

# DIÁLOGO DE SEGURANÇA - DDS



## A SAÚDE

maioria das enfermidades graves fazem sentir seus sintomas e, se tratadas a tempo, geralmente podem ser curadas.

Se não tratadas, podem afetar sua segurança no ambiente de trabalho. É mais difícil trabalhar com segurança quando não se sente bem - portanto terão que ser mais cuidadosos que de costume. Quando um se sente bem é quando melhor faz seu trabalho. Os músculos trabalham melhor, as mãos estão mais firmes, a visão está normal e a mente está mais tranquila.

Muitos de nós podemos nos manter em boas condições físicas com bastante facilidade, o mais importante é evitar os excessos de qualquer tipo: comer regularmente; dormir suficiente e viver com moderação. Ir trabalhar sentindo-se cansado pode ser a causa de acidentes, fazendo com que aconteçam com mais facilidade.

A forma em que tratamos os nossos companheiros também é importante para a segurança. Se todos se encontram de bom humor é mais fácil cooperar, o trabalho se faz melhor e com mais facilidade. Isto significa que terão menos possibilidade de ocorrer acidentes e, em consequência, de que haja lesões. Porém um só indivíduo de mau humor pode criar problemas para todo o grupo.

Cuidar da saúde é importante. Não há que se duvidar de que nossa saúde não tem preço e se nos descuidamos podemos perdê-la facilmente.



Estou seguro que a maioria de vocês goza de bastante saúde. Pelo menos estão suficientemente sãos para trabalhar diariamente. É muito provável que muitos não se importam muito com a saúde e pensam que a terão até uma idade bastante avançada. Espero que assim seja, ainda que, para alguns a realidade poderá ser diferente. É possível que alguma enfermidade ocorra a qualquer momento.

Por outro lado, algumas pessoas vivem constantemente pensando em que algo não está bem com sua saúde, os chamados "hipocondríacos". Significa que imaginam coisas que não são reais. Isto não é bom, já que a atitude mental pode afetar a saúde.

Mas existem sintomas significativos como, por exemplo, uma dor de cabeça que se repete, ou indigestão, ou a sensação de sentir-se enfermo sem ter nenhuma razão específica para isso, o melhor será procurar um médico. Se algo realmente anda mal, o mais provável é que o médico consiga fazer um diagnóstico e curá-los. A



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA  
SEGURANÇA DO TRABALHO

Viçosa: Telefone (31) 36122239 – Email: segurancadotrabalho@ufv.br / Florestal (31) 3602-1030 – Email: stcaf@ufv.br – site: www.segurancadotrabalho.ufv.br

<b>REGISTRO DE DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA</b>			
TEMA:		CARGA HORÁRIA:	
DIA:		HORÁRIO:	
INSTRUTOR:		MATRÍCULA UFV:	
<b>PARTICIPANTES</b>			
	<b>MATRÍCULA UFV</b>	<b>NOME COMPLETO E LEGÍVEL</b>	<b>ASSINATURA</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			