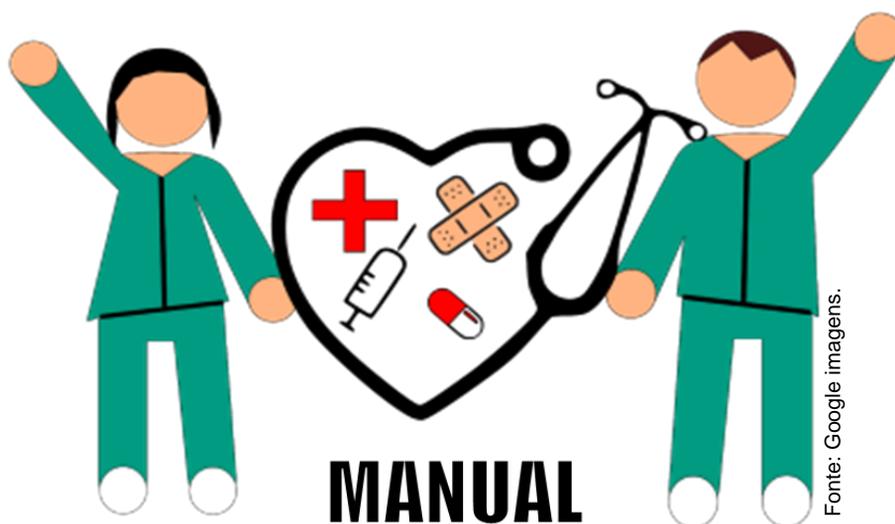


UNIVERSIDADE CEUMA - UNICEUMA  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA E EXTENSÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM GESTÃO DE  
PROGRAMAS E SERVIÇOS DE SAÚDE – MESTRADO PROFISSIONAL



**MANUAL**  
**DE SAÚDE DO TRABALHADOR**  
**DA SAÚDE**

SÃO LUÍS – MA  
2018

**RAFAEL MONDEGO FONTENELE  
CRISTINA MARIA DOUAT LOYOLA  
HARIANE FREITAS ROCHA ALMEIDA  
ROSANE DA SILVA DIAS**



**MANUAL**  
**DE SAÚDE DO TRABALHADOR**  
**DA SAÚDE**

**1ª Edição**

**SÃO LUÍS – MA  
UNIVERSIDADE CEUMA  
2018**

## FICHA TÉCNICA

### AUTORES

**RAFAEL MONDEGO FONTENELE** – Enfermeiro. Especialista em Saúde da Família (FGB). Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde (Universidade CEUMA).

**CRISTINA MARIA DOUAT LOYOLA** – Enfermeira. Doutora em Saúde Coletiva (UERJ). Pós-Doutorado em Álcool e Drogas (University of Toronto, CA). Docente do Mestrado em Gestão de Programas e Serviços de Saúde da Universidade CEUMA..

**HARIANE FREITAS ROCHA ALMEIDA** – Enfermeira. Pós-Graduanda em Auditoria, Planejamento e Gestão em Saúde (FGB).

**ROSANE DA SILVA DIAS** – Fisioterapeuta. Doutora em Ciências da Saúde (UMU).

### COLABORADORES

**ALINE SHARLON MACIEL BATISTA RAMOS** – Enfermeira. Doutoranda em Ciências da Saúde (UERJ). Docente na Universidade CEUMA.

**ANA PATRÍCIA FONSECA COELHO GALVÃO** – Enfermeira. Especialista em Saúde Mental. Mestra em Saúde e Ambiente (UFMA).

**CÉLIA MARIA SANTOS REZENDE** – Enfermeira. Especialista em Educação Profissional na Área da Saúde (Fundação Oswaldo Cruz).

