

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

JANISLEI SOARES DANTAS

**IMPLEMENTANDO AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA SERVIDORES
PÚBLICOS: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

**FLORIANÓPOLIS (SC)
2014**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

JANISLEI SOARES DANTAS

**IMPLEMENTANDO AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA SERVIDORES
PÚBLICOS: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem – Urgência e Emergência do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista.

Profa. Orientadora: Eliana Cavalari Teraoka

FLORIANÓPOLIS (SC)
2014

FOLHA DE APROVAÇÃO

O trabalho intitulado **IMPLEMENTANDO AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA SERVIDORES PÚBLICOS: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO** de autoria da aluna **JANISLEI SOARES DANTAS** foi examinado e avaliado pela banca avaliadora, sendo considerado **APROVADO** no Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem – Área Urgência e Emergência.

Profa. Ms. Eliana Cavalari Teraoka
Orientadora da Monografia

Profa. Dra. Vânia Marli Schubert Backes
Coordenadora do Curso

Profa. Dra. Flávia Regina Souza Ramos
Coordenadora de Monografia

FLORIANÓPOLIS (SC)
2014

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, meu namorado e amigos próximos,

Pelo amor e cuidado sempre a mim dispensados, sempre me motivando em busca das minhas conquistas.

AGRADECIMENTOS

A minha mais profunda gratidão:

A Deus pela proteção, força e coragem ao longo da minha caminhada profissional e pessoal;

Aos meus pais pelo dom da vida, pela oportunidade e incentivo para estudar;

Ao meu namorado, pela cumplicidade e por sempre me fazer acreditar em mim;

A minha orientadora, Eliana Cavalari, pela sua cordialidade, pela paciência, pelas excelentes supervisões, sempre muito solícita, e mais que tudo pela orientação desenvolvida de forma muito responsável;

A tutora Ane Elisa Paim, pelo estímulo e motivação durante o andamento do curso;

Aos idealizadores e organizadores do Curso de Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem – Área Urgência e Emergência, pela oportunidade da realização do curso de pós-graduação, o qual foi fundamental para aprimorar minha prática profissional e contribuir para meu crescimento pessoal enquanto enfermeira;

Enfim, a todos aqueles que, direta ou indiretamente, acreditam e me incentivam a correr atrás dos meus ideais.

Muito obrigada!!!

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 OBJETIVO GERAL.....	10
1.1.1 ESPECÍFICOS.....	10
2. TEORIZAÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	11
3. MÉTODO.....	16
3.1 DIAGNÓSTICO DA REALIDADE.....	17
4. RESULTADO E ANÁLISE.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS.....	31
APÊNDICE.....	33

RESUMO

As ações de saúde do trabalhador têm como foco as intervenções nos determinantes que contemplem as relações saúde-trabalho-doença em toda sua complexidade. Atividades de promoção à saúde voltadas para os trabalhadores possibilitam às pessoas aumentarem seu controle sobre os determinantes da saúde e conseqüentemente ampliar a qualidade de vida em seu ambiente de trabalho. Partindo desses pressupostos a finalidade desta pesquisa foi produzir uma tecnologia educacional com a finalidade de sensibilizar os trabalhadores no que diz respeito à qualidade de vida e saúde no trabalho, bem como servir para registrar o acompanhamento de ações assistenciais de saúde ocupacional. Na medida em que, objetivará dentre outras intenções, oferecer informações sobre os principais acidentes e agravos relacionados ao trabalho; evidenciar e divulgar a importância da adoção de hábitos saudáveis na vida e no ambiente de trabalho. Trata-se de uma Pesquisa Convergente Assistencial (PCA) a qual consiste na produção de uma tecnologia educacional, na qual foi elaborada, confeccionada e distribuída uma caderneta educativa e de acompanhamento à saúde do servidor municipal. Conclui-se que implementar estratégias de promoção a saúde específicas para o trabalhador é uma forma promissora para enfrentar múltiplos problemas de trabalho e saúde que afetam a classe trabalhadora, pois facilita a incorporação de ideias e práticas corretas que visam mudanças de comportamento nos trabalhadores, e por sua vez, melhoram as condições de trabalho, minimizando conseqüências prejudiciais e contribuir na formação de uma sociedade, mas informada e consciente, com vistas à melhoria da qualidade de vida através dos espaços de trabalho.

1 INTRODUÇÃO

O interesse pelo tema da pesquisa, “Implementando ações de promoção à saúde dos servidores públicos: uma proposta de intervenção” nasceu de inquietações e necessidades vivenciadas durante minha prática profissional.

Atualmente, o conceito de saúde, vai além de um aspecto simplista de ausência de doença, o processo saúde-doença é determinado também por influências externas variadas do meio ambiente, além do estilo de vida dos indivíduos e o equilíbrio entre fatores externos e internos do ser humano. Acredita-se que tal equilíbrio está intimamente relacionado à harmonia entre todos os âmbitos vitais que circundam o trabalhador, corroborando com o conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948 (ALVES, 2011).

Saúde do Trabalhador é um campo da Saúde Pública que visa intervir nas relações entre o trabalho e a saúde, promovendo e protegendo a saúde dos trabalhadores através das ações de vigilância dos riscos presentes nos ambientes e condições de trabalho, dos agravos à saúde do trabalhador e da organização e prestação da assistência aos trabalhadores, abrangendo procedimentos de diagnóstico, tratamento e reabilitação de forma integrada, no SUS, encontrando-se inserida e perpassando por todas essas ações a educação em saúde (BRASIL, 2001).

Por sua vez, a execução das ações voltadas para a saúde do trabalhador é atribuição do Sistema Único de Saúde (SUS). A Lei Orgânica da Saúde (Lei Federal 8080/90), em seu artigo 6º, parágrafo 3º, regulamenta os dispositivos constitucionais sobre Saúde do Trabalhador, da seguinte forma, entende-se por saúde do trabalhador, para fins desta lei, um conjunto de atividades que se destina, através das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos.

Nesse ínterim, o Ministério da Saúde discorre que entre os determinantes da saúde do trabalhador estão compreendidos os condicionantes macro estruturais vinculados às questões sociais, políticas, econômicas e tecnológicas, além daqueles inerentes aos processos e ambientes de trabalho, tais como os fatores de riscos ocupacionais – físicos, químicos, biológicos, mecânicos, ergonômicos - e aqueles decorrentes da organização laboral presentes nos processos de trabalho. Portanto, as ações de saúde do trabalhador têm como foco as mudanças nestes processos, que contemplem as relações saúde-trabalho em toda sua

complexidade, por meio de uma atuação multiprofissional, interdisciplinar e intersetorial (NOGUEIRA, 2005).

Quando destacamos à promoção da saúde, nesse caso, direcionada para os trabalhadores, podemos compreendê-la como um processo que possibilita às pessoas aumentarem seu controle sobre os determinantes da saúde e através disto melhorar sua saúde. Assim, é neste universo que se insere a educação em saúde. Esta pode ser entendida como uma atividade planejada que contribui para ampliar conhecimentos e, por sua vez, objetiva criar condições para produzir as mudanças de comportamento desejadas em relação à saúde (CANDEIAS, 1997).

De modo geral, os trabalhadores, sejam eles ocupantes de emprego ou cargo público ou privado, precisam em seu local de trabalho de oportunidades em que possam adquirir informações, receber orientações, falar e trocar ideias sobre o seu processo saúde-doença. As empresas e/ou instituições que investem neste momento ganham na motivação, no envolvimento, no compromisso de seus trabalhadores o que irá refletir diretamente na produtividade e na qualidade de vida do trabalhador. A importância da educação para a promoção da saúde é inegável e tem sido reconhecida através dos tempos por diferentes autores como fator indispensável para a melhoria da qualidade de vida.

Diante dessas considerações, como alternativa para a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso da Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem, surgiu a proposta de desenvolver uma Caderneta de Saúde do Trabalhador Municipal para os servidores da instituição na qual trabalho.

O produto desta pesquisa tem como finalidade de promover uma sensibilização para alertar trabalhadores no que diz respeito à qualidade de vida e saúde no trabalho, bem como servir para registrar o acompanhamento de ações assistenciais de saúde ocupacional. Na medida em que, objetivará dentre outras intenções oferecer informações sobre os principais acidentes e agravos relacionados ao trabalho; evidenciar e divulgar a importância da adoção de hábitos saudáveis na vida e no ambiente de trabalho, além de proporcionar mudanças de comportamento nos trabalhadores.

Assim sendo, este projeto será relevante, na medida em que servirá para esclarecer dúvidas, desmitificar conceitos, favorecer a adoção e mudanças de comportamentos e hábitos e conseqüente qualidade de vida do trabalhador; além de servir de registro para as ações assistenciais que o servidor poderá vir a submeter-se. Contribuirá para ampliar os

conhecimentos, transformar práticas, superar desafios e colaborar para os avanços do meu campo de trabalho.

Essa ideia subsidiará meu pensar e agir profissional, fazendo parte da minha construção pessoal e profissional enquanto enfermeira do trabalho e pós graduada em linhas de cuidados em urgência e emergência.

1.1 OBJETIVO GERAL:

Elaborar uma caderneta para os servidores no intuito de promover uma sensibilização para alertá-los no que diz respeito à qualidade de vida em saúde e do trabalhador, bem como servir para registrar o acompanhamento de saúde ocupacional.

1.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Oferecer informações sobre os principais agravos relacionados ao trabalho e condições que possam comprometer a qualidade de vida e trabalho;
- Evidenciar e divulgar a importância da adoção de hábitos saudáveis na vida e no ambiente de trabalho;
- Proporcionar mudanças de comportamento nos trabalhadores.

