

JORNAL DA TRABT

ABRIL 2025

- **Você sabe o que é o Perfil Profissiográfico Previdenciário? Conheça o P.P.P!**

- **Abril Verde:**
Mês da conscientização sobre a segurança e saúde no trabalho!



Você sabe o que é o Perfil Profissiográfico Previdenciário? Conheça o P.P.P!

Crédito: Freepik



O Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP) é um documento essencial para os trabalhadores e empresas, registrando informações detalhadas sobre as atividades desempenhadas pelo empregado ao longo do tempo de serviço, sendo criado para fins previdenciários, com o objetivo de comprovar exposição a agentes nocivos no ambiente de trabalho, podendo influenciar na aposentadoria especial.

O que consta no PPP?

O documento inclui:

- Dados administrativos do trabalhador e da empresa;
- Registros de cargos ocupados e funções desempenhadas;
- Exposição a agentes nocivos, como ruído, produtos químicos ou biológicos;
- Resultados de exames médicos ocupacionais;
- Informações sobre o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

Para que serve o PPP e qual sua importância para a empresa e o trabalhador?

O documento é fundamental para comprovar condições especiais de trabalho e garantir os direitos previdenciários dos colaboradores, sendo exigido pelo INSS no momento da solicitação da aposentadoria especial, que beneficia trabalhadores expostos a riscos durante sua vida profissional.

A elaboração de forma correta evita problemas previdenciários futuros e garante que o trabalhador tenha acesso aos seus direitos. Além disso, auxilia as empresas a manterem a conformidade com a legislação trabalhista e previdenciária, reduzindo riscos de passivos trabalhistas.

Caso tenha dúvidas sobre o PPP e sua aplicação, a equipe da Trabt está à disposição para auxiliar!



Abril Verde – Mês da conscientização sobre a segurança e saúde no trabalho!

Crédito: Freepik



O mês de abril é marcado por uma importante campanha de prevenção e conscientização: o Abril Verde. Essa iniciativa tem como objetivo alertar empresas e trabalhadores sobre a necessidade de promover ambientes laborais mais seguros, reduzindo acidentes e garantindo condições adequadas de trabalho.

Por que Abril Verde e qual sua importância?

O movimento surgiu em referência ao Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, celebrado no dia 28 de abril, data criada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) em homenagem aos trabalhadores que perderam suas vidas em acidentes laborais.

A segurança no ambiente de trabalho não deve ser vista apenas como uma obrigação legal, mas sim como um compromisso com a vida dos colaboradores. Pequenas atitudes diárias podem fazer toda a diferença, como:

- Uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPI);
- Respeito às normas e procedimentos de segurança;
- Identificação e comunicação de riscos no ambiente laboral;
- Realização de pausas e cuidados com a ergonomia;
- Participação ativa em treinamentos e campanhas de prevenção.

O Papel das Empresas

As empresas têm um papel fundamental na redução dos acidentes de trabalho. Investir na segurança e no bem-estar dos trabalhadores, além de ser uma obrigação legal, também melhora a produtividade e reduz afastamentos por doenças ocupacionais.

Pequenas ações como realizar palestras e treinamentos sobre segurança no trabalho, reforçar a importância do uso correto de EPIs e incentivar a participação dos colaboradores na identificação de riscos já melhoram os números de forma geral na sua empresa!

O Abril Verde nos lembra que cada atitude preventiva salva vidas: Segurança no trabalho é um compromisso de todos!



Atividades físicas no trabalho: Como manter a produtividade e saúde



Crédito: Freepik

O dia a dia no trabalho pode ser cansativo e, muitas vezes, sedentário, no entanto, incorporar atividades físicas à rotina laboral traz benefícios tanto para a saúde quanto para a produtividade dos colaboradores!

Pequenas mudanças podem melhorar o bem-estar e evitar problemas como dores musculares, estresse e fadiga mental, além disso, melhora a concentração e a produtividade, ao mesmo tempo que diminui o risco de doenças ocupacionais, poupando tanto a empresa quanto o colaborador de futuros problemas.

Como inserir atividades físicas na rotina de trabalho?

Mesmo com a correria do dia a dia, é possível incluir pequenas práticas físicas para melhorar a qualidade de vida. Algumas dicas incluem:

- Alongamentos rápidos: Reserve alguns minutos para alongar braços, pescoço e pernas antes de iniciar ou durante o expediente.
- Pausas ativas: Levante-se a cada 50 minutos para movimentar o corpo, caminhar pelo escritório ou fazer exercícios simples.
- Uso de escadas: Sempre que possível, troque o elevador pelas escadas.
- Postura correta: Ajuste sua cadeira e mantenha a coluna reta para evitar dores.

O papel da empresa na promoção do bem-Estar

Os empregadores podem contribuir para um ambiente mais saudável e ativo, garantindo a saúde de seus colaboradores. Entre as soluções, pode se implementar programas de ginástica laboral, criando espaços para alongamentos e pequenas atividades físicas.

Além disso, campanhas para incentivar funcionários a ter hábitos saudáveis e oferecer palestras sobre a importância desse estilo de vida também se provam como caminhos eficazes!

Movimente-se e cuide da sua saúde!

Incorporar exercícios físicos na rotina de trabalho não apenas melhora a saúde, mas também impulsiona a produtividade e o bem-estar. Pequenas mudanças diárias podem trazer grandes resultados!



Crédito: Freepik

Você já fez sua avaliação 5 estrelas no perfil da Trabt no Google?

É só buscar por “Trabt – Medicina e Segurança do Trabalho” na barra de pesquisas do navegador, clicar na opção de comentários no Google e fazer a sua avaliação positiva sobre nós.

Ou, se preferir, aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado, para ser direcionado para a aba de avaliação

Para conseguir fazer o passo a passo, é necessário estar com a sua conta do Gmail logada.



DATAS COMEMORATIVAS!

02 de Abril - Dia Mundial de Conscientização do Autismo

07 de Abril - Dia Mundial da Saúde

08 de Abril - Dia Mundial do Combate ao Câncer

10 de Abril - Dia da Engenharia

18 de Abril - Sexta-feira Santa

20 de Abril - Páscoa

21 de Abril - Tiradentes

28 de Abril - Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho

30 de Abril - Dia nacional da Mulher

