

A importância do equilíbrio psicológico do trabalhador no ambiente de trabalho



O local de trabalho é onde a maioria das pessoas passa a maior parte do seu dia. Por isso, o ambiente reflete diretamente sobre a personalidade do indivíduo.

Assim, para que haja desenvolvimento harmônico das atividades é essencial que exista sinergia entre colaboradores, o que pode ser alcançado com métodos de integração organizacional, como encontros e capacitações.

A constante pressão por resultados significativos podem ter um efeito muito prejudicial tanto para a empresa quanto para o trabalhador. Os transtornos psicológicos já são a terceira maior causa dos afastamentos trabalhistas no Brasil e o número tende a aumentar em empresas que deixam de lado o aspecto humano do trabalhador.

É importante que as organizações contem com profissionais de psicologia dentro do seu corpo de funcionários para agir em diversas áreas que envolvam saúde mental, que vão desde o acompanhamento psicológico até palestras motivacionais.

Ivanir Maciel
Psicóloga do Secor

ÁLBUM Figuras



DA

CIPA



No
jogo da
Prevenção
de Acidentes, **VOCÊ** é
a figura mais importante!

PARTICIPE
DAS ELEIÇÕES
DE CIPA DA SUA
EMPRESA!

Time a ser batido:

Acidente no trabalho, doença profissional e doença do trabalho

A obrigação da CIPA é evitar que acidentes no trabalho e doenças ocupacionais ocorram. No entanto, você sabe o que é cada um desses conceitos?

De acordo com a Lei 8.213/92, o acidente de trabalho ocorre quando o profissional está a serviço da empresa e é vítima de lesão corporal ou perturbação funcional que causa morte, perda ou a redução permanente ou temporária da capacidade do trabalho. Também são considerados acidentes do trabalho as doenças profissionais e as do trabalho.

A doença profissional é aquela produzida ou desencadeada pelo exercício peculiar a determinada atividade. Os empregados que a desenvolvem são aqueles que realizam a mesma atividade comumente. Já a doença do trabalho é aquela que aparece devido ao esforço físico pedido no trabalho.

PARCERIAS pela Saúde!

O Secor também oferece aos comerciários serviços com descontos em clínicas gerais, clínicas de psicologia. Confira!

Psicologia

<p>ÁGAPE PSICOLOGIA AV. ANTONIO G. COSTA, 86 BELA VISTA - OSASCO TEL.: 3654-2114 EMAIL: BEATRIZ1541@TERRA.COM.BR</p>	<p>Ψ CONSPSI Consultório de Psicologia Rua Pedro Fioretti, 156 Sala 63 - Osasco - SP Tel: 3685-3726</p>	<p>LARES CLÍNICA DE PSICOLOGIA Lugares de Afeto, Respeito e Expressão dos Sentimentos LARES I: R. Padre Damasco, 181 - Centro - Osasco Tel.: 3699-4245 LARES II: R. Avelino Lopes, 278 - Centro - Osasco Tel.: 3683-0630</p>
--	--	---

Clínicas

<p>CENTER BIOMÉDICO DIAGNÓSTICOS DE OSASCO Rua Cônego Afonso, 80 Jardim Agu - Osasco Telefone: 3682-4142 Tels: 3682-4142/3699-2720</p>	<p>diagsom Medicina Diagnóstica R. Presidente Castelo Branco, 120 Centro - Osasco - Tel: 3685-9577</p>
<p>Fonoclínica Serviços de Fonoterapia e Audiologia Osasco: Praça Padroeira do Brasil, 49 - Tel: 3681-2402 Taboão da Serra: Av. Engenheiro Wilson Houck, 233 Tel: 4787-5914</p>	<p>Laboratório Médico OSASCO Qualidade, com melhor diagnóstico! Tel: 3681-6484 Fax: 3683-3117 Email: lmosasco@uol.com.br Rua Virginia Aurora Rodrigues, 408 Centro - Osasco (Atrás das Lojas Americanas)</p>
<p>Neuroclin R. Virginia Aurora Rodrigues, 542 Centro - Osasco - Tel: 3651-7070 www.neuroclinosasco.com.br</p>	<p>Clínica de Podologia Beautiful Feet R. Dr. Antônio José Luciano, 338 Jardim Agu - Osasco - SP Tel: 3685-4532</p>



Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA) visa a preservação da saúde do trabalhador antecipando e controlando os riscos ambientais.



