



Fonte da imagem: <https://www.getwet.com.br/abril-verde/>

### **Abril verde 2023: Em busca de uma cultura permanente de prevenção de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais.**

Neste mês são comemoradas duas datas muito significativas: o Dia Mundial da Saúde, 7 de abril, e o Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho, dia 28. Homenagem constituída através da Lei 11.121/2005 aos 78 mineiros que morreram em uma explosão em 1969 em uma mina em Farmington - West Virginia, nos Estados Unidos.

O objetivo da mobilização é chamar a atenção para a importância de prevenir os acidentes de trabalho, que no Brasil são registrados a cada 49 segundos de acordo com o Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho do Ministério do Trabalho. O foco da prevenção também é especialmente voltado para as doenças ocupacionais que são aquelas produzidas, adquiridas ou desencadeadas pelo exercício da atividade ou em função de condições especiais de trabalho. Uma das estratégias mais importantes para a sua prevenção é a adoção de medidas de ergonomia.

A conscientização sobre a segurança e saúde no trabalho é fundamental para garantir um ambiente de trabalho saudável e seguro para os trabalhadores e, para isso, é necessária a participação ativa de todos. É preciso prevenir para viver bem e com segurança.

Por que a cor verde? Conforme os termos da Norma Regulamentadora – NR 26, verde é a cor oficial da segurança, sendo recomendado seu uso nos locais de trabalho para prevenção de acidentes e por isso foi adotada como a cor oficial da Campanha.

Conforme a Norma Regulamentadora – NR17, seguem algumas dicas iniciais de ergonomia

1 – Mantenha uma posição ereta com as costas totalmente apoiadas no encosto da cadeira/poltrona. Esta posição proporciona estabilização e relaxamento da coluna vertebral;

- 2 – Mantenha o monitor na altura dos olhos, prevenindo tensão na região cervical;
- 3 – Deixe os cotovelos em 90° apoiados ao braço da cadeira e a mesa alinhada ao antebraço.
- 4 – Joelhos em 90°: isso favorece a circulação sanguínea dos membros inferiores;
- 5 – Pés totalmente apoiados no chão ou no apoio de pés quando necessário.
- 6 – Evite cruzar as pernas e faça movimentos regulares com os pés para estimular a circulação e evitar cansaço em membros inferiores;



**Fonte da imagem:** [www.museandtales.com/ergonomics-for-home-schooling/](http://www.museandtales.com/ergonomics-for-home-schooling/)