



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DO JANEIRO
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ADMINISTRATIVOS
DEPARTAMENTO DE PESSOAL
NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR DA UNIVERSIDADE RURAL

RELATÓRIO ANUAL DE GESTÃO DO NASSUR - 2011

PARTE 1

Seropédica

2012

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DO JANEIRO
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ADMINISTRATIVOS
DEPARTAMENTO DE PESSOAL
NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR DA UNIVERSIDADE RURAL

Coordenação:

Meiryellem Pereira Valentim (Assistente Social)

Equipe Técnica:

Ana Paula da Silva Gonçalves (Auxiliar de Saúde)

Arlete Gomes Guimarães Moraes (Médica do Trabalho)

Carolina Souza Nogueira (Médica)

Diego Costa Ferreira (Médico do Trabalho)

Jacqueline Assis Cunha (Fisioterapeuta)

Luciana Mendes Pereira (Fonoaudióloga)

Patrícia Rodrigues da Rocha (Enfermeira)

Viviane Arno Di Palma (Fisioterapeuta)

Secretária Executiva:

Mônica Leles da Silva Fernandes

Equipe de Apoio:

Ermesinda Lameira Bernardo (Médica do Trabalho)

Amanda Silva Belo (Assistente Social)

Carla Neves (Psicóloga)

César Franco Bernardo (Médico Perito)

Bárbara Barbosa Machado (Estagiária do Serviço Social)

Carlos Davi Silva de Lima (Estagiário de Segurança do Trabalho)

Estagiários:

Andressa Lopes Rocha (Educação Física)

Glória Rodrigues de Souza (Educação Física)

SUMÁRIO

1. ATIVIDADES REALIZADAS PELA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR DO NASSUR	5
2. AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE	5
3. FORMAÇÃO DE PARCERIAS	6
4. PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS/CURSOS	7
5. COORDENAÇÃO DE ESTAGIÁRIOS	8
6. VISITAS INSTITUCIONAIS E VISITAS DOMICILIARES	8
7. PARTICIPAÇÃO NAS AÇÕES DE IMPLANTAÇÃO DO SIASS	9
8. AÇÕES DE VIGILÂNCIA À SAÚDE DO SERVIDOR	9
9. SERVIÇO DE PERÍCIA OFICIAL EM SAÚDE	10
9.1 Perícia Médica	11
9.2 Perícia Social	14
9.3 Perícia: Ações da Psicologia	14
10. AÇÕES DE ASSISTÊNCIA MULTIDISCIPLINAR AO SERVIDOR	15
10.1 Assistência de Enfermagem	15
10.2 Assistência Fisioterapêutica	16
10.3 Assistência Fonoaudiológica	18
10.4 Assistência Psicológica	19
10.5 Assistência do Serviço Social	20
11. SERVIÇO ADMINISTRATIVO	21
12. APOIO ESTATÍSTICO	24
13. PALESTRA/ REUNIÕES/MATERIAL DE APOIO	24
14. PLANEJAMENTO PARA 2012	25
14.1 Metas Gerais	25
14.2 Promoção em Saúde	25
14.3 Vigilância em Saúde	26
14.4 Perícia em Saúde	26
14.5 Serviço de Enfermagem	27
14.6 Serviço de Fisioterapia	27
14.7 Serviço de Fonoaudiologia	27
14.8 Serviço de Psicologia	27
14.9 Serviço Social	28
APÊNDICES	29
APÊNDICE A - Folder “Atividade Física e Hipertensão Arterial”	30
APÊNDICE B – Folder Saúde do Trabalhador e atuação do Serviço Social	32
APÊNDICE C – Folder sobre Diabetes Mellitus	34
APÊNDICE D – Folder sobre as ações do NASSUR	36
APÊNDICE E - Trabalho apresentado no 1º CQVT SPB	38
APÊNDICE F - Trabalho apresentado no 1º 1º CQVT SPB	39
APÊNDICE G - Trabalho apresentado no 1º CQVT SPB	40

INTRODUÇÃO

O Núcleo de Atenção à Saúde dos Servidores da Universidade Rural (NASSUR) está vinculado a Pró-Reitoria de Assuntos Administrativos, desde setembro de 2011, e é responsável pelas ações de promoção e vigilância nos ambientes e processos de trabalho, de exames periódicos em saúde e admissionais, assim como, nas ações de perícia em saúde e acompanhamento em saúde dos servidores da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

Composto por uma equipe multidisciplinar desenvolve também atividades voltadas para o bem-estar do servidor da UFRRJ, sendo estas de caráter informativo, educativo e preventivo.

O presente relatório pretende divulgar e descrever as ações desenvolvidas ao longo do ano de 2011 pela equipe multidisciplinar do NASSUR, compreendida por assistentes sociais, enfermeiras, fisioterapeutas, fonoaudióloga, psicóloga e médicos do trabalho. Também está proposto ao final do relatório o planejamento das ações do NASSUR para 2012.

Convém informar que mesmo durante a greve que se estendeu do período de junho a setembro de 2011, o NASSUR continuou desenvolvendo atividades de perícia em saúde e exames admissionais. As demais ações de promoção e prevenção em saúde ficaram restritas a situações de urgência.

1. ATIVIDADES REALIZADAS PELA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR DO NASSUR

- Elaboração de material sócio educativo;
- Ações de promoção, vigilância, e assistência à saúde dos trabalhadores;
- Orientações sobre saúde;
- Atuação no projeto de implantação da Unidade SIASS-Rural;
- Atuação nas perícias em saúde e nos exames admissionais;
- Atuação em eventos científicos.

2. AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE

2.1 Elaboração e distribuição de material de apoio educativo nas diversas áreas de atuação do NASSUR: “Atividade Física e Hipertensão Arterial” (APÊNDICE A), “Saúde do Trabalhador e atuação do Serviço Social” (APÊNDICE B); informativo sobre “Diabetes Mellitus” (APÊNDICE C) e sobre as ações do NASSUR (APÊNDICE D).

2.2 Efetivação de ações de Educação em Saúde, através da elaboração de textos e cartazes informativos, relacionados à temática de saúde do trabalhador a fim de serem divulgados no Jornal Rural Semanal:

- Fórum SIASS – RJ: Ano XVIII, p. 3, número 19/2011 - 20 a 26/6/2011 (ANEXO 01);
- Projeto Caminhada: uma proposta de saúde: Ano XVIII, p. 3, número 21/2011 - 4 a 10/7/2011 (ANEXO 02);
- Divulgação da palestra Conhecendo e Construindo a Saúde do Servidor: Ano XVIII número 31/2011 - 26/9 a 2/10/2011; Ano XVIII, p. 1, número 32/2011 - 03 a 09/10/2011 (ANEXO 03).

2.3 Orientações individuais e coletivas aos trabalhadores sobre as ações do NASSUR assim como sobre o preenchimento e registro da Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT);

2.4 Realização de Plantão Social, com atendimentos individuais a 78 trabalhadores e familiares da UFRRJ com orientações sobre direitos sociais, saúde, previdenciários, da criança e do adolescente, dentre outros, e encaminhamentos internos e externos. Assim como atendimento multiprofissional realizado em conjunto com profissionais da Equipe NASSUR;

2.5 Implantação do projeto Análise Psicossocial do Ambiente de Trabalho desenvolvida no Departamento de Obras da Prefeitura Universitária (PU) e no Departamento de

Fitopatologia do Instituto de Biologia (IB), através da aplicação de Entrevistas Psicossociais, atendendo um total de 37 servidores;

2.6 Avaliação admissional dos professores pela Fonoaudiologia

Foram realizadas avaliações da comunicação, com ênfase na avaliação vocal em 28 professores admitidos na UFRRJ neste período. Distribuição dos servidores atendidos por sexo e faixa etária, pode ser observada nos dois gráficos a seguir (gráficos 01 e 02):

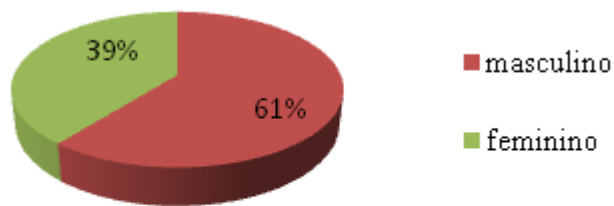


Gráfico 01 - Distribuição dos professores admitidos que fizeram avaliação vocal de acordo com o sexo. Seropédica, 2011

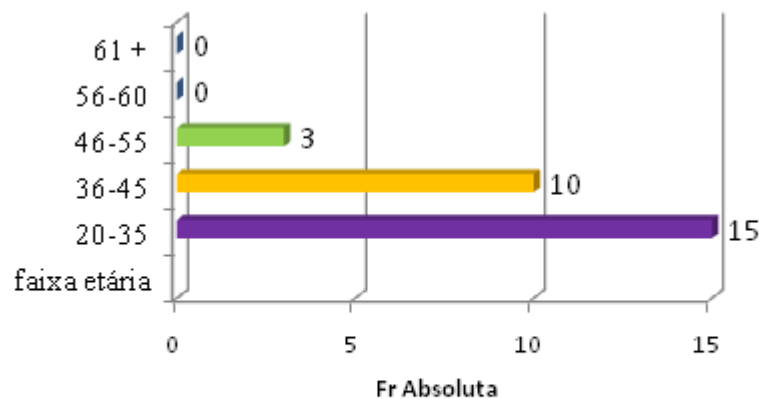


Gráfico 02 - Distribuição dos professores admitidos que fizeram avaliação vocal de acordo com faixa etária. Seropédica, 2011

3. FORMAÇÃO DE PARCERIAS

- Parceira com os médicos Fernando Peribanez Lacerda e Dalmir Salgado lotados na Divisão de Saúde da UFRRJ para assistência aos servidores integrantes do Programa de Hipertensão Arterial (HAS) e Diabetes Mellitus (DM);
- Parceria com a nutricionista Vânia do CAIC/UFRRJ para assistência aos servidores integrantes do Programa de HAS e DM;

- Com a Coordenação de Imunização da Secretaria Municipal de Saúde de Seropédica para provimentos de vacinas;
- Para organização do I Fórum SIASS RJ realizado na UFRRJ foram estabelecidos parcerias com o Restaurante Universitário para fornecer o coffee-break, com o Colégio Técnico da Universidade Rural e Embrapa para provimento de cestas com produtos orgânicos para sorteio;
- Parceria com o Centro de Atenção Psicossocial (CAPs) de Seropédica para acompanhar tratamento de alguns servidores da UFRRJ;
- Parceria com a COINFO para elaboração do site do NASSUR;
- Fortalecimento da parceria com o setor de Educação Física da Universidade, através de atividade de extensão, sendo realizadas atividades de caminhada com os servidores lotados nos setores da Biblioteca Central (BC) e Prefeitura Universitária, e com proposta de abranger os demais setores da UFRRJ;
- Renovação da parceria com o SINTEEG para sistematização de estagiários.

4. PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS/CURSOS

4.1 Curso de Capacitação em Promoção e Vigilância em Saúde do Trabalhador – PASS-SIASS. Conclusão em maio de 2011.

4.2 Videoconferência sobre Exame Periódico organizado pelo Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MPOG). Rio de Janeiro, 30 de agosto de 2011.

4.3 Organização e participação na palestra “Conhecendo a Saúde do Trabalhador da UFRRJ” para os servidores da UFRRJ, realizado no dia 06 de outubro de 2011 no Auditório Gustavo Dutra. Divulgação pelo Jornal Rural Semanal (ANEXO 04).

4.4 Participação no 1º Congresso de Qualidade de Vida no Trabalho no Serviço Público Brasileiro (1º CQVT SPB), no período de 06 a 08 de dezembro de 2011, em Brasília-DF. Apresentação dos seguintes trabalhos no formato pôster:

- As ações da equipe de vigilância em saúde na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (APÊNDICE E);
- Prevenção e saúde vocal nos Transtornos da Comunicação Humana (APÊNDICE F);
- Prevenção dos Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho e a importância da fisioterapia na equipe de Saúde do Trabalhador (APÊNDICE G).

