

**ETEC "PROFª. ANNA DE OLIVEIRA FERRAZ"**  
**Ensino Médio com Habilitação Profissional Técnico em Recursos  
Humanos**

**ERICK JESUS DA SILVA**  
**KAUÊ HENRIQUE VIEIRA VAZ**  
**MARIA EDUARDA CAETANO DA SILVA**  
**THIAGO LUIZ PEREIRA BORGES**  
**VINICIUS EDUARDO DA COSTA MARTINS**

**COMO GARANTIR O BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO**

**ERICK JESUS DA SILVA  
KAUÊ HENRIQUE VIEIRA VAZ  
MARIA EDUARDA CAETANO DA SILVA  
THIAGO LUIZ PEREIRA BORGES  
VINICIUS EDUARDO DA COSTA MARTINS**

## **COMO GARANTIR O BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a ETEC "Prof.<sup>a</sup> Anna de Oliveira Ferraz", do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, como requisito para a obtenção do diploma de Ensino Médio com Habilitação Profissional de Técnico em Recursos Humanos sob a orientação do Professor Geraldo Antônio Agustoni

**Araraquara-SP**

**2024**

**ERICK JESUS DA SILVA**  
**KAUÊ HENRIQUE VIEIRA VAZ**  
**MARIA EDUARDA CAETANO DA SILVA**  
**THIAGO LUIZ PEREIRA BORGES**  
**VINICIUS EDUARDO DA COSTA MARTINS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Etec Profa. Anna de Oliveira Ferraz como exigência para obtenção do diploma de Ensino Médio com Habilitação Profissional de Técnico em Recursos Humanos.

Trabalho aprovado em 29 de novembro de 2024.

Banca Examinadora:

---

**Geraldo Antonio Agustoni.**  
Orientador

---

**Marcos Antonio de Oliveira Nery**  
Avaliador

---

**Rodrigo Iani de Freitas**  
Avaliador

**Araraquara-SP**  
**2024**

## **Resumo:**

A maioria das empresas sofrem com problemas relacionados a saúde mental e física dos colaboradores o que pode acabar fazendo com que os funcionários se afastem ou muitas vezes também percam a capacidade de trabalhar, seja parcialmente ou permanentemente. Porém muitas dessas empresas não dão a devida atenção para os colaboradores como consiste na lei LEI Nº 6.514, DE 22 DE DEZEMBRO DE 1977, o que acaba sendo fatal em uma empresa, pois sem um ambiente confortável no trabalho os funcionários acabam desenvolvendo algumas doenças físicas que vão das mais simples e comuns até aquelas que são crônicas ( que duram anos ou a vida toda ) afetam o colaborador como um todo com difícil tratamento, isso só as físicas que estão relacionadas normalmente com a qualidade do ambiente de trabalho, com EPIs e de más posturas. Já as da parte psicológica dependem de vários fatores que acabam provocando doenças mentais, como, por exemplo, a convivência sem um limite claro de quanto o colaborador pode estar tendo suas informações pessoais expostas a outras pessoas indevidamente, podendo causar uma queda na auto estima, depressão causada por rumores depreciativos, auto mutilação, entre outros. A seguir você verá quais são as principais doenças e problemas enfrentados pelos colaboradores, as possíveis causas, as profissões mais afetadas por elas, os sintomas para pelo menos acenderem um alerta naqueles que estão em volta, as consequências que cada transtorno traz ao trabalho e os direitos devidos. E em seguida os cuidados que as empresas devem tomar, auxiliando os trabalhadores.

**Palavras-chave:** EPIs - Equipamento de proteção individual. Depreciativo. Transtorno. Contrariedade.

## ***Abstract:***

Most companies suffer from problems related to the mental and physical health of employees, which can end up causing employees to leave or often lose their ability to work, either partially or permanently. However, many of these companies do not pay due attention to employees, as stated in law LAW No. 6,514, OF DECEMBER 22, 1977, which ends up being fatal in a company, because without a comfortable environment at work, employees end up developing some physical illnesses. ranging from the simplest and most common to those that are chronic (lasting years or a lifetime) affect the employee as a whole with difficult treatment, only the physical ones that are normally related to the quality of the work environment, with PPE and of bad postures. Those on the psychological side depend on several factors that end up causing mental illnesses, such as, for example, living together without a clear limit on how much the employee may have their personal information exposed to other people unduly, which can cause a drop in self-esteem, depression caused by derogatory rumors, self mutilation, among others.

Below you will see what are the main illnesses and problems faced by employees, the possible causes, the professions most affected by them, the symptoms to at least raise an alert in those around them, the consequences that each disorder brings to work and the due rights. And then the precautions that companies must take, helping workers.

