

BOLETIM INFORMATIVO

FALANDO SOBRE SAÚDE MENTAL RELACIONADA AO TRABALHO NO MÊS DO SETEMBRO AMARELO

“A saúde mental e a saúde física são dois elementos da vida estreitamente entrelaçados e profundamente interdependentes. Avanços na neurociência e na medicina do comportamento já mostraram que, como muitas doenças físicas, os transtornos mentais e comportamentais resultam de uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais”. (OMS, 2001).

“O trabalho ocupa na vida das pessoas lugar de destaque, sendo fonte de garantia de subsistência e de posição social, a falta de trabalho ou mesmo a ameaça da perda do emprego geram sofrimento psíquico, pois ameaçam a subsistência e a vida material do trabalhador e de sua família.” (MS, 2001). Como todos os aspectos da vida estão interligados, a saúde mental tem um resultado direto no desempenho de cada um, como a diminuição da produtividade no trabalho, diminuição de participação, aumento de acidentes de trabalho.

Segundo a Previdência Social, foram 19.069 casos de transtornos mentais relacionados ao trabalho no ano de 2013 (2,7% do total de acidentes registrados), sendo os Transtornos Mentais a 3ª maior causa de afastamentos por incapacidade para o trabalho.

Podem se manifestar na forma de: estresse, cansaço, esgotamento, angústias, sofrimentos, ansiedade, depressão, transtornos somatoformes (dor, sintomas gastrointestinais, sexuais, outras queixas físicas inexplicáveis); transtornos comportamentais (isolamento social, agressividade, aumento do consumo de álcool e uso de drogas).



FATORES E SITUAÇÕES DE RISCO PRESENTES NO AMBIENTE DE TRABALHO QUE CONTRIBUEM PARA OS TRANSTORNOS MENTAIS

- ✓ Fatores relacionados à organização do trabalho;
- ✓ Fatores psicossociais;
- ✓ Situações de violência no trabalho (assédio moral);
- ✓ Agentes e substâncias químicas (metais pesados; monóxido de carbono; sulfeto de carbono; solventes aromáticos/orgânicos, etc.);
- ✓ Ambiente físico de trabalho ruim (ruído, calor, sobrecarga física, etc.).



A estimativa da Organização Mundial da Saúde indica que em 2020 a depressão será a 2ª maior causa de afastamento do trabalho.

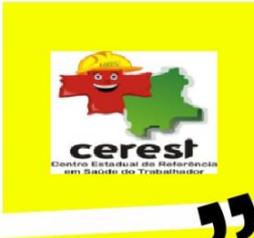
A cada **10** SUICÍDIOS, acontecem **+ de 40** TENTATIVAS.

O Brasil é o país com maior prevalência de transtorno de ANSIEDADE no MUNDO.
9,3% = 18,6 milhões (segundo a OMS)

75% dos casos de suicídio no mundo ocorrem em países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento.

A GENTILEZA é o jeito mais **BONITO** de ser o **SOL** no dia nublado de **ALGUÉM!**

Disque **188**



AÇÕES CHAVES QUE PODEM AJUDAR A PROMOVER UM AMBIENTE DE TRABALHO MAIS SAUDÁVEL

- ✓ Esteja atento ao ambiente de trabalho e como pode ser adaptado para promover um ambiente de trabalho mentalmente mais saudável;
- ✓ Aprenda com as motivações dos líderes organizacionais e dos funcionários que tiveram iniciativas.



OUTUBRO ROSA - Campanha contra o Câncer de Mama

Durante todo o mês, o principal objetivo da campanha Outubro Rosa busca incentivar mulheres com idade entre 40 e 69 anos a fazerem os exames mamográficos para prevenir a doença ou descobrirem um possível diagnóstico de maneira precoce, de modo a aumentar as chances de cura. O câncer de mama está entre os tipos da doença que mais acometem mulheres em todo o mundo e no Brasil – algo em torno de 25% do público feminino – perdendo apenas para o câncer de pele.

De acordo com uma pesquisa realizada em 2013 pelo Sistema de Informação sobre Mortalidade do Ministério da Saúde, aproximadamente 14.388 pessoas morreram em virtude do câncer de mama, sendo 181 homens e 14.206 mulheres. Por isso, é de extrema importância que homens e mulheres, principalmente este último grupo, se atentem para a prevenção e diagnóstico precoce da doença, fazendo a mamografia pelo menos uma vez por ano para eliminar quaisquer riscos.

