



# IASS

UNIDADE UNIVASF

Subsistema  
Integrado  
de Atenção  
à Saúde  
do Servidor



## Preparado para o CARNAVAL?



Uma grande festa se aproxima! Alguns cuidados são necessários para manter a nossa saúde.

A música é conhecida como um som agradável, porém se percutida em níveis de pressão sonora (NPS) elevados pode causar danos à audição. Por este motivo a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia faz um alerta: durante o carnaval a intensidade do som, emitido pelos blocos ou trios elétricos pode chegar a 120 decibéis (dB).

É importante lembrar o que preconiza a Norma Regulamentadora – NR 15, sobre atividades que exponham os trabalhadores a níveis de ruído, superiores a 115 dB, sem proteção adequada, oferecendo risco grave e iminente a sua audição. Conseqüentemente é preciso ser cuidadoso quanto ao tempo de **exposição** e a **intensidade** pelos quais o folião irá se expor.

Naturalmente que, em tempos de festa, dificilmente esse tempo será respeitado. Assim, algumas medidas podem ajudar a diminuir os danos auditivos e vocais. Nessa perspectiva, a fonoaudióloga Ana Isabel Andrade da Equipe Multiprofissional em Saúde, tem algumas dicas relacionadas a saúde auditiva e vocal.

NR15	
NÍVEL DE RUÍDO dB (A)	MÁXIMA EXPOSIÇÃO DIÁRIA PERMISSÍVEL
85	8 horas
90	4 horas
95	2 horas
100	1 hora
105	30 minutos
110	15 minutos
115	7 minutos

Fonte: trabalho.gov.br

## Dicas da Fonoaudióloga

**1º Após a festa, tente respeitar um repouso auditivo de até 14 horas**

**2º Mantenha distância da fonte sonora**

**3º Use protetor auditivo**

**4º Busque espaços silenciosos de tempos em tempos**

**5º Beba com moderação, o álcool desidrata**

**6º Hidrate-se bem e consuma alimentos leves**

**7º Não tente competir com o som, essa prática pode irritar as pregas vocais**

**8º Qualquer alteração persistente na voz, como dores na garganta, rouquidão, cansaço ao falar, tosse, pigarro ou dificuldade para engolir, procure um especialista.**

**Siga as dicas!**  
**#Foliãoresponsável**



## Perícia Médica

### Pedido de Recurso e Reconsideração

O que diz a Legislação?

O servidor que não concordar com a decisão pericial terá o direito de interpor um pedido de reconsideração que será dirigido à autoridade que houver proferido a decisão sendo a avaliação realizada pelo mesmo perito ou junta oficial. Na hipótese de novo indeferimento, o servidor poderá solicitar recurso, que deverá ser encaminhado a outro perito ou junta, distinto do que apreciou o pedido de reconsideração.

Deverá o servidor ficar atento aos seguintes requisitos:

- O prazo para interposição de pedido de reconsideração ou de recurso é de 30 dias, a contar da publicação ou da ciência da decisão pelo interessado (art. 108 da Lei nº 8.112, de 1990).

- O pedido de reconsideração ou de recurso do resultado pericial deve ser despachado quando entregue no Rh no prazo de cinco dias, e decidido dentro de 30 dias, submetendo-se o requerente à nova avaliação pericial (art. 106 da Lei nº 8.112, de 1990).

### Procedimento\*

Deverá o interessado em abrir pedido de reconsideração/recurso, acessar o site:

<https://servidor.sigepe.planejamento.gov.br>

#### Tela 01:



Faça login para prosseguir para o Sigepe

Insira o CPF	OU	<b>CERTIFICADO DIGITAL</b> Se você possui certificado digital clique no botão abaixo e acesse através de seu código PIN
Senha		
<input type="button" value="Acessar"/>		
Precisa de Ajuda? <input type="text" value="SELECIONE"/>		

**Tela 02:** Após informar os seus dados, o interessado deverá clicar na opção Saúde do Servidor.



**Tela 03:** No campo Perícia, clicar em solicitar reconsideração.



\*Obs: É aconselhável que o servidor avise ao SIASS que irá abrir pedido de reconsideração ou recurso, antes de iniciar o procedimento.