Firjan SESI

Calendário de Saúde Integrada 2023

Saúde Integrada da Firjan SESI.

Nosso maior bem é a **vida.**



APRESENTAÇÃO

Desenvolvido por especialistas, o calendário reúne conteúdos mensais que apoiam a manutenção da saúde integral do seu time. Ele contempla ainda:

- Informação qualificada
- Temas relevantes e atuais
- Gratuito
- Replicável
- Digital
- Linguagem acessível

ONDE ENCONTRAR?

- Site da Firjan
- LinkedIn da Firjan
- Instagram da Firjan
- Facebook da Firjan SESI
- YouTube da Firjan SESI
- Listas de transmissão
- E-mail marketing
- Grupos temáticos



INTRODUÇÃO

Todo dia é dia de cuidar da saúde. Afinal, nosso maior bem é a vida.

Para chamar a atenção sobre os temas que precisam de mais cuidado, visando sempre a saúde dos trabalhadores, criamos este calendário. Aqui, destacamos cada mês com uma abordagem temática relevante.

A Firjan SESI é sua parceira na gestão de risco, na vida segura e saudável e na eficiência operacional. Você pode aproveitar as nossas orientações para apoiar a estratégia de saúde da sua empresa e para sensibilizar os trabalhadores.



ACESSO RÁPIDO

Confira as principais temáticas do Calendário de Saúde Integrada da sua empresa em 2023.

JANEIRO BRANCO	**FEVEREIRO LILÁS**	**MARÇO PRATEADO**	**ABRIL VERDE**	**MAIO LARANJA**	**JUNHO ROXO**
Saúde mental e emocional	Autocuidado e promoção de hábitos saudáveis	Longevidade com saúde	Prevenção de acidentes de trabalho	Educação em saúde integrada	Proteção e prevenção com imunização
JULHO NEON	**AGOSTO DOURADO**	**SETEMBRO AMARELO**	**OUTUBRO ROSA**	**NOVEMBRO AZUL**	**DEZEMBRO VERMELHO**
Saúde bucal no centro das atenções	Saúde ocupacional e coordenação do cuidado	Prevenção do suicídio	Saúde integral da mulher	Saúde integral do homem	Prevenção do câncer de pele e das ISTs

JANEIRO BRANCO

Mês dedicado ao cuidado com a saúde mental e emocional

Com o primeiro mês do ano chegam os novos planos e nada melhor do que iniciar 2023 colocando a saúde em primeiro lugar. Em janeiro falamos sobre a importância do bem-estar na rotina, começando com os cuidados especiais com a mente e com as emoções.

Nesse sentido, abordaremos as seguintes temáticas:

- Reconhecimento das emoções, dos sinais e dos sintomas;
- Segurança psicológica e o impacto nas organizações.



OUTRO TEMA DO MÊS

29/1 Dia Mundial contra a Hanseníase

FEVEREIRO LILÁS



Mês dedicado ao autocuidado e à promoção de hábitos saudáveis

Cuidar da saúde começa com o olhar para nós. Seja no modo como vivemos, na atitude, no estilo de vida e até nos comportamentos, é fundamental viver de forma equilibrada e saudável. Em fevereiro apresentamos formas de melhorar sua rotina com o intuito de incentivar mudanças benéficas nos hábitos e no cuidado.

- O uso da tecnologia a favor do autocuidado;
- A importância do check-up como estratégia de prevenção de doenças. Saiba como programar consultas de rotina e exames preventivos.

OUTROS TEMAS DO MÊS

4/2	Dia Mundial de Combate ao Câncer
20/2	Dia Nacional de Combate às Drogas e Alcoolismo: prevenção para o uso indevido
28/2	Dia Mundial de Combate às Lesões por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares: dicas ergonômicas

