



Boletim
Informativo CIPA
Fevereiro/2020

SANTA 
CASA
SÃO JOÃO DEL-REI



Estudo alerta sobre riscos em



GESTÃO

2019/2020

Por que

arriscar?

Segurança

em primeiro

Lugar!

As lavanderias hospitalares são importantes para o controle de infecções, mas as condições de trabalho no setor, principalmente em hospitais públicos, são precárias e recebem pouca atenção da administração. As consequências para a saúde dos trabalhadores são diversas. Um estudo realizado no maior hospital público do Paraná, por exemplo, apresenta alguns dos principais impactos. A pesquisa, publicada na Revista Brasileira de Saúde Ocupacional (RBSO), foi feita pela fonoaudióloga Cláudia Giglio de Oliveira, professora da Universidade Tuiuti do Paraná.

De acordo com a especialista, um dos graves problemas nesses ambientes é o elevado nível de ruído devido à utilização de maquinário inadequado, causando significativas perdas auditivas nos trabalhadores. Cláudia também chama a atenção para uma situação preocupante: a falta de cuidado dos profissionais de saúde com os trabalhadores. “Muitas vezes, em meio à roupa que é encaminhada à lavanderia são descartados materiais contaminantes e perfurocortantes, como agulhas, seringas, que não deveriam estar ali, colocando em risco a saúde do trabalhador.”

Claudia destaca ainda que os entrevistados durante o estudo consideram a atividade penosa e desvalorizada. “Além de riscos físicos, ergonômicos, biológicos e de acidentes, a própria organização do trabalho nas lavandarias repercute de forma negativa na rotina desses trabalhadores”, diz.

CIPA



**SEGURANÇA
EM 1º LUGAR**

Ortopedista dá dicas para corrigir a postura corporal no trabalho



Já chegou em casa após o trabalho queixando-se de dor nas costas? Saiba que a postura errada é uma das principais causas de lesões na região lombar e que pode ser prevenida com algumas mudanças de hábito durante o expediente.

De acordo com o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social), dor na coluna é o principal motivo de afastamento do trabalho e segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), oito em cada dez pessoas sofrerão desse mal.

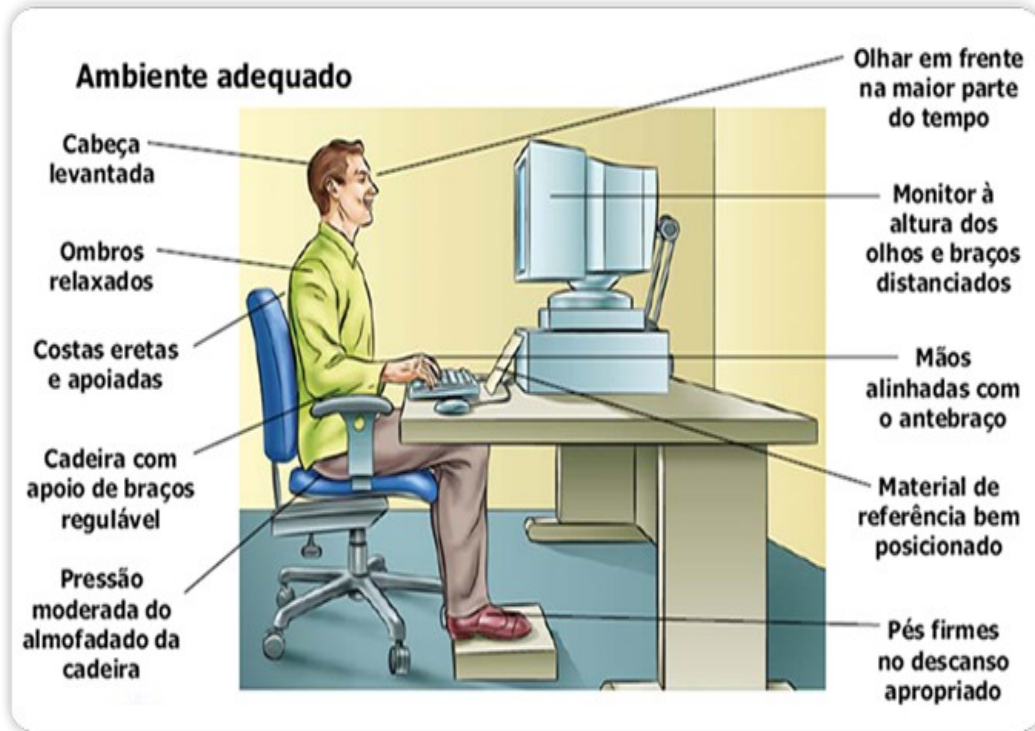
Para esclarecer as principais dúvidas sobre o assunto o ortopedista do Hospital e Maternidade São Cristóvão, Dr. Marcello Zaboroski aborda o tema.

