

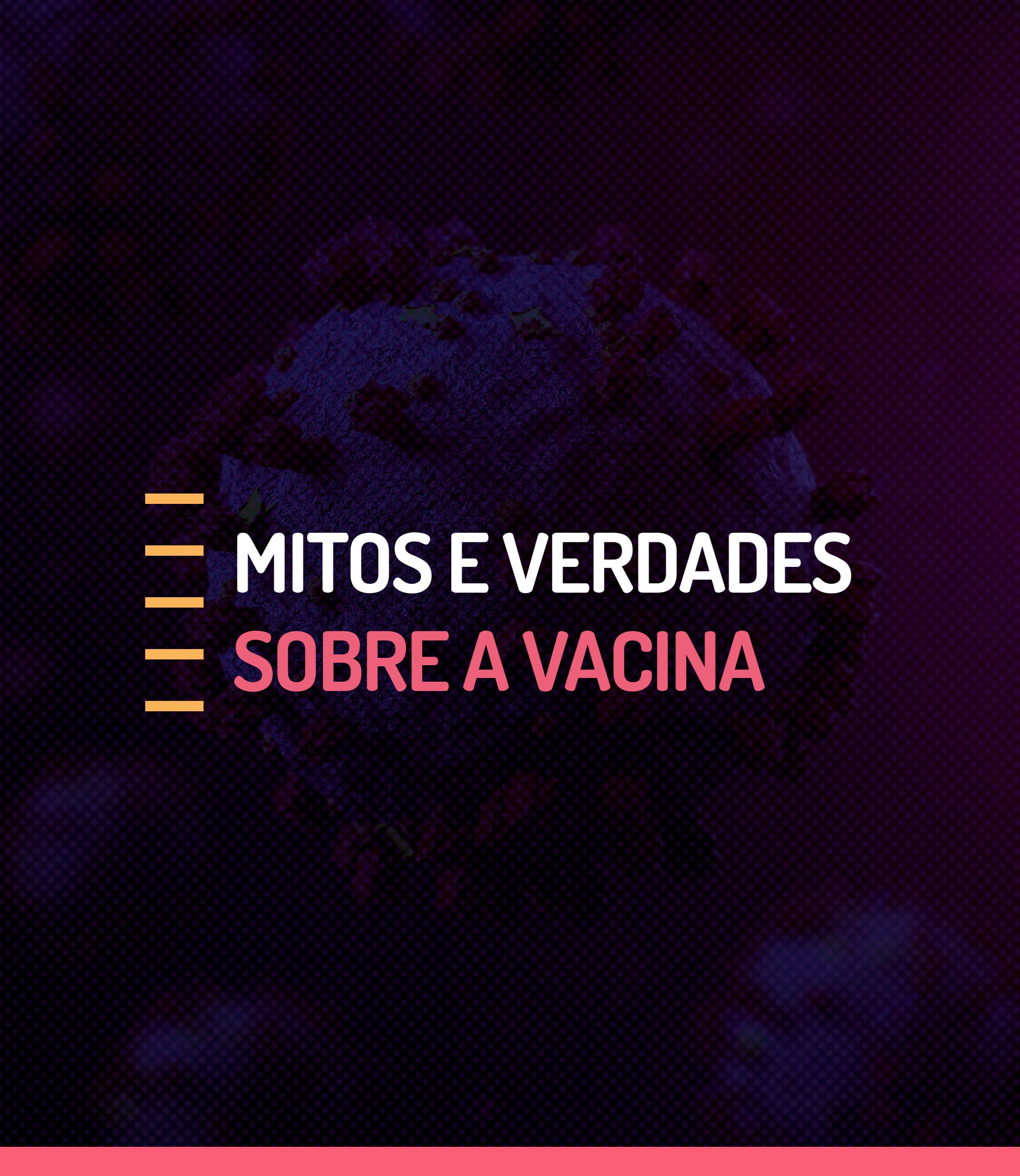
A CONTINUIDADE DO TRABALHO COM OS CUIDADOS PÓS-PANDEMIA

A pandemia causada pelo novo coronavírus mudou a rotina de muitas pessoas e a relação que antes existia com o trabalho. Medidas de proteção até então desconhecidas por muitos e adequações de acordo com protocolos sanitários foram necessárias em todos os ambientes.

Os esforços mundiais para a produção de vacinas em larga escala para imunização em massa aconteceram em tempo recorde e muito se fala sobre a vacina ser o caminho seguro e possível para retomada econômica.

