



Acidente em Serviço



Acidente em serviço é aquele ocorrido com o servidor no exercício do cargo ou função, que se relacione direta ou indiretamente com as atribuições a ele inerentes, que possa causar a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho. Os acidentes em serviço podem ser classificados, quanto à forma como ocorrem, em:

Acidente Típico: são todos os acidentes que ocorrem no desenvolvimento das atividades laborais no ambiente de trabalho ou a serviço deste, durante a jornada de trabalho, ou quando estiver à disposição do trabalho. O acidente típico é considerado como um acontecimento súbito e imprevisto, que pode provocar no servidor incapacidade para o desempenho das atividades laborais. Para caracterizar o acidente típico não é necessário que ele ocorra somente no setor em que o servidor trabalhe, basta que ocorra em qualquer dependência do estabelecimento, se o servidor estiver a serviço dentro do seu horário de trabalho.

Acidente de Trajeto: são os acidentes que ocorrem no trajeto entre a residência e o trabalho ou vice-versa. Para sua caracterização o servidor não poderá desviar de seu percurso habitual por interesse próprio, vez que, se tal fato ocorrer, será considerado acidente comum, o que desobriga o órgão de preencher a Comunicação de Acidente do Trabalho (CAT/SP).



Doenças Relacionadas ao Trabalho: os trabalhadores podem desenvolver agravos à sua saúde, adoecer ou mesmo morrer por causas relacionadas ao trabalho, como consequência da profissão que exercem ou exerceram, ou pelas condições adversas em que seu trabalho é ou foi realizado. Assim, o perfil de adoecimento e morte dos trabalhadores resultará da conjunção desses fatores, que podem ser sintetizados em três grupos de causas (Mendes & Dias, 1999):

Grupo I: doenças em que o trabalho é causa necessária, tipificadas pelas doenças profissionais, e pelas intoxicações agudas de origem ocupacional. Ex: intoxicação por chumbo, sílica, doenças profissionais legalmente reconhecidas.

Grupo II: doenças em que o trabalho pode ser um fator de risco, contributivo, mas não necessário, exemplificadas pelas doenças comuns, mais frequentes ou mais precoces em determinados grupos ocupacionais e para as quais o nexo causal é de natureza eminentemente epidemiológica. Ex: hipertensão arterial, doença coronariana, doenças do aparelho locomotor e neoplasias malignas (cânceres), em determinados grupos ocupacionais ou profissões, constituem exemplo típico.

Grupo III: doenças em que o trabalho é provocador de um distúrbio latente, ou agravador de doença já estabelecida ou preexistente. Ex: doenças alérgicas de pele e respiratórias, transtornos mentais, em determinados grupos ocupacionais ou profissões.

Acidente em serviço

Quando emitir a Comunicação de Acidente em Serviço do Servidor Público – CAT/SP ?

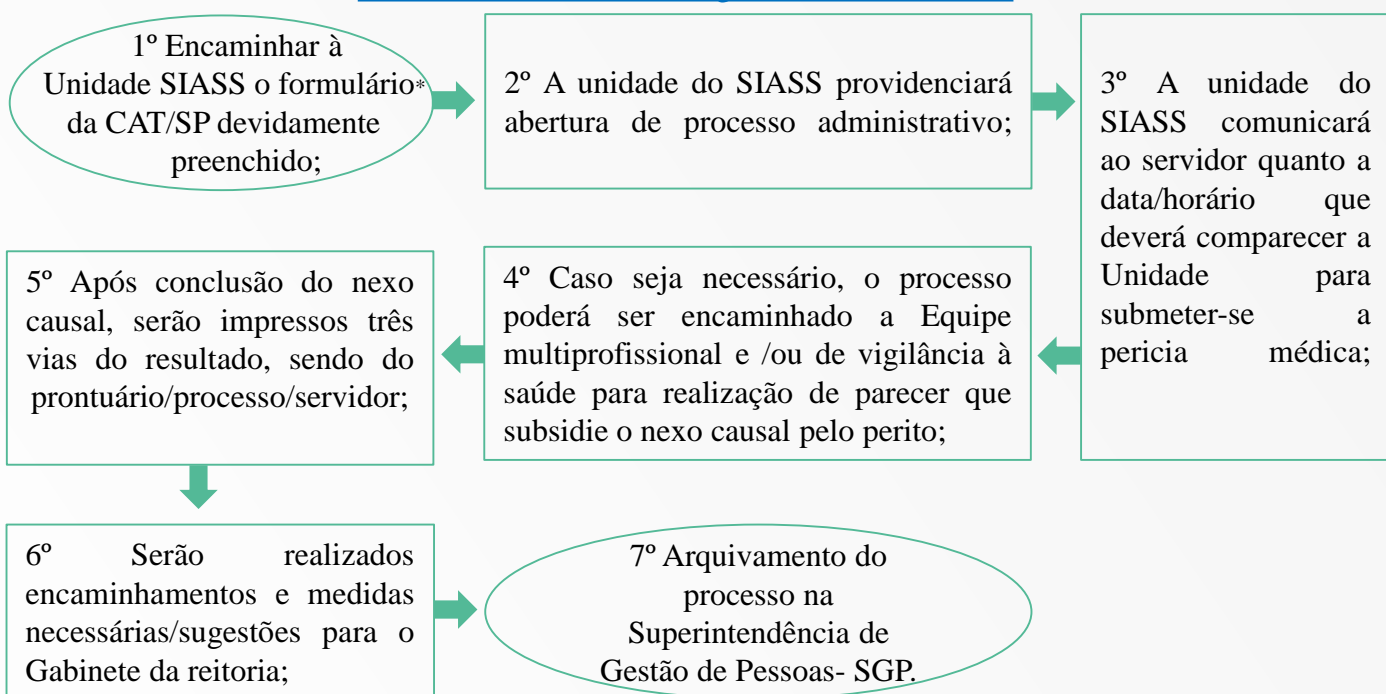
Todo e qualquer acidente em serviço que provoque ou não lesões no servidor, havendo ou não afastamento de suas atividades, obrigatoriamente deve ser registrado, mediante preenchimento de formulário da “Comunicação de Acidente em Serviço do Serviço Público – CAT/SP”, disponível na página da UNIVASF/Serviços/Siass/Formulários/Comunicação de acidente em serviço.

