Saúde dos Trabalhadores por Aplicativos:

Prevenção de Acidentes e Doenças Relacionadas ao Trabalho

Nº 02



SAÚDE DO TRABALHADOR
CEREST ESTADUAL PERNAMBUCO

SEVS
Secretaria Executiva de Vigilância em Saúde

GOVERNO DE PERNAMBUCO
Secretaria de Saúde

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca Nelson Chaves (ESPPE), com os dados fornecidos pelo autor.

P452s Pernambuco. Governo do Estado. Secretaria Estadual de Saúde. Secretaria Executiva de Vigilância em Saúde. CEREST Estadual Pernambuco.

Saúde dos trabalhadores por aplicativos: Prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho / Governo do Estado de Pernambuco. Secretaria Estadual de Saúde. Secretaria Executiva de Vigilância em Saúde. CEREST Estadual Pernambuco. 1.ed. Recife: CEREST, n.2, 2022.

16 p.:il.

Modo de acesso:
http://vigilanciatrabalhadorpe.blogspot.com/p/teste.html

ISBN: 978-65-88767-07-8

- Cartilha, n.2 (Coleção)

.

1. Saúde do Trabalhador. 2. Vigilância em Saúde. 3. SUS 4. Prevenção de Acidentes. 5. Saúde Pública. I. Título.

ESPPE / BNC CDU – 331.45/47:616-057: 614(813.4)

Bibliotecária Responsável: Anefátima Figueiredo – CRB-4/P-1488

Apresentação

Olá trabalhadores (as)

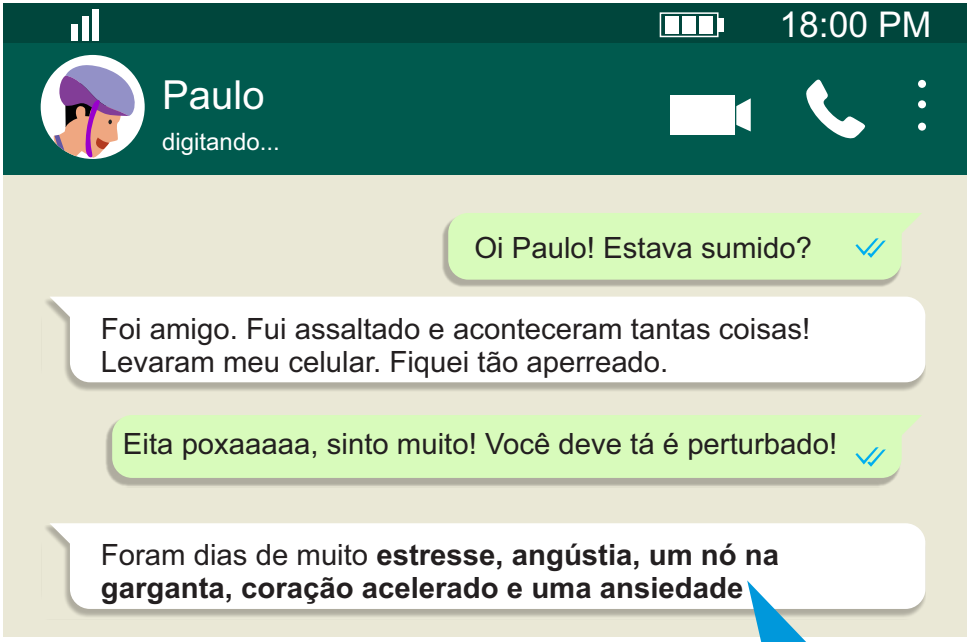
Esta cartilha faz parte da série de cartilhas produzidas e organizadas pelo Cerest Estadual de Pernambuco junto a diversos parceiros e tem como objetivo informar e orientar sobre a saúde dos trabalhadores por aplicativos, principalmente os que trabalham como entregadores. Daremos dicas de como melhorar a sua saúde e formas de prevenir os acidentes e as doenças relacionadas ao trabalho. Também teremos cartilhas abordando as questões trabalhistas, previdenciárias e as formas de organização dos trabalhadores (Movimentos Sociais, Sindicatos, Associações, entre outros).

As cartilhas temáticas impressas e disponibilizadas como e-book, foram divididas nos seguintes eixos temáticos: Saúde do Trabalhador (Cartilhas 1 e 2); Saúde e segurança no trânsito (Cartilha 3); Direitos trabalhistas e previdenciários (Cartilha 4); Organização dos trabalhadores por aplicativos (Cartilha 5); Resultados da análise situacional de saúde dos trabalhadores por APP (Cartilha 6).

