

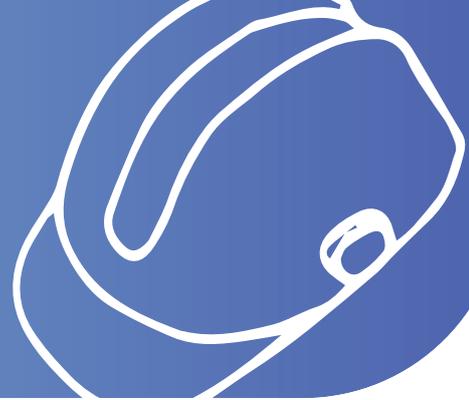
weex

# 100 temas para sua SIPAT 2024

Um guia prático para organizadores  
e gestores



# Introdução



A **Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho (SIPAT)** é uma oportunidade única para promover uma cultura de saúde e a segurança no ambiente de trabalho. A organização de uma SIPAT bem-sucedida depende, fundamentalmente, da escolha de conteúdos **relevantes e envolventes**.

**Mas por onde os gestores devem começar? Como garantir a escolha dos conteúdos certos que realmente vão fazer a diferença?**

Os temas certos não apenas informam, mas inspiram e motivam todos os colaboradores a adotarem comportamentos saudáveis, seguros e responsáveis. Na Weex, temos o privilégio de trabalhar com centenas de gestores que lidam com esse desafio ano após ano. Para te apoiar neste processo, temos orgulho de apresentar um guia prático com 100 temas de conteúdo para sua SIPAT. Ele traz recomendações precisas e preciosas para garantir o sucesso das SIPATs em todo Brasil.

Esse guia foi elaborado com base na nossa experiência apoiando a execução de **mais de 2.000 campanhas** de saúde, segurança, meio ambiente e qualidade, com **mais de 1.5 milhão de participantes** únicos. Neste caminho, trabalhamos com empresas de diversos setores, portes e estruturas – no Brasil e no mundo. O levantamento incorpora, além dos temas mais escolhidos por nossos clientes até o momento, a **análise de futuro** do nosso time de especialistas que respira **saúde e segurança** todos os dias. Estamos confiantes de que esse guia ajudará a inspirar, educar e influenciar comportamentos positivos, contribuindo para a construção de uma **cultura cada vez mais sólida de saúde e segurança** em sua organização. Boa leitura!



– Equipe Weex.

# A importância dos conteúdos da sua SIPAT: a chave para engajamento e aprendizado duradouros



A escolha dos conteúdos para a SIPAT é fundamental para o sucesso da sua campanha. Temas bem selecionados não só captam a atenção dos funcionários, mas também promovem um **aprendizado significativo** que se reflete em **práticas mais saudáveis e seguras** no ambiente de trabalho.

## Como exatamente a escolha correta de conteúdos pode impactar positivamente a sua SIPAT?

### Relevância para a realidade dos trabalhadores:

Ao selecionar temas que estão diretamente relacionados às atividades e riscos específicos dos trabalhadores, você garante que o conteúdo seja visto como útil e aplicável. Isso aumenta a **participação e o interesse** de todos.



## Diversidade de temas:

Cobrir uma ampla gama de tópicos garante que todos os aspectos da saúde e segurança no trabalho sejam abordados. Isso mantém a programação **variada e interessante**, evitando a monotonia.



## Segmentação de conteúdo:

Adaptar os conteúdos de acordo com as funções, níveis de experiência e interesses específicos dos colaboradores garante **relevância e aprendizado** mais duradouro.



## Atualidade e inovação:

Incluir temas contemporâneos e emergentes pode **atrair a curiosidade** dos trabalhadores e mostrar que a sua organização está atualizada com as últimas tendências.



## ESTUDO DE CASO

Segmentação de conteúdo e gamificação: a fórmula de sucesso da SIPAT digital na Vittera

Fundada sobre o legado de cooperativas agrícolas, a Vittera é uma líder canadense no manuseio de grãos, com operações diversificadas que se estendem por diferentes segmentos agrícolas e industriais.



## DESAFIO

A Viterra, com sua vasta operação estendendo-se pelos setores agrícola e industrial, enfrentava um grande desafio em sua Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT): **a diversidade de atividades e riscos específicos para cada setor** dificultava a escolha de temas que fossem pertinentes para todos os colaboradores. A **complexidade** aumentava com a necessidade de envolver funcionários em **diversas localizações geográficas**, cada um com suas **demandas e contextos de trabalho distintos**.

## SOLUÇÃO

Para superar esses obstáculos, a Viterra implementou uma **SIPAT totalmente digital**. A estratégia incluiu o uso de uma **plataforma de gamificação** que permitiu a **segmentação de conteúdos** conforme as necessidades específicas de cada setor. Assim, temas como ergonomia para quem trabalha sentado, percepção de riscos para quem trabalha em ambientes industriais, e medidas de segurança nas operações agrícolas foram distribuídos de forma a **atender as particularidades de cada grupo de funcionários**.

## IMPACTO

A abordagem **segmentada e personalizada** resultou em uma participação e **adesão total (100%)** dos colaboradores à SIPAT digital, com feedbacks extremamente positivos. Cerca de **94% dos participantes** expressaram que **recomendariam a plataforma** a colegas, refletindo a relevância e aplicabilidade dos temas escolhidos. A gamificação incentivou ainda mais o **engajamento**, com funcionários competindo de forma saudável através de um sistema de **pontos e rankings**.



*"Foi uma experiência de aprendizado muito boa e divertida. Soube reter a minha atenção de forma agradável e não forçada, deixando o compartilhamento de informação bem claro."*

Feedback de um usuário

# Do individual ao coletivo: como conteúdos impulsionam a cultura



A escolha certa de conteúdos para a SIPAT não apenas promove um aprendizado eficaz e duradouro entre os indivíduos, mas também **fortalece a cultura coletiva de segurança e bem-estar** na empresa. Quando cada trabalhador internaliza práticas seguras e saudáveis através de conteúdos relevantes, isso se traduz em um ambiente de trabalho mais **seguro e produtivo**.