**Keywords:** PPE - Personal protective equipment. Derogatory. Disorder. Annoyance.

# SUMÁRIO

1 Introdução.....	7
2 Desenvolvimento.....	8
2.1 DORT.....	8
2.2 Surdez permanente ou temporária.....	9
2.3 Síndrome de bournout.....	10
2.4 Transtornos mentais.....	10
2.4.1 Estresse Ocupacional.....	11
2.4.2 Asiedade.....	11
2.4.3 Síndrome do Pânico.....	12
2.4.4 Depressão.....	12
2.5 Varizes.....	13
2.6 Asma ocupacional.....	14
2.7 Dermatite alérgica de contato.....	15
2.8 Dor nas costas.....	15
2.9 Transtornos nas articulações.....	16
3 Importante dos EPIs.....	17
4 Ambiente de Trabalho.....	18
5 Treinamento para Segurança no Trabalho.....	19
5.1 Benefícios dos Treinamentos.....	19
5.2 Indicadores de Desempenho.....	20
6 Conclusão.....	21
7 Referências Bibliográficas.....	23

## 1-Introdução

As doenças relacionadas com o trabalho, também conhecidas como doenças profissionais, podem enquadrar-se nas categorias de doenças profissionais e doenças de trabalho.

Estes dois conceitos são facilmente confundidos, mas têm aspectos diferentes, tanto em termos de expressão como de aspectos jurídicos.

A Lei nº 8.213/91 estabelece claramente em seus dispositivos a distinção entre os dois conceitos.

As doenças ocupacionais resultam da exposição contínua dos trabalhadores aos chamados agentes de risco, que podem ser físicos, químicos, biológicos e radiológicos.

Em geral, as doenças ocupacionais, se não forem tratadas adequadamente, podem se tornar irreversíveis e, portanto, exigir aposentadoria por invalidez.

As doenças ocupacionais são causadas por condições do ambiente ocupacional, mas não estão relacionadas a um local ou ocupação específica.

Mesmo quando é necessário tempo de recuperação, a maioria das doenças ocupacionais não resulta na incapacitação do trabalhador.

Portanto, a licença temporária é aceita e o empregado retornará ao seu cargo após exame médico.

A legislação brasileira estabelece diretrizes claras sobre as responsabilidades das empresas na proteção da saúde dos trabalhadores. É essencial que as organizações implementem programas abrangentes de saúde ocupacional, que incluem treinamentos regulares, fornecimento adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e avaliações periódicas das condições de trabalho.

85% dos líderes de RH avaliam que os programas de bem-estar diminuem o custo de atração e retenção de talentos e aumentam o engajamento das equipes.

85% dos líderes de RH observam redução de afastamentos e licenças médicas como resultado de benefícios abrangentes de bem-estar.

Na média global, 65% das pessoas afirmam que seu trabalho é afetado negativamente principalmente pelo estresse, enquanto 47% pela saúde mental. A quantidade de trabalhadores no mundo que se sentem apoiados por seus gestores em relação à saúde mental caiu de 70% em 2022 para 64% neste ano.

## **2-Desenvolvimento**

### **2.1-Dort**

DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), é uma situação causada por conta de repetição excessiva que sobrecarregam tendões, músculos e articulações, trazendo consequências como dor e algumas como tendinite.

O DORT é comum nas áreas que necessitam da utilização de computadores, áreas relacionadas a limpeza e principalmente áreas que precisam de carregamento de cargas pesadas.

No geral os sintomas começam com uma intensidade baixa que tende a ficar pior no fim dos expedientes, e nos últimos dias da semana do trabalho, tais quais: dores nos ombros; dores no pescoço; dores nos punhos; dores nas costas; desconfortos; formigamentos e cansaço excessivo;

Profissões afetadas: Faxineiros; operadores de máquinas fixas; alimentadores de linhas de produção; cozinheiros.

Essas são as profissões mais afetadas por esse tipo de doença.

Consequências e direitos:

Os trabalhadores que desenvolverem essa condição tem benefícios como direitos previdenciários do INSS, pensão por morte, aposentadoria por invalidez e auxílio-doença.

As principais complicações para quem desenvolve essa condição são: incapacidade temporária parcial e incapacidade permanente parcial ou total, podendo ser afastado por um longo período ou até perder a capacidade para o trabalho.

### **2.2-Surdez permanente ou temporária**

Muitas vezes o trabalhador que exerce sua função em locais com muitos ruídos pode levar a ter um problema em sua audição.

O trabalhador em questão que se expôs a um tempo prolongado em um ambiente de ruído pode desenvolver Perda Auditiva Induzida por Ruído conhecido também como PAIR, o PAIR pode, como próprio nome diz, causar uma perda auditiva permanente se não for prevenida ou tratada.