Mas como garantir a continuidade do trabalho presencial de forma segura, sem interferências nas atividades e garantindo os cuidados para a prevenção da saúde no ambiente de trabalho?

Profissionais do Sesi no Paraná respondem a essas questões e ainda apontam tendências do que podemos esperar para a continuidade do trabalho pós-vacina.



MITOS E VERDADES SOBRE A VACINA

por Rafael Augusto lagher,
Farmacêutico Bioquímico, analista de
Segurança e Saúde no Sesi no Paraná

Gerência de Segurança e Saúde para a
Indústria

As vacinas contêm microchips?

Não. As vacinas de imunização da covid-19 não contêm microchips. As vacinas são desenvolvidas para lutar contra doenças e não são administradas para rastrear movimentos. As vacinas atuam estimulando o sistema imunológico a produzir anticorpos, exatamente como faria com um organismo exposto à doença. Depois da vacina, desenvolve-se imunidade a essa doença, sem ter que pegar a doença primeiro.

Receber uma vacina pode torná-lo magnético?

Não. Receber a vacina da covid-19 não tornará ninguém magnético, inclusive o local da vacinação, que geralmente é o braço. As vacinas não contêm ingredientes que possam produzir um campo eletromagnético no local da injeção.

A vacina da covid-19 alterará meu DNA?

Não. As vacinas da covid-19 não alteram ou interagem com o seu DNA de forma alguma. As vacinas de mRNA e de vetor viral covid-19 entregam instruções (material genético) às nossas células para começar a construir proteção contra o vírus que causa covid-19. Porém, o material nunca entra no núcleo da célula, que é onde fica nosso DNA.

Receber uma vacina contra a covid-19 fará com que eu teste positivo em um teste viral?

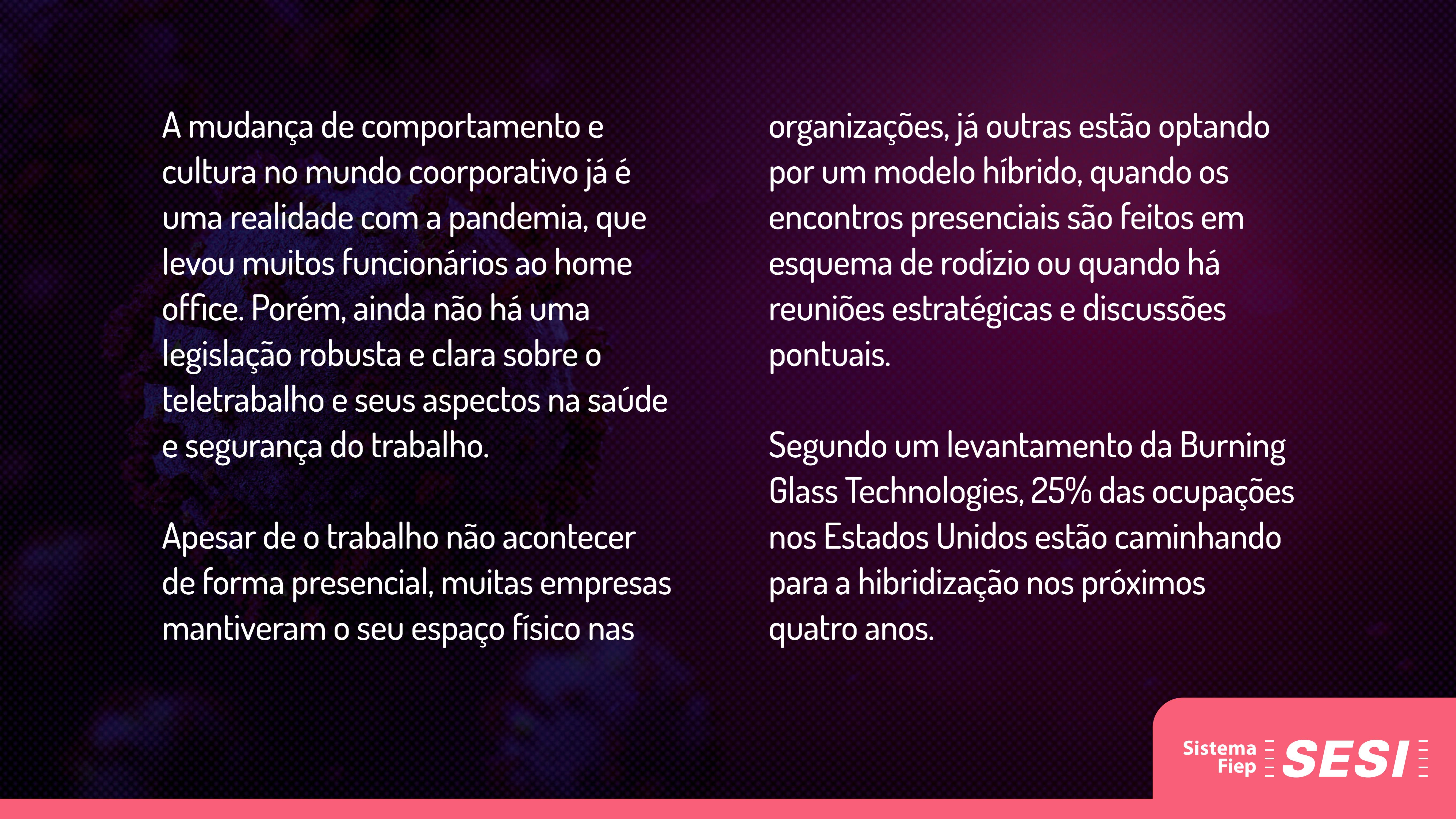
Não. Nenhuma das vacinas contra covid-19 autorizadas e recomendadas resultam em um teste positivo em testes virais, que são usados para verificar se há uma infecção no momento da realização do teste. Se o seu corpo desenvolve uma resposta imunológica à vacinação, que é o objetivo, você pode testar positivo em alguns testes de anticorpos. Os testes de anticorpos indicam que você teve uma infecção anterior e que pode ter algum nível de proteção contra o vírus.