Por isso, investir na seleção de temas adequados é essencial para construir uma cultura organizacional que valoriza a saúde e a segurança de todos, tornando cada colaborador um agente ativo na promoção de um ambiente de trabalho mais protegido e centrado nas pessoas.

## Antes da escolha de temas: entendendo o seu contexto

Para garantir uma SIPAT bem-sucedida, é fundamental começar entendendo o **contexto específico** da sua organização. Isso envolve uma análise cuidadosa das necessidades e interesses dos colaboradores, além do alinhamento de temas escolhidos com os **valores e a cultura organizacional**.

Separe o tempo necessário para essa etapa estratégica e envolva as pessoas certas no diálogo. Isso aumentará suas chances de acertar nos conteúdos e alcançar seus objetivos de adesão, engajamento, aprendizado e satisfação.

**Confira as estratégias:**



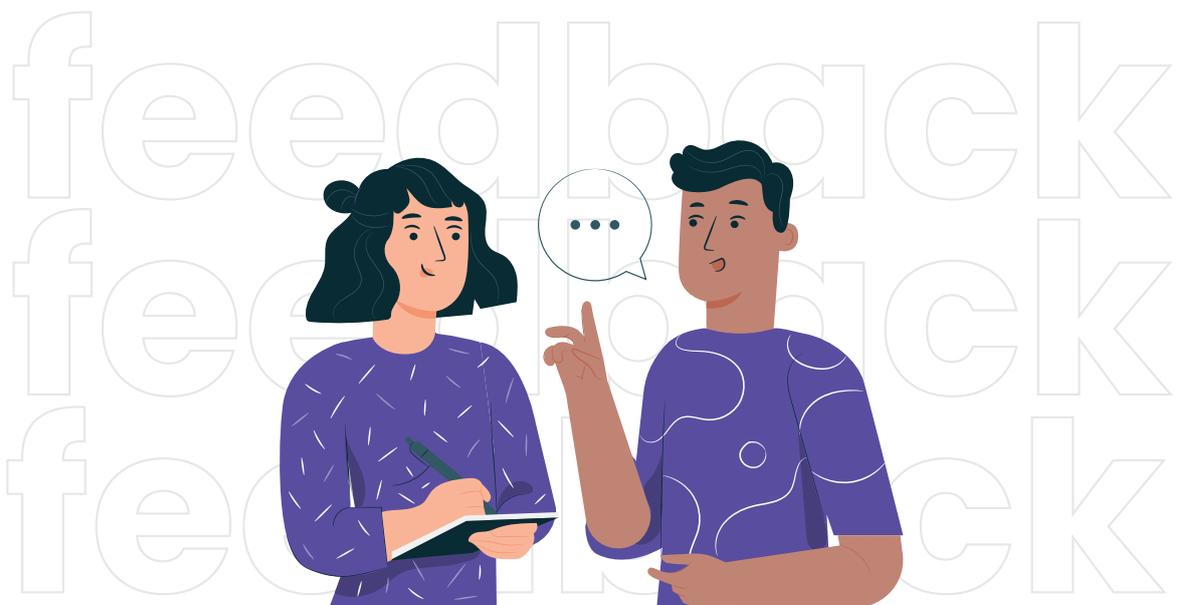
# 01

## Levantamento de necessidades

Antes de selecionar os temas para a SIPAT, realize um levantamento das necessidades da sua equipe. Cada empresa e setor enfrenta diferentes desafios e riscos no ambiente de trabalho. Por isso, é fundamental entender as particularidades do seu contexto. Comece avaliando o perfil de saúde dos colaboradores através de dados existentes e/ou pesquisas internas sobre hábitos de vida e riscos à segurança.

### Como fazer na prática?

- » **Analise dados de acidentes e incidentes:** revise relatórios históricos de saúde e segurança para identificar padrões e áreas de risco.
- » **Conduza pesquisas internas:** utilize questionários, entrevistas ou grupos focais para identificar problemas de saúde e segurança na perspectiva dos usuários.
- » **Solicite feedback direto:** encoraje os colaboradores a compartilharem suas preocupações e sugestões diretamente.



# 02

## Levantamento de interesses

Além de identificar as necessidades, é igualmente importante entender os interesses dos colaboradores. Temas que despertam curiosidade e são percebidos como relevantes têm maior potencial de engajamento e participação.

### Como fazer na prática?

- » **Pesquisas anônimas:** distribua questionários onde os colaboradores possam indicar os temas que mais os interessam sem receio de julgamento.
- » **Conversa aberta:** realize reuniões ou grupos focais onde os colaboradores possam expressar suas preferências e ideias para a SI-PAT. Aproveite as rotinas existentes na sua organização!
- » **Análise de tendências:** examine quais temas foram populares em edições anteriores e quais são as tendências atuais em saúde e segurança no trabalho, na sua empresa e mais amplamente.



# 03

## Conexão com valores e cultura organizacional

Os valores da sua empresa são o alicerce da cultura organizacional e devem guiar a escolha dos temas da SIPAT. Incorporar esses valores nos temas escolhidos ajuda a reforçar a missão e os princípios da organização, criando um ambiente de trabalho mais coeso e comprometido.

### Como fazer na prática?

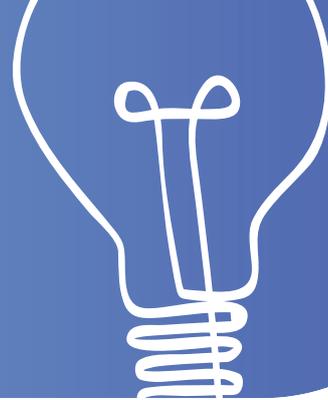
- » **Identifique os valores centrais:** determine quais valores são mais importantes para a empresa e como eles se conectam com as prioridades de saúde e segurança.
- » **Crie convergência:** se a empresa valoriza o trabalho em equipe, por exemplo, inclua temas que abordem a construção de relacionamentos e a colaboração entre colegas. A saúde e segurança podem ser alavancados para reforçar demais comportamentos que garantem sucesso e vantagem competitiva para a sua organização.
- » **Reforce a cultura organizacional:** utilize a SIPAT como uma oportunidade para destacar e reforçar os valores da empresa, integrando-os nas atividades da campanha.