2 TEORIZAÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O processo saúde-doença dos trabalhadores – como e por que adoecem e morrem – e como são organizadas e atendidas suas necessidades de saúde pode ser considerado uma construção social diferenciado no tempo, lugar e dependente da organização das sociedades (DIAS, 2000).

Por sua vez, os conceitos de saúde possuem implicações legais, sociais e econômicas, certamente a definição mais difundida é a da Organização Mundial da Saúde – OMS (1948): saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Todavia, contemporaneamente o entendimento do processo saúde-doença é diretamente relacionado sob a égide dos Determinantes Sociais de Saúde (DSS), e estes dizem a respeito das condições de vida e trabalho dos indivíduos e de grupos da população, as quais estão relacionadas com sua situação de saúde.

Para a Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS), os DSS são os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população. A comissão homônima da OMS adota uma definição mais curta, segundo a qual os DSS são as condições sociais em que as pessoas vivem e trabalham (PELLEGRINI, 2007). Teixeira e colaboradores (1998) afirmam que os problemas de saúde não se referem apenas ao monitoramento de doenças, mas principalmente à análise das condições de vida da população, abrangendo o aspecto econômico, social e ambiental. Refere, ainda, que o planejamento, a programação e a execução de ações a serem implementadas para enfrentar os problemas de saúde, devem objetivar eliminação dos riscos e danos, e fundamentalmente os causadores destes.

Face à essa concepção ampliada de saúde e as mudanças de concepção do processo saúde –doença a cada dia que passa a promoção da saúde é destacada como necessidade para preservar a saúde e obter melhor qualidade de vida. A OMS define como promoção à saúde o processo que permite as pessoas aumentarem o controle e melhorarem a sua saúde. A promoção da saúde representa um processo social e político, não somente incluindo ações direcionadas ao fortalecimento das capacidades e habilidades dos indivíduos, mas também ações direcionadas às mudanças das condições sociais, ambientais e econômicas para minimizar seu impacto na saúde individual e pública. Assim, entende-se por promoção da saúde o processo que possibilita as pessoas aumentarem seu controle sobre os determinantes

da saúde e através disto melhorar sua saúde, sendo a participação das mesmas, essencial para sustentar as ações de promoção da saúde (*Health Promotion Agency for Northern Ireland – HPA, 2004*).

Das várias compreensões modernas sobre promoção à saúde, e a sua conseqüente prática, uma delas refere que a promoção da saúde consiste em atividades dirigidas à transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando nos seus estilos de vida e localizando-os no seio das famílias e, no máximo, no ambiente das culturas da comunidade em que se encontram. Neste caso, os programas ou atividades de promoção da saúde tendem a concentrar-se em componentes educativos, primariamente relacionados com riscos comportamentais passíveis de mudanças, que estariam, pelo menos em parte, sob o controle dos próprios indivíduos, e nesse contexto, para a saúde do trabalhador que o desenvolvimento de práticas educativas mostra sua relevância (CAZÓN, 2007).

A educação em saúde é um campo multifacetado, para o qual convergem diversas concepções, das áreas tanto da educação, quanto da saúde, as quais espelham diferentes compreensões do mundo, demarcadas por distintas posições político-filosóficas sobre o homem e a sociedade. Dessa forma, ao conceito de educação em saúde se sobrepõe o conceito de promoção da saúde, como uma definição mais ampla de um processo que abrange a participação de toda a população no contexto de sua vida cotidiana e não apenas das pessoas sob risco de adoecer. Essa noção está baseada em um conceito de saúde ampliado, considerado como um estado positivo e dinâmico de busca de bem-estar, que integra os aspectos físico e mental (ausência de doença), ambiental (ajustamento ao ambiente), pessoal/emocional (auto-realização pessoal e afetiva) e sócio-ecológico comprometimento com a igualdade social e com a preservação da natureza (SILVA, 2012).

Aranha (2006) pontua que a educação não é a simples transmissão da herança de antepassados para as novas gerações, mas o processo pelo qual também se torna possível a gestação do novo e a ruptura com o velho. Nessa conjuntura, a educação em saúde constitui um conjunto de saberes e práticas orientados para a prevenção de doenças e promoção da saúde (COSTA; LÓPEZ, 1996).

O *Expert Committee on Planning and Evaluation of Health Education Services* (Comitê de Especialistas em Planejamento e Avaliação dos Serviços de Educação em Saúde), da Organização Mundial de Saúde – OMS, cita que os objetivos da educação em saúde são: encorajar as pessoas a: adotar e manter padrões de vida saudáveis; buscar de forma judiciosa e cuidadosa os serviços de saúde colocados à sua disposição, e tomar suas próprias decisões,

tanto individual como coletivamente, visando melhorar suas condições de saúde e as condições do meio ambiente. (LEVY, 1997). A partir dessa perspectiva entende - se que a finalidade da educação em saúde é desenvolver nos indivíduos o senso de responsabilidade pela sua própria saúde, logo, abordagens educativas devem estar presentes dentre todas as ações para promover a saúde do trabalhador, prevenir doenças relacionadas ao trabalho ou agravamento de condições que venham a interferir em sua condição de saúde.

Nas empresas/instituições, seja de origem pública ou privada se por um lado as ações de educação em saúde têm um caráter obrigatório que visa atender a legislação trabalhista vigente, como a Lei 6514/77, a Portaria 3214/78 e o Decreto 7.602/2011, os quais preveem atividades e programas preventivos que incluem levantamento dos potenciais riscos nos ambientes de trabalho e soluções para a sua neutralização, fornecimento, treinamento e fiscalização do uso de equipamentos de proteção individual a fim de prevenir doenças ocupacionais, a realização de exames médicos periódicos para avaliação da saúde dos servidores, a semana de prevenção de acidentes de trabalho e campanha de prevenção em DST/AIDS; existe ainda uma outra dimensão que busca educar para a saúde em um sentido muito mais amplo, visando não apenas atender a saúde física, mas propiciar o bem-estar e valorização dos indivíduos.

Analisando o ambiente e práticas de trabalho, é importante ressaltar que as questões de saúde-trabalho passaram por várias etapas ao longo da história. Os primeiros relatos das consequências do trabalho na saúde dos trabalhadores são encontrados nos papiros egípcios. Ao longo da história da humanidade são encontrados diversos relatos sobre o processo de adoecimento do trabalhador causado pelo seu trabalho (NOGUEIRA, 2005).

As primeiras preocupações foram com a segurança do trabalhador, para afastar a agressão mais visível dos acidentes do trabalho; posteriormente, preocupou-se, também, com a medicina do trabalho para curar doenças; em seguida, ampliou-se a pesquisa para a higiene industrial, visando a prevenção das doenças e garantir saúde ocupacional, eram desenvolvidas práticas assistenciais, de cunho biologicista, dirigidas essencialmente à seleção e manutenção da higidez da força de trabalho, com ações centradas no ambiente e no posto de trabalho, sendo o trabalhador apenas objeto dessas ações.

Todavia com o passar do tempo, o questionamento passou para a saúde do trabalhador, na busca do bem-estar físico, mental e social (DIAS, 2005). Contemporaneamente, pretende-se avançar além da saúde do trabalhador; busca-se a integração deste com o homem, o ser

humano dignificado e satisfeito com a sua atividade, que tem vida dentro e fora do ambiente de trabalho, que pretende enfim qualidade de vida.

Neste contexto, de maneira inevitável e natural o termo qualidade de vida está sendo também, inserida no ambiente de trabalho, local onde, os indivíduos dedicam grande parte de seu tempo. O mercado cada vez mais competitivo e exigente movido pelos avanços tecnológicos redefine o trabalhador como sendo a verdadeira potência. A motivação e o comprometimento são os combustíveis dessa potência. Portanto a promoção de qualidade de vida nas empresas vem se tornando a maneira essencial para manter-se a motivação e o comprometimento (CAZÓN, 2007).

Chiavenato (2004) define que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) representa o grau em que os membros da organização são capazes de satisfazer as suas necessidades pessoais com sua atividade na organização. Além desta definição, há vários conceitos de QVT, que englobam desde um enfoque biopsicossocial, o qual visa identificar, eliminar ou, pelo menos, minimizar todos os tipos de riscos ocupacionais, bem como a forma de gerenciar situações de crise, que comprometam a capacidade de manter salários e empregos até a satisfação com o trabalho executado, possibilidade de futuro na organização, reconhecimento pelos resultados alcançados, o salário percebido, benefícios auferidos, relacionamento humano dentro do grupo e da organização, ambiente psicológico e físico de trabalho, liberdade de decidir, possibilidade de participar. O mesmo autor acrescenta ainda que a QVT envolve tanto os aspectos intrínsecos do cargo, como os aspectos extrínsecos e contextuais, afetando atitudes pessoais e comportamentos importantes para a produtividade, como: motivação para o trabalho, adaptabilidade e flexibilidade para as mudanças no ambiente, criatividade e um ambiente propício à inovação.

Diante das considerações, percebe-se que não se pode isolar o homem-trabalhador do homem-social, como se o trabalhador pudesse deixar no portão de entrada da empresa toda a sua história pessoal, ou se na saída retirasse do corpo físico e mental toda carga de significado imposta pelo dia de trabalho (OLIVEIRA, 2001).

