

# BOLETIM INFORMATIVO

## O QUE É TRABALHO ESCRAVO?

Ser escravo é estar sujeito às condições degradantes de trabalho e de vida, e não poder se desvincular. Significa não possuir as garantias e direitos individuais previstos na Constituição Federal e na Declaração Universal de Direitos Humanos.

TRABALHO FORÇADO é aquele exigido sob ameaça de sanção física ou psicológica e para o qual o trabalhador não tenha se oferecido ou no qual não deseje permanecer espontaneamente.

JORNADA EXAUSTIVA é toda forma de trabalho, de natureza física ou mental, que, por sua extensão ou por sua intensidade, acarrete violação de direito fundamental do trabalhador, notadamente os relacionados a segurança, saúde, descanso e convívio familiar e social.

CONDIÇÃO DEGRADANTE é qualquer forma de negação da dignidade humana pela violação do direito fundamental do trabalhador, notadamente os dispostos nas normas de proteção do trabalho e de segurança, higiene e saúde no trabalho.

### ACONTECEU!

## PALESTRA

- Trabalho escravo e seus direitos perante a Constituição Federal de 1988 e a Declaração de Direitos Humanos -

No Abrigo dos Venezuelanos  
Dia 22 de dezembro 2017

Art. 149 do Código Penal Brasileiro  
Reduzir alguém a condição análoga à de escravo, quer submetendo-o a trabalhos forçados ou a jornada exaustiva, quer sujeitando-o a condições degradantes de trabalho, quer restringindo, por qualquer meio, sua locomoção em razão de dívida contraída com empregador ou preposto.

## Ação do CEREST: 1º Simpósio Estadual de Enfrentamento ao Assédio Moral no Trabalho



Assédio moral é considerado qualquer ação, gesto ou palavra que submeta pessoas a situações humilhantes, rumores e comentários tendenciosos, exposição do trabalhador a efeitos físicos e mentais, seja na atribuição de tarefas ou no tratamento individual (Lei nº 12.250/06).

Devido à importância do aumento desses registros em Roraima, o CEREST promoveu o 1º simpósio de Enfrentamento ao Assédio Moral no Trabalho, no dia 12/12/2017, com o renomado professor Dr. José Carlos Zanelli. Contou também com a participação da Dra. Carolina Santana fomentando as implicações jurídicas; a psicóloga Darlim Saratt Mezomo, as implicações do assédio moral a saúde dos trabalhadores; a psicóloga Maria Cecília, o papel do CEREST neste enfrentamento.



## 28 de Fevereiro - DIA INTERNACIONAL DE COMBATE E PREVENÇÃO ÀS LER/DORT

VOCÊ SABIA?

LER são Lesões por Esforços Repetitivos, sendo um conjunto de síndromes que atacam os nervos, músculos, tendões e articulações. São sempre degenerativas e cumulativas, precedidas de algum tipo de desconforto ou dor. Dort são Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, sendo iguais às LER, porém são relacionados ao ambiente de trabalho. Suas causas são jornada de trabalho prolongada, sobrecarga de trabalho (ritmo intenso e pausas), repetitividade de movimentos, mobiliário e equipamentos inadequados (ergonomia e iluminação), posições inadequadas e cobranças excessivas que geram tensão, medo e insegurança. O tratamento é mais individualizado envolvendo uma abordagem multidisciplinar com médico, fisioterapeuta, enfermeiro, psicólogo, assistente social, terapeuta ocupacional e entre outros profissionais.

### ATENÇÃO!

#### SINAIS E SINTOMAS

- ❖ Dor excessiva, fadiga, inchaços, adormecimentos, e formigamentos;
- ❖ Sensação de peso ou diminuição da força, limitação no movimento;
- ❖ Alteração de temperatura e sensibilidade;
- ❖ Dificuldades para dormir, alterações comportamentais e psicológicas (emocional).

**PROCURE ATENDIMENTO!**

### PREVENÇÃO!

O primeiro passo é identificar os riscos no ambiente de trabalho e fora dele. Assim, devem-se realizar pequenas pausas nas atividades repetitivas ou que exijam muito tempo em uma mesma postura; realizar alongamentos durante as pausas para as áreas mais afetadas durante a execução das tarefas; procurar adequar o equipamento e o mobiliário para a atividade que desenvolve e entre outros.

### COMO ESTÁ SUA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO?

O trabalho é o local onde a maioria das pessoas passa a maior parte do seu dia, desse modo o ambiente de trabalho irá refletir diretamente sobre a personalidade do indivíduo. Reconhecer os próprios potenciais e limitações é o primeiro passo para desenvolver e melhorar sua saúde emocional. *Que tal seguir algumas dicas?*

- Comunicar-se de maneira assertiva no trabalho e desenvolver o poder de persuasão evitam uma série de conflitos desnecessários;
- Manter uma atitude resiliente mediante desafios ou

adversidades;

- Manter uma atitude positiva melhora o ambiente e acaba influenciando o humor das pessoas com quem você se relaciona no trabalho;
- Saber identificar e controlar suas emoções para que elas não interfiram de forma negativa na sua produtividade e nas suas relações profissionais, É fundamental entender e respeitar as diferenças, compreender as suas próprias limitações e a dos outros e também lidar de maneira positiva em todas as situações.

#### Centro de Referência Estadual em Saúde do Trabalhador - CEREST

Rua Arnaldo Brandão, 283 - 3º andar, Bairro São Francisco - Boa Vista/Roraima

Responsáveis pela edição do boletim: Aline Crispim dos Santos e Carolina Silva de Oliveira

Gerente: Elba Caroline Moraes Menezes. Contato: cerestroraima@yahoo.com.br

