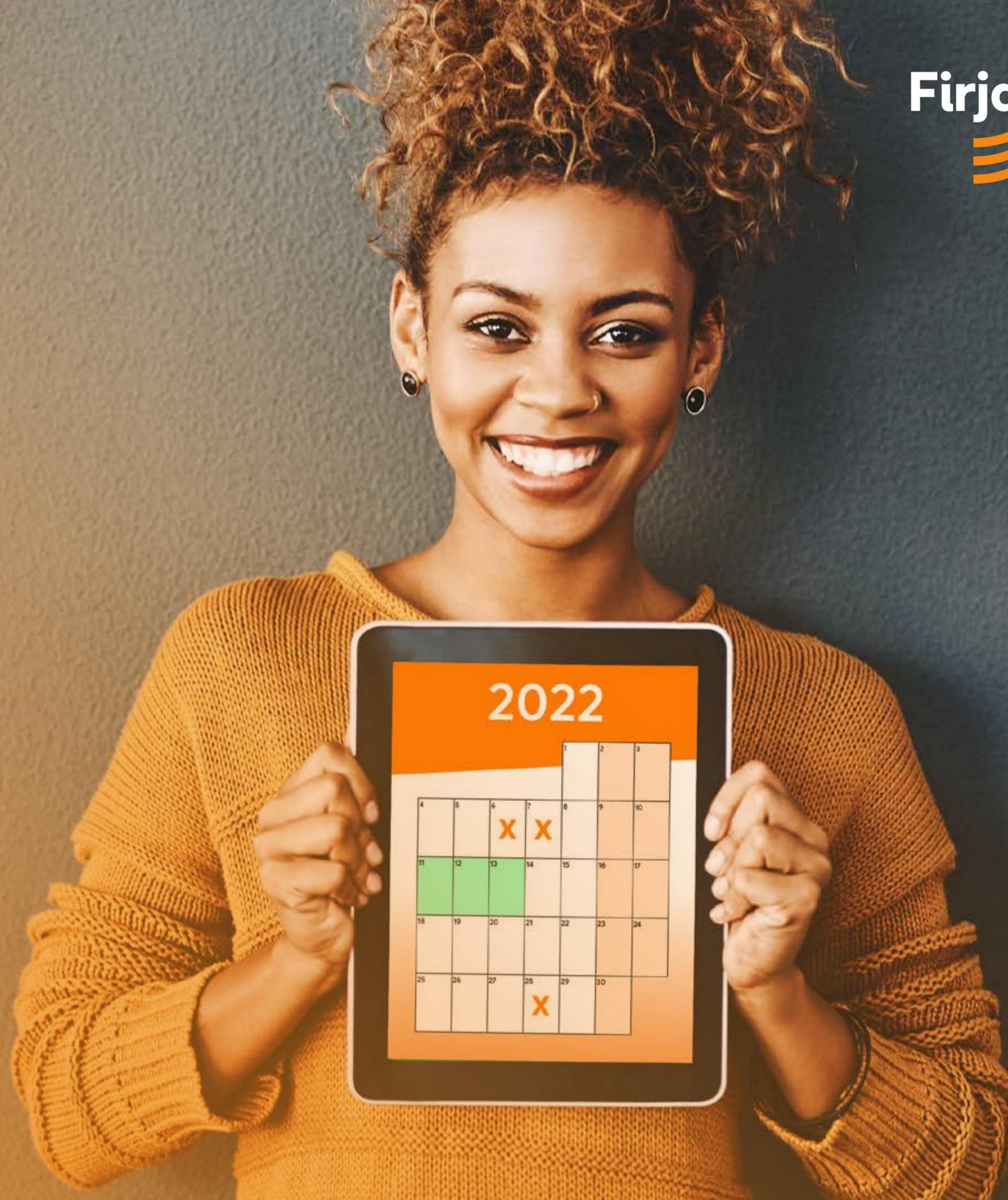




# CALENDÁRIO DE SAÚDE INTEGRADA 2022

A saúde é um bem tão importante que propomos ações durante todo o ano para **cuidar dela.**





Todo dia é dia de cuidar da saúde. **Afinal, nosso maior bem é a vida.** Logo, para chamar a atenção sobre os temas que precisam de maior cuidado para a saúde do trabalhador, criamos esse calendário.

Aqui, destacamos dias, semanas, ou até um mês inteiro, durante o ano, para levar **informação qualificada**, conhecimento e dicas importantes sobre a prevenção de doenças, gestão de riscos e a promoção da saúde. **Acompanhe também nossos canais digitais, onde disponibilizamos constantemente materiais informativos.**

Na sua empresa, você pode aproveitar as nossas orientações para apoiar a estratégia de gestão da saúde e para a sensibilização dos trabalhadores.

A Firjan SESI é parceira estratégica na gestão de risco, vida segura e saudável, e eficiência operacional das empresas.

# Acesso rápido

JAN

FEV

MAR

ABR

MAIO

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ

# JANEIRO



## Janeiro Branco MÊS DEDICADO À SAÚDE MENTAL

O termo Saúde Mental refere-se à saúde e está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmoniza suas ideias e emoções. Diariamente, vivenciamos uma série de emoções, boas ou ruins, mas que fazem parte da vida.

Você sabia que pequenas ações inseridas na rotina podem provocar mudanças significativas ao longo do tempo, com um impacto positivo no corpo, na mente e na produtividade? O que você sabe sobre autocuidado? Já conversou com alguém sobre isso? Conhece os seus pilares? Nutrição, movimento, atividade física, práticas mente-corpo, espiritualidade, relacionamentos, ambiente físico e contato com a natureza.

Já parou para pensar na importância de dedicarmos um mês todinho só para pensar na saúde mental? Refletir e entender os impactos positivos de uma mente saudável em todos os aspectos da vida gera valor para o indivíduo e para aqueles que o cercam. Isso também vale para o ambiente de trabalho.

