



O informativo com assuntos de saúde, segurança e qualidade de vida, para você utilizar no seu ambiente de trabalho. Faça o seu cadastro!

Caro leitor

A nossa associação iniciou o ano com algumas novidades. Uma delas é um trabalho de comunicação visando o monitoramento das notícias mais importantes do mercado. O objetivo é trazer para a nossa **News - APMT INFORMA**, entrevistas com especialistas para discussão das pautas em questão. Para recebê-la todo mês basta cadastrar o seu e-mail no nosso site.

Outra novidade é o informativo **FALA APMT**, que traz em sua essência assuntos sobre saúde, segurança e qualidade de vida nos ambientes de trabalho. Todos os meses você receberá um informativo com linguagem acessível aos seus pacientes/clientes, sobre assuntos diversos e de interesse da população em geral, como datas comemorativas de saúde, temas que estão na mídia, epidemias etc.

Caso trabalhe em clínicas, poderá imprimir este material e afixar em pontos estratégicos. Se trabalha em empresas como médico do trabalho, poderá divulgar o material através dos meios de comunicação interna via RH, em ferramentas de diálogos de saúde e segurança do trabalho, ou mesmo, afixar nos ambulatórios.

Para ter acesso ao **FALA APMT** na versão online, basta seguir a nossa página no Facebook ou no Twitter. A versão para impressão será enviada exclusivamente para os sócios da APMT com e-mail já cadastrado.

Em breve, o **FALA APMT** estará disponível na área do associado em nosso site www.apmtsp.org.br, onde todas as edições ficarão arquivadas, à disposição do sócio.

Acompanhe também as matérias em nossas mídias sociais.

Até a próxima!



NO VERÃO, SAIBA COMO SE PROTEGER AO EXERCER SUA ATIVIDADE LABORAL.



O INFORMATIVO DE SAÚDE DA APMT
www.apmtsp.org.br

CUIDADOS PARA TRABALHADORES EXPOSTOS AO SOL

É verão e todo cuidado é pouco em tempos de temperaturas elevadas e sensação térmica ultrapassando os 40°C. Beber muita água, evitar exposição ao sol no período entre 10h e 16h e sempre usar de protetor solar são recomendações básicas para a estação.

Tanto nas atividades laborais como nas de lazer, quem se expõe ao sol precisa se proteger. Trabalhadores da construção civil, carteiros, feirantes, vendedores, entre outros devem ter em mãos os equipamentos de proteção individual, EPI's, como óculos escuros, filtro solar, chapéus de abas largas e roupas que cubram boa parte do corpo.

Algumas áreas do corpo ficam mais expostas e devem ter um cuidado maior a fim de evitar queimaduras e câncer de pele. São elas: rosto, couro cabeludo, orelhas, nuca, lábios, região do decote e dorso das mãos.

O uso do filtro solar deve ser reaplicado durante todo dia, sempre iniciando a aplicação com 30 minutos antes da exposição solar, repetindo a cada duas horas.

Para os trabalhadores que precisam andar sobre o asfalto, além de todos os cuidados já mencionados, devem estar atentos aos cuidados com os pés. Calçados flexíveis proporcionando que os pés fiquem à vontade e meias de algodão são itens importantes, evitando inchaços, calos, alergias e dor.

Outras dicas importantes para esses dias de alta temperaturas:

- Se você se alimenta na rua, dê preferência a lugares que já conhece e que obedeçam às regras de higiene e conservação
- Evite alimentos gordurosos, ricos em carboidratos e livres de gordura animal
- Se estiver na praia, preste atenção na qualidade dos alimentos vendidos por ambulantes
- Não passe o dia todo na praia. Não se engane: o guarda-sol faz sombra, mas não protege 100% dos raios solares
- Tenha o hábito de praticar atividades físicas ao ar livre, preferencialmente antes das 9h ou após as 17h
- Beba muita água

08 DE MARÇO: DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Mulheres são mais vulneráveis às doenças causadas pelo trabalho. Cuidem-se!