## DICA DOS EXPERTS

Antes de mergulhar na escolha de temas específicos, pense estrategicamente. Procure entender as necessidades e interesses dos seus trabalhadores - e conectá-los aos valores e à cultura organizacional. **Compreender o contexto específico da sua empresa é o primeiro passo para uma SIPAT bem-sucedida.**



# 100 ideias de temas para a sua SIPAT



## 1. Como agir em caso de assédio sexual

- Criar um ambiente mais seguro para quem sofre de assédio sexual
- Mostrar caminhos sobre como lidar com abusos
- Conscientizar para um ambiente mais empático

## 2. Comportamento seguro na empresa e no trânsito

- Demonstrar a relação entre saúde física e mental e a segurança no trânsito.
- Estimular os colaboradores a adotarem uma abordagem preventiva em suas rotinas.
- Compartilhar práticas que minimizam riscos tanto na empresa quanto no trânsito.

## 3. ESG: como construir um ambiente de trabalho mais responsável e justo

- Apresentar o conceito de ESG (Environmental, Social and Governance).
- Explicar cada uma das siglas do ESG.
- Dar dicas práticas sobre como implementar o ESG no dia a dia de trabalho.

## 4. A importância da doação de sangue

- Apresentar os tipos sanguíneos e qual tipo sanguíneo é o doador e qual é o receptor universal.
- Incentivar a doação de sangue.
- Apresentar as regras para poder doar sangue.

## 5. Mais produtividade e disposição – uma questão de alimentação

- Mostrar a importância de separar um tempo adequado para a alimentação.
- Apresentar o impacto que a alimentação equilibrada gera na produtividade.
- Trazer dicas para aumentar o rendimento através da alimentação.

## 6. A importância de manter o corpo hidratado

- Mostrar a importância da hidratação para a saúde.
- Orientar sobre a quantidade de água a ser ingerida no dia.
- Mostrar estratégias para aumentar o consumo de água.

## 7. Criando uma cultura de qualidade: o resultado depende de você!

- Apontar o que é uma cultura de qualidade.
- Mostrar como o trabalho de todos influencia no produto final.
- Compartilhar dicas para aprimorar a qualidade na execução das tarefas.

## 8. Caminhos para combater a intolerância religiosa no dia a dia

- Apresentar o conceito de intolerância religiosa.
- Explicar como a intolerância religiosa se manifesta.
- Dar dicas práticas sobre como combater a intolerância religiosa no dia a dia.



## 9. Descomplicando as boas práticas de fabricação

- Explicar o que são as Boas Práticas de Fabricação (BPF).
- Apontar a importância de garantir um padrão de qualidade durante a fabricação.
- Compartilhar dicas sobre como aplicar as BPFs na rotina de trabalho.

## 10. Avaliação sobre como o seu setor tem progredido nos 5S

- Alertar sobre a responsabilidade coletiva de manter o ambiente de trabalho saudável.
- Acompanhar o progresso da equipe com a higienização e organização do ambiente.
- Mostrar a importância de identificar o que ainda pode ser melhorado.
- Indicar dicas para contribuir e acompanhar a limpeza e organização do seu setor.

## 11. ISO 14001

- Explicar o que é a ISO 14001.
- Apontar como essa norma internacional pode impactar o meio ambiente.
- Demonstrar como proteger o meio ambiente na rotina de trabalho.

## 12. O que é compliance e como agir “em conformidade”?

- Explicar o conceito de compliance e sua importância para as empresas e organizações.
- Mostrar exemplos de condutas que estão em conformidade com as leis e normas regulamentadoras.
- Compartilhar dicas e estratégias para garantir a conformidade contínua.

### 13. Ações e primeiros socorros para se proteger contra animais peçonhentos

- Apresentar a diferença entre animais venenosos e peçonhentos.
- Incentivar ações preventivas contra picadas de animais peçonhentos e mostrar ações de primeiros socorros em caso de acidentes.
- Orientar como agir ao encontrar um animal peçonhento em casa.

### 14. Bloqueie o perigo: entendendo o método LOTO na prática

- Apresentar o conceito e a importância do procedimento LOTO (Lockout/Tagout).
- Descrever as etapas básicas do procedimento LOTO, desde a solicitação inicial até a verificação da energia residual após o isolamento.
- Enfatizar a responsabilidade individual na aplicação correta do LOTO.

### 15. Segurança em primeiro lugar: como se planejar para evitar acidentes no trabalho

- Conscientizar os colaboradores sobre os perigos do uso inadequado de equipamentos.
- Incentivar a adoção de medidas preventivas para evitar acidentes no ambiente de trabalho.
- Compartilhar boas práticas e estratégias eficientes para garantir a segurança no trabalho.



## **16. Comunicação não violenta: dicas para criar relacionamentos com base na empatia**

- Mostrar como a comunicação não violenta pode melhorar os relacionamentos no ambiente de trabalho.
- Incentivar os colaboradores a adotarem a empatia como estratégia para o crescimento pessoal e profissional.
- Conscientizar sobre a importância da empatia no ambiente de trabalho.

## **17. Desligando o piloto automático: como realizar as suas tarefas com mais foco**

- Destacar a importância do foco e atenção para evitar acidentes no trabalho.
- Compartilhar estratégias para manter a atenção e evitar a rotina automática.
- Mostrar como prestar atenção aos detalhes contribui para a segurança no trabalho.

## **18. Como a percepção de riscos pode afetar a segurança no local de trabalho**

- Propor uma reflexão sobre os riscos no dia a dia.
- Apresentar o conceito de percepção de riscos.
- Dar dicas práticas sobre como ter uma percepção de riscos ativa e trabalhar de forma mais segura.

