

O PROJETO GINÁSTICA LABORAL  
APRESENTA:

# A SAÚDE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Um mini e-book de leitura interativa  
sobre a promoção da saúde no trabalho





## **UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ – UESPI**

**Evandro Alberto de Sousa**  
Reitor

**Rosineide Candeia de Araújo**  
Vice-Reitora

**Nayana Pinheiro Machado de Freitas Coelho**  
Pró-Reitora de Ensino de Graduação

**Gustavo Oliveira de Meira Gusmão**  
Pró-Reitor Adj. de Ensino de Graduação

**Ailma do Nascimento Silva**  
Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

**Pedro Antônio Soares Júnior**  
Pró-Reitor de Administração

**Geraldo Eduardo da Luz Júnior**  
Pró-Reitor Adj. de Administração

**Raimundo Isídio de Sousa**  
Pró-Reitor de Planejamento e Finanças

**Joseane de Carvalho Leão**  
Pró-Reitora Adj. de Planejamento e Finanças

**Eliene Maria Viana de Figueirêdo Pierote**  
Pró-Reitora de Extensão, Assuntos Estudantis e Comunitários

**Marcelo de Sousa Neto**  
Editor da Universidade Estadual do Piauí



**GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ**  
**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ • UESPI**



**José Wellington Barroso de Araújo Dias** Governador do Estado  
**Maria Regina Sousa** Vice-governadora do Estado  
**Evandro Alberto de Sousa** Reitor  
**Rosineide Candeia de Araújo** Vice-Reitora  
**Nayana Pinheiro Machado de Freitas Coelho** Pró-Reitora de Ensino de Graduação  
**Gustavo Oliveira de Meira Gusmão** Pró-Reitor Adj. de Ensino de Graduação  
**Ailma do Nascimento Silva** Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação  
**Pedro Antônio Soares Júnior** Pró-Reitor de Administração  
**Geraldo Eduardo da Luz Júnior** Pró-Reitor Adj. de Administração  
**Raimundo Isídio de Sousa** Pró-Reitor de Planejamento e Finanças  
**Joseane de Carvalho Leão** Reitora Adj. de Planejamento e Finanças  
**Eliene Maria Viana de Figueirêdo Pierote** Pró-Reitora de Extensão, Assuntos Estudantis e Comunitários  
**Marcelo de Sousa Neto** Editor da Universidade Estadual do Piauí  
**Autoras** Revisão  
**Editores e Gráfica UESPI** e-book

S255 A saúde no ambiente de trabalho [recurso eletrônico] : um mini e-book de leitura interativa sobre a promoção da saúde no trabalho / Renata Batista dos Santos Pinheiro ... [et al.]. - Teresina: FUESPI, 2022.  
E-book.

ISBN: 978-65-89616-33-7

1. Ginástica laboral. 2. Ambiente de trabalho. 3. Promoção da saúde. I. Pinheiro, Renata Batista dos Santos. II. Título.

CDD: 615.824

Ficha Catalográfica elaborada pelo Serviço de Catalogação da Universidade Estadual do Piauí - UESPI  
Nayla Kedma de Carvalho Santos (Bibliotecária) CRB 3ª Região / 1188

**Fundação Universidade Estadual do Piauí - FUESPI**  
UESPI (Campus Poeta Torquato Neto)  
Rua João Cabral • n. 2231 • Bairro Pirajá • Teresina-PI  
Todos os Direitos Reservados

**Este material foi elaborado e desenvolvido por**

*Renata Batista dos Santos Pinheiro*

*Aline Xavier Ferreira*

*Aline Silva Santana*

*Allan Norberto Nascimento Costa*

*André Lucas do Nascimento Campos*

*Debora Lopes Irene*

*Deyse Joyce de Oliveira Seles*

*Francisco Nayron Moraes Borges*

*Hellary Lewisnk dos Santos Sousa*

*José Gabriel de Britto Sousa*

*Larissa Nunes dos Santos Silva*

*Marcos Vinícius Lima Santos*

*Marina Ferreira Araújo Oliveira*

*Maria Vitória Lacerda de Almeida Carvalho*

*Taynara Sarah Medeiros e Silva*

*Vinicius Vitor Gomes Da Silva*

O PROJETO GINASTICA LABORAL  
APRESENTA:

# CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

**SAÚDE DO TRABALHADOR**

---

**O QUE FAZER PARA OBTER  
UMA MELHOR QUALIDADE  
DE VIDA.**

---

 glaboral\_uespi

# SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR



As mudanças que têm ocorrido no mundo do trabalho.

