

# 2024 Planner de Saúde Integrada



Firjan SESI



## JANEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

## MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# Introdução

Seja bem-vindo ao **Planner de Saúde Integrada da Firjan SESI**.

A Firjan SESI é parceira estratégica em gestão de risco, vida segura e saudável e eficiência operacional das empresas.

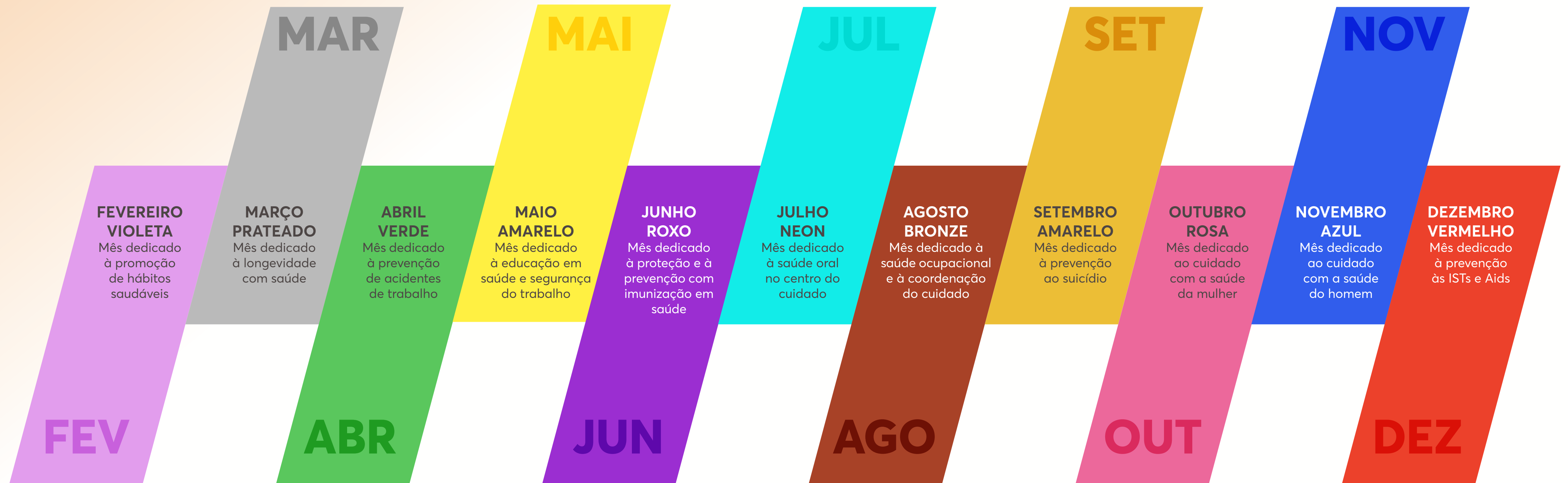
Por isso, acreditamos que **planejar as ações de saúde nas empresas** é fundamental para garantir o cuidado com a saúde dos trabalhadores o ano inteiro.

Os especialistas da #FirjanSESI elaboraram um planner para **apoiar a sua empresa nas estratégias de saúde integrada**. Mensalmente, serão disponibilizados conteúdos em nossos canais digitais para levar informação qualificada aos trabalhadores, tudo isso com temáticas relevantes e alinhado às tendências de saúde.





# Menu rápido





# Janeiro Branco

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**28** Dia mundial de Combate e Prevenção à Hanseníase

## FERIADOS

**1º** Confraternização Universal  
**20** Dia de São Sebastião

Janeiro é o mês dedicado à saúde mental e emocional.

É essencial começar o ano abordando a saúde mental e emocional, que tem impacto direto na integralidade dos indivíduos, promovendo o equilíbrio entre bem-estar físico, mental e social. Durante este mês, vamos falar sobre os benefícios dos cuidados voltados à saúde mental e emocional dos trabalhadores.