fala
apmt

O INFORMATIVO DE SAÚDE DA APMT
www.apmtsp.org.br

No dia 8 de março é comemorado o Dia Internacional da Mulher, e segundo estudos da Previdência Social, as mulheres são mais vulneráveis a doenças causadas pelo trabalho (dados aferidos entre 2004 a 2013). Alguns dados são importantes para entender os resultados, como uma maior contratação de mulheres em relação aos homens. Isso explica o aumento do auxílio-doença para o sexo feminino que cresceu na ordem de 172% (para os homens, o auxílio-doença acidentário cresceu pouco mais de 60%). Para justificar o número crescente na concessão dos benefícios, estão: a própria legislação que aplica critérios objetivos para relacionar o adoecimento com o trabalho; a população brasileira está envelhecendo e o trabalho, interagindo com o envelhecimento; e por último, a inadequação dos locais de trabalho para as mulheres.

Outro ponto que chama atenção para os principais motivos de afastamentos entre mulheres são os *DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho*. As causas que levam os DORT's são variadas, no entanto, grande parte dos casos são ocorridos devido ao uso excessivo e repetitivo de determinadas articulações do corpo. Outros fatores que contribuem para o aparecimento de lesões podem ser destacados: ausência de pausa durante a jornada de trabalho, postura inadequada, bem como móveis e equipamentos inadequados, jornada prolongada de trabalho, sustentação de peso, dentre outros.

Por fim, as diferenças entre gêneros existem e as políticas de prevenção devem estar alinhadas a essas diferenças, indicando a necessidade de uma melhor adequação do ambiente de trabalho nas empresas.

Algumas dicas posturais para um ambiente de trabalho saudável:

Postura ao sentar

Ao sentar-se na cadeira respeite o alinhamento entre cabeça, ombros, quadris e pés, para não criar desvios na coluna vertebral. As primeiras queixas são de dores e tensões em pontos da coluna, principalmente na lombar e na cervical. Dica: procure sentar sobre os ossinhos do bumbum, encoste a lombar no assento, observe se os ombros estão relaxados e abertos e crie uma linha imaginária que puxa sua cabeça para o teto.

Altura ideal do monitor

Sempre na linha dos olhos! Quando você flexiona seu pescoço ocorre maior peso da sua cabeça sobre ele, tensionado a região, o que causa dores e desconforto, podendo gerar a cervicalgia.

Apoio para braços e pés

A tendinite e a bursite são os grandes vilões para os nossos braços e pés. Para minimizar os riscos, procure deixar seus pés sempre no chão ou sobre um apoio. Já para os braços, procure mantê-los flexionados formando um ângulo de 90°, com antebraços apoiados sobre a mesa.

A FEBRE AMARELA E O RISCO NO TRABALHO



O INFORMATIVO DE SAÚDE DA APMT
www.apmtsp.org.br

Em um país com grande diversidade climática e geográfica como o nosso, é natural que animais, homens, insetos e microrganismos convivam no mesmo ambiente. Consequentemente, os vírus da dengue, zika, chikungunya e febre amarela também.

Existem duas formas de Febre Amarela: a silvestre e a urbana. Na silvestre, ao picarem macacos infectados pelo vírus da febre amarela, os mosquitos *Haaemagogus* e *Sabethes* se contaminam e os transmitem a outros macacos ou a humanos não vacinados. Já a urbana, é transmitida pela picada do mosquito *Aedes aegypti*, que adquire o vírus picando humanos portadores do vírus da febre amarela, estejam doentes ou não. O mosquito *Aedes aegypti* é o mesmo que transmite os vírus da dengue, da zika e da chikungunya.

SINTOMAS

Os sintomas surgem de três a seis dias após a picada. Variam muito, desde formas leves, pouco sintomáticas e que regredem espontaneamente, até as que provocam sintomas importantes e evoluem com complicações graves, podendo ser, às vezes, letais. Na forma grave observa-se o aparecimento, repentino de febre, mal-estar, dor de cabeça, dores musculares muito fortes, cansaço, vômito e diarreia.

EXISTE VACINA PARA A FEBRE AMARELA?

