



PROBLEMAS COM SEGURANÇA, SAÚDE OU EQUILÍBRIO NO TRABALHO



LGPD & COMPLIANCE

BOA LEITURA!

- 3** Introdução
- 4** O que é a NR-1?
- 5** A responsabilidade da NR-1 no trabalho e na vida pessoal
- 7** Principais riscos no trabalho
- 8** Como reportar problemas e situações de risco?
- 9** Dicas para equilíbrio entre vida pessoal e trabalho
- 10** Conclusão: Segurança é responsabilidade de todos nós!



INTRODUÇÃO

Olá, colaborador(a)!

Você sabia que o equilíbrio entre sua vida pessoal e profissional influencia diretamente sua segurança, bem-estar e produtividade no trabalho?

A NR-1 (Norma Regulamentadora 1 do Ministério do Trabalho e Emprego) estabelece diretrizes para manter um ambiente de trabalho seguro e saudável, mas também é essencial cuidar do seu equilíbrio de vida para evitar riscos ocupacionais.

VAMOS EXPLORAR COMO VOCÊ PODE CONTRIBUIR PARA SUA PRÓPRIA SEGURANÇA E QUALIDADE DE VIDA!



O QUE É A NR-1

A NR-1 define as regras gerais de segurança e saúde no trabalho, aplicáveis a todas as empresas. Seu objetivo principal é de prevenir acidentes, doenças ocupacionais e promover o bem-estar dos trabalhadores.

Principais aspectos da NR-1:

- ➔ Identificação e prevenção de riscos no ambiente de trabalho.
- ➔ Treinamentos obrigatórios para segurança.
- ➔ Responsabilidade compartilhada entre empresa e colaborador.
- ➔ Uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).
- ➔ Relato de incidentes e situações de risco.



A RESPONSABILIDADE DA NR-1 NO TRABALHO E NA VIDA PESSOAL

Você tem um papel essencial na criação de um ambiente seguro e equilibrado.

Além de cumprir as normas da NR-1, cuidar da sua saúde mental e qualidade de vida fora do trabalho também ajuda na prevenção de problemas laborais.

O que você deve fazer?

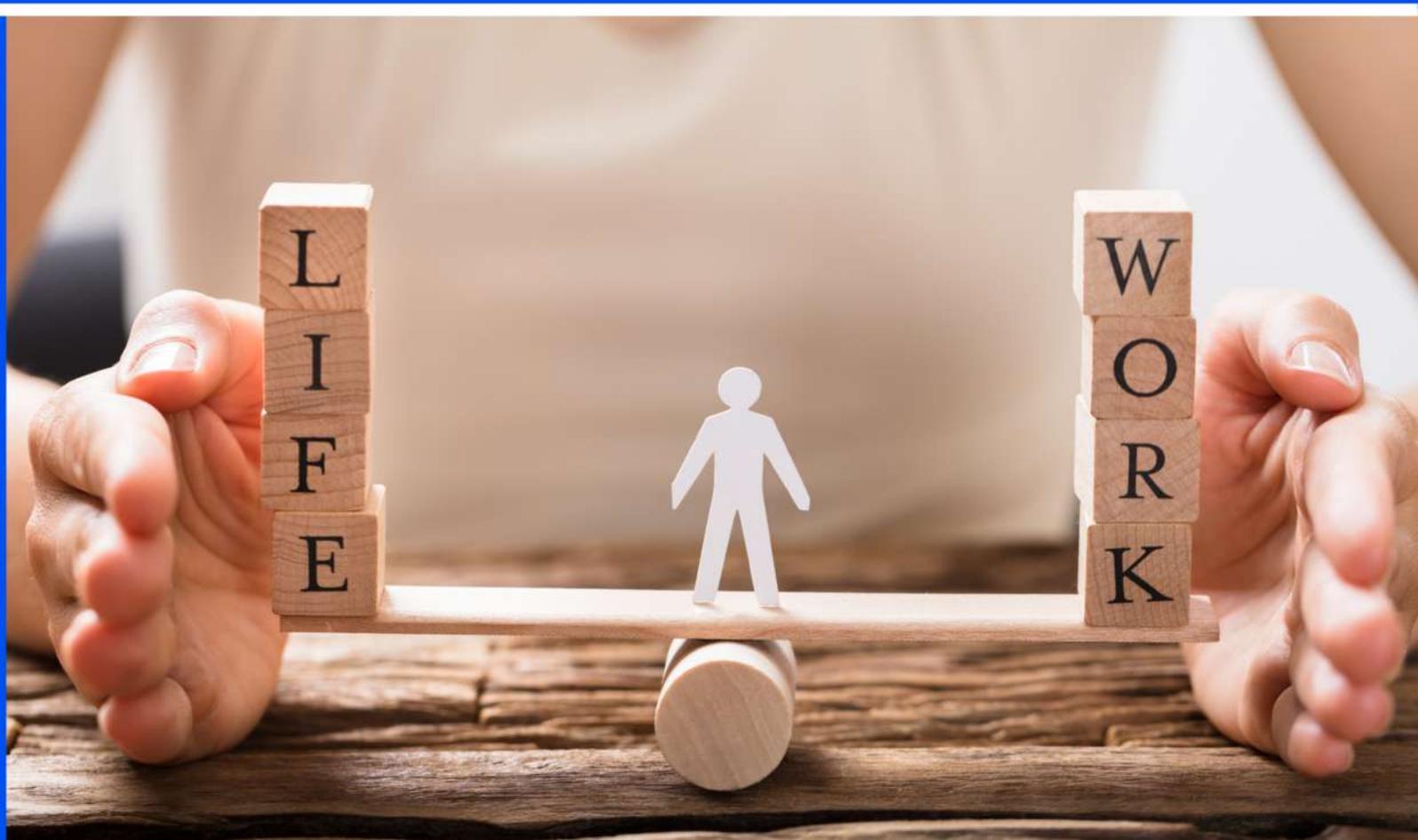
- 1** Seguir as normas de segurança da empresa
- 2** Usar EPIs corretamente sempre que necessário
- 3** Relatar riscos e acidentes imediatamente ao gestor

4 Participar dos treinamentos de segurança

5 Buscar equilíbrio entre vida pessoal e trabalho

O QUE PODE PREJUDICAR SUA SEGURANÇA E BEM-ESTAR?