**FRANCISCA MARIA FERREIRA NORONHA** – Enfermeira. Coordenadora do Curso de Enfermagem da UniCEUMA.

**WIDLANI SOUSA MONTENEGRO** – Enfermeira. Mestra em Princípios da Cirurgia (FEPAR).

### REVISÃO

**THALYTA MACHADO FRÓES QUIRINO** – Pedagoga. Especialista em Gestão, Supervisão e Planejamento (IESF).

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (UNICEUMA) Universidade Ceuma Processamento técnico Catalogação na fonte elaborada pela equipe de Bibliotecárias:

Gleice Melo da Silva – CRB 13/650

Luciane de Jesus Silva e Silva Cabral – CRB 13/629

Marina Carvalho de Souza – CRB 13/823

Michele Alves da Silva – CRB 13/601

Verônica de Sousa Santos Alves – CRB 13/621

U58m Universidade Ceuma.

Manual de saúde do trabalhador da saúde [Recurso eletrônico]. / Rafael Mondego Fontenele et al. 1. ed. - São Luís: UNICEUMA, 2018.

23 p. il.  
ISBN 978-85-67714-71-4

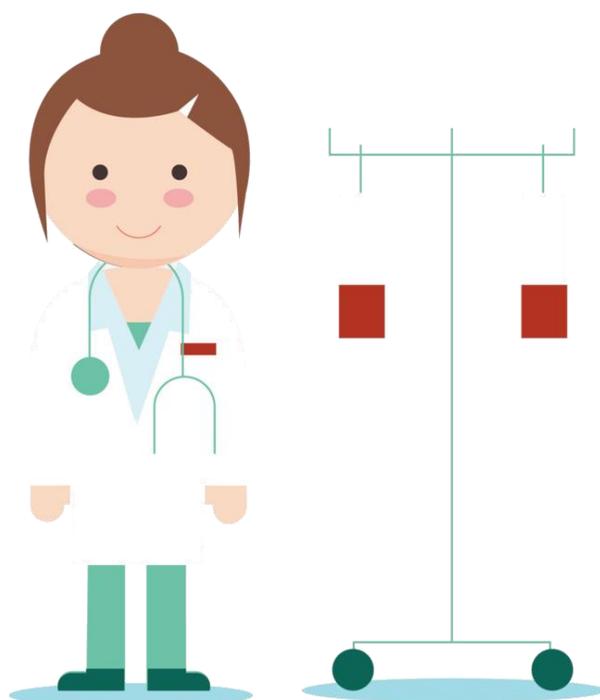
1. Saúde do Trabalhador. 2. Trabalhadores da Saúde. 3. Unidade de Terapia Intensiva. I. Loyola, Cristina Maria Douat. II. Almeida, Hariane Freitas Rocha. III. Dias, Rosane da Silva. IV. Título.

CDU: 616-083:614.2(035)

# Apresentação

Este manual foi produzido para fins educativos cujo objetivo principal é orientar aos trabalhadores da saúde, especialmente técnicos de enfermagem da Unidade de Terapia Intensiva, a reconhecer sinais e sintomas que possam indicar o desencadeamento de quaisquer problemas que possam interferir na integridade física e mental dos mesmos de forma a contribuir para o direcionamento em busca de ajuda.

O sofrimento mental relacionado ao trabalho é, quase sempre, invisível, sendo assim, esperamos contribuir de forma clara, simples e objetiva para a melhora da qualidade de vida destes profissionais de saúde, e ainda, contribuir para o fortalecimento das redes de apoio à saúde do trabalhador.



Fonte: Google imagens.

# Sumário

O que é sofrimento mental relacionado ao trabalho? .....	5
Quais são sinais que podem indicar sofrimento mental relacionado ao trabalho? .....	6
Quem é responsável por promover a saúde no meu ambiente de trabalho? .....	8
Quais fatores podem influenciar para que eu sofra na minha profissão? .....	9
Quais tipos de violência estou exposto no meu trabalho? .....	10
Quem devo procurar se eu sofrer violência no trabalho? .....	13
O que é absenteísmo? .....	14
O que é presenteísmo? .....	15
O cansaço físico e mental pode comprometer meu trabalho? .....	16
Quais são os riscos a que sou exposto quando trabalho nestas condições? .....	17
Existe algo que eu mesmo possa fazer para não entrar em sofrimento? .....	18
Dicas para o autocuidado no ambiente laboral .....	19
Quem pode me ajudar? .....	20
Referências .....	21