## **19. O que fazer para se proteger da pandemia de desinformação**

- Mostrar o impacto das fake news na sociedade.
- Explicar o que é a pandemia da desinformação.
- Compartilhar medidas para se proteger da disseminação de informações falsas.

## 20. Estratégias para controlar a ansiedade

- Demonstrar como o estilo de vida acelerado pode afetar a saúde mental.
- Alertar sobre a importância de viver o presente e evitar preocupações excessivas.
- Compartilhar estratégias eficazes para lidar com a ansiedade e aprender a dizer “não”.

## 21. Cuidados posturais no ambiente de trabalho

- Demonstrar a importância da postura adequada no trabalho.
- Incentivar a prática de atividades físicas e movimentação regular no ambiente de trabalho.
- Compartilhar dicas ergonômicas para manter o corpo saudável e evitar desgaste em atividades em pé ou sentado.

## 22. Segurança em ambientes administrativos

- Mostrar que o ambiente corporativo também apresenta riscos.
- Conscientizar as pessoas sobre a importância de adotar medidas de segurança no ambiente corporativo.
- Apresentar dicas práticas de segurança em trabalhos administrativos.

## 23. Dicas de segurança para evitar quedas e acidentes em escadas

- Mostrar os riscos de subir e descer escadas com pressa.
- Falar sobre a importância da atenção ao descer e subir escadas.
- Apresentar 3 dicas para subir e descer os degraus com mais segurança.



## **24. ISTs: entendendo a função e a eficácia de cada tipo de preservativo**

- Conscientizar sobre a importância do uso de preservativo na prevenção de ISTs.
- Apresentar os diferentes tipos de preservativos, incluindo o masculino e o feminino.
- Destacar a relação entre o uso de preservativo e o cuidado com o outro.

## **25. Cuidados com as mãos: segurança para quem executa trabalhos manuais**

- Alertar sobre os riscos do trabalho manual e suas consequências.
- Mostrar a importância da utilização correta dos equipamentos de proteção individual (EPIs).
- Compartilhar ações para prevenir lesões e machucados durante o trabalho manual.

## **26. Depressão não é frescura**

- Conscientizar sobre a importância do cuidado com a saúde mental.
- Mostrar que não é preciso sentir vergonha em buscar por ajuda profissional.
- Destacar a importância da resiliência emocional e compartilhar dicas de hábitos saudáveis para a saúde mental.

## **27. Dicas preventivas para ISTs e AIDS**

- Alertar sobre os riscos atuais da aids e outras ISTs.
- Mostrar a importância de adotar comportamentos preventivos.
- Apresentar os principais métodos de prevenção e seus benefícios.

## **28. Resiliência emocional**

- Definir resiliência emocional e sua importância no desenvolvimento pessoal e profissional.
- Mostrar os problemas relacionados à falta de resiliência emocional.
- Compartilhar estratégias e técnicas para desenvolver a resiliência emocional e aplicá-la no ambiente de trabalho.

## **29. Primeiros socorros para agir em situações de emergência**

- Destacar a importância de manter a calma em situações de emergência.
- Identificar as situações de emergência mais comuns do dia a dia.
- Compartilhar dicas de primeiros socorros para essas situações de emergência.

## **30. O que é e qual a importância do Sistema de Gestão Integrado – SGI**

- Apresentar o que é o SGI.
- Destacar a importância do SGI.
- Mostrar como as normas ISO 9001, ISO 45001 e ISO 14001 estão relacionadas.

## **31. Pequenas atitudes, grandes diferenças: dicas para prevenir acidentes de trânsito**

- Compartilhar dicas de prevenção para motoristas.
- Mostrar que pequenas atitudes podem fazer a diferença na segurança.
- Destacar para os motoristas que as atitudes preventivas podem salvar vidas.

### **32. Tropeços, escorregões e quedas: não subestime os riscos**

- Alertar sobre os riscos de acidentes causados pela desatenção enquanto anda.
- Indicar a importância de verificar a sinalização antes de caminhar em uma área de trabalho.
- Compartilhar dicas para evitar escorregões, tropeços e quedas no trabalho e incentivar cuidados pessoais para reduzir riscos de acidentes.

### **33. Conquistando a felicidade no trabalho**

- Compreender a importância da felicidade no ambiente de trabalho.
- Identificar os fatores que contribuem para a felicidade no trabalho.
- Apresentar estratégias práticas para promover a felicidade no ambiente profissional.

### **34. O que é o PGRS – o Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos**

- Apresentar o conceito de PGRS.
- Mostrar quais são as etapas do PGRS.
- Oferecer informações sobre como realizar a coleta seletiva de forma correta.

### **35. Exercícios para prevenir dores nas costas**

- Alertar sobre as possíveis dores nas costas decorrentes da rotina e dos estímulos diários.
- Compartilhar dicas para reduzir o desconforto, como manter uma boa postura e fazer pausas regulares.
- Apresentar exercícios práticos para prevenir dores nas costas e incentivar a prática diária desses movimentos rápidos.

### 36. Comportamentos fundamentais para tomar decisões rápidas

- Mostrar a importância da avaliação de impactos das ações no ambiente de trabalho.
- Incentivar a comunicação de riscos identificados aos líderes e gestores.
- Orientar comportamentos que favoreçam a tomada de decisões conscientes e assertivas.

### 37. Segurança psicológica no ambiente de trabalho

- Mostrar a importância de um ambiente de trabalho seguro emocionalmente, onde as pessoas se sintam à vontade para expressar suas opiniões e serem elas mesmas.
- Incentivar a empatia e o respeito às diferenças entre os colegas de trabalho, para criar um ambiente de colaboração e aceitação.
- Apresentar ações práticas para contribuir com a segurança psicológica no trabalho, como a realização de grupos de apoio, feedbacks construtivos e o incentivo à comunicação aberta.

### 38. Dicas para cultivar bons relacionamentos com você e com os outros

- Destacar a importância dos relacionamentos para o bem-estar emocional e mental.
- Incentivar a prática da empatia e da gentileza.
- Orientar a busca pelo autoconhecimento como forma de melhorar os relacionamentos e cuidar da saúde mental.