É neste ambiente que o indivíduo passa grande parte do seu dia e seria salutar que neste mesmo espaço o indivíduo pudesse vivenciar uma reflexão a respeito da sua própria saúde. Não apenas envolvendo a questão do uso de equipamentos de proteção individual e prevenção de doenças ocupacionais, mais que isso, envolvendo a saúde e o meio ambiente de forma mais ampla e contextualizada e é nessa conjuntura que ações educativas em saúde no ambiente de trabalho assumem grande relevância.

As políticas de saúde do trabalhador, de forma geral, visam à promoção e à proteção da saúde dos trabalhadores e a redução da morbimortalidade decorrente dos modelos de desenvolvimento e dos processos produtivos, mediante a execução de ações de promoção, vigilância, diagnóstico, tratamento, recuperação e reabilitação da saúde para todos os trabalhadores, homens e mulheres, independentemente de sua localização, urbana ou rural, de sua forma de inserção no mercado de trabalho, formal ou informal, de seu vínculo empregatício, público ou privado, assalariado, autônomo, avulso, temporário, cooperativados, aprendiz, estagiário, doméstico, aposentado ou desempregado.

Nessa conjuntura, adotamos o termo servidor para designar os trabalhadores da administração pública, com vínculo de trabalho na Prefeitura Municipal de Lagoa Seca/PB. Por sua vez, os servidores públicos estão submetidos a modelos híbridos e mistos, a conflitos e desencontros de modelos teoricamente distintos, mas intensamente imbricados na prática. O cotidiano desses trabalhadores é, ao mesmo tempo, atravessado por princípios tradicionais da administração pública burocrática e por valores “inovadores” da administração pública gerencial (RIBEIRO, 2014).

Especificamente no município estudado a Lei Orgânica N° 4 de 05 de abril de 1990 em seu artigo 106 estabelece ações que visem à redução dos riscos inerente ao trabalhador por meio de normas de saúde, higiene e segurança servidores públicos municipais. A Lei Complementar N°. 001/2010, a qual dispõe sobre o Plano de Cargos e Salários dos Servidores Público Municipal, o qual tem como um dos objetivos criar condições para a melhoria da qualidade das atividades desenvolvidas pelos servidores. Já anteriormente, em 2007, foi expedido o Termo de Ajustamento de Conduta (TAC) N° 45 (TAC) pela Procuradoria Regional do Trabalho da 13ª Região da Paraíba que obrigou o poder executivo a implantar através da Portaria Municipal N°134/2009 o Serviço de Saúde e Segurança do Trabalhador de Lagoa Seca (SESST/LS).

O serviço tem a finalidade de promover ações que condicionem ou determinem a melhoria das condições de Saúde e Segurança dos Servidores Municipais, através dos parâmetros da legislação vigente, implementação do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA) e Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO). Anualmente o serviço elabora o cronograma de atividades para ser concretizado no decorrer do ano que contempla desde ações de promoção a saúde, através de atividades educativas e estímulo a melhoria da qualidade de vida até atividades assistenciais e encaminhamentos para reabilitação.

3 MÉTODO

Trata-se de uma Pesquisa Convergente Assistencial (PCA) esse tipo de estudo busca proporcionar a inserção do pesquisador no campo, participando de alguma forma da prática assistencial e envolvendo-se com o objeto de investigação. A PCA, segundo Trentini e Paim (2004, p.24),

“está orientada para a resolução ou minimização de problemas na prática ou para a realização de mudanças e/ou introdução de inovações nas práticas de saúde, o que poderá levar a construções teóricas; portanto, a pesquisa convergente é compreendida e realizada em articulação com as ações que envolvem pesquisadores e demais pessoas representativas da situação a ser pesquisada numa relação de cooperação mútua”.

Nesse sentido, a PCA constitui-se em uma nova metodologia no âmbito dos estudos participativos. Criada por duas pesquisadoras brasileiras, Dra. Mercedes Trentini e Dra. Lygia Paim. A abordagem tem maior identificação com a abordagem qualitativa ao incluir necessariamente variáveis subjetivas e por não se propor a generalizações, pois está voltada para resolver problemas específicos de um determinado grupo social.

O método consiste na produção de uma tecnologia convergente assistencial, na qual o produto será um recurso tecnológico ou material educativo. Consistirá especificamente na Tecnologia de Educação: será a elaboração de um instrumento de trabalho: uma caderneta educativa e de acompanhamento à saúde do servidor municipal.

Para a consolidação do estudo, realizou-se a teorização a partir de artigos e periódicos nacionais indexados nas bases de dados por meio das bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library (SCIELO), assim como, também foram consultadas as referências citadas nos artigos encontrados nestas bases de dados, além de sites e livros relacionados ao problema da pesquisa. O período da elaboração do estudo correspondeu aos meses de dezembro de 2013 a março de 2014.

Assim, foi elaborada, confeccionada e distribuída uma caderneta educativa e de acompanhamento à saúde do servidor municipal. O consentimento da coordenadora do serviço foi obtido, após elaboração, solicitou-se apoio financeiro para a confecção a Secretaria Municipal de Saúde. Após a produção, o mesmo foi distribuído aos servidores, no serviço e em seus ambientes de trabalho. Foi organizada em forma de livreto, com uma formatação ilustrativa e de fácil entendimento, com imagens e tópicos que despertam a atenção do servidor.

O Cenário do estudo é a cidade de Lagoa Seca/PB, a qual está localizada na Região Metropolitana de Campina Grande, estado da Paraíba. Sua população em 2011 foi estimada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 26.034 habitantes. O município possui vários estabelecimentos de saúde, dentre eles o Serviço de Saúde e Segurança do Trabalhador de Lagoa Seca (SESST), o qual foi o local específico do estudo.

3.1 DIAGNÓSTICO DA REALIDADE

O Serviço de Saúde e Segurança do Trabalhador de Lagoa Seca (SESST). Foi implantado em março de 2009, através da Portaria Municipal N°134, para o cumprimento do Termo de Ajustamento de Conduta N 45 (TAC) expedido pela Procuradoria Regional do Trabalho da 13ª Região em 19 de setembro de 2007. De acordo com a portaria referida a população alvo para o atendimento do SESST são servidores da Prefeitura com vínculo empregatício.

As principais atividades do serviço são ações relacionadas à Saúde e Segurança dos servidores municipais, dentre todas, as principais são: realização de consultas admissionais, periódicas e de acompanhamento à saúde do trabalhador; emissão de Atestado de Saúde Ocupacional (ASO); encaminhamentos à equipe multidisciplinar de saúde do município para manutenção da saúde e reabilitação profissional quando necessário; orientações trabalhistas e previdenciárias; inspeções nos ambientes de trabalho; ações educativas como capacitações, treinamentos; monitoramento dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) fornecidos aos servidores; investigação de Acidentes de Trabalho; cadastramento e acompanhamento do histórico ocupacional do Trabalhador de todos os servidores das secretarias por meio de prontuário ocupacional.

A equipe do SESST/LS é formada por 1 enfermeira do trabalho, 1 médico do trabalho, 1 técnico em segurança do trabalho, 1 vigilante, 1 auxiliar de serviços gerais e 1 coordenadora.

A prefeitura possui 1.184 funcionários dentre eles servidores estatutários, comissionados, contratados e prestadores de serviço, as secretarias com maior número de servidores são as de infraestrutura e saúde. Neste universo há funcionários com vários níveis de escolaridade, com diversos comportamentos e hábitos de vida que influenciam diretamente suas práticas de trabalho.

A pesquisadora assumiu o cargo de enfermeira do trabalho, em novembro de 2013, e sua minha prática profissional cotidiana tem percebido muitos trabalhadores com carências de informações, com hábitos de vida sedentários e comportamentos de risco que comprometem sua qualidade de vida e trabalho. Há também um número considerável de afastamentos e mudança de função por motivo de doença, em que já foram verificados trabalhadores expostos a condições de risco, os quais podem desencadear situações de urgência emergência e comprometer a vida do servidor.

Notaram-se muitas dificuldades e falta de conhecimento dos trabalhadores a respeito de questões relacionadas ao exercício do seu trabalho, desde dúvidas sobre a execução correta de certas tarefas e procedimentos e até mesmo negligência quanto ao uso de equipamentos de proteção individual, carência de informações sobre direitos e deveres e situações que envolvem assédio moral e desconhecimentos das ações e serviços que promovam a melhoria da qualidade de vida e ambientes de trabalho.

São essas preocupações vivenciadas no cotidiano de trabalho que suscitou a ideia da elaboração de uma cartilha de Saúde do Trabalhador Municipal como Trabalho de Conclusão de Curso da Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem: Urgência e Emergência, pois ao relacionar a realidade do meu processo de trabalho com o conhecimento adquirido durante o curso, acredito que estarei estimulando o despertar de uma consciência de prevenção.

4 RESULTADO E ANÁLISE



Apresentação:

Trabalhador público da Prefeitura Municipal de Lagoa Seca/PB, o Serviço de Saúde e Segurança do Trabalhador de Lagoa Seca (SESST/LS) elaborou, para você, a Caderneta de Saúde do Trabalhador Público Municipal, com a finalidade de oferecer informações sobre saúde e segurança do trabalho, divulgar a importância da adoção de hábitos saudáveis na vida e no ambiente de trabalho, registrar e agendar ações assistenciais.

Fique sabendo!

O SESST/LS funciona desde 2009 e garante ao trabalhador da prefeitura municipal ações de promoção, proteção e assistências voltadas para a preservação da saúde e segurança do trabalho. Procure o SESST para:

Realizar de consultas admissionais, demissionais, periódicas, de retorno ao trabalho e de acompanhamento à saúde do trabalhador;

Realizar o cadastramento e acompanhamento do histórico ocupacional.