Nessa cartilha serão abordados os aspectos da saúde emocional (saúde mental) dos trabalhadores e formas de prevenir o adoecimento. Caso você adoeça, existe uma rede de apoio no SUS que irá te acolher e te ajudar a sair dessa. Também falaremos sobre os principais sinais e sintomas das lesões causadas por esforços repetitivos, e como prevenílos. Por último, abordaremos os cuidados que o trabalhador deve ter no trânsito para que não sofra algum acidente de trabalho durante o serviço ou no trajeto.

SAÚDE MENTAL

O Transtorno Mental Relacionado ao Trabalho é 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 agravo de transtornos mentais.



CUIDADO!

Esses sintomas podem ocasionar transtornos mentais relacionados ao trabalho, como por exemplo, o transtorno depressivo que é caracterizado como uma condição em que as pessoas apresentem humor deprimido associados a outros sintomas, como perda de interesse e do prazer em realizar qualquer atividade a ponto de prejudicar a sua vida social e ocupacional.



Nem me fale, já não basta o assédio moral que sofremos na empresa que trabalhamos, o tempo que passamos na rua longe de nossa família e sem saber quanto iremos receber no final do dia

Assédio Moral é a exposição de alguém a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas. Geralmente, tal expressão se refere a atos ocorridos durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções.

Né? Somos muito cobrados tanto pelo aplicativo, quanto pelos clientes. Chegamos em casa só pela fé.

Oh Paulo, tu lembra que no meio da pandemia veio uma equipe do Cerest Estadual fazer algumas orientações sobre os cuidados com a covid-19?

- Lembro sim! Eitaaaaaaaa cara! Será que eles poderiam nos ajudar com essas condições que estamos passando?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com sua comunidade. Sendo sua assistência, promoção, proteção e reabilitação garantida pelo Sistema Único de Saúde - SUS.

SAÚDE É UM DIREITO DE TODOS!

Algumas dicas para manter a saúde mental



Dedicar tempo à pessoas queridas

Ter direito à condições de trabalho e saúde dignas

Procurar sindicato para adoção de medidas de proteção coletiva

Reconhecer o seu esforço e compreender suas limitações

Ficar atento aos seus sentimentos

Conhecer sobre os riscos à saúde mental

Conversar sobre seus sentimentos com alguém ou procure um profissional

Fique atento aos sintomas de transtorno mental relacionado ao trabalho



Desânimo

Mudanças de humor

Distanciamento afetivo

Dores no corpo

Tontura

Falta de entusiamo

Náuseas

Esquecimento

Dores de cabeça

Dificuldade de tomar decisão

Isolamento

Insônia

Ansiedade

LOCAIS DE ASSISTÊNCIA

Serviços de Acolhimento e Atendimentos

CVV	188	CCV.ORG.BR
UNINASSAU	3221-7811	DERBY
ESTÁCIO	3226-6999	PRADO
ESUDA	3412-4267	SANTO AMARO
FAFIRE	2122-3511	BOA VISTA
FACHO	3087-0071	OLINDA
UNICAP	2119-4115	BOA VISTA
UFPE/SPA	2126-8731	VÁRZEA
UNIFG	3461-5556	PIEDADE
UNIBRA	98154-3044	BOA VISTA

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)*

CAPS ESPAÇO AZUL	TAMARINEIRA	3355-4280
CAPS GALDINO LORETO	AFOGADOS	3355-4296
CAPS ESPERANÇA	TAMARINEIRA	3355-4293
CAPS BOA VISTA	BOA VISTA	3355-4778
CAPS JOSÉ CARLOS SOUTO	TORREÃO	3355-4300
CAPS ESPAÇO LIVREMENTE	BOA VIAGEM	3355-4284
CAPS PROF.ZALDO ROCHA	ENCRUZILHADA	3355-4304
CAPS DAVID CAPISTRANO	IPSEP	3355-4276
CAPS ESPAÇO VIDA	IPUTINGA	3355-4288
CAPS NISE DA SILVEIRA	OLINDA	3492-4566
CAPS TEREZA NORONHA	PAULISTA	3437-5601
CAPS ABREU E LIMA	ABREU E LIMA	3541-1370
CAPS ESTAÇÃO CIDADANIA	CABO	3521-6672
CAPS CASA DA PRIMAVERA	CAMARAGIBE	3484-2149
CAPS SOLAR DOS GUARARAPES	JABOATÃO	3461-9952

NÃO DEIXE PARA DEPOIS, SAÚDE MENTAL É TÃO IMPORTANTE QUANTO A SAÚDE FÍSICA!

