

**BOLETIM INFORMATIVO CEREST – PINDA**  
**Nº 4- 2010 – Outubro, Novembro e Dezembro**  
**EDIÇÃO ESPECIAL**



**CEREST - Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador de Pindamonhangaba**

Nosso 4º Boletim é especial porque relata as ações desenvolvidas durante o último trimestre, que refletem o amadurecimento da equipe, fruto das experiências vividas junto aos trabalhadores e aos colegas profissionais de saúde e segurança de toda nossa área de abrangência. Agradecemos a todos pela companhia nessa jornada e esperamos continuar juntos por muito tempo ainda! Um FELIZ NATAL E UM MARAVILHOSO ANO NOVO!!!



**Saúde e Segurança do Trabalhador**

A Saúde enquanto patrimônio do trabalhador é condição essencial e fundamental para o convívio social, indissociável do trabalho, ferramenta primeira no desenvolvimento das relações de produção. A força do trabalho humana, por sua grandeza, poder criativo, vem através do passado mostrando lutas e mudanças. E este processo está também na exploração dos recursos naturais, procurando promover mudanças no desequilíbrio ambiental e alterações no ecossistema e na qualidade de vida das comunidades e das demais espécies.

A Higiene e Segurança do Trabalho, enquanto cuidado individual e coletivo, implica em uma constante vigilância sobre o processo de trabalho, por parte dos técnicos, sindicalistas, para que evitem ao máximo as doenças relacionadas ao trabalho, principalmente LER – Lesões por Esforços Repetitivos e transtornos mentais.

Podemos pensar e afirmar que dentre os objetivos do trabalho, não está somente o de sobreviver, atender as necessidades básicas da vida, existem outros sonhos e motivações para o seu cotidiano.

(Enilda Maria Costa – Assistente Social do CEREST Pinda)

**POR QUE OS TRABALHADORES PROCURAM O CEREST?**

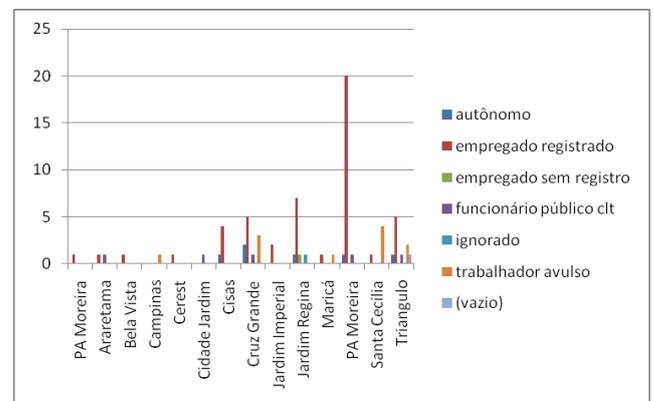
As demandas mais freqüentes da população trabalhadora junto ao CEREST-Pinda são:

- Orientações sobre Reabilitação Profissional, aposentadoria, afastamento do trabalho, transformação de benefício previdenciário para acidentário
- Denúncias sobre riscos em ambientes de trabalho (casos sentinela para ações de vigilância);
- Suspeita de doença ocupacional (encaminhados para o médico do trabalho)

Lembramos que o **fluxo de atendimento no CEREST** é iniciado na recepção, que faz um primeiro acolhimento para compreensão da queixa, após esse atendimento o paciente é agendado para acolhimento do Serviço Social, que faz as orientações e encaminhamentos necessários, inclusive acompanhamento de pacientes em consulta especializada na FUNDACENTRO, São Paulo.

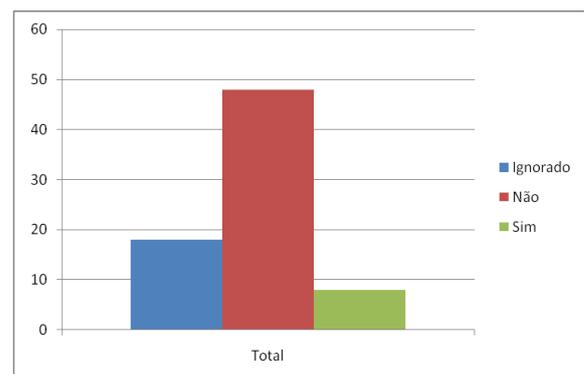
**ACIDENTES DE TRABALHO**  
**Notificações por Período:**

- **Regime de Trabalho**



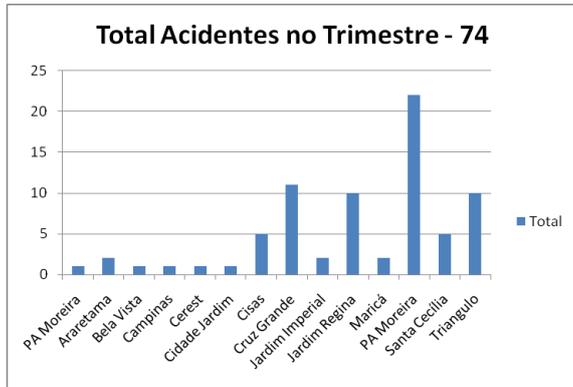
Dos 74 Acidentes de Trabalho notificados 49 foram com empregados registrados.

