



SES
Secretaria de Estado
da Saúde



Superintendência de Vigilância em Saúde
Gerência de Vigilância Ambiental e Saúde do Trabalhador
Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador
Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

ANO 01 N° 20

BOLETIM INFORMATIVO DE SAÚDE DO TRABALHADOR

Caros Leitores!

É com grata satisfação que contextualizamos, nesta edição, o Dia Mundial de Conscientização Sobre o Autismo em uma ação realizada por um grupo de trabalhadoras da área da saúde que organizou uma manhã festiva intitulada *Integracruz*, oportunizando vivências e trocas com a população goiana e as pessoas com autismo.

O segundo texto é o relato de Faustiana, uma mãe trabalhadora, que divide seu tempo entre o trabalho, a família e as atividades de reabilitação de seu filho com autismo.

“O movimentar faz parte da vida humana”, esta frase nos leva a uma reflexão sobre nossa vida na interação com o mundo externo e interno. O educador físico Leandro Brandão, por meio de seu artigo, nos leva a caminhar pela atividade física e os seus benefícios a saúde integral do ser humano.

Conselho Editorial

DIA MUNDIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O AUTISMO

Virginia Célia de B. Oliveira

Psicóloga
Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador



Fonte: Integra, 2022.

O Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) é descrito como um transtorno do desenvolvimento neurológico, onde seu portador apresenta dificuldades persistentes de comunicação, interação social em múltiplos contextos, com presença de comportamentos e interesses repetitivos e / ou restritos (ARAÚJO, 2019 e AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Em 18 de dezembro de 2007, a Organização Mundial de Saúde (OMS) instituiu o Dia Mundial de Conscientização Sobre o Autismo, para ser divulgada e comemorada no dia 02 de abril de cada ano, tendo como objetivo divulgar informações sobre o autismo, com o intuito de mitigar a discriminação e o preconceito as pessoas afetadas pelo transtorno (SERGIPE, 2021).

No Brasil, a data foi oficializada pela Lei Federal nº 13.652/2018 (BRASIL, 2018) e ainda conta com a Lei nº 12.764/2012 que instituiu a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista e declara no artigo 1º, § 2º, que “A pessoa com Transtorno do Espectro Autista é considerada pessoa com deficiência, para todos os efeitos legais” (BRASIL, 2012).

No dia 02/04/2022, a sensibilidade de um grupo de trabalhadoras da área da saúde (Fisioterapeutas, Fonoaudiólogas, Musicoterapeutas, Psicólogas e Terapeutas Ocupacionais) abriu as portas para falar sobre o autismo, oportunizando vivências e trocas com a população e as pessoas portadoras de autismo, em um evento festivo nominado *Integracruz*, na Chácara Recanto Sonhado Eventos.



Fonte: Integra, 2022.

A programação iniciou com um café da manhã, esse momento impar foi compartilhado com o discurso de abertura proferido pela Terapeuta Ocupacional Débora da Silva Balbino, Fisioterapeuta Thereza Cristina Abdala Veríssimo e Psicóloga Maria Gizenda da Silva Gomes, idealizadoras do evento. O ápice do discurso foi a contextualização de que *“o processo de reabilitação e readaptação do autista não está apenas na inclusão social de seu portador e sim no reconhecimento do povo brasileiro de que o autista é um cidadão de direito integrado a sociedade”* (informação verbal)¹.

Pensaram em todos os detalhes, para que o evento se materializasse com sucesso, para isso firmaram parcerias importantes com a Chácara Recanto Sonhado, Grupo de Teatro Imagine Eventos, Sicoob Credijur, Ótica Vezutti e Yellow Propaganda.

A encenação da peça teatral saltimbancos contou, aos presentes, a história de quatro animais que estavam à margem da sociedade do bando e que queriam ser cantores de sucesso na cidade grande. A narrativa apresentou as diferenças e exclusões sociais vividas por eles, coincidência ou o retrato pela busca de reconhecimento, conquistas sociais, legais e de políticas públicas voltadas para a pessoa com deficiência.

Cabe citar que o Estatuto da Pessoa com Deficiência, Lei 13.146/2015, em seu artigo 1º declara:

É instituída a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência), destinada a assegurar e a promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais por pessoa com deficiência, visando à sua inclusão social e cidadania (BRASIL, 2015).

O lúdico tomou conta de todo cenário, o espaço parecia um palco que irradiava alegria por todos os cantos, lembrando um show pirotécnico, parece uma narração poética, mas como não ser encantado com a alegria expressa nas faces das crianças em idade cronológica e, que contagiava as crianças escondidas em corpos adultos.

Ninguém ficou parado, havia atividades para todos os gostos e idades: escorregador inflável, pula pula, balanços, vivências musicais, circuito psicomotor, oficinas cognitivas, cantinho de pintura, entre outras atividades e atrações.