# O que é Sofrimento Mental relacionado ao trabalho?

É quando você começa a se sentir mal dentro do ambiente de trabalho. Esse mal estar pode estar relacionado a várias coisas, como por exemplo, frustração, falta de reconhecimento, piora da qualidade de vida etc. As vivências de frustrações e desmotivação no trabalho geralmente são destacadas pelos profissionais que estão em sofrimento mental por conta do desgaste que estes dois sentimentos provocam nestes trabalhadores (LEMBO; OLIVEIRA; CARRELLI, 2016).

O sofrimento mental relacionado ao trabalho pode levar o trabalhador a desenvolver transtornos mentais e comportamentais graves, como por exemplo, surtos psicóticos, crises convulsivas, neoplasias, depressão e até o suicídio, tudo isso pode ser desencadeado pelo estresse profissional (LEMBO; OLIVEIRA; CARRELLI, 2016).

## Você sabia?

A discussão sobre sofrimento mental no trabalho não é recente.

Por outro lado, o trabalho cotidiano que não dispõe de suporte social ou de significação para o trabalhador, passa a se constituir como um agente nocivo, ameaçando a integridade física e psíquica e poderá produzir impactos nas dimensões individual ou coletiva (DEJOURS, 1993).



Fonte: Google imagens.

# Quais são os sinais que podem indicar sofrimento mental relacionado ao trabalho?





Existem vários outros sinais, pois o sofrimento mental pode desencadear distúrbios fisiológicos e você poderá apresentar sinais e sintomas no seu corpo, como alergias, hematomas, aumento ou perda do peso corporal, queda de cabelo etc. Sendo assim, abra-se ao psicólogo, e aos demais profissionais de saúde mental, um campo enorme de estudo, não apenas de denúncia (HELOANI; CAPITÃO, 2003).

As condições e as exigências do mercado de trabalho na atualidade rotinizam e amortecem o sentido da vida, deixando no corpo as marcas do sofrimento, que se manifestam nas mais variadas doenças ditas ocupacionais, além de atentar contra a saúde mental, em especial quando o psiquismo anquilosado em sua mobilidade faz com que a mente seja absorvida em formas de evitação do sofrimento (HELOANI; CAPITÃO, 2003).



# Quem é responsável por promover a saúde no meu ambiente de trabalho?

Todo mundo é responsável por criar um ambiente de trabalho prazeroso. Você deve ter empatia com todos os outros que direta ou indiretamente contribuem para a realização das suas atividades laborais.

As grandes organizações trabalhistas, independente do ramo de trabalho, precisam ter um núcleo chamado Serviço de Segurança e Medicina do Trabalho. Este núcleo é constituído pelo Engenheiro de Segurança do Trabalho, Médico do Trabalho, Enfermeiro do Trabalho, Técnicos de Segurança e Enfermagem do Trabalho e Psicólogo. Esta equipe é responsável por acolher, orientar e promover ações que têm o objetivo de garantir a integridade física e mental de todos os trabalhadores.



Fonte: Google imagens.

# Quais fatores podem influenciar para que eu sofra na minha profissão?

A Enfermagem é uma das profissões mais vulneráveis ao sofrimento psíquico relacionado ao trabalho. Existem circunstâncias específicas da enfermagem que influenciam constantemente o estado de saúde desses profissionais, desta forma, os riscos ocupacionais presentes no ambiente laboral podem interferir diretamente e facilitar o processo saúde-doença desses trabalhadores (DUARTE; AVELHANEDA; PARCIANELLO, 2013).

