

PREVENÇÃO DO CÂNCER GANHA SEGUNDA UNIDADE MÓVEL NO PARANÁ



+ A PROFESSORA LIS SOBOLL FALA
SOBRE FATORES PSICOSOCIAIS E
A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

+ PRATOS SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS
COM O PROGRAMA COZINHA BRASIL



Edson Campagnolo,
presidente do
Sistema Fiep

Uma das razões de ser do Sesi no Paraná é cuidar das pessoas por meio de programas e ações voltadas à saúde e à qualidade de vida. É por isso que nos últimos anos vem promovendo avanços em suas iniciativas, procurando universalizar o atendimento às empresas, trazendo novas ideias a fim de que o trabalhador da indústria tenha mais disposição, tranquilidade e possa desenvolver suas atividades profissionais com excelência.

O Programa de SST (Segurança e Saúde no Trabalho) vem atendendo um número crescente de trabalhadores e reforçando o foco do Sesi na busca de um ambiente de trabalho mais saudável, seguro e estimulante. Dentro desse contexto é que se insere o Programa Cuide-se+, que completa dois anos em julho e é motivo de comemoração por seu sucesso entre empresários,

empregados e seus familiares. Muito desse destaque se dá pela metodologia que o programa segue em seus eixos de "Prevenção ao Uso do Álcool e Outras Drogas", "Prevenção do Câncer" e "Alimentação Saudável na Indústria".

E agora temos mais um motivo para comemorar, pois o programa está lançando a segunda unidade móvel de exames dentro do eixo de Prevenção do Câncer. Isso significa dobrar os esforços na busca por diagnósticos precoces da doença, aumentando as chances de cura. Nesta edição, você poderá saber mais sobre essa novidade que está ganhando as estradas de nosso Estado.

Aqui você também poderá conferir mais sobre o eixo Alimentação Saudável na Indústria e sobre a importância das atividades físicas.

Boa leitura!

A indústria está em tudo, inclusive no seu dispositivo móvel

A Revista Cuide-se+ também está disponível em versão digital. Para acessar, capture a imagem ao lado com o QR reader do seu celular ou tablet. Você pode ainda baixar o aplicativo na App Store ou na Play Store. Procure por "Sistema Fiep".



EXPEDIENTE



Sistema Federado das
Indústrias do Estado
do Paraná

Presidente

Edson Campagnolo

Sesi – Serviço Social da Indústria no Paraná

Superintendente

José Antonio Fares

Gerente de Operações

Denise Beninca de Paula

Gerente de Desenvolvimento de Produtos

Maria Cristina Rocha

Marketing Promocional

Giovana Maciel de Barros Trentin

REVISTA

CUIDE-SE+

**A revista Cuide-se+ é uma publicação
do Sesi no Paraná**

Jornalista responsável: **Patricia Giannini - DRT 3137**

Edição: **Interact Conteúdo**

Redação: **Bruna Prado, Maureen Bertol e Vanda Ramos**

Revisão: **Patricia Giannini e Vanessa Dasko**

Projeto gráfico: **Pedro Luis Vieira**

Fotografias: **Gilson Abreu, Gelson Bampi e Mauro Frasson**

Tiragem: **5 mil exemplares**

Gráfica: **Lisegraff**

Avanço na prevenção do câncer

Está comprovado que com diagnóstico precoce, o câncer pode ser combatido e até eliminado. E, para tanto, é preciso que as pessoas façam exames periódicos, o que nem sempre é fácil, pois em muitas cidades não existem estruturas adequadas para prestar esse serviço. Em tais localidades, fazer determinados exames significa se deslocar para uma grande cidade da região e despender horas, ou até mesmo o dia de trabalho.

Pensando nisso, o Sesi no Paraná, por meio do eixo de Prevenção do Câncer do programa Cuide-se+, implantou, há um ano e meio, uma ferramenta inovadora: a Unidade Móvel de exames, feita em parceria com o Hospital do Câncer de Barretos (SP). De lá para cá, a unidade atendeu 4.679 trabalhadores da indústria, levando o serviço para dentro das empresas, com comodidade e alta tecnologia. Mas sabemos que ainda há muito a ser feito. Há um universo potencial

de mais de 850 mil trabalhadores da indústria em nosso Estado. Por isso, a partir da experiência de sucesso que tivemos, estamos lançando a segunda Unidade Móvel de exames preventivos. Desta forma, poderemos dobrar o número de atendimentos.

A exemplo da primeira unidade, esta também é totalmente equipada com tecnologia de ponta para a realização de exames com profissionais especializados, além de contar com a parceria imprescindível do Ceonc, o Centro Oncológico de Cascavel, que faz a análise dos exames, os diagnósticos e também oferece os tratamentos adequados.

Assim, avançamos na busca por mais qualidade de vida aos trabalhadores de nossa indústria, para que possam exercer suas atividades com tranquilidade e com a saúde em dia. Afinal, as pessoas são o nosso maior patrimônio.



**as pessoas são
o nosso maior
patrimônio**

José Antonio Fares,
*superintendente do
Sesi no Paraná*



A contribuição da alimentação saudável na produtividade do trabalhador da indústria

Gina Marini V. Ferreira,
Analista de Desenvolvimento
Industrial do Sesi
Departamento Nacional.
Mestranda em Nutrição
Humana pela UNB e
Especialista em Nutrição
Clínica Funcional. Atua há
dez anos no desenvolvimento
e coordenação nacional de
programas de alimentação e
nutrição direcionadas para o
trabalhador.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza que a riqueza de uma empresa depende da saúde dos seus trabalhadores. Vários dados demonstram que, a longo prazo, as empresas que promovem e protegem a saúde dos trabalhadores estão entre as mais bem-sucedidas e competitivas, e também possuem maiores taxas de retenção de funcionários. Ou seja, para ter competitividade é fundamental melhorar a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores da indústria, e a prática da alimentação saudável tem um papel fundamental nesse processo.

Os maus hábitos alimentares são um dos fatores de risco para as doenças crônicas, como obesidade, que têm uma relação direta com a produtividade. As DCNTs (Doenças Crônicas Não-Transmissíveis) se caracterizam por ter período de latência e de evolução longo, causam lesões irreversíveis e complicações que podem causar incapacidade ou, até mesmo, óbito. Nas populações latino-americanas, estas doenças estão ocupando lugar de destaque entre as causas de mortalidade. Segundo dado do Ministério da Saúde, estima-se que 23 milhões de pessoas sejam acometidas por hipertensão e diabetes. Existe a tendência de que esse número se amplie devido ao processo de envelhecimento da população e ainda devido à manutenção de hábitos não saudáveis de alimentação, inatividade física, estresse e tabagismo.