## TEMÁTICAS

- :: A importância do ócio criativo/a importância do descanso
- :: Manejo das emoções como prevenção ao esgotamento
- :: Saúde mental x saúde emocional



# Fevereiro Violeta

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**4** Dia Mundial contra o Câncer (OMS)

**20** Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo

**28** Dia Mundial de Combate às Lesões por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares

## FERIADOS

**13** Carnaval



## Fevereiro é o mês dedicado à promoção de hábitos saudáveis.

Todos desejam uma vida longa e saudável. Uma das formas mais eficazes de aumentar a qualidade de vida e prevenir a maioria das doenças é adotar hábitos saudáveis. No mês de fevereiro, quando estivermos ansiosos pela chegada do Carnaval, promoveremos a adoção de práticas para melhorar a saúde e a qualidade de vida em várias situações, seja no trabalho, seja no lazer.

## TEMÁTICAS

- :: A importância da alimentação saudável como prática de autocuidado
- :: Exercícios físicos e o combate ao estresse e à ansiedade
- :: Comunicação empática para equipes e lideranças
- :: Prevenção ao uso de álcool e outras drogas



# Março Prateado

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**4** Dia Mundial da Obesidade  
**8** Dia Internacional da Mulher  
**10** Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo

**15** Dia Mundial do Sono  
**20** Dia da Felicidade  
**31** Dia Nacional da Saúde e da Nutrição

## FERIADOS

**29** Sexta-feira Santa  
**31** Páscoa

## Março é o mês dedicado à longevidade com saúde.

O envelhecimento é uma experiência variada, influenciada pelo ambiente. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a população idosa atingirá a marca de 1,5 bilhões de pessoas em 2050, desafiando modelos de trabalho, previdência e relações laborais. As empresas deverão se preparar para acomodar diferentes gerações na força de trabalho e favorecer a multigeracionalidade, com pessoas de idades variadas atuando e cooperando ao mesmo tempo em uma organização.

## TEMÁTICAS

- :: Como prevenir doenças ligadas à longevidade, como câncer, diabetes e Alzheimer?
- :: Longevidade produtiva, onde queremos chegar?
- :: Estilo de vida e autocuidado para a longevidade
- :: Higiene e qualidade do sono no bem-estar e longevidade saudável
- :: Mulher e longevidade (Dia Internacional da Mulher)



# Abril Verde

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**6** Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida

**7** Dia Mundial da Saúde

**28** Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho (OIT)

## FERIADOS

**21** Tiradentes

**23** Dia de São Jorge

## Abril é o mês dedicado à prevenção aos acidentes de trabalho.

O mês de abril é conhecido como Abril Verde, uma iniciativa destinada a sensibilizar as pessoas sobre a crucial importância da saúde e da segurança no trabalho na prevenção de doenças e acidentes ocupacionais. Acreditamos que investir em estratégias preventivas equivale a investir no seu negócio. Portanto, ao longo de abril, iremos abordar questões relevantes sobre o tema.

### TEMÁTICAS

- :: Principais dicas para ter hábitos seguros
- :: A importância da biossegurança diante da exposição a substâncias perigosas
- :: Campanhas de vacinação nas empresas e seus benefícios
- :: A promoção da saúde e do bem-estar



# Maio Amarelo

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	


## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**5** Dia Mundial da Higiene das Mãos  
**7** Dia Mundial de Combate à Asma  
(1º terça de maio)  
**10** Dia Mundial do Lúpus

**17** Dia Mundial da Hipertensão Arterial  
**25** Dia da Indústria

## FERIADOS

**1º** Dia do Trabalho  
**30** Corpus Christi



**Maio é o mês dedicado à educação em saúde e segurança do trabalho.**

Estimular iniciativas de educação em segurança e saúde do trabalho é uma temática de extrema relevância para assegurar o bem-estar dos trabalhadores, indo além das obrigações legais. Essas ações educativas tanto capacitam quanto mantêm os trabalhadores atualizados e os incentivam a defender a segurança e a saúde no ambiente laboral. No mês de maio, direcionaremos nossa atenção para a educação em saúde e segurança do trabalhador.