Algumas características do PAIR:

Tipo de perda auditiva: sempre é do tipo neurossensorial, resultante de danos ocorridos em células do órgão de Corti da orelha interna.

Bilateralidade: A PAIR sempre ocorre nos dois ouvidos embora possa haver diferenças entre os níveis de perda de cada orelha.

Progressão: A PAIR é do tipo progressiva que varia com o tempo de exposição ao ambiente em que se tem o ruído, mas é cessada quando a exposição ao ruído intenso é cortada.

Os sintomas são: Intolerância a sons e zumbidos; Dificuldade de compreender a fala; Insônia e distúrbios do sono; Tonturas e alterações neurológicas; Perda auditiva temporária ou permanente.

As profissões afetadas: Indústria Metalúrgica e Siderúrgica; Construção Civil; Setor de Transporte; Indústria Têxtil; Setor Musical; Aeroportos e Indústrias Aeronáutica; Agronegócio.

Consequências e direitos: isolamento social; desigualdade educacional; desemprego e subemprego; desafios na saúde mental; dificuldades no Acesso a Serviços.

Alguns dos direitos obtidos ao sofrer de perda auditiva é: indenização por danos, tanto morais e materiais, mas para que o indivíduo tenha o direito de receber a indenização é preciso de uma Comprovação da relação causal, também recebe o acesso à saúde, Notificação de Doença Ocupacional e Direito à Reabilitação.

### **2.3-Síndrome de Burnout**

Síndrome de Burnout (Síndrome de esgotamento pessoal), é uma situação causada pelo cansaço excessivo, estresse, esgotamento profissional e entre outros sintomas agravados nesses conflitos, mas esses sintomas surgem de forma lentamente, no entanto aos poucos piora a qualquer momento.

A síndrome de Burnout também é principalmente causada em profissionais com extrema competitividade ou muitas responsabilidades e podem atuar até em atividades em “sob pressão” em suas tarefas no dia a dia.

Sintomas que podem interferir nos serviços dos trabalhadores são: Insônia; Perda de apetite; Mudança de personalidade; Baixa Autoestima; Dores musculares; Comportamento de alto risco; Fadiga; Isolamento.

Profissões afetadas: E um desses acontecimentos podem ser em trabalhos pesados ou passar plantões de serviço como: Médicos; Jornalistas; Enfermeiros; Policiais; Bombeiro; dentre outros.

Consequências e Direitos: Perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais (doenças que afetam os órgãos e as estruturas do trato digestivo e intestinal) e nos casos mais graves, a pessoa pode até desenvolver uma depressão.

Os direitos para as pessoas com síndrome de Burnout são: licenças, auxílios e indenizações pagos durante o afastamento, além de estabilidade após o retorno ao trabalho.

## **2.4-Transtornos Mentais**

Transtornos mentais é um assunto que vem sendo muito preocupante por conta que mexe com a sociedade como um todo, principalmente depois da pandemia. E claro, na área profissional não é exceção. Cada pessoa tem uma reação diferente a cada mudança, porém, o sentimento de angústia tem sido algo cada vez mais em comum.” Com a chegada da pandemia, mais de 50% dos brasileiros passaram a sentir ansiedade e nervosismo”, aponta um levantamento da Fiocruz.

Falta de expectativas, excesso de expectativas, e em seguida o sentimento de frustração, perdendo a vontade de realizar tarefas, o que gera uma falta de satisfação de seu desempenho no trabalho. Como isso o colaborador fica mais propenso adquirir transtornos mentais, cujos transtornos estão a seguir:

### **2.4.1 Estresse Ocupacional**

Essa doença pode ser silenciosa e passar meio despercebida, mesmo causando danos físicos e psicológicos. Se não houver acompanhamento de um profissional pode se tornar uma doença mais grave e de difícil recuperação.

Os sintomas são: Irritabilidade; Imunidade baixa; Isolamento; Cansaço; Sudorese; Lapsos de memória.

### **2.4.2-Ansiedade**

É um sentimento natural do organismo, que serve para preparar a pessoa para dificuldades e deixá-la em alerta. Porém no excesso e na frequência torna o perigo. Situações que podem ser causas no ambiente de trabalho vão de discussões com companheiros, perda de controle de projetos e uma abundância de tarefas. Muitas vezes a pessoa se sente ansiosa e se quer saber o motivo.

Os sintomas são: Sensação de aperto no peito; suor frio; desconfiança; respiração ofegante; falta de ar; pensamento frenético; mudança no sono.

