

INFORMAPREV

OUTUBRO 2025 | EDIÇÃO Nº 2

SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO

ENTENDA OS RISCOS.
PROTEJA OS DADOS.
CONSTRUA UMA
CULTURA DE
SEGURANÇA.

SEGURANÇA NO TRABALHO

NORMAS E PROCEDIMENTOS
QUE PREVINEM ACIDENTES E
PROMOVEM UM AMBIENTE
LABORAL MAIS SEGURO E
SAUDÁVEL.

SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO



**ENTENDA OS
RISCOS. PROTEJA
OS DADOS.
CONSTRUA UMA
CULTURA DE
SEGURANÇA.**

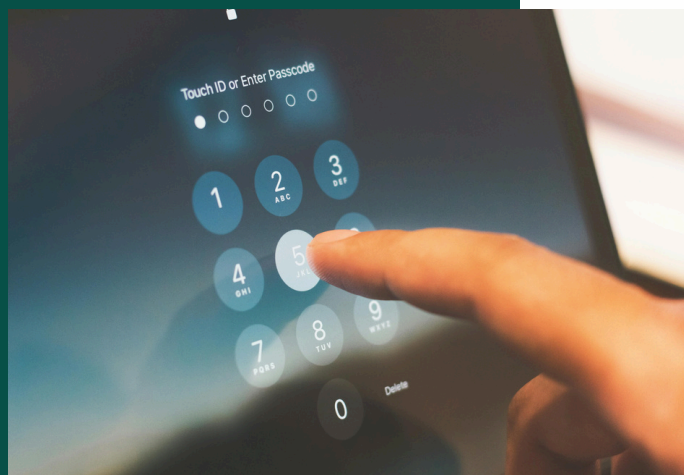
A Segurança da Informação tem como objetivo proteger os ativos informacionais – ou seja, tudo que representa valor para uma organização ou indivíduo em forma de dados. Isso inclui documentos, e-mails, sistemas, registros de clientes, projetos internos, dados financeiros, entre outros.

Vivemos cada vez mais conectados:

Usamos celular, acessamos contas bancárias online, conversamos pelo WhatsApp, fazemos compras pela internet.

Com isso, é importante cuidar bem das nossas informações e se proteger de golpes que, infelizmente, estão cada vez mais comuns. Este livreto traz dicas simples e práticas para você usar a tecnologia com mais tranquilidade e segurança.





BOAS PRÁTICAS DE SEGURANÇA

**A segurança é
um hábito!**

Você não precisa
entender tudo
sobre tecnologia,
apenas seguir
algumas práticas
simples já faz
uma grande
diferença.

**Saiba como navegar no mundo digital
com mais segurança. Aqui você vai
encontrar dicas fáceis e práticas para
proteger seus dados pessoais e evitar
golpes comuns na internet.**

Gestão de senhas

- Use senhas longas e complexas (mínimo de 12 caracteres).
- Evite reutilizar senhas entre serviços.
- Ative a autenticação em dois fatores (2FA) sempre que possível.

Atualizações

- Mantenha sistemas operacionais, aplicativos e dispositivos atualizados.
- Correções de segurança são liberadas frequentemente e ignorá-las expõe o sistema.

Uso seguro de dispositivos

- Ative senha e biometria sempre que for possível.
- Não conecte aparelhos em redes Wi-Fi públicas.
- Não use pendrives desconhecidos.
- Bloqueie o computador ao se ausentar (Win + L).

Backups

- Realize backups regulares de arquivos importantes.
- Armazene cópias em ambientes seguros (offline ou na nuvem).
- Teste periodicamente a restauração desses dados.

E-mails e links

- Verifique o remetente, erros de digitação e tom da mensagem.
- Nunca clique diretamente em links duvidosos.
- Nunca forneça dados pessoais por e-mail ou telefone sem confirmação.

A segurança da informação é um compromisso diário.

A prevenção começa com atitudes conscientes para evitar ameaças e manter os dados protegidos.



CONSCIENTIZAÇÃO A SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO



Saúde e segurança
no trabalho

O QUE É?

Saúde e segurança referem-se ao conjunto de medidas, normas e procedimentos, principalmente na área do trabalho (SST), destinados a proteger a integridade física e mental dos trabalhadores, prevenindo acidentes ocupacionais, doenças relacionadas ao trabalho e promovendo um ambiente laboral mais seguro e saudável.

IMPORTÂNCIA DA SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

- Proteção da vida e da saúde:

As medidas de segurança e saúde no trabalho visam a prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao ambiente laboral, garantindo a integridade física e mental dos colaboradores.