Sim. É distribuída gratuitamente nos postos de saúde. Bastante segura e eficaz, raramente apresenta efeitos colaterais. O Ministério da Saúde recomenda duas doses da vacina: sendo a segunda dose de reforço, dez anos após a primeira. Indicada apenas para adultos e crianças residentes em áreas de risco ou que vão viajar para lugares com maior incidência da doença. É importante ressaltar que a vacina deve ser administrada 10 dias antes da pessoa se deslocar para alguma área de risco. A vacina não é recomendada para gestantes, lactantes, imunodeprimidos, portadores de HIV, de tumores malignos, aos que utilizam medicamentos derivados da cortisona, estão em tratamento de quimioterapia ou radioterapia, ou são portadores de doenças que alteram o funcionamento do timo, além de pessoas com hipersensibilidade a algum componente da vacina. Adultos com idade igual ou superior a 60 anos só podem tomar a vacina após avaliação de um especialista.

OUTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA QUEM TRABALHA EM ÁREAS ENDÊMICAS

Todo trabalhador que execute suas atividades laborais em zona endêmica ou no habitat natural do reservatório e do vetor, deve usar camisas com mangas compridas, calças compridas e repelentes nas partes expostas; colocar telas em janelas, portas e varandas das casas e alojamentos; usar repelentes ambientais e “mosquiteiros” nas camas. É de relevante importância acabar, sempre que possível, com os criadouros.

Adotando estas medidas evita-se a aquisição e posterior disseminação do vírus da febre amarela, além de outras doenças.

Vale a pena adotá-las!



ATESTADO MÉDICO: MAIS DO QUE UM SIMPLES PAPEL.



O INFORMATIVO DE SAÚDE DA APMT
www.apmtsp.org.br

Quantos atestados médicos você já recebeu durante a sua vida? Vários? Pois bem, o atestado médico, apesar de comum no dia a dia das pessoas, tem grande importância para o trabalhador, para empresa e para o médico do trabalho.

PARA O TRABALHADOR

O atestado médico é um direito do paciente e não pode ser negado, sendo parte integrante do ato ou tratamento médico. Para ser considerado válido tem que, de maneira legível, ter especificado o tempo concedido de dispensa à atividade e a identificação do médico emissor, mediante assinatura e número de registro no Conselho Regional de Medicina.

PARA AS EMPRESAS

A principal finalidade do atestado médico é de ordem administrativa, servindo para a empresa justificar e/ou abonar as faltas do empregado no trabalho em decorrência de incapacidade para o trabalho motivada por doença, acidente ou parto.

PARA O MÉDICO DO TRABALHO

É fonte de informação sobre as doenças que acometem os trabalhadores. Deste modo, todo atestado médico deve ser encaminhado ao serviço de saúde da empresa. O conhecimento dos atestados médicos pelo médico do trabalho, além da informação pontual sobre o motivo do afastamento, permite que a empresa desenvolva programas de saúde mais objetivos e eficazes.

CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE DOENÇAS – CID 10

O CID 10 - Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, é uma publicação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e procura padronizar a codificação de doenças e outros problemas relacionados à saúde e à variedade de sinais, sintomas, aspectos anormais, queixas, circunstâncias sociais e causas externas para ferimentos ou doenças. Em relação ao diagnóstico, o médico assistente só pode incluir o CID no atestado, mediante autorização expressa do paciente, mesmo sob forma de código (CID). A empresa não pode recusar um atestado médico sem CID, pois a validade do atestado médico independe do fornecimento da CID.

Por fim, frente a um atestado médico de autenticidade duvidosa, o médico do trabalho deve encaminhar o caso sob suspeita para o setor administrativo/jurídico da empresa para as providências cabíveis. Atestado fraudulento é crime previsto no Código Penal.

28/04 DIA MUNDIAL DA SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHADOR.



**ACIDENTES
DE TRABALHO
QUANDO O RISCO
PODE SER A MORTE.**



O INFORMATIVO DE SAÚDE DA APMT
www.apmtsp.org.br

Como surgiu a data?

Em 1969 na Virgínia, Estados Unidos, morreram 78 homens por causa de uma explosão em uma mina. Os sindicalistas canadenses, em solidariedade, adotaram esta data em memória deles.