Buscar orientações trabalhistas e previdenciárias e elabora o laudo técnico para a comprovação de ambientes e condições de trabalho insalubres e/ou perigosas, assegurando ao trabalhador a percepção de adicional. Quando necessário e nos casos não previstos em lei, o trabalhador deverá fazer a solicitação através de requerimento no Departamento de Recursos Humanos da Prefeitura, para que este setor comunique ao SESST sobre a elaboração do laudo.

Informar-se sobre riscos existentes no ambiente de trabalho e monitorar a distribuição de EPIs.

Identificação

Nome: _____

Como eu sou mais conhecido: _____

Cargo/função: _____ Vínculo: _____

Secretaria: _____ Setor: _____

N.º Cartão do SUS: _____

Documento de identidade: _____

Sexo: () masculino () feminino

Data de nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

N.º: _____ Complemento: _____

Bairro: _____

CEP: _____ Cidade: _____

Estado: ____ Telefone: _____ Celular: _____

Estado civil: () casado(a) () solteiro(a) () viúvo(a) () separado(a) () outros

Contato/telefone: _____

Alérgico (a): _____

Observações: _____

Calendário de Vacinação do Trabalhador

Com os avanços da saúde e a divulgação de informações importantes, já não há desculpas para não cuidar da saúde. Alimentação adequada, atividade física, hábitos saudáveis, segurança no trânsito, lazer e vacinação são, entre outros, cuidados simples que podem mudar nossas vidas – e para a melhor!

Muitas doenças de prognóstico grave, capazes de causar a invalidez ou afastar prolongadamente o empregado do trabalho, dispõem hoje do valioso recurso da vacinação para seu controle, cujo objetivo principal é manter o trabalhador protegido e saudável, menos suscetível a doenças evitáveis por meio de vacinação. As vacinas têm o objetivo de acionar nosso sistema imunológico para a produção de anticorpos, sem que com isso adoecemos, e são indicadas de acordo com a idade, a profissão, o local onde mora e o local para onde está viajando uma pessoa ou, ainda, por necessidade ou indicação clínica especial.



Registro de Doses

Data: ___/___/___ Lote: _____ Dose: _____ US: _____ Ass.: _____			
Data: ___/___/___ Lote: _____ Dose: _____ US: _____ Ass.: _____			
Data: ___/___/___ Lote: _____ Dose: _____ US: _____ Ass.: _____			



A Saúde do trabalhador é um conjunto de atividades que se destina, através das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho. (Lei nº 8.080/90, art.6,§3.º).

Doença Profissional (tecnopatias) x Doença do Trabalho (mesopatias)

Doença profissional é aquela produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar à determinada profissão, ou função, ou seja, está diretamente ligada a profissão, **o trabalho é causa necessária**. Exemplo: pneumoconioses, Ler/DORT. Já a doença do trabalho pode ser causada pela circunstância do trabalho, ou seja, o trabalho contribui ou agrava, neste caso, a **relação com o trabalho deve ser comprovada**. Exemplo: varizes, depressão.

As doenças relacionadas ao trabalho são equiparadas ao acidente de trabalho, para fins de concessão dos benefícios previdenciários.

O que é acidente de trabalho?

Conforme dispõe o art. 19 da Lei nº 8.213/91, "acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou pelo exercício do trabalho em estabelecimento ou serviço a ela vinculado, referidos no inciso VII do art. 11 desta lei, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho".



Fatores de risco para a saúde e segurança do trabalho:

Riscos	Cor de identificação	Exemplos
Grupo 1 - Físicos	Verde	Ruído, calor, frio, pressões, umidade, radiações ionizantes e não ionizantes, vibrações, etc.
Grupo 2 - Químicos	Vermelho	Poeiras, fumos, gases, vapores, névoas, neblinas, e
Grupo 3 - Biológicos	Marrom	Fungos, vírus, parasitas, bactérias, protozoários, insetos, etc.
Grupo 4 - Ergonômicos	Amarela	Levantamento e transporte manual de peso, monotonia, repetitividade, responsabilidade, ritmo excessivo, posturas inadequadas de trabalho, trabalho em turnos, etc.
Grupo 5 - Acidentes	Azul	Arranjo físico inadequado, iluminação inadequada, incêndio e explosão, eletricidade, máquinas e equipamentos sem proteção, quedas e animais peçonhentos.

PRINCIPAIS DOENÇAS DO TRABALHO



LER/DORT: As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort) são danos decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema músculo-esquelético, e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, tais como dor, formigamento, sensação de peso e fadiga.

PAIR: Perda Auditiva Induzida por Ruído (Pair) é a perda provocada pela exposição por tempo prolongado ao ruído. Configura-se como uma perda auditiva do tipo neurossensorial, geralmente bilateral, irreversível e progressiva com o tempo de exposição ao ruído.

DERMATOSES OCUPACIONAIS: É toda alteração das mucosas, pele e seus anexos que seja direta ou indiretamente causada, condicionada, mantida ou agravada por agentes

presentes na atividade ocupacional ou no ambiente de trabalho. Decorrem de causas indiretas ou fatores predisponentes ou causas diretas: são constituídas por agentes biológicos, físicos, químicos, existentes no meio ambiente e que atuam diretamente sobre a pele, quer causando, quer agravando dermatose preexistente.

****ASSÉDIO MORAL:** é toda e qualquer conduta que caracteriza comportamento abusivo, freqüente e intencional, através de atitudes, gestos, palavras ou escritos, que possam ferir a integridade física ou psíquica de uma pessoa, vindo a por em risco o seu emprego ou degradando o seu ambiente de trabalho, ou seja, é toda exposição dos trabalhadores a situações humilhantes e constrangedoras, **repetitivas e prolongadas** durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções.

Condutas mais comuns que caracterizam o assédio moral:

Bloquear o andamento do trabalho, negar informações ou ainda sobrecarregar; fazer críticas ao trabalhador em público ou, ainda, brincadeiras de mau gosto;

Agridir o assediado somente quando o assediador e vítima estão a sós;

Sofrer constrangimento em público

Desviar da função ou retirar material necessário a execução da tarefa, impedindo o trabalho

Amendrontar quanto ao desemprego ou ameaçar constantemente com a demissão, dentre outras.

Como deve se posicionar a vítima diante do assédio moral:

Conhecer o que é o Assédio Moral e suas características;

Distinguir do assédio moral outras tensões no trabalho como desavenças eventuais, “stress” e contrariedades; se constatado o assédio, deve reunir provas para a sua comprovação;

Denunciar o assédio moral aos recursos humanos, ao SESST, ao sindicato profissional, ao CEREST/CG e ao Ministério Público do Trabalho, de acordo com a situação e necessidade.





Acompanhamento de Saúde:

Especificação	Data (a) das atividades realizadas					Observações:
Admissional						
Periódico						
Retorno ao trabalho						
Mudança de função						
Referência/Encaminhamentos						
Notificação de acidentes						
Outros:						



Monitoramento – Exame físico

Data							
Estatura							
Peso							
P.A							
IMC							
Temp.							

Condições de saúde que podem comprometer sua qualidade de vida e trabalho

Hipertensão

‡ O que é? Hipertensão ou pressão alta é um desequilíbrio no sistema circulatório que aumenta a pressão do sangue na artérias. É uma das principais causa de doenças cardiovasculares.

‡ O que sente? Dores de cabeça; tonturas; falta de ar; mal-estar; sangramento pelo nariz; palpitações. Também pode não apresentar sintomas, geralmente é descoberta em exames clínicos de rotina.



Diabetes

O que é? Doença crônica, permanente, caracterizada pelo mau funcionamento do pâncreas que reduz ou pára de produzir insulina, o hormônio responsável pela queima de glicose (açúcar) presente principalmente em doces e massas.



‡ O que sente?



Tem muita fome (Polifagia)



No Diabetes tipo I ou tipo II descontrolado: perda de peso



No Diabetes tipo II: ganha peso



Urina muito (Poliúria) *urina doce*



Desânimo, fraqueza, cansaço físico



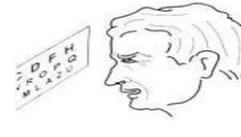
Tem muita sede (Polidipsia)



Lesões nas pernas ou nos pés de difícil cicatrização



Infecções frequentes (pele, urina e genitais)



Alterações visuais

‡ Consequências do Diabetes:

Cegueira

Infarte cardíaco

Derrame cerebral

Impotência sexual

Amputação de pés ou pernas

Aumento de infecções

Obesidade

O que é? É o acúmulo excessivo de gordura corporal. A obesidade traz prejuízos como: problemas dermatológicos, dificuldades de locomoção, dificuldades respiratórias. É uma fator de risco a diabetes, hipertensão e doenças cardíacas.

Peso extra significa mais esforço para o coração. Evite o excesso de peso.



Não se descuide!

Procure acompanhamento de saúde

Realize atividade física

Evite fumo e álcool

Ter cuidados com os pés

Consumir alimentos ricos em fibras

Controlar a pressão arterial, a glicose e os níveis de gordura no sangue

Ingerir alimentos com pouca gordura e sal

Ficar atento a sua higiene.

Doenças sexualmente transmissíveis

O que são DSTs?

DSTs significa doenças sexualmente transmissíveis, que são passadas nas relações sexuais com pessoas que estejam com essas doenças. São DSTs a gonorréia, a sífilis, a clamídia, o herpes genital, a hepatite B, o condiloma, a tricomoníase, o HIV/AIDS



Como saber se você está com alguma DST?