Segundo pesquisa anual realizada pelo Ministério da Saúde – Vigitel (2014), o índice de obesidade está estável no país, mas o número de brasileiros acima do peso é cada vez maior. A pesquisa alerta que o excesso de peso já atinge 52,5% da população adulta do país, sendo que há nove anos, essa taxa era de 43% – o que representa um crescimento de 23% no período. Também preocupa a proporção de pessoas com mais de 18 anos com obesidade, 17,9%. Os quilos a mais na balança são fatores de risco para doenças crônicas, como as do coração, hipertensão e diabetes, que

respondem por 72% dos óbitos no Brasil. Em relação aos hábitos alimentares, a pesquisa nos mostra que o consumo de carnes com excesso de gordura caiu. Entre 2007 e 2014, o percentual de entrevistados que disseram consumir esses alimentos passou de 32,3% para 29,4%. Em relação ao consumo de sal, a percepção da população ainda é baixa, visto que consumo de sódio do brasileiro é de 12g/dia, excedendo em mais de duas vezes o limite máximo recomendado pela OMS, de cinco gramas por dia.

A pesquisa “Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das Indústrias Brasileiras”, realizada entre 2006 e 2008 com trabalhadores de mais de 2.700 empresas no país e publicada pelo Sesi em 2009, evidencia os maus hábitos alimentares dos trabalhadores: 69,1% não consomem frutas e verduras diariamente, 50,3% ingerem refrigerantes mais de três vezes na semana e 40,5% estão com excesso de peso corporal.

Há mais de dez anos, a OMS tem disponibilizado informações gerais sobre saúde, segurança e bem-estar mundial dos trabalhadores no intuito de alertar sobre a situação vigente que tem preocupado milhares de profissionais em todo o mundo, recomendando a redução de riscos, visando à promoção de uma vida mais saudável; pois as empresas têm enfrentado sérios problemas com o aumento nos custos de assistência médica relacionados a problemas de saúde decorrentes não só das atividades laborais relacionadas à globalização, ao uso intensivo da tecnologia e a uma maior competição entre as organizações, mas também de comportamentos não saudáveis (ou de risco).

No Brasil, a sinistralidade (despesas médicas, hospitalares e laboratoriais) tem aumentado sistematicamente acima da inflação. A indústria chega a desembolsar R\$ 7,5 bilhões por ano para serviços de saúde, previdência e assistência aos funcionários. Além disso, com as modificações na legislação previdenciária, regulamentação do





Fator Acidentário Previdenciário (FAP), associadas ao Nexo Técnico-Epidemiológico Previdenciário (NTEP), as empresas que não têm programas e políticas de manutenção da saúde arcarão com maiores encargos.

Esses dados reforçam a ideia de que abordar questões relacionadas ao estilo de vida focadas na temática de alimentação e nutrição é estratégico para o setor produtivo, para manter a produtividade e a saúde dos trabalhadores e preservar a competitividade no cenário internacional.

Entende-se por alimentação adequada e saudável, preconizada na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como o uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos. A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) é uma das vertentes da Promoção à Saúde.

A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável ao trabalhador permite a manutenção da saúde, do estado nutricional e promove a qualidade de vida do mesmo, no entanto vale ressaltar que as condições de trabalho ou a falta de conhecimento pode tornar difícil para os trabalhadores adotarem estilos de vida saudáveis ou permanecerem saudáveis. Por exemplo: a má alimentação pode ser resultado da falta de acesso a lanches e refeições saudáveis no trabalho, falta de tempo para fazer refeições e lanches, ausência de refrigeradores para guardar alimentos saudáveis ou falta de conhecimento sobre alimentação saudável.

Além disso, quando se propõe relacionar a prática da alimentação saudável contribuindo para um estilo de vida mais saudável, é importante pensar em ações de promoção da saúde, ou seja, empoderar o trabalhador para a mudança do seu comportamento em relação à sua alimentação, articulando as ações de promoção de práticas alimentares saudáveis com ações que trabalhem os outros fatores de risco que interferem diretamente no estilo de vida, como inatividade física e tabagismo.

Com isso, o desafio para os gestores de saúde e de recursos humanos está na oferta de programas de qualidade de vida que proporcionem a melhoria da saúde e bem-estar, que possuam abordagens transversais e intersetoriais, multiprofissionais com ações custo-efetivo e baseadas em evidências científicas, que consequentemente trarão benefícios evidentes não só para os indivíduos, mas também para as empresas.

O Sesi em âmbito nacional vem trabalhando de forma a apoiar os gestores das empresas nesse sentido, com o desenvolvimento da Rede de Promoção da Saúde, que tem como objetivo oferecer soluções integradas para a Promoção da Saúde na Indústria, contribuindo com o aumento da produtividade e redução dos custos com saúde.

Focando na temática de alimentação e nutrição e considerando que mudanças positivas nos hábitos alimentares têm retornos diretos sobre a saúde em qualquer estágio da vida ou condição preexistente, o Sesi oferta o serviço “Alimentação Saudável na Indústria” que está centrado em ações que visam à mudança de comportamento no que se refere às práticas alimentares saudáveis, e prevê atendimento clínico nutricional para os casos de trabalhadores pertencentes a grupos de risco de adoecimento ou com doença instalada.



**A Promoção da
Alimentação
Adequada e
Saudável ao
trabalhador
permite a
manutenção da
saúde, do estado
nutricional
e promove a
qualidade de vida.**

Saúde mental e fatores psicossociais no trabalho



Lis Soboll é professora e pesquisadora no Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR). Formada em Psicologia, é mestre em Administração pela UFPR, e doutora em Medicina Preventiva pela Universidade de São Paulo (USP). Tem ampla experiência em palestras e projetos de consultoria organizacional em organizações públicas e privadas. Lis Soboll também é líder do grupo de pesquisa Trabalho e Processo de Subjetivação, registrado no Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e certificado pela UFPR. É autora de livros, de artigos e de trabalhos científicos, com destaque para os temas saúde mental, assédio moral e relações no trabalho. Disponibiliza várias publicações no site www.assedioorganizacional.com.br.

Como se relacionam os fatores psicossociais e a saúde mental no trabalho?

