



CURSO DE ATUALIZAÇÃO

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde
dos Trabalhadores da Saúde

***CUIDANDO DO CUIDADOR: Um olhar aprofundado sobre
a qualidade de vida e trabalho dos trabalhadores
da saúde da Macrorregião Missioneira***

**Luciane Sarturi Antes
Elizabeth Dall Molin Trevisan
Patrícia Felden Torma**

**Ijuí/RS
Agosto/2012**

1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

O CEREST da Macrorregião Missioneira, com sede em Ijuí, desenvolve suas atividades desde Janeiro de 2004. Sua região de abrangência integra 80 municípios, vinculados a quatro Coordenadorias Regionais de Saúde (9ª CRS, 12ª CRS, 14ª CRS e 17ª CRS) com uma população aproximada de 890.258 habitantes, com área de 38.324,67Km² (IBGE 2010). Realiza ações nas áreas de Vigilância em Saúde e Ambientes de Trabalho, Assistência e Reabilitação, Interinstitucionalidade e Educação Continuada, objetivando a prevenção de acidentes e doenças do trabalho. Atualmente o CEREST está estruturado em núcleos: Núcleo de Atenção à Saúde do Trabalhador, Núcleo de Ações Interinstitucionais, Núcleo de Educação em Saúde do Trabalhador, Núcleo de Vigilância aos Ambientes de Trabalho e Núcleo de Vigilância Epidemiológica.

Atendendo aos princípios da Política Nacional de Saúde do Trabalhador, apoiado pela Política Nacional de Humanização e considerando a vulnerabilidade dos profissionais da saúde a vários fatores de risco no trabalho, está desenvolvendo o Projeto “Cuidando do Cuidador” com o objetivo de sensibilizar, levantar demandas e desenvolver ações que promovam o auto-cuidado e a qualidade de vida e trabalho. Para tanto, a primeira etapa do projeto, é constituída por “Rodas de Conversas de Sensibilização e Levantamento de Demandas” com os profissionais trabalhadores das Secretarias Municipais de Saúde dos municípios da sua área de abrangência. Sendo que esta primeira etapa já foi concluída nos municípios da área de abrangência da 17ª CRS e atualmente está sendo desenvolvida nos municípios da 12ª CRS, com previsão de ser realizada nos municípios da 14ª CRS e 9ª CRS.

Com base nos dados preliminares analisados e no contexto apresentado pelas equipes foram levantadas as seguintes demandas: ausência de reuniões de equipes, interferências da gestão na área técnica, sobrecarga de trabalho, ausência de planos de carreira, vínculos de trabalho inadequados, recursos humanos insuficientes, estrutura física deficitária, problemas com equipamentos e instrumentos de trabalho, falta de capacitações, entre outras.

Diante deste contexto, faz-se mister as seguintes intervenções:

- Avaliação da qualidade de vida, enfocando as condições de saúde e trabalho dos trabalhadores do SUS, que demandará ações futuras após a avaliação

dos dados obtidos;

- Apresentação e a sensibilização para a implementação da Política Nacional de Saúde do Trabalhador do SUS;

- Sensibilização para a construção de espaços de Negociação Coletiva no âmbito do SUS, nas quatro Coordenadorias Regionais de Saúde, para negociação de melhores condições de trabalho e saúde para os trabalhadores da saúde.

Acreditamos que as etapas acima citadas se constituem em importante ferramenta contribuindo para a melhoria da qualidade de vida no trabalho e na saúde dos trabalhadores de saúde do SUS, sendo que estas poderão gerar outras ações.

Este projeto atende a uma demanda dos profissionais de saúde da Macrorregião Missioneira, sendo respaldado pela Política de Humanização e pela Política Nacional de Saúde do Trabalhador, atendendo a um dos objetivos do CEREST que é a prevenção. Ainda, constitui em excelente oportunidade para aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos durante o Curso de Gestão das Condições de Trabalho e saúde dos Trabalhadores da Saúde - CEGEST.

Segundo a OMS (2010), um ambiente de trabalho saudável é aquele em que os trabalhadores e os gestores colaboram para o processo de melhoria contínua da proteção e promoção da segurança, saúde e bem-estar de todos os trabalhadores e para a sustentabilidade do ambiente de trabalho. Esta definição demonstra como a saúde ocupacional evoluiu deixando de focar exclusivamente o ambiente físico de trabalho e enfocando também, fatores psicossociais e de práticas de saúde individual. As condições de trabalho podem influenciar no estilo de vida dos trabalhadores, podendo dificultar que estes adotem estilos de vida saudáveis ou permanecerem saudáveis. Para tanto, é de suma importância conhecer como estão as condições de vida e trabalho dos trabalhadores da saúde, buscando identificar referenciais de intervenção que possibilitem ações para a melhoria das condições de trabalho.