- Bem-estar e qualidade de vida:

Um ambiente de trabalho seguro e saudável promove o bem-estar, a tranquilidade e a confiança dos funcionários, o que contribui para sua realização pessoal e profissional.

- Redução do estresse e ansiedade:

Ambientes seguros evitam situações que geram medo, ansiedade e estresse, melhorando a saúde mental do trabalhador.



Cuide da sua postura, do seu espaço e dos seus hábitos.

A segurança no ambiente de trabalho é responsabilidade de todos. Pequenas atitudes no dia a dia fazem grande diferença para prevenir acidentes, garantir bem-estar e manter a produtividade.

5 ATITUDES PARA UM AMBIENTE MAIS SEGURO

1. Ajuste sua cadeira corretamente:

- Sente-se com a lombar apoiada no encosto.
- Mantenha os pés totalmente apoiados no chão ou em um suporte.
- Braços devem formar um ângulo de 90° sobre a mesa.

Benefício: previne dores lombares e melhora a postura.

2. Posicione o monitor na altura dos olhos:

- O topo da tela deve estar alinhado aos olhos.
- Mantenha distância de um braço esticado do monitor.
- Evite reflexos de janelas ou lâmpadas na tela.

Benefício: reduz fadiga ocular e evita dores no pescoço.



5 ATITUDES PARA UM AMBIENTE MAIS SEGURO

3. Organize cabos e fios:

- Use canaletas, presilhas ou suportes para prender os cabos.
- Evite deixar fios soltos no chão.
- Mantenha equipamentos bem conectados às tomadas.

Benefício: previne quedas e choques elétricos.

"Não espere o acidente acontecer, faça a prevenção agora"



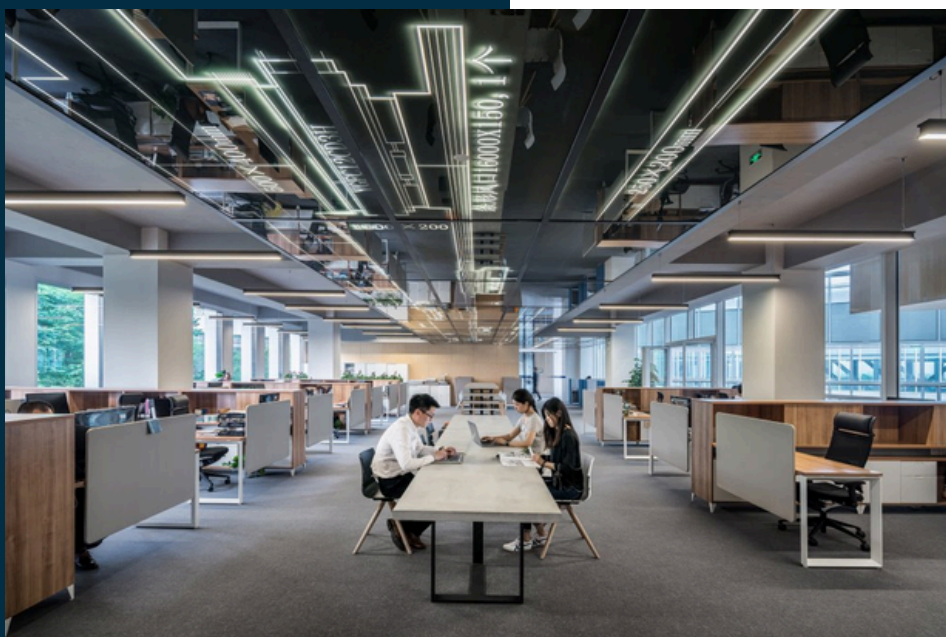
5 ATITUDES PARA UM AMBIENTE MAIS SEGURO

4. Mantenha rotas de circulação livres:

- Nunca deixe caixas, pastas ou materiais espalhados no caminho.
- Reserve locais apropriados para armazenamento.
- Respeite os corredores de passagem e saídas de emergência.

Benefício: reduz riscos de tropeços e facilita evacuação em emergências.