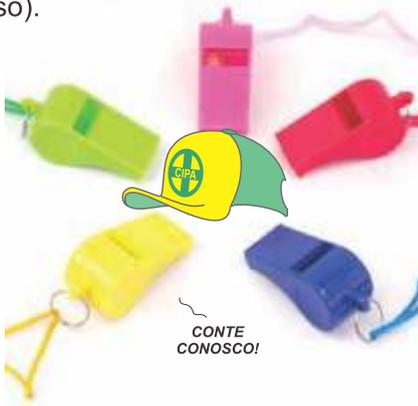
Estabelece parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores para proporcionar conforto, segurança e desempenho eficiente.



O ambiente deve proporcionar conforto e segurança, com instalações sanitárias adequadas (vestiários com armários, ambiente limpo, locais para refeição, fornecimento de água potável e área para descanso).



Sinalização de Segurança. O local deve ter sinalização sobre os riscos existentes no trabalho.



Observações

A participação cada vez mais ativa da mulher no ambiente profissional, cerca de 44% do total de trabalhadores da região metropolitana de São Paulo, impactam alguns indicadores, sendo um deles, o adoecimento.



Por outro lado, cerca de 55,6% dos comerciários da região são homens, mesmo sendo minoria nos casos de doenças ocupacionais, o que nos faz chegar a conclusão que, em muitos casos, os homens, por uma questão cultural, não procuram atendimento médico mesmo com algum problema físico. O estudo aponta que, uma vez que o homem tem como convicção que deve ser visto como viril e forte, o pensamento de ir procurar ajuda médica o aproxima de um ser fraco e feminino. Além disso, também há o temor de descobrir uma doença grave.

Mesmo com o trabalho fora de casa, as mulheres assumem a responsabilidade com trabalho doméstico e cuidados com os filhos. Ou seja, elas são mais atingidas pela jornada dupla de trabalho, o que causa desgaste físico e mental.

Com o presente estudo, conclui-se que a maioria dos CATs emitidos pelo Secor no período de estudo foi de distúrbios musculoesqueléticos. Também apontaram tendência de crescimento as doenças psicossomáticas, principalmente nos últimos 4 anos analisados.

O sexo feminino teve maior incidência no total de casos estudados, bem como na categoria de distúrbio musculoesquelético e doenças psicossomáticas. Em contrapartida, as lesões tiveram maior incidência em homens.

De acordo com a pesquisa realizada pelo Secor em sua base de Osasco, os casos mais recorrentes são os distúrbios e lesões musculoesqueléticas, sendo 88,9% do total de CAT's (Comunicado de Acidente de Trabalho) emitidos. As doenças psicossomáticas aparecem em segundo lugar, sendo 4% dos casos, junto com as fraturas, também 4%.

Outro ponto importante observado é a maior incidência de casos em trabalhadoras. Cerca de 53% dos CATs iniciais foram emitidos para mulheres e 47%, para homens.

Veja mais detalhes:

Distúrbios Musculoesqueléticos - Maior incidência nas mulheres em todos os anos, com exceção em 2002, quando a média foi igual para os dois. No período de estudo, 59,13% de mulheres tiveram distúrbios musculoesqueléticos, e 40,87% de homens;

Lesões Musculoesqueléticas - Ocorreram com mais frequência nos homens, 69% contra 31% de mulheres, com exceção de 2006 a 2011, quando as mulheres apresentaram mais lesões.

Doenças psicossomáticas - Maior incidência em mulheres, com exceção de 2009, 2010 e 2012. Analisando o período inteiro, conclui-se que as mulheres sofreram mais com doenças psicossomáticas, sendo 83,3%, contra 16,7% dos homens.