HIBRIDIZAÇÃO

por Alessandra Rolim Pescosolido,
engenheira de Segurança do
Trabalho do Sesi no Paraná

Gerência de Segurança e Saúde para
a Indústria



A mudança de comportamento e cultura no mundo corporativo já é uma realidade com a pandemia, que levou muitos funcionários ao home office. Porém, ainda não há uma legislação robusta e clara sobre o teletrabalho e seus aspectos na saúde e segurança do trabalho.

Apesar de o trabalho não acontecer de forma presencial, muitas empresas mantiveram o seu espaço físico nas

organizações, já outras estão optando por um modelo híbrido, quando os encontros presenciais são feitos em esquema de rodízio ou quando há reuniões estratégicas e discussões pontuais.

Segundo um levantamento da Burning Glass Technologies, 25% das ocupações nos Estados Unidos estão caminhando para a hibridização nos próximos quatro anos.

De acordo com a agência, a hibridização já é verificada em um a cada oito postos de trabalho norte-americanos em mais de 250 ocupações. O apontamento está no relatório Tendências Sistema Fiep 2019-2020, realizado pelos Observatórios.

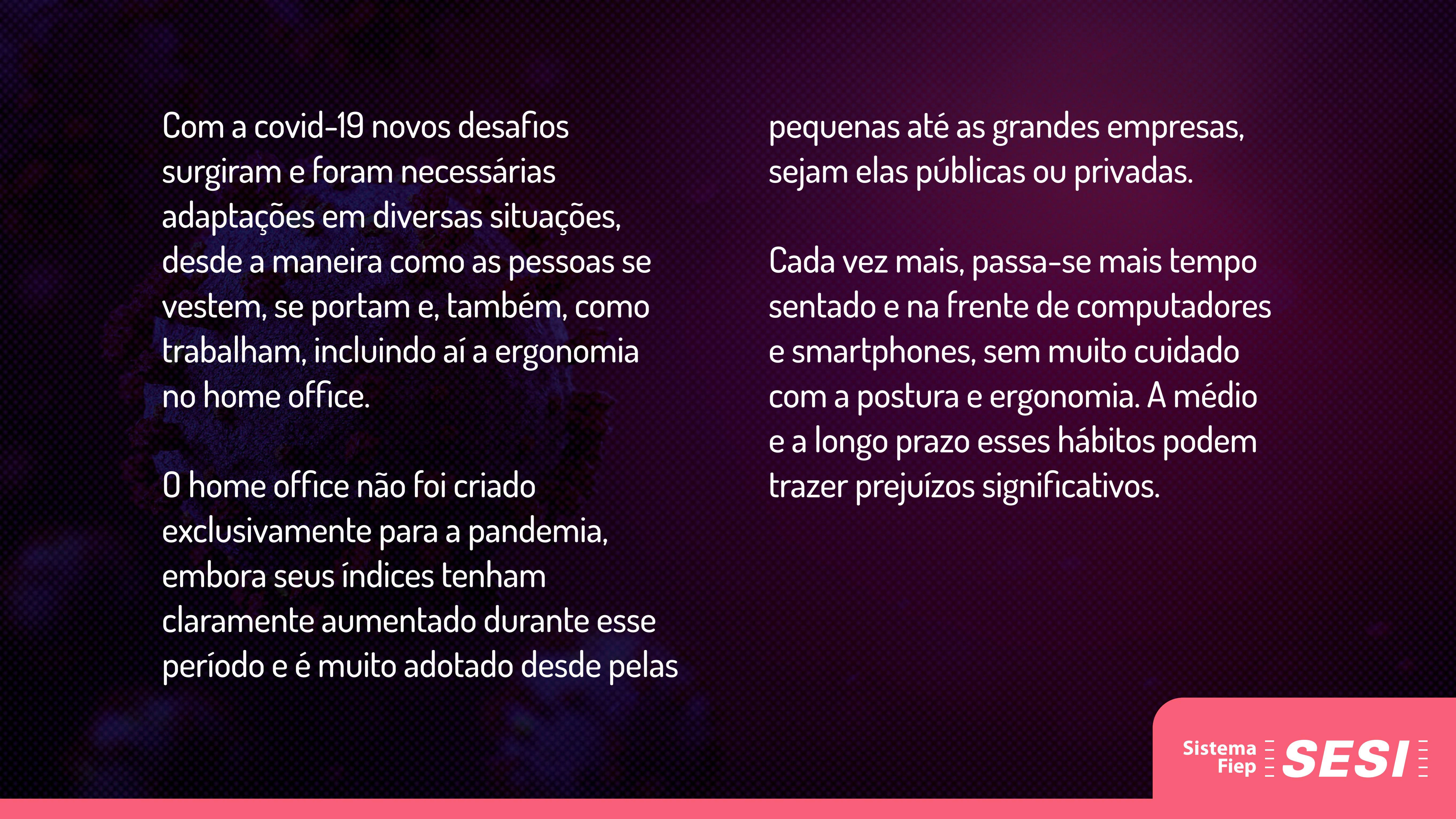
De acordo com o estudo, “novas ocupações, atualizações de funções já existentes e combinações improváveis de aptidões desafiam trabalhadores, estudantes, empregadores e educadores”. Habilidades técnicas somam-se às soft skills, capacidade de análise e gerenciamento no novo perfil demandado pelas empresas.



HOME OFFICE E ERGONOMIA