A necessidade de produzir mais e mais rápido, entre outros fatores acabam gerando um desgaste físico e emocional nos trabalhadores.

Durante esse período de pandemia ainda se tornou mais importante cuidar da saúde mental e do bem-estar psicossocial.



## Conheça os sintomas da Síndrome de Burnout?



- Dores de cabeça e no corpo
- Cansaço físico e mental excessivo;
- Irritabilidade;
- Agressividade;
- Pressão Alta;
- Falta de concentração;
- Baixa autoestima;
- Lapsos de memória;
- Perda de apetite;
- Tristeza excessiva;
- Fadiga constante;
- Distúrbio do sono
- Perturbações gastrointestinais;

## Você já ouviu falar da Síndrome de Burnout?

Segundo Maslach e Goldberg, é caracterizado por sinais de exaustão emocional, em decorrência de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado, altamente estressante e com grande carga tensional.



# DICAS!

## Como cuidar da saúde mental?



### Pratique o autocuidado

O que faz você se sentir bem? E o que no seu ponto de vista, é qualidade de vida?

Quais são seus objetivos e desejos?

Se você não sabe a resposta para essas perguntas, faça um exercício de autoconhecimento para começar a investigá-las. O autocuidado é uma forma de cultivar o amor-próprio e se fortalecer.



### Desperte o corpo

É importante movimentar-se por meio de qualquer prática que seja prazerosa para você.

Dançar, caminhar, correr por exemplo!



### Aprenda a respirar



Preste atenção em como você inala e exala o ar. Respirar corretamente proporciona uma série de benefícios para o indivíduo, como ficar mais relaxado, ter melhor concentração, diminuir a ansiedade e insônia.

Inspire pelo nariz contando até quatro. Sinta o ar encher os pulmões e o abdômen subir;

Expire pela boca, esvaziando os pulmões e a barriga, contando até quatro novamente.

# DICAS!

## Como cuidar da saúde mental?



### Diga xis!

O sorriso ajuda a manter o equilíbrio emocional, nos mantém mais relaxados, aumenta a autoestima e o alto astral.

Uma forma de sorrir mais é se levando menos a sério e buscando fontes de alegria, como ver filmes de comédia

#### MOTIVOS PARA SORRIR MAIS

- Reduz os riscos de doenças cardiovasculares
- Previne rugas
- Melhora a circulação sanguínea
- Facilita a digestão
- Diminui a intensidade de emoções negativas como tristeza



### Reconfigure sua relação com a tecnologia

Que tal colocar o celular no silencioso. Comece a determinar horários para ler notícias e responder as mensagens, em vez de ficar o tempo todo conectado.

Experimente!



### Ouçã música para se aquietar

Melodias entretêm, o que faz da prática de ouvir música uma ótima maneira de descansar a mente daqueles pensamentos mais rotineiros. Faça uma playlist de músicas instrumental ou da sua preferência.



O PROJETO GINASTICA LABORAL  
APRESENTA:

# ACIDENTES DE TRABALHO

**SAÚDE DO TRABALHADOR**

---

**ACIDENTES DE TRABALHO  
COMO PREVINIR?**

---

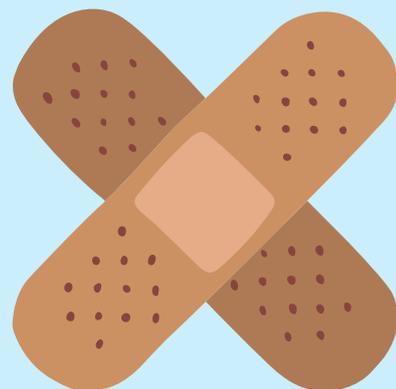
 glaboral\_uespi

# Acidentes de trabalho.



## Segundo a Previdência Social...

Art. 2º Acidente do trabalho é aquele que ocorrer pelo exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte, ou perda, ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.