- 🚫 Jornadas de trabalho excessivas sem pausas adequadas
- 🚫 Problemas familiares e financeiros afetando seu desempenho
- 🚫 Falta de sono
- 🚫 Hábitos pouco saudáveis
- 🚫 Ignorar sinais de estresse e exaustão



PRINCIPAIS RISCOS NO TRABALHO

Sabemos que cada função tem seus desafios, mas alguns riscos são comuns e merecem atenção especial:

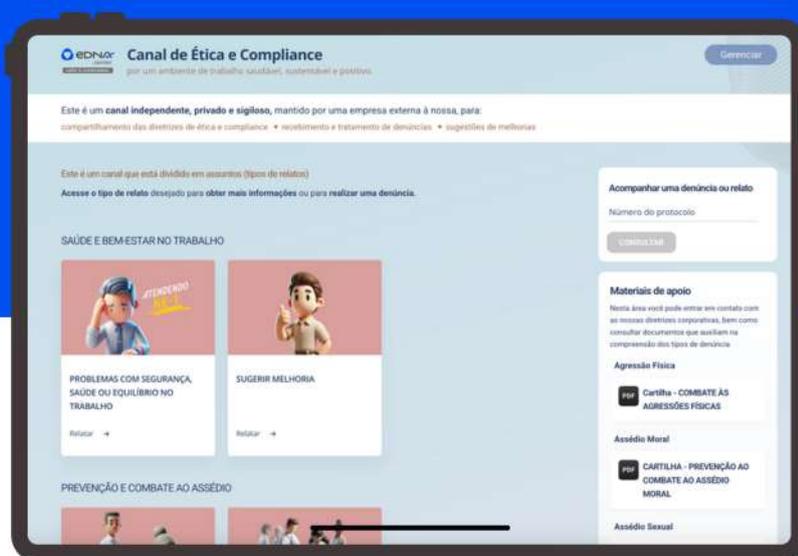
- 1** Acidentes de trabalho (quedas, cortes, choque elétrico).
- 2** Assédio moral e sexual no ambiente de trabalho.
- 3** Sobrecarga de trabalho e estresse
- 4** Exposição a substâncias perigosas
- 5** Postura inadequada e riscos ergonômicos



COMO REPORTAR PROBLEMAS E SITUAÇÕES DE RISCO?

Caso perceba alguma das situações acima: utilize o Canal de Ética e Compliance, uma plataforma sigilosa e independente, provida pela parceira de compliance EDNA.CENTER.

- Comunique seu superior imediato ou o setor de segurança do trabalho
- Relate ou denuncie os riscos e problemas de segurança no trabalho



Não tenha medo de falar!

Relatar riscos é uma forma de proteger a si mesmo e seus colegas.

DICAS PARA EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E TRABALHO

Para manter sua segurança e bem-estar, cuide do seu equilíbrio entre vida pessoal e trabalho:

✓ **Durma bem**

Sono inadequado impacta sua produtividade e segurança.

✓ **Pratique atividades físicas**

Reduzem o estresse e melhoram a disposição.

✓ **Respeite seus horários de descanso**

Pausas são essenciais para evitar fadiga.

✓ **Mantenha bons relacionamentos**

Evite conflitos no ambiente de trabalho.

✓ **Se precisar, peça ajuda**

O RH e o setor de segurança estão aqui para apoiar você!

CONCLUSÃO

SEGURANÇA É RESPONSABILIDADE DE TODOS NÓS

A NR-1 existe para garantir um ambiente seguro para todos os colaboradores.

Quando seguimos as normas e cuidamos do nosso equilíbrio de vida, protegemos nossa saúde, nosso emprego e nossa qualidade de vida.

Lembre-se:

Segurança no trabalho e bem-estar pessoal andam juntos! Se precisar de orientação, procure o setor de segurança do trabalho ou o RH.

Juntos, podemos construir um ambiente mais seguro e saudável!

Utilize sempre que necessário o **Canal de Ética** e Compliance da empresa, fornecido pela parceira EDNA.CENTER, de forma totalmente sigilosa e com resultado(s) garantido(s)!

Outras dúvidas?

Fale com o RH da empresa, que está sempre à disposição para atendê-lo.

SUA CONTRIBUIÇÃO É IMPRESCINDÍVEL





Reafirmando o que foi abordado ao longo desta cartilha sobre segurança, saúde e equilíbrio no trabalho, é essencial destacar a importância da participação de todos.

Nosso Canal de Ética e Compliance EDNA.CENTER oferece um ambiente sigiloso e seguro para o recebimento e acompanhamento de denúncias. Esse canal permite que os colaboradores ou qualquer pessoa que tenha conhecimento de não-conformidade façam sua denúncia, seja de forma anônima ou identificada.

Com base nessas informações, é possível conduzir investigações e adotar as medidas cabíveis, conforme cada caso.

Estamos comprometidos com a construção de um ambiente de trabalho respeitoso, seguro e digno para todos. Denunciar é um ato de coragem e um passo essencial.



LGPD & COMPLIANCE