A Organização Mundial da Saúde descreve os fatores psicossociais como os aspectos que definem a interação subjetiva entre o trabalhador e seu trabalho, os quais interferem na vivência de bem-estar no trabalho e também nos processos de descompensações na saúde, seja mental ou física. Estes podem ser sistematizados em dois grupos principais: organização e gestão do trabalho e interações socioprofissionais. A forma de organização e de gestão do trabalho define a divisão hierárquica, os procedimentos para a realização das tarefas, os indicadores e as metas de produtividade, o ritmo e a intensidade do trabalho e os critérios de promoção na carreira. As

interações socioprofissionais contemplam o padrão das relações entre as pessoas, o qual é definido também nos limites dados pela forma de organização e de gestão do trabalho.

As práticas de gestão e de organização do trabalho predominantes atualmente estão centradas na individualização, ou seja, numa referência de carreira e de metas individuais, mesmo em meio a um discurso de trabalho em equipe. Outra característica importante é a exigência de uma capacidade produtiva sempre crescente, uma necessidade de superação de si mesmo e dos outros, intensificando o trabalho, instituindo a competição entre os pares e o medo permanente

de não estar à altura das exigências. O individualismo, as exigências sempre crescentes e a aceleração não favorecem os espaços de criatividade, de cooperação e de reconhecimento, os quais são essenciais à promoção da saúde mental no trabalho. Assim surge a síndrome de *burnout*, um esgotamento mental caracterizado pela coisificação das relações, pelo esgotamento emocional e pela falta de vontade de se fazer o que antes era motivador. Esta descompensação afeta principalmente o sentido do trabalho para o sujeito, o que, em um primeiro momento, não impede a pessoa de desenvolver as atividades. Embora bastante frequente nos dias atuais, é pouco reconhecida como parte dos indicadores de afastamentos laborais. Como consequência verifica-se a questão do presenteísmo. A pessoa vai ao trabalho, mas está adoecida. Quando a doença chega num estágio muito grave, o colaborador acaba sendo afastado, não necessariamente pela síndrome de *burnout*, mas com diagnóstico de depressão, ansiedade ou outras doenças que acabam por impedir o trabalho, o que leva a uma subnotificação dos casos de síndrome de *burnout*.

Assim como a síndrome de *burnout* é subnotificada, vários outros quadros de alterações mentais são considerados adoecimento quando sua gravidade impede a realização do trabalho. Em alguns casos, antes desta fase, o problema é negado pela própria pessoa e avaliado por colegas e superiores como “frescuras” e estratégias de escape para o não envolvimento no trabalho.

Quais os impactos destes afastamentos para as empresas? E para os trabalhadores?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2020 as descompensações mentais responderão como o principal motivo de afastamento do trabalho por adoecimentos. No Brasil estes problemas figuram entre as três principais causas e são os que mais afastam em número de dias, por mais que os casos não sejam em maior número. Quem paga esta conta? Todos. Para as empresas, além do

custo decorrente dos dias pagos e não trabalhados, tem um custo invisível, que as empresas não estão contabilizando, que é a sobrecarga das equipes e a “perda” do saber-fazer, da inteligência e de competências construídas a longo prazo. Isso não é contabilizado. Sem considerar todo o custo social que os afastamentos por saúde mental geram para a sociedade, sobrecregando a Previdência Social e a assistência à saúde, pública e privada.

Também temos os impactos na vida do trabalhador. Além do adoecimento, algumas vezes significa uma interrupção na carreira, na vida pessoa há um comprometimento de alta significância, especialmente nas relações familiares, afetivas amorosas e sociais. Um pai ou uma mãe que tem um problema de saúde mental impacta no equilíbrio de toda a família. As relações afetivas amorosas e sociais passam por questionamentos e podem se romper diante de problema de saúde mental, especialmente no contexto social atual, no qual os vínculos são descartáveis e facilmente substituídos.

No caso de trabalhadores que já passaram por algum problema de saúde mental, como reintegrá-los ao ambiente de trabalho?

O processo de reinserção de pessoas que se afastam por problemas de saúde mental é muito delicado. Tem que ser feito um preparo da própria pessoa, do gestor e da equipe. De maneira contraditória a toda lógica e ritmo da gestão, esta pessoa e todos em sua volta terão que se readaptar e buscar outro estilo de trabalho para que a capacidade laboral seja retomada, o que exigirá investimento de todos. As soluções têm que ser pensadas caso a caso, o que é muito trabalhoso e custoso para a empresa no momento inicial. Por isso também é muito mais vantajoso financeiramente para as empresas fazerem a prevenção do que gerenciar os casos de adoecimento e reinserção.

Além disso, a prevenção mostra uma postura ética e de respeito com as pessoas por parte da empresa, tratando-as como mais do que somente



Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2020 as descompensações mentais responderão como o principal motivo de afastamento do trabalho por adoecimentos.

A empresa precisa avaliar o que faz adoecer na sua realidade específica e mobilizar as práticas que já funcionam internamente para combater situações que levem a problemas de saúde mental.



seres que produzem. Embora incipiente, há programas específicos desenvolvidos para pensar a reabilitação e a reinserção destes trabalhadores que passam por problemas de saúde mental.

O que as empresas precisam fazer para melhorar a situação?

A empresa precisa avaliar o que faz adoecer na sua realidade específica e mobilizar as práticas que já funcionam internamente para combater situações que levem a problemas de saúde mental. É preciso fazer a gestão dos resultados das pesquisas internas (pesquisas de clima, indicadores de afastamento) para desenvolver uma intervenção adequada. Muitas vezes não existe nem estatística sobre os afastamentos, embora os casos estejam todos registrados. Existem cálculos padrões para fazer esta análise, mas nem todas as empresas investem nisso. Fazer de conta que o problema não existe não resolve a questão.

Também será necessário transcender a lógica exclusivamente econômica e financeira para que as questões humanas e de saúde sejam contempladas. Neste sentido as práticas de gestão do trabalho precisam ser revisitadas, especialmente nos aspectos da individualização, das exigências sempre crescentes, da falta de reconhecimento e das pressões exageradas.

