

## ADOCIMENTO MENTAL NO TRABALHO

O dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a campanha acontece durante todo o mês e, até mesmo, durante todo o ano. Vale lembrar que para o indivíduo chegar ao suicídio, existem inúmeras causas, adoecimentos, problemas pessoais e até mesmo de trabalho. Com a chegada da Pandemia, ocorreu o isolamento social, as inseguranças, o home office, ou seja, mexeu na rotina de trabalho de todos, que muitas vezes já não estavam tão favoráveis à saúde mental.

O estresse mental é um sintoma natural do organismo em resposta a situações de ameaça e que coloca o corpo em estado de alerta. Após o episódio de pressão, o sintoma é aliviado. Já a Síndrome de Burnout está relacionada exclusivamente ao trabalho com sintomas que incluem a exaustão, ceticismo quanto ao próprio trabalho, redução de eficácia profissional, sensação de cansaço permanente que não se recupera após um repouso e o estresse também pode ser um sintoma.

Há evidências de que a Síndrome de Burnout e a Exaustão tenham aumentado na pandemia, atingindo especialmente pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso, como os profissionais de saúde, os que trabalham com educação, bancários, assistentes sociais, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada de trabalho.

De acordo com uma pesquisa da International Stress Management Association (Isma) feita em 2018 e publicada em 2019, 72% da população brasileira economicamente ativa sofre de estresse e, desse total, 32% possui Síndrome de Burnout. Na área de saúde houve um aumento de 660% no afastamento de enfermeiros em abril de 2020 – salto de 158 para 12.003.

Por mais que o atual contexto social valorize o “trabalhar demais” e condene o ócio, é preciso entender que o ócio mental é tão importante quanto trabalhar, comer e dormir.

### Adote uma cultura de autocuidado

- Planeje o seu dia, o que ajuda no controle da ansiedade.
- Preserve os horários de sono e refeição.
- Estabeleça uma rotina com metas pessoais mais flexíveis e seja gentil consigo mesmo.
- Adote uma alimentação saudável, de preferência preparada em casa.
- Pratique exercícios físicos ao menos 3x por semana. Inclua atividades de relaxamento.
- Mantenha o contato social com a família e os amigos, de preferência virtualmente.
- Busque atividades de lazer variadas, como ler livros, ouvir as músicas favoritas e assistir a conteúdos divertidos.
- Evite a sobrecarga de informações. Reserve horários específicos para acessar notícias sobre a pandemia, sempre de fontes confiáveis.
- Acolha as suas frustrações, pois elas fazem parte da vida, e refaça as suas metas.
- Evite buscar os culpados por situações desafiadoras da pandemia e faça a sua parte.

## OUTUBRO ROSA - CONSCIENTIZAÇÃO PARA O CONTROLE DO CÂNCER DE MAMA

O Outubro Rosa foi criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade. Este ano tem como mote “**Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?**”. A campanha é voltada para profissionais de saúde e a população em geral. Segundo o INCA, no Brasil, entre 2020 e 2022, 66.280 mulheres por ano serão afetadas pelo câncer de mama. É o 2º câncer mais incidente entre mulheres. **Mas você sabia que o câncer de mama também pode estar relacionado ao trabalho?**

O câncer de mama também está relacionado com a ocupação e a atividade econômica desempenhada pela mulher, como radiologia, atividades noturnas, esterilização de materiais médico-cirúrgicos e hospitalares, esterilização industrial de produtos farmacêuticos e veterinários, de alimentos, de especiarias e de ração animal, carregamento e distribuição de óxido de etileno, produção e aplicação de agrotóxicos organoclorados, fabricação de transformadores elétricos, reparos elétricos (eletricistas), elaboração de aditivos para plastificantes, tintas e adesivos.

Dentre outros fatores de risco estão o envelhecimento, determinantes relacionados à vida reprodutiva da mulher, histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, má alimentação, excesso de peso, atividade física insuficiente e o não aleitamento materno. **Portanto, cuide da sua saúde realizando exames regularmente, não deixe para amanhã o que pode ser feito hoje.**

(Fonte: Instituto Nacional do Câncer)

## LUTA CONTRA A EXPOSIÇÃO AO BENZENO

A data de 5 de outubro é alusiva a **campanha de conscientização** de motoristas, frentistas e donos de postos de serviços revendedores de combustíveis automotivos sobre os perigos da exposição ao benzeno e os riscos de abastecer o tanque além do automático da bomba (o que é proibido por lei), pois as chances são enormes do benzeno sair em forma de vapor contaminando o ambiente e o trabalhador.