por Mariano Alberichi, engenheiro de Segurança do Trabalho, no Sesi do Paraná

Gerência de Segurança e Saúde para a Indústria



Com a covid-19 novos desafios surgiram e foram necessárias adaptações em diversas situações, desde a maneira como as pessoas se vestem, se portam e, também, como trabalham, incluindo aí a ergonomia no home office.

O home office não foi criado exclusivamente para a pandemia, embora seus índices tenham claramente aumentado durante esse período e é muito adotado desde pelas

pequenas até as grandes empresas, sejam elas públicas ou privadas.

Cada vez mais, passa-se mais tempo sentado e na frente de computadores e smartphones, sem muito cuidado com a postura e ergonomia. A médio e a longo prazo esses hábitos podem trazer prejuízos significativos.

O home office tem os mesmos direitos trabalhistas do trabalho presencial, incluindo a responsabilidade do empregador na manutenção da saúde de seus trabalhadores. Além disso, doenças e agravos derivados de uma ergonomia inadequada podem se caracterizar como doenças ocupacionais ou até acidentes de trabalho.

Por mais que os cuidados com ergonomia no home office pareçam uma preocupação excessiva, os números dizem o contrário: de acordo com um artigo da American Family Physician, distúrbios musculoesqueléticos são responsáveis por 33% de todas as doenças ocupacionais. Grande parte das condições que entram nessa categoria (como lombalgias e dores articulares) podem ser agravadas por uma ergonomia inadequada.