"A segurança começa com você"



5 ATITUDES PARA UM AMBIENTE MAIS SEGURO

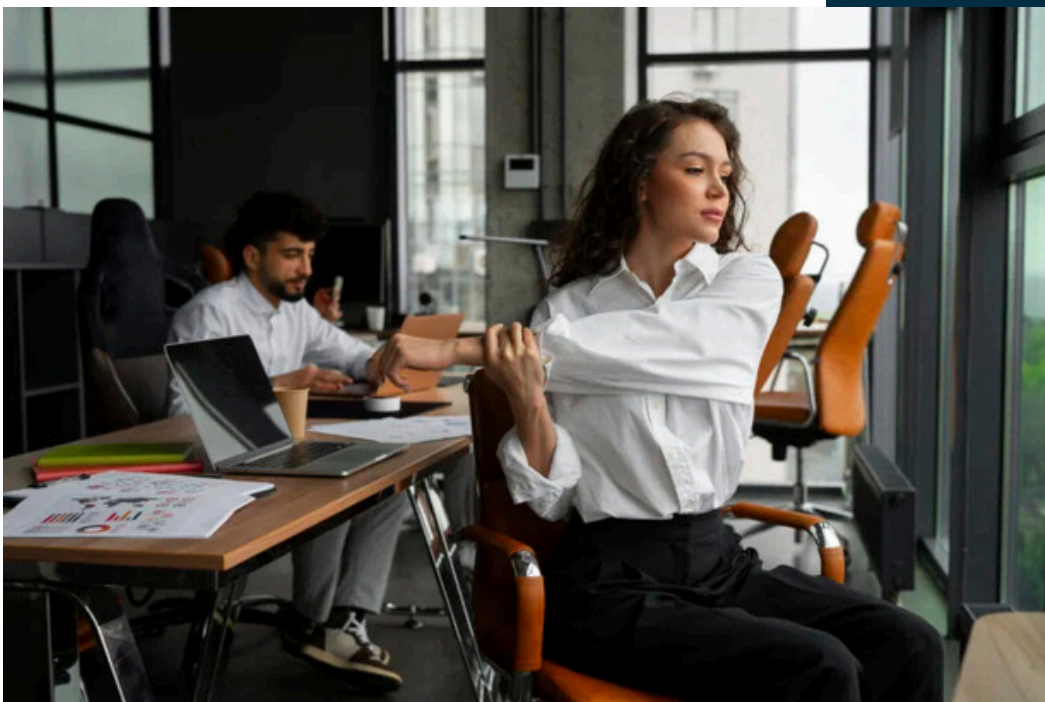
5. Faça pausas regulares:

- Levante-se a cada 1 a 2 horas.
- Faça alongamentos rápidos.
- Hidrate-se com frequência.

Benefício: melhora a circulação, reduz estresse e aumenta a produtividade.

Segurança no trabalho começa com pequenos hábitos diários.

Ao adotar essas 5 atitudes, você contribui para um ambiente mais saudável, organizado e seguro para todos.



10 ALONGAMENTOS PARA FAZER NO ESCRITÓRIO EM 15 MINUTOS

SIGA AS SEGUINTES DICAS DE ALONGAMENTO PARA REDUZIR A FADIGA E EVITAR LESÕES.



1

Palmas juntas com os dedos apontados para cima, empurre as mãos para baixo.

10 segundos



2

Palmas juntas com os dedos apontados para baixo, empurre as mãos para cima.

10 segundos



3

Entrelace os dedos entre as duas mãos, estique os braços e empurre as mãos para frente.

10 a 20 segundos



4

Braços atrás das costas, pegue o pulso com a mão oposta e puxe enquanto inclina a cabeça.

10 a 12 segundos



5

Braços atrás da cabeça, ao mesmo tempo segure os cotovelos opostos, incline-se de um lado para o outro.

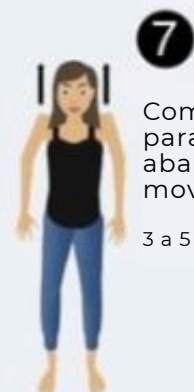
8 a 10 segundos



6

Com os dedos entrelaçados, estique os braços acima da cabeça e empurre as mãos para cima.

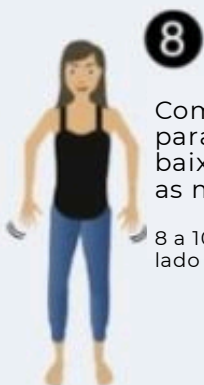
10 a 15 segundos



7

Com os braços paralelos para baixo, levante e abaixe os ombros com movimentos circulares.

3 a 5 segundos, 3 vezes



8

Com os braços paralelos para baixo, chacoalhe as mãos.

8 a 10 segundos cada lado



9

Cruze as pernas, coloque o braço oposto sobre o joelho, vire o corpo para fora.

8 a 10 segundos cada lado



10

Sente-se coloque as mãos na lombar para apoio, incline-se para trás.

10 a 15 segundos