JAN

01

### Dia Nacional de Combate e Prevenção da Hanseníase

Essa data é um importante alerta para a população sobre os sinais e sintomas da doença, da prevenção e principalmente, da existência de tratamento e cura. A hanseníase é uma doença que causa incapacidades físicas se o diagnóstico for tardio ou se o tratamento for inadequado.

Trata-se de uma doença infecciosa, transmissível e de caráter crônico que ainda persiste como um problema de saúde pública no Brasil. A hanseníase tem cura e, se tratada precocemente e de forma adequada, pode evitar incapacidades e sequelas.

# FEVEREIRO



## Dia Mundial do Câncer (OMS)

Essa data é uma iniciativa global organizada pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) e com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS). A data tem o objetivo de aumentar a conscientização e a educação populacional sobre a doença, além de influenciar governos, organizações e indivíduos para que se mobilizem pelo controle do câncer.

De acordo com o INCA (Instituto Nacional do Câncer), o câncer não tem uma causa única, havendo diversas causas externas (presentes no meio ambiente) e internas (como hormônios, condições imunológicas e mutações genéticas) que podem levar ao desenvolvimento da doença. Promover conhecimento e estimular o autocuidado para apoiar a luta contra o câncer, assim como desenvolver ações de acolhimento ao indivíduo no retorno à empresa depois do tratamento, são excelentes estratégias de saúde para as empresas e seus trabalhadores.



## Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que a dependência em drogas lícitas ou ilícitas é uma doença. No entanto, é importante conhecer o conceito de uso, abuso e dependência para que se possa atuar em estratégias corporativas de saúde voltadas para a conscientização, apoio e ambiência para o tratamento dessa temática tão sensível dentro das empresas.

O uso abusivo de álcool e outras drogas tem impacto direto na produtividade, interfere no desempenho, na rotatividade funcional, no relacionamento interpessoal e no absenteísmo, prejudicando os direitos à segurança e à saúde dos trabalhadores.

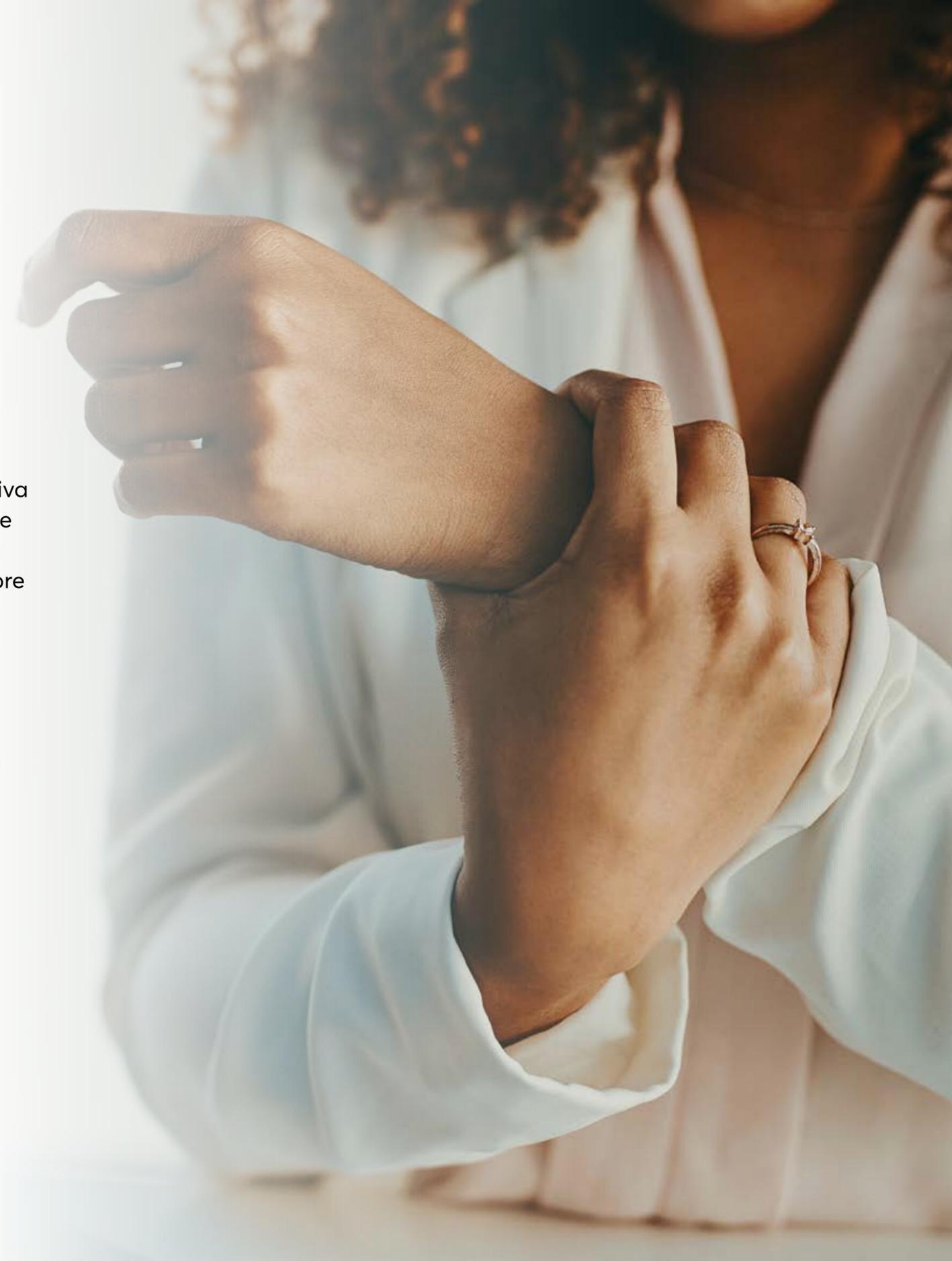


## Dia Mundial de Combate às Lesões por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares – LER/DORT

A LER e o DORT são danos decorrentes da utilização excessiva do sistema que movimenta o esqueleto humano e da falta de tempo para recuperação. Caracterizados normalmente pela ocorrência de vários sintomas, de aparecimento quase sempre em estágio avançado, que ocorrem em geral nos membros superiores, tais como dor, sensação de peso e fadiga.