O não acompanhamento especializado ou a falta de utilização de equipamentos adequados, contribuem para o aparecimento de lesões por esforço repetitivo, desconforto físico, podendo também afetar a saúde mental do trabalhador.

Diante disso, o incentivo à ergonomia correta no período de home office é mais do que um investimento na saúde do trabalhado, é também uma atitude para reduzir gastos na saúde e evitar complicações jurídicas para o empregador.



INDÚSTRIA 4.0

por Raquel Valença, coordenadora de
Estudos e Pesquisas do Observatório
Sistema Fiep

Gerência do Observatório Sistema Fiep

Repensar o futuro do trabalho sinergicamente ao conceito da Indústria 4.0, no contexto pós-vacina, demanda clareza sobre o posicionamento desejado pela empresa. Tal questão, por sua vez, está vinculada muito mais à reflexão sobre a estratégia do negócio, do que o pensar simplesmente em tecnologias. Em termos gerais, nos próximos meses o tecido industrial pode enveredar por caminhos adaptáveis à sua realidade.

O primeiro deles diz respeito à adoção rápida e pontual de soluções que o auxiliem a se moldar às “novas normas”. Um exemplo seria o uso de sensores para manutenção de distância segura entre as pessoas no chão de fábrica. O segundo representa uma categoria intermediária de ação que exige ampliação das Tecnologias da Informação e Comunicação para operações fundamentais.

Já o terceiro caminho compreende investimentos mais sofisticados e, naturalmente, de custos mais elevados. Blockchain e sistemas de automação mais avançados são alguns dos exemplos. Independentemente do caminho a ser trilhado, o olhar relacional por parte da área de Saúde e Segurança é igualmente importante.

De forma geral, as tendências apontam que, cada vez mais, as organizações deverão implantar soluções digitais além das quatro paredes de uma fábrica, alcançando toda a cadeia de valor de ponta a ponta. Esse fenômeno está acelerando com a pandemia e veio para ficar como uma tendência forte e de calda longa, perpassando a questão da vacina. Para além da perspectiva de resiliência industrial, as fábricas inteligentes deverão incorporar inovações em saúde e segurança visando excelência na proteção do capital humano e fortalecimento da competitividade.



TELEMEDICINA

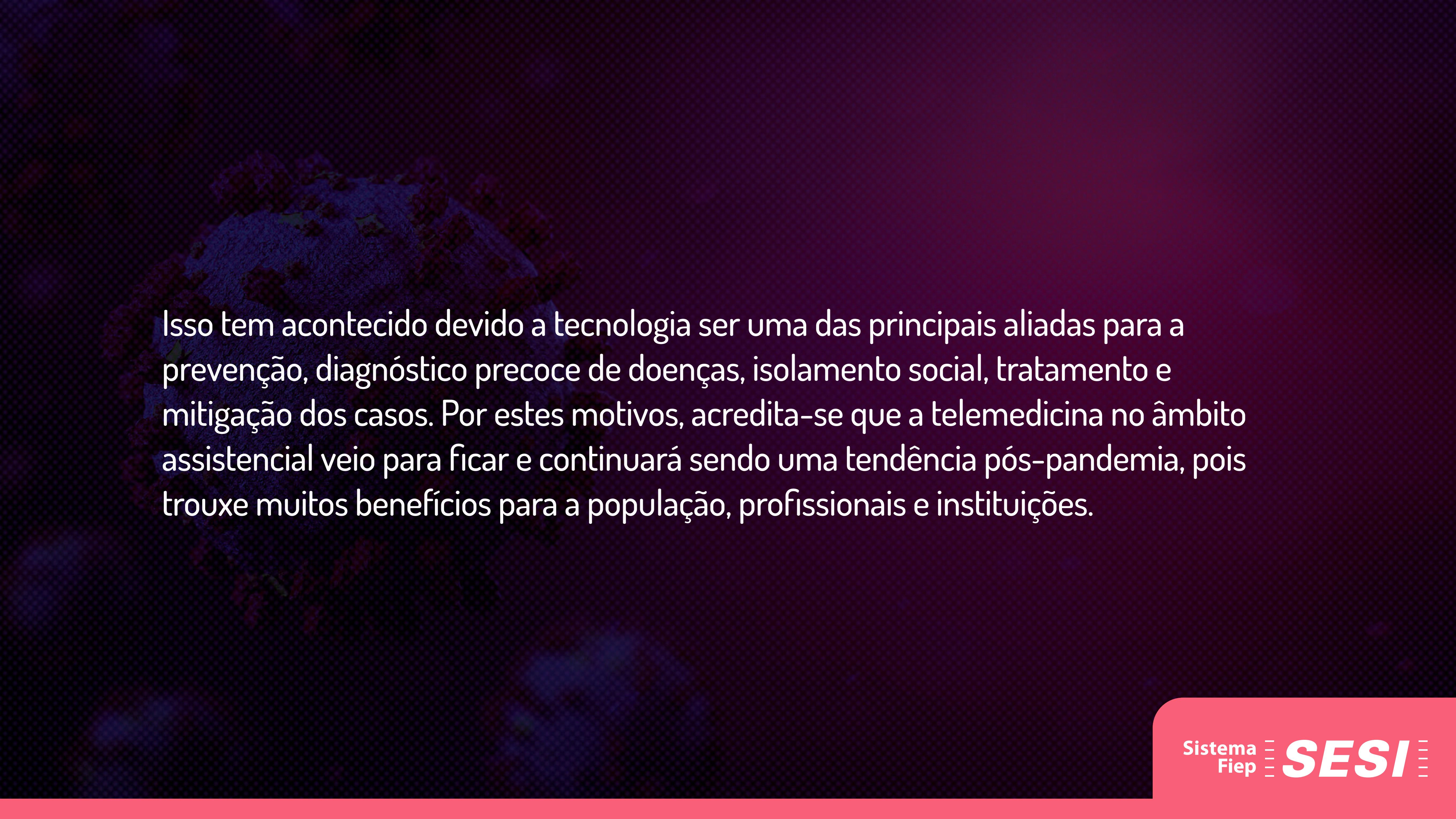
**Por Aline Gomides, enfermeira do
Trabalho no Sesi do Paraná**