As DSTs podem se manifestar por meio de corrimentos, irritação, feridas, caroços ou verrugas nos órgãos genitais. Podem causar coceiras, dor na urina, e em homens, podem aparecer sinais externos por fora, e isso é comum ocorrer com as mulheres. Entretanto, muitas DSTs são passadas para o parceiro ou parceira sexual.

DST: conhecer para se proteger



Quais os problemas que as DSTs podem causar?

As DSTs, quando não são tratadas, podem trazer conseqüências graves. Podem, por exemplo, causar problemas que comprometem a capacidade de ter filhos no futuro, ou seja, que provoquem infertilidade. Existem DSTs que podem predispor ao câncer de colo de útero ou de pênis. Além disso, algumas DSTs, como a sífilis, a hepatite B e o HIV, podem ser transmitidas para o bebê durante a gravidez, trazendo graves problemas para a criança, ou mesmo podendo provocar o aborto.

Como deve ser o tratamento?

Se você suspeitar que está com alguma DST, a primeira coisa a fazer é evitar relações sexuais e procurar imediatamente um serviço de saúde. Não faça tratamento por conta própria, ouvindo orientações de parentes, amigos, balconistas de farmácia. Procure um serviço de saúde logo que surgirem os primeiros sintomas. Assim, o tratamento será mais eficaz.

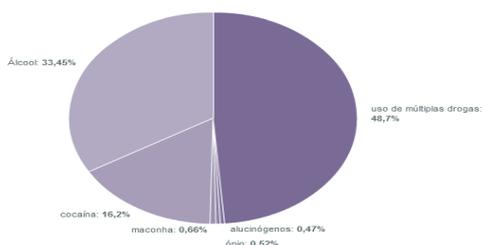
Dependências

Estudos do Ministério da Previdência Social revelam que um grande número de pessoas, são frequentemente afastadas do trabalho para tratar a dependência química no País. Os dados mostram ainda que a dependência está em alta entre empreendedores, médicos, advogados, economistas, lixeiros, professores, funcionários públicos, todos do grupo cada vez mais amplificado nas estatísticas de transtornos de saúde desencadeados pelo uso de entorpecentes. Em situações de dependências químicas no ambiente de trabalho, cabe ao empregador esgotar os recursos disponíveis para promover e preservar a saúde do empregado, para somente se superadas as tentativas sem êxito, decidir-se pelo desligamento.

Saiba que: A embriaguez pode ser dividida em habitual (crônica) ou embriaguez "no trabalho" (ocasional). A forma crônica é considerada uma enfermidade pela Organização Mundial da Saúde e, segundo entendimento majoritário dos Tribunais, deve ser tratada antes da extinção do contrato de trabalho, ou seja, entende-se que a empresa ou instituição pública deve tentar reabilitar o funcionário antes de desligá-lo. Já a embriaguez ocasional sujeita-se ao poder fiscalizador e de punição inerente ao empregador, que poderá penalizá-lo, com advertência ou suspensão.

As drogas que mais afastam as pessoas do trabalho

Álcool, cocaína e uso misturado são as líderes em afastamento



Ministério da Previdência Social



Pratique



OS 10 MANDAMENTOS DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHO

1



Ao acordar, não permita que algo que saiu errado ontem seja o primeiro tema do dia. No máximo, comente seus planos no sentido de tornar seu trabalho cada vez mais produtivo.
Pensar positivo é qualidade.

2

Ao entrar no prédio de sua empresa, cumprimente cada um que lhe dirigir o olhar, mesmo não sendo colega de sua área.
Ser educado é qualidade.



3



Seja cuidadoso com suas ferramentas e equipamentos de trabalho e também com seus EPI's. Faça as verificações necessárias antes do início de suas atividades.
Ser organizado é qualidade.

4

Não se deixe envolver pela primeira informação de erro recebida de quem talvez não saiba de todos os detalhes. Junte mais dados que lhe permitam obter um parecer correto sobre o assunto.
Ser prevenido é qualidade.



5



Quando for abordado por alguém, pare e dê atenção, pois quem veio lhe procurar deve estar precisando bastante de sua ajuda e confia em você. Ele ficará feliz pelo auxílio que você possa lhe dar.
Ser atencioso é qualidade.

6

Não deixe de alimentar-se na hora do almoço. Pode ser até um pequeno lanche, mas respeite suas necessidades humanas. Aquela tarefa urgente pode aguardar mais 30 minutos. Se você adoecer, dezenas de tarefas terão que aguardar a sua volta, menos aquelas que acabarão por sobrecarregar seu colega.
Cuidar da saúde é qualidade.



7



Dentro do possível, tente se organizar (tarefas comerciais e sociais) para os próximos 10 dias. Não fique trocando datas a todo momento, principalmente a minutos do evento. Lembre-se de que você afetará o horário de vários colegas.
Cumprir o combinado é qualidade.

8

Ao participar de reuniões e eventos, apresente suas idéias e sugestões. Divulgue-as sem receio. O máximo que poderá ocorrer é alguém poderoso ou o grupo não aceitá-la. Talvez, mais tarde, em dois ou três meses, você tenha nova chance de mostrar que estava com a razão. Saiba esperar.
Ter paciência é qualidade.



9



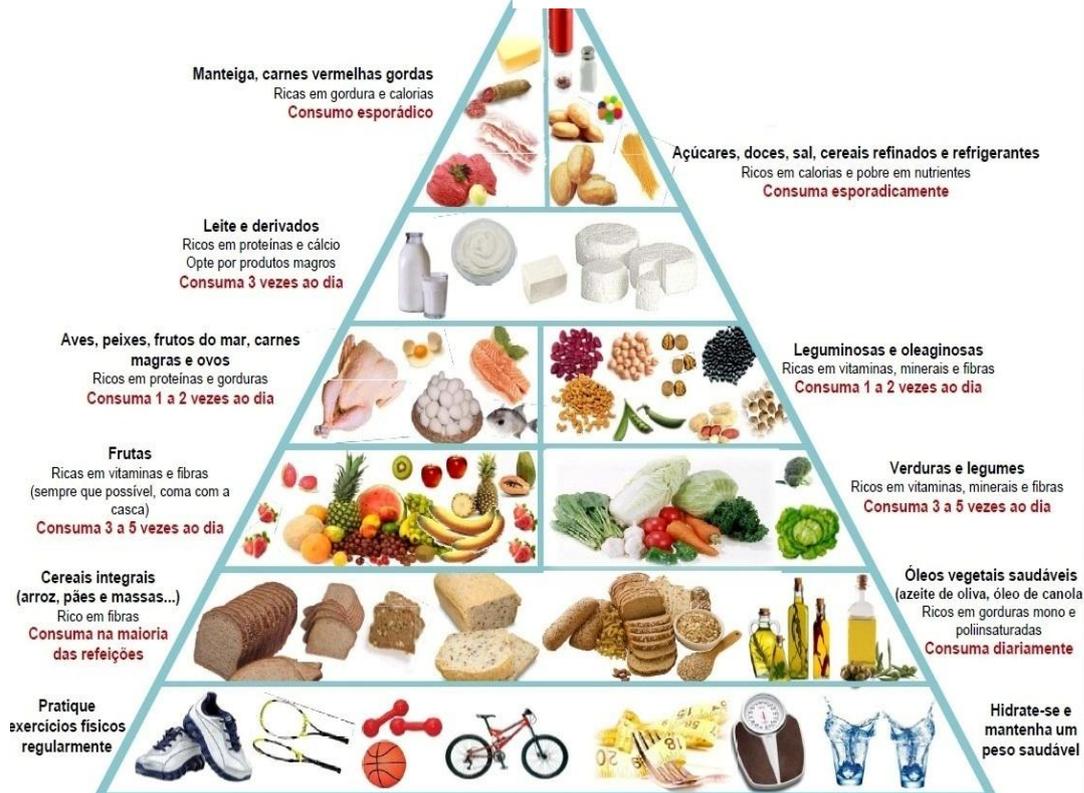
Não descumpra os procedimentos de segurança. Siga corretamente as instruções de trabalho. Utilize adequadamente os EPI's.
Trabalhar com segurança é qualidade.

10

Na saída do trabalho, esqueça-o. Pense como vai ser bom chegar em casa e rever a família ou os amigos que lhe dão segurança para desenvolver suas tarefas com equilíbrio.
Amar a família e os amigos é a MAIOR qualidade.



Hábitos de vida saudáveis



Nos últimos anos, devido às mudanças no processo saúde doença, tornou-se importante buscar uma melhor qualidade de vida e, por sua vez, cada vez mais a promoção da saúde e destacada como necessidade para se atingir essa condição de vida.

A metodologia empregada se propôs desenvolver um instrumento educativo voltado para de promoção à saúde dos trabalhadores, público alvo da minha atuação profissional. Referiu-se a uma tecnologia de educação – esse produto se apresenta como um meio para auxiliar a formação de uma consciência para a vida saudável – a “Caderneta de Saúde do Trabalhador Público Municipal”.

Dessa forma, compõe uma Tecnologia Convergente-Assistencial, ou seja, aquela resultante de estudos conduzidos em inserção direta com a realidade, com a finalidade de resolver problemas ou introduzir inovações em situações e contextos específicos das práticas em enfermagem e saúde (TRENTINI, 2004).