### 39. Dicas de segurança de máquinas e controle de energias perigosas para evitar acidentes

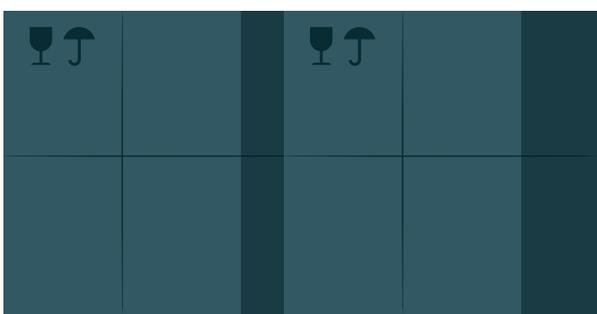
- Alertar sobre a importância da segurança em ambientes com máquinas.
- Apresentar a relevância das máquinas para a sociedade e a indústria.
- Compartilhar dicas de segurança no manuseio e controle das energias perigosas das máquinas.

### 40. Dicas sobre saúde: pequenas trocas para uma vida mais ativa

- Orientar sobre a importância dos exercícios físicos para a saúde e bem-estar do corpo.
- Apresentar dicas para incluir atividades físicas na rotina, mesmo com pouco tempo disponível.
- Incentivar a avaliação da quantidade de movimento realizada ao longo do dia e o equilíbrio entre atividades sedentárias e ativas.

### 41. Mandamentos da ergonomia para levantar e manusear cargas

- Alertar sobre os riscos de lesões e acidentes ao manusear cargas de forma incorreta.
- Mostrar a importância de conhecer as técnicas corretas de ergonomia para prevenir lesões e acidentes.
- Compartilhar dicas sobre como manusear cargas de forma segura e preservar a saúde do corpo.



## 42. Descubra como manusear os perfurocortantes de forma segura!

- Entender os riscos e os cuidados necessários para manusear perfurocortantes.
- Manter o foco e a concentração durante o manuseio dos perfurocortantes.
- Descartar corretamente os perfurocortantes.

## 43. Não subestime o poder de uma caminhada

- Mostrar a importância de inserir exercícios físicos na rotina.
- Destacar os benefícios da caminhada para o corpo e para a mente.
- Compartilhar dicas práticas para incluir a caminhada na rotina diária.

## 44. Bullying não é só papo de escola: ambientes de trabalho precisam ser saudáveis!

- Explicar o conceito de bullying.
- Conscientizar sobre o bullying no ambiente corporativo.
- Como criar um ambiente de trabalho saudável.

## 45. A importância da vacinação

- Apresentar o que são as vacinas.
- Desmistificar as falsas informações que circulam na internet sobre as vacinas.
- Mostrar razões pelas quais é importante se vacinar.



## **46. A importância dos exames periódicos no ambiente de trabalho**

- Apresentar a importância dos exames periódicos.
- Estimular o hábito de prevenir doenças através da realização dos exames periódicos.
- Mostrar como os exames periódicos fazem a diferença na vida profissional.

## **47. O valor da diversidade na sociedade**

- Alertar sobre o impacto negativo do preconceito na vida das pessoas e na sociedade como um todo.
- Mostrar a importância da inclusão e da valorização da diversidade em todas as áreas.
- Incentivar a prática da empatia, do diálogo aberto e do respeito mútuo para construir um ambiente mais justo e inclusivo.

## **48. Cuidados no trânsito: 5 dicas para evitar acidentes de trajeto**

- Apresentar o que é um acidente de trajeto.
- Identificar os principais fatores de risco para acidentes de trajeto.
- Compartilhar ações e medidas preventivas para evitar acidentes de trajeto.

## **49. Os principais inimigos da segurança no trânsito**

- Alertar sobre os fatores de risco no trânsito, como sono, cansaço, fadiga, álcool e distrações.
- Mostrar a importância de uma postura segura e responsável no trânsito.
- Compartilhar medidas preventivas e boas práticas para evitar acidentes no trânsito.

## 50. Conheça os 5 Rs da sustentabilidade

- Alertar sobre a importância da preservação do meio ambiente para as gerações futuras.
- Apresentar os 5 Rs da sustentabilidade (reduzir, reutilizar, reciclar, repensar e recusar) como guia para um consumo consciente.
- Compartilhar dicas práticas para que os colaboradores possam adotar hábitos sustentáveis no dia a dia.

## 51. Hábitos para a prevenção da gripe

- Mostrar que a gripe pode ser prevenida com pequenos hábitos.
- Apresentar informações sobre o vírus Influenza – o causador da gripe.
- Orientar ações preventivas e saudáveis, como a prática de exercícios físicos e uma alimentação equilibrada.

## 52. Estabelecendo limites no ambiente de home office

- Enfatizar a importância de equilibrar a vida pessoal e profissional para evitar o esgotamento.
- Mostrar como pausas regulares ao longo do dia podem melhorar a produtividade e reduzir o estresse.
- Apontar estratégias eficazes para estabelecer limites e horários claros de trabalho em um ambiente de home office.