Na UFPR e também em outras universidades como a UNB (Universidade de Brasília), nas práticas dos grupos de pesquisa utilizamos um método proposto pela Psicodinâmica do Trabalho, com intervenções que visam à promoção de espaços de fala e de reconhecimento coletivo, como uma forma de diminuir os riscos de problemas de saúde mental e de subsidiar transformações na organização do trabalho e nos padrões relacionais. Esse processo tem apresentado bons resultados e acontece por meio de encontros periódicos, (seis ou oito), com duração de uma a duas horas, com a participação de até 15 ou 20 pessoas.

Tem outra intervenção, em uma empresa estatal, num projeto piloto, com vários consultores internos que atendem às

problemáticas relacionadas à saúde mental no trabalho. Os consultores recebem as pessoas com desgastes emocionais, fazem gerenciamento de situações, desenvolvem programas de prevenção, atendem gestores e mediam as relações entre as equipes, conforme as demandas. Também acompanham pessoas que vão se afastar ou que estão retornando para fazer a reinserção. Uma equipe de consultores ou pesquisadores externos serve de apoio a estes consultores internos.

O que fundamenta este tipo de intervenção é a perspectiva que o trabalho pode ser fonte de reconhecimento, saúde e bem-estar, embora se constate que o trabalho que adoece tem roubado a cena nos dias atuais.

E o que os trabalhadores devem fazer?

Os processos de saúde e doença relacionados à estrutura psíquica são complexos e contemplam tanto aspectos do próprio trabalho como aspectos sociais mais amplos e individuais, como a história pessoal, a personalidade e a estrutura familiar. Neste sentido o trabalhador tem muito também a fazer, começando numa autoanálise de como está o seu sentido no trabalho, a sua saúde emocional e seu estilo de vida. Pessoas com equilíbrio nas diversas dimensões da vida têm maior resistência para enfrentar os desgastes emocionais causados pelo trabalho e não dependem exclusivamente da carreira para terem satisfação na vida. As atividades que envolvem criatividade, os exercícios físicos e o apoio nas relações familiares, na vida espiritual, nos grupos sociais ou nas relações afetivas amorosas são vivências que constroem alguém que reconhece seu próprio valor para além de sua capacidade ou da sua função no trabalho. Isso ajuda a enfrentar problemas no trabalho e a não esperar retornos afetivos que a carreira não pode oferecer. Ou seja, se as referências afetivas estão em várias dimensões da vida e não só na carreira, os riscos quanto aos problemas de saúde emocional ficam diminuídos. Afinal, somos muito mais do que apenas seres que trabalham.



Prevenção em dobro

Eixo de Prevenção do Câncer ganha segunda Unidade Móvel

O eixo de Prevenção do Câncer do Programa Cuide-se+ acaba de ganhar um importante reforço no atendimento aos trabalhadores das indústrias do Paraná. A chegada da segunda Unidade Móvel de prevenção, que já está em atividade, vai contribuir para a ampliação dos atendimentos que somente no ano passado somaram 7.271, entre homens e mulheres. A expectativa agora é duplicar esse número, levando para mais pessoas a oportunidade de realizar exames preventivos.

"Apesar do grande número de atendimentos que aconteceram em 2014, há ainda uma demanda enorme que não pôde ser suprida, segundo dados da RAIS/MTE 2013 são 881.244 trabalhadores

no Paraná. A segunda Unidade com certeza vai possibilitar uma boa ampliação do serviço. Já estamos também em processo de negociação para uma terceira Unidade, o que vai dar muita agilidade ao programa", informa Fabiana Tozo, coordenadora do eixo de Prevenção do Câncer do Programa Cuide-se+.

Em um primeiro momento, os atendimentos da nova Unidade Móvel serão focados em Curitiba e região metropolitana, enquanto a outra Unidade segue operando no interior. "Embora o acesso a laboratórios e hospitais seja mais fácil na capital, a procura também é muito maior. Tem pessoas que estão na fila do SUS há mais de um ano para fazer uma mamografia", diz a coordenadora.

Assim como a primeira Unidade Móvel que circula no Paraná há um ano e meio, o novo veículo tem capacidade para realizar, por dia, uma média de 20 mamografias, 30 exames papanicolau, 40 coletas de sangue para PSA (antígeno prostático específico) e 30 avaliações de pele. Ela conta com uma moderna sala de mamografia, sala de exames e de procedimentos.

A equipe é formada por profissionais treinados, que realizam os procedimentos e encaminham o material coletado para hospitais e laboratórios credenciados ao Sesi no Paraná. Os laudos emitidos após o diagnóstico retornam aos profissionais da Unidade Móvel, que entregam os resultados normais aos trabalhadores e orientam o encaminhamento com os resultados alterados para os planos de saúde e ou parceiros do projeto.

Na porta da indústria

O ambiente moderno da Unidade e o profissionalismo da equipe fazem com que seja difícil de acreditar que se trata de um contêiner instalado na carroceria de uma carreta. Ao entrarem na Unidade, os funcionários assumem a condição de pacientes, embora do lado de fora esteja o

pátio da empresa e eles tenham saído de seus postos de trabalho há apenas alguns minutos.

Tamanha facilidade elimina todas as barreiras que poderiam impedir a manutenção dos cuidados com a saúde, consequentemente diminuindo a chance de afastamento do colaborador por causa da doença. O Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima que o Paraná tenha registrado, em 2014, mais de 20 mil novos casos de neoplasia em homens e quase 18 mil em mulheres.

Além disso, para se deslocar até uma clínica, o trabalhador teria que se ausentar pelo menos por algumas horas do trabalho e, em alguns casos, até meio período ou mesmo um dia inteiro. Esse tempo fora da linha de produção representa prejuízo para a indústria.

A equipe do Programa Cuide-se+, desenvolveu um sistema de levantamento de dados, atualizados semanalmente, para geração de relatórios de informações para as empresas atendidas. A ferramenta permite calcular o tempo de deslocamento do funcionário até o hospital mais próximo para fazer os exames e quanto isso representa em economia na relação hora/

Equipamentos para exames disponíveis nas duas Unidades Móveis de Prevenção do Câncer



trabalhador da indústria. Se a distância for de, por exemplo, 100 quilômetros, em média o tempo do exame, entre ida e volta, seria de 4 horas, o que representa aproximadamente R\$ 82,04 de prejuízo, por trabalhador.

As informações coletadas são usadas, ainda, na elaboração de um relatório de gestão do programa, composto por número de trabalhadores examinados, número de empresas atendidas, número de cidades, número de exames e perfis.