4.5 Participação como ouvinte no evento “Saúde in Foco: O Trabalho da Saúde e a Saúde do Trabalhador”, Instituto Federal do Rio de Janeiro, em 05 de dezembro de 2011;

4.6 XXXI Encontro Nacional de Dirigente de Pessoal da IFEs, realizado nos dias 20 a 23 de setembro de 2011, em São Paulo – SP, no Teatro Marcos Lindenberg – UNIFESP – São Paulo – SP;

4.7 Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências – ENPEC / I Congresso Iberoamericano de Investigación en Enseñanza de las Ciencias (CIEC). Data: 05 a 09 de dezembro de 2011, em Campinas – SP, no Centro de Convenções – Campus da Universidade Estadual de Campinas, (UNICAMP).

5. COORDENAÇÃO DE ESTAGIÁRIOS

Orientação e supervisão a todos estagiários em questões referentes à saúde do trabalhador. Foram realizadas um total de 31 supervisões, diversas orientações técnica e incentivo a ação multiprofissional;

- Administrativo: Tabulação de dados e apoio as questões administrativas do NASSUR;
- Arquitetura e Técnico em Segurança do Trabalho: Apoio para o trabalho de Avaliação Ambiental do exame periódico em saúde, e elaboração de relatórios;
- Educação Física: Foco no fortalecimento do Projeto Caminhada, desenvolvido na Prefeitura Universitária e Biblioteca Central, sensibilização dos servidores em questões de prevenção aos riscos e agravos a saúde e promoção a saúde, apoio na construção de material de orientação em educação em saúde;
- Serviço Social: Ações multidisciplinares, tabulação de dados, acolhimento individual ao servidor da UFRRJ; supervisão em atividade privativas do Serviço Social; construção de material para ação de educação e saúde; apoio técnico para trabalho de sensibilização e ação coletiva.

6. VISITAS INSTITUCIONAIS E VISITAS DOMICILIARES

6.1 Visita institucional ao Campus da Rural em Campos dos Goytacazes em atenção a servidor em processo de reabilitação.

6.2 Realizadas 23 visitas, como atribuição do Serviço Social em demandas de servidores atendidos; à Secretaria de Ação Social; ao Fórum de Seropédica; ao Campus da Rural em Campos dos Goytacazes; e a Clínica de Reabilitação Shalon and Life, situada no município de Macaé.

6.4 Realizada visita a rede de apoio psicossocial em saúde mental da região de Seropédica para discutir o tratamento dos servidores acompanhados pelo Centro de Acompanhamento Psicossocial CAPS Bicho da Seda.

6.3 Visita domiciliar em equipe multiprofissional, totalizando 11 visitas, na residência de servidores atendidos pelo NASSUR, com elaboração de relatório social, incorporado as fichas de atendimento, ao prontuário e/ou ao parecer pericial.

7. PARTICIPAÇÃO NAS AÇÕES DE IMPLANTAÇÃO DO SIASS

Participação nos encontros do Grupo de Trabalho de Promoção e Vigilância do SIASS; no Grupo de Trabalho de Implantação do SIASS e no Fórum Permanente do SIASS no Rio de Janeiro.

8. AÇÕES DE VIGILÂNCIA À SAÚDE DO SERVIDOR

8.1 Ações coletivas junto à equipe multidisciplinar do NASSUR, no Instituto de Biologia e na Prefeitura Universitária, a fim de desenvolver o projeto de análise psicossocial no trabalho.

8.2 Reunião de sensibilização e mobilização do NASSUR no Instituto de Biologia, Prefeitura Universitária e Biblioteca Central com finalidade de apresentar as ações de Saúde do Trabalhador e o trabalho a ser desenvolvido.

8.3 Fortalecimento e continuação das ações das Comissões de Saúde, tendo sido realizadas reuniões com os trabalhadores de 4 setores da UFRRJ, a saber: Imprensa Universitária, Biblioteca Central e Instituto de Veterinária (IV). Tal proposta versou sobre o estímulo a formação de subcomissões por setor para ações de vigilância aos ambientes e processos de trabalho.

8.4 Participação na Comissão Permanente de Insalubridade e Periculosidade.

8.5 Elaboração do Formulário de Insalubridade.

- 8.6 Mapeamento ambiental de setores da UFRRJ como atividade integrante da Comissão Permanente de Insalubridade e Periculosidade.
- 8.7 Avaliação ambiental no laboratório de Fitopatologia do IB.
- 8.8 Elaboração de material de apoio as ações de vigilância como o quadro com os Riscos Ocupacionais e o formulário da Comissão Permanente de Insalubridade e Periculosidade.
- 8.9 Registro de 01 acidente de trabalho.
- 8.10 Realizado 02 avaliações ergonômicas no posto de trabalho de dois servidores lotados na Biblioteca Central e no Departamento de Assuntos Estudantis (DAE).
- 8.11 Orientação sobre cadeira ergonômica a um servidor do DMSA.

9. SERVIÇO DE PERÍCIA OFICIAL EM SAÚDE

A Perícia Oficial em Saúde é o ato administrativo que consiste na avaliação técnica de questões relacionadas à saúde e à capacidade laboral, realizada na presença do servidor por médico ou cirurgião-dentista formalmente designado, produzindo informações para fundamentar as decisões da administração no tocante ao disposto na Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990 e suas alterações posteriores.

Num contexto geral, o perito avalia a capacidade/incapacidade laborativa do servidor, analisando o grau (parcial ou total), a duração (temporária ou permanente) e a abrangência profissional (uniprofissional, multiprofissional e omni-profissional); se ele possui doença incapacitante (total ou permanente), invalidez ou algum tipo de deficiência; analisa acidentes de serviço, doenças profissionais e/ou relacionadas ao trabalho; avalia também processos de readaptação, reabilitação funcional e possíveis restrições de atividade laboral, além das licenças por motivo de saúde.

Todos os profissionais da área de saúde e segurança no trabalho poderão contribuir para a avaliação pericial com pareceres técnicos específicos de sua área de atuação, compondo uma equipe multiprofissional. Em especial, a equipe multiprofissional de apoio à perícia oficial pode ser formada por psicólogo, assistente social, fonoaudiólogo, técnico de enfermagem ou de saúde bucal.

De acordo com o Decreto nº 7.003, de 09/11/2009, a perícia oficial em saúde compreende duas modalidades: junta oficial em saúde (perícia oficial em saúde realizada por grupo de três médicos) e perícia oficial singular em saúde (perícia oficial em saúde realizada

por apenas um médico). A aplicabilidade de cada tipo se enquadra nas diferentes exigências de cada caso.

9.1 Perícia Médica

Os dados apresentados a seguir representam as perícias médicas contabilizadas no ano de 2011. Do dia 1º de Janeiro até o dia 31 de Dezembro, foram realizadas, pelo menos, 551 perícias médicas distribuídas quanto ao tipo de atendimento observado no gráfico 03:

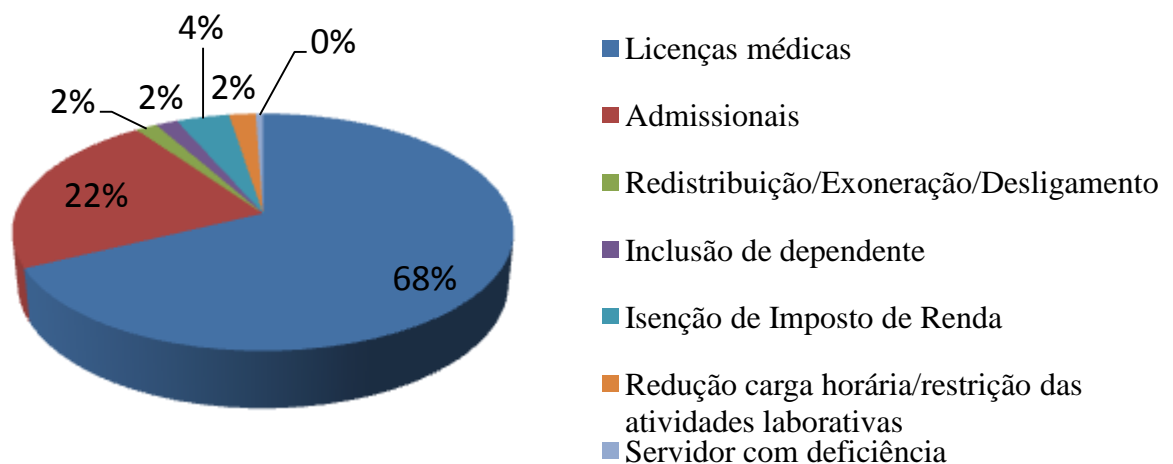


Gráfico 03 - Distribuição das Perícias quanto ao tipo de atendimento. Seropédica 2011

A perícia singular foi a modalidade de perícia predominante, tanto na avaliação das licenças médicas como na avaliação dos candidatos aprovados em concurso (exame para investidura). Ainda dentro desta modalidade, foram realizadas 22 (vinte e duas) visitas em domicílio. A junta médica atuou nos demais casos e sempre que a lei exigiu, principalmente quando período de afastamento por doença do servidor excedeu 120 dias, em caso de candidato ou servidor com deficiência, na avaliação de aposentadoria por invalidez; no reconhecimento de invalidez de dependente e na avaliação para isenção do imposto de renda. Foram emitidos, ao todo, 60 laudos pela junta médica, dos quais 09 (nove) para fins aposentadoria. Dentre os servidores licenciados três faleceram.

É importante afirmar que sempre que possível e necessário, as perícias foram realizadas por equipe multidisciplinar, a exemplo das licenças para acompanhamento de familiar doente, que passam pela avaliação da assistente social. Foram concedidas 20 (vinte) licenças para acompanhamento de familiar doente.

Neste período, foi solicitado a readaptação de um servidor devido a transtorno mental e comportamental, e outro se apresentou apto a reassumir suas atividades laborativas, dando fim ao período de readaptação.

Os servidores assistidos foram, na sua maioria, mulheres (Gráfico 04), das quais 31 requereram licença maternidade.

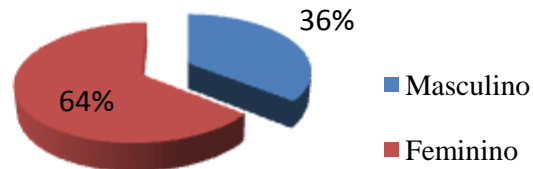


Gráfico 04 -Distribuição das licenças médicas de acordo com o gênero. Seropédica, 2011

As licenças médicas emitidas puderam ser classificadas de acordo com o resultado pericial em (Gráfico 05):

- Tipo 1 - licença negada;
- Tipo 2 - concedida licença, com previsão de alta ao final do período desta;
- Tipo 3 - licença maternidade;
- Tipo 4 - concedida licença e havia necessidade de reavaliação do servidor antes do término da mesma.

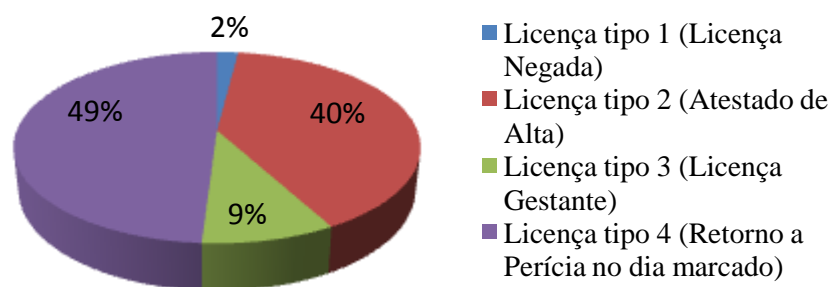


Gráfico 05 - Distribuição das licenças quanto ao tipo de resultado. Seropédica, 2011

As doenças osteomusculares foram as de maior prevalência, de acordo com a classificação do CID-10 (Gráfico 06).