## TEMÁTICAS

- :: Os benefícios da tecnologia nas ações de educação em segurança e saúde no trabalho (SST)
- :: 5 passos para definir os temas abordados na sua Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT)
- :: Segurança no trânsito






# Junho Roxo

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 3 Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil
- 6 Dia Nacional de Luta contra Queimaduras
- 9 Dia da Imunização



**Junho é o mês dedicado à proteção e à prevenção com imunização em saúde.**

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), imunização é o processo pelo qual uma pessoa se torna resistente a uma doença, quer através do contato com certos agentes patogênicos, quer através da administração de uma vacina. A imunização atua na prevenção de doenças que podem levar à morte. Por isso, o tema precisa estar entre os trabalhadores, promovendo conhecimento sobre os benefícios da imunização. Neste mês, confira as temáticas que serão abordadas.

## TEMÁTICAS

- :: 10 hábitos para melhorar a imunidade
- :: Importância e benefícios da vacinação
- :: Avanços das vacinas, novas doenças e tecnologia



# Julho Neon

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	<b>10</b>	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	<b>27</b>
28	29	30	31			

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**10** Dia Mundial da Saúde Ocular

**27** Dia Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho



## Julho é o mês dedicado à saúde oral no centro do cuidado.

Hoje se sabe que a saúde bucal está inteiramente relacionada com o estado geral de saúde do indivíduo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que 3,5 bilhões de pessoas, o que equivale a 45% da população mundial, sofrem de doenças bucais. A promoção da saúde bucal é parte essencial no equilíbrio da saúde integral e na qualidade de vida, contribuindo para o bem-estar físico, mental e social. Estudos indicam que a deterioração da saúde bucal pode ter consequências no relacionamento social, na autoestima, na limitação funcional, na dor e em outros aspectos. Tudo isso também impacta diretamente nos indicadores de absenteísmo, presenteísmo e competitividade nas empresas.

### TEMÁTICAS

- :: Saúde bucal no contexto de promoção da saúde
- :: Prevenção e orientação para o cuidado com a saúde bucal
- :: Alimentação e saúde bucal



# Agosto Bronze

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**5** Dia Nacional da Saúde

**8** Dia Nacional de Combate ao Colesterol

Agosto é o mês dedicado à saúde ocupacional e à coordenação do cuidado.

A saúde do trabalhador é o núcleo do vasto campo da saúde coletiva, que se destina a atuar na relação entre processo de trabalho e processo saúde/doença.

Ao coordenar o cuidado da saúde do trabalhador, estimulamos o autocuidado e promovemos a saúde. A coordenação permite o cuidado longitudinal, o planejamento de ações e a articulação das redes de assistência à saúde e promove a interação com equipe multiprofissional, permitindo que o paciente participe do seu plano de cuidado, o que beneficia os resultados que as equipes buscam alcançar para melhorar a qualidade de vida do trabalhador.

## TEMÁTICAS

- :: A relevância da telemedicina diante dos aumentos dos custos com plano de saúde
- :: Prevenção de lesões, o uso da tecnologia na medicina do trabalho (saúde ocupacional)
- :: Saúde baseada em dados
- :: Impacto dos cuidados em atenção primária e absenteísmo



# Setembro Amarelo

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 10** Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio
- 23** Dia Mundial de Combate ao Estresse
- 29** Dia Mundial do Coração

## FERIADOS

- 7** Independência do Brasil

## Setembro é o mês dedicado à prevenção ao suicídio.

O Setembro Amarelo é uma campanha mundial dedicada à prevenção ao suicídio. Como o suicídio está diretamente relacionado ao estado psicológico e à saúde da mente, a campanha no mês de setembro deve ser pautada em atividades, momentos e eventos que, além de conscientizar, contribuam para minimizar o estresse e a ansiedade e proporcionem bem-estar para os colaboradores. Algumas ações para abordar o Setembro Amarelo no trabalho incluem oferecer benefícios ligados à saúde mental, estabelecer uma cultura de acolhimento e criar um canal de denúncias para casos de assédio.