EMERGÊNCIA EM SAÚDE MENTAL
Hospital Ulisses Pernambucano – 3182.9900

Baixe o aplicativo no seu celular ou acesse:
atendeemcasa.pe.gov.br para escuta psicológica e psiquiátrica.

#Atende em casa COVID-19

* São serviços presentes na Região Metropolitana do Recife.

LER/DORT

LESÃO POR ESFORÇO REPETITIVO / DISTÚRBIO OSTEOMUSCULAR RELACIONADO AO TRABALHO

20:00 PM



Paulo Motoboy

digitando...

Fala Paulo, ta blz?!

Tudo bem José, quanto tempo!!

Fiquei uns dias sem trabalhar, estava com muita dor nas costas, quase nem andava. Aí tive que parar as entregas.

Caramba cara!! Eu sinto no final do trabalho umas dores, mas eu não fiquei assim feito você não. Passei uma raiva porque levaram meu celular. Fiquei uns dias em casa também um pouco triste. Depois eu te conto.

Caramba, imagino o aperreio.

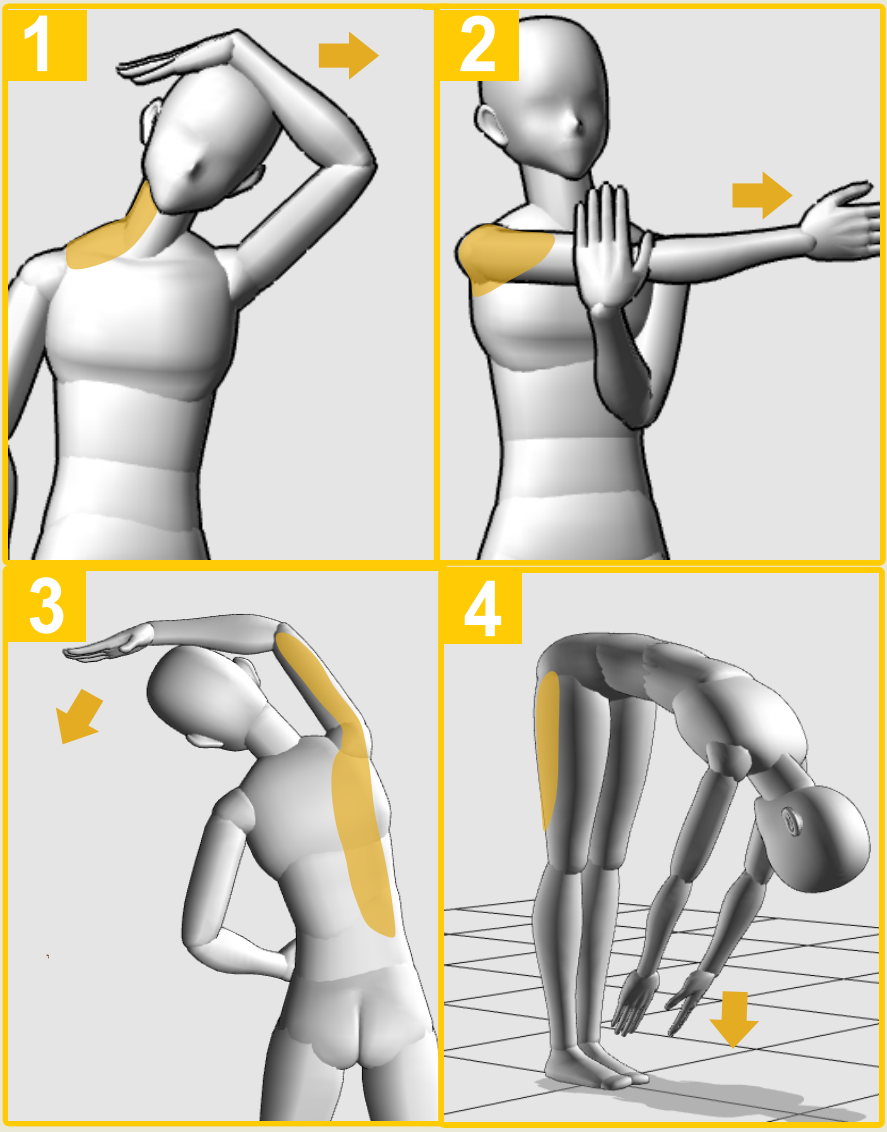
Os dias que eu passei em casa ví passando uma reportagem na tv sobre a saúde do trabalhador com umas dicas massa de alongamentos com os movimentos que a gente pode fazer antes de subir na moto. Sempre que dá eu faço também, está me ajudando. Vou te mostrar como é...