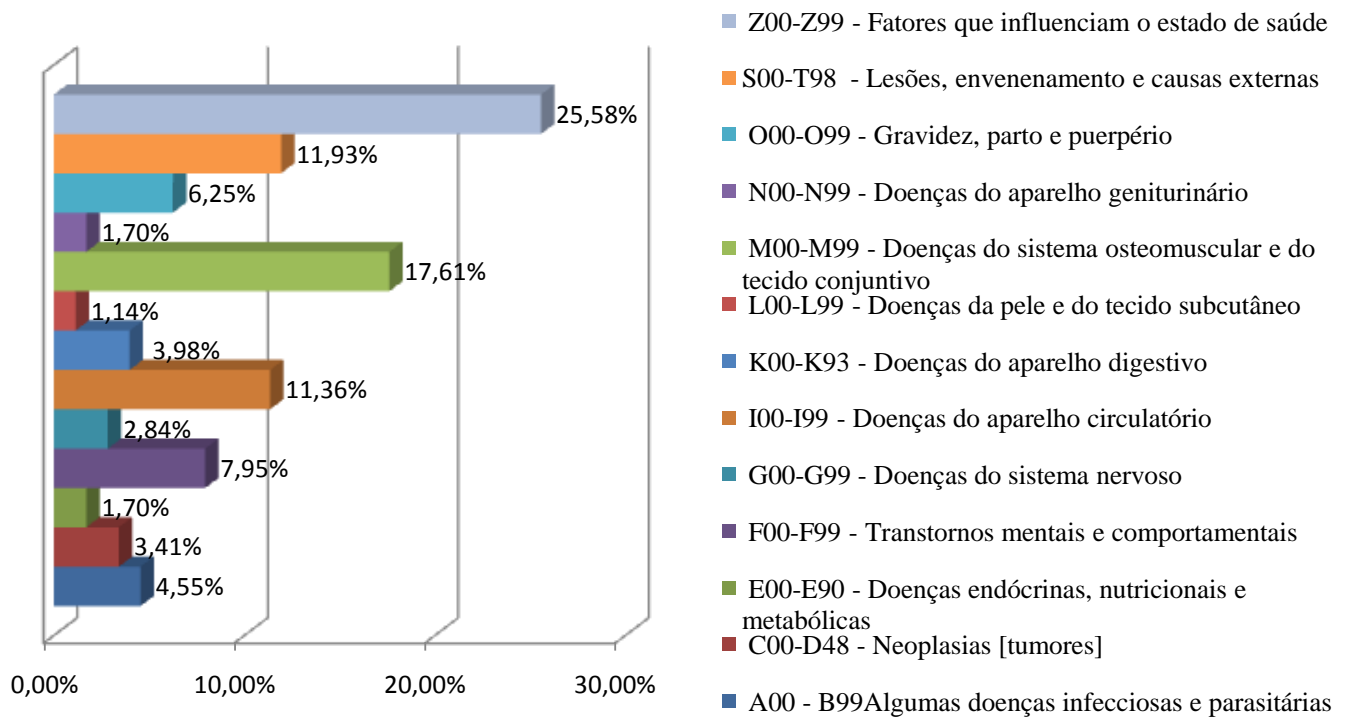


Gráfico 06 - Distribuição das doenças evidenciadas nas perícias médicas de acordo com o CID-10. Seropédica, 2011

Foram admitidos na UFRRJ 75 docentes e 49 técnicos administrativos, totalizando 124 exames admissionais em 2011 (Gráfico 07).

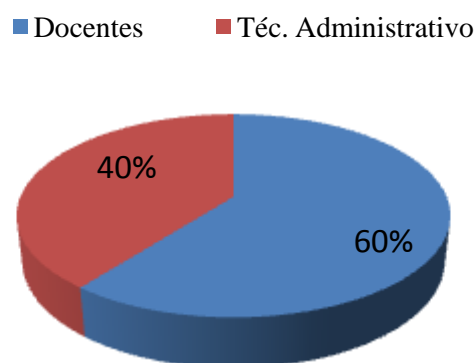


Gráfico 07 - Distribuição dos servidores admitidos quanto ao tipo de cargo. Seropédica, 2011

A tabela 01 demonstra a distribuição dos servidores admitidos de acordo com os cargos.

Tabela 01 - Servidores admitidos na UFRRJ em 2011 segundo o cargo. Seropédica, 2011.

CARGO	NÚMERO DE SERVIDORES
Administrador	03
Analista de Tecnologia da Informação	04
Arquivista	01
Assistente de laboratório	03
Assistente em Administração	20
Auxiliar administrativo	04
Auxiliar de Veterinária e Zootecnia	01
Bibliotecário	01
Engenheiro Agrônomo	02
Engenheiro/Área	02
Médico/Área	03
Professor do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico	01
Professor do Magistério Superior	74
Técnico de laboratório/Área	03
Técnico de refrigeração	01
Técnico em Assuntos Educacionais	01
Total	124

9.2 Perícia Social

Realização de 34 perícias sociais com servidores públicos da Universidade, dentro das ações de Perícia em Saúde, enquanto ações que integram equipe multidisciplinar, para análise e concessão de Licença por Motivo de Doença do servidor ou de pessoa da família, como rege a Lei nº 8.112/1990, que dispõe sobre o Regime Jurídico Único dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais.

9.3 Perícia: Ações da Psicologia

A psicologia fez 20 atendimentos a servidores encaminhados pela Perícia Médica. Sendo realizado parecer psicológico e relatórios sobre os casos em acompanhamento ou em tratamento terapêutico como documento de auxílio para a Perícia em Saúde. Além de participação em Junta Médica para resolução de casos de servidores acompanhados pela psicologia.

10. AÇÕES DE ASSISTÊNCIA MULTIDISCIPLINAR AO SERVIDOR

10.1 Assistência de Enfermagem

Foram realizadas uma média de 200 atendimentos de enfermagem em exames admissionais, demissionais e perícia médica. As atividades referem-se à verificação dos sinais vitais, orientações de promoção à saúde e esclarecimentos quanto às ações do NASSUR, entre outras (vide gráficos 08 e 09).

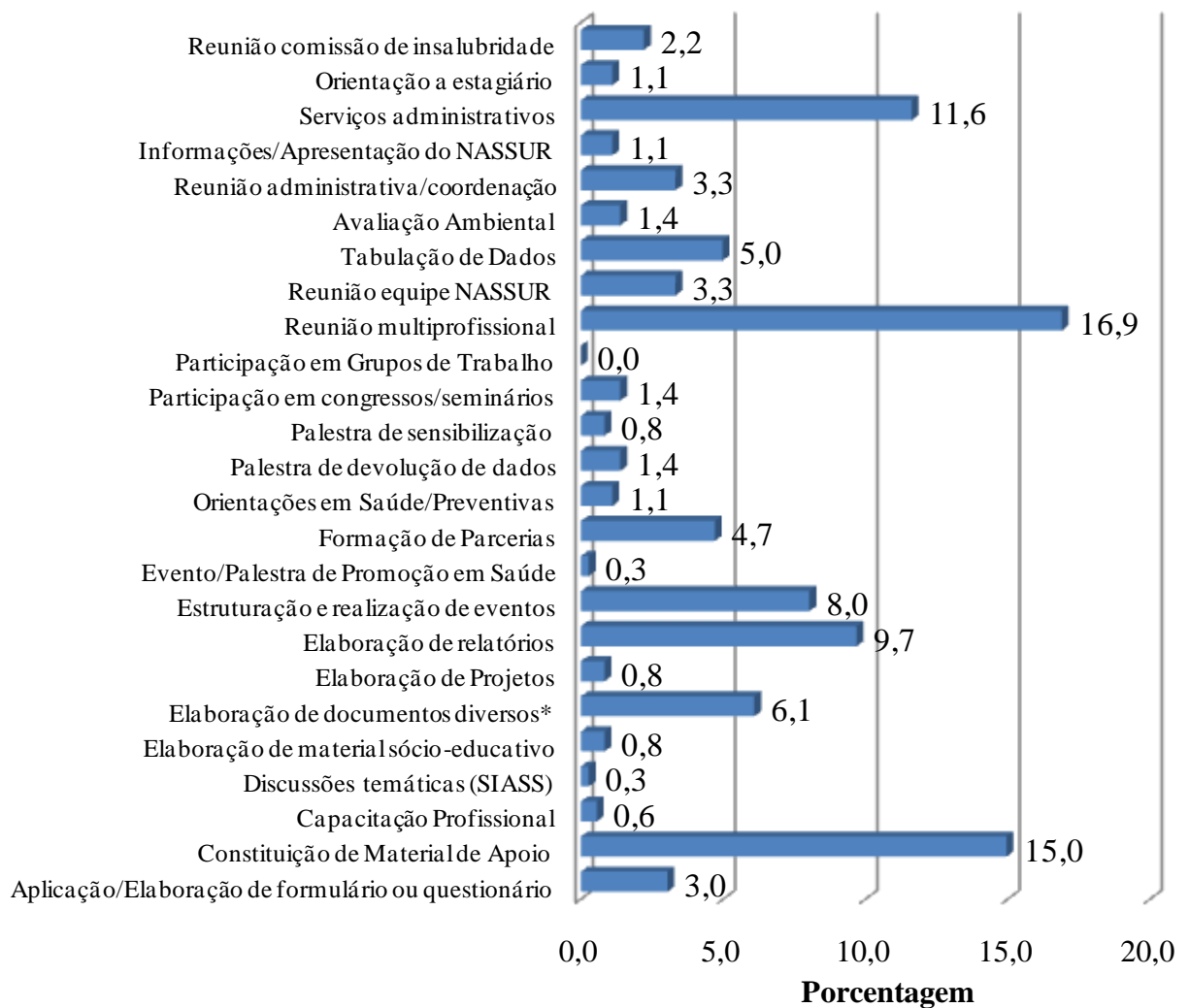


Gráfico 08 - Participação da enfermagem nas atividades do NASSUR durante o ano de 2011. Seropédica, 2011

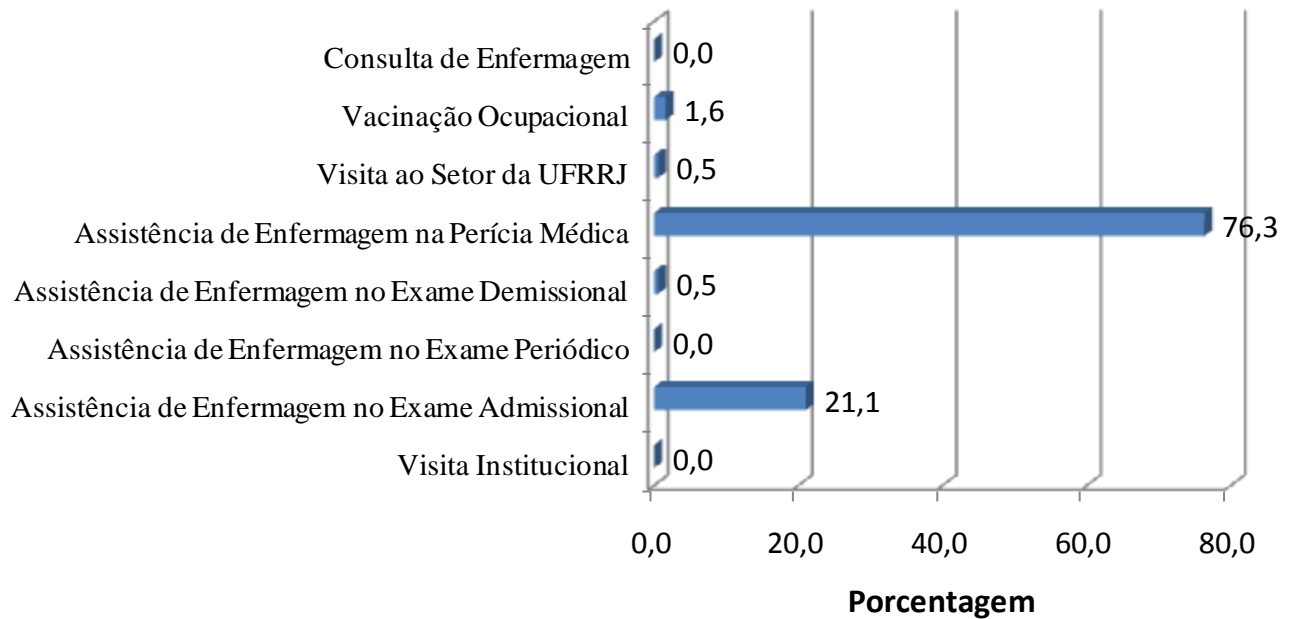


Gráfico 09 - Tempo gasto por atividades de enfermagem durante o ano de 2011. Seropédica, 2011

10.2 Assistência Fisioterapêutica

O serviço de Fisioterapia não dispõe de estrutura para promover atendimento Fisioterapêutico ao servidor da Rural. A carência permanece principalmente em relação a uma sala com espaço adequado para acomodar as duas macas, os equipamentos de laser, de ultra som e de cinesioterapia. Mas devido a procura por atendimento, a equipe se esforça para atender ou encaminhar os servidores dentro de suas limitações, impostas por falta de equipamentos e espaço físico. No ano de 2011 totalizou-se 20 atendimentos limitando-se a (tabelas 02 e 03, gráfico 10):

- 08 sessões de cinesioterapia;
- 07 emissões de parecer junto a perícia médica; e
- 05 orientações preventivas, que possam interferir positivamente na saúde do servidor.

