



INTERESSES ESPECIAIS

- Julho Amarelo
- Prevenção de Acidentes com Ferramentas e Equipamentos
- Conservação dos Recursos Hídricos
- Ergonomia: Cuidando da Saúde no Trabalho

NESTA EDIÇÃO

- Mês da conscientização sobre as hepatites virais.
- Ferramentas manuais e equipamentos são indispensáveis.
- A água é um recurso essencial para diversas atividades produtivas.
- Investir em ergonomia é investir na saúde.

CONTAR CONHECIMENTO

julho
AMARELO

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE AS HEPATITES VIRAIS

O JULHO AMARELO É UMA CAMPANHA DEDICADA À CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE AS HEPATITES VIRAIS, DOENÇAS QUE AFETAM O FÍGADO E PODEM EVOLUIR SEM SINTOMAS.



ENTRE EM
CONTATO
COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
• Angelina Salomão
• Liziane Salomão



INTERESSES ESPECIAIS

- ▶ Julho Amarelo
- ▶ Prevenção de Acidentes com Ferramentas e Equipamentos
- ▶ Conservação dos Recursos Hídricos
- ▶ Ergonomia: Cuidando da Saúde no Trabalho

NESTA EDIÇÃO

- ▶ Mês da conscientização sobre as hepatites virais.
- ▶ Ferramentas manuais e equipamentos são indispensáveis.
- ▶ A água é um recurso essencial para diversas atividades produtivas.
- ▶ Investir em ergonomia é investir na saúde.

CONTAR CONHECIMENTO

PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM FERRAMENTAS E EQUIPAMENTOS

FERRAMENTAS E EQUIPAMENTOS FAZEM PARTE DA ROTINA DE DIVERSAS ATIVIDADES, MAS O USO INADEQUADO PODE CAUSAR ACIDENTES E COMPROMETER A SEGURANÇA DOS TRABALHADORES.



DICAS:

- UTILIZE SEMPRE OS EPIS ADEQUADOS.
- VERIFIQUE AS CONDIÇÕES DOS EQUIPAMENTOS ANTES DO USO.
- SIGA OS PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA.
- NUNCA UTILIZE FERRAMENTAS DANIFICADAS.



ENTRE EM CONTATO COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
• Angelina Salomão
• Liziane Salomão



INTERESSES ESPECIAIS

- Julho Amarelo
- Prevenção de Acidentes com Ferramentas e Equipamentos
- Conservação dos Recursos Hídricos
- Ergonomia: Cuidando da Saúde no Trabalho

NESTA EDIÇÃO

- Mês da conscientização sobre as hepatites virais.
- Ferramentas manuais e equipamentos são indispensáveis.
- A água é um recurso essencial para diversas atividades produtivas.
- Investir em ergonomia é investir na saúde.

CONTAR CONHECIMENTO

CONSERVAÇÃO DOS RECURSOS HÍDRICOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

A ÁGUA É UM RECURSO ESSENCIAL PARA A VIDA E PARA AS ATIVIDADES PRODUTIVAS. SEU USO CONSCIENTE CONTRIBUI PARA A PRESERVAÇÃO AMBIENTAL E PARA A SUSTENTABILIDADE.



IMPORTÂNCIA:

- REDUZ O DESPERDÍCIO DE RECURSOS NATURAIS.
- CONTRIBUI PARA A PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE.
- GERA ECONOMIA PARA A EMPRESA.
- INCENTIVA PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS NO DIA A DIA.

ENTRE EM
CONTATO
COM A GENTE

@cotar.consultoria

www.cotarconsultoria.com.br

(79) 3512-4497

contato@cotarconsultoria.com

cotar@cotarconsultoria.com

lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:
• Angelina Salomão
• Liziane Salomão



INTERESSES ESPECIAIS

- ▶ Julho Amarelo
- ▶ Prevenção de Acidentes com Ferramentas e Equipamentos
- ▶ Conservação dos Recursos Hídricos
- ▶ Ergonomia: Cuidando da Saúde no Trabalho

NESTA EDIÇÃO

- ▶ Mês da conscientização sobre as hepatites virais.
- ▶ Ferramentas manuais e equipamentos são indispensáveis.
- ▶ A água é um recurso essencial para diversas atividades produtivas.
- ▶ Investir em ergonomia é investir na saúde.

CONTAR CONHECIMENTO

ERGO NOMIA:

A ERGONOMIA BUSCA ADEQUAR AS CONDIÇÕES DE TRABALHO AS NECESSIDADES DOS COLABORADORES, PROMOVENDO MAIS CONFORTO, SEGURANÇA E BEM-ESTAR.



ALTURA DO MONITOR

O topo da tela deve ficar na altura dos seus olhos.



COSTAS APOIADAS

Mantenha toda a região das costas apoiada no encosto da cadeira.



ÂNGULO DO COTOVELO

Mantenha os cotovelos próximos ao corpo e em um ângulo entre 90° e 110°.



ASSENTO

Sente-se com os quadris bem apoiados e joelhos em ângulo entre 90° e 110°.



PÉS APOIADOS

Mantenha os pés apoiados no chão ou em um apoio para os pés.

DICAS:

- MANTENHA UMA POSTURA ADEQUADA DURANTE AS ATIVIDADES.
- FAÇA PAUSAS PARA ALONGAMENTO.
- AJUSTE CADEIRAS E EQUIPAMENTOS CORRETAMENTE.
- EVITE MOVIMENTOS REPETITIVOS SEM INTERVALOS.



ENTRE EM CONTATO COM A GENTE



@cotar.consultoria



www.cotarconsultoria.com.br



(79) 3512-4497



contato@cotarconsultoria.com



cotar@cotarconsultoria.com



lizianesalomao@cotarconsultoria.com.br

EDIÇÃO:

- Angelina Salomão
- Liziane Salomão