Reestruturação Produtiva e doenças do trabalho

Você já ouviu falar de Reestruturação Produtiva? Fruto de novas tecnologias e de sucessivos processos de transformação nas empresas, a reestruturação mudou a forma das pessoas trabalharem. Alta produção, alcance de metas, pressão do chefe, horas extras acumuladas, demissões, corte de custos e uma série de outros fatores são o que caracterizam a reestruturação.

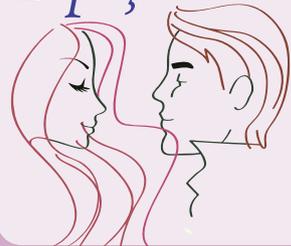
Resumidamente, exigências de maior produtividade e desempenho por parte dos patrões, causam desgastes físicos e psicológicos no trabalhador. O ritmo cada vez mais acelerado ao que o funcionário é submetido, leva a exaustão e é nesse momento que os acidentes e as doenças ocupacionais mais aparecem.



CUIDE-SE! no Espaço Secor

Beleza, Estética e Saúde

Espaço Secor



Aqui, o comerciário tem serviços que proporcionam bem-estar. Tratamentos para quem quem sofre com dores lombares, cervicais ou torácicas, e até mesmo neurológicas (hérnia de disco e labirintite), reumatológicas (artrite, artrose, bursite e tendinite), respiratórias (asma e bronquite) e somáticas (estresse, distúrbios circulatórios e digestivos).

Fisioterapia, RPG (Reeducação Postural Global), massagem anti-estresse, pilates e acupuntura. Confira os horários:

Fisioterapia/RPG/Acupuntura - Terças e quintas-feiras, das 8h às 18h

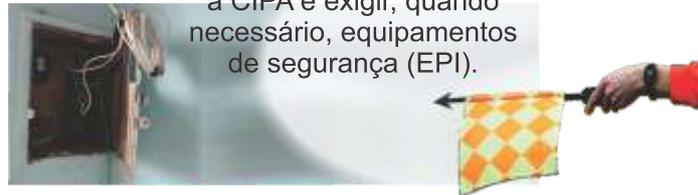
Quartas e sextas-feiras, das 8h às 17h

Massagem: Segunda a 6ª feira, das 8h às 17h

Pilates - Consulte horários no Espaço Secor

A CIPA não joga sozinha!

Mesmo a CIPA tendo a obrigação de prevenir acidentes e doenças do trabalho, ela não trabalha sozinha! Todos os trabalhadores devem ser conscientizados sobre os riscos do trabalho, reportar a CIPA e exigir, quando necessário, equipamentos de segurança (EPI).



Os super faltosos

De acordo com a Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo, os supermercados ocupam o primeiro lugar em número de acidentes. Apenas em 2012, 330 casos foram registrados. Os acidentes acontecem tanto na reposição de mercadorias quanto no caixa. O ideal é que os equipamentos certos sejam usados na hora de trabalhar. Os açougues também podem ser cenários de graves acidentes de trabalho, já que os equipamentos cortantes podem causar incidentes se as normas de segurança não forem cumpridas.

Serviços

Preocupado com a saúde e o bem estar do trabalhador, o Secor oferece aos comerciários associados um amplo leque de atendimentos na medicina do trabalho, fisioterapia, psiquiatria e odontologia. Confira:

Atendimento Odontológico

Sede Osasco: Segunda a sexta-feira, das 8h às 17h

Subesede Barueri: Segunda a sexta-feira, das 8h às 15h30

Subesede Taboão da Serra: Segunda a sexta-feira, das 8h às 16h30

Subesede Itapevi: Terças, quartas e quintas-feira, das 8h às 15h30

Subesede Carapicuíba: Terças e quintas-feiras das 9h30 às 15h30



Normas Regulamentadoras em Segurança e Medicina do Trabalho - NRs



Serão adotadas medidas de urgência caso haja constatação de situação de trabalho que caracterize risco grave ao trabalhador.



Regulamenta a implantação da CIPA, sua organização, atribuições e funcionamento.