Tabela 02 - Distribuição dos servidores atendidos pela fisioterapia segundo o perfil social. Seropédica, 2011

Sexo	%	Cargo	%	Escolaridade	%
Feminino	65,0	Téc. Adm.	90,0	Nível Superior	70,0
Masculino	35,0	Docente	10,0	Nível Médio	25,0
				Nível Fundamental	5,0
Total	100,0	Total	100,0	Total	100,0

Tabela 03 - Distribuição dos servidores atendidos pela fisioterapia quanto a lotação. Seropédica, 2011

Lotação	F	%
Biblioteca Central	6	30,0
Inst. Veterinária	3	15,0
Inst. Biologia	1	5,0
Coplan	1	5,0
NASSUR	2	10,0
DMSA	1	5,0
DAE	1	5,0
IM	1	5,0
Hospital Veterinário	2	10,0
Inst. Zootecnia	1	5,0
Prefeitura	1	5,0
Total	20	100,0

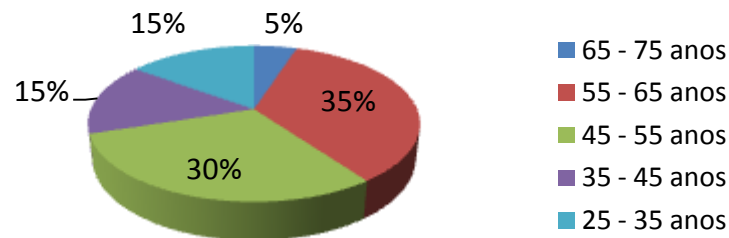


Gráfico 10 - Distribuição dos servidores atendidos pela fisioterapia quanto a faixa etária. Seropédica, 2011

O gráfico abaixo demonstra a frequência absoluta das patologias segundo os servidores atendidos pela fisioterapia em 2011 (gráfico 11).

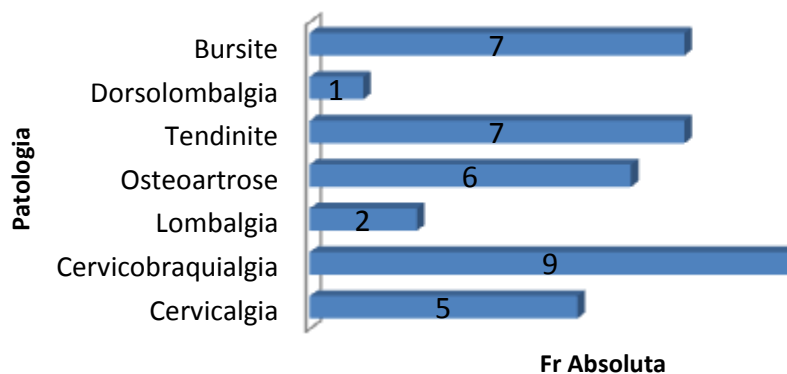


Gráfico 11 - Distribuição dos servidores atendidos pela fisioterapia quanto a patologia em 2011. Seropédica, 2011

Devido a falta de recursos, situação já mencionada, foram encaminhados 05 servidores para outros serviços de Fisioterapia para efetuarem todo tratamento em outra instituição.

Observação:

- As servidoras Jacqueline de Assis Cunha, Fisioterapeuta, gozou de licença maternidade de 18 de janeiro a 30 de julho de 2011; e Viviane Arno Di Palma, Fisioterapeuta, tirou licença médica para tratamento da própria saúde, de 17 março a 28 de abril de 2011, e posteriormente, entrou em licença maternidade em 04 de outubro de 2011.

10.3 Assistência Fonoaudiológica

A demanda do ambulatório de Fonoaudiologia foi decorrente das ações referentes ao exame admissional e espontânea. Alguns servidores já estavam em atendimento desde o início da implantação do serviço, em 2010. A seguir a distribuição por cargo, sexo e CID-10 (gráficos 12, 13 e 14).

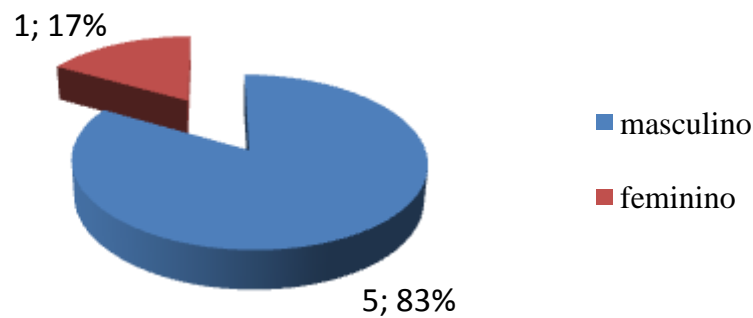


Gráfico 12 - Distribuição dos servidores atendidos no ambulatório de fonoaudiologia por sexo. Seropédica, 2011

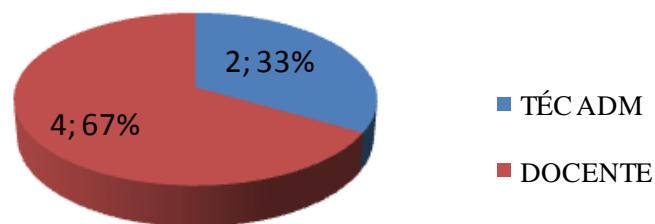
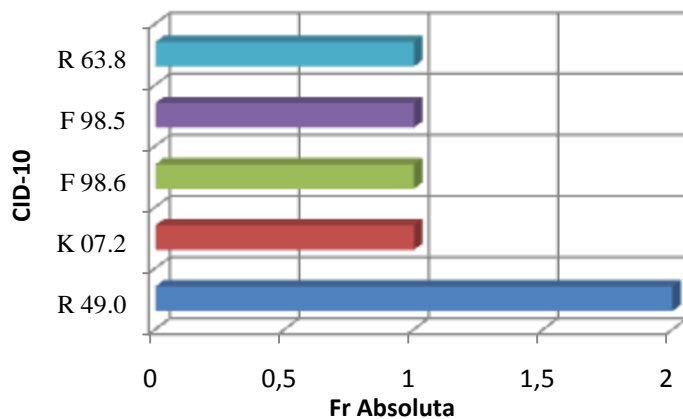


Gráfico 13 - Distribuição dos servidores atendidos no ambulatório de fonoaudiologia por cargo. Seropédica, 2011.



R63.8 - Outros sintomas e sinais relativos a ingestão de alimentos e de líquidos

F 98.5 - Gagueira [tartamudez]

F 98.6 - Linguagem precipitada

K07.2 - Anomalias da relação entre as arcadas dentárias

R49.0 - Disfonia

Gráfico 14 - Distribuição dos servidores atendidos no ambulatório de fonoaudiologia por CID-10. Seropédica, 2011

10.4 Assistência Psicológica

Foram realizadas uma média de 124 atendimentos de psicologia em acompanhamento terapêutico, orientação e avaliação psicológica. Tendo sido atendidos 58 servidores. A seguir a distribuição por sexo, demanda e atendimento (Gráficos 15, 16 e 17).

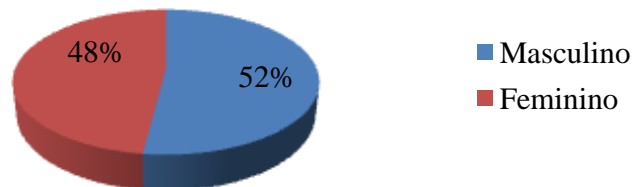


Gráfico 15 - Distribuição de servidores segundo o sexo. Seropédica, 2011

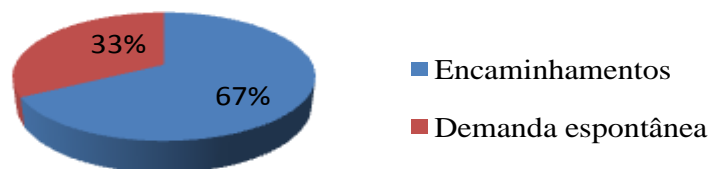


Gráfico 16 - Distribuição de servidores segundo o caráter da demanda. Seropédica, 2011

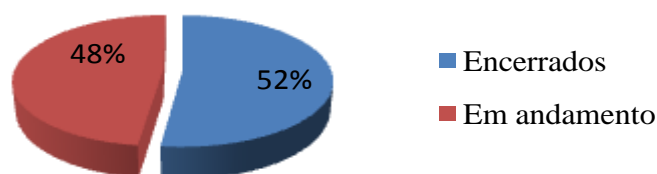


Gráfico 17 - Distribuição dos servidores de acordo com a situação atual de atendimento. Seropédica, 2011

10.5 Assistência do Serviço Social

Foram realizados 112 atendimentos de serviço social, entre ações de prevenção dos riscos e agravos a saúde, promoção e vigilância em saúde, além de atuação na perícia em saúde. Participação nas atividades multidisciplinares do NASSUR (vide gráficos 18 e 19).

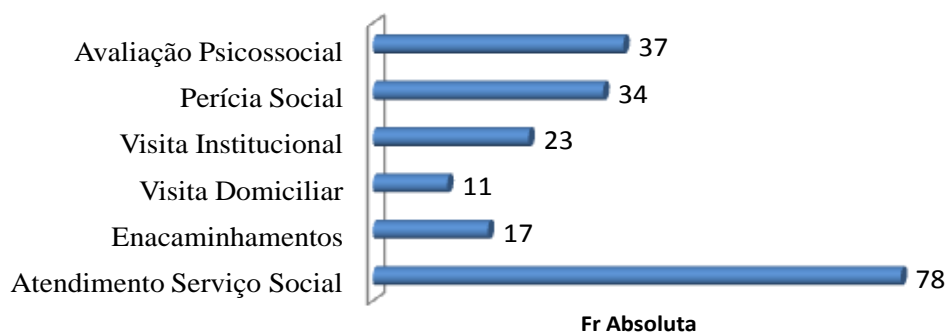


Gráfico 18 - Distribuição das atividades privativas do Serviço Social durante o ano de 2011. Seropédica, 2011



Gráfico 19 - Distribuição das atividades de serviço social no ano de 2011.
Seropédica, 2011

11. SERVIÇO ADMINISTRATIVO

A Secretaria Administrativa do NASSUR, durante o ano de 2011, procurou trabalhar de forma a organizar, dinamizar e desenvolver ações de normatizações para bom desenvolvimento deste setor, além de procurar atender todas as demandas que surgiram com a transferência de gestão e Pró-Reitoria do núcleo. Também assessorou, gerenciou informações, auxiliou na execução de tarefas administrativas e em reuniões; coordenou e controlou

documentos e correspondências; atendeu usuários externos e internos; organizou eventos e viagens.