"Mesmo tendo plano de saúde muitas pessoas não fazem os exames por causa das dificuldades que enfrentam para se locomoverem do local onde moram até o município no qual existe o equipamento adequado para as necessidades delas. Outras vezes fazem o exame, mas não vão buscar os resultados justamente para não precisar enfrentar tudo de novo", justifica Fabiana.

Atendimento

Industriários de 24 municípios em todas as regiões do Estado realizaram exames preventivos contra o câncer sem precisarem se deslocar do local onde vivem. Somente em Capanema, cidade com pouco mais de 19 mil habitantes no

sudoeste do Estado, sete empresas foram atendidas entre julho e agosto de 2014.

Uma delas é a Laurete Freiberguer - ME, que confecciona peças de vestuário e uniformes empresariais e conta com 31 colaboradores. Os funcionários foram avisados com antecedência do horário que seriam atendidos e os exames foram feitos dentro do horário de trabalho. Dessa forma, o tempo gasto em toda o procedimento foi curto e não prejudicou o rendimento dos trabalhadores.

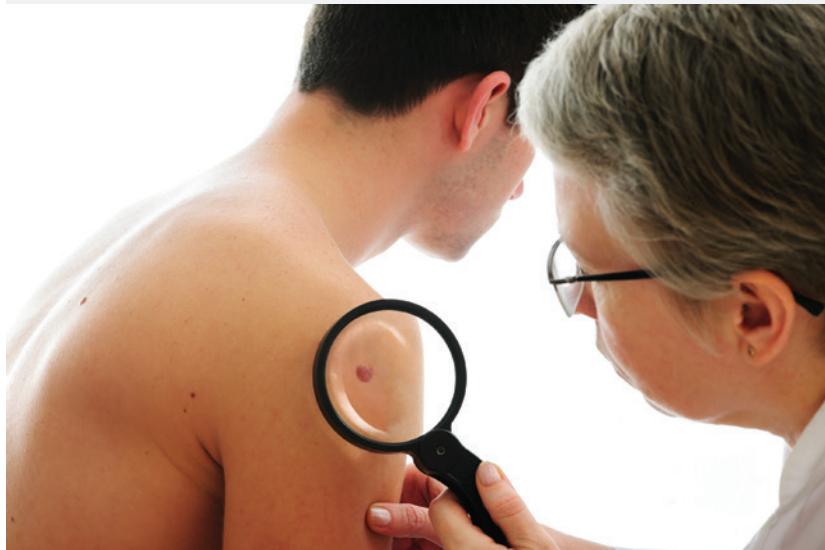
Maria Loraine Kieling, que trabalha na costura, fez mamografia e exame Papanicolau. Ela acredita que todo o processo tenha levado em torno de duas horas. "Na hora marcada eu saí no pátio, fiz a ficha, aguardei até ser chamada, fiz os exames e voltei", relata.

A costureira de 48 anos tem consciência da importância de prevenir-se contra doenças. Ela faz Papanicolau todos os anos e desde que completou 40 anos realiza mamografias a cada dois anos. Quando precisa fazer esse tipo de exames, no entanto, ela é obrigada a deslocar-se até Cascavel, que fica a 120 quilômetros da cidade onde mora, tarefa que acaba durando praticamente um dia inteiro.

**Industriários
de 24 municípios
de todas as
regiões do Estado
realizaram exames
preventivos
contra o câncer
sem precisar
se afastar do
ambiente de
trabalho**



Saiba mais



Câncer de pele representa 25% dos tumores malignos que atingem a população brasileira

Mama

O câncer de mama é o tipo de ocorre com mais frequência entre as mulheres, correspondendo a 22% dos novos casos a cada ano, segundo o INCA. No Paraná a estimativa chegou a 3.490 novas ocorrências no ano passado. Apesar dos altos índices, o câncer de mama tem tratamento e pode atingir 90% de chance de cura quando detectado no estágio inicial. O exame de toque e a mamografia realizados periodicamente (uma vez por mês e uma vez por ano, respectivamente) são fundamentais para um diagnóstico precoce, principalmente após os 35 anos, quando a incidência da doença aumenta consideravelmente.

Colo do útero

O câncer do colo do útero está em terceiro lugar entre os de maior incidência na população feminina, com mil casos estimados no Estado em 2014. A principal causa, de acordo com o Ministério da Saúde, é pela infecção de alguns tipos de vírus chamados de HPV (Papilomavírus Humano). Eventuais alterações celulares

podem ser facilmente identificadas com o Papanicolau, exame simples de coleta de material cervical, que deve ser realizado todos os anos por todas as mulheres que já tiveram relação sexual. Com essa medida preventiva a doença pode ser detectada logo no início, o que eleva a chance de cura para praticamente a totalidade dos casos.

Próstata

A próstata é uma glândula que somente os homens têm, localizada abaixo da bexiga. É o lugar com maior ocorrência de câncer entre o sexo masculino, com 4.870 casos estimados no Paraná em 2014. Fatores ambientais, herança genética e hábitos de vida, como tabagismo, podem acarretar o aparecimento da doença. O diagnóstico é feito por meio do exame de toque e teste de sangue (PSA), combinados. Quando identificada cedo, a doença apresenta até 80% de possibilidade de cura. A recomendação médica é os homens façam os exames anualmente a partir dos 45 anos.

Pele

O câncer de pele representa 25% de todos os tumores malignos descobertos no Brasil. O INCA estima que o tipo não-melanoma, mais comum e menos agressivo, atingiu 7.080 homens e 4.550 mulheres no último ano no Estado, e o tipo melanoma, mais grave, tenha sido encontrado em 560 pessoas. A doença atinge principalmente pessoas de pele clara e com mais de 40 anos. A exposição continuada e sem proteção aos raios solares ultravioleta é o maior fator de risco. O contato com a radiação e com agentes químicos aumenta a chance de aparecimento da doença. O uso diário de protetor solar é fundamental na prevenção da doença. Quem trabalha sob o sol deve ter cuidados extras como o uso de boné com abas protetoras das orelhas e pescoço. É importante ficar atento ao aparecimento de pintas e manchas, sobretudo as disformes e de coloração heterogênea.



