

# UMA VIDA SAUDÁVEL E DIGNA

## Pilares da saúde

- ✓ Bem-estar físico
- ✓ Bem-estar emocional
- ✓ Boa nutrição
- ✓ Acesso à informação
- ✓ Estabilidade socioeconômica
- ✓ Reconhecimento

## Elementos para um espaço de trabalho saudável

- ✓ Ambiente organizado
- ✓ Infraestrutura e equipamento adequados
- ✓ Equipamentos de proteção individual adequados e duráveis
- ✓ Ventilação, iluminação
- ✓ Espaços comuns

## Visão Holística da Saúde de Catadores(as)

## Aliados importantes

- ✓ Governos municipais, estaduais, federal
- ✓ Profissionais da área de saúde
- ✓ Comunidade
- ✓ Empresas/Grandes geradores
- ✓ Centros de pesquisa em ergonomia, arquitetura, planejamento e saúde

## Atitudes importantes entre cooperados(as)

- ✓ Respeito pelos(as) outros(as)
- ✓ Solidariedade
- ✓ Amizade
- ✓ Paciência
- ✓ Reconhecimento do trabalho do(a) outro(a)

## Comportamentos Essenciais dentro de Cooperativas

- ✓ Higiene
- ✓ Organização do espaço
- ✓ Respeito pelos(as) colegas
- ✓ Respeito pelas diferenças
- ✓ Espaços de diálogo
- ✓ Pausas para alongar
- ✓ Pausas para beber água, comer
- ✓ Pausas para ir ao banheiro
- ✓ Compreensão