Atividades Internas Realizadas:

- Solicitação e envio de justificativas referentes a viagens e diárias para a equipe do NASSUR;
- Elaboração de memorandos, ofícios e comunicações internas e externas;
- Registro de processos recebidos no NASSUR e encaminhamentos dos mesmos. Foram recebidos 80 processos de insalubridade;
- Parecer de Perícia em Saúde;
- Agendamentos realizados pela secretaria em Saúde;
- Elaborar relatórios de frequência dos bolsistas e estágios para o CIEC/DEST;
- Despache de processos no programa on-line da UFRRJ;
- Solicitação de trabalhos a Imprensa Universitária;
- Elaboração do inventário de patrimônio do Núcleo. Com isso foram levantados todos os materiais de uso permanente (com os devidos RMs) e todos os pedidos de compra que ainda não chegaram (com os n° dos processos para o acompanhamento);
- Solicitação de carros;
- Prontuários (kit) preparados;
- Recebimento de materiais permanentes;
- Contato telefônico para: remarcação de Perícia em Saúde, informações e orientações aos servidores;
- Licenças Médicas emitidas;
- Laudos da Junta médica emitidos;
- Óbito de servidor em processo de aposentadoria;
- Participação em reuniões e redação de uma Ata;
- A secretaria do NASSUR recebeu os auditores da UFRRJ, em visita a Divisão de Saúde, fornecendo as informações solicitadas por eles;
- Atendimento aos servidores presencial, por telefone, ou por e-mail;
- Elaboração de documento de criação do NASSUR;
- Elaboração de quadro de férias exercício 2012 dos servidores do NASSUR.

Consolidado Administrativo de 2011

Nº	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	TOTAL ANUAL
1	CÓPIAS	6540
2	ENCADERNAÇÃO	008
3	BANNERS	003
4	PEDIDOS REQMAT	002
5	MEMORANDO RECEBIDO NASSUR	100
6	MEMORANDO RECEBIDO DE INSALUBRIDADE/DOC/OFIÍCIOS	016
7	OFIÍCIOS RECEBIDOS	004
8	CIRCULARES RECEBIDAS	000
9	PORTARIAS RECEBIDAS	011
10	CIRCULARES EMITIDAS	002
11	MEMORANDO EMITIDO NASSUR	192
12	MEMORANDO EMITIDO DE INSALUBRIDADE	011
13	OFIÍCIOS EMITIDOS	007
14	CORRESPONDÊNCIAS RECEBIDAS	004
15	CORRESPONDÊNCIAS EMITIDAS	003
16	PROCESSOS RECEBIDOS NASSUR	057
17	PROCESSOS RESPONDIDOS NASSUR	057
18	PROCESSOS RECEBIDOS DE INSALUBRIDADE	025
19	PROCESSOS DE INSALUBRIDADE ENCAMINHADOS PARA A COMISSÃO PERMANENTE	064
20	LISTA DE FREQUENCIA NASSUR	006
21	PEDIDOS DE CARROS PARA EVENTOS	022
22	PEDIDO DE CARROS PARA VISITA DOMICILIAR.	021
23	CARTUCHOS UTILIZADOS	015
24	FOLHAS 04 UTILIZADAS	6.000
25	GARRAFÕES D'ÁGUA	051
26	COPOS D'ÁGUA	3.000
27	MATERIAL PERMANENTE RECEBIDO (FISIOTERAPICO E IMPRESSORA)	009
28	VIAGENS (SCDP) RELATÓRIOS	015
29	AUSÊNCIAS AS PERÍCIAS AGENDADAS	010
30	RELATÓRIOS SEMANAIS PERÍCIAIS PARA O DP	045
	PRONTUÁRIOS PREPARADOS E/OU FORMULÁRIO MÉDICO PREENCHIDO	620
32	Nº LM EMITIDAS	377
33	LAUDOS DE JUNTA MÉDICAS EMITIDOS: 22 ISENÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA; 09 INCLUSÃO DE DEPENDENTE; 09 APOSENTADORIA; 04 OUTROS PARECERES 11 REDUÇÃO DE CARGA HORÁRIA ATIVIDADES LABORATIVAS 09 APTO PARA REDISTRIBUIÇÃO/EXONERAÇÃO/ DESLIGAMENTO; 03 DEFICIENTES	67
34	ÓBITO DE LICENCIADO	03
35	PERÍCIAS AGENDADAS (Sem computar o período de Greve)	460
36	AGENDA DE ADMISSIONAIS	181
37	AGENDA FONOAUDIOLOGIA	012
38	AGENDA PSICOLOGIA	000
39	AGENDA FISIOTERAPIA	003
40	AGENDA ASSISTENTE SOCIAL	013
41	PARTICIPAÇÕES EM REUNIÃO NASSUR	012
42	VISITA DE AUDITORES DA UFRRJ	003
43	REGISTRO DE REUNIÃO EM ATA	009

12. APOIO ESTATÍSTICO

- Participação efetiva na elaboração dos dados estatístico do NASSUR;
- Sintetização do Relatório de Atividades do NASSUR - 2011;
- Tabulação dos dados da Entrevista Psicossocial aplicada no Departamento de Obras da PU e no Departamento de Fitopatologia do IB;
- Tabulação dos questionários do I Fórum SIASS-RJ;
- Construção dos Mapas Estatísticos mensais das atividades de enfermagem;
- Elaboração do Mapa de Atendimento de Perícia em Saúde.

13. PALESTRA/ REUNIÕES/MATERIAL DE APOIO

- Elaboração de folder sobre as ações e as atividades realizadas pelo NASSUR (APÊNDICE D);
- Participação em reuniões da Comissão Permanente de Insalubridade e Periculosidade;
- Participação em reuniões com a equipe multiprofissional do Projeto Caminhada;
- Participação em reunião de sensibilização sobre a Análise Psicossocial do Ambiente de Trabalho no Departamento de Obras da PU e no Departamento de Fitopatologia do IB;
- Palestra de devolução dos dados da Análise Psicossocial do Ambiente de Trabalho ao Departamento de Obras da PU;
- Participação em reuniões da Comissão Organizadora do I Fórum SIASS-RJ;
- Elaboração de cartazes e banners para o I Fórum SIASS-RJ;
- Elaboração de resumos e banners para o 1º Congresso de Qualidade de Vida no Trabalho no Serviço Público Brasileiro;
- Reuniões com coordenações do Departamento de Pessoal (DP) acerca dos fluxos entre NASSUR e DP;
- Reuniões com chefias superiores para execução do exame periódico em saúde;
- Contato com a Fundação de Seguridade Social – GEAP sobre informações de contratação de exame periódico em saúde;
- Reuniões internas do NASSUR para gerenciamento do setor;

- Reuniões com a Coordenação da Perícia Médica para elaboração de fluxos administrativos da perícia;
- Reunião sobre fluxos administrativos da secretaria do NASSUR;
- Realizada uma reunião no Centro de Arte e Cultura da UFRRJ sobre caso de servidor em reintrodução ao trabalho;
- Pesquisa e Construção de questionário para os casos de suspeita de assédio moral;
- Pesquisa e formatação do modelo de questionário SRQ-20 (*Self Report Questionnaire*) para diagnóstico de transtornos mentais menores.

14. PLANEJAMENTO PARA 2012

14.1 Metas Gerais

- Implantar a Unidade SIASS-UFRRJ;
- Contratar profissional de psicologia, fundamental para continuidade das ações multidisciplinares e de saúde mental do NASSUR;
- Contratar profissional Médico Psiquiatra, fundamental para continuidade das ações multidisciplinares, de saúde mental, e perícia em saúde do NASSUR;
- Contratar profissional de Serviço Social, fundamental para continuidade das ações multidisciplinares e sociais do NASSUR;
- Trabalhar em função do fortalecimento do NASSUR, buscando a construção de melhorias das condições e das relações de trabalho dentro da UFRRJ;
- Normatização das ações desenvolvidas pelo NASSUR para a Universidade;
- Estruturação do serviço do NASSUR em nova cede, cedida pelo Conselho Universitário, após reforma;
- Participar em cursos de atualização e congressos/eventos voltados a saúde do trabalhador;
- Atualização do site do NASSUR ao longo do ano;
- Participação contínua no Fórum permanente de implantação do SIASS.

14.2 Promoção em Saúde

- Ampliar e integrar a equipe multidisciplinar do NASSUR, em especial a enfermagem, ao Projeto de Caminhada dos servidores da UFRRJ;
- Implantação dos exames periódicos em saúde na UFRRJ;

- Implantação do Módulo de Exame Periódico em saúde do SIASS;
- Promover espaços para participação e controle social pelos servidores públicos, através das Comissões Internas de Saúde na Universidade;
- Elaborar e implantar o Programa de Preparação para a Aposentadoria;
- Elaborar materiais sócio-educativos sobre a temática de saúde do trabalhador e realizar campanhas educativas nas datas comemorativas de saúde.

14.3 Vigilância em Saúde

- Levantamento e divulgação dos fatores de risco psicossociais, físicos, químicos, biológicos e ergonômicos dos ambientes de trabalho, prioritariamente nos setores com maior prevalência de afastamento por doença ou agravo à saúde;
- Aquisição dos equipamentos necessários para avaliação quantitativa dos riscos nos ambientes de trabalho, para melhor embasamento técnico dos laudos ou pareceres da vigilância;
- Implantar o novo Comunicado de Acidente de Trabalho do Servidor Público;
- Intervir com medidas de controle e eliminação ou diminuição dos fatores de risco nos ambiente de trabalho com objetivo de diminuir os coeficientes de morbidade e melhorar a qualidade de vida do servidor.

14.4 Perícia em Saúde

- Treinamento da equipe multidisciplinar do NASSUR, para implantação do Módulo de Perícia Oficial em saúde do SIASS;
- Implantação do Módulo de Perícia Oficial em saúde do SIASS no NASSUR/UFRRJ;
- Capacitação da equipe para aprimoramento da Perícia Oficial em Saúde;
- Estimular a participação de equipe multidisciplinar nas Perícias Oficiais em Saúde;
- Aprimorar a coleta e tabulação de dados referentes à perícia, para aperfeiçoar a pesquisa epidemiológica em desenvolvimento;
- Contribuir e participar das ações de Vigilância e Promoção em Saúde.

14.5 Serviço de Enfermagem

- Implantar o Programa de Controle da HAS e DM na UFRRJ;
- Elaborar materiais educativos, a saber: cartilha de Segurança do Trabalho e orientações nutricionais a hipertensos e diabéticos;
- Promover a assistência de enfermagem nas perícias, exames admissionais e periódicos;
- Dar prosseguimento ao Programa Itinerante de Vacinação Ocupacional.

14.6 Serviço de Fisioterapia

- Visitar os setores para avaliação ergonômica;
- Visitar os setores programados para a ginástica Laboral e Blitz Postural;
- Formular campanhas para promoção da saúde e prevenção de LER/DORT;
- Conscientizar os servidores sobre posturas corretas e alongamentos durante a jornada de trabalho, através de campanhas, cartazes, informativos no Rural Semanal, folders, cartilhas, visita aos setores e atendimento em grupos;
- Atendimento fisioterapêutico aos servidores;
- Participar na perícia de saúde, quando solicitado parecer.

14.7 Serviço de Fonoaudiologia

- Dar prosseguimento aos atendimentos realizados na assistência no ambulatório;
- Dar prosseguimento na participação dos Exames Admissionais dos docentes;
- Prosseguimento na participação da Perícia em Saúde, através de parecer fonoaudiológico;
- Participar de Exames Periódicos nos demais Institutos da Universidade;
- Desenvolver outros materiais informativos a respeito da comunicação humana e seus transtornos, a fim de promoção de saúde;
- Organizar a biblioteca do setor a fim de proporcionar maior organização do material de consulta, catalogando todos os livros, apostilas e panfletos.