Tanto acidentes quanto doenças relacionadas ao trabalho são eventos extremamente comuns e é importante ter em mente que podem acontecer com qualquer pessoa.

## Vamos te ajudar com isso...

Antes de qualquer outra dica sobre prevenção de acidentes. A melhor recomendação é o Exercício Físico regular...

Um corpo fisicamente ativo tem mais força, postura, reflexos mais apurados, e atenção aos pequenos movimentos do dia-a-dia.



# Acidentes de trabalho. Como prevenir?



O escritório não é um lugar 100% seguro...

Ao falarmos sobre acidentes de trabalho, normalmente nos vem a mente canteiros de obras ou grandes indústrias e realmente nestes locais a incidência do risco é maior. Mas você já parou para pensar que mesmo um escritório ou qualquer setor administrativo esconde sérios riscos de acidentes?



## Top 5 acidentes mais comuns no ambiente de trabalho

1. LER/DORT
2. Quedas
3. Queimaduras
4. Choque elétrico
5. Perfurações e cortes



# Acidentes de trabalho. Devemos evitar...



---

## LER/DORT

2ª maior causa de afastamentos do trabalho em todo o país. Estas doenças ocorrem em virtude da intensificação do trabalho, uso indiscriminado de computadores sem a realização de pausas. A solução é estimular os funcionários a realizarem pausas rápidas e periódicas e implantar um programa de ginástica laboral com alongamentos e exercícios durante a jornada de trabalho.

## Quedas

Não utilizar cadeiras como escadas, estar sempre atento ao chão onde pisa, tomar cuidado com pisos molhados e encerados, sempre usar o corrimão ao subir e descer de escadas e evitar cabos e fios nas áreas de circulação sem a devida sinalização e proteção.

## Queimaduras

Evite tomar bebidas quentes nas mesas e postos de trabalho e ao consumi-las opte por xícaras ou copos descartáveis para bebidas quentes pois são mais resistentes, muito cuidado também com chama de fogões e até mesmo as bases das cafeteiras que geralmente estarão quentes.

---

# Acidentes de trabalho. Devemos evitar...

---



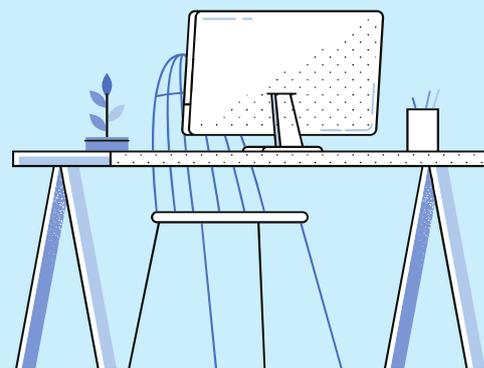
## Choques elétricos

Sempre vistoriar as condições de cabos e extensões antes do uso e não realizar nenhum tipo de manutenção ou instalação em equipamentos energizados e nunca sobrecarregue tomadas com a utilização de adaptadores como Tes ou Benjamins.

## Perfurações e cortes

Grampeador, as tachinhas ou percevejos, tesouras, estiletes, facas e até lápis e canetas. Todo cuidado é pouco ao manusear estes instrumentos e a atenção redobrada vai impedir que os acidentes aconteçam, mantenha tudo organizado nas gavetas!

**TODO TRABALHADOR MERECE  
VOLTAR PARA CASA DO MESMO  
JEITO QUE FOI PARA O  
TRABALHO!**



O PROJETO GINÁSTICA LABORAL  
APRESENTA:

# SAÚDE E DIREITO DOS TRABALHADORES

**SAÚDE DO TRABALHADOR**

---

**CONCEITOS E INFORMAÇÕES  
A CERCA DA SAÚDE  
E DIREITO DOS  
TRABALHADORES**

---



@glaboral\_uespi

# O QUE É SAÚDE DO TRABALHADOR?



**Primeiro o que é considerado um trabalhador?** bem, é toda pessoa que exerça uma atividade de trabalho, independentemente de estar inserido no mercado formal ou informal de trabalho, inclusive trabalho considerado familiar, ou doméstico, presencial ou remoto.



