

AKIK LINGERIE LTDA

SIPAT 2020 – SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTE NO TRABALHO

TEMA PRINCIPAL: SAÚDE DO CORPO E DA ALMA

A SIPAT ocorreu do dia 03 até o dia 07 de fevereiro, de 2020.

Iniciamos a semana com o professor de educação física André Luiz de Moraes, falando sobre a **Importância da Atividade Física tanto para a saúde do corpo quanto da alma.**

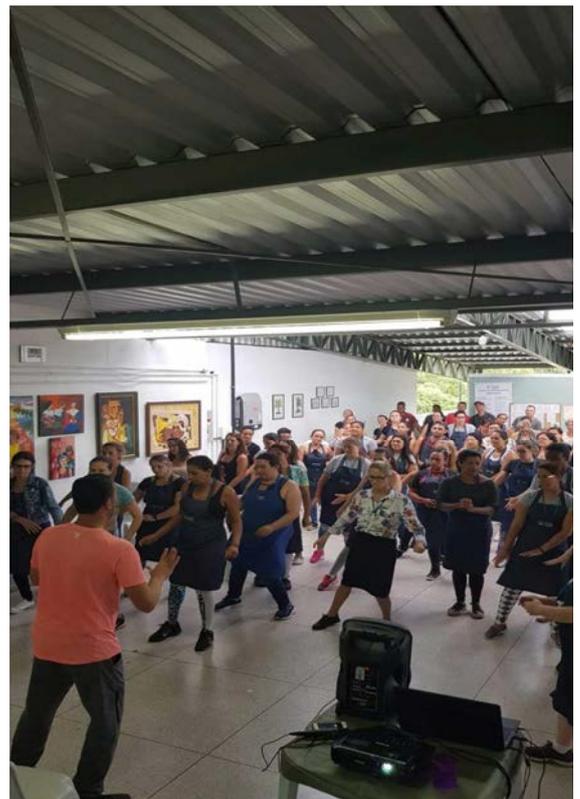
André explicou que o aumento da aptidão física pode prevenir doenças, como problemas cardíacos, obesidade, L.E.R, diabetes e câncer, além de melhorar o humor e a autoestima e diminuir a chance de desenvolver transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade.

André também ressaltou que o SEDENTARISMO é a doença do século e que está associada a vida moderna em que tudo é urgente e ninguém tem tempo para mais nada, principalmente para cuidar da própria saúde.

Ao final, o professor André ainda deu algumas dicas sobre postura correta e colocou em prática fáceis exercícios que todos os colaboradores podem realizar durante os pequenos intervalos do horário de expediente.

A palestra terminou com uma super aula animada de dança, levantando o astral de todos os participantes.

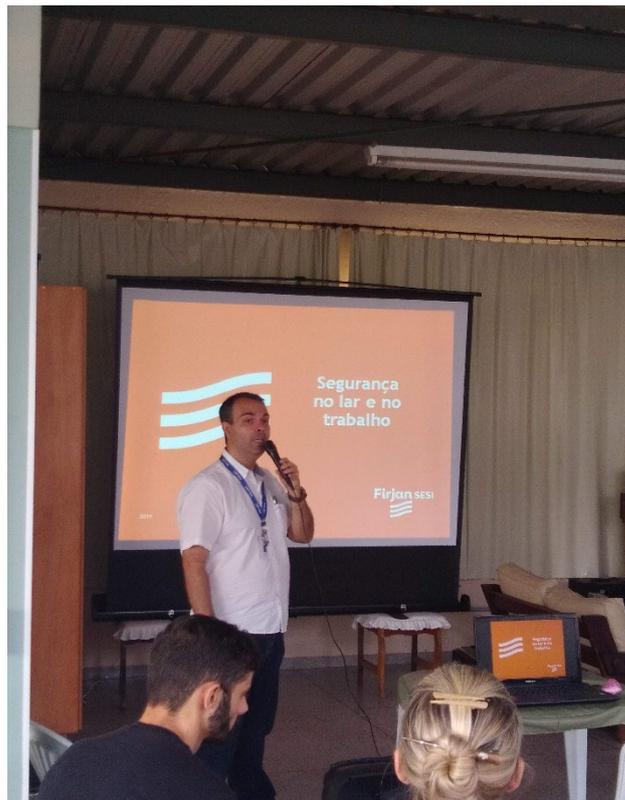




No dia 04 de fevereiro foi a vez do médico do sistema SESI / FIRJAN, Dr. Wesley Rodrigues Sena falar sobre **Prevenção de Acidentes no Lar e no Trabalho.**

Começou explicando sobre os principais acidentes no lar, como evitá-los e o que fazer caso aconteça algo. Deu exemplos de pequenas mudanças que podem ser feitas em casa a fim de se evitar graves acidentes.

Em seguida, falou também sobre os índices de acidentes no trabalho, principais causas e a importância de se usar o equipamento de proteção individual, afinal, o EPI é importante para proteger os profissionais individualmente, reduzindo qualquer tipo de ameaça ou risco para o trabalhador.





