



## BOLETIM INFORMATIVO

### SAÚDE MENTAL RELACIONADO AO TRABALHO

#### O QUE É O JANEIRO BRANCO?

É uma campanha criada e promovida por psicólogos com o propósito de convidar a população a discutir a importância do cuidado com a saúde mental em busca de mais felicidade e qualidade de vida. O mês de janeiro foi escolhido, pois representa, simbólica e culturalmente, um mês de renovação de esperanças e projetos na vida das pessoas já que, ao fim de cada ano, fazemos avaliações de como foi o ano que passou e de como queremos que o próximo seja. A campanha propõe o debate e o planejamento de ações em prol de sua saúde mental. Com a campanha pretende-se difundir um conceito ampliado de saúde mental e saúde emocional, como um estado de equilíbrio."

#### VOCÊ SABIA QUE ADOECIMENTO MENTAL TAMBÉM PODE ESTAR RELACIONADO AO TRABALHO?

O Cerest desenvolve ações de promoção, prevenção e assistência em Saúde do Trabalhador e desse modo tem o papel fundamental no acompanhamento e monitoramento das notificações de adoecimento mental relacionado ao trabalho. Essa notificação é feita no Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN) através de uma ficha de notificação específica - **TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS AO TRABALHO** - cuja atualização ocorreu em julho/2019 pelo Ministério da Saúde, NOTA INFORMATIVA Nº 94/2019-DSASTE/SVS/MS.

#### SEGUE A NOVA DEFINIÇÃO SEGUNDO MINISTÉRIO DA SAÚDE:

"Todo caso de sofrimento emocional em suas diversas formas de manifestação tais como: choro fácil, tristeza, medo excessivo, doenças psicossomáticas, agitação, irritação, nervosismo, ansiedade, taquicardia, sudorese, insegurança, entre outros sintomas que podem indicar o desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais utilizando os CID - 10: Transtornos mentais e comportamentais (F00 a F99), Alcoolismo (Y90 e Y91), Síndrome de Burnout (Z73.0), sintomas e sinais relativos à cognição, à percepção, ao estado emocional e ao comportamento (R40 a R46), Pessoas com riscos potenciais à saúde relacionados com circunstâncias socioeconômicas e psicossociais (Z55 a Z65), Circunstância relativa às condições de trabalho (Y96) e Lesão Autoprovocada intencionalmente (X60 a X84), os quais tem como elementos causais fatores de risco relacionados ao trabalho, sejam resultantes da sua organização e gestão ou por exposição a determinados agentes tóxicos." (Ministério da Saúde)

#### QUANDO O TRABALHO TE FAZ MAL, SUA SAÚDE MENTAL É PREJUDICADA

Fique atento aos sinais!



"O trabalho é essencial na vida do ser humano, mais a saúde mental é primordial, cuide dela antes que estafa venha acabar com você, e sua mente se tornar o seu maior inimigo."

(Rosemberg Tavares)

# 28 de fevereiro – Dia Mundial de Combate à LER/Dort

## Qual a diferença entre LER e Dort?

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) não é propriamente uma doença ou uma enfermidade. De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, ela representa um grupo de alterações do sistema musculoesquelético (tendão, nervo, músculo, ligamento, osso, articulação, entre outras estruturas), decorrentes de sobrecargas mecânicas. São sempre degenerativas e cumulativas, precedidas de algum tipo de desconforto ou dor, e pode levar a incapacidade parcial ou total.

Já o termo Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort) são iguais às LER, porém relacionadas ao ambiente de trabalho. Tem sido adotada pelo INSS desde 1998.

**CAMPANHA DE PREVENÇÃO E COMBATE À LER/DORT**

Local: Escola Monteiro Lobato  
Data: 28/02 às 19h

Para professores e servidores da Educação

Entrada Franca

cerest  
CGVS  
SESAU  
GOVERNO DE RORAIMA  
SEED

Você sabia?

## **Assédio Moral também influencia no acometimento de LER/Dort!**

Mas como? Para quem pensava que os avanços tecnológicos por si só reduziram os riscos dos trabalhadores adquirirem LER/Dort, estava enganado! Juntamente com a cobrança abusiva de metas e pressão sobre os trabalhadores por desempenho, o local de trabalho tornou-se propício para que as LER/DORT se alastrassem. Um exemplo disso são os bancários em agências digitais.

## **SINTOMAS**

- ✚ Dor progressiva, fadiga e formigamentos;
- ✚ Sensação de peso ou diminuição da força;
- ✚ Queimação no pescoço, ombros e braços;
- ✚ Alteração da temperatura e sensibilidade.

**Inicialmente, aparecem esporadicamente durante a jornada de trabalho. Mais tarde, eles duram toda a jornada. Depois, aparecem até mesmo durante os momentos de lazer e repouso, até se tornarem crônicos.**

**ATENÇÃO!**

## **Mudança na definição de caso de LER/Dort**

A NOTA INFORMATIVA Nº 94/2019-DSASTE/SVS/MS de 07/08/2019 estabelece orientação sobre as novas definições dos agravos e doenças relacionados ao trabalho do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), sendo um deles a LER/Dort:

**Todas as doenças, lesões e síndromes que afetam o sistema músculo esquelético, causadas, mantidas ou agravadas pelo trabalho (CID-10 G50-59, G90-99, M00-99). Em geral caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas inespecíficos, concomitantes ou não, que podem aparecer aos poucos, tais como dor crônica, parestesia, fadiga muscular, manifestando-se principalmente no pescoço, coluna vertebral, cintura escapular, membros superiores ou inferiores.**

A Norma Regulamentadora 17 estabelece os parâmetros mínimos a serem seguidos para adaptar as condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, proporcionando um máximo conforto, segurança e desempenho. São aspectos relativos ao manuseio de materiais, ao mobiliário, aos equipamentos, às condições ambientais e à própria organização do trabalho.

**Atividades repetitivas ou em ritmo acelerado podem causar lesões.  
TRABALHO NÃO PODE SER CAUSA DE DOR.**



**Centro de Referência Estadual em Saúde do Trabalhador - Cerest**

Rua Arnaldo Brandão, 283 – 3º andar, São Francisco – Boa Vista/RR. Telefone: 95 98404-5309. E-mail: cerestroraima@yahoo.com.br  
Responsáveis pela edição: Aline Crispim dos Santos, Alexsandra Moraes de Andrade e Elba Caroline Moraes de Menezes. Tiragem 500 exemplares.