Para prevenir, recomenda-se às empresas atenção à NR-17 (Norma Regulamentadora 17) que estabelece parâmetros e instrumentos normativos para a AEP (Avaliação Ergonômica Preliminar) e a AET (Análise Ergonômica do Trabalho), bem como orientações para a prevenção e a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores.

Promover ações de educação em saúde são excelentes estratégias de prevenção.



# MARÇO

MAR

3

## Dia Mundial da Obesidade

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é uma doença crônica que envolve fatores socioculturais, comportamentais, ambientais, metabólicos e genéticos. É um dos principais determinantes para o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e da redução da qualidade de vida. A obesidade aumenta os custos diretos e indiretos dos serviços de saúde, como o aumento do absenteísmo (para tratamento das comorbidades associadas), presenteísmo, aposentadoria por invalidez e impactos na produtividade em geral.

As empresas exercem papel fundamental no apoio ao desenvolvimento de hábitos saudáveis e na construção de caminhos que ajudem o trabalhador na mudança do estilo e na melhoria da qualidade de vida. Programas de promoção à saúde e a ações de educação e conhecimento são algumas estratégias que podem ser adotadas pelas empresas.



MAR

10

## Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo

Essa data foi criada para alertar pessoas, organizações e governos sobre a gravidade mundial que é o sedentarismo. Segundo a [Organização Pan-Americana de Saúde](#), estima-se que a inatividade física custe, globalmente, US\$ 54 bilhões em assistência médica direta, dos quais 57% são incorridos pelo setor público e os outros US\$ 14 bilhões são atribuídos à perda de produtividade.

O sedentarismo está associado a doenças crônicas, como o infarto, a hipertensão e a diabetes. Ele tem como resultado direto o aumento do sobrepeso e da obesidade.

As empresas podem atuar nessa importante pauta junto aos trabalhadores, fomentando a importância de práticas saudáveis, como atividades físicas e alimentação adequada, a partir de ações de promoção e educação em saúde.

MAR

19

## Dia Mundial do Sono

O Dia Mundial do Sono nos chama para a importância de compreendermos o papel do sono na qualidade de vida.

São mais de cem distúrbios do sono, sendo a insônia e a apneia obstrutiva do sono os mais comuns. Outros distúrbios também podem estar presentes, como a apneia central do sono, o bruxismo, o sonambulismo e o movimento periódico de pernas.

Esses distúrbios estão frequentemente associados a doenças cardiovasculares (doença arterial coronariana, arritmias e hipertensão arterial), metabólicas (obesidade e resistência à insulina), gastrointestinais (refluxo), psiquiátricas (depressão e ansiedade), neurológicas (alterações cognitivas, epilepsia, déficit de atenção, acidente vascular encefálico), dificuldades de memória e de aprendizado, e, por fim, um maior risco de acidentes.

Falar sobre a qualidade do sono junto aos trabalhadores é uma ação de saúde e cuidado com a vida e o bem-estar deles e da empresa.



## Dia Mundial da Saúde Bucal

Promover a educação em saúde bucal é fundamental para a manutenção integral da saúde e da qualidade de vida. Ações em saúde que orientem sobre a conexão de certas doenças bucais com doenças como diabetes, cardiopatias, doenças respiratórias e alguns tipos de câncer, conscientizam os trabalhadores sobre os fatores de risco e promovem bons hábitos de higiene oral.

A boca tem importantes funções que repercutem na saúde do organismo como um todo, exerce papel fundamental na fala, na mastigação e na respiração. Por ser a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, a boca é a porta de entrada para bactérias e outros microrganismos prejudiciais à saúde.

Promover a saúde bucal com ações integradas a outras áreas da saúde pode ser uma excelente medida de promoção da saúde e da prevenção de doenças dentro das organizações.

MAR

24

## Dia Mundial de Combate à Tuberculose

Apesar de ser uma doença milenar, a tuberculose ainda está muito presente nos dias atuais. É uma doença infecciosa e transmissível por via aérea, afetando principalmente os pulmões, embora possa acometer outros órgãos e sistemas.

Desenvolver ações de educação, prevenção e controle da doença, dando visibilidade ao tema e esclarecendo trabalhadores sobre sua gravidade, seus sinais e sintomas são estratégias que podem ser adotadas pelas organizações diante de um tema de saúde tão importante.

MAR

31

## Dia Nacional da Saúde e da Nutrição

A saúde e a nutrição caminham juntas. Quando criamos hábitos alimentares saudáveis, estamos prevenindo o surgimento de diversas doenças. Por esse motivo, é importante que aconteça o incentivo e a conscientização nessa data.

Como estamos acostumados a ouvir, a saúde começa pela boca, e, assim, temos que destacar a importância da saúde bucal em relação à nutrição e à digestão, como a eficiência da oclusão e da mastigação correta dos alimentos. A ausência de saúde das estruturas bucais pode prejudicar e causar problemas no processo de digestão e na saúde em geral.

Diversas ações podem ser feitas para promover a saúde e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis junto aos trabalhadores.

# ABRIL



## Abril Verde

MÊS DEDICADO À SAÚDE E  
À SEGURANÇA DO TRABALHO

ABR

6

## Dia Mundial da Atividade Física

A Atividade Física, seja de forma organizada e planejada como exercício físico, ou um simples movimento corporal, ou até mesmo práticas esportivas espontâneas, é importantíssima para o pleno desenvolvimento humano, devendo ser praticada em todas as fases da vida. Quanto mais cedo for incentivada, em pelo menos uma das suas mais variadas possibilidades, maiores os benefícios para a uma vida mais saudável.