Para a operacionalização, após o diagnóstico da realidade evidenciada e o levantamento dos subsídios teóricos, as escolhas dos temas pautaram-se em assuntos que estão frequentes e constantes na minha prática de trabalho e nos quais noto uma carência por parte da clientela atendida no meu local de trabalho, os servidores públicos da prefeitura.

A ênfase foi na promoção à saúde, tendo como foco principal o estímulo ao autocuidado e ao controle social. Dentre os conteúdos escolhidos para compor a caderneta, foram abordados: vacinação para o trabalhador; conceitos sobre agravos relacionados trabalho, como LER/DORT, PAIR; além de informações sobre o assédio moral e fatores de riscos que podem comprometer a saúde e segurança do trabalhador – exposição a agentes ocupacionais; algumas doenças crônicas não transmissíveis como, hipertensão, diabetes, obesidade; doenças sexualmente transmissíveis e dependência química, a disposição dos conteúdos tem um layout ilustrativo com várias imagens e a linguagem utilizada é de fácil entendimento para chamar a atenção e estimular os servidores para ler e utilizá-la, e a partir daí motivá-los para a adoção de hábitos saudáveis de vida e trabalho.

De acordo com minhas vivências no cotidiano profissional acredito que a escolha desses temas se deve ao fato de estes serem assuntos emergentes e presentes no cotidiano dos trabalhadores de modo geral. Além disso, durante o acompanhamento clínico verifico muitos funcionários com sobrepeso, alterações na pressão arterial, há também elevado consumo de álcool principalmente entre os garis.

Hoje, as condições crônicas são responsáveis por 60% de todo o ônus decorrente de doenças no mundo. As doenças crônicas não transmissíveis constituem um problema de saúde

de grande magnitude, correspondendo a 72% das causas de mortes (PORTAL DA SAÚDE, 2014). Recente relatório do Ministério da Previdência Social revelou que a cada três horas, uma pessoa é afastada do trabalho para tratar a dependência química no País. No ano de 2008 foram concedidas 31.721 licenças, acima de 15 dias, para viciados em álcool, maconha, cocaína e anfetamina. Em 2007 foram 27.517 licenças, o que indica um aumento de 15%, indicador sem dúvida já superado (CASTANHA, 2012).

Segundo o Anuário Estatístico da Previdência Social de 2011 (AEPS 2011), foram registrados 711.164 acidentes e doenças do trabalho, entre os trabalhadores assegurados da Previdência Social. Este número, que já é alarmante, não inclui os trabalhadores autônomos (contribuintes individuais) e as empregadas domésticas. Estes eventos provocam enorme impacto social, econômico e sobre a saúde pública no Brasil. Entre esses registros contabilizou-se 15.083 doenças relacionadas ao trabalho, e parte destes acidentes e doenças tiveram como consequência o afastamento das atividades de 611.576 trabalhadores devido à incapacidade temporária, 14.811 trabalhadores por incapacidade permanente e o óbito de 2.884 cidadãos.

Para termos a noção da importância de discorrer e constantemente investir em ações relacionados à promoção a saúde e segurança ocupacional basta conhecer que no Brasil, em 2011, ocorreu cerca de 1 morte a cada 3 horas, motivada pelo risco decorrente dos fatores ambientais do trabalho e ainda cerca de 81 acidentes e doenças do trabalho reconhecidos a cada 1 hora na jornada diária, neste mesmo ano uma média de 49 trabalhadores/dia que não mais retornaram ao trabalho devido a invalidez ou morte (MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL, 2014)

Portanto, implementar estratégias de promoção a saúde voltadas para o trabalhador é fundamental para preservar a vida e modificar a realidade dessas estatísticas alarmante é uma forma promissora para enfrentar múltiplos problemas de trabalho e saúde que afetam a classe trabalhadora desse modo, facilitando a incorporação de ideias e práticas corretas que passem a fazer parte do cotidiano de trabalho e vida da clientela público alvo da intervenção.

Em sua relação com o processo saúde-doença, o trabalho pode ser útil, criador de valores de uso, sendo um estímulo no desenvolvimento das capacidades físicas e mentais, sendo um produtor de saúde. Em contrapartida, o trabalho excessivo, que não possibilita a recuperação do desgaste com descanso e lazer, debilita o organismo, a mente, podendo gerar doença (GARCIA, 1989).

No projeto de intervenção percebeu-se uma carência acentuada de informações e muitas vezes, timidez para buscar esclarecimentos de informações, alguns são alheios ou possuem informações errôneas relacionadas à sua função, as suas condições de trabalho, aos benefícios previdenciários e de cuidados para sua própria saúde. A distribuição da cardeneta ocorreu no próprio serviço, principalmente as terças e quartas, pois são os dias da avaliação de saúde ocupacional e da realização do exame medico periódico, os quais foram iniciados desde o ultimo semestre de 2013. Aproveitou-se a oportunidade para entregar e preencher a caderneta juntamente com o trabalhador, já o orientando sobre o conteúdo e a importância, servindo, também para registro da vacinação, monitoramento de medidas antropométricas e agendamento de consultas.

Em 30 de abril de 2014, haverá mais oportunidade para continuar a implementação, haverá um evento em praça pública para lembrar o dia de memória às vítimas de acidente de trabalho e comemorar o dia do trabalhador, neste evento vamos incluir a entrega da caderneta.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que a tecnologia educacional desenvolvida constitui uma experiência significativa e contribuiu de maneira efetiva na construção de uma atenção diferenciada para o trabalhador, procurando enfatizar e estimular o exercício de uma vida laboral saudável e produtiva, primando por uma melhor qualidade de vida.

Percebeu-se o quanto é importante o papel do enfermeiro como sujeito ativo nas atividades de promoção e vigilância à saúde do trabalhador. Dentre suas várias concepções, a promoção à saúde, aqui foi entendida também como uma estratégia de combinação de apoios educacionais que visam atingir ações e condições de vida conducentes à saúde e ajudar no enfrentamento de problemas e situações que possam interferir na qualidade de vida.

Como visto, educar é fazer com que alguém, por meio de conhecimentos recebidos e estimulando sua capacidade de raciocínio seja capaz de modificar seu comportamento como resultado de uma experiência. A educação em saúde apresenta um crescente desenvolvimento de reflexões teóricas e metodológicas. Conseqüentemente, o profissional da área de enfermagem através de sua formação e posterior processo de trabalho, faculta ações prioritárias para redução de danos à saúde da sociedade. Assim, adesão a práticas educativas que promovam à saúde, que alterem ambientes e processos de trabalho produzem impactos positivos sobre a saúde dos trabalhadores.

Foi muito produtivo e importante a realização deste trabalho, tanto para prática profissional da pesquisadora quanto para os servidores envolvidos, a tecnologia educacional produzida proporcionará ao servidor um contato com informações que convirão para desenvolver a consciência de sua responsabilidade sobre alguns condicionantes da relação saúde-trabalho-doença, o cuidado com o próprio corpo e provocar mudanças de comportamento, capaz de contribuir para um meio ambiente laboral hígido, livre de doenças e acidentes decorrentes do trabalho, melhorando as condições de trabalho, minimizando consequências prejudiciais e contribuir na formação de uma sociedade, mas informada e consciente, com vistas à melhoria da qualidade de vida através dos espaços de trabalho.

REFERÊNCIAS

ALVES, E. F. Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. **Revista Interfacehs**, Paraná, v.6, n.1, 2011. Disponível em: <<http://www.revistas.sp.senac.br/index.php/ITF/article/view/168>>. Acesso em: 11 fev. 2014.

ARANHA, M. L. A. **Filosofia da Educação**. 3ª ed, São Paulo: Moderna, 2006, p.31-34.

BRASIL, Decreto Nº 7.508, de 28 de junho de 2011. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/decreto/D7508.htm> Acesso em: 22 fev. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica n.5 - Saúde do trabalhador**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

CANDEIAS, F. M. N. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n.2, 1997. Disponível em: < Acesso em: 25 fev. 2014.

CASTANA, P. F. A dependência química e as relações de trabalho: online. 2012. Disponível em: < <http://jus.com.br/artigos/21560/a-dependencia-quimica-e-as-relacoes-de-trabalho#ixzz2wnHnP9LO>> Acesso em: 12 de mar. de 2014.

CAZÓN R. L; et al. Educação para saúde no trabalho. **Revista Digital**, Buenos Aires, 2007. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd112/educacao-para-saude-no-trabalho.htm>. >Acesso em: 28 jan. 2014.

CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

COSTA, M.; LÓPEZ, E. Educación para la salud. Madrid: Pirámide, 1996. p. 25-58.

DIAS, E. C; HOEFEL, M.G. O desafio de implementar as ações de saúde do trabalhador no SUS: a estratégia da RENAST. **Ciência e saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol.10, n.4 2005. Disponível:<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232005000400007&script=sci_art_ext>. Acesso em: Acesso em: 18 fev. 2014.

DIAS, E.C. A organização da atenção à saúde do trabalhador. In: FERREIRA FILHO, M. (Org.). **Saúde no trabalho**. São Paulo: Rocca, 2000.

FIDALGO, D. M. **Qualidade de vida no trabalho**: Um estudo sobre o nível de satisfação dos funcionários de uma clínica de exames e diagnósticos por imagem. 2009. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/>>. Acesso em: 18 fev. 2014.

GARCIA, J. C. A categoria trabalho na Medicina. In NUNES, E. D. (Org.). **Pensamento social em saúde na América Latina**. São Paulo: Cortez, 1989. p.100-26.