A aplicação deste projeto com certeza resultará em trabalhadores mais valorizados, participativos e satisfeitos à medida que suas necessidades serão atendidas. E para a equipe responsável pelo Projeto Cuidando do Cuidador resultará em satisfação e compromisso em poder contribuir e melhorar as condições de trabalho e saúde dos trabalhadores do SUS.

2. OBJETIVOS

Geral:

- Conhecer o estilo de vida e as condições de trabalho de profissionais da saúde que atuam na rede SUS da área de abrangência do CEREST Missões de Ijuí /RS, identificando referenciais de investigação e intervenção nos ambientes, processos e condições de saúde e trabalho.

Específicos:

- Avaliar as condições de saúde e trabalho dos trabalhadores da saúde do SUS da macrorregião missioneira;
- Identificar ações habituais que influenciam na saúde geral dos trabalhadores relacionadas a: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle de Stress;
- Detectar as condições de trabalho, ambientes e processos, assegurando a promoção, proteção e prevenção da saúde dos trabalhadores da saúde do SUS da macrorregião missioneira.

3. PLANO DE AÇÃO

Conforme Schwede (2004) *apud* Xavier, os fatores que influenciam na qualidade de vida, chamados de *fatores de risco*, são divididos em modificáveis e não modificáveis. Os designados não modificáveis são idade, sexo e história familiar. Os modificáveis são alistados ao meio ambiente (onde a pessoa vive e trabalha), ao estilo de vida, o que inclui o tipo de alimentação, a atividade física habitual, o controle do stress, o consumo de álcool e fumo.

A promoção da qualidade de vida e das condições de trabalho dos trabalhadores da saúde acontecerá através da avaliação do perfil do estilo de vida dos trabalhadores e de vigilâncias aos ambientes e processos de trabalho que irão projetar as ações futuras, intervenções necessárias a serem desenvolvidas,

buscando a qualidade de vida e de trabalho dos trabalhadores do SUS.

O *Perfil do Estilo de Vida*, derivado do Pentágulo do Bem-Estar (NAHAS, M.V., BARROS, M.V.G. & FRANCALACCI, V. L., 2000) (Anexo 1), é um instrumento simples, auto-administrado, composto por 15 questões, incluindo os cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas e que, sabidamente, afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas, como o infarto do miocárdio, o derrame cerebral, o diabetes, a hipertensão, a obesidade e a osteoporose (NAHAS, 2001). o Pentágulo do Bem-Estar é representado em forma de estrela de cinco pontas, sendo que cada uma refere-se a um determinado fator: nutrição (comportamento alimentar), atividade física (atividade habitual), comportamento preventivo, relacionamentos e stress.

Serão capacitados os responsáveis pela Política em Saúde do Trabalhador de cada município da área de abrangência do CEREST Missões, para instruir a auto-aplicação deste instrumento aos aproximadamente 8.000 trabalhadores do SUS da Macrorregião Missioneira do RS. O CEREST irá disponibilizar cópias do instrumento para todos os membros das equipes que terão prazo definido de 20 dias para devolução do mesmo. Em tempo, serão disponibilizados Termos de Consentimento, sendo que a adesão é livre.

A coleta de dados para avaliação do estilo de vida ocorrerá através da aplicação de instrumento denominado *Perfil do Estilo de Vida*, derivado do *Pentágulo do Bem-Estar*, as questões deverão ser realizadas individualmente, e pontuadas de zero a três. Depois de terminado o questionário, o pentágulo deverá ser colorido e enviado ao CEREST, sendo que o trabalhador entrevistado ficará com uma cópia, considerando que, quanto mais colorido e mais uniforme o desenho formado, melhores são as condições do estilo de vida de cada entrevistado.

Com base na Portaria 3120/98, a Vigilância em Saúde do Trabalhador (VISAT) tem como objetivo detectar, conhecer, pesquisar, analisar e divulgar os fatores determinantes e condicionantes dos agravos à saúde relacionados aos processos e ambientes de trabalho, em seus aspectos epidemiológico, tecnológico, organizacional e social, com a finalidade de planejar, executar e avaliar intervenções sobre esses aspectos de forma a eliminá-los ou controlá-los por meio de uma atuação planejada contínua e sistemática, com a participação ampla dos trabalhadores.

Portanto, serão realizadas vigilâncias aos ambientes e processos de trabalho demandadas a partir dos relatos dos trabalhadores durante as rodas de conversa, que enfocavam as condições de trabalho, falta de material e equipamento de trabalho, espaços físicos inadequados, ausência de reuniões para planejamento de ações, interferência da gestão na área técnica, entre outros. A Equipe do Projeto Cuidando do Cuidador indicará quais os municípios que necessitam ações de vigilância. Essas ações serão realizadas pela equipe que compõe o Núcleo de Vigilância nos Processos e Ambientes de Trabalho, e outros membros da equipe do CEREST, se necessário. Após as vigilâncias, os profissionais responsáveis por estas deverão elaborar relatório e encaminhar a equipe responsável pelo Projeto Cuidando do Cuidador.

