

# APOSTILA

# Programa 5S



**SHITSUKE: Senso de Autodisciplina**

**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 sentidos 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 .....	5
3	EXEMPLOS PRÁTICOS .....	6

## 1 SIGNIFICADO

### “O que é bom pode ficar melhor!”

A disciplina é um dos traços de caráter mais importantes que podemos ter. Trata-se de uma peça chave no desenvolvimento de qualquer área de nossa vida. E, no entanto, quantas pessoas realmente disciplinadas conhecemos? Será que podemos citar cinco conhecidos que são de fato disciplinados em todas as áreas da vida? Somos disciplinados assim?

O senso de autodisciplina retrata os sentidos anteriores, para que estes estejam sendo executados com bons resultados. Neste momento as pessoas envolvidas devem estar fazendo a seleção ou descarte de materiais úteis ou não, mantendo a organização do ambiente, assim como a limpeza, saúde e higiene.

A conscientização é fundamental para manter as melhorias alcançadas e, para facilitar é preciso que cada indivíduo assuma o compromisso por essa conquista em busca da qualidade.



Fonte: GIBIOSFERA (2016)

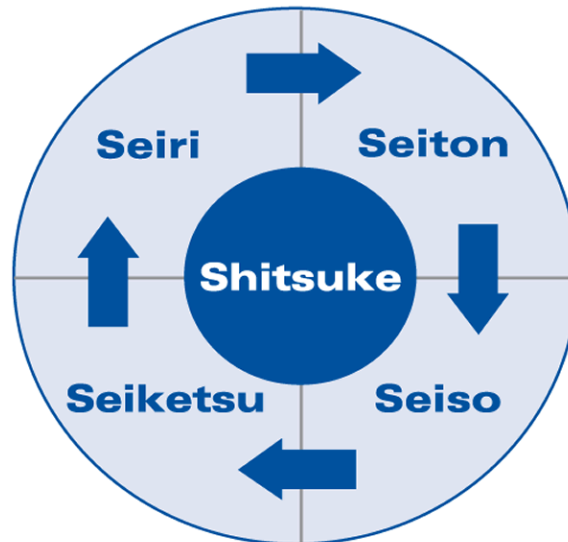
## 2 APLICAÇÃO

Primeiramente é necessário estar ciente de que há metas implantadas a serem executadas.

- ✓ Saber a importância do seu trabalho;
- ✓ Adaptar e manter comprometimento;
- ✓ Ter educação, paciência e responsabilidade;
- ✓ Ser profissional e claro na comunicação;

- ✓ Manter a qualidade e evitar problemas, sem a necessidade de cobrança.

Claro, para que haja essas atitudes corretas, podemos começar por coisas simples tais como, observar panfletos, obedecer o que falam a respeito de cada coisa, e claro, tomar as atitudes corretas com as devidas medidas e com sua competência correta, ou seja, ter autodisciplina diante a um desafio, por mais simples que ele seja.



Fonte: FEEDBACK CONSULTORIA (2016)

A autodisciplina está no centro do processo, se você não determinar metas, seus objetivos jamais serão alcançados e, para isto, defina tudo da melhor forma possível, nem sempre podemos conseguir aquilo que queremos sem seguir um exemplo, então, por isso existe um ciclo a ser feito, desta forma, só assim conseguimos chegar no lugar que almejamos.

### 3 EXEMPLOS PRÁTICOS

Há pessoas que parecem bem sucedidas em tudo que fazem. São vitoriosas na profissão, usufruem de bom relacionamento com familiares, estão envolvidas nas atividades das comunidades que frequentam e ainda mantêm uma boa forma física.

Porém, há aqueles que colecionam uma vergonhosa gama de desastres e fracassos. Se perguntarmos a razão e eles forem sinceros, provavelmente farão uma avaliação honesta do porquê dessas situações:

- ✓ “Sabe como é, fui deixando as coisas fugirem do meu controle”;

- ✓ "Deixei de fazer minhas tarefas";
- ✓ "Não fui perseverante";
- ✓ "Não cuidei de mim mesmo";
- ✓ "Não dediquei tempo suficiente...";
- ✓ "Achei que os problemas se determinariam por si mesmos".

Em seu livro *The Disciplined Life*, Richard Shelley Taylor define a autodisciplina como "a capacidade de regular conduta por princípio e julgamento e não por impulso, desejo, forte pressão ou costume social". Entender que podemos controlar nossas vontades, conscientemente, os acontecimentos em que vivemos no decorrer do dia a dia, é a aptidão de controlar a própria vida.

Para desenvolver um estilo de vida disciplinado, uma de suas primeiras tarefas deve ser enfrentar e eliminar qualquer tendência de apresentar desculpas. Segundo o escritor francês Francois La Rochefoucauld **"quase todas as nossas falhas são mais perdoáveis do que os métodos que concebemos para escondê-las"**.