Digite aqui...

20:25 PM

Paulo Motoboy

digitando...



Digite aqui...

20:30 PM

Paulo Motoboy

digitando...

São esses cara, você faz para os dois lados e já ajuda muito. Carregamos muito peso na bag e ainda temos que nos equilibrar na bike e na moto. Não devemos trabalhar com dores no corpo! Isso ajuda, mas o mais importante são as pausas e tentar diminuir nossa jornada. Tem que organizar nossa forma de trabalhar junto com a empresa né?

Paulo, você está certo! Verdade cara! Acabamos levando muito peso de uma vez e não pensamos na nossa saúde e sim no nosso sustento... tá difícil mesmo. Valeu pelas dicas!! Vou começar a fazer também e mostrar para os outros colegas. Xau

Xau, vai na paz!

Digite aqui...

IMPORTANTE!!

- Sempre que possível realizar uma pausa para descansar o corpo e não levar muito peso nas costas, se possível, use o baú da motocicleta.



LER/DORT

Lesão Por Esforço Repetitivo/Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho é uma síndrome clínica que afeta o sistema músculo-esquelético em geral, caracterizada pela ocorrência de vários sintomas, de aparecimento lento.

SINTOMAS

Podem aparecer vários sintomas, que podem aumentar após a jornada de trabalho e ao longo do tempo exercendo determinada atividade. Tais como:

-Dor crônica;
-Formigamento,
-Dormência;
-Fadiga muscular;
-Falta de firmeza nas mãos;
-Sensação de peso no membro;
-Sensação de queimação, nos membros ou pescoço.