MARÇO PRATEADO

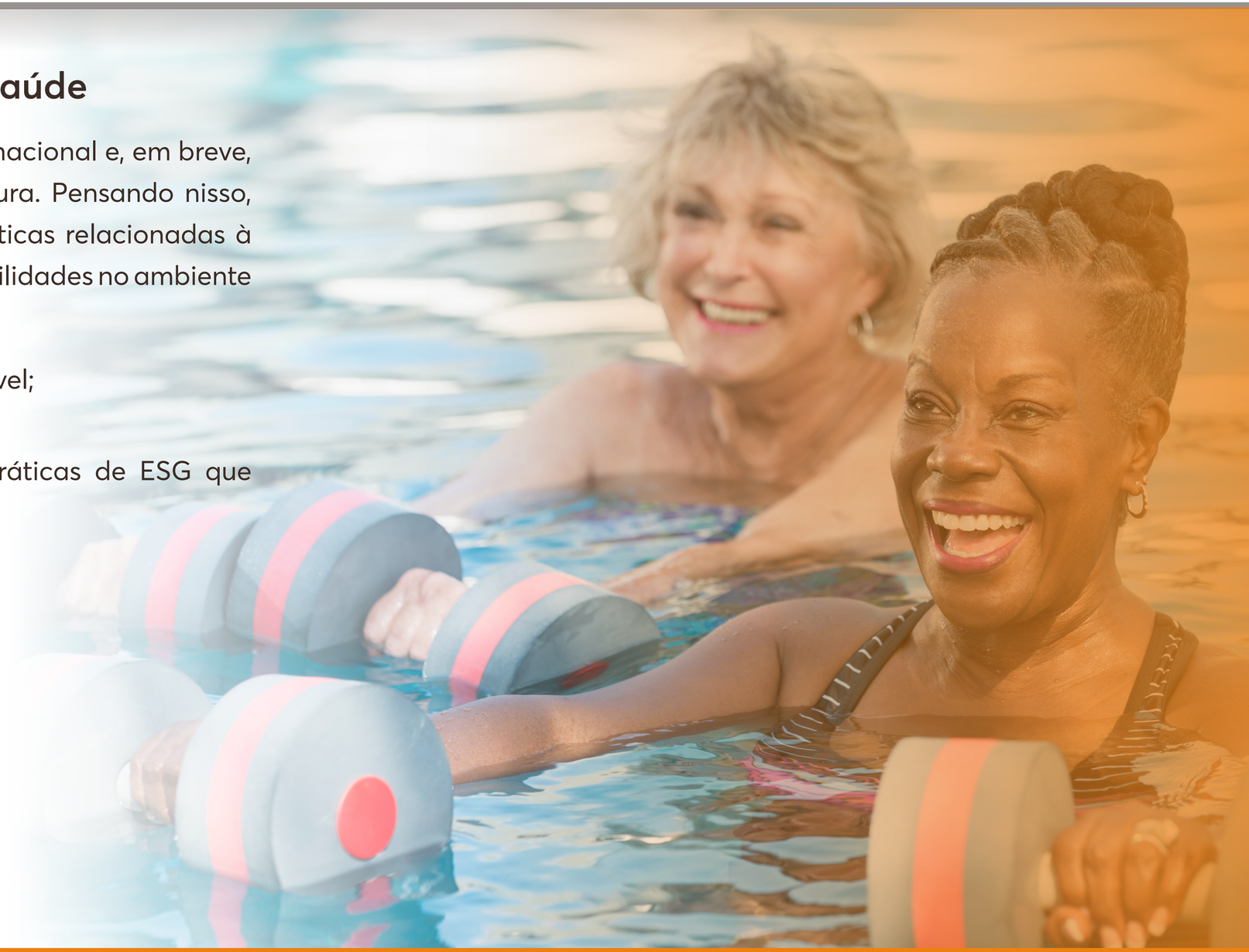
Mês dedicado à longevidade com saúde

O envelhecimento populacional é uma realidade nacional e, em breve, deveremos ter uma força de trabalho mais madura. Pensando nisso, dedicamos o mês de março para tratar de temáticas relacionadas à longevidade, com foco na saúde e nas novas possibilidades no ambiente de trabalho.

- Autonomia na longevidade saudável e sustentável;
- Intergeracionalidade no ambiente de trabalho;
- A influência das ações em saúde inclusiva. Práticas de ESG que impactam o ambiente corporativo.

OUTROS TEMAS DO MÊS

4/3	Dia Mundial da Obesidade
8/3	Dia Internacional da Mulher
10/3	Dia de Combate ao Sedentarismo
17/3	Dia Mundial do Sono
31/3	Dia Nacional da Saúde e da Nutrição



ABRIL VERDE



Mês dedicado à prevenção de acidentes de trabalho

Com objetivo de trazer reflexões sobre os riscos dos acidentes de trabalho e das doenças ocupacionais, em abril vamos mostrar possíveis formas de prevenção, além de elucidar sobre como trabalhar com segurança através da observação e do diálogo.

- Percepção de risco e atenção ao comportamento cognitivo;
- Boas práticas de biossegurança para enfrentamento de epidemias;
- Saúde mental na prevenção de acidentes no trabalho;
- Sistema de gestão com o PGR aliado à prevenção de desvios e acidentes.