Em 2003 a OIT-ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO institui a data como o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho. No Brasil, desde 2005, temos o Dia Nacional em Memória às Vítimas de Acidentes do Trabalho.

O que pode ser feito para diminuir os acidentes e doenças nos locais de trabalho?

Para mudar uma realidade, as empresas devem contar com profissionais especializados em Segurança e Saúde do Trabalhador, que implantem programas de Prevenção e de Promoção de Saúde.

Imagine um quadro. Um belo rio retratado na tela, cujas águas não molham quem o vê, porque é apenas uma pintura.

O ambiente de trabalho não é uma pintura. É real e os acidentes e adoecimentos acontecem dentro desta realidade.

Para que os programas não fiquem apenas no papel, como ideias inertes, é necessário o envolvimento e compromisso de todos. Da alta gestão da empresa, do RH, componentes do SESMT e dos trabalhadores.

Qual o papel do Médico do Trabalho nesta questão?

Ele é um dos profissionais necessários para estas mudanças. Participando da implantação dos programas de prevenção e promoção de saúde, ao realizar exames médicos e ouvir os trabalhadores. Porque é fazendo isto que ele detecta como está a saúde do trabalhador do ponto de vista físico ou mental. Se for por causa do trabalho, vai propor mudanças que as evitem.

Um trabalhador bem orientado, percebendo a seriedade com que a empresa trata a questão da acidentalidade e se preocupa com a segurança e a saúde dele, tende a contribuir positivamente.

Uma mensagem final:

Ninguém vive isoladamente. O sofrimento de uma pessoa, de alguma forma, afeta a todos nós. Quando alguém se preocupa em fazer algo que melhore o ambiente de trabalho, contribui para uma ação global. Investir em Saúde e Segurança não dá prejuízo às empresas, e até as coloca em patamares de maior confiança perante seus trabalhadores e consumidores. Nada justifica a perda de uma vida ou o adoecimento de alguém por negligência.

O dia 28 de abril deve ser lembrado para reflexão e propostas de compromissos de mudanças que melhorem, cada vez mais o mundo do trabalho. Pensemos nisto!



O MELHOR DIA PARA PARAR DE FUMAR É HOJE!

31/05 DIA MUNDIAL SEM TABACO



O INFORMATIVO DE SAÚDE DA APMT
www.apmtsp.org.br

Neste dia 31 de maio, a Organização Mundial de Saúde (OMS) escolheu o tema “Tabaco: uma ameaça ao desenvolvimento”.

Doenças relacionadas ao tabaco são altamente incapacitantes, às vezes fatais, e geram enormes prejuízos financeiros. O tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo. Estima-se que cerca de 200 mil mortes no Brasil estão relacionadas ao vício. O consumo de cigarros e outros derivados do tabaco são responsáveis por quase 90% das mortes por câncer de pulmão, 30% das outras mortes por outros tipos de câncer, 85% dos óbitos por bronquite crônica e enfisema pulmonar, 25% dos óbitos por doenças cerebrovasculares e 45% das mortes por infarto do miocárdio.

Além de sua associação com hipertensão arterial, doenças vasculares, doenças na gravidez, infertilidade, impotência sexual e piora no desempenho físico e sexual.

Segundo dados do Ministério da Saúde, atualmente 22,7% dos homens e 16% das mulheres fumam em nosso País.

O vício está relacionado à presença de nicotina no cigarro, uma substância psicoativa que ativa áreas do cérebro responsáveis pelo prazer e relaxamento. Seu consumo gera uma tolerância e são necessários níveis mais altos para manter a sensação de prazer e relaxamento.

Prepare-se para deixar o cigarro!

Lembre-se sempre das compensações que poderá obter deixando de fumar.

A nicotina é uma substância com alto poder de dependência: às vezes você a controla, outras, ela o controlará. Procure aumentar a sua capacidade de controle a cada dia.

Não se desespere. A decisão deve ser tomada com calma. Até conseguir abandonar o cigarro, é possível que você tenha algumas recaídas.