São agentes nocivos, que atingem, direta e diariamente a saúde dos trabalhadores de enfermagem (SECCO et al, 2010):

Cargas físicas (desde os ruídos dos aparelhos à iluminação inadequada do ambiente);



Cargas químicas (que incluem até os desinfetantes utilizados pela equipe de limpeza que são inalados com extrema frequência);



Cargas biológicas (no que tange aos riscos de infecções por microrganismos);



Cargas mecânicas (que estão ligadas ao trabalho propriamente dito e às tecnologias empregadas para a realização do mesmo).

# Quais os tipos de violência estou exposto no meu trabalho?

Os tipos de violência mais frequentes contra os profissionais de saúde são:

## Ameaça

- Intimidar alguém impondo-lhe temor de sofrer mal injusto e grave.

## Atos Discriminatórios

- Ações ou omissões que, em razão da pertença de qualquer pessoa a determinada raça, cor, nacionalidade ou origem étnica, violem o princípio da igualdade.

## Assédio Sexual

- Abordagem repetida, com a pretensão de obter favores sexuais, mediante a imposição da vontade.

## Assédio Moral e Organizacional

- Emprego de “condutas abusivas que resultem no vexame, humilhação e constrangimento.

## Agressão Verbal

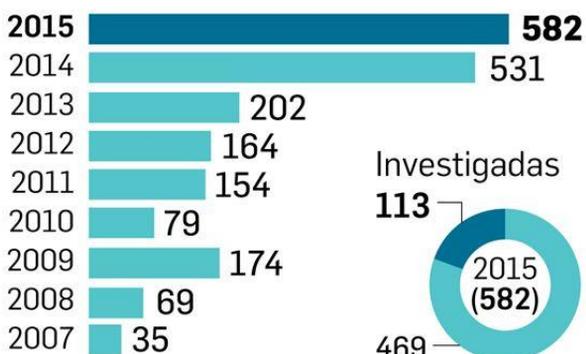
- Comportamento agressivo, caracterizado por palavras danosas que tem a intenção de ridicularizar, humilhar, manipular e/ou ameaçar.

## Violência Física

- Ato de agressão física que se traduz em marcas visíveis ou não.