### **2.4.3-Síndrome do Pânico**

Esse transtorno é um tipo de subclasse de ansiedade. O portador dessa doença passa por crises repentinas de desespero e sentimento de terror com pressentimento de que um desastre ou acidente irá acontecer e que há perigo em todo e qualquer lugar, mesmo estando em verdadeira segurança.

Os sintomas mais comuns que uma pessoa está passando por uma crise de pânico são: Frequência cardíaca alta; Sudorese em excesso; Rosto pálido; Medo excessivo; Tremor; Sensação de aperto no peito ou até dor; Agitação; Falta de ar.

### **2.4.4-Depressão**

É um dos transtornos mais difíceis de detectar no ambiente de trabalho. Portadores de depressão necessitam de acompanhamento psicológico de um profissional, pois cada pessoa pode estar em uma fase diferente da doença.

Os sintomas são: Alto grau de angústia; Grande desânimo; Medos irracionais; Insônia; Perda de interesse pelo que antes era importante; Pessimismo; Esquecimentos frequentes; Sonolência durante o dia.

Profissões mais afetada: Embora todas as profissões estão sujeitas a pressão e ao estresse, há algumas que demandam de mais atenção:

Assistentes sociais; Escritores; Artistas; Profissionais da saúde; Professores.

Direitos: De acordo com CLT e a NRs os direitos são:

Afastamento remunerado do trabalho (licença médica) de até 15 dias; auxílio-doença do INSS para afastamentos por período mais longos; direito à saúde

ocupacional, com o acompanhamento médico periódico no trabalho; estabilidade empregatícia de 12 meses após término do tratamento, direito à aposentadoria por invalidez caso não se recupere.

## **2.5-Varizes**

Varizes é o nome dado a veias dilatadas que geralmente são encontradas nas pernas. Isso pois as válvulas estão com mau funcionamento fazendo com que o sangue se acumule nas veias de maneira que chega a ser visível.

A presença das varizes no ambiente de trabalho pode piorar por conta de longos períodos que a pessoa necessita ficar em uma posição sem se mover.

A partir dos 30 anos é comum o surgimento de varizes, afetando assim mais de 20 milhões de brasileiros. A maioria são mulheres, sendo mais atingidas por conta dos hormônios. Já os homens costumam enfrentar o problema procurando ajuda quando já é tarde, por falta de conhecimento e informação.

A principal causa é a hereditariedade, mas outros fatores tornam as pessoas propensas ao desenvolvimento da doença como a obesidade que aumenta a pressão nas veias dificultando o retorno venoso e o sedentarismo.

Os sintomas são: veias visíveis, dor e incomodo, pele desidratada e coceira nas regiões afetadas, região inchada, sentir um peso e/ou exaustão nas pernas, câimbras.

Profissões afetadas:Algumas profissões são mais propensas a desenvolverem varizes como: professores: ficam em pé para dar aula; médicos, enfermeiros e outros profissionais da saúde: ficam em pé durante os atendimentos; profissionais de escritório: passam várias horas sentados praticamente imóveis; seguranças: passam longos períodos em pé praticamente imóveis.

Consequências e direitos:Como resultado do desconforto causado pelas varizes, os colaboradores chegam a sentir dificuldade para fica sentado ou de pé, o que acaba diminuindo a produtividade e a capacidade de realizar tarefas.

Com isso, os trabalhadores diagnosticados com varizes têm seus direitos já que essa doença é considerada como um tipo de acidente de trabalho, logo, a legislação a inclui no artigo 20 da lei 8.213 de 1991. Por tanto permite a garantia de benefícios da previdência social, os direitos variam de afastamentos á casos mais graves que acabam se aposentando.

Em situações de cirurgia por problemas vasculares o colaborador tem direito de 15 a 30 dias de atestado depois da realização da cirurgia, o número de dias depende da quantidade de veias que foram removidas.

A aposentadoria é concedida por incapacidade permanente se tiver pericia judicial certificado presença de varizes dos membros inferiores com úlcera e inflamação (CID I83. 2) e insuficiência venosa crônica e periférica (CID I87. 2) em segurada com idade avançada.

As empresas muitas vezes fazem pouco caso de portadores de doenças ocupacionais. Se houver essa negligência, a situação se classifica como dano moral.

## **2.6-Asma Ocupacional**

Asma é uma doença respiratória que é causada por uma inflamação nas vias aéreas

Quando a asma é diagnosticada por conta do local de trabalho é chamada de asma ocupacional.

Alguns dos principais sintomas são:

Falta de ar, Sibilos ou chiado no peito, Tosse seca, Peso ou aperto no peito, Respiração rápida, Cansaço crônico, batimentos cardíacos acelerados.