“Quem trabalha mais de quatro horas na mesma posição, seja sentado ou em pé, geralmente, apresenta dores na coluna, além de má circulação, edemas e incômodos nas articulações dos membros inferiores”, explica o ortopedista do Hospital e Maternidade São Cristóvão, dr. Marcello Zaboroski. Quem trabalha com o uso frequente do computador, pode sofrer com tendinites (inflamação dos tendões).

Segundo o especialista, para impedir esses desconfortos e garantir melhor produtividade nas tarefas, o ideal é realizar uma pausa a cada 40 minutos e se movimentar com alongamento ou ginástica laboral (prática de atividade física realizada coletivamente no ambiente de trabalho). “Ao sentar-se, observe se a cadeira está regulada de acordo com sua altura. A postura correta quando estiver sentado é com as costas apoiadas, o quadril e joelhos flexionados em ângulo de 90 graus, e os pés sobre o chão” ensina o ortopedista do São Cristóvão.

Não faça brincadeiras, movimentos bruscos, nem tire a atenção de quem trabalha. Isso é um prato cheio para acidentes

Nos casos em que o funcionário exerce suas funções a maior parte do tempo em pé, deve-se evitar posições que flexionem a coluna, “ficar em pé por um longo período prejudica a região lombar e pernas. Por isso, além de realizar alongamentos musculares, aconselha-se vestir meias elásticas de suave compressão, não afetando, assim, o sistema circulatório e prevenin-



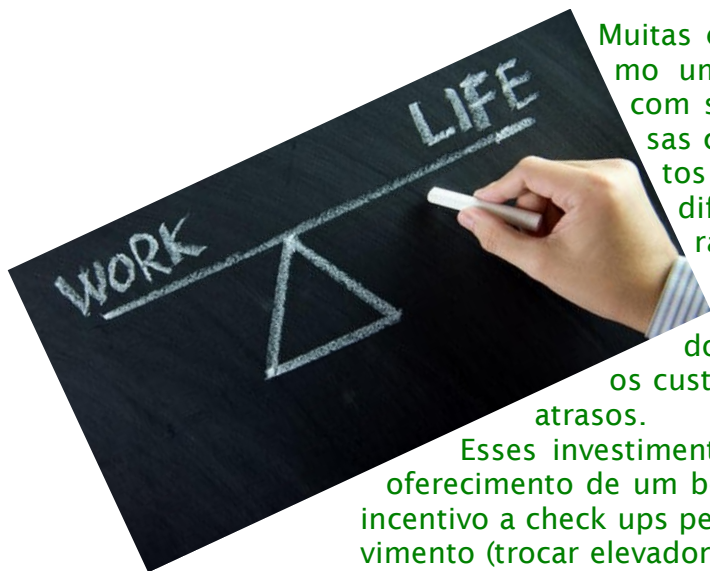
do o aparecimento de edemas”, esclarece dr. Marcello.

Outro fator que pode provocar reações negativas em nosso corpo é o estresse. Cefaleias, torcicolos, gastrite, hipertensão arterial, infarto do miocárdio e queda na imunidade são algumas das manifestações do organismo que alertam a necessidade de se repensar em nossa rotina de trabalho. “Para fugir das tensões do dia a dia, procure trabalhar em um ambiente saudável, tente não exagerar no uso do café e, sempre que possível, mantenha o corpo em movimento. Aproveite os momentos de lazer. Nosso bem-estar depende de hábitos saudáveis para o corpo e mente”, finaliza o médico.

Segurança é unir esforços para divulgar e obedecer as medidas básicas de segurança no trabalho. Implicando em mais saúde e produtividade.