Responsável pela emissão da CAT/SP:

- Próprio servidor;
- Chefia imediata;
- Equipe de vigilância de ambientes e processos de trabalho;
- Membro da família do servidor;
- Perito oficial em saúde;
- Testemunha do acidente.

Observação: caso a CAT/SP não tenha sido preenchida, o profissional de RH ou de saúde que primeiro atender o servidor ficará responsável pelo seu preenchimento.

Como comunicar um acidente em serviço na Univasf?

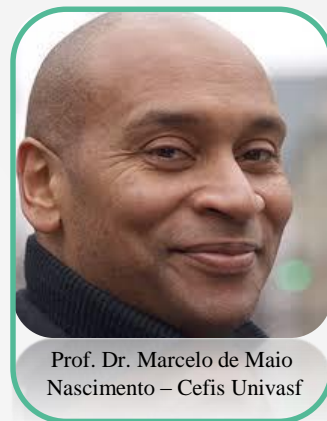


*Formulário disponível em: <http://portais.univasf.edu.br/siass/formularios/comunicacao-de-acidente-em-servico/view>.

Ginástica Laboral

1º O que é ginástica laboral e quais os benefícios que ela oferece?

Ginástica Laboral (GL) consiste em uma atividade física orientada, praticada durante o expediente de trabalho. Ela tem como objetivo a melhoria da saúde física e psíquica do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas “ocupacionais” por meio de exercícios específicos.



Prof. Dr. Marcelo de Maio
Nascimento – Cefis Univasf

2º Qual a importância desse tipo de atividade na rotina de trabalho?

Bom, existem três tipos de GL: Aquecimento, Compensação, Relaxamento. Sendo assim, cada conjunto de exercícios possui uma função determinada, como exemplo, pode-se citar: preparar o organismo para a jornada de trabalho, reduzir a sensação de fadiga, relaxar a musculatura, prevenir acidentes, ativando os reflexos do trabalhador, corrigir vícios posturais, favorecer o relacionamento entre colegas, prevenir lesões musculotendinosas e ligamentares, entre outros.

3º Como são causadas as LER/DORT e como preveni-las? As LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e as DORT (Distúrbios Ortomoleculares Relacionados ao Trabalho) são doenças sobrevindas de problemas “ocupacionais”. Suas causas advêm da repetição descompensada de movimentos executados durante a jornada de trabalho. A melhor forma para preveni-las incide em adaptar o ambiente de trabalho, de cada servidor, às atividades que ele desempenha, considerando princípios ergonômicos.



4º Existe algum benefício da Ginástica Laboral no tratamento das doenças ocupacionais?

Não há estudos científicos que tenham concluído existir benefício da GL no tratamento de doenças ocupacionais. Contudo, sabe-se que a GL é capaz de contribuir à “prevenção” do caso.

5º Qual o tempo ideal para realização dessa atividade na rotina de trabalho diário?

O tempo de cada uma das três GLs é relativamente curto: Aquecimento (8-12 minutos), Compensatória (5-10 minutos) e Relaxamento (8-12 minutos).

6º Existe alguma relação entre ergonomia e Ginástica Laboral?

Sim, há grande relação entre ambas. Pois a ergonomia tem por fim gerar o bem-estar do trabalhador, desenvolvendo, adaptando e aplicando técnicas no ambiente de trabalho que aprimorem o seu desempenho.

7º Quais os maiores desafios para adoção da Ginástica Laboral nas empresas, com foco no serviço público?

Primeiro que o empregador, representado neste caso pelo RH reconheça a GL como uma atividade que trará benefícios à médio/longo prazo para saúde dos servidores e da própria empresa. Segundo, que os servidores aceitem participar das atividades e, principalmente, mantenham-se motivados para integrar as atividades 2-3 vezes por semana. Isso significa, dizer paralisem suas atividades por alguns minutos!

Ginástica Laboral

8º Em termos práticos, quais dicas para prevenção de déficits posturais no ambiente de trabalho você pode nos descrever?

- adaptar o acento da cadeira e altura do monitor do computador;
- investir em cadeiras que permitam um perfeito ajuste da postura corporal;
- fazer um breve estudo ergonômico, observando quais são os movimentos corporais mais repetidos durante a jornada de trabalho. Após isso, buscar compensar essas ações, não sobrecarregando, por exemplo, apenas um dos lados/membros do corpo;
- realizar pausas, durante à jornada de trabalho, efetuando exercícios de alongamento e flexibilidade;
- a cada 120 minutos sentado, levantar e caminhar por 2-3 minutos;
- manter o bom humor no ambiente de trabalho! Ademais, evitar o sedentarismo, praticando “regularmente” exercícios físicos antes ou após a jornada de trabalho, além de ter uma dieta saudável e balanceada.

Pratique Ginástica Laboral



10-20 segundos
2 Vezes



10-15 segundos



08-10 segundos
Cada lado



15-20 segundos



03 - 05 segundos
3 vezes



10 - 12 segundos
Cada braço



10 segundos



10 segundos



08-10 segundos
Cada lado



08-10 segundos
Cada lado



10-15 segundos
2 Vezes



Sacuda as mãos
8 - 10 segundos

Alongue-se!!!