



MANUAL DE CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO

**SAÚDE, SEGURANÇA E
BEM-ESTAR NO UNI-RN**

Em conformidade com a NR-1 | MAIO/2026



MANUAL DE CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO

**SAÚDE, SEGURANÇA E
BEM-ESTAR NO UNI-RN**

Em conformidade com a NR-1 | MAIO/2026

Catálogo na Publicação - Biblioteca UNI-RN
Setor de Processos Técnicos

Centro Universitário do Rio Grande do Norte. Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio (CIPA).

Manual de conscientização e prevenção: saúde, segurança e bem-estar no UNI-RN: em conformidade com a NR-1 / Helena Maria da Silva Barroso, Allan Matheus de Almeida, Antônio Marcos Gazzano, José Lenildo Dantas, Josefa Arioene Medeiros Dantas, Silvania Laélia Nogueira e Silva. – Natal: UNI-RN, 2026.

20 p. : il. color.

ISBN (Digital): 978-85-63455-83-3.

Material produzido em conformidade com a NR-1, maio 2026.

Material CIPA 2026/2027.

1. Saúde ocupacional. 2. Promoção da saúde. 3. Prevenção de doenças. 4. Vacinação. 5. Diagnóstico precoce. 6. Segurança no trabalho. 7. NR-1. I. Barroso, Helena Maria da Silva. II. Almeida, Allan Matheus de. III. Gazzano, Antônio Marcos. IV. Dantas, José Lenildo. V. Dantas, Josefa Arioene Medeiros. VI. Silva, Silvania Laélia Nogueira e. VII. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 331.45
CUTTER C397p

Larissa Inês da Costa (CRB 15/657)

EXPEDIENTE

Manoel de Medeiros Britto

Presidente da Liga de Ensino do Rio Grande do Norte

Daladier Pessoa Cunha Lima

Reitor do UNI-RN

Angela Maria Guerra Fonseca

Vice-Reitora do UNI-RN

Fátima Cristina de Lara Menezes Medeiros

Pró-Reitora Acadêmica do UNI-RN

Mário Henrique Cardoso de Sá Leitão

Pró-Reitor Administrativo-Financeiro do UNI-RN

CIPA

Gestão 2026-2027

Presidente

Helena Maria da Silva Barroso

Vice-presidente

Allan Matheus de Almeida

MEMBROS TITULARES

- Antônio Marcos Gazzano
- José Lenildo Dantas
- Josefa Arioene Medeiros Dantas
- Sylvania Laélia Nogueira e Silva

MEMBROS SUPLENTEs

- Cristiane Rodrigues da Silva Souza
 - Jardel Julião Chaves
 - Luiz Gustavo Micheletto de Lima
 - Mário Henrique Cardoso de Sá Leitão
-

SUMÁRIO

1

Campanhas de Vacinação

2

**Conscientização e Prevenção
de Doenças Específicas**

3

**Orientação e Acesso
a Diagnósticos**

4

**Direito à Ausência
Remunerada para Exames**

5

**Entendendo as
mudanças da NR-1**



COMPROMISSO COM QUEM FAZ O **UNI-RN**

No UNI-RN, acreditamos que a segurança e o bem-estar no trabalho começam pela informação e pela conscientização. Por isso, preparamos esta cartilha para apresentar, de forma clara e acessível, as orientações da NR-01 e reforçar a importância da prevenção, do cuidado coletivo e de um ambiente de trabalho cada vez mais seguro para todos.



1. CAMPANHAS DE VACINAÇÃO

Você sabia que a vacinação é uma das principais formas de prevenção e proteção da saúde coletiva no ambiente de trabalho?

Por isso, o UNI-RN incentiva que todos os colaboradores mantenham o calendário vacinal atualizado, seguindo as orientações das autoridades de saúde.

1. CAMPANHAS DE VACINAÇÃO

Entre as principais vacinas recomendadas para adultos, destacam-se:

Influenza (gripe) -dose anual;

COVID-19 – conforme esquema e reforços vigentes;

dT (dupla adulto – difteria e tétano) – reforço a cada 10 anos;

Febre amarela – para pessoas não vacinadas e conforme recomendação regional;

Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola);

HPV – conforme faixa etária e orientações vigentes;

Pneumocócica – indicada para grupos específicos;

Meningocócica – em situações e grupos definidos pelas autoridades de saúde;

Varicela (catapora) – para pessoas sem comprovação de vacinação ou doença prévia.