Apesar do cansaço, aquela manhã terminou com “gostinho de quero mais”... mas com consciência de que ainda há um longo caminho a ser percorrido para que haja a plena inserção social e de direito do cidadão com autismo e de todos as pessoas com deficiência, para que um dia a lei seja apenas parte da história, pois o ser humano terá evoluído ao ponto de viver em comunidade, entendendo que as diferenças se somam para a construção de um mundo melhor.

¹ Fala da terapeuta ocupacional Débora da Silva Balbino no discurso de abertura do Evento Integrazul, 02 de abril de 2022.



Fonte: Integra, 2022.

Equipe Organizadora

Fisioterapeutas

Thaís Xavier Pereira da Silva
Thereza Cristina Abdala Veríssimo

Fonoaudiólogas

Camilla Luiza Rodrigues Costa
Thaynara Pereira de Oliveira

Musicoterapeutas

Ivany Fabiano Medeiros
Sara Marques Sousa

Psicólogas

Maiara Souza de Abreu
Maria Gizenda da Silva Gomes
Virginia Célia de Barros Oliveira

Terapeutas Ocupacionais

Evandra Teixeira Martins
Giselle Nunes Ramos
Juliana Fernandes Cândido
Lorena Palma Barbosa
Débora da Silva Balbino

Fonte: Integra, 2022.



Fonte: Integra, 2022.

BIBLIOGRAFIA

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-V**. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento, ET AL. Revisão Técnica: CORDIOLI, A. V. ET AL - 5ªed.- Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAÚJO, L. A. T ALL. **Transtorno do Espectro do Autismo. Manual de Orientação Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento**. Sociedade Brasileira de Pediatria. Nº 05, Abril de 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Ped._Desenvolvimento_-_21775b-MO_-_Transtorno_do_Espectro_do_Autismo.pdf Acesso em: 05 abr 2022.

BRASIL. **LEI Nº 12.764, DE 27 DE DEZEMBRO DE 2012**. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Disponível em:< [http:// WWW. planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12764.htm](http://WWW.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12764.htm)> Acesso em: 08 abr 2022.

_____. **LEI Nº 13.146, DE 6 DE JULHO DE 2015**. Presidência da República. Secretaria-Geral. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Disponível em:< http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm.> Acesso em: 07 abr 2022.

_____. **Lei nº 13.652 de 13 de abril de 2018**. Ministério dos Direitos Humanos – MDH. D.O.U. de 16/04/2018, P. 1. Disponível em: < <https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=LEI&numer=13652&ano=2018&ato=fccgXT61UeZpWT289>> Acesso em: 10 abr 2022.

INTEGRA. **Integrazul**. Clínica de Terapia Ocupacional. Dia 02/04/2022. Chácara Recanto Sonhado Eventos. 2022.

SERGIPE. **2 de abril - 0 Dia Mundial de Conscientização Sobre o Autismo**. Governo do Estado de Sergipe. Secretaria de Estado da Saúde. 2 de abril de 2021, 07:28 | Atualizado: 2 de abril de 2021, 07:37. Disponível em: < <https://www.saude.se.gov.br/saude-destaca-importancia-do-dia-mundial-de-conscientizacao-do-autismo/>> Acesso em: 07 abr 2022.

CANTINHO

O Maior Trem do Mundo

Carlos Drummond de Andrade

O maior trem do mundo
Leva minha terra
Para a Alemanha
Leva minha terra
Para o Canadá
Leva minha terra
Para o Japão
O maior trem do mundo
Puxado por cinco locomotivas a óleo diesel
Engatadas geminadas desembestadas
Leva meu tempo, minha infância, minha vida
Triturada em 163 vagões de minério e destruição
O maior trem do mundo
Transporta a coisa mínima do mundo
Meu coração itabirano
Lá vai o trem maior do mundo
Vai serpenteando, vai sumindo
E um dia, eu sei não voltará
Pois nem terra nem coração existem mais



Lavagem do cobre. Imagem: Fairphone / Flickr / Creative Commons

MÃE MULTITAREFA, A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO

Faustiana Cesar Santiago da Fonseca Rodrigues Garcia

Graduada em Ciências Contábeis

Meu nome é Faustiana Cesar, tenho 42 anos, sou casada e mãe de três filhos, Jordana, Gustavo e Gabriel, sendo o do meio, Gustavo Cesar, um autista de 12 anos de idade.

Como a maioria das mulheres, mães trabalhadoras, minha jornada é dividida entre trabalhar fora (formal) e manter a rotina da casa, as terapias e os filhos.