Gerência de Segurança e Saúde para a
Indústria

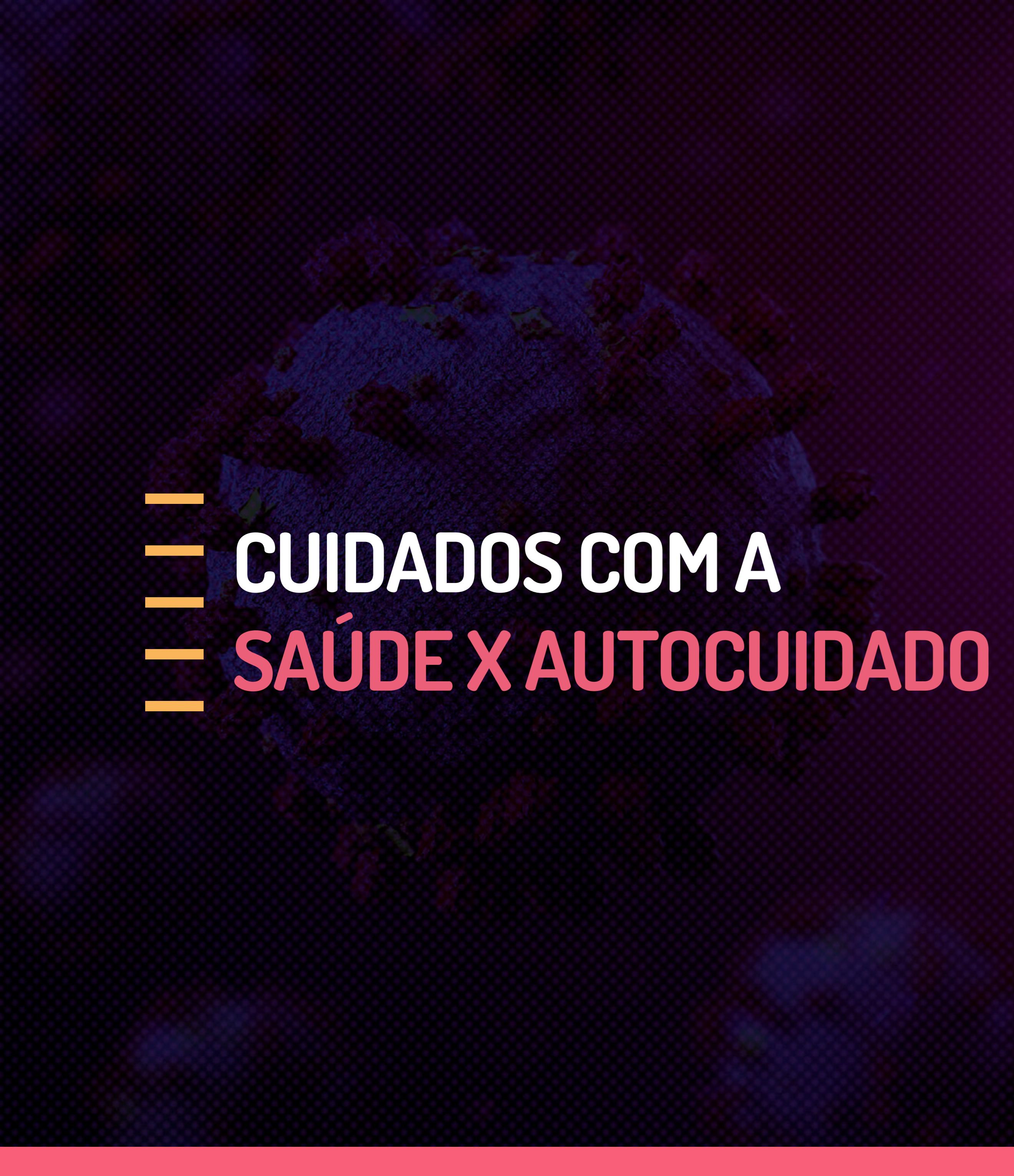
Você sabia que a prática da telemedicina já vem sendo utilizada no mundo há muito tempo e que foi consolidada na década de 1990?