Estabelece as regras para fabricação, uso, restauração e treinamento dos equipamentos de proteção individual (EPI). O fornecimento dos EPIs deve ser feito pela empresa gratuitamente.



Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) é um procedimento estabelecido pela CLT. A Norma visa proteger a saúde ocupacional do trabalhador. Assim, suas exigências básicas são: exame admissional, exame periódico, exame de retorno ao trabalho, exame de mudança de função e exame demissional. ▶

Telefones Úteis

CEREST (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador)

Rua Horácio Lafer, 410, Km 18, Osasco.

Telefone: (11) 3685-1027

Farmácia Popular Osasco

Avenida João Batista, 99, Centro.

Telefones: (11) 3688-1619 / (11) 3688-3357

Avenida das Esmeraldas, 149, Jardim Mutinga

Telefones: (11)3656-1222 / (11)3699-8945

Espaço Secor - Beleza, Estética e Saúde

Rua Batista Azevedo, 84, Centro, Osasco.

Telefone: (11) 3654-3138

Corpo de Bombeiros 193

Polícia Militar 190

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência

SAMU (pronto-socorro)

Telefone: 192

Cissor (Conselho Intersindical de Saúde e Seguridade de Osasco e Região)

Telefone: 3681-4772

Quais são as atribuições da CIPA?

Que a prevenção de acidentes no trabalho é o objetivo principal da CIPA já ficou claro, mas você sabe quais são todas as suas atribuições? Veja cada ponto:

- Identificar riscos no ambiente/processo de trabalho e apresentar sugestões para contornar os problemas;
- Elaborar um projeto preventivo para segurança do trabalhador utilizando os equipamentos de proteção individual e de proteção coletiva fornecidos pelo empregador;
- Exigir controle da qualidade das medidas de prevenção;
- Fazer inspeções regulares no espaço físico;
- Avaliar o cumprimento das metas de prevenção;
- Divulgar aos trabalhadores normas de segurança e saúde que devem ser tomadas por eles;
- Colaborar no desenvolvimento do PCMSO (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional) e PPR (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais).



Por uma CIPA redondinha

A CIPA é a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. Seu dever, como o próprio nome já diz, é prevenir acidentes no trabalho e doenças ocupacionais dos funcionários de determinada empresa, tornando o ambiente de trabalho compatível com a preservação da vida e integridade física do trabalhador. Para tanto, a CIPA efetua vistorias nos ambientes de trabalho para descobrir e corrigir condições de risco que comprometam a segurança.

Fruto de recomendações da Organização Internacional do Trabalho (OIT), de 1921, no Brasil, a CIPA se transformou em determinação legal através do decreto lei 7036, em 1944. Foi apenas na década de 70, que a CIPA tornou-se instrumento de luta

dos trabalhadores em busca de condições dignas de trabalho.

De acordo com a norma regulamentadora da CIPA, NR5, as empresas que têm mais de 20 trabalhadores são obrigadas a ter a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.



Síndrome do Pensamento Acelerado: o mal da modernidade

A SPA é causada pela ansiedade e estresse do dia a dia do trabalhador que aumentam a velocidade do pensamento. A causa da SPA é o acúmulo de informações e estímulos proporcionados pelo mundo moderno.

O pensamento deve estar sempre em uma velocidade adequada para gerar saúde emocional. No entanto, a intensa atividade profissional, a grande quantidade de informações a que somos expostos diariamente, preocupações sociais, e a pressão de conseguir captar e fazer tudo dito anteriormente acelera o pensamento. Apesar da pessoa estar exausta devido sua atividade e cobrança diária, não consegue se desligar dos afazeres e se esquece de suas necessidades físicas, como alimentar-se e dormir bem. Com isso, os principais sintomas que aparecem são: irritabilidade, dificuldade de concentração, falta de memória, fadiga, sono alterado, sentimento de insuficiência e dificuldade de sentir prazer na rotina diária, o que afeta a convivência com a família.