14.8 Serviço de Psicologia

- Participar de todas as etapas dos Exames Periódicos nos demais Institutos da Universidade;
- Fortalecer o trabalho de análise psicossocial no ambiente de trabalho iniciado na Prefeitura Universitária e Instituto de Biologia. Dar continuidade a ação de promoção com realização

de uma reunião geral em conjunto com a direção da unidade, estabelecimento da comissão interna de saúde e desenvolvimento de um trabalho de caráter interventivo na busca de melhorias na qualidade das relações de trabalho na unidade;

- Dar prosseguimento aos acompanhamentos terapêuticos realizados na assistência ambulatorial;
- Orientar o trabalho psicológico na assistência, exclusivamente, aos servidores da Universidade Rural, assegurando sempre o apoio e o acolhimento aos servidores em situação de sofrimento psíquico;
- Buscar maior integração institucional com os setores, direção e coordenação das demais unidades, principalmente nos casos em que fique identificado o agravamento do estado de saúde do servidor como consequência de seu ambiente de trabalho.

14.9 Serviço Social

- Fortalecer a implementação do projeto de análise psicossocial nos ambientes e processos de trabalho aplicado na UFRRJ;
- Elaborar materiais sócio-educativos sobre a temática saúde do trabalhador e realizar ações de educação e saúde;
- Prosseguir com as ações realizadas no Projeto de Caminhada dos servidores da UFRRJ;
- Fomentar a participação do serviço social nas atividades de Perícia em Saúde;
- Corroborar para a promoção de espaços para participação e controle social pelos servidores públicos, através das Comissões Internas de Saúde na Universidade;
- Participar em cursos de atualização e congressos/eventos voltados a saúde do trabalhador e serviço social;
- Dar seguimento a facilitação de acesso dos trabalhadores às informações sobre seus ambientes e relações de trabalho – numa atuação que vai da coleta dos dados à análise dos resultados obtidos - almejando o fortalecimento da luta desses, em outros setores da Universidade.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Folder “Atividade Física e Hipertensão Arterial”

ATIVIDADE FÍSICA E TRATAMENTO MEDICAMENTOSO

Nas pessoas com hipertensão arterial, a atividade física ajuda a reduzir a pressão e a dosagem de medicamentos, chegando muitas vezes a eliminar a necessidade de usá-los. Além disso, ajuda a controlar outros fatores de risco normalmente associados à hipertensão, como obesidade, colesterol, diabetes e estresse.

Exercício recomendado



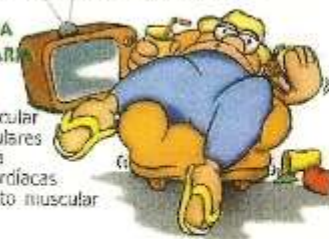
O exercício recomendado ao paciente hipertenso é o aeróbico, de três a cinco vezes por semana, com duração média de 40 a 50 minutos e intensidade de leve a moderada. Ou seja, alcançando de 50% a 70% da frequência cardíaca máxima. Esse exercício auxilia a redução da pressão arterial. Para a saúde global do indivíduo, e devem ser ministrados por profissionais adequados.

SEDENTARISMO

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda de massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



Participe do Projeto de Atividade Física
Para maiores informações procure o
Núcleo de Atenção a Saúde do Servidor
da Universidade Rural (NASSUR).
e-mail: saudedotrabalhador@ufrj.br

*Elaborado pela equipe de Educação Física:
Graduandos Andressa Lopes Rocha, Felipa Chagas
Helena, orientados pelo prof. Anderson Luiz Bezerra
da Silveira*

BIBLIOGRAFIA:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Recursos do ACSM para o Personal Trainer. 1ª ed. Guanabara Koogan – Rio de Janeiro, 2006.

MEDINA, L.F. et al. Atividade física: impacto sobre a pressão arterial. Physical activity: Impact on blood pressure. Rev Bras Hipertens vol.17(2):103-106, 2010.

RESENDE, Marcelo de Aquino et al. Estudo comparativo do perfil pró-aterosclerótico de estudantes de Medicina e de Educação Física. Arq. Bras. Cardiol. vol.95, n.1, pp. 21-29, 2010.



ATIVIDADE FÍSICA E HIPERTENSÃO ARTERIAL



"ATIVIDADE FÍSICA É UM DIREITO DE
TODOS E UMA NECESSIDADE BÁSICA"





A Hipertensão Arterial, mais conhecida como "Pressão Alta", pode ser encarada como uma doença ou como um fator de risco para o desenvolvimento de doenças do coração, pois, na grande maioria das vezes, não provoca sintomas ou os sintomas são gerais (podem ocorrer em qualquer doença), como dores de cabeça, tonturas, mal estar.

ATIVIDADE FÍSICA E HIPERTENSÃO ARTERIAL

A prática regular de atividades físicas é parte primordial das condutas não medicamentosas de prevenção e tratamento da hipertensão arterial. A prática regular de atividade física de lazer, principalmente vigorosas, além de diminuir a Pressão Arterial de vigília e em situações de estresse físico e mental. Dessa forma, para a prevenção da Hipertensão Arterial, recomenda-se que todo indivíduo adulto pratique pelo menos 30 minutos de atividade física moderada em pelo menos 5 dias da semana.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, SEGUNDO O ACSM (2006)

- Melhora na função cardiovascular e respiratória;

- Redução dos fatores de risco para doenças coronarianas, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC);
- Redução da pressão sistólica e diastólica de repouso;
- Redução da gordura corporal total e intra-abdominal;
- Redução das necessidades de insulina, melhorando a tolerância à glicose, dentre outros.

Diminuição da morbidade e da mortalidade:

A prática regular de atividade física tem relação direta com o controle da pressão arterial sistólica e diastólica. A adoção de um estilo de vida ativo pela prática regular de exercícios físicos poderá aumentar o alívio das morbidades e reduzir significativamente as mortalidades oriundas ou não da insuficiência de atividade física, tais como, as doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade e Diabetes Mellitus que formam um conjunto de morbidades geralmente associadas entre si, constituindo-se em graves problemas de Saúde Pública.

Outros benefícios importantes como diminuição da ansiedade-depressão e aumento do sentimento de bem-estar, também são identificados pela prática de exercícios.

Como já visto, a atividade física tem uma participação fundamental na promoção da melhora da qualidade de vida, diminuindo os níveis de estresse e nos tomando menos sensíveis à ação adrenérgica.

HIPERTENSÃO ARTERIAL E CAMINHADA



Estudos e programas estimulam as pessoas a ir caminhando para o trabalho, pois se estima que a duração da caminhada para o trabalho está associada com a diminuição dos riscos de incidências de hipertensão arterial. Os riscos de hipertensão são reduzidos cerca de 12% quando essa caminhada se prolonga por mais de dez minutos.

A ação benéfica do exercício para a saúde está relacionada à sua capacidade de combater o estresse emocional, a obesidade pelo aumento do gasto calórico e da taxa metabólica basal, o diabetes.

O American College of Sports Medicine (ACSM, 2006) relata a necessidade de exercícios de baixa intensidade (caminhada vigorosa) durante toda a vida. Tal recomendação condiz com a exposição da população geral à atividade física de baixo risco para a obtenção de benefícios relacionados à saúde visando uma redução das doenças cardiovasculares e metabólicas.

Quanto maior for a prática de atividade física, principalmente as de natureza aeróbia, maior será o condicionamento cardiorrespiratório do indivíduo, que pode ser representado pelo aumento do consumo máximo de oxigênio e por uma recuperação mais rápida da pressão arterial e frequência cardíaca após o esforço.

APÊNDICE B – Folder Saúde do Trabalhador e atuação do Serviço Social

Conhecendo melhor o Serviço Social...

O Serviço Social é uma profissão com formação universitária de caráter sócio-político, crítico e interventivo, e se utiliza de instrumental científico multidisciplinar das Ciências Humanas e Sociais para análise e intervenção no conjunto de desigualdades, que se originam do antagonismo entre a socialização da produção e a apropriação privada dos frutos do trabalho.

O maior campo de atuação do Serviço Social é na área da Saúde. Outros campos também são bastante expressivos desta atuação, como o campo Sócio-Jurídico e a Assistência Social. Temos ainda o campo da Educação, Habitação e Empresarial.

O assistente social se tornou uma profissão interventiva que busca principalmente a garantia e o acesso de direitos às camadas da população trabalhadora. Realiza estudos e pesquisas, emite parecer social, propõe medidas sociais, incentiva a formação de comissões, planeja, elabora e executa planos, programas e projetos sociais.



Serviço Social

Assistente Social e Saúde do Trabalhador:

Elaborado pela equipe de Serviço Social do Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor da Universidade Rural: Meiryellem Valentim, Amanda Belo e estagiária Bárbara Barbosa Machado.

BR465 - Km 7, Antiga Estrada Rio-
São Paulo, UFRRJ, Seropédica - RJ,
CEP 23890-000. Tel:(21) 2681-4643
E-mail: saudedotrabalhador@ufrj.br



Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor da Universidade Rural (NASSUR) preconiza ações de prevenção dos riscos e agravos a saúde, atua na implantação de ações de promoção e vigilância e desenvolve o trabalho de pericia em saúde.

O núcleo é composto por uma equipe multidisciplinar e esta, tem realizado um papel importante na implementação de ações.

O Serviço Social se insere no contexto do NASSUR, tendo por objetivo desenvolver ações voltadas à promoção da saúde, a busca pela garantia dos direitos do servidor. Tem caráter informativo, educativo, preventivo, e atua nas ações de caráter multidisciplinar, através de avaliação dos fatores psicossociais. Assim, contribui na melhoria das condições de vida e resgate da cidadania dos trabalhadores.

AÇÕES:

Programa de Análise Psicossocial do Trabalho:



Avaliação da situação de saúde no ambiente de trabalho, a fim de subsidiar ações de promoção e vigilância junto com os trabalhadores, com foco na dimensão psicossocial do trabalho. Atendimentos individuais e pareceres técnicos específicos para cada situação. Análise realizada através de entrevista com foco no perfil e estado de saúde do trabalhador.

Projeto Caminhada:



Ação de promoção da saúde e prevenção de patologias, criado a partir de avaliação periódica de saúde com os trabalhadores, a fim de proporcionar a participação em um programa de atividades físicas, com a possibilidade de adquirir hábitos de vida mais saudáveis e controle das patologias, como Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus.

Programa de Hipertensão e Diabetes Mellitus:



Programa tem como finalidade melhorar as condições de vida dos trabalhadores hipertensos e diabéticos, levando orientações de como conviver com as doenças, os hábitos de vida saudáveis, a importância da atividade física, baseando-se em estratégias de ações educativas de prevenção e promoção. Tem-se como finalidade alcançar o controle dos níveis de pressão e glicemia, melhorando a qualidade de vida e diminuindo o absenteísmo.

Atividades do Serviço Social No NASSUR:

- Entrevista social e acolhimento aos trabalhadores;
- Análise psicossocial nos ambientes e processo de trabalho;
- Atendimento aos familiares e /ou comunidade;
- Realização de visitas domiciliares e institucionais;
- Incentivo a organização interna de trabalhadores;
- Elaboração de material sócio educativo;
- Orientações diversas relacionadas ao direito do servidor;
- Elaboração de palestras de sensibilização com os trabalhadores;
- Atuação na pericia oficial em saúde, para acompanhamento familiar, a partir do art. 83 da lei 8.112;
- Incentivo a prática de Estudos de casos, com vistas a discussão em equipe multidisciplinar;
- Elaboração e implementação de projetos sociais;

APÊNDICE C – Folder sobre Diabetes Mellitus



Lembre-se, qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é igual para todos. Portanto procure seu médico com mais frequência, mantenha uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes, e faça atividade física.

*Participe do Projeto Atividade Física Laboral. Para maiores informações procure o Núcleo de Atenção a Saúde do Servidor da Universidade Rural (NASSUR).
e-mail: saudedotrabalhador@ufrj.br*



Elaborado pela equipe de enfermagem:
Ana Paula da Silva Gonçalves Alves
Patrícia Rodrigues da Rocha



O que é Diabetes Mellitus?