O auto-exame deve ser feito pelo menos uma vez por mês, sempre entre 3 a 5 dias após o aparecimento da menstruação ou em uma data fixa, no caso de mulheres que não menstruam mais. Procure por nódulos fixos e indolores e verifique se a pele das mamas está avermelhada, retraída ou com protuberâncias semelhantes a uma casca de laranja. Outras alterações são nos bicos dos peitos (mamilos), nódulos pequenos nas axilas ou pescoço e saída de líquidos anormais das mamas. É claro que nem sempre estes sinais estarão relacionados à doença, mas uma avaliação médica é essencial para detectá-la precocemente e aumentar as suas chances de cura.



DIA NACIONAL DE LUTA CONTRA A EXPOSIÇÃO AO BENZENO - 5 DE OUTUBRO

O câncer ocupacional é decorrente da exposição a agentes químicos, físicos ou biológicos classificados como carcinogênicos, presentes no ambiente de trabalho. No Brasil, a legislação específica do Ministério do Trabalho e Emprego reconhece como agentes cancerígenos, apenas cinco substâncias: benzeno, 4-aminodifenil, benzidina, beta-naftilamina e 4-nitrodifenil. Porém, agentes reconhecidamente cancerígenos, como radiação ionizante, amianto e a sílica, estão entre as que possuem exposições toleradas.

Quanto ao **Benzeno**, este é um hidrocarboneto aromático encontrado no estado líquido incolor, lipossolúvel, volátil, inflamável e de odor característico. Também é encontrado na indústria do couro, adesivos e colas, tintas, limpeza a seco, produtos derivados de petróleo, metalurgia e siderurgia e na fabricação de veículos automotores. O Benzeno é considerado **a quinta substância de maior risco**, segundo os critérios do programa das Nações Unidas de segurança química.

Infelizmente, há a dificuldade no reconhecimento do nexo-causal entre a exposição ao benzeno e o desenvolvimento de determinadas doenças, a alta rotatividade de trabalhadores no mercado de trabalho, subnotificação nos sistemas de informação, existência de poucos trabalhos epidemiológicos de busca ativa de casos e escassez de serviços especializados para diagnosticar determinadas alterações hematológicas, genotóxicas e neurocomportamentais. No estado de Roraima não há nenhuma notificação quanto ao câncer ocupacional, mas não quer dizer que esteja isento dessa patologia, pois apresenta também esses mesmos entraves.

A exposição ao benzeno ocorre principalmente através do ar, pela via respiratória, mas também via cutânea e via digestiva sendo esta geralmente acidental. Essa exposição pode

causar intoxicações agudas e crônicas, e o conjunto de seus efeitos é denominado **Benzenismo**. Ao ser absorvido pelo organismo, o benzeno produz efeitos nocivos aos sistemas imunológico, endócrino e nervoso central, principalmente, no processo de formação sanguínea, sendo reconhecido como elemento cancerígeno e hematotóxico.

O benzeno é irritante aos olhos, nariz, pele, garganta e, também, pode provocar dores de cabeça, tontura, tremores, sonolência, náuseas, taquicardia, falta de ar, convulsões, perda de consciência, coma e morte. Além disso, a sua exposição crônica é capaz de provocar alterações na medula óssea e no sangue, levando à anemia, hemorragias, leucopenia e outros danos no sistema imunológico. Segundo a Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), o benzeno é comprovadamente cancerígeno para seres humanos, causando linfomas e leucemias (sobretudo Leucemia Mieloide Aguda – LMA), entre outros tipos de câncer.

Nosso estado possui pouquíssimas indústrias no ramo petrolífero, mas vale lembrar-se dos frentistas que estão diretamente em contato com combustíveis e, assim, expostos a essa contaminação. Então, é importante relatar em consulta, com detalhes, sobre a atividade que exerce e, principalmente, a já exercida como: o que, como, quando, onde, com quem e durante quanto tempo.

Esta data – 5 de outubro – é a alusiva a **campanha de conscientização** de motoristas, frentistas e donos de postos de combustíveis sobre os perigos da exposição ao benzeno e os riscos de abastecer o taque além do automático da bomba, pois as chances de o benzeno sair em forma de vapor é muito grande quando se passa desse limite.



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 edição: Aline Crispim dos Santos; Colaboradora: Maria Cecília da Silva Ribeiro.

Coordenadora: Ramona da Costa Pinto. Tiraquem 500 exemplares.