Investir na qualidade de vida dos trabalhadores: uma necessidade



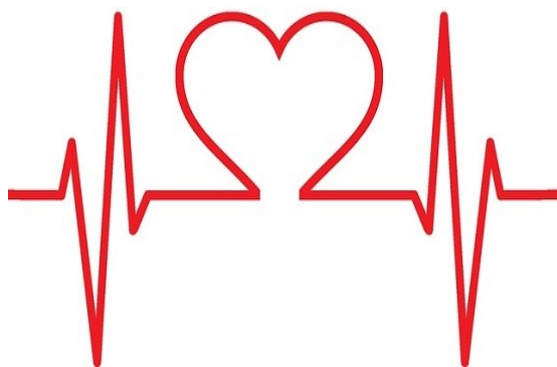
Muitas empresas consideram a qualidade de vida como um diferencial competitivo, afinal funcionários com saúde são mais produtivos e motivados. E essas companhias modernas não só incentivam hábitos saudáveis como os promovem por meio de diferentes formas e ações. É importante considerar que os investimentos em saúde impactam diretamente nas finanças da empresa. Seja porque aumentam a produtividade, os resultados positivos e os lucros. Seja porque reduzem os custos com o sinistro do plano de saúde, faltas ou atrasos.

Esses investimentos podem se dar de várias maneiras: com o oferecimento de um bom plano de saúde para os colaboradores e o incentivo a check ups periódicos; com a implantação da cultura do movimento (trocar elevador por escada, montar grupos de corrida e caminhada, etc.); com a disponibilização de ginástica laboral. Além disso, também é possível oferecer convênios e parcerias com clubes e academias; implantar ações de ergonomia e realizar campanhas de conscientização (antitabagismo, de combate ao sedentarismo e à obesidade, de incentivo ao consumo de água, assim como outubro rosa e novembro azul, por exemplo). Outro item fundamental é respeitar a carga horária da jornada de trabalho e os momentos de pausa (sejam os pequenos intervalos para esticar as pernas, o horário de almoço ou as férias). Foi-se o tempo que funcionário produtivo era o workholic, pois o colaborador que tem um hobby, pratica atividades físicas, se alimenta de forma equilibrada e se engaja nos projetos rende e produz muito mais.

E, por fim, não se pode ignorar o alto número de profissionais diagnosticados com estresse e depressão. Certamente muitas das ações mencionadas acima contribuem para que os funcionários não as adquiram, mas uma atenção especial a fatores como pressão exagerada, clima pesado e desmotivação podem ajudar a preveni-los. É essencial que a gestão transforme a pressão em combustível e seu foco esteja nas soluções e não nos problemas. Buscar neutralizar intrigas e não agir no calor da situação podem ajudar.

Entretanto, para o sucesso de quaisquer dessas ações é importante a adesão de funcionários de todos os níveis hierárquicos, principalmente da gestão, porque a liderança pelo exemplo é sempre a melhor saída, é o que proporciona uma mudança de hábitos e cultural efetivos.

Enfim, há inúmeros jeitos de investir na qualidade de vida dos funcionários e não é preciso, necessariamente, possuir um orçamento elevado para isso. Estruturar um bom ambiente, montar e implementar programas eficientes de saúde e bem-estar, entre outros, são algumas possibilidades. O importante é que seja possível mensurar resultados e o impacto dessas ações diretamente para as finanças da empresa e a saúde do colaborador.



*Maís
vale um
trabalhador
conscientizado
que uma
montanha de
EPI*



Alcoolismo é um dos maiores responsáveis por pedidos de afastamento em São Paulo

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), o consumo de álcool no Brasil supera a média mundial e apresenta taxas superiores às de mais de 140 países. A bebida cria dependência e pode levar ao desenvolvimento de outras 200 doenças. Segundo dados divulgados recentemente pelo INSS (Instituto Nacional do Seguro Social), São Paulo foi o Estado que registrou em 2013 o maior número de pedidos de afastamento em decorrência das enfermidades causadas pelo álcool, com 4.375 auxílios-doença concedidos.

“O consumo abusivo de bebida alcoólica, além de perigoso por afetar a coordenação e os reflexos, tem impacto na produtividade do trabalhador. A tendência natural é o aumento do desemprego. E, diante do atual quadro de estagnação da economia, ser mandado embora só vai contribuir para agravar o quadro”, alerta Angela Nogueira Braga da Silva, coordenadora do setor de Serviço Social do Seconci-SP (Serviço Social da Construção).

Gastrite, cirrose hepática (que pode evoluir para câncer), impotência sexual ou infertilidade, infarto, trombose e demência são algumas das doenças relacionadas ao álcool. Considerado pela OMS como uma verdadeira epidemia, o alcoolismo e suas consequências são a terceira causa de mortes no mundo, atrás somente do câncer e das doenças cardíacas.

“Vale fazer referência também ao câncer de próstata para endossar a campanha de prevenção Novembro Azul”, lembra a profissional. Um estudo de 1995 do *Prostate Cancer Prevention Trial*, realizado nos Estados Unidos, avaliou associações entre o consumo de álcool (tipo de bebida alcoólica e padrão de consumo) e o risco de desenvolver câncer de próstata. A conclusão foi de que beber excessivamente (50 g de álcool/dia ou mais) leva a um risco significativamente maior de câncer de próstata de alto grau de malignidade.