- **Emissão de CAT – Comunicação de Acidente de Trabalho**



Dos 49 acidentes de trabalho com trabalhadores registrados, em somente 08 foram abertas CAT.

## • Unidades



Podemos observar que 66,21% dos **acidentes notificados**, ocorreram com trabalhadores registrados (Carteira Profissional) e que em apenas 16% dos acidentes houve abertura da CAT (registro oficial do AT). O PA de Moreira foi o responsável pela maior parte das notificações. **Agradecemos a todas as unidades** pelas informações enviadas. Elas são fundamentais para o desenvolvimento das ações de prevenção de Acidentes de Trabalho!!

## PARA VOCÊ SABER MAIS:

### Voz Profissional



A voz é um som produzido na laringe, através da vibração das pregas vocais, envolvendo mecanismos respiratórios e musculares. Ela identifica um indivíduo com relação à idade, sexo, personalidade, estado emocional e *status* e é o instrumento de trabalho de aproximadamente 25% da população economicamente ativa em nosso país. Por outro lado, o Brasil é o segundo país do mundo em incidência de câncer da laringe e outros problemas vocais. Dentre os profissionais da voz, encontram-se os profissionais da educação (como professores e religiosos), do judiciário (juízes e advogados), do telemarketing, do jornalismo, de artes (atores, cantores e dubladores) e da política. Estes profissionais dependem diariamente de uma boa qualidade vocal para alcançar sucesso em suas ocupações.

Pensando em manter uma boa saúde vocal, alguns cuidados simples podem ser tomados no dia-a-dia, auxiliando na manutenção de uma voz *limpa, clara e sem esforço* excessivo para ser produzida. São eles:

- Beber de 2 a 3 litros de água por dia;
- Evitar alimentos gordurosos, muito condimentados, gaseificados ou gelados;
- Só fazer uso de pastilhas, *sprays* ou outros medicamentos com orientação médica;

- Realizar repouso da voz sempre que sentir necessidade;
- Usar roupas leves e que não apertem, principalmente na região da cintura e pescoço;
- Realizar exercícios regulares de relaxamento, principalmente para a região cervical e ombros;
- Manter a melhor postura da cabeça e do corpo durante atividades faladas ou cantadas;
- Evitar o fumo, álcool, drogas e poluição;
- Evitar tossir, gritar muito ou pigarrear;
- Evitar falar em locais muito ruidosos;
- Evitar mudanças bruscas de temperatura e uso de ar condicionado;
- Evitar ambientes com muita poeira, mofo, cheiros fortes, especialmente se você for alérgico.

Procurar atendimento especializado com médico otorrinolaringologista e fonoaudiólogo se usar intensamente a voz na profissão e/ou quando aparecerem sintomas de *rouquidão* (disfonia) ou *perda da voz* (afonia), ardência ou dor na garganta, voz *fraca ou áspera*, esforço excessivo ao falar. (Aretusa Monteiro - Fonoaudióloga CEREST - Pinda)

### SÍNDROME DE BURN-OUT



A síndrome de burn-out ou síndrome do esgotamento profissional é um tipo de comportamento afetado por situações estressantes no ambiente de trabalho, fazendo com que o trabalhador perca o sentido de sua relação com o trabalho. Ela age minando a resistência do organismo e suas vítimas podem apresentar manifestações de distúrbios psicológicos tais como insegurança, medo, ansiedade, inquietação e aflição e distúrbios orgânicos como hipertensão, disfunção digestiva, problemas cardíacos e dermatológicos, cefaléia e insônia. As alterações do comportamento são visíveis e o trabalhador que antes era muito envolvido com seu trabalho, irrita-se com facilidade, desiste, perde a energia e qualquer esforço lhe parece inútil.

O CEREST-Pinda, visando prevenir e colaborar com os trabalhadores vítimas do estresse laboral, criou um espaço de atendimento individual em sua sede com a psicóloga Marcia Regina. Um grupo de apoio psicológico permanente, também estará funcionando no CEM ( Centro de Especialidades Médicas ), todas as terças-feiras às 19 horas a partir de 2011, sob a coordenação da Psicóloga Marcia Regina. Maiores informações procurar o CEREST-Pinda.