Os colaboradores poderão acompanhar informações oficiais sobre campanhas de vacinação, calendários vacinais e orientações de imunização por meio dos canais da Secretaria de Estado da Saúde Pública do Rio Grande do Norte (SESAP/RN), do Ministério da Saúde e das Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município.

Também é possível consultar informações e registros vacinais pela plataforma RN+ Vacina e acompanhar o calendário de vacinação no portal do Ministério da Saúde.



2. CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS ESPECÍFICAS

Cuidar da saúde também faz parte da promoção de um ambiente de trabalho mais seguro e saudável. Por isso, esta cartilha apresenta informações importantes sobre doenças que podem ser prevenidas ou identificadas precocemente por meio do acompanhamento médico, da vacinação, da realização periódica de exames e da adoção de hábitos saudáveis.

Nos próximos tópicos, serão abordadas orientações sobre o HPV (Papilomavírus Humano), o câncer de mama, o câncer de colo do útero e o câncer de próstata, reforçando a importância da informação, da prevenção e do diagnóstico precoce para a qualidade de vida e o bem-estar de todos.

CONHECER OS SINAIS E CUIDAR DA SAÚDE

**são passos importantes para a
prevenção e o diagnóstico precoce.**

Câncer de Mama

É o tipo de câncer que mais acomete mulheres no Brasil. O autoexame auxilia no autoconhecimento do corpo, mas não substitui a realização da mamografia e o acompanhamento médico.

Sintomas:

Nódulo (caroço) fixo e geralmente indolor; pele da mama avermelhada ou retraída; alterações no mamilo; saída espontânea de líquido.

Prevenção:

Realização periódica de exames preventivos, acompanhamento médico e adoção de hábitos saudáveis.

Acompanhamento:

O diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de tratamento e cura.



Câncer de Próstata

É um dos tipos de câncer mais comuns entre os homens. A realização de exames periódicos é essencial para a detecção precoce.

Sintomas:

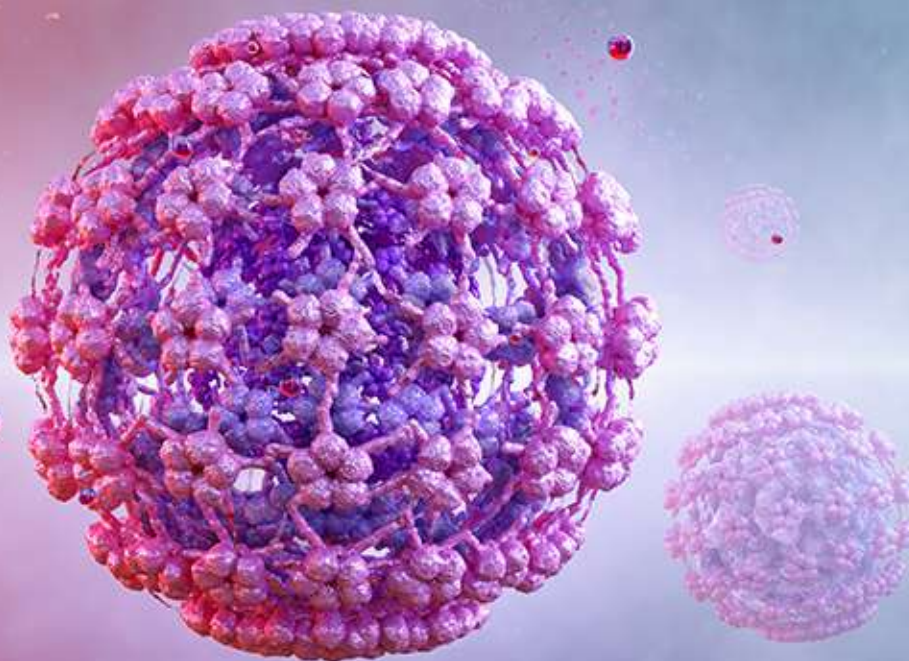
Dificuldade ou necessidade frequente de urinar; sangue na urina ou no sêmen; dor óssea em casos mais severos.

Prevenção:

Consultas médicas regulares, realização de exames preventivos e manutenção de hábitos saudáveis.

Acompanhamento:

O diagnóstico precoce amplia consideravelmente as chances de sucesso no tratamento.