**Por tanto,** quando se fala o termo *saúde do trabalhador* está se referindo a saúde geral do trabalhador, compreendendo além da simples ausência de doença, mas também, um estado de bem estar social, físico e mental, é algo bem amplo, que engloba a participação dos trabalhadores em todas as questões que dizem respeito a sua saúde.



# Onde o SUS entra nessa história?



A saúde é um direito de todos como diz a nossa constituição e por isso o sus foi criado, e no ambiente de trabalho o SUS tem o poder de intervir, com ações destinadas ao trabalhador, dando proteção no ambiente na qual ele esta inserido, ações essas que vão desde a *vigilância sanitária, epidemiológicas de combate e tratamento de doenças*, portanto é dever do SUS oferecer saúde a todos trabalhadores independente do vinculo empregatício, e se sua empresa ou instituição não oferece, mesmo sabendo da precariedade, o trabalhador pode e deve procurar pelo serviço de saúde conveniada ao SUS para ser atendido.



# DIREITO DO TRABALHADOR A CERCA DE SUA SAÚDE

---



- *Realização de exames com custos pagos pela empresa.*
- *Ser informados sobre os riscos.*
- *Ter a disposição Equipamento de Proteção Individual (EPIs)*
- *Receber da previdência social.*
- *Ter estabilidade em determinadas condições.*
- *Ter assistência a saúde, tratamento e reabilitação.*
- *Ter acesso a promoção e proteção da saúde.*
- *Interrupção do trabalho mediante casos específicos.*



O PROJETO GINÁSTICA LABORAL  
APRESENTA:

# LER/DORT?

**SAÚDE DO TRABALHADOR**

---

**CARACTERÍSTICAS, GRAUS,  
BENEFÍCIOS DA GL PARA A  
PREVENÇÃO**

---

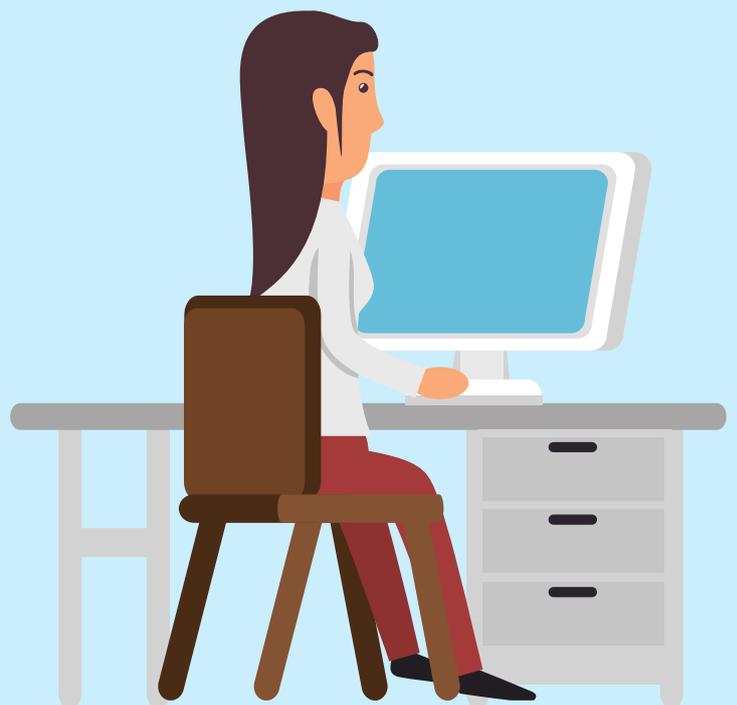


@glaboral\_uespi

# Principais causas LER / DORT

---

- Posturas inadequadas;
- Ritmos acelerados de trabalho, muitas vezes impostos pelas máquinas, exigindo esforços exagerados;
- Pressão do tempo e produtividade;
- Excesso de trabalho e horas extras;
- Ambiente de trabalho inadequado;
- Ausência de pausas em tarefas que exigem descansos.