Dentre as Áreas mais afetadas estão:

Limpeza, Industriais, Construção civil, Farmacêutica, Fabricação de tintas, Mercenária.

Consequências e direitos:

A asma ocupacional pode dar direitos como a aposentadoria por invalidez, caso a asma te deixe incapacitado de trabalhar permanentemente. Como consequência pode levar ao desenvolvimento do quadro asmático que é um quadro clínico onde as vias aéreas se encolhem em resposta a certos estímulos.

## **2.7-Dermatite de Contato Alérgica**

A dermatite de contacto alérgica ou eczema de contacto alérgico, é causada por um contato com alguma substância alérgica. Não é tão comum quanto dermatite

de contato irritativa causada por uma irritação física como fricção, gelo ou ácido. A dermatite alérgica tem mais sintomas com coceira do que dor dentre eles:

Erupção cutânea varia de vermelhidão leve; de curto período; Inchaço intenso; Bolhas grandes.

Os sintomas podem levar até 3 dias para se tornarem perceptíveis.

As mãos é um dos principais locais de transmissão da dermatite alérgica, sendo assim, produtos de limpeza e cosméticos são um dos maiores causadores. Com isso as profissões mais afetadas são:

Cabelereiros, Auxiliares de limpeza, Pedreiros.

Consequências e direitos: A Comissão de Seguridade Social e Família da Câmara dos Deputados aprovou o Projeto de Lei 2463/21, que propõe assistência às pessoas com dermatite alérgica de contato no Sistema Único de Saúde (SUS).

Como consequências temos o espessamento da pele com fissuras e descamação.

## **2.8-Dor nas costas**

Dorsalgia é uma dor ou desconforto na região dorsal da coluna vertebral, a parte superior das costas entre a cervical e a lombar.

A dorsalgia é causa por postura inadequada ao sentar ou ficar em pé em longo período, carregamento de peso, quedas, acidentes e lesões esportivas.

Os sintomas de dorsalgia são:

Dor nas costas, que pode ser aguda ou crônica, rigidez, sensação de tensão muscular.

A dorsalgia não é uma condição fatal. Portanto, se for causada por condições subjacentes graves como infecção na coluna, o tratamento é essencial para evitar complicações.

As formas de tratamento podem incluir repouso, medicamentos para aliviar as dores, fisioterapia, relaxamento e exercício de fortalecimento muscular.

Profissões afetadas:

Manicure, vendedores, cabeleireiros, secretarias, recepcionistas, digitadores, programadores, dentistas, carregadores, estoquistas e professores.

Consequências e Direitos: as pessoas podem ter o direito aos benefícios do INSS, as dores nas costas conhecida como problema de coluna, pode dar direito aos

benéficos previdenciários do INSS, desde que o trabalhador comprove que está incapacitado para ir trabalhar.

## **2.9-Transtornos nas Articulações**

Os transtornos nas articulações ou também conhecido por dores nas articulações, é um tipo de esforço excessivo e repetições de movimentos até acontecer um certo período de desconforto, causando dores em algumas articulações do corpo. E isso com o tempo pode acabar sendo grave e limitando os movimentos das pessoas.

Esses transtornos nas articulações podem também não só descreve dores musculares, mas também como dores nas extremidades ósseas, tendões, cartilagens, ligamentos e entre outros.

Sintomas:

Artrite, Hepatite A, B e C, Infecções, Tendinite Gota.

Profissões afetadas:

Algumas das profissões que afetam esses problemas são profissões que acabam fazendo muito esforço excessivo, atividades físicas pesadas ou repetições de movimentos como:

Professores; Seguranças; Jornalistas; Atletas; Entre Outros.

Direitos e Consequências:

De acordo com a (CID) a dor articular é um problema crônico e que pode afetar a vida de milhares de pessoas do mundo todo, tanto no Brasil quanto em outros países e a estimativa dessa doença afeta 2% dessas populações, exemplificando a CID pode causar dores, inflamações e principalmente dificuldades de mobilidade articular, que interfere na profissão do trabalhador profissional, mas existe uma lei que protege o trabalhador que retrai a CID.

De acordo com o Art.154, da consolidação das leis trabalhistas (CLT), ela determina que o empregador tenha um direito à rescisões do contrato de trabalho pago pelas indenizações pelas dispensas médicas e enfermidades e além da pensão por incapacidade.

### **3-Importancia dos EPIs**

O uso dos equipamentos de segurança é muito importante para que o colaborador tenha uma maior segurança no trabalho e para prevenir os mais diversos possíveis acidentes no trabalho.