GONÇALVES, A. A; et al. Educação em saúde com trabalhadores: relato de uma experiência. **Rev. APS**, v. 11, n. 4, p. 473-477, out./dez. 2008. Disponível em: <<http://www.aps.ufjf.br/index.php/aps/article/viewArticle/273>>. Acesso em: 18 fev. 2014.

HEALTH PROMOTION AGENCY FOR NORTHERN IRELAND. What is Health Promotion, 2004. Acesso em: 20 nov. 2004. Acesso em: 12 mar. 2014.

LAGOA SECA/PB (cidade). Lei Complementar N. 001/2010 – Plano de Cargos e Salários dos Servidores Públicos Municipais, 2010.

LEVY, S. N; SILVA J. J. C; CARDOSO, I. F. R; et al. Educação em saúde: histórico, conceitos e propostas. Brasília: Ministério da Saúde; 1997. 29 p.

MINISTERIO DA PREVIDENCIA SOCIAL. Saúde e Segurança Ocupacional: online. Disponível em: <<http://www.previdencia.gov.br/a-previdencia/saude-e-seguranca-ocupacional/>>. Acesso em: 17 de mar. de 2014.

NOGUEIRA, D. C. **Definindo saúde, meio ambiente, saúde do trabalhador e o papel das organizações governamentais.** Disponível em: <www1.sp.senac.br/hotsites/arquivos_materias/sigas2005/res_07.pdf> Acesso em: 16 fev. 2014.

PELICIONI, M. C. F, PELICIONI, A. F, TOLEDO, R. F. Educação e promoção da saúde: uma retrospectiva histórica: **Mundo saúde.** São Paulo, 2007. Disponível em< http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/55/02_restrospectiva_historica.pdf >. Acesso em: 13 mar. 2014.

PELLEGRINI, A. F e BUSS, A. F. A Saúde e seus Determinantes Sociais. **Rev. Saúde Coletiva,** Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010373312007000100006&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: Acesso em: 08 fev. 2014.

PORTAL DA SAUDE. Departamento de atenção à saúde. **Doenças crônicas.** Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/doencas_cronicas.php>. Acesso em: 17 de mar. de 2014.

RIBEIRO, C. V. S. **A Saúde do Servidor Público em Tempos de Gerencialismo.** Disponível em: < http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/169.%20a%co%20em%20tempos%20de%20gerencialismo.pdf. Acesso em: 26 fev. 2014.

SILVA, I. V. **Educação em Saúde: O Papel do Enfermeiro como Educador em Saúde.** 2012. Disponível em:< <http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/21586/educacao-em-saude-o-papel-do-enfermeiro-como-educador-em-saude#ixzz2ucZeCsMc>> Acesso em: 25 fev. 2014.

SILVA, Z. P; et al. Saúde do trabalhador no âmbito municipal. São Paulo em Perspectiva, 17(1): 47-57, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392003000100006. > Acesso em: 28 jan. 2014.

TRENTINI, M., PAIM, L. **Pesquisa convergente assistencial.** Florianópolis: Insular; 2004.

APÊNDICE A – Caderneta de Saúde do Trabalhador Público Municipal



PREFEITURA MUNICIPAL DE LAGOA SECA/PB
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SERVIÇO ESPECIALIZADO DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHADOR (SESST)



CADERNETA DE SAÚDE DO TRABALHADOR PÚBLICO MUNICIPAL



SESST/LS
Rua: José Caetano de Andrade, 565 – Centro ; CEP: 58117-000
Lagoa Seca, PB - Fone: (83) 3366-2016
E-mail: sesst.la@hotmail.com
[facebook.com/Sesst-Serviço-de-Saúde-e-Segurança-do-Trabalhador-LS](https://www.facebook.com/Sesst-Serviço-de-Saúde-e-Segurança-do-Trabalhador-LS)



HÁBITOS ALIMENTARES



FIQUE ATENTO! CUIDE DA SUA SAÚDE

- Procure acompanhamento de saúde
- Realize atividade física
- Evite fumo e álcool
- Ter cuidados com os pés
- Consumir alimentos ricos em fibras
- Controlar a pressão arterial, a glicose e os níveis de gordura no sangue
- Ingerir alimentos com pouca gordura e sal
- Ficar atento a sua higiene

12

APRESENTAÇÃO

Trabalhador público da Prefeitura Municipal de Lagoa Seca/PB, o Serviço de Saúde e Segurança do Trabalhador de Lagoa Seca (SESST/LS) elaborou, para você, a Cademeta de Saúde do Trabalhador Público Municipal, com a finalidade de oferecer informações sobre saúde e segurança do trabalho, divulgar a importância da adoção de hábitos saudáveis na vida e no ambiente de trabalho, registrar e agendar ações assistenciais.

FIQUE SABENDO!

O SESST/LS funciona desde 2009 e garante ao trabalhador da prefeitura municipal ações de promoção, proteção e assistência voltadas para a preservação da saúde e segurança do trabalho. Procure o SESST para:

- Realizar consultas admissionais, demissionais, periódicas, de retorno ao trabalho e de acompanhamento à saúde do trabalhador;
- Realizar o cadastramento e acompanhamento do histórico ocupacional.

Buscar orientações trabalhistas e previdenciárias e elaborar o laudo técnico para a comprovação de ambientes e condições de trabalho insalubres e/ou perigosas, assegurando ao trabalhador a percepção de adicional. Quando necessário e nos casos não previstos em lei, o trabalhador deverá fazer a solicitação através de requerimento no Departamento de Recursos Humanos da Prefeitura, para que este setor comunique ao SESST sobre a elaboração do laudo.

Informar-se sobre riscos existentes no ambiente de trabalho e monitorar a distribuição de EPIs

01

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Como eu sou mais conhecido: _____

Cargo/função: _____ Vínculo: _____

Secretaria: _____ Setor: _____

N.º Cartão do SUS: _____

Documento de identidade: _____

Sexo: () masculino () feminino

Data de nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

N.º: _____ Complemento: _____

Bairro: _____

CEP: _____ Cidade: _____

Estado: _____ Telefone: _____

Celular: _____

Estado civil:

() casado(a) () solteiro(a) () viúvo(a) () separado(a) () outros

Contato/telefone: _____

Alérgico (a): _____

Observações: _____

02

OS 10 MANDAMENTOS DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHO

- 1** Não se deve envolver pela primeira vez em uma discussão com o colega. Juste mais dados, não se permita usar um tom de comando sobre o assunto. **Se premissível e qualificado.**
- 2** Ao entrar no prédio de sua empresa, cumprimente cada um que lhe dirige o olhar, mesmo não sendo colega de trabalho. **Se necessário, não se permita usar um tom de comando sobre o assunto.**
- 3** Sua organização com suas ferramentas e equipamentos de trabalho, e também com seus EPIs. Faça as verificações necessárias antes de iniciar o trabalho. **Se necessário, não se permita usar um tom de comando sobre o assunto.**
- 4** Não se deve envolver pela primeira vez em uma discussão com o colega. Juste mais dados, não se permita usar um tom de comando sobre o assunto. **Se premissível e qualificado.**
- 5** Quando for abordado por alguém, pare e olhe ao redor, pois quem veio lhe procurar deve estar precisando de alguma coisa. **Se premissível e qualificado.**
- 6** Não abuse de alimentos ou bebidas no trabalho. Pode ser até necessário para manter a produtividade, mas não se permita usar um tom de comando sobre o assunto. **Se premissível e qualificado.**
- 7** Dentro do possível, tente se organizar (tarefas, materiais e locais) para os próximos 10 dias. Não se preocupe com o futuro, apenas com o presente. **Se premissível e qualificado.**
- 8** Ao participar de reuniões e eventos, apresente seus dados e sugestões. Divulgue seu nome. O mesmo que você fez com o colega, faça com o chefe. **Se premissível e qualificado.**
- 9** Não assumira os procedimentos de segurança. Siga conscientemente as orientações de segurança. **Trabalhe com segurança e qualidade.**
- 10** Não deixe os trabalhos, compromissos e tarefas para depois. Respeite o tempo de trabalho e a família de quem trabalha com você. **Trabalhe com segurança e qualidade.**

11

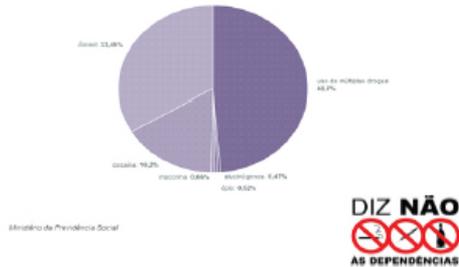
Dependências

Estudos do Ministério da Previdência Social revelam que um grande número de pessoas, são frequentemente afastadas do trabalho para tratar a dependência química no País. Os dados mostram ainda que a dependência está em alta entre empreendedores, médicos, advogados, economistas, lixeiros, professores, funcionários públicos, todos do grupo cada vez mais amplificado nas estatísticas de transtornos de saúde desencadeados pelo uso de entorpecentes.

Em situações de dependências químicas no ambiente de trabalho, cabe ao empregador esgotar os recursos disponíveis para promover e preservar a saúde do empregado, para somente se superadas as tentativas sem êxito, decidir-se pelo desligamento.

Saiba que: A embriaguez pode ser dividida em habitual (crônica) ou embriaguez "no trabalho" (ocasional). A forma crônica é considerada uma enfermidade pela Organização Mundial da Saúde e, segundo entendimento majoritário dos Tribunais, deve ser tratada antes da extinção do contrato de trabalho, ou seja, entende-se que a empresa ou instituição pública deve tentar reabilitar o funcionário antes de desligá-lo. Já a embriaguez ocasional sujeita-se ao poder fiscalizador e de punição inerente ao empregador, que poderá penalizá-lo, com advertência ou suspensão.