5. INVESTIMENTO

Para o desenvolvimento deste projeto serão utilizados equipamentos do patrimônio e recursos humanos da equipe do CEREST/Missões de Ijuí/RS. Os equipamentos que serão utilizados do patrimônio são câmera fotográfica, notebook, data show e carro. Os recursos financeiros para viagens e materiais de consumo são provenientes da RENAST e seguem descritos na tabela:

INVESTIMENTO (24 meses)			
Especificação	Quant	Valor Unitário	Valor Total
Combustível (litros)	300	R\$ 2,90	R\$ 870,00
Diárias	180	R\$ 60,00	R\$ 10.800,00
Papel A4	40.000		R\$ 1.160,00
Tinta e Toner p/impressora	2		R\$ 500,00
Canetas	100		R\$ 100,00
Total Geral:			R\$ 13.430,00

6. AVALIAÇÃO

O instrumento do *Perfil do Estilo de Vida Individual* foi idealizado para o uso de adultos, podendo ser de caráter individual ou considerando grupos sociais como um todo. A interpretação individual deve ser sigilosa e a interpretação coletiva deverá considerar os escores médios para cada grupo. Neste projeto, optou-se pela interpretação coletiva, em virtude de serem envolvidos nesta fase do projeto Cuidando do Cuidador, aproximadamente 8000 trabalhadores da saúde do SUS da macrorregião missioneira.

A análise dos resultados obtidos através do Pentáculo do Bem Estar darão origem a um banco de dados, com auxílio de *software* Excel. Os resultados quanto ao estilo de vida da população serão analisados de forma qualitativa. Os dados obtidos projetarão as ações futuras, intervenções necessárias a serem desenvolvidas, buscando a qualidade de vida e de trabalho dos trabalhadores do SUS.

Com base nos relatórios emitidos pelo Núcleo de Vigilância nos Ambientes e

Processos de Trabalho (NUVAPT), serão encaminhadas recomendações de adequação e melhorias das condições, processos e ambientes de trabalho. Haverá monitoramento das adequações e intervenções, se necessárias.

7. REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 3.120 de 1º de julho de 1998. Aprova a Instrução Normativa de Vigilância em Saúde' do Trabalhador no SUS com a finalidade de definir procedimentos básicos para o desenvolvimento das ações. Disponível em: <http://www.cvs.saude.sp.gov.br/pdf/98port3120.pdf>
- NAHAS, M. V., Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Ativo. Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.; FRANCALLACCI, V. O Pentáculo do Bem Estar – Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos e Grupos. Revista Brasileira Atividade Física & Saúde. Londrina: V.5, número 2, 2000.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais. /OMS; tradução do Serviço Social da Indústria. – Brasília: SESI/DN, 2010).
- SCHWEDE, L. S. A.; WINTER, M.; BUSANELLO, N. *A GENTE PRECISA TRABALHAR*: a percepção dos trabalhadores do Consórcio Intermunicipal de Tratamento de Resíduos Sólidos Urbanos sobre a possibilidade de agravo à saúde. Ijuí: UNIJUI, 2004. Monografia (Curso de Pós-Graduação Latu Sensu em Saúde do Trabalhador), Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

8. ANEXO

Anexo 1

Termo de Consentimento

Eu, _____, declaro que, tenho conhecimento e concordo em participar do Projeto Cuidando do Cuidador, do Centro Regional de Referência em Saúde do Trabalhador – CEREST, coordenado por Elizabete Maria Dall Molin Trevisan – Enfermeira, Luciane Sarturi Antes – Fisioterapeuta e Patricia Felden Torma – Psicóloga.

Tudo o que for dito será utilizado exclusivamente para fins de pesquisa, ficando garantido o anonimato do entrevistado.

Mesmo sendo minha participação muito importante para a realização deste estudo, poderei, se assim o desejar, interrompê-la em qualquer momento, sem que isso implique qualquer penalidade ou constrangimento para minha pessoa.

Estou de acordo com o termo acima.