No Brasil, segundo o diretor-geral da Agevisa, Geraldo Moreira de Menezes, a obrigatoriedade do uso de EPIs e EPCs é disciplinada pela Norma Regulamentadora (NR) nº 06 – aprovada pela Portaria do Ministério do Trabalho nº 3.214/1978, com redação dada pela Portaria nº 25/2001, do mesmo Ministério.

As diretrizes para o uso dos EPI's e dos EPC's foram destaque em edição do informativo radiofônico Momento Agevisa, quando o diretor-técnico de Estabelecimentos e Prática de Saúde e de Saúde do Trabalhador da Agevisa, Hugo José de Barros Franca, disse ser importante que empregadores e empregados tenham plena consciência de suas obrigações no sentido de evitar problemas à saúde dos trabalhadores decorrentes de acidentes nos ambientes de trabalho.

“Os principais benefícios que o EPI e o EPC trazem são justamente a garantia e a promoção da saúde dos colaboradores. Além disso, há a proteção e a diminuição de riscos ocupacionais, como a perda auditiva, por exemplo”, explicou o diretor-técnico Hugo Franca. “Para as empresas, o uso correto desses equipamentos contribui para que o índice de colaboradores afastados diminua, e também se evitam as penalidades do não cumprimento das normas técnicas”, acrescentou.

Distribuição gratuita – De acordo com a Norma Regulamentadora nº 06, que trata das obrigações do empregador quanto ao uso dos EPIs e EPCs, as empresas devem fornecer os equipamentos de proteção de forma gratuita, em perfeito estado de funcionamento e conservação, além de garantirem a substituição dos itens sempre que estes forem danificados, perdidos ou ultrapassarem seus prazos de validade.

Devem ainda conscientizar os trabalhadores sobre a importância do uso dos itens, bem como fiscalizar para verificar se o uso está sendo feito de forma adequada.

### **4- Ambiente de Trabalho**

Para que tenhamos uma segurança no trabalho melhor, precisamos ter não somente os equipamentos necessários para a proteção adequada, como também

temos que ter um ambiente em que podemos confiar em nossa equipe para a segurança dos integrantes e a nossa segurança.

Para que tenhamos o ambiente desejável temos que colocar em pratica certas ações, como por exemplo: colaboração, responsabilidade, honestidade, respeito, cumprimento de normas, ambiente limpo sem acumulo de objetos de risco, garantir o funcionamento adequado de todos os equipamentos e instalações, realização de forma frequente inspeções no ambiente de trabalho, implementar práticas de Saúde e Segurança no Trabalho (SST).

Todos esses exemplos citados servem para termos um ambiente harmonioso e como maior segurança entre os colaboradores. Dessa forma, é possível evitar situações que afetem a saúde e qualidade de vida das pessoas. Ao manter um ambiente de trabalho seguro, a ST influencia positivamente na produtividade dos funcionários da empresa e ajuda até mesmo na redução de custos, pois ações preventivas evitam que seja necessário direcionar recursos para o tratamento de um colaborador que tenha se acidentado, ou para eventuais processos judiciais.

## **5-Treinamento para Segurança no Trabalho**

Os treinamentos realizados pelas empresas sobre a segurança no trabalho são de extrema importância para que os colaboradores possam realizar suas funções de maneiras seguras.

Os treinamentos são obrigatórios, seguindo as Normas Regulamentadoras (NRs), com várias maneiras diferentes de realizar esses treinamentos, como: workshops, treinamentos presenciais, treinamentos online, dinâmicas de grupo, comunicações internas.

Alguns exemplos de treinamentos técnicos de segurança no trabalho são: Prevenção e Combate a Incêndios (NR-23), Curso de CIPA / Designado de Segurança (NR-5), Atividades com Eletricidade (NR-10), Trabalho em Altura (NR-35), EPI – Equipamento de Proteção Individual (NR-6), Primeiros Socorros (NR-7), Espaços Confinados (NR-33).

## **5.1-Benefícios dos Treinamentos**

Investir na segurança e saúde no trabalho é importante para a empresa e para os colaboradores, pois trazem consigo variáveis benefícios, como:

Redução ou eliminação de acidentes, por meios desses treinamentos podemos reduzir ou até mesmo eliminar os acidentes.

Redução de custo, vamos supor que um funcionário tenha se machuca a empresa em si tem que fazer uma remuneração ao colaborador que sofreu o acidente.

Aumento na produtividade da equipe, com um ambiente seguro e, portanto, os colaboradores podem se motivarem ao se sentir mais confortável e seguro com o ambiente de trabalho.

Desenvolvimento pessoal, O treinamento pode ajudar a identificar pontos fortes e fracos, e a aperfeiçoar habilidades e competências. Com isso, a pessoa se sente mais segura e capaz de desempenhar suas atividades.