### 53. Vida ativa: dicas para combater o sedentarismo

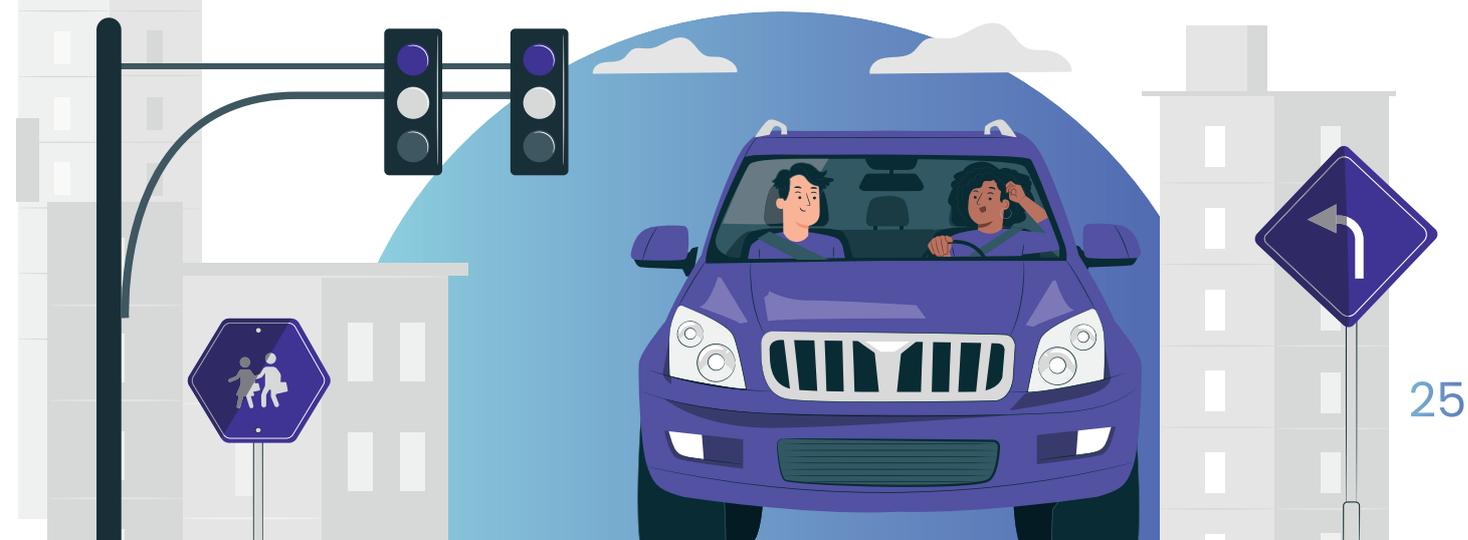
- Apresentar os benefícios da prática de exercícios para o corpo e a mente.
- Oferecer dicas para começar a praticar exercícios de forma segura e gradual.
- Mostrar como inserir a atividade física na rotina, mesmo com pouco tempo disponível, para combater o sedentarismo.

### 54. Desconecte-se: dicas para superar o vício em tecnologia

- Alertar sobre os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologia na produtividade e na saúde mental.
- Apontar a importância do equilíbrio e do controle na utilização dos aparelhos eletrônicos.
- Dar dicas práticas para reduzir o tempo de uso da tecnologia e aumentar a eficiência no trabalho e na vida pessoal.

### 55. Direção defensiva: como contribuir com um trânsito seguro

- Conscientizar os motoristas sobre a importância da direção defensiva para evitar acidentes.
- Alertar os motoristas sobre a sua responsabilidade no trânsito e os riscos das imprudências.
- Apresentar as principais técnicas da direção defensiva e suas aplicações, como antecipação, prevenção, e controle emocional no trânsito.



## 56. Sono saudável: a importância de uma boa rotina de sono

- Mostrar a importância do sono para a saúde física e mental.
- Alertar sobre os impactos negativos da privação do sono.
- Apresentar dicas práticas para melhorar a qualidade do sono.

## 57. Os impactos psicológicos e sociais do assédio sexual e moral

- Alertar sobre os impactos psicológicos e sociais do assédio sexual e moral, e a importância de combatê-los.
- Incentivar o suporte a quem sofreu assédio, seja psicológico ou sexual.
- Compartilhar boas práticas para prevenir e lidar com situações de assédio no ambiente de trabalho.

## 58. Boas práticas para utilização dos EPIs no trabalho

- Enfatizar a importância dos equipamentos de proteção individual (EPIs) para a segurança no ambiente de trabalho.
- Explicar como utilizar corretamente os EPIs e orientar sobre sua manutenção.
- Indicar quando e como fazer a troca dos EPIs.

## 59. Estigma, diversidade e inclusão: vamos respeitar as diferenças?

- Conscientizar sobre a existência do estigma na sociedade.
- Destacar o impacto negativo do estigma na vida das minorias sociais.
- Promover a empatia e a inclusão para reduzir o estigma e promover a diversidade.



## **60. Planejamento financeiro é um benefício, não “coisa de gente rica”**

- Demonstrar a importância do controle financeiro pessoal e familiar.
- Apresentar ferramentas para ajudar no controle de gastos e investimentos.
- Incentivar a educação financeira e a mudança de hábitos para alcançar a estabilidade financeira.

## **61. Formas de denúncia e recursos disponíveis para vítimas de assédio moral e sexual**

- Mostrar que o assédio é um ato de violência extremamente prejudicial para as vítimas e para a sociedade como um todo.
- Explicar o que a vítima de assédio precisa fazer antes de realizar uma denúncia.
- Apresentar todos os canais existentes para fazer a denúncia do assédio.

## **62. A importância do trabalho em equipe**

- Mostrar a importância do trabalho em equipe para atingir objetivos em conjunto.
- Apontar a comunicação clara e efetiva como um fator chave para o sucesso do trabalho em equipe.
- Indicar ações para promover a confiança, a colaboração e o respeito mútuo entre os membros da equipe.

## **63. Os perigos da dependência química**

- Alertar sobre os perigos do consumo de substâncias químicas para a saúde.
- Destacar a relação entre dependência química e problemas emocionais e mentais.
- Incentivar a busca por tratamento e apoio para superar a dependência química.

## 64. Dicas para lidar com distrações

- Mostrar as dificuldades de conciliar trabalho e ambiente doméstico.
- Indicar a relação entre produtividade e falta de concentração.
- Compartilhar dicas de como lidar com distrações e estabelecer limites no ambiente de casa para aumentar a produtividade no trabalho.

## 65. Hábitos para melhorar de vez a memória

- Mostrar a importância da memória.
- Explicar a relação da alimentação saudável e da memória.
- Compartilhar hábitos que ajudam a fortalecer a memória.

## 66. A prevenção de acidentes começa em casa: dicas para evitar acidentes no ambiente doméstico

- Alertar sobre os riscos de acidentes domésticos e seus impactos na saúde e segurança.
- Reforçar a importância do armazenamento adequado de medicamentos e produtos químicos em casa.
- Apresentar práticas simples e eficazes para prevenir acidentes em casa.

