

BOLETIM INFORMATIVO

DIA MUNDIAL DA VOZ

16 DE ABRIL

O **distúrbio da voz** é qualquer forma de desvio vocal relacionado à atividade profissional que diminua, comprometa ou impeça a atuação ou a comunicação do trabalhador, podendo ou não haver alteração orgânica da laringe. Dentre alguns profissionais acometidos estão jornalistas, cantores, atores, mas o **professor** tem sido apontado como o **profissional de alto risco para o desenvolvimento de alterações vocais**, seguido do setor de serviços, o teleatendimento.

ATENÇÃO!

A **organização do trabalho** é um fator potencial para interferir na produção vocal do trabalhador. Podemos citar: a jornada prolongada, sobrecarga, acúmulo de atividades ou de funções, demandas vocais excessivas, ausência de pausas e de locais de descanso durante a jornada, a falta de autonomia e entre outros.

Baseia-se no Protocolo Distúrbio de Voz relacionado ao trabalho, MS 2018.

SINTOMAS

- Cansaço ao falar, falhas e/ou tremores na voz;
- Perda na eficiência vocal, dor ou tensão cervical;
- Garganta seca, ardor na garganta;
- Pigarreia, rouquidão ou voz mais grossa.

PREVENÇÃO

- Não fumar e não ingerir bebidas alcoólicas em excesso;
- **HIDRATAR** as cordas vocais bebendo bastante água;
- Evitar gritar, não pigarrear ou tossir excessivamente;
- Evitar falar em ambientes secos, poluídos, muito quentes ou frios e ruidosos;
- Evitar falar excessivamente quando gripado ou com alguma crise alérgica;
- Fazer uma **ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**, rica em fibras e proteínas;
- Tratar o refluxo gastroesofágico, evitando sucos cítricos, alimentos gordurosos, chocolates, álcool, ingestão de alimentos em grande quantidade e dormir após as refeições.

ATIVIDADES ALUSIVAS À PREVENÇÃO LER E DORT



Dia 28 de Fevereiro foi dia Mundial do Combate às Lesões por Esforços Repetitivos (Ler) e aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort)

UMA COISA É CERTA: um programa de prevenção com base na **SENSIBILIZAÇÃO** e **CONSCIENTIZAÇÃO** pode prevenir de forma significativa esses problemas. Nesta temática, o **Cerest/RR** em parceria com **Cerest Regional Centro Norte** realizaram “Oficina: Semana de Prevenção e Combate a LER/DORT” nas unidades Hospital Geral Roraima, Hospital da Mulher, Hospital Materno Infantil Nossa Senhora de Nazaré, Hospital Lotty Iris, Hospital da Criança Santo Antônio, Policlínica Cosme e Silva e FAMA UNIMED.



DIA NACIONAL EM MEMÓRIA DAS VÍTIMAS DE ACIDENTES E DOENÇAS DE TRABALHO - 28 de Abril

A Organização Mundial do Trabalho (OIT) instituiu, em 2003, a data de 28 de abril como o **DIA MUNDIAL DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**, em razão da explosão de uma mina de carvão na cidade de Farmington nos Estados Unidos, em 1969, que resultou na morte de 78 trabalhadores. Nesse sentido, a lei nº 11.121/2005 instituiu no Brasil o **Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes de Trabalho**, cuja data também 28 de abril.

Entre 2015 e 2018, o Estado de Roraima registrou 1.789 acidentes de trabalho grave, 846 acidentes de trabalho por exposição a material biológico e 2.043 intoxicações exógenas relacionadas ao trabalho. O município de Boa Vista notificou 65,6% dos acidentes de trabalho grave, seguido de Rorainópolis notificando 15,5% desses acidentes.

O trabalho seguro e saudável, além de prevenir acidentes e doenças ocupacionais, estimula a produtividade, mantém o empregado motivado, reduz os custos trabalhistas e cria um círculo virtuoso em benefícios de todos. Assim a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (Renast) foi criada pela Portaria 1.679/2002, com objetivo de disseminar ações de Saúde do Trabalhador, na ótica da promoção, assistência e vigilância em saúde. Fazem parte desta rede os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest), que têm como objetivo realizar apoio para o desenvolvimento dessas ações, bem como fiscalização, investigação e análise de causalidade entre o trabalho e o adoecimento. Em Roraima, atualmente existem 03 centros habilitados, sendo 01 estadual e 02 regionais.

ABRIL VERDE: Todos juntos pela saúde e segurança no trabalho

Esta mesma data é considerada o dia nacional deste tema, o mês de abril é dedicado à prevenção de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. O abril verde se trata de um movimento, pois esta ideia inclui mais ações que somente conscientização. Assim, o Cerest abraça também esta causa para fortalecer ainda mais o movimento que deve perdurar por todo ano, em busca de melhorar a segurança e a saúde no trabalho.



QUE TAL CONHECERMOS MAIS SOBRE O SARAMPO?

O **SARAMPO** é uma **doença viral**, infecciosa aguda, potencialmente grave, transmissível, extremamente contagiosa. Sua transmissão ocorre de forma direta, **por meio de secreções nasofaríngeas expelidas ao tossir, espirrar, falar ou respirar**. Também tem sido descrito o contágio por dispersão de aerossóis com partículas virais no ar, em ambientes fechados, como escolas, creches e clínicas. O período de incubação é geralmente de 10 dias, podendo variar entre 07 e 18 dias, desde a data da exposição até o aparecimento da febre, e cerca de 14 dias até o início do exantema. A transmissibilidade inicia-se de 04 a 06 dias antes do exantema e dura até 04 dias após seu aparecimento, sendo maior entre os 02 dias antes e os 02 dias após o início do exantema. O vírus vacinal não é transmissível.

SINTOMAS

- **FEBRE**, acompanhada de **TOSSE PRODUTIVA, CORIZA, CONJUNTIVITE E FOTOFobia**;
- Aparecimento de **EXANTEMA** entre o 2º e o 4º dia, quando se acentua os sintomas;
- Há **PROSTRAÇÃO** e lesões características de sarampo (exantema cutâneo máculo-papular de coloração vermelha, iniciando na região retroauricular);
- O período de remissão caracteriza-se pela diminuição dos sintomas, com declínio da febre. O exantema torna-se escurecido e, em alguns casos, surge descamação fina, lembrando farinha, daí o nome de furfurácea.

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO!

PORTANTO, A VACINA É A ÚNICA FORMA DE PREVENIR A OCORRÊNCIA DO SARAMPO.

Aos 12 meses de idade, administrar uma dose da vacina tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola).

Aos 15 meses de idade, administrar uma dose da vacina tetraviral. Esta vacina pode ser administrada até os 23 meses e 29 dias de idade. Após esta faixa etária, completar o esquema com a vacina tríplice viral.

Indivíduos de 20 a 49 anos de idade devem receber uma dose da vacina tríplice viral, conforme situação vacinal encontrada. Considerar vacinado o indivíduo que comprovar uma dose de vacina tríplice viral ou dupla viral (sarampo e rubéola) ou sarampo monovalente.

Centro de Referência Estadual em Saúde do Trabalhador - CEREST

Rua Arnaldo Brandão, 283 - 3º andar, Bairro São Francisco - Boa Vista/RR. Contato: cerestroraima@yahoo.com.br

Responsáveis pela revisão: Aline Crispim dos Santos, Carolina Silva de Oliveira e Maria Cecília da Silva Ribeiro.

Tiragem 500 exemplares.

