

JANEIRO BRANCO E SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

Campanhas como o Janeiro Branco ajudam a evidenciar questões que a sociedade como um todo pode estar deixando de lado. Entretanto, elas não devem ser tratadas como um momento único para lidar com a saúde mental — o trabalho deve ser contínuo. A escolha do primeiro mês do ano é estratégica, pois é quando as pessoas se frustram por não terem cumprido as metas do ano anterior e listam aquelas para os meses seguintes. Além disso, o conceito de saúde mental não está ligado exclusivamente ao transtorno mental, mas também à qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho, sendo necessário a abordagem no âmbito do trabalho. Assim é crucial que profissionais e organizações assumam um papel proativo na prevenção e no tratamento de doenças e transtornos de qualquer tipo relacionados ao trabalho.

Hoje, com longas jornadas e poucas condições estruturais e salários defasados, sem capacitação, tem provocado uma grande incidência de doenças relacionadas ao trabalho, principalmente, os transtornos mentais, considerada a terceira maior causa de afastamento de trabalhadores do trabalho. Outras condições de trabalho que agravam os riscos psicossociais estão: insegurança laboral, comunicação ineficaz, falta de apoio da parte de chefias e colegas, assédio psicológico ou sexual, preconceito racial, de gênero, religioso e classe social.

Segundo pesquisa do International Stress Management Association (ISMA), **72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho sofrem alguma sequela causada pelo estresse**: do total, 32% apresentam a Síndrome de Burnout (esgotamento físico e mental intenso). A mesma pesquisa também revelou que 9 em cada 10 brasileiros que trabalham têm sintomas de ansiedade e 47% deles convivem com a depressão em algum nível.

QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA!

seja mais PRESENTE

viva a vida com RESPEITO

tenha mais DIÁLOGOS

invista em AFETO

cuide da sua SAÚDE

busque AUTOCONHECIMENTO

dê-se mais TEMPO

viva com mais SENTIDO

diga não a VIOLÊNCIAS

diga não a PRECONCEITOS



Alterações na qualidade do sono e da alimentação, a perda de interesse nas atividades cotidianas, bem como a dificuldade para lidar com problemas do dia a dia e tomar decisões também são sinais que podem evoluir para problemas mais graves e tendem a aumentar quando a pessoa deixa de procurar ajuda profissional. Mudança nos hábitos sociais pode afetar a forma como as pessoas se organizam no dia a dia, podendo ser devastadores quando não há um acompanhamento. Entre os desafios da quarentena, o isolamento social, o home office (e para os pais também o homeschooling), a preocupação constante com saúde e finanças, a pandemia exigiu bastante da população mundial. Diversas mudanças repentinas aliadas às incertezas do cenário contribuíram negativamente para o estado mental.

Então, se você está em casa sem trabalhar, segue de home office ou possui horários flexíveis, aproveite para desacelerar e separar um tempo para si, para rever suas prioridades e sua saúde. **Bem-estar psicológico traz também bem-estar físico.** Além de melhorar o condicionamento físico, a prática regular de atividade física diminui os níveis de ansiedade e estresse de maneira geral e melhora a capacidade cognitiva, a autoestima, o autoconceito e a imagem corporal. Nesse caso, atividade física significa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética e que resulta em gasto energético para o praticante. Nestas atividades há ainda componentes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental que podem ser exemplificados por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

Portanto, a atividade física é uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde mental, com custos consideravelmente menores quando comparados com outras abordagens terapêuticas e medicamentosas.



As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) representam um grupo de alterações do sistema musculoesquelético (tendão, nervo, músculo, ligamento, osso, articulação, entre outras estruturas), decorrentes de sobrecargas mecânicas. São sempre degenerativas e cumulativas, precedidas de algum tipo de desconforto ou dor, e pode levar a incapacidade parcial ou total. Já o termo Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort) são iguais às LER, porém relacionadas ao ambiente de trabalho.

Segundo a nota informativa nº 94/2019-DSASTE/SVS/MS de 07/08/2019 define LER/Dort como **todas as doenças, lesões e síndromes que afetam o sistema músculo esquelético, causadas, mantidas ou agravadas pelo trabalho (CID-10 G50-59, G90-99, M00-99)**. Em geral caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas inespecíficos, concomitantes ou não, que podem aparecer aos poucos, tais como dor crônica, parestesia, fadiga muscular, manifestando-se principalmente no pescoço, coluna vertebral, cintura escapular, membros superiores ou inferiores.

ALGUNS CUIDADOS:

1. Fique atento para as manifestações de seu corpo: ao menor sinal de problema, procure um serviço médico para auxiliá-lo.
2. Identifique o bom médico. Ele deve perguntar o que você sente, quando e como começou, como você trabalha. Pergunte tudo ao médico.
3. Ao contrário, se de cara pedir exames, desconfie. Provavelmente ele vai querer examinar os exames e não o paciente.
4. Se após a conversa, ele pedir exames, como radiografia, ressonância magnética, tomografia computadorizada ou ultrassonografia, pergunte quais são as suspeitas dele. Peça esclarecimentos sobre os resultados. É seu direito.
5. Pergunte sobre o diagnóstico. Se ele disser que se trata de LER/DORT, a instituição deve emitir a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT). A lei diz que se a instituição não a emitir, podem fazer isso o médico de atendimento, o seu sindicato ou você mesmo.
6. Se precisar de tratamento, procure também avaliar a qualidade. Em alguns casos, o médico pode recomendar medicações, em outros pode acrescentar sessões de fisioterapia, em outros pode ser que ele coloque uma imobilização por curto tempo. Acupuntura, massoterapia, trabalho corporal têm-se mostrado úteis também. Cuidar de sua mente, além do corpo, é fundamental. O importante é que a indicação seja correta e que o tratamento seja feito em você como um todo e não em uma parte de seu corpo.
7. É muito importante que durante o tratamento, você se afaste de sua função ou a exerça de outro jeito. Não adianta nada você fazer tratamento pela manhã e trabalhar do mesmo jeito à tarde. Será perda de tempo e você não vai melhorar.

PARE E PENSE SE JÁ SE FLAGROU:

- evitando usar uma das mãos ou um dos braços?
- trocando de mão para realizar alguma atividade?
- substituindo o uso da mão pelo braço, por exemplo?
- agitando as mãos porque estavam adormecidas ou formigando?
- tendo dificuldade de se vestir, abotoar roupas?
- tendo dificuldade para escovar os dentes e pentear os cabelos?
- sentindo os braços mais cansados quando tem que mantê-los elevados por algum tempo?
- deixando cair copos, pratos?
- tendo dificuldade para abrir portas?



Referências Bibliográficas: - Saber LER Prevenir DORT, Série A. Normas e Manuais Técnicos, nº 106, MS; - Saúde do Trabalhador, Protocolos de Complexidade Diferenciada 10, Dor Relacionado ao Trabalho, MS; - Artigos e pesquisas do Centro de Valorização da Vida (CVV) e International Stress Management Association (ISMA); - Doenças Relacionadas ao Trabalho, Série A. Normas e Manuais Técnicos, nº 114, MS.

Centro de Referência Estadual em Saúde do Trabalhador - Ceres

Rua Arnaldo Brandão, 283 - 3º andar, Bairro São Francisco - Boa Vista/RR; Tel: 95 98404-5309; E-mail: cerest.cgvs@saude.rr.gov.br
Edição: Aline Crispim dos Santos; Colaboradora: Luciana Cristina Grisoto; Diretora: Vanessa Barros Silva - Tiragem: 1000 exemplares