O Benzeno é considerado o quinto produto orgânico mais usado em todo o mundo e um dos sete mais utilizados como matéria-prima para a produção de milhares de outros produtos conforme os critérios do Programa das Nações Unidas para o meio Ambiente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), esta substância é altamente perigosa e pode afetar negativamente a saúde da população e o meio ambiente; e também o classifica entre os dez maiores problemas químicos para a saúde. 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.

### SINAIS E SINTOMAS

No Brasil, o conjunto de sinais, sintomas e complicações, decorrentes da exposição ao benzeno, é chamado de **benzenismo**. As complicações podem ser **agudas**, quando ocorre exposição a altas concentrações em um curto período, ou **crônicas**, quando a exposição se dá por um longo período a baixas concentrações.

**Efeitos agudos:** Aceleração dos batimentos cardíacos, dificuldade respiratória, tremores, convulsão, irritação das mucosas oculares e respiratória, podendo causar edema (inchaço) pulmonar. Também pode ocasionar efeitos tóxicos para o sistema nervoso central, causando narcose (diminuição das atividades neuronais) e excitação, seguida de sonolência, tonturas, cefaleia, náuseas, taquicardia, dificuldade respiratória, perda da consciência e morte;

**Efeitos crônicos:** Anemia, sangramento excessivo (no nariz, por exemplo) e queda do sistema imunológico, aumentando as chances de infecções e de desenvolvimento de cânceres sanguíneos de vários tipos, como as leucemias, além da suspeita de relações a outros tumores;

As alterações do estado de consciência e excitação seguida de sonolência, tem relação com a quantidade absorvida. Sintomas como alterações da atenção, percepção, memória, habilidade motora, função cognitiva, raciocínio lógico, linguagem, aprendizagem e humor também são observados durante os efeitos crônicos da exposição ao benzeno. Alterações dermatológicas como eritema e dermatite irritativa também são relatados. Alguns estudos indicam ainda abortos espontâneos e problemas menstruais.

**As queixas mais comuns dos trabalhadores de postos de combustíveis são tontura, dores de cabeça, enjoos, boca seca e olhos irritados.**



O benzeno é uma substância química orgânica sob a forma de um líquido incolor, volátil, inflamável e de cheiro adocicado. A exposição ocupacional ocorre em indústrias químicas e petroquímicas, siderúrgicas e postos de combustíveis.

**Em 7 de outubro de 2021, a portaria nº 427, do Ministério do Trabalho e Previdência**, foi publicada com a aprovação o Anexo IV (Exposição Ocupacional ao Benzeno em Postos de Serviços Revendedores de Combustíveis Automotivos) da Norma Regulamentadora nº 20 (NR-20) - Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis. Dentre inúmeras medidas estão:

- ✚ Comunicar, imediatamente ao seu superior hierárquico, as situações que considerem representar risco grave e iminente para a sua segurança e saúde ou para a de terceiros;
- ✚ O trabalhador não deverá utilizar flanela, estopa e tecidos similares para a contenção de respingos e extravasamentos;
- ✚ Para a limpeza de superfícies contaminadas com combustíveis líquidos contendo benzeno, será admitido apenas o uso de tolhas de papel absorvente, desde que o trabalhador esteja utilizando luvas impermeáveis apropriadas;
- ✚ Direito do trabalhador de ser informado sobre os riscos potenciais de exposição ao benzeno, bem como medidas preventivas necessárias à sua segurança e saúde.
- ✚ As informações acima citadas devem ser mediante treinamento periódico a cada 2 anos com carga horária mínima de 4h;
- ✚ Dentre outros exames, a serem realizados na frequência mínima semestral, estão o hemograma completo com contagem de plaquetas e reticulócitos que devem ser organizados sob a forma de séries históricas para facilitar a detecção precoce de alterações hematológicas; ao final do contrato de trabalho, a série histórica dos hemogramas deve ser entregue ao trabalhador;
- ✚ Aos trabalhadores de PRC com atividades que impliquem em exposição ocupacional ao benzeno, serão fornecidos, gratuitamente, pelo empregador, vestimenta e calçados de trabalho adequados aos riscos. A higienização das vestimentas de trabalho será feita pelo empregador com frequência mínima semanal.

### 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; Gerente: Maria Cecília da Silva Ribeiro - Tiragem: 1000 exemplares