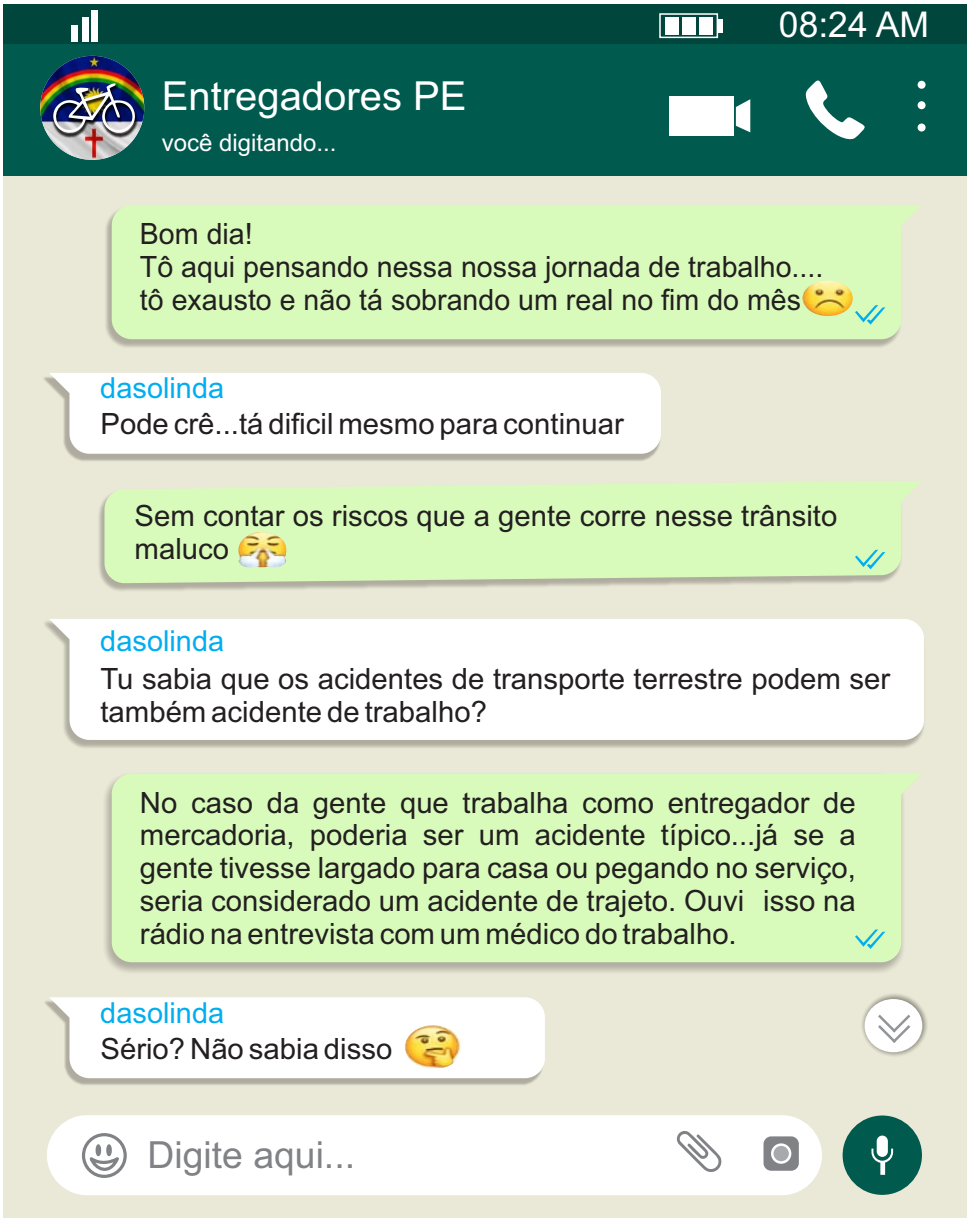
FATORES DE RISCO

Acontece em decorrência das relações e da organização do trabalho, tendo como principais fatores de riscos:

- Jornada de trabalho prolongada e sem pausas;
-Postura e equipamentos inadequados;
-Movimentos repetitivos;
-Trabalho muscular estático - ex: manter-se na mesma posição por um longo período.

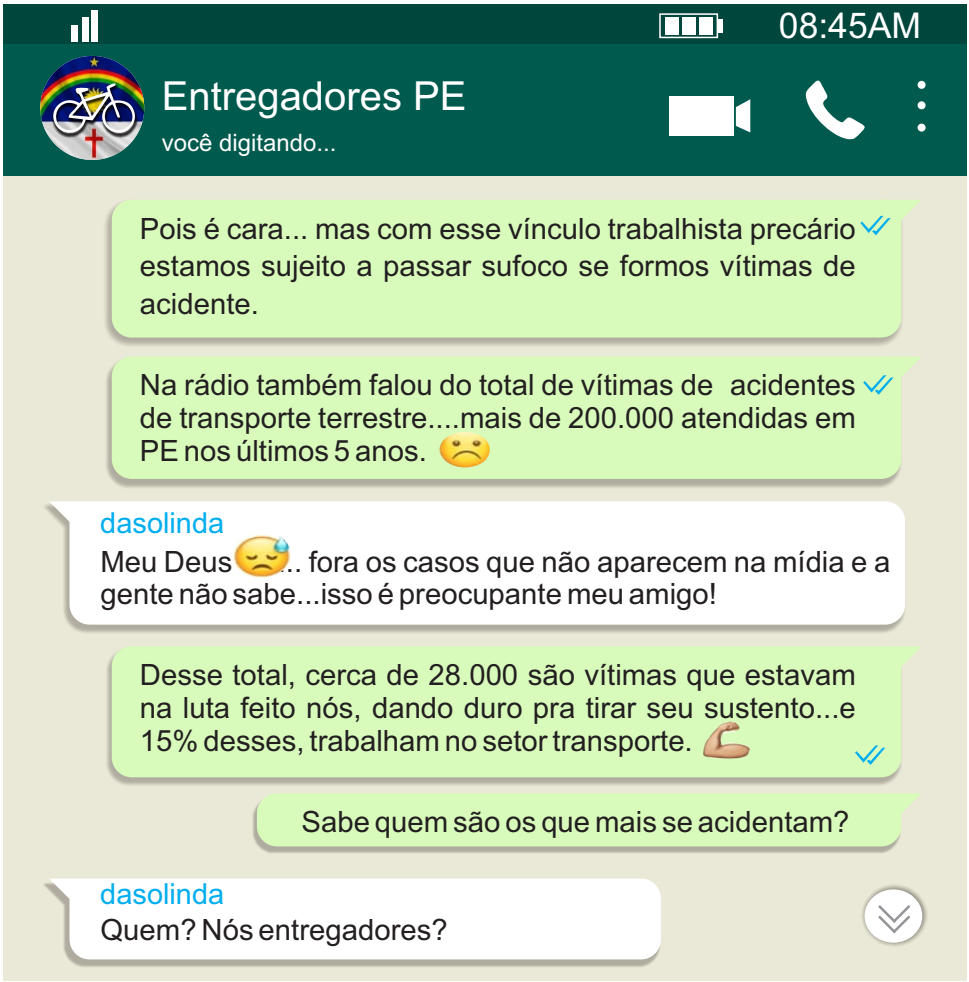
Além dos fatores citados, outras condições desfavoráveis podem acentuar condições pré-existentes (ex: exigências cognitivas, que podem causar aumento da tensão muscular e estresse, e os fatores organizacionais e psicossociais ligados ao trabalho).