Cuide-se+ em números

(Dados de 2014)

4.679

trabalhadores
examinados

24

municípios visitados

202

empresas atendidas

7.271

exames realizados

40 mil

quilômetros
percorridos

873

mamografias

2.036

exames papanicolau

1.308

PSA (exame de sangue
para constatação de
câncer de próstata)

3.054

análises de pele

+ 5 mil

participantes em
palestras e oficinas

Mais atividade física = mais produtividade



Victor Hugo Dalla Costa, técnico da Sanepar, durante o Brasileiro de Natação do Sesi, realizado no Rio de Janeiro

A prática regular de atividade física tem relação direta com a qualidade de vida e a saúde, proporciona bem-estar e aumenta a expectativa de vida. Os exercícios também dão mais disposição, melhoram as relações interpessoais e a produtividade, e têm papel fundamental nos processos de reabilitação da depressão e abuso do álcool e outras drogas.

As atividades físicas no ambiente industrial são uma das estratégias para desenvolver valores importantes, como cooperação, foco em resultados e espírito de equipe e melhorar a saúde.

O Sesi no Paraná reconhece os benefícios da prática de exercícios físicos para os trabalhadores da indústria e por isso oferece uma série de ações de saúde que promovem a qualidade de vida. As atividades físicas no ambiente industrial são uma das estratégias para desenvolver valores importantes, como cooperação, foco em resultados e espírito de equipe. Quanto mais saudável está o trabalhador menor é o risco de desenvolver doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas. Dentre essas atividades oferecidas pelo Sesi, destacam-se o Circuito de Corridas Rústicas e a Ginástica na Empresa.

O Circuito de Corridas Rústicas vem ao encontro da demanda das indústrias e tem por objetivo estreitar ainda mais a relação das associações de funcionários, empresas, comunidade e Sesi. São seis

etapas ao longo do ano, cada uma das sob a responsabilidade de uma das empresas parceiras: Copel, Novozymes, Renault do Brasil, Bosch e Volvo do Brasil. Todas contam com o suporte do Sesi para as suas ações. O percurso aproximado da prova é de dez quilômetros e a premiação – medalhas e troféus – é dividida por categoria e faixa etária. Em 2014, foram mais de 7 mil participantes, dos quais 4 mil são trabalhadores da indústria.

"A busca pela qualidade de vida deve integrar a pauta estratégica das empresas. É comum que indivíduos praticantes de atividades físicas mencionem, entre os benefícios, a redução do estresse. Uma pesquisa realizada com os participantes do Circuito de Corridas Rústicas, promovidas pelo Sesi, indicou que 17,7% dos corredores atribuem à corrida o papel de aliviar o estresse do dia a dia", detalha Fábio José Santos, educador físico e analista técnico do Sesi.

Outro serviço oferecido, o Sesi Ginástica na Empresa, é um programa socioeducativo e lúdico de promoção da atividade física. Trata-se de uma proposta de estímulo gradual e contínuo para criação de um ambiente favorável à promoção de estilos de vida saudáveis entre os trabalhadores. Durante as aulas, os colaboradores têm alongamento e relaxamento, trabalho de respiração, dicas de saúde, minipalestras informativas, dinâmicas recreativas, orientações posturais, coordenação motora e atividades lúdicas. Hoje, o Sesi atende cerca de 423 empresas e mais de 73 mil trabalhadores neste serviço.

"De acordo com resultados levantados em 2013 pelo Sistema de Avaliação do Estilo de Vida e Produtividade, constatou-se uma redução significativa do indicador de absenteísmo (faltas por motivo de saúde). Houve, ainda, uma variação positiva também em relação aos três indicadores de presenteísmo (falta de vontade de trabalhar, dificuldade para se concentrar e dores ou desconforto), demonstrando



Eliane do Carmo Rodrigues Martins em uma das provas de Ciclismo

benefícios efetivos não somente aos trabalhadores, mas também às empresas", declara Gerson Túlio Menezes, ergonomista e analista técnico do Sesi.

A prática no dia a dia

Para Victor Hugo Dalla Costa, técnico químico da Sanepar, que pratica natação e vôlei, o esporte proporciona disposição e aumenta a produtividade. Ele ressalta que é difícil conciliar trabalho e atividade física, mas que o esforço vale a pena, porque serve como uma válvula de escape para o desgaste do dia a dia. "Quando eu não treino, estou mais desmotivado, mais cansado, física e psicologicamente. Conciliando exercícios com uma boa alimentação e bons hábitos diários, tenho mais disposição física e longevidade. Isso acaba disseminando o bem-estar entre as pessoas", garante.

Eliane do Carmo Rodrigues Martins, analista contábil júnior da Acome do Brasil, pratica tênis de mesa e ciclismo há muitos anos e afirma que as atividades afastam o cansaço físico e mental. Além desses exercícios, ela passou a ir para

o trabalho de bicicleta, o que lhe deu ainda mais disposição. "Assim sei que meu trabalho tem mais qualidade. Relaxo durante todo o caminho e já chego com a mente descansada. Isso aumenta minha produtividade. O bem-estar psicológico é gratificante. Por isso sempre incentivo as pessoas a encontrarem alguma modalidade que se sintam bem", revela.

A prática de exercício físico faz parte também do dia a dia de Sandra Kuhnen, encarregada do departamento comercial da Marel Indústria de Móveis S/A. Há 30 anos ela pratica vôlei de quadra e de areia três vezes por semana. Sandra conta que nunca gostou de ficar parada. "Sinto-me bem com a saúde, bem preparada e muito disposta. Procuro manter uma alimentação saudável e tomo bastante água. Isso contribui para a minha disposição para o trabalho e para o esporte. Fazemos na indústria ginástica laboral duas vezes por semana com o Sesi. Percebo que no fim da atividade, as pessoas estão mais dispostas, também porque interagem, dão risada, descontraem", avalia.



O time de vôlei da Marel Indústria de Móveis do qual Sandra Kuhnen faz parte

Os três trabalhadores participam, também, dos Jogos do Sesi, que acontecem em todo o Estado. Eles representam suas empresas e declaram que o apoio delas para a prática de esportes é fundamental.

Todas as atividades oferecidas pela instituição podem impactar no dia a dia da indústria porque diminuem o risco de lesões, melhoram a postura, aliviam as dores corporais, relaxam a mente e os músculos e contribuem para a redução do absenteísmo e presenteísmo, entre outros fatores. As empresas que desejarem contratar alguns dos serviços oferecidos pelo Sesi podem entrar em contato pelo site www.sesipr.com.br.