Há registros que durante a Segunda Guerra Mundial a tecnologia já era utilizada, por meio de rádios para a comunicação entre os profissionais de saúde, auxiliando nos atendimentos e tratamentos médicos.

No Brasil, a telemedicina como prática de atendimento médico para consultas e avaliação do paciente no âmbito assistencial (teleconsulta), foi regulamentada para utilização por tempo determinado, enquanto durar a pandemia da covid-19. Neste sentido, pode-se afirmar que a pandemia vem sendo um marco para a prática da telemedicina não só no Brasil, mas também no mundo.



Isso tem acontecido devido a tecnologia ser uma das principais aliadas para a prevenção, diagnóstico precoce de doenças, isolamento social, tratamento e mitigação dos casos. Por estes motivos, acredita-se que a telemedicina no âmbito assistencial veio para ficar e continuará sendo uma tendência pós-pandemia, pois trouxe muitos benefícios para a população, profissionais e instituições.



CUIDADOS COM A SAÚDE X AUTOCUIDADO

Por Aline Gomides, enfermeira do
Trabalho no Sesi do Paraná

Gerência de Segurança e Saúde para a
Indústria

A pandemia intensificou e acelerou a atuação com saúde preventiva, preditiva, atenção primária e autocuidado. Como exemplo, pode-se citar o interesse no investimento em prevenção de doenças crônicas, acompanhamento por equipe multiprofissional e análise de dados epidemiológicos dos trabalhadores em tempo real.

Com isso, as tecnologias chegaram forte e estão revolucionando a área da saúde, priorizando a experiência do usuário, integração entre sistemas, inteligência artificial, gestão de dados, entre outros.

Portanto, tudo indica que a busca pelos cuidados com a saúde e a qualidade de vida permanecerão em alta pós-pandemia e, cada vez mais, as empresas irão investir em saúde preventiva e incentivo ao autocuidado,

evitando custos com tratamentos, sinistralidade, absenteísmo e *turnover*.

Além disso, a população está cada vez mais exigente e a procura pelo autocuidado, como saúde mental, atividade física, alimentação, exames periódicos e cuidados com a higiene, como a utilização de álcool em gel e lavagem frequente das mãos, tendem a aumentar cada vez mais.

Também pode-se citar o atendimento *home care* (atendimento em domicílio), que aumentou significativamente no decorrer da pandemia, quando comparado com os anos anteriores.

Não é possível deixar de mencionar a medicina preditiva e os avanços genéticos, que possibilitam o monitoramento da saúde atual e futura do paciente, antecipando a ocorrência de doenças ocasionadas por predisposição genética.



ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

por Ana Paula Leitoles Remer,
nutricionista, e Gerson Túlio
Menezes, educador físico e analista
de Segurança e Saúde no Sesi do
Paraná

Gerência de Segurança e Saúde para a
Indústria

Seja no trabalho presencial, remoto ou híbrido, não se pode esquecer que a alimentação equilibrada, assim como atividades físicas, melhora a imunidade e pode contribuir com a saúde física e mental.

