



## Janeiro Branco

Saúde mental enquanto há tempo!

Cuidando da Saúde Mental no Trabalho!



### O que é?

Campanha com o objetivo de chamar atenção para os cuidados com a saúde mental, a partir da prevenção de doenças decorrentes do estresse. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2019 apontou o Brasil como o país mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo.

### 5 dicas para sua saúde mental no trabalho

- 01 Ambiente de trabalho positivo
- 02 Equilíbrio trabalho - vida pessoal
- 03 Comunicação aberta
- 04 Apoio Psicossocial
- 05 Práticas de trabalho saudáveis

### O que o CEREST RR faz?



O CEREST tem a responsabilidade de atuar como centros articuladores das ações intra e intersetoriais em saúde do trabalhador em sua área de abrangência, assumindo funções de suporte técnico em ações que visem à saúde dos trabalhadores e ao apoio matricial aos serviços da Rede de Atenção à Saúde no SUS.

#### Inspeciona



#### Capacita



#### Orienta





## Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

28 de Fevereiro - Dia Mundial de Combate às LER/Dort



São agravos que afetam, em geral, os membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraços, braços, ombro) relacionados às exigências das tarefas, ambientes físicos e organização do trabalho.



### CAUSAS

- Atividades com repetitividade, esforços excessivos,
- Contrações estáticas,
- Posturas incorretas,
- Compressão contra superfícies rígidas ou pontiagudas,
- Vibração excessiva, frio excessivo
- Ruído elevado,
- Fatores organizacionais e psicossociais ligados ao trabalho.



### SINAIS E SINTOMAS

As LER/DORT podem provocar **desconforto**, dificuldade ao uso do membro afetado, **fadiga**, **dor**, **formigamento**, **sensação de peso** no membro afetado.

Também podem ocorrer:

- Inchaços,
- Alteração na coloração da pele e/ou na temperatura do membro afetado
- Limitação dos movimentos, que devem ser atentamente observados.

## A PREVENÇÃO SEMPRE SERÁ O MELHOR TRATAMENTO.

*O hábito de tirar um momento durante o seu período de trabalho para alongar sua coluna e membro, retarda o aparecimento ou o agravamento de lesões mio osteo e neuro articulares.*



### BLITZ ERGONÔMICA

Turmas de mobilidade e alongamentos para servidores em local de trabalho

