

15 DE SETEMBRO

2025

EXPO PROTEÇÃO



atividades e atrações que o evento ofereceu.



No dia 26 de agosto de 2025, a equipe da CIPA Unicamp compareceu ao evento da Expo Proteção 2025, realizado no São Paulo Expo.

O evento, com foco em saúde e segurança no trabalho, chegou neste ano à sua 10ª edição, que contou com mais de 300 expositores, mais de 35 eventos paralelos, centenas de inscritos, além de simulações e treinamentos práticos para os participantes.

A CIPA Unicamp, que tem como responsabilidade garantir a prevenção de acidentes e combater o assédio dentro da universidade, não poderia ficar de fora de um evento tão renomado na área como a Expo Proteção. Nossos cipeiros participaram do primeiro dia e tiveram a oportunidade de conhecer diversas

Neste evento os cipeiros da Unesp Bauru também marcaram presença, possibilitando a troca de experiências e aproveitamento das atividades juntos.

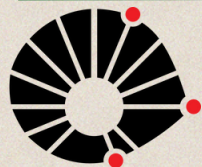
**SIPAT HC 2025 - Ambiente
saúdável se constrói com respeito
e empatia**

A SIPAT HC ocorreu nos dias 11 à 15 de agosto contando com diversas palestras que trouxeram conscientização e auxílio para os trabalhadores, além de novas visões de como lidar com as dificuldades encontradas no seu cotidiano.

11/08 - “Atualidade em saúde mental no trabalho” Palestrante: Pedro Tourinho. A palestra teve como objetivo debater como o trabalho pode causar o adoecimento

CIPA UNICAMP

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES E DE ASSÉDIO DA UNICAMP
SEGURANÇA, SAÚDE E COMPROMETIMENTO



CIPA EM FOCO



psíquico e abordar estratégias para a promoção de ambientes de trabalho saudáveis.



12/08 10:00 - “Ampliando as relações, diminuindo as condições de assédio” Palestrante: Eliel Paiva. Neste encontro, foi palestrado sobre a necessidade de construir novas formas de relações no ambiente de trabalho, reduzindo naturalmente o risco de situações de assédio. Além de abordar o assédio como uma relação precária e não como um problema técnico, transformando o trabalho em um espaço de convivência e criação coletiva.

12/08 11:00 - “Saúde emocional e segurança: O que os florais de Bach podem ajudar?” Palestrante: Suzimar Benato Fusco. Nesta palestra foi demonstrado o método dos Florais de Bach, um método natural que pode auxiliar a todos a como lidar com o estresse e outros sentimentos diários, promovendo um maior equilíbrio e bem-estar.

12/08 14:00 - “Mediação no ambiente universitário: Construindo uma cultura de diálogo, respeito e paz” Palestrante: Maria Augusta Pretti

Ramalho. Essa palestra trouxe uma reflexão de como o diálogo pode transformar o ambiente de trabalho, ajudando a fortalecer relações interpessoais e facilitar conflitos de forma colaborativa. Trazendo para o ambiente universitário uma cultura de colaboração tornando-o mais acolhedor e produtivo para todos.

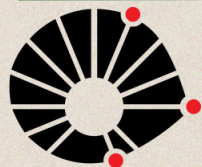


13/08 10:00 - “Gerenciamento de riscos ocupacionais no HC” Palestrante: Ricardo Sallai Viciano. A palestra abordou sobre as novas atualizações da NR-1, tendo seu foco na implantação do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais e do Programa de Gerenciamento de Riscos e como essas novas medidas impactam o dia a dia do trabalhador. Também foi abordado práticas que já estão sendo implementadas no HC, promovendo a segurança dos trabalhadores e pacientes.

13 e 14/08 20:00 - “Conversando sobre o assédio moral no trabalho: identificação, enfrentamento e formas de prevenção” Palestrante: Terezinha Lima Faria. A palestra trouxe os conceitos fundamentais sobre o assédio moral no ambiente de trabalho, demonstrando os tipos, formas e critérios que o caracterizam.

CIPA UNICAMP

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES E DE ASSÉDIO DA UNICAMP
SEGURANÇA, SAÚDE E COMPROMETIMENTO



Também foi discutido a importância da inteligência emocional e apresentou o fluxo de acolhimento e encaminhamento de denúncias na Unicamp.



14/08 15:30- “Por onde anda a atenção: Implicações práticas para o ambiente de trabalho” Palestrante: Bruno Deltreggia Benites. Neste encontro foi refletido sobre os impactos da negligência da atenção e seus impactos na vida cotidiana e no ambiente de trabalho, trazendo também formas de preservá-la frente a pressão e o estresse através de mudanças de hábitos simples.