# Violência contra profissionais de Saúde

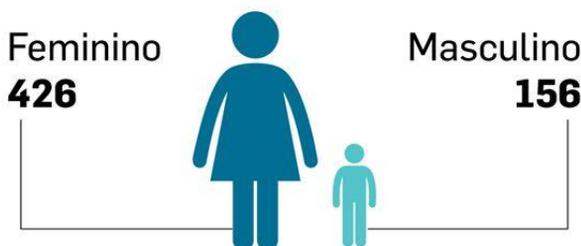
## NÚMERO DE NOTIFICAÇÕES



## POR SETOR



## NOTIFICAÇÕES POR SEXO

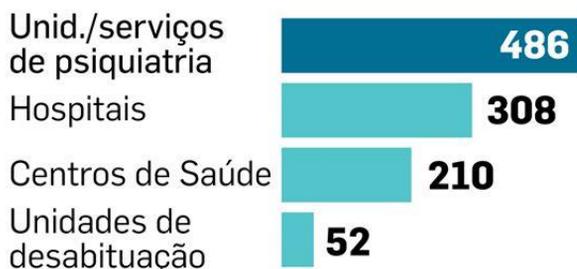


## NOTIFICAÇÕES POR CATEGORIA PROFISSIONAL (SEXO FEMININO)

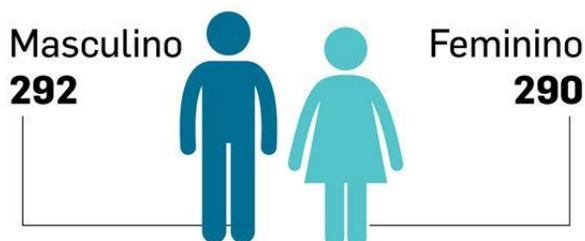


Fonte: DGS

## POR UNIDADE HOSPITALAR



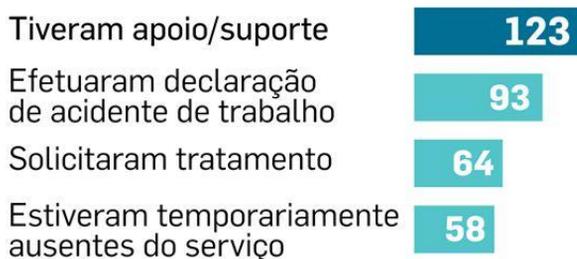
## PERFIL DO AGRESSOR



## FORMA DE AGRESSÃO



## GESTÃO DA AGRESSÃO



Embora a violência contra os trabalhadores da enfermagem esteja presente em todos os espaços hospitalares, independente da complexidade do cuidado realizado, é no atendimento de emergência que este fenômeno, provavelmente, tem maior probabilidade de ocorrer devido às tensões existentes neste local (COSTA, 2005; VASCONCELOS; ABREU; MAIA, 2012).

## Você sabia?

A violência no trabalho é de notificação compulsória. Se você sofreu qualquer tipo de violência no ambiente de trabalho, notifique! A notificação ajuda na elaboração de políticas de proteção aos trabalhadores



# Quem devo procurar se eu sofrer violência no trabalho?

## TENTE MANTER A CALMA!

Lembre-se: no ambiente de trabalho, a sua postura em relação aos fenômenos vivenciados, aliada à sua ética profissional, definem a sua possibilidade de ascensão na empresa e o seu reconhecimento.

Converse, inicialmente, com o agressor para esclarecer como você se sente (se houver possibilidade de diálogo). Mas não vá sozinho (a), tenha sempre uma testemunha;

Procure seu (sua) gestor (a) imediato (a) e relate o ocorrido. O diálogo é a primeira opção para determinar o andamento das outras etapas;

Procure solidariedade, ajuda mútua e estratégias coletivas para enfrentar o problema;

Procure suporte emocional com amigos, família, colegas e psicólogos;

Relate as agressões na Ouvidoria ou no setor de Recursos Humanos e solicite uma mediação para solucionar o problema;

Busque apoio jurídico junto ao Conselho de Classe;

Notifique o ocorrido ao Serviço Especializados em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT) e à Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA).

## O Que é Absenteísmo?

O absenteísmo é uma expressão utilizada para designar as faltas do trabalhador no seu posto de trabalho quando não estão relacionadas a doenças prolongadas ou licença legal (CHIAVENATO, 1985).

O absenteísmo pode indicar, através do excesso de faltas ao trabalho, que o trabalhador está em sofrimento. Quando você é profissional de saúde e falta ao trabalho, o seu paciente não pode ficar sem assistência, então seu colega terá que assumir todos os seus pacientes e isso irá produzir sobrecarga de trabalho e muito estresse.



Fonte: Google imagens.

## O Que é Presenteísmo?

O presenteísmo se contrapõe ao absenteísmo. Consiste em estar presente no trabalho mesmo quando se apresentam as limitações físicas e psicológicas para a execução das tarefas laborais (PASCHOALIN; GRIEP; LISBOA, 2012).



Fonte: Google imagens.

## E o que leva ao presenteísmo?



Fonte: Google imagens.

Muitas vezes, o trabalhador está em sofrimento mental, exausto, adoece fisicamente em consequência do desgaste emocional, mas por medo de perder o emprego, não se ausenta do trabalho mesmo sob orientações médicas.

# O cansaço físico e mental pode comprometer meu trabalho?

Sim. Lembre-se que você trabalha com vidas e um ato inseguro pode provocar um dano muito sério na saúde de um dos seus pacientes, podendo leva-lo à morte em questão de segundos.

Estudo desenvolvido em três instituições hospitalares em um município do Sul de Minas Gerais sobre acidente de trabalho destacou que o cansaço físico e mental pode colocar o profissional em condições inapropriadas para o exercício das suas atividades laborais (SANTOS et al., 2017).