ABR

6

## Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida

A promoção da saúde, em uma perspectiva plural e contínua, eleva conceitos em par de igualdade com a determinação antagônica saúde/doença. Tais como produção social, contextos culturais e territoriais, construção de redes de sociabilidade e participação, intersetorialidade, multiplicidade de saberes, e corresponsabilização do cuidado. Uma vez articulados, eles se apresentam como fundamentais para a construção de uma vida mais plena, ampliando a percepção de qualidade.



ABR

7

## Dia Mundial da Saúde

É um momento para muitas ações de estímulo e conscientização sobre a saúde por meio da aplicação de atividades voltadas ao bem-estar e à qualidade de vida da população. Além disso, ele tem o foco na qualidade de vida e dos diferentes fatores que afetam a saúde de seus trabalhadores e da população em geral.

ABR

28

## Dia Mundial da Segurança e da Saúde no Trabalho (OIT)

Em 2003, em memória às vítimas de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, a OIT (Organização Internacional do Trabalho) estabeleceu a data como o Dia Mundial da Segurança e da Saúde no Trabalho. Nesse dia são celebrados eventos no mundo todo para a conscientização dos trabalhadores e empregadores quanto aos riscos de acidentes no trabalho.

ABR

28

## Dia Internacional da Conscientização sobre o Ruído

Evento mundial de conscientização sobre os efeitos nocivos do ruído na audição, saúde e qualidade de vida.

A exposição de forma excessiva ao ruído não afeta somente a audição, mas o corpo inteiro. Alguns efeitos do ruído no organismo são o aumento do ritmo do batimento cardíaco, aumento da produção de adrenalina e corticotrofina, contração do estômago e do abdômen, reação muscular, contração dos vasos sanguíneos, zumbido e insônia, aumento da produção de hormônios da tireóide, dilatação da pupila e, por fim, dor de cabeça.

Muitas ações de promoção à saúde e à conscientização podem ser feitas, como a realização de exames de audição ou oficinas de proteção auditiva, além da educação para práticas auditivas saudáveis.

# MAIO



## Maio Amarelo

MÊS DEDICADO À PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRÂNSITO

Essa campanha anual é uma ação coordenada entre o Poder Público e a sociedade civil, que tem como propósito colocar em pauta o tema da segurança viária e mobilizar toda a sociedade, envolvendo os mais diversos segmentos: órgãos de governos, empresas, entidades de classe, associações, federações e sociedade civil organizada para o tema, estimulando ações de educação e conhecimento, abordando as relevâncias do trânsito, como acidentes de trajeto e direção defensiva, nas mais diferentes esferas sociais.

MAIO

1

## Dia Internacional do Trabalhador

Você já parou para pensar em como essa data pode ser uma ótima oportunidade para que a empresa estimule o engajamento e a satisfação dos colaboradores? Um colaborador motivado faz boas entregas e se sente pertencente e engajado nos grandes desafios da empresa. O Dia Internacional do Trabalhador, celebrado em 1º de maio, é um marco na história mundial para comemorar todas as profissões. Desde a primeira Revolução Industrial, o conceito de trabalho passa por alterações. Toda a transformação, porém, manteve uma constância: o papel humano. Valorizar o trabalhador é, portanto, um importante papel de todas as empresas e organizações

1º TERÇA-FEIRA DE MAIO

## Dia Mundial de Combate à Asma

Data dedicada à realização de ações de prevenção e conscientização sobre o controle da asma. Diante da pandemia da covid-19, essa data se tornou ainda mais importante, pois as pessoas que têm asma pertencem aos grupos de risco para o coronavírus. Garantir um ambiente de trabalho saudável é muito importante, evitando exposições do trabalhador a agentes alergênicos, eliminando a contaminação do local de trabalho, fornecendo equipamentos de proteção individual. Orientar sobre o tema é aumentar a qualidade de vida do trabalhador.

3º DOMINGO DE MAIO

## Dia Internacional do Celíaco

Essa data é uma excelente oportunidade para falar sobre inclusão alimentar dentro das organizações, bem como levar conhecimento e sanar dúvidas em relação aos alimentos que contêm ou não glúten, além de auxiliar os trabalhadores celíacos a manterem uma alimentação variada e nutricionalmente equilibrada.

A doença celíaca é uma doença autoimune causada pela intolerância ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, na aveia, na cevada, no centeio, e em seus derivados, como massas, pizzas, bolos, pães, biscoitos, cerveja, uísque, vodka e alguns doces. Ela provoca dificuldades ao organismo para absorver os nutrientes dos alimentos, vitaminas, sais minerais e água.

MAIO

5

## Dia Mundial da Higiene das Mãos

Lavar as mãos é um ato simples, mas que salva vidas! E em tempos de pandemia, como a Covid-19, a higienização das mãos é um hábito que deve ser ensinado desde criança, garantindo a boa saúde e prevenindo doenças, seja na escola, no trabalho ou em qualquer local. É um dia que visa apoiar uma cultura mundial de lavagem das mãos com sabão, chamar a atenção dos governantes para a importância do ato e aumentar a conscientização sobre os seus benefícios.

MAIO

7

## Dia Nacional de Prevenção da Alergia

Esta data visa alertar a população sobre as doenças que, [segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia \(ASBAI\)](#), afetam cerca de 30% de brasileiros, além de chamar atenção para a importância da prevenção, diagnóstico e tratamento de cada tipo de alergia. Os tipos mais comuns de alergias são: respiratórias, alimentar, de pele e alergia ao leite. Os sinais e sintomas da alergia variam de acordo com o alérgeno envolvido, mas cada tipo tem um quadro específico de reações, que pode trazer complicações mais graves caso não tenha um acompanhamento médico adequado.

É uma temática que sempre gera dúvidas entre as pessoas. Portanto, viabilizar um ambiente de conhecimento e informação pode ser uma excelente estratégia para compor as políticas de saúde das organizações.