## TEMÁTICAS

- :: Regulação emocional e saúde: qual é a relação?
- :: Você sabe quando procurar um profissional de Psicologia?
- :: Relacionamentos no trabalho e o impacto na saúde mental
- :: Sofrimento mental: precisamos falar sobre isso



# Outubro Rosa

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		<b>1</b>	2	3	4	5
6	7	8	9	<b>10</b>	11	<b>12</b>
13	14	15	<b>16</b>	17	18	19
20	21	22	23	24	<b>25</b>	26
27	28	29	30	31		

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 1º** Dia Mundial do Idoso
- 10** Dia Mundial da Saúde Mental
- 16** Dia Mundial da Alimentação
- 25** Dia Nacional da Saúde Bucal

## FERIADOS

- 12** Dia de Nossa Senhora Aparecida, Padroeira do Brasil



**Outubro é o mês dedicado ao cuidado com a saúde da mulher.**

A saúde da mulher requer cuidados específicos. O funcionamento do corpo feminino é diferente do corpo masculino, com doenças e distúrbios específicos a cada etapa da vida.

E, em relação à participação no mercado de trabalho, elas enfrentam grandes desafios, como a cultura pouco inclusiva, a dupla jornada, a maternidade e muitos outros.

Neste mês, abordaremos alguns desafios e aspectos relevantes da saúde da mulher.

## TEMÁTICAS

- :: Atenção ao câncer de mama e colo do útero
- :: Mulheres no trabalho – diversidade e inclusão
- :: Os impactos hormonais em cada etapa da vida
- :: Alimentação e saúde feminina



# Novembro Azul


DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**14** Dia Mundial do Diabetes  
**17** Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata

## FERIADOS

**2** Dia de Finados  
**15** Proclamação da República  
**20** Dia de Zumbi dos Palmares



**Novembro é o mês dedicado ao cuidado com a saúde do homem.**

Ter uma vida longa e com boa saúde vai além da genética e está diretamente ligada à adoção de hábitos saudáveis. Para isso, é preciso estar atento à alimentação, à prática de atividades físicas e às rotinas de prevenção. Segundo o levantamento do Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo, 70% das pessoas do sexo masculino que procuram um consultório médico o fazem influenciados pela esposa ou pelos filhos. O estudo também revela que mais de 50% desses pacientes adiam a ida ao médico e já chegam com doenças em estágio avançado. Neste mês, trataremos a saúde do homem como tema central.

## TEMÁTICAS

- :: Exames preventivos para o sexo masculino
- :: Acidentes de trabalho em homens
- :: Psicoeducação para homens no ambiente de trabalho
- :: Alimentação e saúde masculina



# Dezembro Vermelho

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

1º Dia Mundial da Luta contra a Aids

## FERIADOS

25 Natal

Dezembro é o mês dedicado à prevenção ao HIV/Aids e a outras infecções sexualmente transmissíveis.

A campanha Dezembro Vermelho foi instituída no Brasil pela Lei nº 13.504/2017, com o objetivo de mobilizar a população na luta contra o vírus HIV, a Aids e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), diariamente surgem milhões de novos casos de ISTs. Estima-se que uma em cada 25 pessoas já foi exposta ao contágio. Por isso, é fundamental reforçar que essas infecções podem ser prevenidas. Falar sobre o tema no ambiente empresarial é de extrema importância para que seja possível acolher trabalhadores portadores de ISTs, informar, esclarecer dúvidas e incentivar a prevenção.

## TEMÁTICAS

- :: Saúde sexual e cuidados
- :: ISTs e gestação saudável
- :: ISTs e estigma no ambiente de trabalho

# Saúde Integrada da Firjan SESI

Nosso maior bem é a vida.

[firjan.com.br/saudeintegrada](http://firjan.com.br/saudeintegrada)

    Firjan SESI

**Firjan SESI**  