OUTROS TEMAS DO MÊS

6/4	Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida
7/4	Dia Mundial da Saúde
28/4	Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho

MAIO LARANJA

Mês dedicado à educação em saúde integrada

Em maio destacamos a educação, com foco na saúde e na segurança do trabalhador, promovendo a atualização dos conhecimentos e a melhoria das competências técnica, científica e atitudinal nas atividades profissionais. Assim, é possível potencializar o desempenho individual e coletivo, além do desenvolvimento humano e institucional. Essas ações podem ser desenvolvidas pelas empresas em vários formatos:

- SIPAT – Benefícios das ações educativas;
- Como prover ações de educação em SST para as empresas;
- Letramento em saúde;
- Uso consciente do plano de saúde.

OUTROS TEMAS DO MÊS

1°/5	Dia Internacional do Trabalhador
2/5	Dia Mundial da Asma
5/5	Dia Mundial de Higienização das Mãos
10/5	Dia Mundial do Lúpus
17/5	Dia Mundial da Hipertensão Arterial



JUNHO ROXO

Mês dedicado à proteção e prevenção com imunização

Você sabia que a imunização está entre os quatro eventos que contribuíram para o aumento da expectativa de vida da humanidade, junto com o saneamento básico, a descoberta do antibiótico e outros avanços da medicina?

Em junho vamos falar sobre vacinação no ambiente de trabalho e mostrar para os trabalhadores os seus benefícios.

- Vacinas e NR7 (calendário de vacinação ocupacional);
- Calendário vacinal do adulto;
- Benefícios da vacina;
- Nutrição e imunidade.

OUTROS TEMAS DO MÊS

3/6	Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil
6/6	Dia Nacional de Luta contra Queimaduras
9/6	Dia Nacional da Imunização
14/6	Dia Mundial do Doador de Sangue



JULHO NEON



Mês dedicado à saúde bucal no centro das atenções

Uma boca saudável traz inúmeros benefícios para o trabalhador e para a empresa. Em julho vamos falar sobre a importância da saúde bucal para uma vida plena e com qualidade.

- Saúde bucal e absenteísmo;
- Impacto da saúde bucal na qualidade do sono;
- Atendimento odontológico nas empresas e seus benefícios.

OUTROS TEMAS DO MÊS

8/7	Dia Mundial da Alergia
10/7	Dia da Saúde Ocular
27/7	Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho
28/7	Dia Mundial de Luta contra as Hepatites Virais

AGOSTO DOURADO

Mês dedicado à saúde ocupacional e coordenação do cuidado

Em agosto vamos abordar o impacto do monitoramento da saúde física e psicológica dos trabalhadores, sensibilizando sobre o que é saúde ocupacional e sua importância para a estratégia de saúde corporativa.

- O papel do médico do trabalho nas estratégias de saúde corporativa;
- Impacto dos afastamentos do trabalho na produtividade e nos custos das empresas;
- Coordenação do cuidado da saúde das pessoas;
- ESG - *Environmental, social and governance* (governança ambiental, social e corporativa).

OUTROS TEMAS DO MÊS

3/8	Semana Mundial da Amamentação
5/8	Dia Nacional da Saúde
8/8	Dia Nacional de Combate ao Colesterol



SETEMBRO AMARELO

Mês dedicado à prevenção do suicídio

A temática do fenômeno do suicídio envolve muita complexidade, o que exige que esta discussão seja feita cada vez mais, inclusive no contexto do trabalho, como forma de promover o cuidado em saúde mental e conhecimentos que combatam a desinformação que circunda o tema. Em setembro buscamos as mais diversas formas de dialogarmos sobre o sofrimento mental de forma integral:

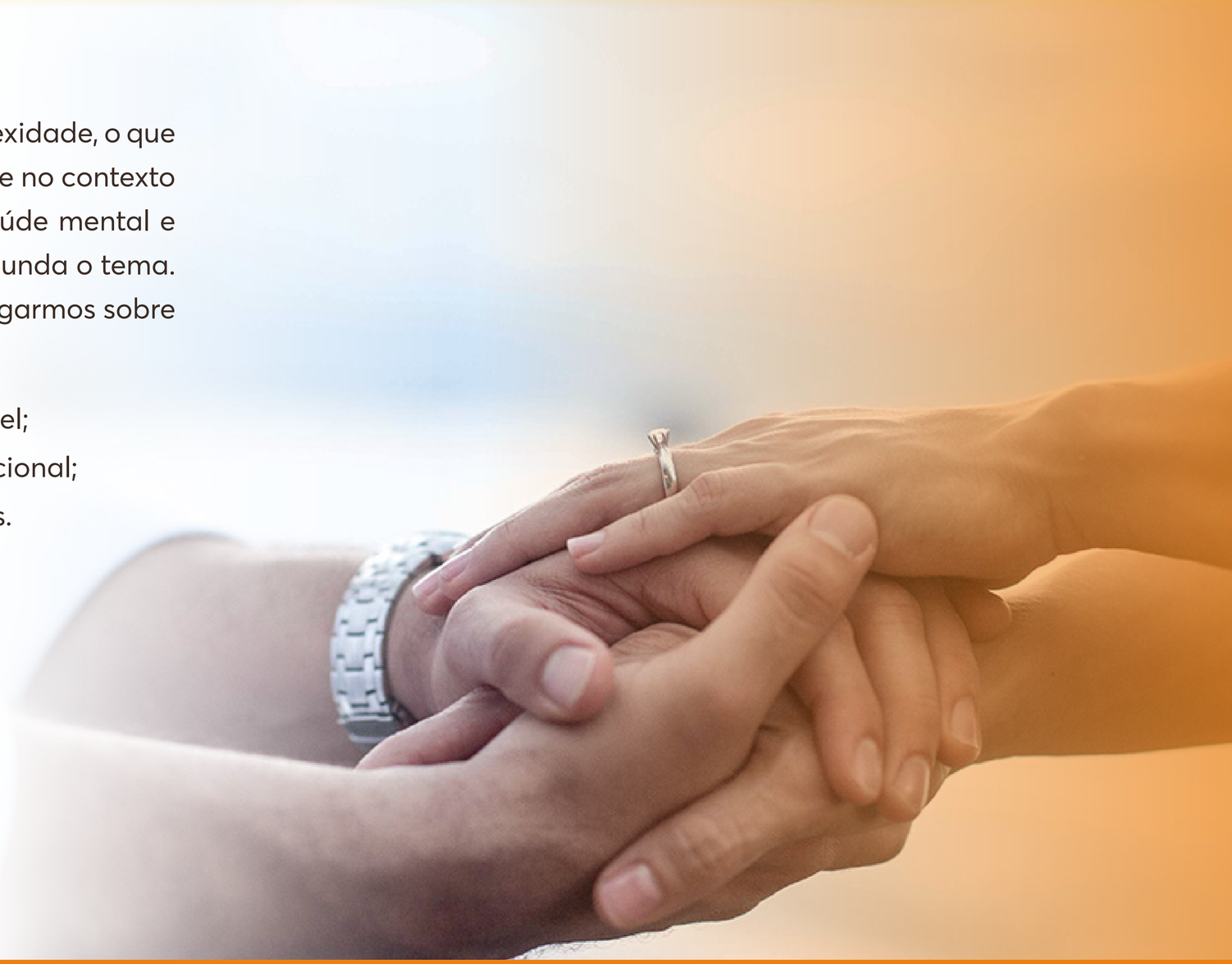
- Burnout – Estratégias para manter uma equipe saudável;
- Como identificar possíveis sinais de esgotamento emocional;
- Cuidados em saúde emocional e relações interpessoais.

OUTROS TEMAS DO MÊS

10/9 Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio

23/9 Dia de Combate ao Estresse

29/9 Dia Mundial do Coração



OUTUBRO ROSA

Mês dedicado à saúde integral da mulher

Vamos aproveitar o mês de outubro para falar da saúde integral da mulher, buscando conscientizar sobre a importância de exames de prevenção, de cuidados específicos e na adoção de hábitos saudáveis.

- Exames de prevenção – Como e quando realizar;
- Nutrição e obesidade;
- Varizes e seus cuidados.



OUTROS TEMAS DO MÊS

1°/10	Dia Nacional e Internacional do Idoso
10/10	Dia Mundial da Saúde Mental
16/10	Dia Mundial da Alimentação
20/10	Dia Mundial e Nacional da Osteoporose
25/10	Dia Nacional da Saúde Bucal

NOVEMBRO AZUL



Mês dedicado à saúde integral do homem

Em novembro trazemos reflexões que contribuem significativamente para compreender a realidade do homem, na perspectiva do cuidado e do resguardo de sua saúde integral.

- Exames de prevenção para o homem;
- Importância da consulta com o cardiologista;
- Boas práticas em campanhas de saúde integrada.

OUTROS TEMAS DO MÊS

14/11 Dia Mundial do Diabetes

17/11 Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata

DEZEMBRO VERMELHO

Mês dedicado à prevenção do câncer de pele e das ISTs

Em dezembro, um dos meses mais quentes do ano, conscientizamos sobre o câncer de pele e a importância da exposição solar de forma segura e saudável. Também falaremos sobre como prevenir as infecções sexualmente transmissíveis.

- Como prevenir o câncer de pele;
- Atividades físicas no verão e cuidados;
- Prevenção das ISTs.



OUTRO TEMA DO MÊS

1°/12 Dia Mundial de Luta contra a Aids e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis

Saúde Integrada da Firjan SESI.

Nosso maior bem é a **vida.**

firjan.com.br/**sesisaudeseguranca**

Firjan SESI