

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.