Na indústria, na comunidade, em casa

Para disseminar conhecimentos sobre nutrição e aproveitamento de alimentos, todos os lugares viram sala de aula com o Programa Cozinha Brasil



Na Cia Cacique de Café Solúvel, em Londrina, a produção não para. Durante as 24 horas do dia pelo menos um setor trabalha a todo vapor. Para manter a energia dos 771 colaboradores, a empresa serve quatro refeições por dia: desjejum, almoço, jantar e ceia. Embora oferecer uma alimentação de qualidade seja importante, saber escolher o que colocar no prato é essencial para a manutenção da boa saúde. Pensando nisso, a empresa levou o Programa Cozinha Brasil para a indústria.

No programa, nutricionistas do Sesi orientam como preparar refeições de baixo custo e alto valor nutricional. A sala de aula pode ser uma cozinha didática móvel, espaços comunitários, locais disponibilizados pela empresa, instituição pública ou cozinhas experimentais.

A assistente social da Cacique, Eliana Nardi, foi uma das maiores incentivadoras para que a parceria acontecesse. "Soube do programa em outra empresa e achei que

seria interessante mostrar aos funcionários alternativas saudáveis de alimentação", explica.

Para o médico do trabalho José Roberto Sabóia, a orientação nutricional proporcionada pelo Programa Cozinha Brasil ajuda a criar uma cultura de cuidar da saúde por meio dos alimentos. "A correria do dia a dia, o estresse, as condições financeiras e a influência da mídia são algumas das razões pelas quais tanta gente come mal. Falta lembrar o prejuízo que isso pode causar para a saúde", diz.

Além dos funcionários da empresa, participaram do curso seus familiares e pessoas da comunidade que moram no entorno na fábrica. Sabóia ressalta que para o completo bem-estar é preciso haver equilíbrio entre os âmbitos físico, social e mental. Ele faz um paralelo com o que o Programa Cozinha Brasil oferece: "o físico por meio da alimentação, o social com economia financeira e aproveitamento e o mental com o aprendizado".

Semeando frutos

No Paraná, a cada mês o Programa Cozinha Brasil passa em média por três diferentes cidades. A merendeira Ester Ramos, de Cianorte, já participou duas vezes do programa. Mesmo cozinhando profissionalmente – ela prepara as refeições de uma escola municipal – afirma que aprendeu muito.

Um dos ensinamentos que mais chamou a atenção de Ester foi a possibilidade de aproveitar integralmente as frutas, verduras e legumes. "Dá para aproveitar tudo. Com a casca da melancia, por exemplo, pode-se fazer tanto doce quanto uma farofa. A casca da abóbora, que antes eu jogava fora, agora vai para a panela. Os talos de todas as verduras, semente de pimentão a até a casca do abacaxi podem ser aproveitados".

As receitas do Programa Cozinha Brasil, classificado por Ester como culinária 'alternativa', passaram pelo crivo do seu

paladar e ganharam lugar no prato. "Tudo gostoso e saudável", aprova. Além da economia gerada pelo uso total dos alimentos, o que faz com que os ingredientes rendam mais, outro objetivo do projeto é ensinar o valor nutricional deles. "Eu não sabia a importância de colocar castanha, de usar sementes nas receitas, do azeite de oliva", admite Ester.

As dicas que a merendeira aprendeu são valiosas para seu trabalho, mas também foram levadas para casa, onde aos poucos está conseguindo mudar os hábitos alimentares da família. "Diminuímos o açúcar, estamos tentando comprar menos coisas industrializadas e reduzi muito a quantidade de óleo que usava para cozinhar", enumera.

A família Garcia, de Florestópolis, no norte do Paraná, é outra que foi beneficiada pela iniciativa. Maria Helena Garcia implementou em casa as dicas que aprendeu no Programa Cozinha Brasil.

Apesar de a família ter uma alimentação equilibrada, algumas mudanças no cardápio fizeram com que as refeições ficasse ainda mais saudáveis sem onerar no orçamento. "Os legumes das tortas agora são preparados com casca, e o suco verde – de couve com maracujá ou limão – não pode ser coado por causa das fibras. O melhor é não colocar açúcar, mas ainda não acostumamos, então coloco um pouquinho", conta.



Achei que seria interessante mostrar aos funcionários alternativas saudáveis de alimentação.



Eliana Nardi,
assistente social da Cacique

Receita de sucesso

O Programa Cozinha Brasil ensina pessoas de todo o país a se alimentarem melhor desde 2005. O Sesi estima que mais de 2 milhões de brasileiros passaram pelas cozinhas do projeto. No Paraná, o curso teve mais de 45 mil participantes, mas a quantidade de pessoas beneficiadas é imensurável.

Para José Antonio Fares, superintendente do Sesi no Paraná, "o grande mérito do Programa Cozinha Brasil é propiciar à população em geral, mas sobretudo

aos trabalhadores da indústria e seus dependentes, o desenvolvimento de um estilo de vida mais saudável, por meio da mudança dos hábitos alimentares".

A iniciativa deu tão certo que governos estrangeiros têm procurado o Sesi em busca de consultoria para implantar projetos similares em seus países. O vizinho Uruguai foi o primeiro deles e hoje apresenta uma política estabelecida com o Cocina Uruguay. Em seguida vieram Moçambique e El Salvador e, ainda em fase de implantação, Honduras e Guatemala.

De acordo com uma pesquisa realizada em 2010, para uma tese de doutorado da Universidade de Brasília (UnB), a cada R\$ 1 investido no programa, R\$ 7,21 retornam em riqueza social, econômica e financeira na vida das pessoas beneficiadas.

Novos desafios

Quando o Programa Cozinha Brasil começou, há 10 anos, a maior preocupação era a desnutrição, hoje é o sobrepeso. Segundo levantamento realizado pela Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), 50,8% da população brasileira está acima do peso ideal.

O aumento do consumo de alimentos altamente processados, de açúcar e gordura em detrimento das fibras, minerais e vegetais é um dos fatores que pesa nessa conta, acredita a coordenadora do Alimentação Saudável, Vera Coimbra de Oliveira. "O arroz com feijão, que era o prato principal do brasileiro vem sendo substituído por alimentos ultraprocessados. As pessoas não

pensam na qualidade daquilo que estão escolhendo para levar para casa", lamenta.