Houve um avanço recente na abordagem do tema: a percepção de que álcool é droga hoje é uma realidade. Mas, ainda assim, muitas vezes os trabalhadores não percebem que abusam da bebida alcoólica. Além de aumentar o risco de acidentes de trabalho, esse hábito pode causar instabilidade emocional e, conseqüentemente, gerar violência; e também provocar quadros de nervosismo e depressão.

Entre as atividades realizadas pelo Seconci-SP no sentido de alertar os trabalhadores da construção para os perigos do consumo excessivo de álcool estão palestras nos canteiros de obra, grupos de apoio e orientação por meio de seu setor de Serviço Social. Apenas entre julho e outubro de 2015, foram realizadas 25 palestras para um total de 1.500 profissionais do setor, sobre drogas, DST/Aids, dengue, higiene e saúde da mulher.

O Seconci-SP mantém ainda dois Grupos Sociais de Apoio, um voltado a depressão, ansiedade e compulsão; e outro específico para dependentes químicos. “Os alcoólicos são bem-vindos nos dois grupos”, explica Angela. “Uma equipe multidisciplinar com psiquiatra, nutricionista, psicóloga e assistente social recebe e faz o acompanhamento desses pacientes.”



Segundo o Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, de 50% a 60% da incidência de alcoolismo é genética e transmitida pela mãe. Esse é um fator importante, sobretudo entre as mulheres. Somando-se a isso o fato de que elas estão bebendo mais e cada vez mais cedo, a coordenadora do Seconci-SP recomenda que os pais conheçam de perto os hábitos de seus filhos adolescentes. “Se houver alguma desconfiança ou dúvida sobre como agir, o Serviço Social da instituição está apto a receber e

orientar os trabalhadores da construção e seus familiares.”

PROTEGILDO

CONTRA O ALCOOLISMO

Considerada uma doença pela Organização Internacional do Trabalho, o alcoolismo é caracterizado pela falta de controle permanente ou ocasional sobre o consumo de bebidas alcoólicas. No trabalho, há diversas consequências que o alcoolista enfrenta, tanto no que tange a sua produtividade e relações pessoais. Também há impactos negativos na segurança e na saúde do próprio trabalhador ou de terceiros. Saiba identificar os casos no ambiente laboral e oriente a busca de ajuda!

EFEITOS NO TRABALHO

- **Queda do rendimento:** a concentração, atenção e habilidades perdem o potencial e o trabalhador não consegue manter a produtividade adequada;
- **Absenteísmo:** o alcoolismo pode motivar faltas e atrasos, levando a problemas econômicos e práticos na empresa;
- **Acidentes de trabalho:** o alcoolista perde a noção de espaço e percepção de risco, aumentando a chance de envolver a si mesmo e seus colegas em acidentes de trabalho;
- **Afastamento:** a dependência em álcool pode estar associada a outras doenças e transtornos psicológicos incapacitantes, motivando a solicitação de auxílio-doença;
- **Desemprego:** problemas no trabalho podem motivar a perda do emprego, causando um ciclo de desgaste no qual o trabalhador pode ficar doente e sem renda, marginalizado no mercado de trabalho.

COMO INTERVIR

Infelizmente, muitas empresas deixam de dar o suporte que o funcionário alcoolista necessita e acabam resolvendo a questão com o desligamento. No entanto, quando os gestores percebem um funcionário enfrentando o alcoolismo, é preciso que seja feita uma intervenção com os recursos da empresa. A intervenção envolve os seguintes aspectos:

- **Prevenção:** estabelecer programas para desestimular consumo provendo informações sobre danos;
- **Posicionamento:** a empresa deve lidar com o alcoolismo sem discriminação, tratando do assunto da mesma forma que outras condições de saúde, bem como manter sigilo e respeito;
- **Reabilitação:** encaminhamento para avaliação do estado de saúde;
- **Apoio social:** a empresa deve apoiar seu funcionário, sendo tolerante com suas dificuldades e auxiliando o funcionário a superá-las;
- **Adaptação ao trabalho:** enquanto o trabalhador estiver em tratamento, a empresa pode oferecer outro cargo que envolva menos riscos e acidentes;
- **Proporcionar os direitos:** a empresa pode auxiliar informando os direitos previdenciários que o funcionário possui e auxiliá-lo nas solicitações.