Você já parou e olhou sua agenda da semana passada? Quanto de seu tempo dedicou às atividades regulares e disciplinadas? Você fez alguma coisa para crescer ou melhorar profissionalmente? Participou de atividades voltadas à saúde? Dedicou parte de sua renda à poupança ou investimentos? Se você está deixando essas coisas de lado, dizendo a si mesmo que irá realizar todas mais tarde, deve trabalhar mais na área da autodisciplina.

Organize suas prioridades. Pense em duas ou três áreas de sua vida que considera as mais desprezíveis. Anote-as juntamente com o tipo de disciplina que precisa desenvolver para continuar crescendo e melhorando em cada área. Elabore um plano para que essas ações adquiram uma periodicidade diária ou semanal em sua vida.

Desculpas são ditas sempre tarde demais, quando não temos o que fazer, damos desculpas pelos erros, para que isso não aconteça realize o seguinte:

- ✓ Anote cada razão pelo qual você não foi capaz de cumprir sua disciplina;
- ✓ Leia as razões que deve tomar frente à missão;
- ✓ Você deve recusá-las, pois são desculpas;
- ✓ Mesmo que um motivo pareça legítimo, encontre uma solução para superá-lo.

Um exemplo claro disso é fazermos a tabela seguinte, não apenas na nossa vida profissional, e sim na pessoal, colocando nossas prioridades, podendo ser um cartaz, uma folha de papel, qualquer coisa que faça você se cobrar automaticamente todos os dias.

CONCEITO	COMO ESTÁ NOSSA ÁREA					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Utilização						
Organização						
Limpeza						
Asseio						
Disciplina						

Fonte: EDUARDA ISSO (2016)

ABRANTES (2007) apud. SILVA (1996) relata um exemplo ocorrido numa filial de uma empresa japonesa na Inglaterra em 1981 que demonstra o quanto é difícil a mudança de hábitos. Os funcionários ingleses não eram rigorosos no cumprimento de padrões, não tinham hábitos de praticar pessoalmente a limpeza dos locais de trabalho, nem gostavam de exercer tarefas que não fossem explícitas do contrato de trabalho. Durante seis anos o diretor presidente, com a ajuda de uma equipe de gerentes e supervisores, tomou as seguintes iniciativas:

- Limpou pessoalmente o vestiário dos operadores todos os dias, à mesma hora.
- Percorreu a fábrica todos os dias, à mesma hora e ajudou os operários em suas atividades, quando os via com excesso de trabalho.
- Uma vez por semana, à mesma hora da manhã, proferia palestras sobre a filosofia da empresa. Manteve reuniões diárias onde todas as pessoas, de todos os setores da empresa, discutiam problemas e ações.
- No início de cada turno, por 30 minutos, discutiam-se os resultados do dia anterior, comparando-os com os padrões japoneses.

Ao final de seis anos, a filial inglesa tornou-se mais competitiva na Inglaterra e em toda a Europa do que a matriz japonesa.



## REFERÊNCIAS

**AUTODISCIPLINA.** Disponível em: <<http://www.maisequilibrio.com.br/bem-estar/autodisciplina-7-1-6-25.html>> Acesso em: 30 de junho de 2016.

Disponível em: <<http://www.gibiosfera.com.br/blog/wp-content/uploads/2014/08/5s-Tira-05.jpg>>. Acesso em: 30 de junho de 2016.

**PROGRAMA 5S.** Disponível em: <<http://www.tqm.com.br/artigos/roll-noticiapronta.asp?numNoticia=46>>. Acesso em: 30 de maio de 2016

**RESPONSABILIDADE SOCIAL.** Disponível em:

<[http://eduardaiso26000.blogspot.com.br/.](http://eduardaiso26000.blogspot.com.br/)> Acesso em:> 30 de junho de 2016.

**SENSO DE AUTODISCIPLINA.** Disponível em:

<<http://www.blog.brazillines.com.br/#!/Programa-5S-Senso-de-Autodisciplina/c1aod/56bcd760cf2fd311cdfcd06>>. Acesso em: 30 de maio de 2016.

**SENSO DE AUTODISCIPLINA.** Disponível em:

<[http://www.ifsc.usp.br/ifsc5s/index.php?option=com\\_content&view=article&id=21&Itemid=16](http://www.ifsc.usp.br/ifsc5s/index.php?option=com_content&view=article&id=21&Itemid=16)>. Acesso em: 30 de junho de 2016.

**SENSO DE AUTODISCIPLINA.** Disponível em:

<<http://www.feedbackconsultoria.com.br/?p=1890>>. Acesso em: 30 de junho de 2016.