## **5.2-Indicadores de Desempenho**

Para garantir que as ações de segurança do trabalho estão funcionando, é necessário acompanhar os indicadores de desempenho. Taxa de acidentes, número de dias perdidos, frequência de treinamentos realizados e nível de satisfação dos colaboradores são alguns dos indicadores que podem ser monitorados. Esses dados ajudam a identificar pontos de melhoria e a ajustar as estratégias, garantindo que a segurança do trabalho não seja apenas uma teoria, mas uma prática efetiva dentro da empresa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As empresas devem ficar responsáveis por direcionar os funcionários e guiá-los para os bons costumes e hábitos que evitam o sofrimento profissional. A seguir será apresentado as ações que devem ser tomadas pelos colaboradores e a serem indicadas pelos seus superiores:

Treinar, supervisionar e auxiliar em relação aos EPIs, como capacetes, óculos, botas, tampões auriculares e vestimentas especiais de acordo com a especialidade do serviço.

Criar o hábito de se sentar da maneira certa. Para quem não sabe o encosto que fica na parte de traz da cadeira não é enfeite e sim já próprio para apoiar as costas, mais especificamente a lombar (parte inferior).

Nunca levantar objetos (principalmente pesados) de maneira errada como “usar as costas” onde a pessoa se encurva para frente, e sim agachar agarrar o objeto e se levantar usando as pernas.

Implementar ginastica laboral no cronograma. A ginastica laboral se define em quatro partes. A preparatória, que é realizada antes dos trabalhadores dar inicio ao seu expediente, é como um tipo de aquecimento, para preparar o corpo para as tarefas a serem realizadas, costuma durar mais ou menos 15 minutos. As compensatórias, que são realizadas no meio do serviço e costumam levar de 10 a 20 minutos. As de relaxamento, que são feitas após o expediente para aliviar o estresse e a tensão corporal, diminuindo o risco de lesões. A corretiva é aquela realizada para diminuir ou corrigir as consequências negativas, e é construída de acordo com a necessidade do colaborador e com sua respectiva tarefa como por exemplo.

Contra o estresse a técnica de pomodoro é uma ótima opção, se resume a cada 25 minutos a pessoa fazer uma pausa de até 5 minutos para parar o que está fazendo e dar um respiro a mente, recarregando um pouco das energias, e evitando a exaustão mental.

Presença de psicólogos na empresa para estudar, compreender, ajudar e auxiliar nas situações que demandem atenção no bem-estar mental além de acompanhamento psicológico. Ou seja, garantir que os colaboradores se sintam valorizados, motivados, satisfeitos e manter uma relação saudável entre os próprios trabalhadores e com seus superiores. Atuação de Educadores Físicos para o

desenvolvimento e aplicação dos exercícios, fazendo o acompanhamento de ginastica laboral, para evitar os riscos de malefícios físicos que o trabalho oferece.

## Referências Bibliográficas

Agevisa destaca importância dos equipamentos de proteção individual para a saúde do trabalhador. Disponível em: <<https://agevisa.pb.gov.br/noticias/agevisa-destaca-importancia-dos-equipamentos-de-protecao-individual-para-a-saude-do-trabalhador>>.

Bem-estar no trabalho: estresse afeta 67% dos brasileiros. Bem-estar no trabalho: estresse afeta 67% dos brasileiros, [S. l.], p. 1-1, 8 fev. 2024. Disponível em: <https://abes.com.br/bem-estar-no-trabalho-estresse-afeta-67-dos-brasileiros/#:~:text=Na%20m%C3%A9dia%20global%2C%2065%25%20das,2022%20para%2064%25%20neste%20ano>. Acesso em: 22 out. 2024.

Estudo revela: investir no bem-estar melhora resultados de empresas: De acordo com mais de 2.000 líderes de RH, benefícios de bem-estar oferecem retorno direto sobre o investimento, aumentam o engajamento, a retenção e a produtividade. Estudo revela: investir no bem-estar melhora resultados de empresas, [S. l.], p. 1-1, 19 maio 2023. Disponível em: <https://exame.com/bussola/estudo-revela-investir-no-bem-estar-melhora-resultados-de-empresas/>. Acesso em: 22 out. 2024.

Geisel, E. Presidência da República Casa Civil Subchefia para Assuntos Jurídicos: Altera o Capítulo V do Título II da Consolidação das Leis do Trabalho, relativo a segurança e medicina do trabalho e dá outras providências.. Brasília: Planalto.gov.br, 22 dez. 1977. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l6514.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6514.htm). Acesso em: 14 ago. 2024.