O Diabetes Mellitus (DM) pode ser decorrente de uma deficiência na secreção de insulina e/ou da incapacidade deste hormônio exercer adequadamente sua função no organismo. É caracterizado pelo aumento do nível de glicose no sangue (hiperglicemia).

Quais fatores de riscos podem levar ao aparecimento do diabetes?

- Sedentarismo;
- Idade acima de 45 anos;
- História familiar de doença cardiovascular;
- Obesidade central (cintura abdominal >102 cm para homens e >88 cm para mulheres, medida na altura das cristas ilíacas);
- Aumento do colesterol e de triglicérides;
- Grande ingestão de bebidas alcoólicas
- Tabagismo

Quais as consequências do diabetes?

- Retinopatia diabética (perda visual significativa);
- Nefropatia diabética (lesão nos rins);
- Neuropatia diabética (pode se manifestar por sensação de queimação, choques,

agulhadas, formigamento nas extremidades do corpo);

- Pé diabético (úlceras e amputações);
- Infecções (excesso de glicose pode causar danos ao sistema imunológico, aumentando o risco de contrair algum tipo de infecção).

Tipos de Diabetes

Tipo 1: causada pela destruição das células produtoras de insulina;

Tipo 2: resultante da resistência à insulina e da deficiência na secreção de insulina;

Diabetes Gestacional: ocorre pela diminuição da tolerância à glicose, sendo diagnosticada na gestação, podendo persistir ou não após o parto;

Outros tipos: são decorrentes de defeitos genéticos associados com outras doenças ou com uso de medicamentos.

Quais os principais sintomas do diabetes?

DM Tipo 1: vontade de urinar várias vezes; fome frequente; sede constante; perda de peso; fraqueza; fadiga; nervosismo; mudanças de humor; náusea; vômito.

DM Tipo 2: infecções frequentes; visão embaçada; dificuldade na cicatrização

de feridas; formigamento nos pés; furúnculos.

Como se previne?

Adotando comportamentos e medidas que reduzem os riscos, como:

- Manutenção do peso ideal
- Evitar fumar
- Controlar a pressão arterial
- Evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas;
- Praticar atividade física regularmente (no mínimo três vezes por semana), aeróbicos (caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta etc.) e ter duração média de 45 a 60 minutos. Devem ser realizados com roupas e calçados adequados.

Pessoas com idade acima de 35 anos ou com história prévia de cardiopatia, devem ser submetidas a um teste ergométrico prévio.

Portadores de Diabetes devem:

- Realizar exame diário dos pés para evitar o aparecimento de lesões;
- Manter uma alimentação saudável;
- Utilizar os medicamentos prescritos;
- Praticar atividades físicas; e
- Manter um bom controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações médicas.

APÊNDICE D – Folder sobre as ações do NASSUR

• Programa de Análise Psicossocial do Trabalho



O propósito do programa é avaliar a situação de saúde do ambiente de trabalho, e subsidiar ações de vigilância e promoção, junto com os

trabalhadores, com foco na dimensão psicossocial do trabalho. atendimentos e pareceres técnicos específicos em cada área de atuação. A análise é realizada através de uma entrevista individual tendo como foco o perfil e estado de saúde do servidor, sua relação

com o trabalho, a atividade que desempenha, a organização e sua percepção do trabalho. Após a coleta de dados é realizado uma reunião afim de discutir a realidade do setor e construir coletivamente ações de promoção à saúde.

• Perícia Oficial em Saúde

Compreende duas modalidades: Junta Oficial em Saúde (realizado por um grupo de 3 médicos) e Perícia Oficial Singular em Saúde.

A equipe multidisciplinar do NASSUR contribui para a avaliação pericial através de estudos, atendimentos e pareceres técnicos específicos em cada área de atuação.

EQUIPE

Coordenação:

Meiryellem Pereira Valentim (Assistente Social)

Equipe Técnica:

Ana Paula da Silva Gonçalves (Auxiliar de Saúde)

Arlete Gomes Guimarães Moraes (Médica do Trabalho)

Carla Neves (Psicóloga)

Carolina Souza Nogueira (Médica do Trabalho)

Diego Costa Ferreira (Médico do Trabalho)

Jacqueline Assis Cunha (Fisioterapeuta)

Luciana Mendes Pereira (Fonaudióloga)

Patrícia Rodrigues da Rocha (Enfermeira)

Viviane Arno Di Palma (Fisioterapeuta)

Secretária Executiva:

Mônica Leles da Silva Fernandes



Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
NASSUR - Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor da Universidade Rural
(021) 2681-4643
e-mail: saudedotrabalhador@ufrrj.br



NASSUR

Núcleo de Atenção
à Saúde do Servidor da
Universidade Rural



Saúde do Trabalhador

O Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor da Universidade Rural (NASSUR) se alinha a uma iniciativa do Governo Federal em implantar o programa de saúde para os servidores públicos federais, SIASS - Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor. Desta forma, o Núcleo iniciou suas atividades na Universidade em 2007 como uma área da Divisão de Saúde, visando a promoção de melhores condições de vida do trabalhador em seu ambiente de trabalho.

O Núcleo é composto por uma equipe multidisciplinar de médicos, peritos, fisioterapeutas, fonoaudióloga, enfermeira, auxiliar de saúde, assistentes sociais e psicóloga. Esta equipe tem realizado um papel importante na implementação de ações de promoção e vigilância nos ambientes de trabalho, de exames periódicos em saúde e admissionais, assim como, nas ações de perícia em saúde e acompanhamento em saúde.

Ações do NASSUR

• Exame Periódico de Saúde

Seguindo uma visão ampliada de atenção à saúde do trabalhador, o Exame Periódico aplicado na Universidade apresenta-se diferenciado ao englobar em seu processo não só a avaliação médica mas incluir a avaliação psicossocial e ambiental.

Assim esse processo possibilita a consolidação de informações sobre o perfil dos trabalhadores e o ambiente de trabalho, que serão utilizados para propor ações de promoção à saúde e de intervenção no processo de adoecimento.

• Programa Itinerante de Vacinação Ocupacional

O programa é desenvolvido nos setores onde os trabalhadores estão inseridos com o objetivo obter maior adesão e garantir a qualidade de vida dos trabalhadores ao diminuir o risco de contrair doenças infecciosas, através da vacinação.

• Programa de Orientação Ergonômica, Ginástica Laboral e Blitz Postural



O foco é orientar os servidores sobre o uso correto e o mobiliário mais adequado para a sua atividade; informar sobre os limites do corpo com o objetivo de não submeter o mesmo a cargas desnecessárias e lesivas; instruir como relaxar e alongar os diferentes grupos musculares, conforme a atividade desenvolvida, e a postura mais adequada durante a rotina de trabalho.

Sua meta é favorecer a saúde com informação e prevenção.

• Programa de Prevenção / Saúde Vocal e Transtornos da Comunicação Humana



Visando atender a quaisquer dos transtornos da comunicação humana, sejam estes de natureza da linguagem, motricidade oral, voz ou audição, que interfiram na atividade de trabalho foi desenvolvido este programa. A ação consiste em avaliar, orientar e intervir junto os servidores da Universidade.

APÊNDICE E - Trabalho apresentado no 1º CQVT SPB



AS AÇÕES DA EQUIPE DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE NA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO (UFRRJ)

Autores: Patrícia Rodrigues da Rocha¹; Meiryellem Pereira Valentim²; Diego Costa Ferreira³
Filiação Institucional: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO

A vigilância em saúde é um conjunto de ações contínuas, que possibilita conhecer, analisar e monitorar os fatores determinantes e condicionantes da saúde relacionados aos ambientes e processos de trabalho. Suas ações visam planejar, implantar e avaliar intervenções que reduzam os riscos ou agravos à saúde (MPOG, 2010). As ações da equipe de vigilância em saúde do Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor da Universidade Rural (NASSUR) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) são subsidiadas pela avaliação ambiental nos ambientes de trabalho e pelas informações levantadas nos exames periódicos em saúde e nas perícias em saúde. E têm como **objetivos:** avaliar o ambiente e o processo de trabalho do servidor identificando riscos e agravos à saúde; propor ações de promoção e prevenção em saúde para redução dos riscos e agravos à saúde; e proporcionar aos servidores informações sobre o seu ambiente de trabalho visando melhores condições de trabalho.

MÉTODO

As ações de vigilância em saúde do NASSUR são desenvolvidas por equipe multidisciplinar, de acordo com a Norma Operacional de Saúde do Servidor, Portaria n.º 03/2010 do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MPOG, 2010).

- Antes da atuação da equipe nos setores, realizamos uma reunião de sensibilização com os servidores e chefia para apresentação da equipe técnica e exposição dos objetivos e finalidades da ação de vigilância em saúde
- A equipe realiza visita aos locais de trabalho, onde são verificadas as relações entre ambiente de trabalho, servidor, atividade desenvolvida, e processo de trabalho.
- Utiliza-se um formulário para coletar dados sobre as condições ambientais, como: aspectos sanitários, riscos físico, químico, biológico e de acidente. Nesta etapa, a equipe do NASSUR, além de observar e registrar as características do processo e do ambiente de trabalho, tem a oportunidade de dialogar com os servidores, fazendo com que estes sejam participes desse processo
- Após a avaliação ambiental, a equipe técnica apresenta a consolidação dos dados aos servidores e chefia e, conjuntamente, discutem-se os achados e as ações de promoção e prevenção a serem implantadas
- Aproveitamos a reunião para incentivar a formação da Comissão Interna de Saúde do Servidor Público (CISSP) pelos trabalhadores do próprio setor para monitoramento e continuidade das atividades iniciadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A equipe de vigilância em saúde realizou, até o momento, avaliação ambiental nos seguintes institutos/setores da UFRRJ: Instituto de Biologia; Coordenação de Planejamento; Prefeitura Universitária; Biblioteca Central; Imprensa Universitária; Divisão de Guarda e Vigilância; e Instituto de Veterinária. Em dois dos institutos/setores foram formadas as CISSP, pois priorizamos a troca de informações entre equipe técnica e servidores para traçar as ações de promoção e prevenção em saúde. Além disso, é o trabalhador que detém o conhecimento do seu processo de trabalho.

Identificou-se a necessidade de implantar/realizar ações de promoção e prevenção para redução dos riscos e agravos à saúde dos servidores, as quais foram:

- Curso de Extensão em Saúde do Trabalhador – instrumentalização dos servidores;
- Elaboração e distribuição de material sócio-educativo (folders sobre Vacinação Ocupacional, Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS e Diabetes Mellitus - DM; Cartilha de Cuidados com a Voz e de Orientações Posturais durante o Trabalho) – orientação e esclarecimento em saúde aos servidores;
- Vacinação Ocupacional – baseada no cargo funcional;
- Projeto de Caminhada em parceria com o Instituto de Educação Física – são realizadas caminhadas com servidores a fim de prevenir o aparecimento e as consequências da HAS e DM;
- Protocolo de Avaliação Vocal – avaliação e orientação quanto a dúvidas sobre o bom uso da voz e da fala, prevenindo abuso e mau utilização da voz;
- Avaliação Ergonômica – propor ações que reduzam ou eliminem os agravos à saúde relacionados às condições de trabalho;
- Programa de Ginástica Laboral e Blitz Postural – prevenção de doenças relacionadas ao trabalho; e
- Análise Psicossocial do Ambiente de Trabalho – visa melhorar a interação social e reduzir conflitos entre pares de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atuação da equipe de vigilância em saúde é voltada para a análise dos riscos e agravos à saúde presentes nas atividades de trabalho desenvolvidas pelos servidores. Considerando o conhecimento e a percepção que os servidores têm do processo de trabalho e dos riscos ambientais, são planejadas ações de promoção e prevenção à saúde, a fim de reduzir os riscos e melhorar as condições de trabalho. Também são utilizadas fontes de informações existentes para subsidiar as ações de atenção à saúde do servidor, como o perfil epidemiológico da saúde dos servidores identificado nos exames periódicos e na perícia em saúde. Discute-se com os servidores a importância de formar as CISSPs nos institutos/setores para participar do planejamento, monitorar, avaliar e sugerir ações de melhoria das condições de trabalho, além de indicar à equipe de vigilância as situações de risco nos ambientes e processos de trabalho.