Além disso, você pode:

Administrar  
medicações erradas;

Esquecer de  
administrar  
medicações;

Administrar doses  
menores ou maiores  
que o prescrito;

Facilitar a ocorrência  
de infecções;

Facilitar a ocorrência  
de acidentes no  
trabalho;

Prolongar a  
internação do  
paciente;

Aumentar risco de  
lesões e quedas do  
paciente;

Causar amputações;

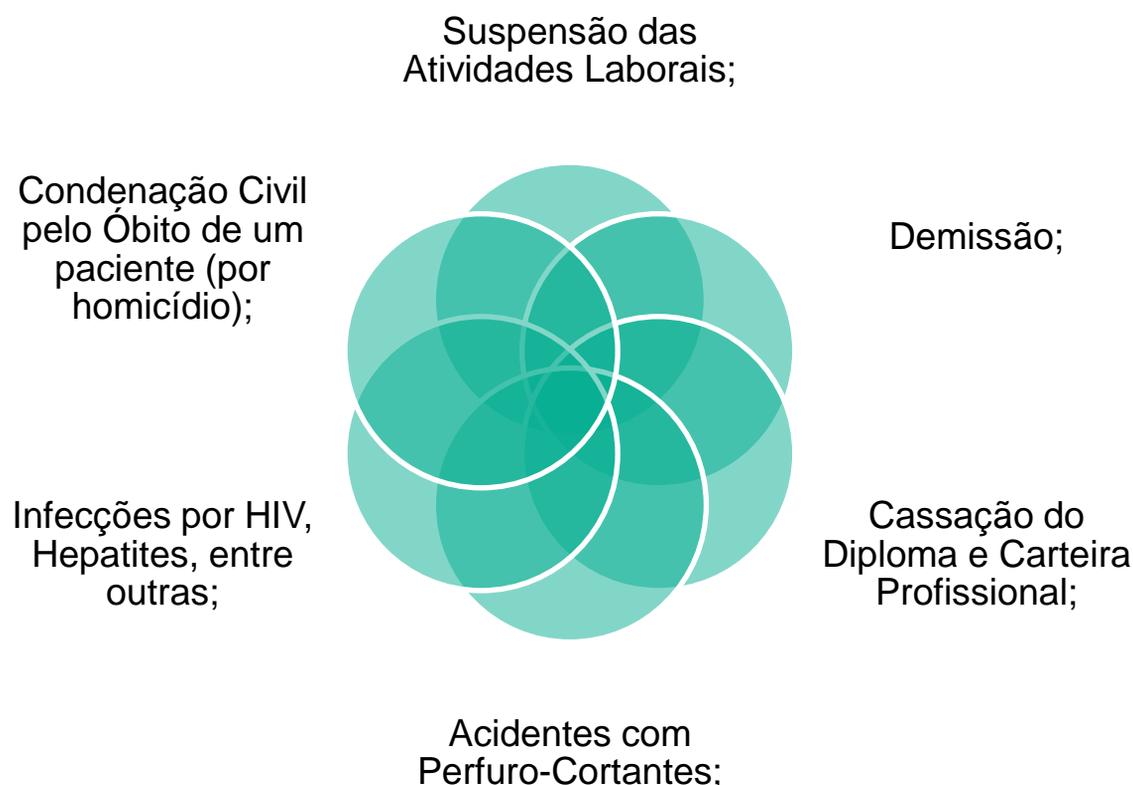
Ser responsabilizado  
pelo agravamento do  
estado de saúde do  
paciente;

Causar a morte do paciente.