(Márcia Regina da Silva – Psicóloga – CEREST Pinda)

## PREVIDÊNCIA SOCIAL – VOCÊ É SEGURADO?

Todo cidadão maior de 16 anos que contribui mensalmente para a Previdência Social é chamado de segurado e tem direito aos benefícios e serviços oferecidos pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), como a aposentadoria, o salário maternidade para as mulheres, o auxílio-doença, entre outros. Se você tem alguma dúvida sobre isso, procure o CEREST – Pinda para receber orientação.

## ACONTECE NO CEREST:

- Participação de técnicos do CEREST no evento – **III Seminário sobre Hospitais Saudáveis**, dias 11 e 12 de novembro em São Paulo, que tratou de: ambientes hospitalares ambientalmente saudáveis; acidentes de trabalho com materiais perfuro-cortantes, gerenciamento de resíduos contendo medicamentos, entre outros.
- Palestra: **Compreendendo o Assédio Moral no Trabalho**, No dia 05/11/10 o CEREST promoveu palestra sobre o tema assédio moral com a pesquisadora Cristiane Lima que apresentou os vários conceitos deste tema, entre eles as formas do assédio moral no ambiente de trabalho, as razões para a existência de situações deste assédio, conseqüências individuais e organizacionais e os mecanismos de intervenção e de prevenção. O assédio moral pode ser entendido como uma forma extrema de violência psicológica e tem despertado grande preocupação e interesse geral, tendo em vista a forma sutil com que se apresenta e suas graves conseqüências para os trabalhadores, o ambiente de trabalho e a sociedade. O evento foi realizado na FAPI de Pindamonhangaba e contou com a presença de universitários, estagiários, profissionais da área da saúde, do INSS, do CEREST, e da população em geral. (Marcia Regina da Silva –psicóloga – CEREST-Pinda)
- **Projeto Padarias:** em parceria com as Vigilâncias Sanitárias dos municípios de nossa área de abrangência e com o GVS – Taubaté vistoriamos 15 padarias. O objetivo é verificar as condições de segurança dos cilindros de massas e orientar os responsáveis sobre as medidas necessárias para evitar Acidentes de Trabalho.
- **Informação na APEOESP:** a fonoaudióloga do CEREST, Aretusa Monteiro, participou de reunião na APEOESP em Outubro, divulgando o Grupo de Voz.

- **Projeto Trabalho Infantil:** o CEREST tem procurado instituições que atendem crianças, com o objetivo de conhecer a realidade do município em relação às crianças que trabalham. Quantas são? Onde trabalham? O que fazem? Essas informações serão a base de ações de orientação às empresas que contratam crianças e às famílias dessas crianças, sobre trabalho saudável.
- **Capacitação em Boas Práticas para Manipuladores de Alimentos** - No dia 22/10, o CEREST participou dessa capacitação, promovida pela Vigilância Sanitária, com o objetivo de atualizar os donos de bares, restaurantes e lanchonetes sobre as ações adequadas no dia a dia para a manutenção da saúde e segurança dos seus clientes e funcionários.
- **Palestra sobre Saúde do Trabalhador:** no dia 8 de novembro, realizamos palestra na Escola Técnica Dr. Geraldo José Rodrigues Alckmin, no curso técnico de Segurança do Trabalho.
- **Exames audiométricos:** Os exames de audiometria e imitanciometria, além de estarem disponíveis para toda a população usuária do Sistema Único de Saúde – SUS, do município, também fazem parte de projetos específicos, como o projeto com o Sindicato dos Metalúrgicos de Pindamonhangaba e Moreira César, que tem o objetivo de conhecer a incidência de Perda Auditiva Induzida por Ruído Ocupacional – PAIRO, nesses trabalhadores. Esse tipo de projeto continua aberto a outros sindicatos interessados, basta entrar em contato conosco!



FELIZ NATAL!!!!!!

## EXPEDIENTE:

“Boletim Informativo CEREST Pinda” é um informativo gratuito com iniciativa do CEREST – Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador de Pindamonhangaba. Prefeito: João Ribeiro. Secretária Municipal de Saúde e Assistência Social: Ana Emília Gaspar. Diretor do Departamento de Riscos e Agravos à Saúde: Adriano José de Brum. Gerente de Unidade do CEREST Pinda: Márcia Tiveron de Souza. Equipe técnica: Aretusa Monteiro (fonoaudióloga), Celso Araújo de Souza (médico), Enilda Maria Costa (assistente social), Márcia Regina da Silva (psicóloga), Samantha Faria Ferreira da Silva (técnica em segurança do trabalho). Endereço CEREST Pinda: Rua Major José dos Santos Moreira, 28- Centro- Pindamonhangaba – São Paulo. CEP: 12490-010. Telefone: (12) 3645-8926. e-mail: crst.saude@pindamonhangaba.gov.br.