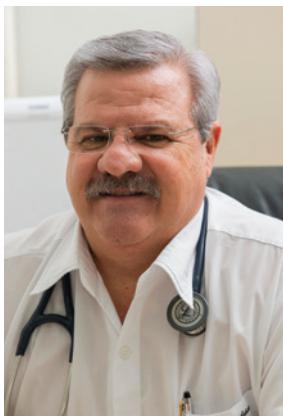
O novo cenário alimentar brasileiro inspirou a criação de duas novas versões para o Cozinha Brasil. A primeira é o Turminha Cozinha Brasil, voltado para crianças e adolescentes de 5 a 15 anos. "A metodologia foi pensada para impactar de forma lúdica esse público que está sofrendo uma transição alimentar acelerada. A intenção é melhorar os hábitos alimentares dessa meninada", explica Vera.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 15% das crianças brasileiras de 5 a 9 anos estão obesas. Estima-se que os gastos com as consequências desse sobrepeso sejam de R\$ 110 bilhões, colocando a obesidade em terceiro lugar entre os problemas de saúde pública que mais despendem recursos financeiros.

O Programa Cozinha Brasil tem uma segunda versão, no mesmo formato da primeira, porém voltada para prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o diabetes, o colesterol alto, a hipertensão arterial e a obesidade, com foco maior na funcionalidade dos alimentos. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que no Brasil, seguindo uma tendência mundial, as DCNT são a causa de aproximadamente 74% das mortes.

O Ministério da Saúde adverte que as DCNT geram grande impacto na qualidade de vida dos indivíduos afetados, maior possibilidade de morte prematura e efeitos econômicos desfavoráveis para as famílias, comunidades e sociedade em geral.

A correria do dia a dia, o estresse, as condições financeiras e a influência da mídia são algumas das razões pelas quais tanta gente come mal.



Dr. José Roberto Sabóia,
médico do trabalho



Agenda

O Programa Cozinha Brasil estará de 29 de junho a 3 de julho em Rio Negro e de 13 a 17 de julho em Toledo. Santa Helena também está confirmada para 6 a 10 de julho. Para mais informações sobre a programação ligue (41) 3271-9238 ou (41) 3271-9526.

LIVROS



Prevenção ao Uso de Álcool e Drogas – O que cada um de nós pode e deve fazer

Alessandra Diehl
e Neliiana Buzi Figlie

A proposta do livro é informar profissionais de diversas áreas (saúde, educação, líderes comunitários, gestores públicos), bem como pais e demais interessados nas áreas de

prevenção e promoção da saúde. O livro é um guia, escrito de forma didática e objetiva e está dividido em quatro seções, abordando os fundamentos que envolvem uma intervenção preventiva, fatores de risco e de proteção, prevenção nos ambientes escolar, universitário, comunitário, promoção da resiliência, influência da mídia, projetos nacionais e internacionais bem sucedidos na área, entre outros tópicos.



Câncer: Sentença ou Renovação?

Eliane Furtado

Editora: Hama

Sinopse: Todos nós vencemos todos os dias. Já parou para pensar nisso? Vencemos problemas cotidianos, superamos nossas frustrações, encaramos o inimaginável. Não nos damos conta, na maioria

das vezes, de como somos capazes. Mas, há também os que não têm chance alguma. Não têm opção de vencer. E têm a vida interrompida abruptamente pelo imprevisto, pelo inesperado. Sem nenhuma chance. Câncer: sentença ou renovação? Fala dos que ganham uma nova oportunidade de viver e não desperdiçam.

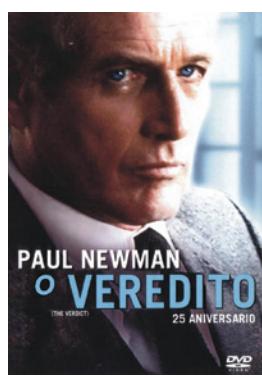
FILMES



Uma Prova de Amor

Uma garotinha foi diagnosticada com leucemia e, a conselho dos médicos, seus pais decidem ter uma outra filha para que esta possa doar sangue e medula para a irmã, até que após onze anos nessa rotina, surge a necessidade de doar um rim, e a menina mais jovem se rebela e pede na justiça a emancipação dos pais para ter controle sobre o próprio corpo. Bem dirigido por Nick

Cassavetes, tem interpretações sólidas de todo o elenco, com destaque para Abigail Breslin e especialmente Cameron Diaz, como a mãe.



O Veredito

Advogado alcoólatra e decadente vê a chance de recuperar a sua autoestima quando lhe é dado um caso sobre um erro médico. Mesmo quando uma quantia razoável é oferecida para se chegar a um acordo e o caso não ir a julgamento, ele não concorda e decide enfrentar um poderoso grupo, que é defendido por um renomado e ardiloso advogado.



Minha Vida Sem Mim

Sarah Polley é uma garota de 23 anos, casada, com duas filhas pequenas, morando num trailer nos fundos da casa da mãe e trabalhando como faxineira, que descobre ter câncer em estágio avançado e ter poucos meses de vida. Ela decide não contar a ninguém e realizar pequenos desejos e missões no tempo que lhe resta. Um pequeno grande

filme, lindamente dirigido por Isabel Coixet e produzido pelos irmãos Almodóvar.



Quando um homem ama uma mulher

Michael Green é um piloto de avião apaixonado por sua esposa Alice. Juntos, eles têm duas filhas e fazem de tudo para construir uma vida agradável para elas. Quando o alcoolismo de Alice vem à tona e ela é obrigada a se internar em uma clínica, a relação deles é abalada, e tudo pelo que eles lutaram pode

ser destruído, inclusive a integridade deles próprios como indivíduos, amantes e família. Resta saber se o amor entre Michael e Alice poderá superar essa situação.

52.132

**acidentes de trabalho ao ano colocam o
Paraná em 4º lugar no ranking brasileiro***

**Evite que
números como
esse estejam
dentro da sua
empresa.**

Conheça as
soluções de Qualidade
de Vida do Sesi.

Quem move a indústria são as pessoas. Por isso, o Sesi oferece serviços que garantem mais segurança e saúde aos seus funcionários, enquanto resguardam os resultados e a produtividade da sua empresa.

- Consultoria integrada de Segurança e Saúde no Trabalho e Vida Saudável;
- Estrutura completa, com laudos à distância, otimizando custos**;
- Preços atrativos para os mais diversos setores da indústria.

Evite autuações, atenda as leis e normas regulamentadoras.

**Os exames são realizados localmente com os trabalhadores da empresa e os laudos são emitidos à distância. Exames como eletroencefalograma, eletrocardiograma e espirometria necessitam de médico especialista para sua realização.

sesipr.com.br



sesi. nosso i é de indústria.