

**Empresa:** Tamasa Engenharia SA.

**Título da Boa Prática:** Tamasa Saudável

**Atividade de aplicação da Boa Prática:** Informação sobre aspectos de saúde mais relevantes à época, como dengue, febre Chycongunia, etc..

**Descrição da Boa Prática:** o objetivo é manter os colaboradores informados sobre temas de saúde, para conscientização e mudanças de comportamento, com melhoria contínua. A metodologia utilizada é a emissão de informativos mensais sobre saúde divulgados através de panfletos.



Informativo nº 05 – 04/2014

## PROGRAMA TAMASA SAUDÁVEL



### Benefícios comprovados da Atividade Física:

- Aumenta a eficiência do coração, melhorando a circulação do sangue;
- É fator decisivo para normalização da pressão arterial;
- Fortalece os músculos, ossos e ligamentos;
- Contribui para a melhor digestão e o funcionamento intestinal;
- Aumenta a resistência e evita a fadiga;
- Leva à perda de gordura corporal;
- Melhora o sono;
- Retarda o envelhecimento;
- Estimula a produção de Endorfina, gerando bem-estar;
- Evita o estresse e a depressão.

*Lembre-se: a prática de atividade física deve ser orientada por um Educador Físico devidamente registrado no conselho profissional !!!*

### VOCÊ SABIA?

O sedentarismo se tornou um contribuinte de peso para as principais causas de morte no mundo. O grupo de sedentários é formado por 1,5 bilhão de pessoas, o que representa 31,1% dos adultos. Entre 13 e 15 anos, o número é assustador: 80% não atingem a recomendação de uma hora por dia de atividade física.

No Brasil, 49,2% das pessoas são inativas, o segundo pior resultado entre os países do continente americano. Perdemos apenas para a Argentina, que tem 68,3% de sedentários.

A vida sedentária pode ser responsabilizada por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame. doenças.



## PROGRAMA TAMASA SAUDÁVEL

### **HIGIENE PESSOAL, conserva a saúde e proporciona bem-estar!**



Conserve sua roupa de trabalho limpa, leve-a para casa e lave quando necessário.



Mantenha os cabelos limpos e penteados.



Escove os dentes pela manhã, à noite e após as refeições.



Mantenha as unhas aparadas e limpas.



Enxugue bem os pés, entre os dedos, e use meias para trabalhar.



Evite o contato das mãos com a boca, olhos, nariz e ouvidos.



Tome banho antes e após o trabalho, e use o desodorante.



Beba somente água potável, em copo individual ou no bebedouro.

Medicina do Trabalho  
24/08/14

**Situação antes da Boa Prática:** ausência de relatos de consultas odontológicas periódicas e preventivas.

**Situação depois da Boa Prática:** os colaboradores consultam preventivamente com dentistas e frequentam o clube do SESI.

**Custo de implantação (R\$):** sem custo de implantação.

**Tempo necessário para implantação:** 1 mês.