

APOSTILA

Programa 5S



SEIKETSU: Senso de Higiene e Saúde

Apostila criada para o desenvolvimento do projeto 5S, da Universidade Federal do Pampa, tendo como objetivo auxiliar na aplicação da ferramenta nos laboratórios e demais locais pertinentes da própria Universidade.

ANTUNES, Bruna; GARBIN, Fernanda; FONTOURA, José; GUEDES, Leilane; NUNES, Maurício; POLLA, Paolla; BRESOLIN, Sidonia. Apostila 5S. Universidade Federal do Pampa: Bagé, 2017.

5S

5S é um programa da Qualidade Total que trata dos senso de utilização, organização, limpeza, higiene e ordem mantida, com o intuito de gerar uma mudança no ambiente de trabalho. Esta mudança acarreta em bons resultados para a organização, ou seja, a mesma combate os desperdícios; os funcionários trabalham com mais saúde e segurança e; o ambiente de trabalho passa a se tornar um local limpo e organizado. Além disto, os desperdícios geram preços altos, tornando a vida de cada um mais cara. No entanto, a mudança não ocorre somente no ambiente de trabalho físico em si e sim, no comportamento das pessoas que estão inseridas neste local, proporcionando total reorganização do ambiente através da eliminação de materiais obsoletos, identificação dos materiais, execução constante de limpeza no local de trabalho e construção de um ambiente que proporcione saúde física e mental e manutenção da ordem implantada.

SUMÁRIO

1	SIGNIFICADO	5
2	APLICAÇÃO	6
3	EXEMPLOS PRÁTICOS	7

1 SIGNIFICADO

O Seiketsu é a quarta fase do programa 5s que representa o senso de higiene e saúde. Manter o ambiente higienizado e hábitos de asseio, e sempre observar que os “senso” anteriores (ordenação e limpeza) sejam mantidos. Nesta etapa deve existir qualidade, cuidado com a aparência e consigo mesmo, pois sentindo-se bem, tornamos o ambiente a nossa volta melhor, isto é, tendo saúde física, mental e emocional, nosso ambiente de trabalho ou atividade será muito mais agradável e saudável, permitindo melhor rendimento.

No que diz respeito ao ambiente, é muito importante padronizar os hábitos, isso colabora na manutenção constante dos senso do programa. Além disso, trabalhar com a comunicação interna também é importante. O desenvolvimento de cartazes para estimular a limpeza e higiene, a implantação de sinalização interna, padronização de etiquetas aplicadas nas ferramentas e nas máquinas, etc. É preciso utilizar comunicação clara para fácil entendimento.

É importante estar atento às condições existentes no ambiente de trabalho, tais como iluminação, ventilação, ergometria dos móveis, etc., de forma a adequá-las às necessidades, deve-se promover boas relações interpessoais através de delicadeza, harmonia e respeito, além de manter o cuidado com a saúde e higiene pessoal.

Cabe a empresa ter um programa de exames periódicos de saúde para seus colaboradores, equipamentos de proteção individuais e coletivos e realizar avaliações periódicas das condições do ambiente de trabalho.

Algumas das vantagens com a utilização deste senso:

- Melhora a saúde física e mental, além do nível de satisfação geral dos funcionários, tornando melhor o ambiente de trabalho;
- Redução de acidentes;
- Adotar como rotina a prática dos senso anteriores;
- Mantém as boas condições do ambiente (ventilação, iluminação, utilização de móveis e equipamentos adequados);
- Praticar e disseminar boas relações interpessoais, de forma respeitosa e educada, promovendo a afirmação de um novo pensamento e cultura;
- Adotar postura de hábitos saudáveis e higiênicos;
- Menor esforço na manutenção da limpeza no dia-a-dia, diminuindo quebra de equipamentos;

- Melhorar de forma consistente a efetividade, a qualidade e o ambiente da organização.

2 APLICAÇÃO

É importante criar na organização rotinas de limpeza com periodicidades semanais, quinzenais ou mesmo mensal, criar listas de passo a passo (desenvolvimento) de tarefas e de controles (checklist) para monitorar esta fase é bastante usual. Disponibilizar as ferramentas necessárias para realizar o acompanhamento e encontrar as fontes de sujeiras de forma a eliminá-las também é necessário. É importante analisar se dentro do processo é possível fazer ajustes em procedimentos e em máquinas para que as mesmas poluam menos o ambiente de trabalho com seus resíduos. O controle visual pode ser adotado, e em alguns casos a administração poderá aplicar fotos de como o setor tem que ficar após o expediente para então os funcionários poderem visualizar se a qualidade está sendo mantida.