# Principais Sinais e Sintomas

---

- Início insidioso
- Queixas subjetivas - dor
- Diminuição da força
- Sensação de peso
- Desconforto
- Alteração da caligrafia
- Atrofia muscular
- Perda da sensibilidade
- Dormências
- Formigamentos
- Dificuldade de dormir
- Câimbras



# Fases Clínicas

## Grau I

- Dor localizada no membro e não irradiada
- Cansaço no membro afetado, sensação de peso e desconforto
- Incômodo durante o trabalho
- Melhora com o repouso
- Exame físico normal
- Sem achados laboratoriais

## Grau II

- Dor no início da jornada, persistente e intensa porém tolerável
- Redução de produtividade
- Palpação muito dolorosa, espessamento tecidual
- Posicionamento antálgicos
- Dor com formigamento que regride com repouso



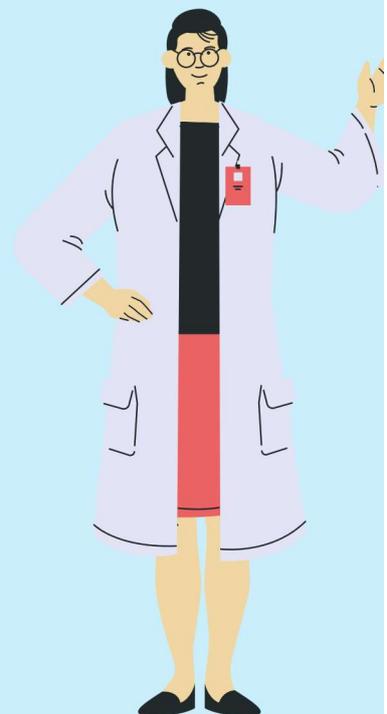
# Fases Clínicas

## Grau III

- Dor severa e incapacitante, pouco atenuada com o repouso
  - Piora à noite
  - Dificuldade de dormir
  - Edema na região acometida
  - Calor local
  - Crepitação fina à movimentação dos tendões
  - Padrão antálgico
  - Sinais eventuais de compressão nervosa
  - Manobras dolorosas com aumento da frequência cardíaca
  - Alteração do estado psíquico – depressão
  - Redução produtividade ou impossibilidade de realizar as funções

## Grau IV

- Estado psíquico totalmente alterado
- Angústia
- Depressão
- Neurose
- dor forte e contínua, insuportável que se acentua ao movimento, irradiada
- Diminuição dos sinais clínicos
- Alterações sensitivo-motoras, deformidades, incapacidade funcional
- Caráter crônico.



## Como prevenir?

---



- > Evite ficar longos períodos na mesma posição de trabalho;
- > Faça alongamento por no mínimo 30 segundos dos membros superiores (braços), membros inferiores (pernas) e cervical (pescoço);
- > Administre seu tempo... o lazer é fundamental para aliviar o estresse do dia a dia;
- > Procure um exercício físico orientado extra ao trabalho, como Pilates, musculação, hidroginástica... encontre o que mais goste de praticar;
- > Se persistir alguma dor ou qualquer desconforto físico procure auxílio médico para investigar e procurar tratamento precocemente. A prevenção é o caminho!



# FONTE

FONSECA, Marisa. LER/DORT. Fisioterapia Preventiva 2020.

IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL. Unimed, 2019. Disponível: <<https://www.unimed.coop.br/web/valedasantas/medicina-preventiva/habitos-de-vida-saudavel/importancia-da-ginastica-laboral>>. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

Maslach C, Goldberg J. Prevention of Burnout: new perspectives. **Appl Prev Psychol**. 1998;7(1):63-74.

MENDES, R & DIAS, EC. DA MEDICINA DO TRABALHO À SAÚDE DO TRABALHADOR. VER. SAÚDE PÚBL., 25 (5): 341-9, 1991

OLIVEIRA, S.G.; Proteção Jurídica à Saúde do Trabalhador. 3ª Edição. Editora LTR: SÃO PAULO, 2001.

PÊGO, Francinara Pereira Lopes; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de burnout. Rev. bras. med. trab, p. 171-176, 2016.