## 67. Controle de processos: uma ferramenta importante para a qualidade

- Destacar a relevância do controle de processos para o sucesso da empresa.
- Incentivar a padronização das atividades para garantir a eficiência.
- Mostrar como a coleta de dados e registros ajuda a monitorar e melhorar os processos.



## 68. Gestão do tempo: combatendo os ladrões da atenção

- Destacar a importância da organização e planejamento da rotina para alcançar objetivos.
- Mostrar como priorizar atividades e evitar procrastinação.
- Incentivar a busca por ajuda e apoio quando necessário para garantir qualidade e efetividade nas atividades.

## 69. Como aplicar o consumo consciente no dia a dia

- Alertar sobre os impactos negativos do consumo exagerado no meio ambiente.
- Destacar a importância do consumo consciente para a sustentabilidade.
- Incentivar práticas para reduzir o consumo e promover a preservação do meio ambiente.

## 70. O que é e como lidar com a síndrome do pensamento acelerado

- Explicar o conceito de Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA).
- Apresentar quais são os principais sintomas da SPA.
- Mostrar dicas e estratégias para lidar com essa síndrome.

## 71. Autismo não se cura, se compreende!

- Desmistificar o Transtorno do Espectro Autista (TEA) e informar sobre o que é e como se manifesta.
- Alertar para a importância da compreensão e empatia em relação às pessoas com autismo.
- Compartilhar dicas para lidar com pessoas com TEA.



## 72. Burnout: o que o excesso de trabalho pode fazer com sua saúde mental?

- Explicar o que é a Síndrome de Burnout.
- Mostrar como identificar os sintomas do burnout.
- Apresentar quais são os tratamentos possíveis para o burnout.

## 73. Manuseio seguro de paletes e carrinhos hidráulicos

- Apresentar a importância dos carrinhos hidráulicos e dos paletes na logística moderna.
- Mostrar os principais cuidados com os carrinhos hidráulicos.
- Oferecer dicas sobre como manusear os paletes de forma segura.

## 74. Práticas seguras diante de problemas com máquinas

- Entender a importância de procedimentos de segurança em máquinas.
- Mostrar os riscos que falhas em máquinas podem causar.
- Compartilhar boas práticas diante de problemas com máquinas.

## 75. Ações para promover a diversidade na sociedade

- Mostrar a importância da valorização da diversidade para uma sociedade mais justa e inclusiva.
- Alertar para a necessidade de assumir a responsabilidade pessoal na promoção da inclusão e combate ao preconceito.
- Compartilhar práticas e atitudes inclusivas que podem ser adotadas no dia a dia para criar ambientes mais acolhedores e respeitosos.



## **76. Os impactos das mudanças climáticas**

- Conscientizar sobre a gravidade das mudanças climáticas e seus impactos.
- Destacar a importância da responsabilidade coletiva na preservação do planeta.
- Compartilhar dicas práticas para reduzir o impacto ambiental, como o consumo consciente e a utilização de energias renováveis.

## **77. Sinal vermelho: como evitar a violência no trânsito**

- Alertar sobre a necessidade de controlar o estresse no trânsito para garantir a segurança.
- Orientar sobre a importância de respeitar as leis de trânsito e a sinalização.
- Compartilhar dicas para manter a calma e evitar conflitos no trânsito.

## **78. Hábitos de vida que previnem o câncer**

- Destacar os principais fatores externos que podem contribuir para o surgimento do câncer.
- Alertar sobre o risco do tabagismo como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de tumores.
- Compartilhar hábitos de vida saudáveis que podem ajudar na prevenção do câncer.

## **79. Meio ambiente: como reduzir a pegada ecológica**

- Refletir sobre o impacto individual no meio ambiente e no mundo.
- Conscientizar sobre a importância da sustentabilidade na proteção do planeta.
- Compartilhar práticas para reduzir o impacto ambiental e promover um estilo de vida mais sustentável.

## 80. Auditorias: o que são, por que importam e como funcionam

- Entender o que são auditorias.
- Compreender a importância das auditorias tanto para a empresa quanto para os funcionários.
- Apresentar os principais tipos de auditorias e mostrar como as auditorias são realizadas. .

## 81. Ética e integridade profissional

- Mostrar o conceito de ética e integridade profissional e sua importância no ambiente de trabalho.
- Identificar os princípios éticos e de integridade que devem guiar os profissionais em suas atividades.
- Apresentar as possíveis consequências negativas de práticas antiéticas.
- Compartilhar ações para promover e manter um ambiente de trabalho ético e íntegro.

## 82. O que é Saúde Planetária e como ela interfere vida de todos

- Explicar o que é Saúde Planetária.
- Indicar como as ações do ser humano nos ecossistemas impactam na própria saúde e sobrevivência da civilização humana.
- Mostrar a importância de toda a sociedade preservar o meio ambiente.



### 83. Objetivos do desenvolvimento sustentável da ONU

- Apresentar a ONU e a Agenda 2030.
- Apresentar cada um dos 17 ODS da ONU.
- Incentivar a prática dos ODS no dia a dia e na rotina de trabalho.

### 84. Economia Circular: o que é e qual a sua importância

- Mostrar como a economia circular pode contribuir para a redução de desperdícios.
- Apontar a importância de unir o modelo sustentável com o ritmo tecnológico.
- Indicar como empresas podem aplicar a economia circular em seus processos.
- Compartilhar ações relacionadas a economia circular no seu dia a dia.

### 85. Reciclagem: uma atitude simples para preservar nosso planeta

- Ligar o alerta para a produção crescente de lixo da população mundial.
- Mostrar os impactos que a grande quantidade de lixo gera para o planeta.
- Apontar como a reciclagem pode contribuir para a preservação do meio ambiente.
- Apresentar ações para colocar em prática para contribuir com a reciclagem.