1.1.1 Como aplicar?

Algumas questões podem ser levantadas durante o processo para a implementação do Seiketsu. Vejam algumas:

- Quais são as tarefas que necessitam ser realizadas em cada área?
- Quais são as ferramentas necessárias para realizar estas tarefas?
- É preciso estabelecer alguma sequência na realização destas tarefas?
- Quanto tempo será necessário para executar cada tarefa?
- Qual é a fonte da sujeira no meu setor?
- É necessário fazer a limpeza de quais ferramentas antes de guardá-las?
- As áreas estão bem iluminadas?
- Como está o nível de ruído entre as áreas?
- A temperatura do ambiente está agradável para desenvolvimento do meu trabalho?
- Quais situações provocam poluição sonora, do ar ou mesmo do ambiente?
- Você costuma fazer exames periódicos, exercícios físicos e mantêm uma boa alimentação?

É importante ter em mente o conceito de melhoria contínua neste momento do programa (ao invés de criar tarefas, as eliminamos). Mudanças na disposição dos móveis de uma sala ou objetos ali utilizados afetam diretamente as rotinas do ambiente de trabalho. Em

busca da melhoria contínua do ambiente e da qualidade de vida, estão relacionados alguns fatores que merecem atenção e podem passar despercebidos.

Veja algumas atitudes que a empresa pode tomar para melhorar ainda mais o ambiente:

- Estimule a utilização de roupas e uniformes adequados, mantendo eles conservados e de preferência bonitos;
- Promova o bom relacionamento dos funcionários;
- Incentive a equipe a propor ideias e melhorias a serem aplicadas na perspectiva do Seiketsu.

3 EXEMPLOS PRÁTICOS

“A importância de cuidar da imagem pessoal no ambiente de trabalho”.



Fonte: CATHO (2016)

É essencial entender a importância de cuidar da imagem pessoal no ambiente de trabalho. Sendo assim, é necessário respeitar alguns parâmetros para se apresentar de maneira adequada à realização do seu trabalho.

1) **Horário:** Cuidado com seu horário, ele existe para ser cumprido.

Evite chegar atrasado. Este também diz respeito a prazos, procure manter a entrega de tudo que lhe foi designado no tempo certo.

2) **Aparência:** A sua aparência fala por você. É sempre bom utilizar roupas condizentes com seu ambiente de trabalho.

3) **Postura:** As formas de falar e se apresentar diante das pessoas são muito importantes. Cuidado com o que falar e mantenha o tom de voz adequado e também fique atento a como você se porta ao se sentar ou quando for apresentar um projeto.

4) **Distração:** Mantenha o foco. Se começar a fazer alguma coisa, termine-a. Procure também não desviar sua atenção com e-mails pessoais, redes sociais, entre outros.

5) **Cuide do seu local de trabalho:** Limpeza e organização dizem muito a respeito de uma pessoa. Cuide do seu espaço, mantenha a ordem, não o deixe sujo e bagunçado.

O senso de higiene também pode ser aplicado fora do ambiente de trabalho cuidando melhor da saúde através de:

- exercícios físicos
- boa alimentação
- lavar as mãos e alimentos antes das refeições
- ter momentos de lazer



Fonte: Cartoon illustration (2017)

REFERÊNCIAS

APLICAÇÃO DA FERRAMENTA 5S EM UMA EMPRESA DO SETOR DE PANIFICAÇÃO: ESTUDO DE CASO NA CIDADE DE SERRA BRANCA – PB.

Disponível em: <http://www.abepro.org.br/biblioteca/TN_STP_207_232_28100.pdf> Acesso em: 20 de maio de 2016.

BELEZA NO AMBIENTE DE TRABALHO. Disponível em:

<<http://www.catho.com.br/carreira-sucesso/dicas-emprego/afinal-beleza-influencia-no-trabalho>>. Acesso em: 30 de maio de 2016.

IMAGEM PESSOAL NO AMBIENTE DE TRABALHO. Disponível em:

<<http://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/importancia-cuidar-imagem-pessoal-ambiente-trabalho>>. Acesso em: 30 de maio de 2016.

SEIKETSU: Senso de Limpeza. Disponível em: <<http://www.citisystems.com.br/seiketsu-senso-de-limpeza>>. Acesso em 20 de maio de 2016.

SEIKETSU: Senso de Saúde. Disponível em:

<<https://gestalksaudade.wordpress.com/2013/07/31/implantacao-4o-s-seiketsu-senso-da-saude-e-higiene>>. Acesso em: 20 de maio de 2016.