Trabalhador: _____

CEREST: _____

Data: _____

Projeto Cuidando do Cuidador
PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL
PENTÁCULO DO BEM ESTAR (NAHAS)

O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifesta-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- [1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento
- [2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- [3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: **Nutrição**

- A) Sua alimentação diária inclui ao menos **5** porções de frutas e verduras. []
- B) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes, gorduras, frituras) e doces. []
- C) Você faz **4 a 5** refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. []

Componente: **Atividade Física**

- D) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas / intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana. []
- E) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- F) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: **Comportamento Preventivo**

- G) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. []
- H) Você **NÃO FUMA** e **NÃO BEBE MAIS DO QUE UMA DOSE POR DIA**. []

I) Você respeita as normas de trânsito (pedestre, ciclista ou motorista); se *dirige* usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool. []

Componente: **Relacionamentos**

J) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []

K) Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais. []

L) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: **Controle de Stress**

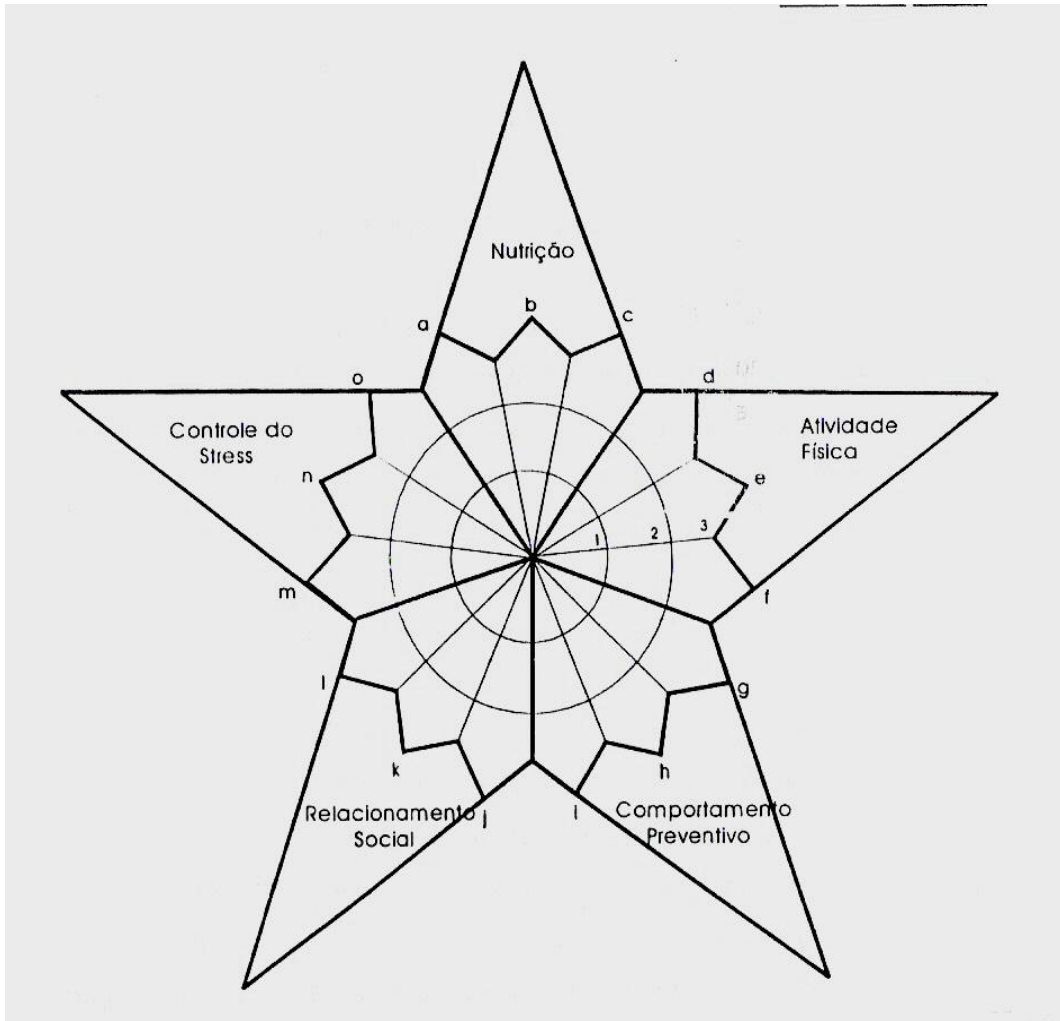
M) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. []

N) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []

O) Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []

Considerando suas respostas aos 15 itens anteriores, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.

- Deixe em branco se você marcou zero para o item.
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1]
- Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [2]
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3]



Nome:.....

Você participou da 1ª etapa do Projeto Cuidando do Cuidador: Roda de Conversa?

() Sim () Não

Local de Trabalho:.....Cidade.....

Sector/Função:.....

Usa medicação? () sim () não

Qual?.....

Para que?:.....

.....

Peso:.....Altura:.....

Data:.....

Assinatura:.....

Projeto Cuidando do Cuidador
PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL
PENTÁCULO DO BEM ESTAR (NAHAS)

VIA DO TRABALHADOR

NOME:.....

DATA:.....