Trabalho em uma Autarquia Federal há 17 anos, com Regime de contratação de acordo com as normas da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Depois da maternidade começaram os desafios, crianças demandam tempo, principalmente as com necessidades especiais. O desenvolvimento dos autistas depende dos estímulos, e é impossível conciliar a jornada de trabalho de 8 horas com as agendas intensas de terapias. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) infelizmente não prevê a redução da jornada de trabalho para as mães (responsáveis) de crianças especiais. As reduções têm sido baseadas no Estatuto dos Servidores Públicos. Sei que o mercado de trabalho privado, infelizmente não tem espaço para essas Mães, que muitas vezes nem se quer tem uma oportunidade de ingressar em um emprego formal, devido a “disponibilidade de horário”. Essa renda é muito necessária para manter a qualidade do tratamento da criança, tratamento esse que é por toda a vida.

Me sinto muito privilegiada por ter um emprego que acata essa condição especial para as Mães, que comprovadamente necessitam. Hoje minha carga horária é de 5 horas diárias, pela manhã, ficando toda a tarde disponível para acompanhar meu filho nas terapias, ainda sim, é muito desafiador, são tantas as questões envolvidas, e os outros filhos? Como conseguir dividir a atenção, o tempo de qualidade, as realizações das tarefas diárias, o equilíbrio mental e ainda se cuidar e manter a saúde?

Toda mãe trabalhadora necessita de apoio que vai muito além “benefício” da redução da Carga horária.

Mais uma vez, me sinto privilegiada em ter a oportunidade de um acompanhamento psicológico, para conseguir seguir em frente com sanidade mental. Ser mulher, mãe, esposa, dona de casa e trabalhadora, dentre tantos outros papéis que desempenhamos, é um grande desafio que demanda muita energia e disposição.

Precisamos de todo apoio necessário da Sociedade, do Governo, dos Parentes e principalmente dos Empregadores Públicos e Privados.

Com todo apoio que recebo, me sinto muito capaz, e me dedico ao máximo em todos esses papéis que desempenho na minha vida. O principal combustível é o amor incondicional, é ver a evolução, por menor que seja, precisamos sempre seguir em frente e desenvolvê-los, e ainda, nós Pais de Crianças especiais, precisamos realizar um trabalho de conscientização, para que todos saibam das nossas necessidades e da existência dessas crianças especiais.

No meu ambiente de trabalho, faço questão de ressaltar a importância da valorização da Mãe trabalhadora, e demonstrar todo o meu apoio as colegas, que também enfrentam seus desafios.

Essa é a minha realidade, meus filhos são minha inspiração para continuar caminhado, eles merecem sempre a minha melhor versão!



ATIVIDADE FÍSICA: UMA PEÇA DE UM GRANDE QUEBRA-CABEÇA CHAMADO SAÚDE

Leandro Brandão de Oliveira

Educador Físico
Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador

O movimentar faz parte da vida humana. Músculos, ossos, tendões e moléculas; todos fazem parte de uma ação que se chama movimento corporal. E esse se movimentar, esse mexer é uma condição para a nossa existência e sobrevivência. Movimentos esses, que quando realizados de maneira planejada e intencional podem trazer muitos benefícios para o nosso bem estar. A estes movimentos corporais, que geram um gasto de energia e são feitos de maneira intencional, damos o nome de atividade física.











Quando a atividade física é praticada com controle de intensidade, duração determinada e planejamento de objetivos, temos o conceito de exercício físico. Desta forma podemos dizer que todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

É importante mencionar que os exercícios físicos merecem um acompanhamento profissional para que possam atingir da melhor maneira seu objetivo.

Pensando em saúde e qualidade de vida muitas vezes nos deparamos com discursos sobre a prática da atividade física, estes discursos podem ser agregadores ou simplesmente excludentes (como os pensamentos que focam em “forma física” e ignoram outros benefícios da atividade física, como o contato com a natureza e o convívio social).









Os benefícios de uma prática prazerosa de atividade física podem ir desde ganho de força muscular até a melhora do estado de humor. Abaixo vamos ver alguns destes benefícios.

Figura 1: Benefícios da Prática Regular de Atividade Física

	Previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, tais como pressão alta, diabetes (açúcar no sangue), doenças do coração e alguns tipos de câncer (como mama, estômago e intestino – cólon).
	Ajuda a controlar o seu peso, melhorando não apenas a saúde, mas também a relação com seu corpo.
	Diminui os sintomas da asma.
	Diminui o uso de medicamentos em geral.
	Diminui o estresse e sintomas de ansiedade e depressão.
	Melhora seu sono.
	Promove o desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade.
	Promove seu prazer, relaxamento, divertimento e disposição.
	Ajuda na sua inclusão social, criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade.
	Resgata e mantém vivos diversos aspectos da cultura local.

A figura 2 demonstra diferentes exemplos de atividades físicas que podem ser realizadas em diferentes ambientes.