Lima, D. C. As varizes na saúde do trabalhador: sintomas, tratamento e prevenção: Varicose veins and occupational health: symptoms, treatment and prevention. Peixoto Gomide, 996 sl.350 Ed. Siqueira Campos Bairro Bela Vista - CEP: 01409-000 São Paulo - SP - Brasil: Associação Nacional de Medicina do Trabalho - ANAMT, 28 jun. 2019. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/486/pt-BR/as-varizes-na-saude-do-trabalhador--sintomas--tratamento-e-prevencao>. Acesso em: 7 ago. 2024.

Ministério da saúde (SP). Secretaria Municipal da Saúde (ed.). Transtorno Mental relacionado ao trabalho. Rua Dr. Siqueira Campos, 176 – Liberdade: Secretaria Municipal da Saúde, 10 jan. 2024. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l6514.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6514.htm). Acesso em: 14 ago. 2024.

Ministério da Saúde-SP. Secretaria Municipal da Saúde (ed.). Perda auditiva induzida pelo ruído relacionada ao trabalho. Rua Dr. Siqueira Campos, 176 – Liberdade: Ministério da Saúde, 10 jan. 2024. Disponível em:

[https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/vigilancia\\_em\\_saude/saude\\_do\\_trabalhador/6055](https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/vigilancia_em_saude/saude_do_trabalhador/6055). Acesso em: 31 jul. 2024.

Neurosafe (SP) (ed.). Como prevenir a dor nas costas no ambiente de trabalho?: Você sabia que as dores nas costas são uma das principais queixas nos consultórios médicos e um dos maiores motivos de afastamento no trabalho em todo o Brasil?. [S. l.]: Neurosafe, 21 maio 2024. Disponível em: <https://www.neurosafe.com.br/blog/como-prevenir-a-dor-nas-costas-no-ambiente-de-trabalho/#:~:text=A%20ocorr%C3%Aancia%20de%20dor%20nas,f%C3%ADsica%20s%C3%A3o%20as%20principais%20causas>. Acesso em: 14 ago. 2024.

Peres, E. H. LER e DORT: complicações envolvem incapacidade temporária ou permanente para o trabalho: Lesões são caracterizadas por afetar o sistema musculoesquelético e nervoso dos pacientes; SUS oferece acompanhamento e tratamento. [S. l.]: Ministério da Saúde, 28 fev. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/fevereiro/ler-e-dort-complicacoes-envolvem-incapacidade-temporaria-ou-permanente-para-o-trabalho>. Acesso em: 7 ago. 2024.

Rede D'OR (SP) (ed.). Síndrome de Burnout: A síndrome de burnout é um distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema, sempre relacionada ao trabalho de um indivíduo. Essa condição também é chamada de “síndrome do esgotamento profissional” e afeta quase todas as facetas da vida de um indivíduo.. [S. l.]: Rede D'Or, 2024. Disponível em: <https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 14 ago. 2024.

Redlich, C. A. Asma relacionada com o trabalho: (Asma ocupacional). [S. l.]: Msdmanuals, Outubro 2023. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/dist%C3%BArbios-pulmonares/doen%C3%A7as-pulmonares-ambientais-e-ocupacionais/asma-relacionada-com-o-trabalho>. Acesso em: 7 ago. 2024

Ruenger, T. M. D. de contato: A dermatite de contato é uma inflamação da pele causada por contato direto com uma substância em particular. A erupção cutânea pode coçar muito, mantendo-se limitada a uma área específica, e geralmente com bordas bem definidas.. [S. l.]: Msdmanuals, Janeiro 2023. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-da-pele/coceira-e-dermatite/dermatite-das-m%C3%A3os-e-dos-p%C3%A9s>. Acesso em: 7 ago. 2024.

São Camilo (SP) (ed.). **Doenças ocupacionais: quais são e como preveni-las:** Doenças ocupacionais, profissionais ou laborais são aquelas causadas no ambiente de trabalho e que são relacionadas à função desempenhada pelos colaboradores. Vamos descobrir quais são as doenças ocupacionais mais comuns e como preveni-las no dia a dia.. [S. l.]: Centro universitário são camilo, 30 dez. 2020. Disponível em: <https://www.posead.saocamilo.br/doencas-ocupacionais-quais-sao-e-como-preveni-las/noticia/127#:~:text=Transtornos%20das%20articula%C3%A7%C3%B5es,exempl os%20de%20transtornos%20das%20articula%C3%A7%C3%B5es>. Acesso em: 14 ago. 2024.

Vinicius. O que é segurança do trabalho e quais suas funções. Disponível em: <https://portaltelemedicina.com.br/seguranca-do-trabalho>.