HPV (Papilomavírus Humano)

Vírus que pode infectar a pele e as mucosas, estando relacionado ao desenvolvimento de diversos tipos de câncer. A vacinação é uma das formas mais eficazes de prevenção.

Sintomas:

Pode não apresentar sintomas. Em alguns casos, surgem verrugas genitais (condilomas) ou lesões identificadas apenas em exames clínicos e laboratoriais.

Prevenção:

Vacinação, uso de preservativos e realização periódica de exames preventivos.

Acompanhamento:

O acompanhamento médico é importante para a prevenção, identificação precoce e tratamento adequado das lesões relacionadas ao HPV.



3. ORIENTAÇÃO E ACESSO A DIAGNÓSTICOS

O UNI-RN reforça a importância do acompanhamento médico regular e da realização periódica de exames preventivos, contribuindo para a promoção da saúde e para o diagnóstico precoce de doenças.

Os colaboradores podem buscar orientações e acesso a serviços de saúde por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS), hospitais, clínicas especializadas e demais serviços públicos ou privados disponíveis em seu município. O acompanhamento profissional adequado é essencial para a prevenção, identificação precoce e tratamento de diversas condições de saúde.

O cuidado com a saúde deve fazer parte da rotina, promovendo mais qualidade de vida, segurança e bem-estar no ambiente de trabalho e fora dele.



4. DIREITO À AUSÊNCIA REMUNERADA PARA EXAMES

Nos termos da legislação vigente, os colaboradores poderão se ausentar por até 3 dias por ano para realizar exames preventivos de HPV, câncer de mama, de colo do útero e de próstata, sem qualquer desconto no salário. Basta comunicar ao Departamento de Recursos Humanos do UNI-RN, apresentando a comprovação dos exames realizados.

A realização periódica de exames é fundamental para a prevenção, o diagnóstico precoce e a promoção da qualidade de vida, contribuindo para o bem-estar individual e coletivo no ambiente de trabalho.



5. ENTENDENDO AS MUDANÇAS DA NR-1

As atualizações da NR-1 reforçam a importância da saúde mental no ambiente de trabalho. Por isso, é fundamental que todos os colaboradores estejam atentos aos fatores que podem impactar seu bem-estar psicológico, contribuindo para a construção de um ambiente mais seguro, saudável e produtivo.

Fique atento aos riscos psicossociais

Os riscos psicossociais são fatores relacionados à organização do trabalho, às relações interpessoais e às condições laborais que podem afetar a saúde física e mental dos trabalhadores.

Entre os principais fatores de atenção estão:

- * Metas excessivas ou difíceis de alcançar;
- * Jornadas de trabalho prolongadas;
- * Falta de apoio ou suporte para a execução das atividades;
- * Situações de assédio moral;
- * Conflitos interpessoais frequentes;
- * Falta de autonomia para realizar o trabalho.

Ao identificar qualquer uma dessas situações, procure os canais de apoio disponibilizados pela instituição ou converse com sua liderança.

DESAFIOS ATUAIS DO AMBIENTE DE TRABALHO

Além dos riscos psicossociais tradicionais, alguns fatores têm se tornado cada vez mais presentes no dia a dia profissional:

1. Aceleração constante das demandas e do ritmo de trabalho;
2. Exposição excessiva a telas e dispositivos digitais;
3. Sobrecarga cognitiva causada pelo excesso de informações e tarefas.

RECONHECER ESSES FATORES
É O PRIMEIRO PASSO PARA
DESENVOLVER HÁBITOS MAIS
SAUDÁVEIS E PREVENIR
O ADOECIMENTO.

O que você pode fazer?

Identificar situações que possam gerar estresse excessivo ou prejudicar sua saúde;

Comunicar riscos, dificuldades ou situações inadequadas aos canais competentes;

Participar das ações de saúde, segurança e qualidade de vida promovidas pela instituição;

Contribuir para um ambiente de trabalho respeitoso, colaborativo e acolhedor;

Buscar apoio sempre que perceber sinais de desgaste emocional, físico ou mental.

Lembre-se: a prevenção é uma responsabilidade compartilhada. Cuidar da saúde mental é essencial para o bem-estar individual e para a construção de um ambiente de trabalho mais seguro para todos.



Sua saúde é prioridade



unirn.edu.br

ISBN: 978-85-63455-83-3

BR



9 788563 455833