REFERÊNCIAS

MPOG - MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO. Portaria normativa nº 03, de 07 de maio 2010. Estabelece orientações básicas sobre a Norma Operacional de Saúde do Servidor-NOSS aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal - SIFEC, com o objetivo de definir diretrizes gerais para implementação das ações de vigilância aos ambientes e processos de trabalho e promoção à saúde do servidor. Brasília: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão; Secretaria de Recursos Humanos, Departamento de Saúde, Previdência e Benefícios do Servidor, 2010a. Disponível em: <<https://www2.sispene.gov.br/saude/>>. Acesso em: 28 ago. 2011.



1. Coordenadora Subtitular do Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor (NASSUR) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Enfermeira. Mestrado em Enfermagem pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Doutoranda em Enfermagem pela UERJ. E-mail: patriciarodrigues@ufrrj.br
2. Coordenadora do NASSUR/UFRRJ. Assistente Social. Mestranda em Saúde Ambiental no Centro Universitário Pitágoras (UNIFPI).
3. Médico do Trabalho do NASSUR.

APÊNDICE F - Trabalho apresentado no 1º 1º CQVT SPB



PREVENÇÃO E SAÚDE VOCAL NOS TRANSTORNOS DA COMUNICAÇÃO HUMANA

Autores: Carolina Souza Nogueira¹; Luciana Mendes Pereira²; Ana Paula da Silva Gonçalves³
 Filiação Institucional: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

INTRODUÇÃO

Visando atender a quaisquer dos transtornos da comunicação humana, sejam estes de natureza da linguagem, fala, voz, ou audição, que interfiram na atividade de trabalho, foi desenvolvido o Programa de Prevenção/Saúde Vocal e Transtornos da Comunicação Humana. Este trabalho tem como objetivo dar orientação sobre o uso mais confortável da voz, fala e dos aspectos da comunicação para servidores que a usam de forma constante estes instrumentos no seu ambiente de trabalho. Em especial, o servidor docente. Desta forma, pretende-se atender aos aspectos da prevenção e promoção em saúde.



MÉTODO

A ação da Fonoaudiologia no setor da Saúde do Servidor na UFRRJ encontra-se inserida no Exame Admissional de docentes pela Universidade, nos Exames Periódicos em Saúde e na atenção primária para orientação aos servidores que procuram o serviço do NASSUR (Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor da Universidade Rural). O procedimento consiste na Avaliação da Psicodinâmica Vocal e Comunicação (BEHLAU; PONTES, 1995; BEHLAU, *et al*, 2004). Posteriormente, orienta-se o servidor em como manter ou melhorar seu padrão de fala e voz, mediante os resultados desta avaliação. O objetivo para o servidor que é admitido na Universidade é de orientar e/ou esclarecer dúvidas sobre o bom uso da voz e da fala, prevenindo abuso e má utilização vocal, bem como cuidar também dos aspectos da articulação e linguagem. Em relação aos que realizaram Exame Periódico, o objetivo foi de orientar, esclarecer dúvidas e detectar possíveis transtornos vocais em início de instalação para que assim seja realizada intervenção precoce, minimizando os efeitos em longo prazo na saúde física e emocional do servidor. O método utilizado é entrevista vocal e breve avaliação quantitativa e qualitativa da voz (Psicodinâmica Vocal). A adesão é voluntária, orientada e incentivada pela equipe de saúde. Ao final do atendimento, o servidor recebe uma cartilha de orientações.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

As medidas observadas na avaliação são: respiração, fonação, articulação, ressonância e coordenação entre o uso destes parâmetros na fala. Observa-se que durante o exame admissional, e na demanda espontânea na busca pelo serviço, o servidor tem grande interesse na participação e apresenta-se normalmente muito atento às orientações, demonstrando satisfação ao acolhimento na chegada ao trabalho. Percebe-se que isto acontece porque o trabalhador é visto na sua individualidade e a sua função no trabalho possui valorização. Nos servidores que participam do Exame Periódico em Saúde, percebe-se uma vontade muito grande de conversar e relatar sobre seu trabalho, revelando muitas vezes uma fala queixosa a respeito do aparente abandono a sua saúde diante de algumas condições precárias de trabalho, principalmente ambiental. Em relação à adesão a esta ação, há uma participação voluntária em torno de 80% dos servidores, e em torno 100% dos casos há satisfação em ter esse serviço.

PROCURE

<ul style="list-style-type: none"> Beber bastante água Alimentar-se adequadamente Aquecer e desaquecer a voz Usar roupas confortáveis Respirar sempre livremente Falar pausadamente 	<ul style="list-style-type: none"> Modular sua expressividade, Ex.: Gestos, silêncios Batejar e espreguiçar Permanecer em repouso vocal por algum tempo Ter sono regular, momentos de lazer e atividades físicas. Mantiver um bom relacionamento
---	---

REFERÊNCIAS

- BEHLAU, M.S.; PONTES, P.A.L. *Avaliação e tratamento das disfonias*. São Paulo: Editora Lovise, 1995.
 □ BEHLAU, M.; DRAGONE, M.L.S.; NAGANO, L. *A voz que ensina: o professor e a comunicação oral em sala de aula*. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

1. Médica do Trabalho do Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor (NASSUR) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). E-mail: carols.nogueira@gmail.com.
 2. Fonoaudióloga do NASSUR/UFRRJ. Mestre e Doutoranda em Linguística pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). E-mail: lmendespereira@uol.com.br.
 3. Auxiliar de Saúde do NASSUR/UFRRJ. Enfermeira do Trabalho pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

EVITE

<ul style="list-style-type: none"> Episódios de crises alérgicas Mudanças bruscas de temperatura Ambientes com ar condicionado 	<ul style="list-style-type: none"> Bebidas a base de cafeína Gritar Competir com ruídos externos Tossir ou pigarrear
---	--

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Programa de Prevenção/Saúde Vocal e Transtornos da Comunicação Humana foram desenvolvidos visando avaliar, orientar e/ou esclarecer dúvidas sobre bom uso da voz e da fala, prevenindo abuso e má utilização da voz. Também cuidam dos aspectos da articulação e linguagem. É um trabalho pioneiro na Universidade e está inserido em equipe multidisciplinar que direciona as ações para a saúde dos servidores da mesma. Percebe-se uma pequena diferença entre os docentes admitidos após esta ação e os servidores anteriores a esta ação, em relação à avaliação da Psicodinâmica Vocal. Os primeiros demonstram sentimentos de acolhida e valorização do trabalho e o segundo grupo queixa-se de abandono e das condições precárias de trabalho. Há adesão em torno de 100% dos atendidos, sendo relatado alto grau de satisfação por parte destes, já que a Universidade inovou realizando este serviço.

NUNCA

Fume cigarro ou qualquer tipo de droga usando a voz profissionalmente.

Faça uso de bebidas alcoólicas antes e durante o uso intensivo da voz.

Use spray, pastilhas ou drops.

APÊNDICE G - Trabalho apresentado no 1º CQVT SPB



PREVENÇÃO DOS DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO E A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA EQUIPE DE SAÚDE DO TRABALHADOR

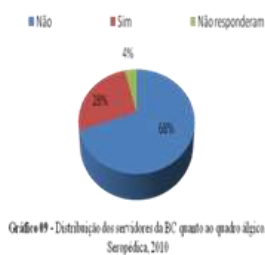
Autores: Jacqueline de Assis Cunha¹; Viviane Arno Di Palma²; Arlete Gomes Guimarães Moraes³
Filiação Institucional: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO

O Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor da Universidade Rural (NASSUR) em visita a Biblioteca Central (BC) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) constatou junto com os servidores a necessidade da abordagem da fisioterapia, a fim de orientar sobre os agravos, os riscos e os determinantes dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs), visto que neste setor havia um grande número de adoecimentos e afastamentos por estas lesões. Dessa forma, o presente trabalho visa buscar o desenvolvimento de ações que reduzam ou eliminem os agravos à saúde relacionados às condições de trabalho; demonstrar a importância da atuação da fisioterapia na área de Saúde do Trabalhador; e sensibilizar e mobilizar os trabalhadores quanto aos riscos para a saúde musculoesquelética, através da ginástica laboral, da blitz postural e orientações preventivas por meio de material sócio-educativo.



Cartilha de Dicas de Posturas



MÉTODO

Através da visita ao setor para monitoramento dos ambientes e processos de trabalho, foi proposto o desenvolvimento de ações de promoção e prevenção aos DORTs na Biblioteca Central, subsidiado pelos dados obtidos na avaliação ambiental, nas observações do processo de trabalho e na conversa informal com os servidores do setor. Foi realizada uma reunião de sensibilização na BC para os servidores e chefia. Após a reunião, a equipe de fisioterapia realizou visitas ao setor para aplicação de um questionário aos servidores, a fim de identificar e avaliar o perfil de saúde, o tipo de atividade laboral e processo de trabalho. Também foi realizada a análise ergonômica do ambiente de trabalho para avaliação de aspectos como: função, duração da jornada de trabalho, número de movimentos, pausas, posturas inadequadas, equipamentos utilizados e condições de trabalho. A partir dos dados levantados, buscou-se desenvolver ações de redução e/ou eliminação dos agravos à saúde relacionados às condições de trabalhos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise ergonômica do ambiente de trabalho constatou que 68% dos entrevistados da BC, apontaram quadro algico na região lombar e cervical com irradiação para membros superiores. Neste contexto, foi proposto um programa de ginástica laboral para aliviar o estresse, aumentar a interação social e prevenir os DORTs. A equipe de fisioterapia realizava a blitz postural, além da verificação e correção das posturas inadequadas observadas. Ainda sensibilizava e mobilizava os servidores através de reuniões, discussões e distribuição de material sócio-educativo (cartilhas, folders e quadros fixos). As ações de promoção e prevenção aos DORTs foram bem aceitas pelos servidores da BC, constatada pela alta adesão destes ao programa. Relataram melhora significativa no quadro de dor e na motivação para o trabalho. Vale ressaltar, que a principal finalidade do programa era capacitar os trabalhadores para que pudessem identificar os agravos e riscos à saúde e desenvolver ações que garantem a prevenção de doenças e acidentes de trabalho.



Cartaz de Postura Correta



Cartaz de alongamento

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Faz-se necessário que os postos de trabalho sejam acompanhados por uma equipe de saúde do trabalhador multidisciplinar, contendo fisioterapeutas. Sendo assim, uma adequada avaliação dos riscos nos ambientes e processos de trabalho, e intervenção ergonômica feita por fisioterapeuta, tendo a participação dos trabalhadores, parece ser a alternativa mais promissora para a promoção e prevenção das doenças ocupacionais. Portanto, a implantação de um programa de intervenção fisioterápica, observando o servidor inserido no seu ambiente de trabalho e os problemas que daí pode advir, é de suma importância para promoção da saúde, prevenindo não só acidentes, como as doenças ocupacionais e melhorando a qualidade de vida do servidor no trabalho.

REFERÊNCIA

- BRANDIMILLER, A. P. O corpo no trabalho. 3ª Edição. Editora Senac. São Paulo, 2008.
 MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigilância em Saúde. Saúde do trabalhador. Guia sobre LER. www.saude.gov.br/
 PEREIRA, E.R. Fundamentos da ergonomia e fisioterapia do trabalho. 1ª edição, Editora Taba Cultural. Rio de Janeiro, 2001.

1. Fisioterapeuta do Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor (NASSUR) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). E-mail: jacquelineacunha@ufrrj.br.
2. Fisioterapeuta do NASSUR/UFRRJ.
3. Médica do Trabalho do NASSUR.