Para tratar a SPA é preciso mudar o estilo de vida, como fazer exercícios físicos, ter alimentação saudável e momentos em família, além de treinar a emoção para o pensamento desacelerar. Apesar do ritmo acelerado que vivemos hoje, nossos trabalhadores devem estar sempre estáveis e tranquilos para desenvolver todos os seus afazeres diários de forma eficaz e saudável.

José Pereira da Silva Neto
Presidente do Secor



relativas ao trabalho

De 2002 a 2012, o Secor listou quais as doenças que mais tiram os comerciários do jogo

- **Distúrbios Musculoesqueléticos** são, basicamente, transtornos causados por esforço repetitivo, entre outros. Exemplos: tendinites; bursites; tendinopatias; hérnias; artrose; inflamações nos tendões; entre outros.
- **Lesões Musculoesqueléticas** são lesões nos músculos, tendões, ligamentos, nervos, ossos e articulações causados pela atividade física em excesso. Exemplos: distensões; contusões; lesões, fraturas; deslocamento e entorses.
- **Doenças psicossomáticas** são orgânicas, mas sua causa é psicológica. Em situações de estresse emocional o corpo reage e gera alguns sintomas detectados fisicamente, como pele irritada, alergia, coceiras, má digestão, enjoo, diarreia, dificuldade de respirar, gripe, herpes, enxaqueca, entre outros. O assédio moral e sexual, por exemplo, desestabilizam



emocionalmente o trabalhador, já que leva ao medo, raiva e ansiedade. Algumas vezes, a vítima apresenta transtornos maiores, como depressão e síndrome do pânico.

- **Dermatite de contato** se caracteriza como reação inflamatória decorrente de exposição a componente causador de irritação ou alergia;
- **Amputações** - principalmente do dedo.
- **Fenômenos de Raynaud** causa a descoloração dos dedos das mãos, pés e, ocasionalmente, de outras extremidades. Sua causa é desconhecida, mas o estresse e o frio são desencadeadores.
- **Perda auditiva**
- **Deslocamento da retina** é a separação da membrana da parte de trás do olho (retina) das camadas de suporte.
- **Silicose** é uma doença respiratória decorrente da inalação de pó de sílica.
- **Crises convulsivas** acontecem quando o cérebro recebe uma descarga elétrica repentina ou anormal. Exemplos: epilepsia; crises convulsivas.
- **Asma ocupacional** caracterizada por crises de falta de ar, sibilos e tosse causada por diferentes agentes do local de trabalho.





Os cipeiros devem estar cientes da legislação sobre a segurança e saúde do trabalhador. Listamos as principais leis e Normas Regulamentadoras de Segurança e Medicina no Trabalho (Nrs). Ter o conhecimento disso é essencial para a defesa do trabalhador!

Artigo 7º da Constituição Federal - Todo trabalhador tem direito a um ambiente de trabalho saudável.

Lei nº 8213/91 do Instituto Nacional de Segurança Social (INSS)

Artigo 89 - Reabilitação/Serviço Compatível: Garante que o trabalhador acidentado seja readaptado para função adequada à sua capacidade funcional.

Artigo 93 - Portador de Deficiência: Empresas com mais de 100 trabalhadores são obrigadas a ter em seu quadro funcional de 2 a 5% de pessoas com deficiência ou reabilitadas.

Artigo 338 - Ambiente Seguro: É responsabilidade da empresa adotar medidas de proteção individual e coletiva.

Artigo 341 - Punição: Em caso de negligência da empresa em relação às normas, a Previdência Social deve impor ação repressiva.

Medicina do Trabalho

Sede de Osasco - Terças e quintas-feira, das 15h às 17h (Dr. Willian Kennedy)

Subsede de Barueri - Quarta-feira (de 15 em 15 dias), das 15h às 17h.

Subsede de Taboão da Serra - Quarta-feira (de 15 em 15 dias), das 15h às 17h.

Massoterapia

Subsede Barueri - Sextas-feiras, das 8h às 16h.

Subsede Taboão da Serra - Segunda-feira, das 8h às 15h30

Subsede Itapevi - Quintas-feiras, das 8h às 16h.

Psiquiatria

Sede Osasco - Terças-feiras, das 12h às 14h.