14/08 16:30 - Após as várias palestras de conscientização e auxílio para os trabalhadores, foi feito um importante reconhecimento da CIPA para os profissionais que implementam melhorias na segurança dos colaboradores no HC, um trabalho que muitas vezes é invisível e pouco reconhecido ou até mesmo atacado pelos próprios colegas de trabalho, mas que traz segurança e bem estar para todos que exercem alguma função naquele ambiente.

15/08 10:00 - Para finalizar a SIPAT HC 2025 foi realizada uma atividade

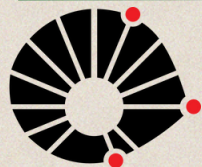
para os participantes que foram sorteados durante o evento, sendo realizado um procedimento Máscara Bioestimuladora de Colágeno, realizado pelas especialistas Elaine Carvalho e Valéria Falopa.

1ª SIPAT da Diretoria Geral de Recursos Humanos (DGRH) da Unicamp

Na última semana de agosto, entre os dias 25 à 29, no Centro de Eventos da Baixada Santista, São Paulo, ocorreu a 1ª SIPAT DGRH, evento esse que promoveu conexões e atividades direcionadas ao âmbito profissional e pessoal dos trabalhadores.

A convenção foi aberta com uma blitz ergonômica conscientizando os trabalhadores acerca de vários tópicos sobre postura profissional, a fim de prevenir possíveis incidentes e/ou lesões derivadas de "más condutas" no ambiente de trabalho. Ademais, houveram demonstrações de técnicas de auriculoterapia e de primeiros socorros, como a manobra de Heimlich, por exemplo.

Por outro lado, ao final da semana, as pautas: prevenção ao suicídio e gestão de conflitos e assédio moral; foram discutidas, lembrando a relevância de um ambiente saudável e respeitoso entre os colaboradores. Aliás, praticamente todos os dias do evento contaram com momentos de ginástica laboral o que ressalta a importância da constância na atividade física para melhorar a saúde e produtividade.



De maneira geral, o evento cumpriu com êxito a tarefa de unir em um só lugar aspectos de segurança, bem-estar e saúde de cada trabalhador presente.



Benefícios do Exercício Para a Saúde

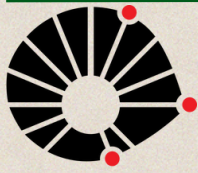
A prática regular de exercícios físicos vai muito além da estética, na verdade é um hábito eficaz para a prevenção de doenças crônicas e para o promover bem-estar. As práticas corporais podem prevenir vários problemas de saúde, como pressão alta, diabetes e doenças no coração. Movimentos simples feitos no dia a dia podem aliviar dores nas costas, melhorar a postura, aumentar a disposição, ajudar na concentração, diminuir o estresse do trabalho e promover a melhora da saúde mental, com simples ações diárias que não necessitam de grande investimento.

De acordo com médicos e professores de educação física, o ideal é separar alguns minutos por dia para se movimentar. Não precisa ser nada complicado: subir as escadas em vez de pegar o elevador,

caminhar, correr levemente, fazer alongamentos ou até exercícios que não exigem equipamentos adicionais, usando o peso do próprio corpo como resistência.

O grande perigo é o sedentarismo, quando a pessoa passa muito tempo deitada ou sentada, sem praticar exercícios, aumenta as chances de desenvolver doenças. Além disso, o corpo fica mais fraco e a mente também sofre, aumentando o risco de transtornos mentais.

Por outro lado, quando as práticas corporais fazem parte da rotina, a pessoa sente mais disposição. Manter o corpo ativo é um investimento para o futuro. Pequenas atitudes feitas todos os dias podem garantir uma vida mais saudável e com mais energia.



Saiba como entrar em contato conosco!



Aldo Gomes Santos
Presidente
aldo47@unicamp.br



Sonia dos Santos Bellon
Vice-Presidente
josedani@unicamp.br



Fabiana Carla Bigueti
Secretária
bigueti@unicamp.br

Juntos, podemos fazer a diferença. A segurança e o respeito começam com cada um de nós.

Para ficar por dentro de tudo o que a CIPA faz e como você pode contribuir, siga nossas redes oficiais:



[Instagram: @cipa.unicamp](https://www.instagram.com/cipa.unicamp)



<https://sites.google.com/view/cipaunicamp?pli=1>



ELABORADO POR:

Aldo Gomes Santos, Bruno Pereira, Cauã Ferreira, Fabiana Yoshinaga, Kauane Araujo, Laura Brito, Marilaine Rodrigues, Mateus Teixeira, Matheus Souza, Sarah Carneiro, Sonia dos Santos Bellon, Vitória Nascimento.

CIPA UNICAMP

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES E DE ASSÉDIO DA UNICAMP
SEGURANÇA, SAÚDE E COMPROMETIMENTO