Faça uma relação das atividades que lhe dão mais satisfação: exercícios, atividade sexual, leitura, cinema, comida, e então pense sobre quanto o cigarro atrapalha curtir livremente o que lhe dá prazer.

Diminua o consumo de café, já que ele desperta a vontade de fumar, além de aumentar os sintomas produzidos pelo abandono do cigarro.

Mude seu cotidiano, principalmente os momentos que despertam o desejo de fumar.

Mantenha-se atento: as recaídas se apresentam diante do menor pretexto. O período mais crítico geralmente está nas dez primeiras semanas.

Faça atividades que contribuam para motivá-lo a abandonar o cigarro, como a prática de diferentes esportes.

QUANDO A GRIPE ESTÁ EM SUAS MÃOS



O INFORMATIVO DE SAÚDE DA APMT
www.apmtsp.org.br

O inverno está chegando e com ele duas doenças típicas: a gripe e o “resfriado ou constipação”.

A gripe é causada por um vírus conhecido como influenza, que infecta o sistema respiratório. A recuperação geralmente acontece em uma ou duas semanas. A gripe pode representar sério risco para crianças pequenas, pessoas acima de 65 anos de idade e as que tenham algum comprometimento do sistema imune ou doenças crônicas pulmonares, renais ou cardíacas.

O vírus influenza é transmitido de pessoa a pessoa através de gotículas expulsas com a tosse e espirros. A inalação dessas gotículas ou o contato da mucosa (nariz, boca) com qualquer elemento contaminado, inclusive a própria mão, permite a entrada do vírus no organismo que destrói a membrana da mucosa do sistema respiratório e infecta as células passando a se multiplicar, possibilitando também a proliferação de bactérias causando infecções secundárias, como sinusite, faringite, bronquite, pneumonia e otite.

Por que a gripe está associada ao clima frio?

Nessa época do ano as pessoas permanecem em lugares fechados e sem ventilação, o que facilita a transmissão do vírus da gripe. Além disso, existe o aumento de pessoas gripadas em ambientes coletivos confinados como o transporte público e muitos locais de trabalho. Vale lembrar que a esmagadora maioria dos microrganismos não resiste à aeração, à radiação solar e à higienização dos equipamentos de ar condicionado.

Além da vacina, que outras medidas são eficazes na prevenção da gripe?

1. Lave as mãos com água e sabão sempre que possível, pois elas podem estar contaminadas pelo contato com superfícies ou objetos contendo as gotículas, podendo carrear o vírus até a mucosa de seu sistema respiratório.
2. Caso esteja num transporte coletivo, evite levar as mãos ao nariz ou boca, e assim que sair do veículo, higienize as mãos com álcool-gel.
3. Sempre que possível, optar por ambientes naturalmente ventilados e que tenham incidência de raios solares.
4. Se o ambiente que você frequenta é fechado e com ar condicionado, além de fiscalizar os procedimentos de higienização, procure ingerir bastante líquido e lavar as narinas, de preferência com água morna, três a quatro vezes durante sua jornada de trabalho.

Caso esteja gripado:

1. Procure ficar em casa tomando os medicamentos indicados pelo médico, repousando e alimentado-se adequadamente; caso tenha condição de trabalhar, utilize máscara tipo cirúrgica quando em ambientes fechados e que tenha outras pessoas (coletivos, ambientes de trabalho, igrejas, etc.).
2. Lave as mãos com água e sabão ou higienize com álcool-gel, não esquecendo de também higienizar o nariz com água, de preferência morna; quando for espirrar, proteja com as mãos a boca ou o nariz.
3. Alimente-se bem, ingira bastante líquido e busque estar em locais ventilados e com incidência de sol.

Já o “resfriado ou constipação” não é uma doença infecciosa e sim de natureza alérgica e sua ocorrência no inverno está associada ao frio e aos ácaros que proliferam nas cobertas e roupas de inverno guardadas nos armários. O comprometimento da mucosa do sistema respiratório pode propiciar a ocorrência de infecção bacteriana secundária. Para a prevenção, além das medidas higiênicas já indicadas, devemos nos agasalhar bem e manter o hábito de retirar as “roupas de inverno” dos armários para serem expostas à aeração e luz solar.