## **90. Sem preconceito: uma conversa sobre o alcoolismo**

- Mostrar que o consumo de álcool pode ser prejudicial à saúde.
- Desmistificar cientificamente falsas informações sobre o consumo de álcool.
- Apontar que o consumo de álcool pode causar dependência e que, por isso, deve ser evitado ou moderado.
- Apresentar dicas sobre como se livrar da dependência do álcool.

## **91. Como evitar Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT)**

- Conhecer os principais fatores de risco para o desenvolvimento de DORT.
- Identificar quais são os sintomas de DORT.
- Aprender dicas práticas para a prevenção de DORT.

## **92. O que é obesidade e quais os perigos que ela pode trazer?**

- Alertar sobre o perigo da “romantização da obesidade”.
- Mostrar como a obesidade é um fator de risco para várias doenças.
- Compartilhar dicas para combater a obesidade.

## **93. Prevenção de acidentes de trajeto no transporte público**

- Dar dicas de segurança para usuários de transporte público e pedestres.
- Falar sobre a importância de seguir as normas de trânsito e ter cuidado ao embarcar e desembarcar.
- Mostrar práticas seguras para evitar acidentes e lesões no dia a dia.

## 94. Cuidados essenciais para trabalho com empilhadeiras

- Explicar o que são empilhadeiras e sua importância.
- Entender os riscos associados à operação inadequada de empilhadeiras.
- Compartilhar práticas seguras para os operadores de empilhadeiras.

## 95. Como fazer e lidar com as críticas no ambiente de trabalho

- Apontar a importância do feedback no ambiente profissional.
- Mostrar como criticar construtivamente os colegas no ambiente de trabalho.
- Incentivar a empatia no ambiente de trabalho.

## 96. Método GTD: o que é e como começar a usar

- Apresentar dicas de como melhorar e potencializar a sua produtividade.
- Contar a importância de organizar as tarefas do dia a dia.
- Incentivar o esforço diário para a realização das tarefas.

## 97. Independência financeira: estabelecer metas é o primeiro passo!

- Apresentar a importância de estabelecer metas.
- Mostrar o efeito do planejamento na sua saúde financeira.
- Compartilhar dicas de planejamento financeiro.



## 98. O que desaprender e por que essa é uma nova forma de aprender

- Comprovar a importância de abandonar conhecimentos antigos ou permeados por preconceitos.
- Incentivar o aprendizado por meio do contato com o novo e diferente.
- Estimular a curiosidade e o interesse sobre aquilo que não conhece.
- Compartilhar dicas de como desaprender para se destacar profissionalmente.

## 99. Como evitar violência e assaltos em vias urbanas

- Incentivar a atenção ao andar em vias públicas.
- Mostrar a importância de reconhecer rotas alternativas e delegacias/hospitais no caminho.
- Estimular o cuidado com pertences ao transitar em vias urbanas.
- Compartilhar dicas sobre como agir diante de um assalto.

## 100. A importância e como funciona o processo de doação de órgãos

- Mostrar como a doação de órgãos pode salvar vidas.
- Explicar quais são os tipos de doação de órgãos.
- Apresentar os requisitos para a doação de órgãos.
- Relatar quais os procedimentos necessários para se tornar um doador.



# Mão na massa: transformando conhecimento em ação!



Você já tem o que precisa para escolher os temas para a sua SIPAT, mas o que vem depois? Como garantir que esses conteúdos realmente engajem, eduquem e satisfaçam seus colaboradores? É hora de pensar fora da caixa!

Você já planejou como seus temas serão abordados na prática? Além da escolha, a maneira como você apresenta esses conteúdos é fundamental para o sucesso da sua SIPAT. **Carregue estes três princípios com você para transformar conhecimento em ação:**

- 1. Interatividade:** incorporar atividades dinâmicas, interativas e gamificadas torna o aprendizado mais envolvente. Jogos interativos, competições amigáveis e incentivos como brindes tornam a experiência mais memorável para os participantes. Quem disse que aprender sobre saúde e segurança precisa ser entediante?
- 2. Feedback e participação ativa:** envolver os usuários no processo de escolha dos temas e incentivar feedback contínuo aumenta significativamente o engajamento. Crie canais para que os funcionários possam expressar suas opiniões e sugestões – e então ajuste e melhore continuamente as atividades e conteúdos oferecidos. Quando os colaboradores sentem que têm voz na SIPAT, eles se tornam mais envolvidos e comprometidos com o sucesso.
- 3. Inclusão:** adaptar os conteúdos para diferentes perfis dentro da empresa é essencial para garantir que todos os colaboradores, independentemente de suas funções, habilidades ou níveis de experiência, se sintam incluídos e beneficiados. Se fizer sentido para seu contexto, pense também em como envolver familiares, fornecedores e outros atores relevantes. Com isso, você ajudará a espalhar o valor da saúde, segurança e meio ambiente para fronteiras cada vez mais amplas.

# Como podemos ajudar?

**Está na hora de colocar estes conhecimentos em prática e garantir que sua SIPAT seja um verdadeiro sucesso!**

Na Weex, temos tudo o que você precisa para realizar uma SIPAT de alto impacto. Com uma ampla biblioteca recheada com mais de 200 temas, você pode escolher aqueles que melhor se adaptam às necessidades e objetivos da sua organização.

Nossa biblioteca é constantemente atualizada para garantir que os conteúdos estejam sempre alinhados com as últimas tendências e melhores práticas em Saúde e Segurança do Trabalho (SST). Isso significa que você sempre terá acesso ao que há de melhor para engajar e educar os seus trabalhadores.

Além de conteúdos, oferecemos um sistema completo de gestão para SIPATs e campanhas corporativas. Nosso sistema integra atividades presenciais e online. Além disso, nosso método de planejamento e execução, testado e comprovado nas melhores empresas do país, garante médias de participação, engajamento, aprendizado e satisfação até 10x maiores que abordagens tradicionais.

**CLIQUE AQUI E ENTRE EM CONTATO**

**Nossa missão é impulsionar uma cultura de saúde e segurança em todas as organizações.**



**weex**

