

DICAS DE SAÚDE OCUPACIONAL

E-BOOK

mova

— QUALIDADE DE VIDA —

#movasei!

Ser um gestor competente, traz à tona algumas preocupações sobre a empresa e como melhorar alguns aspectos, como por exemplo, melhorar a saúde ocupacional.

Entregas de atestados com frequência, colaboradores desmotivados, queda na produtividade, aumento dos índices de absenteísmo e com gastos em planos de saúde são alguns sinais de que a saúde ocupacional da empresa precisa melhorar.

Mas como trazer esta melhoria para o seu negócio? Vamos te dar algumas dicas sobre como deixar seus colaboradores mais satisfeitos e saudáveis e conte com as soluções da **MOVA** para potencializar as ações dentro da empresa.



Invista em bons EPIs

A saber, equipamentos de proteção individual são obrigatórios, mas certifique-se de encontrar os melhores, de fornecer o tamanho adequado e de boa qualidade.

Se fornecer uniformes, eles deverão ser feitos com produtos confortáveis e que valorizem a imagem do seu colaborador, afinal, sentir-se bem e confortável são fatores que influenciam no bem-estar pessoal.



Proporcione um excelente ambiente de trabalho

Adaptar o local de trabalho de acordo com o tipo de serviço e tarefas exigidos, é uma ótima ação.

A princípio, não é tão difícil quanto parece. Deixar bem iluminado, com cadeiras ergonômicas, ambiente livre de ruídos, ar-condicionado quando necessário, entre outros exemplos, são essenciais para o colaborador se sentir à vontade para exercer sua função com todo seu potencial.

#movase!



Saiba como anda a cultura organizacional

Como está o comportamento e a mentalidade dos seus colaboradores? Eles têm práticas e hábitos saudáveis? Há muita discordância ou desentendimento entre os colegas?

Procure ouvir os funcionários para saber dos seus problemas e pense em formas práticas de solucioná-los.

Pode não ser possível resolver tudo, mas lembre-se que quem trabalha também quer ser ouvido e se sentir importante. Trace planos de ação para cuidar e manter a saúde emocional dos colegas.

Afinal, quem faz uma empresa ser produtiva e alcançar seus objetivos, são as pessoas que trabalham por ela. Então, a dica é manter uma cultura organizacional saudável.

#move-se!



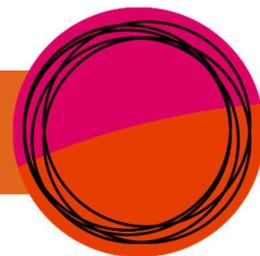
Estabeleça momentos de pausa e alongamentos laborais

Implementar a **ginástica laboral** é muito importante para a manutenção e melhoria da saúde ocupacional.

Liberar a tensão muscular, respirar melhor, melhorar a postura, ajudam a deixar seu colaborador mais relaxado e tranquilo para o dia de trabalho.

Incentive-os também a praticar exercícios físicos fora do trabalho, pois muitos são os benefícios das atividades físicas, incluindo a melhora da saúde no trabalho.

#mova-se!



Faça uma análise ergonômica preliminar

A **análise ergonômica preliminar (AEP)** serve para mapear os riscos e evitar possíveis problemas ergonômicos que possam ocorrer, e é a etapa principal na hora de pensar na saúde e bem estar do colaborador.

É obrigação da empresa realizá-la, segundo a NR 17, mas é preciso que excelentes profissionais da área se encarreguem da execução dela, pois além da diminuição de riscos, a análise ergonômica preliminar promove a melhoria da saúde ocupacional.



Faça boas parcerias! Conte com a **MOVA** para elaborar um programa que atenda **100% as necessidades da sua empresa.**



[mova.laboral](https://www.instagram.com/mova.laboral)



[movaqualidadedevida](https://www.linkedin.com/company/movaqualidadedevida)

www.movalaboral.com.br