Figura 2: Exemplos de Atividades Físicas

	Fazer caminhadas, corridas, andar de bicicleta, remo, patins ou skate no tempo livre ou deslocamento.
	Fazer fortalecimento muscular na academia, parque, praia, clube ou em casa, usando equipamentos de academia, elásticos, materiais domésticos ou somente com o peso do próprio corpo.
	Praticar esportes como: futebol, vôlei, tênis, handebol, basquete, ou outros de sua preferência.
	Praticar atividades físicas aquáticas como: hidroginástica, natação, polo aquático, surfe ou outras atividades de sua preferência.
	Dançar seja qual for o ritmo: axé, samba, forró, funk, rap, samba de gafieira, danças de salão, vaneirão, frevo, catira, outras danças tradicionais da suaregião ou qualquer outro tipo de dança de sua preferência.
	Praticar lutas, como judô, jiu-jitsu, boxe, capoeira, tae-kwon-do, karatê ou outras de sua preferência.
	Praticar yoga, dança circular, biodança, Tai Chi Chuan, Pilates ou outras práticas de sua preferência.
	Existem ainda muitos outros tipos de atividades físicas que você pode experimentar até encontrar aquela que mais gosta. O importante é praticar.

Fonte: Ritti-Dias et al., 2015.

O conceito amplo de saúde, construído na 8ª Conferência Nacional de Saúde, em 1986, sugere que uma vida saudável é resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, lazer, liberdade, acesso à posse de terra e a serviços de saúde. Desta forma não podemos deixar de analisar a atividade física como uma parte de todo este complexo sistema onde estamos inseridos.

No nosso dia a dia podemos encontrar facilidades ou barreiras para a prática de atividade física. Planejamento para encontrar qual a atividade física mais combina com nosso perfil é essencial para garantir prazer e melhora em nossa rotina.

REFERÊNCIA

RITTI-DIAS R.M., TRAPÉ A.A., FARAH B.Q., PETREÇA D.R., LEMOS E.C., CARVALHO F.F.B., MAGALHÃES L.L., MACIEL M.G., GOMES P.S.C., MANTA S.W., HALLAL P.C., ANDRADE D.R.. **Atividade física para adultos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2021;26:e0215. DOI: 10.12820/rbafs.26e0215

DATAS ESPECIAIS

ABRIL

- 02 – Dia Mundial de Conscientização Sobre o Autismo
06 – Dia Mundial da Atividade Física
06 – Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida
07 – Dia Mundial da Saúde
16 – Dia Mundial da Voz
26 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial.
28 – Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho
28 – Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho.

CONTATOS

Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador – CVSAT

Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – CEREST

Edifício César Sebba Avenida 136, S/N – St. Sul, Goiânia – GO
CEP: 74093-250

Fone: (062) 3201-3598

Email: cvsat.suvisa@gmail.com

cerest.goias@hotmail.com

GLOSSÁRIO EM SAÚDE DO TRABALHADOR

CENTRO DE TRABALHO [masc.], [sing.] – Toda edificação ou área a céu aberto destinada a uma atividade econômica, em uma empresa determinada, de onde partam ou para onde convirjam as atividades de um número considerável de trabalhadores, situada fora do lugar no qual normalmente a maioria deles reside, sem excetuar acampamentos, especialmente os construídos para seu alojamento. Ver [sin.] ESTABELECIMENTO.

EXAME PARA APOSENTADORIA [masc.], [sing.] – Avalia a saúde do trabalhador ao final da relação de trabalho, garantindo aos trabalhadores a detecção de efeitos produzidos pelos riscos aos quais estiveram expostos durante sua vida profissional.

Secretaria de Estado da Saúde de Goiás

Superintendência de Vigilância em Saúde

Gerência de Vigilância Ambiental e Saúde do Trabalhador

Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador

Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

Superintendente:
Flúvia Amorim

Gerente:
Edna Maria Covem

Coordenadora:
Nádia Maria Alcanfôr Ximenes

Conselho Editorial
Ana Cláudia F. B. Moreira
Ana Flávia Coutinho
Danniella Davidson Castro
Vergínia Célia de Barros Oliveira

Layout:
Leandro Brandão de Oliveira

Equipe Técnica:
Albertino Dias Lira
Alderina Coelho dos Santos
André Granato de Araújo
Andréia Soares da Silveira
Elisângela da Cunha Pikhardt
Elise Alves dos Santos
Fernanda Cristina M. de Oliveira
Huilma Alves Cardoso
Jorcirene Alcântara de Almeida
Juliana Batista de Noronha
Leandro Brandão de Oliveira
Larissa Di Oliveira Santhomé
Leila Maria Gomes de Oliveira
Lucimeira Aparecida da Costa
Lucinéia de Bessa Libério
Luzineide Lopes de Oliveira
Murillo Simiema Campos
Paulo Cesar Guadalupe Silva
Paulo César Ribeiro
Patrícia Carneiro de Resende
Wellington Pinheiro de Sá