Com o rápido avanço da tecnologia, foram criadas diversas soluções de auto monitoramento que incluem esses temas. São aplicativos e tecnologias vestíveis (ou *wearables*), como relógios, roupas, óculos etc, que podem incentivar as pessoas a manterem a disciplina.

Afinal, com a pandemia e a quarentena estendida, muita gente deixou de seguir hábitos saudáveis: ao não poder ir à academia, concluiu-se que não poderia praticar exercícios; com a correria do home office, não houve tempo para tal.

Mas será que as melhores escolhas estão sendo feitas? Será que é possível dedicar um pouco mais de tempo a essas duas rotinas tão importantes? Que tal escolher receitas saudáveis e começar a praticar a culinária em família? E buscar alternativas de atividade física

online ou híbrida que possam atender às necessidades semanais e contribuir para a qualidade de vida?

Segundo a OMS, a alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde. Segundo a organização, para manter uma boa saúde necessitamos de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana. Além disso, o Guia Alimentar da População Brasileira orienta que os alimentos *in natura* ou minimamente

processados devem ser a base da alimentação. A OMS sugere o consumo de 400g/dia de frutas, verduras e legumes como forma de prevenção às doenças do coração, câncer, obesidade e diabetes.



SAÚDE MENTAL

por Kátia Ferreira, consultora de negócios do Centro de Inovação Sesi Longevidade e Produtividade

Gerência Executiva de Projetos Institucionais

Especialistas e profissionais de saúde em projeções iniciais estabeleceram quatro ondas de sobrecarga dos serviços de saúde causadas pela pandemia.

Contudo, com um olhar mais atento para a realidade brasileira, o cenário se mostra diferente.

Pode-se listar três ondas impactantes: a mortalidade causada por covid-19, as demandas agudas e crônicas e a saúde mental.

Todos nós estamos vivenciando um momento de sobrecarga psicológica, o medo do contágio, das sequelas ocasionadas pelo vírus, do preconceito gerado contra a pessoa que foi contaminada, da perda da segurança financeira, e das relações e interações sociais, entre outros.

Com isso, vemos aumentar o risco de estresse, ansiedade e depressão, e as indústrias cada vez mais percebem a importância da saúde mental, e com a pandemia, elas iniciaram ou

incrementaram ações com foco em promover e fortalecer seus trabalhadores.

Citamos como exemplos de ações realizadas pelas empresas:

- **Canal de Acolhimento para o trabalhador e sua família:** temos indústrias que criaram e disponibilizaram um canal (telefone, WhatsApp, entre outros) com psicólogas (os) para acolher as pessoas que estão em sofrimento ou precisam de escuta e orientação.

- **Encontros (presenciais e on-line) para conversar sobre saúde mental, sendo abordado desde fatores de proteção e de risco até perdas e luto.**

- **Programa de palestras on-line ao vivo sobre saúde mental, com calendário de palestras periódicas sobre temas diversos relacionados ao tema.**

- **Suporte para as lideranças, ações específicas para fortalecer, acolher e levar informações para os líderes.**

- **Inclusão de informações sobre Saúde Mental no Diálogo de Segurança**

Trabalhar o tema saúde mental é possível e pode ser feito com enfoque no acolhimento, prevenção e aprendizado.



PALESTRAS E CURSOS ON-LINE

por Denise Monteiro, analista de
Segurança e Saúde no Sesi do Paraná

Gerência de Segurança e Saúde para a
Indústria

O modo on-line veio para ficar. Fomos transportados literalmente para o mundo digital, seja por lives ou por plataformas de EaD das empresas através de suas universidades corporativas.

Os cursos on-line tornaram-se uma necessidade. Esta modalidade de ensino, mesmo após a vacina, é uma tendência e abriu várias possibilidades como flexibilidade nos horários, planejamento do próprio cronograma, a segurança de poder estar em qualquer lugar ou até

mesmo a oportunidade de ingressar em grandes instituições com professores renomados.

Outra vantagem importante são os valores mais acessíveis para alguns cursos EaD devido à redução de custos, ressaltando que os certificados são reconhecidos no mercado de trabalho.



PARA SABER E CONTRATAR SERVIÇOS
PARA UMA RETOMADA SEGURA ACESSE:
SESIPR.COM.BR