MAIO

7

## Dia Mundial da Hipertensão Arterial

De acordo com a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde), a hipertensão afeta mais de 30% da população adulta em todo o mundo, ou seja, mais de um bilhão de pessoas. A Hipertensão faz parte de um rol de doenças classificadas como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), responsáveis por doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes e doenças respiratórias crônicas, causadas por vários fatores ligados às condições de vida das pessoas. Os principais fatores de risco comportamentais para o adoecimento por DCNT são: consumo excessivo de álcool e fumo, alimentação não saudável e inatividade física.

A hipertensão arterial é multifatorial e pode ser agravada por condições de risco, como obesidade, diabetes e colesterol alto. É o principal fator de risco para doenças cardiovasculares, especialmente doença coronariana e acidente vascular cerebral, além de doença renal crônica, insuficiência cardíaca, arritmia e demência.

O combate a hipertensão arterial faz parte, no Brasil, do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis, para os anos de 2021 a 2030. Trata-se de uma importante ferramenta norteadora das ações e políticas de saúde para esses agravos que geram impactos na economia e na saúde da população.

Desenvolver políticas organizacionais de saúde que apoiem o trabalhador na redução dos fatores de risco para a hipertensão arterial, educação e vigilância em saúde são ações que podem impactar na redução do absenteísmo, redução dos custos com planos de saúde e adoecimentos.





MAIO

7

## Alimentação Inclusiva

O objetivo da alimentação inclusiva é envolver as pessoas com restrições alimentares, seja por causa de alergias, intolerâncias, preferências, crenças e ideologias, preparando somente refeições que todos possam comer.

Ao decidir optar por uma alimentação inclusiva, estamos pensando no próximo, demonstrando empatia, respeito e solidariedade.

Falar sobre alimentação inclusiva é uma importante ação de educação em saúde.

MAIO

29

## Dia Mundial da Saúde Digestiva

Nesta data, temos a oportunidade de conscientizar as pessoas sobre a importância do diagnóstico precoce de doenças do aparelho digestivo, além de orientar sobre as formas de prevenção. Afinal, os alimentos que consumimos e o estilo de vida que adotamos estão diretamente conectados com a saúde digestiva.

Em geral, as doenças dessa região, estão relacionadas aos hábitos adquiridos ao longo da vida. Alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo, estresse, entre vários outros problemas, são responsáveis por muitos transtornos.

Conhecimento e prevenção são a melhor maneira de diminuir os índices de complicações na saúde digestiva e melhorar hábitos de vida.

# JUNHO



JUN

3

## Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil

Atualmente, a obesidade infantil tem aumentado, afetando milhares de crianças em todo o mundo. O objetivo dessa data é conscientizar sobre a importância da formação de hábitos saudáveis desde a infância, para que, assim, eles se mantenham durante toda a vida. Se não for controlada, a obesidade na infância e na adolescência tende a continuar na fase adulta, aumentando a morbimortalidade e a redução da expectativa de vida.

A mudança no estilo de vida e a prática de hábitos saudáveis nas crianças começa com a família. Estimular a educação em saúde contribui para a qualidade de vida e bem-estar de todos.

JUN

6

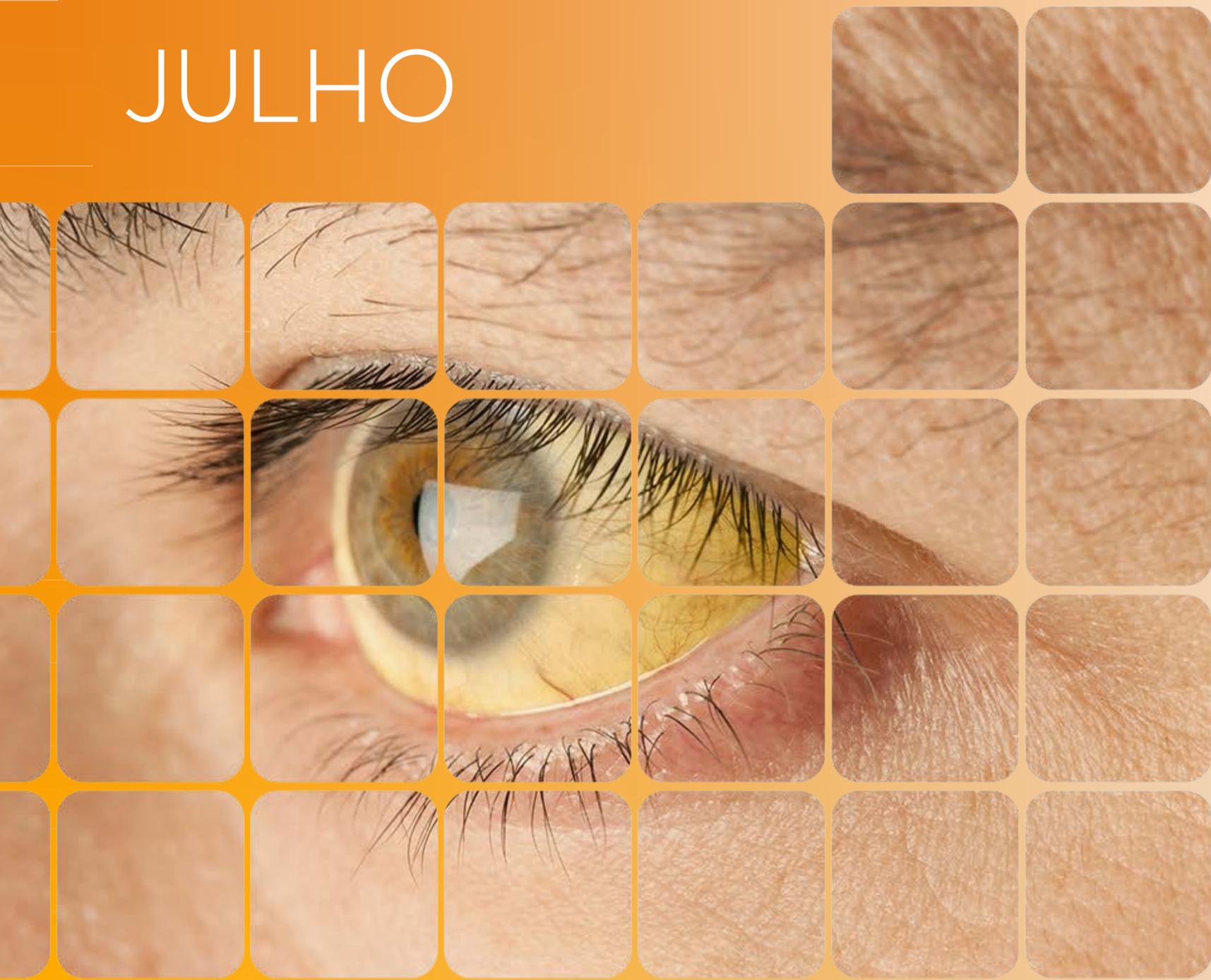
## Dia Nacional de Luta Contra Queimaduras