# Quais são os riscos a que sou exposto quando trabalho nestas condições?

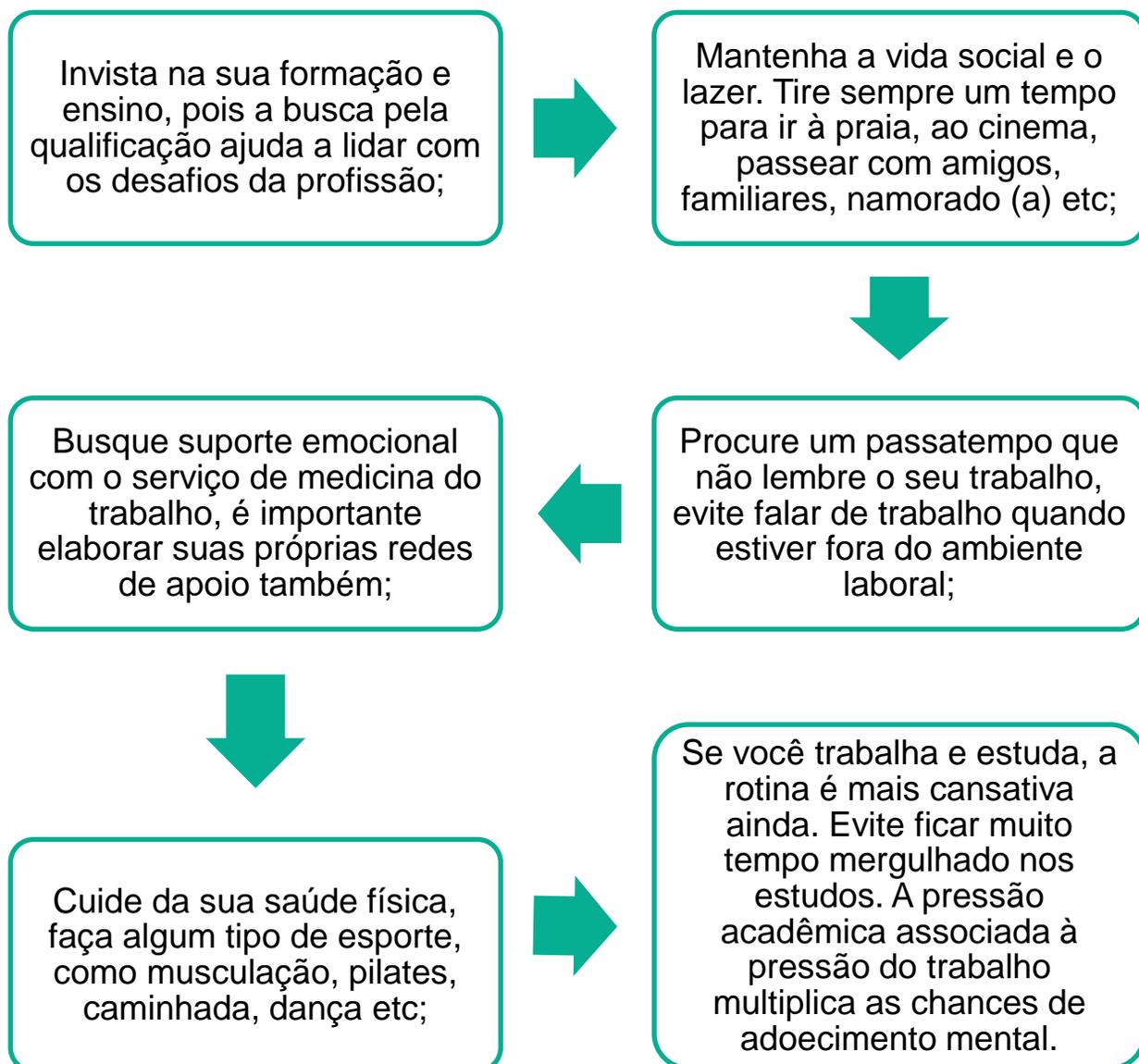
É importante ressaltar que independente dos fatores que levaram você a trabalhar em condições inadequadas para a realização das suas tarefas, os profissionais de saúde, assim como todos os outros, são regulamentados por leis específicas da profissão, mas também são protegidos ou punidos pelas leis civis como todos os outros cidadãos.

São riscos que os profissionais da enfermagem estão expostos por reproduzir o presenteísmo no trabalho:



# Existe algo que eu mesmo possa fazer para não entrar em sofrimento?

Sim. Você pode realizar algumas ações que lhe ajudarão no seu autocuidado, como por exemplo:



# Dicas para o autocuidado no ambiente laboral

Realize alongamentos de toda a musculatura, desde pescoço, coluna e membros.