Acidente de trabalho



ACIDENTE DE TRABALHO

São os que ocorrem no ambiente de trabalho ou durante o exercício do trabalho (Típico) ou no percurso entre a residência e o trabalho (Trajeto) que provoca lesão corporal ou perturbação funcional, podendo causar a perda ou redução temporária ou permanente da capacidade para o trabalho e morte. Eles podem acontecer no trânsito e serem registrados também como acidentes de transporte terrestre.



09:10 AM

Entregadores PE

você digitando...

Primeiro lugar: 27% eram Motofretistas/Motoboy. Ainda foi falado na entrevista que os mototaxistas também se acidentam bastante...

dasolinda

Aff...e os acidentes de trabalho no percurso? Quando a gente larga, doido pra ir embora é que devem acontecer mesmo....

A gente viu que se acidenta! Falou que cerca de 17% dos motofretistas/motoboy que se acidentaram estavam indo ou voltando para o trabalho...Cuidado visse...não acelera muito não...

dasolinda

Eita...tá difícil nossa realidade... ☹️ ☹️ temos que ter cuidado mesmo, se prevenindo de alguma forma. Vamos nessa que as entregas não podem esperar né?

Falou mano... ✌🏾 mas vamos devagar né.... Depois vou te contar o aperreio que tô passando que tá tirando meu sono...

dasolinda

Blz

dasolinda

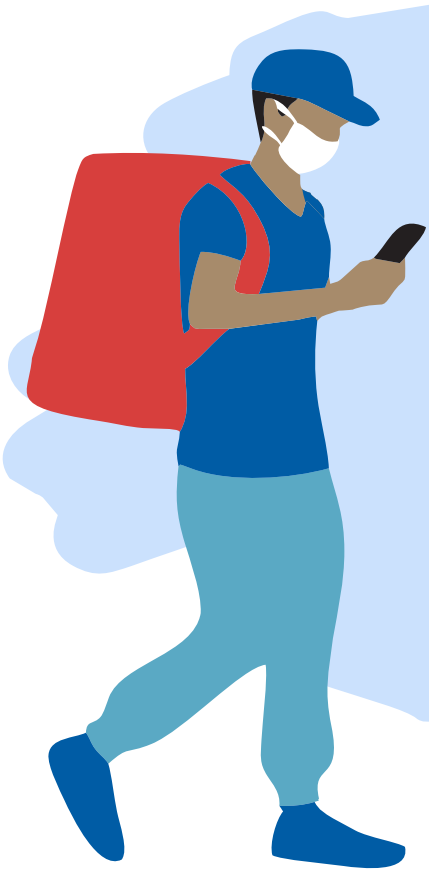
Fui... 🚲🍔

Digite aqui...

IMPORTANTE:

Os dados abaixo são do banco de dados do SINATT/SEVS-SES, referentes às notificações de vítimas de ATT no período de 2016 a 2020. Os dados referentes ao período de 2016 a 2017 extraídos em jan/2021. E os dados de 2018 a 2020 extraídos em set/2021.