A data foi estabelecida pela Lei nº 12.026/2.009, e tem o objetivo promover as medidas preventivas fundamentais para a redução da incidência de acidentes envolvendo queimaduras.

As queimaduras são feridas traumáticas causadas, na maioria das vezes, por agentes térmicos, químicos, elétricos ou radioativos. Atuam nos tecidos de revestimento do corpo humano, determinando destruição parcial ou total da pele e seus anexos, podendo atingir camadas mais profundas, como o tecido celular subcutâneo, os músculos, os tendões e os ossos.

Promover conhecimento e estimular o comportamento seguro são ações que podem salvar vidas.

# JULHO



JUL

10

## Dia Mundial da Saúde Ocular

Trata-se de um dia importante para alertar sobre a prevenção e o diagnóstico das doenças que atingem a visão. Segundo dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), cerca de cinquenta milhões de brasileiros sofrem algum tipo de distúrbio da visão, sendo 60% dos casos de cegueira e deficiência visual. Porém, se fossem tratados com antecedência, poderiam ter sido evitados.

Para ter uma visão saudável é importante cultivar alguns hábitos para que os olhos – órgãos tão sensíveis e que estão sempre expostos ao contato natural, físico ou cosmético – se mantenham com saúde.

Falar sobre o assunto e alertar os trabalhadores para a importância da prevenção e do diagnóstico de doenças oculares que, se não tratadas, podem levar à perda da visão, é uma iniciativa de promoção à saúde e em prol da vida.

JUL

27

## Dia Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho

A data é símbolo da luta dos trabalhadores brasileiros por melhorias nas condições de saúde e segurança no trabalho. Seu propósito é alertar para a prevenção de acidentes e de meios que garantam a segurança no trabalho e em todos os setores da atividade econômica.

Logo, trata-se de uma importante data para a conscientização de práticas e estímulos para o comportamento seguro dentro das organizações.



JUL

28

## Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais

A hepatite é a inflamação do fígado. Pode ser causada por vírus ou pelo uso de medicamentos, álcool e outras drogas, assim como por doenças autoimunes, metabólicas ou genéticas. Hepatites podem ser silenciosas, isto é, assintomáticas.

No Brasil, as hepatites virais mais comuns são causadas pelos vírus A, B e C. Existem ainda, embora com menor frequência, o vírus da hepatite D (mais comum na região Norte do país) e o vírus da hepatite E.

Ações sobre hábitos saudáveis, higiene e comportamento preventivo são fundamentais para a prevenção da doença. O diagnóstico precoce é a melhor forma de obter maiores chances de eficácia com o tratamento.

Por isso, a educação em saúde e a prevenção são as melhores ferramentas para evitar a doença e os impactos dela.

# AGOSTO



## Mês de Conscientização sobre Câncer de pulmão

De acordo com um levantamento realizado, em 2020, no Brasil, pelo INCA (Instituto Nacional de Câncer), o câncer de pulmão é o segundo tipo mais comum entre homens e mulheres.

Apesar de ser um tipo frequente de tumor e de causar muitas mortes, o câncer de pulmão é uma doença evitável, que não apresenta sintomas específicos ou característicos.

Por isso, é preciso manter uma atitude proativa para não se expor os fatores de risco e manter um ambiente saudável que promova a qualidade de vida.

Educação em saúde e um ambiente que estimule o conhecimento são excelentes estratégias e políticas organizacionais de saúde.

AGO

1

## Dia Mundial do Aleitamento Materno

Por simbolizar a luta pelo incentivo à amamentação e pela cor dourada estar relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno, o mês de agosto é conhecido como Agosto Dourado. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a amamentação é um dos melhores investimentos para salvar vidas infantis e melhorar a saúde, o desenvolvimento social e econômico dos indivíduos e das nações.

Proteção, promoção e apoio à amamentação são estratégias importantes tanto para as organizações quanto para os indivíduos. As empresas podem apoiar essa causa implementando programas de gestação saudável, promovendo rodas de conversas, palestras sobre o tema ou viabilizando conteúdo para o acesso ao conhecimento.



AGO

8

## Dia Nacional de Combate ao Colesterol

O colesterol é um conjunto de gorduras necessário para o organismo exercer algumas funções, como a produção de determinados hormônios. Portanto, precisamos dele, mas é preciso ingeri-lo de forma equilibrada para que suas taxas se mantenham dentro dos níveis adequados.

O aumento do nível de LDL (Low Density Lipoprotein) no sangue, conhecido popularmente como colesterol ruim, provoca a formação de placas de gordura nas artérias, enrijecendo e entupindo os vasos sanguíneos.

Alguns fatores de risco podem contribuir para o aumento dos níveis do LDL no sangue, como predisposição genética, obesidade, sedentarismo, dieta rica em açúcares e gorduras saturadas, tabagismo e consumo de álcool em excesso.

