

28 de abril dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho



A data de 28 de abril foi instituída por iniciativas de sindicatos canadenses e escolhida em razão de um acidente que matou 78 trabalhadores em uma mina no estado da Virgínia, nos Estados Unidos, em 1969. No Brasil, em maio de 2005, foi promulgada a Lei No. 11.121, criando o Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho.

Neste ano, a data ocorre em meio à pandemia do novo coronavírus. Diversos trabalhadores, em especial da área da saúde, estão na linha de frente no combate ao vírus que causa a Covid-19. Outras categorias consideradas essenciais nesse momento, seja por possibilitar o distanciamento social, para manter o abastecimento, transporte, limpeza e, ainda, a informação, também estão mais expostas ao contágio. Embora sejam reconhecidos como fundamentais nesse momento, muitos trabalhadores vêm atuando sem os equipamentos de segurança necessários para sua proteção.

É necessário portanto que esses profissionais utilizem seus EPIs e não se esqueçam também de se proteger contra a COVID19.

Dia Mundial da Saúde



No dia 07 de abril é celebrado o dia Mundial da Saúde, instituída pela Organização Mundial da Saúde, que define: a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Criada em 1948, a data tem como objetivo conscientizar a população a respeito da qualidade de vida e dos diferentes fatores que afetam a saúde populacional.

Definição de saúde

Muitas pessoas consideram-se saudáveis quando estão sem nenhuma doença, porém a falta de enfermidades não significa presença de saúde. Dizer que uma pessoa está saudável requer a análise de um conjunto de fatores, tais como qualidade de vida e aspectos mentais e físicos.

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde aprovou um conceito que visava ampliar a visão do mundo a respeito do que seria estar saudável. Ficou definido então que "a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade".



O que é adoecimento ocupacional?

É qualquer alteração biológica ou funcional (física ou mental) que ocorre no organismo em decorrência do exercício do trabalho. Pode ser consequência da exposição a riscos ambientais, tais como riscos químicos (ex.: poeiras, fumos, névoas, neblinas, vapores, gases e substâncias ou produtos químicos em geral), físicos (ex.: ruído, vibrações, radiações, frio, calor, umidade) e biológicos (ex.: vírus, bactérias, protozoários, fungos, bacilos e parasitas). Decorrem, também, de problemas na organização do trabalho, ocasionando sobrecarga física ou mental.

Doença profissional é a produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho, peculiar a determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social



O que é acidente de trabalho?

Conforme dispõe o art. 19 da Lei nº 8.213/1991, "acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou pelo exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VII do art. 11 desta lei, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho".

Acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou pelo exercício do trabalho dos segurados, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a *morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho*. Doença do trabalho é a adquirida ou desencadeada em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relacione diretamente.

26 de Abril: Dia Nacional de Combate a Hipertensão Arterial

A doença já atinge 35% da população brasileira, além de ser responsável por desencadear até 80% dos casos de derrame cerebral e 60% dos casos de ataque cardíaco registrados no país. Prevenir e controlar os índices de hipertensão é de suma importância, já que, segundo dados do Ministério da Saúde, os problemas cardiovasculares são responsáveis por aproximadamente 300 mil mortes por ano no Brasil. Além disso, 50% dos hipertensos no Brasil ainda não sabem que têm o problema.

Também conhecida como pressão alta, a hipertensão arterial pode acometer crianças, adolescentes, adultos e idosos de ambos os sexos. Silenciosa, a doença provoca o estreitamento das artérias e faz com que o coração precise bombear o sangue com cada vez mais força para impulsioná-lo por todo organismo e depois recebê-lo de volta.

Mais sabor, menos sal: o sal de cozi-

na é um tempero universal e muito importante na culinária brasileira, mas também considerado um dos vilões para a nossa saúde quando consumido em excesso. Na alimentação, o sal é a principal fonte de sódio, presente naturalmente em alguns alimentos ou acrescido nas preparações para dar sabor e auxiliar na conservação. A população brasileira consome em média 12g de sal/dia, quando o recomendado pela Organização Mundial da Saúde e pelo Guia Alimentar do Ministério da Saúde é de 5g de sal/dia (= 1 colher de chá) o que corresponde aproximadamente 2,0 gramas de sódio.

Diagnóstico: diagnóstico da hipertensão é feito basicamente por meio da medida da pressão. As maneiras mais comuns são aquelas realizadas nos consultórios com aparelhos manuais ou automáticos. Alguns casos de hipertensão são identificados por meio de aparelhos capazes de realizar aproximadamente 100 medidas de pressão em um período de 24 horas.

Tratamento: o tratamento da hipertensão deve ser feito, principalmente, por meio da correção de hábitos alimentares pouco-saudáveis e do combate ao sedentarismo. Porém, na maioria dos casos, também é necessário que o paciente faça uso de me-

dicamentos vasodilatadores. No tratamento da pressão alta, o objetivo é fazer com que a pressão arterial do indivíduo não ultrapasse os valores de 12 por 8.

Prevenção: prefira o consumo de alimentos naturais, para se adaptar a recomendação de 5g/dia de sal, a sugestão são as ervas aromáticas e especiarias como manjericão, tomilho, hortelã, salsa, erva-doce, louro, coentro, açafraão ou sálvia, assim como temperos do tipo pimenta do reino, curry, páprica, noz-moscada, canela, gengibre e cravo sejam utilizadas no preparo dos alimentos, a fim de melhorar o paladar da refeição sem comprometer a saúde.

Adote hábitos de vida saudáveis, tais como:

- ♥ Praticar exercício físico regularmente;
- ♥ Alimentação saudável;
- ♥ Evitar fumar e ingerir bebida alcoólica;
- ♥ Controlar o estresse;
- ♥ Controlar doenças como diabetes e hipertireoidismo;
- ♥ Consumir mais fibras.



PGE em ação contra a COVID

O SESMT da PGE, realiza semanalmente o Check list do Plano de ação, prevenção e controle da exposição ao novo coronavírus/ covid 19.

Elaborado pela Gequav o Plano de ação tem como objetivos:

- orientar os servidores e usuários sobre as medidas de higiene para evitar a propagação do novo Corona vírus;
- implementar/intensificar ações de higiene, ações para o uso efetivo dos EPI ;
- reduzir o fluxo de pessoas e tempo de exposição nos atendimentos, e quando necessário orientar sobre os afastamentos recomendados para evitar a propagação do vírus.

Segundo o SESMT, a PGE atualmente cumpre todos os requisitos contra a COVID19. Proteja-se e lembre-se você é o principal responsável pelas ações de prevenção.



Curiosidade

Com 98 anos, o catarinense Walter Orthmann entrou para o Guinness Book por ter a carreira mais longa em uma mesma empresa. Ele foi registrado no Guinness em 2019 com o recorde de 81 anos e 85 dias trabalhando na RenauxView.

O que é o SESMT?

O Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT), é regido obrigatoriamente pela Norma regulamentadora - NR 4, fazendo parte das Normas Regulamentadoras elaboradas pelo MTE. O principal objetivo é proteger o funcionário em seu local de atuação, promovendo a saúde e integridade física e reduzindo acidentes ou doenças ocupacionais.

Para tanto, o SESMT deve executar um trabalho essencialmente preventivo e contar com profissionais competentes nas áreas cabíveis. A principal finalidade é diminuir ou até mesmo eliminar os riscos existentes à saúde e segurança dos trabalhadores