O número de vítimas de acidentes de transporte terrestre : 208.678
1- Vítimas que o acidente estava relacionado ao Trabalho:28.065
2- Vítimas que possuíam ocupações relacionadas ao setor transporte: 4.360
3- Vítimas que tinham como ocupação "motofretistas/Motoboy" 1.181



27%
Dos trabalhadores que se acidentaram nos últimos 5 anos são **Motofretista / Motoboy**

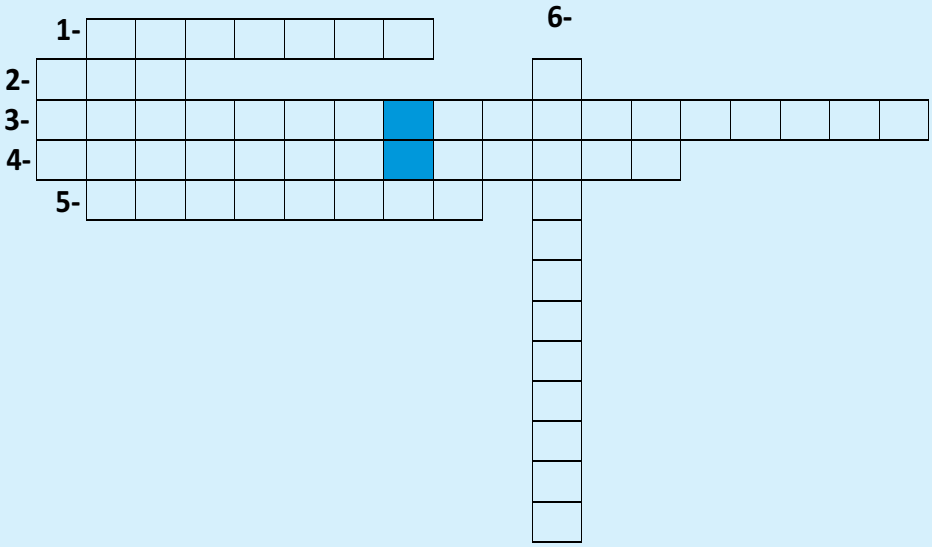
Acidentes de Trabalho nas vítimas de ATT que tem ocupações relacionadas ao setor transporte:

Acidentes Típicos
65,2%
Acidentes de Trajeto
34,8%

LEU TODA A CARTILHA?

PREENCHA AS PALAVRAS COM TEMAS RELACIONADOS AOS ASSUNTOS ABORDADOS

PALAVRA CRUZADA



1. Classificação dada ao acidente de trabalho que ocorre no deslocamento de casa para o trabalho ou vice e versa.

2. Sigla das Lesões por Esforços Repetitivos;

3. É um fator de risco para ocorrência de Lesões por Esforços Repetitivos;

4. Exposição de alguém a situação humilhantes e constrangedora, repetitiva e prolongada;

5. É um sintoma do Transtorno Mental Relacionado ao Trabalho;

6. É um sintoma das Lesões por Esforços Repetitivos e dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

1- Trajeto, 2- LER 3-Jornada Prolongada, 4- Assédio Moral, 5- Angústia, 6- Formigamento

Governador de Pernambuco
Paulo Henrique Saraiva Câmara

Secretário Estadual de Saúde
André Longo Araújo de Melo

Secretária Executiva de Vigilância em Saúde
Patrícia Ismael de Carvalho

Diretoria Geral de Promoção e Vigilância de Riscos e Danos à Saúde
Sandra Luzia Barbosa de Souza

Gerência de Vigilância em Saúde Ambiental e do Trabalhador
Adriana Guerra Campos

Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - PE
Tathiane Andrea Bezerra de Sá

Equipe Técnica de elaboração:
Ana Lúcia de Queiroz Barbosa
Mariana Barros de Araújo
Paula Braga Ferreira Silva

Projeto Gráfico
Rafael Azevedo de Oliveira

SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DE PERNAMBUCO
Rua Dona Maria Augusta Nogueira, 519,
Bongi Recife-PE, CEP: 50751-530
www.saude.pe.gov.br

Esta obra poderá ser reproduzida ou utilizada mediante comunicação à Secretaria de Saúde do Estado de Pernambuco e citação da fonte.

Recife/PE - Janeiro/2022

ISBN: 978-65-88767-07-8

Realização:

GETRIN6

DO TRABALHADOR
CEREST ESTADUAL PERNAMBUCO

SEVS
Secretaria Executiva de Vigilância em Saúde

GOVERNO DE PERNAMBUCO
Secretaria de Saúde

SUS

TER SAÚDE É TER DIREITOS!