Adotar um estilo de vida saudável, uma dieta alimentar equilibrada, rica em frutas, verduras e legumes, praticar atividades físicas regularmente e o acompanhamento médico regular são as melhores formas de prevenção.

Ações com práticas integradas de promoção à saúde com profissionais da medicina, nutrição e educação física são excelentes para tirar dúvidas, estimular o conhecimento e as práticas saudáveis de vida.

AGO

30

## Dia Nacional de Conscientização sobre a Esclerose Múltipla

A data, instituída pela Lei nº11.303/2.006, tem como objetivos aumentar a visibilidade à doença, informar a população e alertar para a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado.

De acordo com o Ministério da Saúde, a esclerose múltipla é a doença neurológica que mais afeta jovens adultos no mundo. A média de idade das pessoas diagnosticadas é de trinta anos. A enfermidade acomete mais mulheres, em uma proporção de duas mulheres para cada homem diagnosticado. No Brasil, estima-se que cerca de 35 mil pessoas convivam com a esclerose múltipla.

# SETEMBRO



## MÊS DEDICADO À CAMPANHA BRASILEIRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

A organização é um lugar muito importante para que seja promovido conhecimentos sobre a saúde mental e a saúde integral. Comprometimentos na saúde mental do colaborador, impactam negativamente todo o seu funcionamento, como sua saúde física, a produtividade e as relações interpessoais. Quando a empresa oferece um espaço seguro e estimula o cuidado com a saúde mental, o colaborador pode procurar ajuda antes do desenvolvimento de um transtorno, ou conhecer os meios para se buscar ajuda e retomar suas atividades profissionais. O conhecimento é uma importante estratégia para promover autonomia, saúde e qualidade de vida no trabalho.

SET

23

### Dia de Combate ao Estresse

Promover conhecimento sobre estresse no trabalho é de fundamental importância, visto que, no contexto do trabalho, podem emergir diversos fatores estressores. O cuidado da organização pode evitar ou atenuar os comprometimentos causados pelo estresse. Ações de promoção do conhecimento sobre o que é, quais são seus tipos e como eles podem ser administrados de forma saudável, são algumas das maneiras que uma organização pode contribuir para o combate dele entre os trabalhadores.



## Dia Nacional dos Surdos/Dia Internacional da Linguagem de Sinais/Semana Internacional dos Surdos

Essa data é um importante marco para a comunidade surda brasileira, para o reconhecimento da Língua Brasileira de Sinais (Libras) como meio legal de comunicação e expressão, bem como o apoio de sua difusão e uso pelo Poder Público. De acordo com o Ministério da Saúde, os surdos constituem, no Brasil, 3,2% da população, ou seja, aproximadamente 5,8 milhões de brasileiros.

Diversas são as causas que levam à surdez e inúmeras são as ações de prevenção dela, bem como de promoção da saúde auditiva.

As empresas podem fazer parte desse importante movimento para a sociedade a partir de ações de inclusão e responsabilidade social, bem como de promoção à saúde.



## Dia Mundial do Coração

De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil, cerca de catorze milhões de brasileiros têm alguma doença cardiovascular e, pelo menos, quatrocentos mil morrem por ano em decorrência dessas enfermidades, o que corresponde a 30% de todas as mortes no país.

O diagnóstico precoce de problemas cardiovasculares possibilita melhores tratamentos e o controle mais rígido das doenças relacionadas ao coração, que podem se agravar ao longo dos anos se não forem corretamente tratadas.

Segundo o Ministério da Saúde, hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas regulares, a redução do estresse e a alimentação saudável, tendem a reduzir em 80% os óbitos relacionados aos problemas cardiovasculares.

A mudança do estilo de vida pode começar no ambiente de trabalho a partir de políticas de saúde implementadas com ações que favoreçam e estimulem melhores hábitos.

# OUTUBRO

## Outubro Rosa

### MÊS DEDICADO À CAMPANHA BRASILEIRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença, proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

Nessa data, a Firjan SESI chama a atenção para a saúde da mulher de forma integral, abordando temas que são verdadeiros desafios para a saúde da mulher, como as doenças relacionadas aos hormônios femininos, à gravidez e ao puerpério, o climatério e a menopausa, promovendo práticas que contribuam para a longevidade, o autocuidado e os hábitos de vida saudáveis.

Para mais informações sobre a saúde da mulher e acessar nosso e-book sobre o tema, [clique aqui](#).

OUT

1

## Dia Nacional e Internacional do Idoso

A ONU (Organização das Nações Unidas) instituiu o 1º de outubro como o Dia Internacional do Idoso. O objetivo é sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento, dando ênfase à necessidade de proteção e de cuidados para com essa população.

Essa data é uma oportunidade para as empresas abordarem a temática e o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais do trabalhador para a longevidade produtiva e ativa, programas de preparação para a aposentadoria e relações de trabalho intergeracional.



OUT  
10

## Dia Mundial da Saúde Mental

A saúde mental tem papel essencial na integralidade da saúde do trabalhador, visto que constitui nossa saúde como um todo. Monitorar os riscos que podem afetar a saúde mental do trabalhador é essencial à vigilância em saúde.

No contexto pandêmico, além dos riscos que usualmente podem afetar a saúde do trabalhador, há diversos outros fatores que comprometem a saúde mental em meio às crises de saúde enfrentadas por toda a comunidade.

Embora estamos todos sob esse mesmo contexto, cada trabalhador vivencia as dificuldades da pandemia de formas diferentes.

No contexto laboral, é muito importante que a gestão do trabalho estimule empatia, escuta e flexibilidade cognitiva, pois são fundamentais para contribuir no processo de reorganização que toda a sociedade vivencia.