No terceiro dia de palestras, tivemos o tema **Saúde Mental e Expectativas** e foi proferida por Denise Lopes, coach e responsável pelo projeto Alma Feminina.

Denise começou explicando que são muitas as emoções presentes no cotidiano: estresse, ansiedade, angústia preocupações em excesso, insatisfações, nervosismo e que saber lidar com todos esses sentimentos é fundamental para a saúde mental.

Saber traçar metas e objetivos pessoais é crucial para se ter sucesso na caminhada. É necessário compreender onde você quer chegar para poder criar as rotas que te levarão a estes objetivos. E, tão importante quanto os objetivos, falar NÃO também a imprescindível para o equilíbrio pessoal. O NÃO auxilia na ordem, no comprometimento e no respeito entre as pessoas. Impõe limites para que as situações não saiam do controle.

Enfim, saber administrar a própria vida e as emoções, estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida. Saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis é a chave para uma vida feliz e saudável. Afinal, uma pessoa mentalmente saudável é capaz de encarar os desafios e as mudanças do dia a dia com equilíbrio, reconhece quais são os seus limites e buscar ajuda quando necessário.

Ao final, Denise sorteou entre os participantes uma sessão de fotos do seu projeto ALMA FEMININA e aproveitou para explicar um pouco como trabalha a autoestima e o autoconhecimento da mulher.





No 4º dia da SIPAT, a convidada e palestrante foi a educadora e assessora em Educação e Humanização, Janimary Guerra Pecci, refletindo com os participantes sobre **Gestão de Conflitos**.

Iniciou a palestra de uma forma bem descontraída, envolvendo os convidados a dizerem o que pensam e sentem quando estão diante de um conflito. Aproveitou a oportunidade para levar a todos a reflexão de como é importante existir o conflito, afinal, ninguém pensa igual a ninguém e é justamente na divergência de opinião e interesses entre duas ou mais pessoas que se estabelece a capacidade para se promover o diálogo com respeito, a oportunidade para uma boa negociação e crescimento pessoal e profissional.

Jani explicou que para saber lidar e, principalmente, aprender com o conflito, existem algumas habilidades necessárias que são fundamentais para o sucesso desse desafio. Saber ouvir, não julgar, se imparcial, tentar resolver o problema e ter uma comunicação assertiva e com a voz equilibrada são algumas das habilidades para promover a resolução de conflitos interpessoais.

Enfim, os conflitos serão inevitáveis e necessários, afinal é onde surge a oportunidade de novas ideias e perspectivas e faz com que todos saiam da zona de conforto. Contudo, é imprescindível que todos trabalhem isso de forma harmônica e respeitosa.

Ao final da palestra, Janimary sorteou entre os participantes uma agenda personalizada da sua empresa Ideias & Ideais – Assessoria em Educação e Humanização.





No 5º e último dia da SIPAT, o convidado de honra para encerrar o evento falando sobre **Felicidade** foi o palestrante Rogério Silva.

Rogério, de uma forma ímpar, fez com que todos os participantes refletissem sobre o que é SER FELIZ!

Não se pode esperar para ser feliz amanhã, ou quando se aposentar... quando conseguir comprar a casa própria, ou quando ganhar dinheiro... A felicidade não pode estar associada a um objetivo, muito pelo contrário, ela tem que estar junto na caminhada para tudo fazer sentido e ter mais valor.

Rogério explicou que a felicidade é um estado emocional de uma pessoa que goza de plena harmonia e entendimento sobre a vida. A pessoa que consegue SER feliz antes de TER, já está no seu estado pleno, de gratidão sobre todas as coisas. Ela agradece por ter acordado, valoriza seu trabalho e transmite para seus colegas que gosta de viver, que é grato a todas as oportunidades (boas e não tão boas) que a vida lhe oferece.

Rogério refletiu que se a pessoa não é feliz na vida pessoal ou no trabalho, por que continua acordando há anos levando a mesma vida? Por que não muda os planos e busca sua satisfação pessoal ou profissional? Porque mudar requer coragem, implica em algumas renúncias de vida que exigem que se saia da zona de conforto.

O que você tem feito para ser feliz? Essa foi outra reflexão que Rogério levantou. Já buscou construir em si mesmo o seu melhor? Amar o próximo, trabalhar, conviver com as pessoas de maneira equilibrada, agradecer, passear e sorrir? Já experimentou realizar na vida um trabalho social para ver o quanto de felicidade e satisfação isso pode lhe trazer?

Enfim, Rogério, de uma forma muito simples e poética, utilizando experiências de sua própria vida, conseguiu levar todos à reflexão de como é preciso aproveitar o HOJE, o AGORA e que se pode SER FELIZ com muito pouco, ou melhor, apenas com o mais valioso: A VIDA!

“Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade.” - Carlos Drummond de Andrade



Para finalizar a SIPAT 2020, a Akik Lingerie ofereceu para todos os colaboradores um CAFÉ ESPECIAL.