É importante sentar durante a execução de algumas atividades, tais como escrever relatórios etc., de forma adequada, com apoio da coluna e braços.

Coloque os materiais de uso frequente e contínuo em locais de fácil acesso que não exijam o uso de escadas, bancos ou até mesmo ter que se abaixar várias vezes para pegar esse material.

É importante que as mulheres usem meia elástica para evitar varizes, trombose e edemas circulatórios.



Fonte: Google imagens.

## Quem pode me ajudar?

O Sistema Único de Saúde (SUS) definiu as ações prioritárias para promoção, prevenção e recuperação da saúde do trabalhador através da Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST). Uma das novidades dessa rede é o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) que deve existir em todos os municípios brasileiros, acolhendo de forma multiprofissional a todos os trabalhadores, através dos princípios doutrinários do SUS, de forma universal e integral (BRASIL, 2009).

### **Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST-MA)**

**Endereço:**

Avenida dos Holandeses, Calhau, Quadra 07, Número 03,  
São Luís - Maranhão, CEP 65071-380.

**Site:**

<http://renastonline.ensp.fiocruz.br/cerests/cerest-estadual-maranhao>

**Telefone:**

(98) 3268-6798

**E-mails:**

[cerest@saude.ma.gov.br](mailto:cerest@saude.ma.gov.br)  
[cerestestadual.ma@gmail.com](mailto:cerestestadual.ma@gmail.com)



Fonte: Google imagens.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria no 2.728 de 11 de novembro de 2009**. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2009/prt2728\\_11\\_11\\_2009.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2009/prt2728_11_11_2009.html) Acesso em 25 de Jul de 2018.

CHIAVENATO I. **Recursos humanos**. São Paulo: Atlas, 1985.

COSTA, Aldenan Lima Ribeiro Corrêa da. **As múltiplas formas de violência no trabalho de enfermagem: o cotidiano de trabalho no setor de emergência e urgência clínica de um hospital público**. 2005. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

DEJOURS C. **Addendum théorique: de la psychopathologie a la psychodynamique du travail**. In \_\_\_\_\_. Travail, usure mentale: essai de psychopathologie du travail. Nouvelle édition augmenté. Paris: Bayard, 1993. p. 204-253.

DUARTE, Maria de Lourdes Custódio; AVELHANEDA, Joice Carvalho; PARCIANELLO, Rodrigo Ritter. A saúde do trabalhador na estratégia de saúde da família: percepções da equipe de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 18, n. 2, 2013.

LEMBO, Alzira Pinto; OLIVEIRA, Aniella Pupim de; CARRELLI, Eliana. Conversando sobre desgaste mental no trabalho e suas possibilidades de enfrentamento: uma experiência no serviço público municipal de Guarulhos. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 41, 2016.

HELOANI, José Roberto; CAPITÃO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologia do trabalho. **São Paulo em perspectiva**, v. 17, n. 2, p. 102-108, 2003.

PASCHOALIN, Heloisa Campos et al. A produção científica sobre o presenteísmo na enfermagem e suas repercussões no cuidado. **Rev APS**, v. 15, n. 3, p. 306-311, 2012.

SANTOS, Sérgio Valverde Marques dos et al . Acidente de trabalho e autoestima de profissionais de enfermagem em ambientes hospitalares. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto , v. 25, e2872, 2017.

SECCO, Iara Aparecida de Oliveira et al. Cargas psíquicas de trabalho e desgaste dos trabalhadores de enfermagem de hospital de ensino do Paraná, Brasil. **SMAD-Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 6, n. 1, p. 1-17, 2010.

VASCONCELLOS, Ilmeire Rosembach de; ABREU, Angela Mendes; MAIA, Eveline de Lima. Violência ocupacional sofrida pelos profissionais de enfermagem do serviço de pronto atendimento hospitalar. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 33, n. 2, p. 167-175, 2012.