OUT  
10

## Dia Nacional de Segurança e Saúde nas Escolas

Essa data, dedicada à reflexão sobre a temática de segurança e saúde no ambiente escolar foi instituída pela Lei Federal nº 12.645/2012. No campo da educação e da vigilância em saúde, essa lei traz uma série de contribuições, para os alunos, os docentes e os responsáveis, uma vez que estimula o pensar em saúde e em segurança.

Diversas ações, como a adoção de atividades para fomentar a discussão e o conhecimento desse tema no ambiente escolar, podem ser realizadas nesse dia.

Promover a segurança e a saúde precisa ganhar novas dimensões e ser estendido a outros agentes.

OUT  
16

## Dia Mundial da Alimentação

O Dia Mundial da Alimentação é comemorado anualmente, e está ancorado em quatro pilares: melhor nutrição, melhor produção, melhor ambiente e melhor qualidade de vida.

Nesta data, temos a oportunidade de abordar temas específicos sobre a alimentação que atendam às necessidades da empresa e dos trabalhadores, trazendo para a discussão o conhecimento sobre assuntos atuais, como a nutrição comportamental e consumo consciente, levando informações e atualizações com o objetivo de garantir o bem-estar, a qualidade de vida e criar um ambiente de trabalho que fomente a adoção de bons hábitos.

# NOVEMBRO

NOV

14

## Dia Mundial do Diabetes

Dados da IDF (International Diabetes Federation), revelam que 537 milhões de adultos em todo o mundo vivem com a doença, mostrando um aumento global contínuo na sua prevalência e confirmando o diabetes como um desafio global para a saúde e o bem-estar de todos. No Brasil, essa situação não é diferente. As estimativas mais recentes indicam que 16,8 milhões de brasileiros são diabéticos, isto é, cerca de 7% da população do país.

O diabetes é uma doença crônica que caracteriza-se por altas taxas permanentes de açúcar no sangue (hiperglicemia). De acordo com a forma de apresentação da doença, ela é classificada em diferentes tipos (1 e 2). O mais comum é o tipo 2, que costuma se desenvolver ao longo de anos e de forma silenciosa.

As causas são diversas e estão relacionadas principalmente ao sobrepeso, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. Manter uma alimentação saudável e atividade física regular podem prevenir ou retardar o diabetes tipo 2. A doença pode ser tratada e suas consequências evitadas com o acompanhamento médico e um estilo de vida saudável.

As empresas podem fomentar o conhecimento em ações e programas de saúde que contemplem a temática da prevenção, combinada à alimentação, à atividade física e ao apoiar os trabalhadores portadores da doença, orientando-os e ajudando-os na prevenção do agravamento ou das consequências do não tratamento e dos cuidados adequados. Assim, evita-se o absenteísmo, o aumento dos custos com o planos de saúde e melhora a qualidade de vida deles.



## Novembro Azul

MÊS DEDICADO AO CÂNCER DE PRÓSTATA



### Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata

Essa data, de mobilização internacional, tem como objetivo sensibilizar a população masculina sobre os cuidados com a própria saúde e a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata.

De acordo com o Ministério da Saúde, diariamente, 42 homens morrem em decorrência do câncer de próstata e, aproximadamente, três milhões convivem com a doença. É a segunda maior causa de morte por câncer em homens no Brasil.

Para a Firjan SESI, o Novembro Azul representa uma oportunidade de falarmos sobre a importância do cuidado integral com a saúde do homem, com exames de check-up que visem a saúde geral, com acompanhamento médico, nutricional e odontológico. A perspectiva holística é uma excelente opção para a prevenção de doenças e para a promoção da saúde.

Estabelecer ações de promoção e prevenção, estimulando a autonomia, o cuidado e o autocuidado dos homens, são iniciativas que podem ser feitas pelas empresas.

# DEZEMBRO



## DEZEMBRO LARANJA

### MÊS DEDICADO À PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PELE

De acordo com o INCA (Instituto Nacional do Câncer, aproximadamente 27% dos tumores malignos detectados na população brasileira originam-se do câncer de pele. São cerca de 180 mil novos casos da doença por ano, com incidência maior que os cânceres de próstata e mama, por exemplo.

Esses números são preocupantes e servem de alerta para fortalecermos a campanha do Dezembro Laranja, que tem como objetivo alertar sobre as medidas de prevenção, conscientizar sobre os riscos do câncer de pele e a importância da fotoproteção.

Os cuidados com a pele devem ir além das práticas direcionadas aos momentos de lazer durante o verão. O cuidado com a pele deve ser diário, inclusive em dias nublados e no ambiente de trabalho. As empresas podem fomentar a prevenção e o autocuidado por meio de medidas estratégicas em prol da saúde de todos os membros da organização.



DEZ

1

## DEZEMBRO VERMELHO

MÊS DEDICADO À LUTA CONTRA A AIDS

### Dia Mundial de Luta Contra a Aids e Outras Infecções Sexualmente Transmissíveis – ISTs/HIV

O Dezembro Vermelho é uma campanha nacional que promove a prevenção, assistência, proteção e promoção dos direitos humanos das pessoas que vivem com HIV/Aids e outras infecções sexualmente transmissíveis.

De acordo com o Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis do Ministério da Saúde, no Brasil, em 2019, foram diagnosticados 41.919 novos casos de HIV e 37.308 casos de Aids.

Essa campanha é uma oportunidade para as empresas apoiarem as pessoas e as organizações envolvidas na luta contra o HIV, na promoção de conhecimento e educação na compreensão dessa infecção que ainda é um problema de saúde pública global.

Para ganharmos essa luta, conhecimento, prevenção e o autocuidado são as principais forma de proteção.

# Saúde e Segurança do Trabalho da Firjan SESI. **Nosso maior bem é a vida.**

Solicite um atendimento customizado e exclusivo para sua empresa:

0800 0231 231\* 4002 0231\*\*

WhatsApp Empresas: (21) 99925-0363

ACOMPANHE NOSSOS CANAIS:



\*Custo de ligação local. \*\*Ligações gratuitas de telefone fixo no estado do Rio.