As drogas que mais afastam as pessoas do trabalho
Alcool, cocaína e uso restrito são as líderes em afastamento



10

CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO DO TRABALHADOR

Com os avanços da saúde e a divulgação de informações importantes, já não há desculpas para não cuidar da saúde. Alimentação adequada, atividade física, hábitos saudáveis, segurança no trânsito, lazer e vacinação são, entre outros, cuidados simples que podem mudar nossas vidas – e para a melhor!

Muitas doenças de prognóstico grave, capazes de causar a invalidez ou afastar prolongadamente o empregado do trabalho, dispõem hoje do valioso recurso da vacinação para seu controle, cujo objetivo principal é manter o trabalhador protegido e saudável, menos suscetível a doenças evitáveis por meio de vacinação. As vacinas tem o objetivo de acionar nosso sistema imunológico para a produção de anticorpos, sem que com isso adoecemos, e são indicadas de acordo com a idade, a profissão, o local onde mora e o local para onde está viajando ou uma pessoa ou, ainda, por necessidade ou indicação clínica especial.

REGISTRO DE DOSES

Data: / /	Data: / /	Data: / /	Data: / /
Lote: / / /			
Dose: / / /			
US: / / /			
Ass: / / /			
Data: / /	Data: / /	Data: / /	Data: / /
Lote: / / /			
Dose: / / /			
US: / / /			
Ass: / / /			
Data: / /	Data: / /	Data: / /	Data: / /
Lote: / / /			
Dose: / / /			
US: / / /			
Ass: / / /			

03

SAÚDE DO TRABALHADOR

A Saúde do trabalhador é um conjunto de atividades que se destina, através das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho. (Lei nº 8.080/90, art.6,§3.º)

Doença Profissional (tecnopatias) x Doença do Trabalho (mesopatias): Doença profissional é aquela produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar à determinada profissão, ou função, ou seja, está diretamente ligada a profissão, o trabalho é causa necessária. Exemplo: pneumoconioses, Ler/DORT. Já a doença do trabalho pode ser causada pela circunstância do trabalho, ou seja, o trabalho contribui ou agrava, neste caso, a relação com o trabalho deve ser comprovada. Exemplo: varizes, depressão. As doenças relacionadas ao trabalho são equiparadas ao acidente de trabalho, para fins de concessão dos benefícios previdenciários.

O que é acidente de trabalho? Conforme dispõe o art. 19 da Lei nº 8.213/91, "acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou pelo exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VII do art. 11 desta lei, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho".

FATORES DE RISCO PARA SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Riscos	Cor de identificação	Exemplos
Grupo 1 - Físicos	Vermelha	Ruído, calor, frio, pressões, umidade, radiações ionizantes e não ionizantes, vibrações, etc.
Grupo 2 - Químicos	Verde	Poeiras, fumos, gases, vapores, névoas, neblinas, etc.
Grupo 3 - Biológicos	Marrom	Fungos, vírus, parasitas, bactérias, protozoários, insetos, etc.
Grupo 4 - Ergonômicos	Amarilla	Levantamento e transporte manual do peso, monotonia, repetitividade, responsabilidade, ritmo excessivo, posturas inadequadas de trabalho, trabalho em turnos, etc.
Grupo 5 - Acidentes	Azul	Arranjo físico inadequado, iluminação inadequada, incêndio e explosão, eletricidade, máquinas e equipamentos sem proteção, quedas e animais peçonhentos.

04

O que precisamos saber sobre

DST

Doenças sexualmente transmissíveis

O que são DSTs? DSTs significa doenças sexualmente transmissíveis, que são passadas nas relações sexuais com pessoas que estejam com essas doenças. São DSTs a gonorréia, a sífilis, a clamídia, o herpes genital, a hepatite B, o condiloma, a tricomoníase, o HIV/AIDS, entre outras.

Como saber se você está com alguma DST? As DSTs podem se manifestar por meio de corrimentos, irritação, feridas, caroços ou verrugas nos órgãos genitais. Podem causar coceiras, dor na relação sexual, dor embaixo do umbigo. Mas, às vezes, não aparecem sintomas ou sinais externos, ou seja, visíveis por fora, e isso é comum ocorrer com as mulheres. Entretanto, mesmo nessa situação, a doença pode ser passada para o parceiro ou parceira sexual.

Quais os problemas que as DSTs podem causar? As DSTs, quando não são tratadas, podem trazer consequências graves. Podem, por exemplo, causar problemas que comprometem a capacidade de ter filhos no futuro, ou seja, que provoquem infertilidade. Existem DSTs que podem predispor ao câncer de colo de útero ou de pênis. Além disso, algumas DSTs, como a sífilis, a hepatite B e o HIV, podem ser transmitidas para o bebê durante a gravidez, trazendo graves problemas para a criança, ou mesmo podendo provocar o aborto.

Como deve ser o tratamento? Se você suspeitar que está com alguma DST, a primeira coisa a fazer é evitar relações sexuais e procurar imediatamente um serviço de saúde. Não faça tratamento por conta própria, ouvindo orientações de parentes, amigos, balconistas de farmácia. Procure um serviço de saúde logo que surgirem os primeiros sintomas. Assim, o tratamento será mais eficaz.



09

O QUE SENTE?



Consequências do Diabetes:

- Cegueira
- Infarto cardíaco
- derrame cerebral
- Impotência sexual
- Amputação de pés ou pernas
- Aumento de infecções



Obesidade: O que é? acúmulo excessivo de gordura corporal. A obesidade trás prejuízos como: problemas dermatológicos, dificuldades de locomoção, dificuldades respiratórias. É uma fator de risco a diabetes, hipertensão e doenças cardíacas.



Peso extra significa mais esforço para o coração. Evite o excesso de peso. Não se descuide!

PRINCIPAIS DOENÇAS DO TRABALHO

LER/DORT: As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort) são danos decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema músculo-esquelético, e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, tais como dor, formigamento, sensação de peso e fadiga.

PAIR: Perda Auditiva Induzida por Ruído (Pair) é a perda provocada pela exposição por tempo prolongado ao ruído. Configura-se como uma perda auditiva do tipo neurosensorial, geralmente bilateral, irreversível e progressiva com o tempo de exposição ao ruído.

DERMATOSES OCUPACIONAIS: É toda alteração das mucosas, pele e seus anexos que seja direta ou indiretamente causada, condicionada, mantida ou agravada por agentes presentes na atividade ocupacional ou no ambiente de trabalho. Decorrem de causas indiretas ou fatores predisponentes ou causas diretas: são constituídas por agentes biológicos, físicos, químicos, existentes no meio ambiente e que atuam diretamente sobre a pele, quer causando, quer agravando dermatose preexistente.

ASSÉDIO MORAL: é toda e qualquer conduta que caracteriza comportamento abusivo, freqüente e intencional, através de atitudes, gestos, palavras ou escritos, que possam ferir a integridade física ou psíquica de uma pessoa, vindo a por em risco o seu emprego ou degradando o seu ambiente de trabalho, ou seja, é toda exposição dos trabalhadores a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções.

CONDUTAS MAIS COMUNS QUE CARACTERIZAM O ASSÉDIO MORAL:

- Bloquear o andamento do trabalho, negar informações ou ainda sobrecarregar; fazer críticas ao trabalhador em público ou, ainda, brincadeiras de mau gosto;
- Agredir o assediado somente quando o assediado e vítima estão a sós;
- Sofrer constrangimento em público;
- Desviar da função ou retirar material necessário ao exercício da tarefa, impedindo o trabalho;
- Ameaçar quanto ao desemprego ou ameaçar constantemente com a demissão, dentre outras.

COMO DEVE SE POSICIONAR A VÍTIMA DIANTE DO ASSÉDIO MORAL:

- Conhecer o que é o Assédio Moral e suas características;
- Distinguir do assédio moral outras tensões no trabalho como desavenças eventuais, "stress" e contendas; se constatado o assédio, deve reunir provas para a sua comprovação;
- Denunciar o assédio moral aos recursos humanos, ao SESST, ao sindicato profissional, ao CERESTIG e ao Ministério Público do Trabalho, de acordo com a situação e necessidade.



ACOMPANHAMENTO DE SAÚDE

Especificação	Realizada em	Observações
Admissional		
Periódico		
Retorno ao Trabalho		
Mudança de Função		
Referência/Encaminhamento		
Notificação de Acidentes		
Outros:		



MONITORAMENTO - EXAME FÍSICO

Data					
Estatura					
Peso					
P.A.					
IMC					
Temp.					

FIQUE ATENTO!

Condições de saúde que podem comprometer sua qualidade de vida e trabalho

Hipertensão: O que é? Hipertensão ou pressão alta é um desequilíbrio no sistema circulatório que aumenta a pressão do sangue nas artérias. É uma das principais causas de doenças cardiovasculares. O que sente? Dores de cabeça; tonturas; falta de ar; mal-estar; sangramento pelo nariz; palpitações. Também pode não apresentar sintomas, geralmente é descoberta em exames clínicos de retina.



Diabetes: O que é? Doença crônica, permanente, caracterizada pelo mau funcionamento do pâncreas que reduz ou pára de produzir insulina, o hormônio responsável pela queima de glicose (açúcar) presente principalmente em doces e massas.