

# Saúde Ocupacional: cuide do seu colaborador

Quando se trata de saúde, a palavra de ordem é a [prevenção](#). Veículos de comunicação e redes sociais nos bombardeiam diariamente com conteúdos sobre dietas, exercícios, novos hábitos tudo para evitar doenças e garantir a longevidade. Há pesquisas científicas e um mercado cheio de novidades.

O que não podemos esquecer é que essas atitudes não podem ser só da porta pra fora do escritório, principalmente porque costumamos passar a maior parte da vida nele.

Não adianta nada aderir a uma vida mais saudável no final de semana e passar a semana num ambiente insalubre. Isso não faz bem nem para o corpo e muito menos para a mente.

Assim, promover a saúde ocupacional -além de ser um direito do trabalhador- é uma forma de garantir o bem-estar dele e também da empresa. Gente saudável e feliz tem uma vida melhor, se ausenta menos e produz mais.

Pesquisas indicam que trabalhadores desmotivados usam só 8% de sua capacidade produtiva. Os da outra ponta chegam a um índice de até 60%. Quer entender melhor sobre o assunto?

Então, continue a leitura e tome nota!

## Conceito

Essa área objetiva prevenir doenças provocadas por atividades laborais, ou seja, relacionadas ao trabalho.

É uma forma de promover um ambiente saudável de modo global, não só evitando o surgimento dos problemas- físicos ou mentais- com a adequação do ambiente de trabalho, mas também de manter um acompanhamento no caso de situações já instaladas.

Isso vai muito além dos exames admissionais e demissionais, como muitos pensam.

## Por que investir?

É evidente a relação entre saúde e produtividade. O colaborador precisa desse suporte para impulsionar

o seu desempenho e, com isso, melhorar os números para o empregador.

Sendo assim, as organizações precisam ter consciência da importância de garantir as melhores condições de trabalho ao seu capital humano. Uma máquina não funciona sem todas as suas peças.

Se uma falta, haverá custos de manutenção ou até de troca. Custos que podem ser evitados com a prevenção.

## Prejuízos

A falta de investimento na retaguarda de saúde para os trabalhadores pode acarretar alguns custos para as organizações, mas principalmente dois:

- Horas extras para trabalhadores que vão cobrir ausência de outros;
- Seleção e treinamento de novos funcionários, caso haja licenças prolongadas por motivo de saúde ou mesmo desligamentos.

## Números importantes

Mas alguns números mostram um cenário animador quanto à conscientização das empresas em relação a investir na qualidade de vida dos colaboradores.

O anuário do trabalhador, realizado pelo Dieese, mostra crescimento de 9,2% ao ano nos investimentos nesse quesito, nos últimos 10 anos.

No mesmo período, também cresceu o número de profissionais da área, de quase 58 mil para quase 140 mil, provando que é trata-se de um mercado promissor.

## Como investir

Primeiramente é importante observar a ergonomia do espaço, claro que de acordo com o tipo de atividade desenvolvida.

Num escritório, por exemplo, proporcionar móveis de acordo com as normas estabelecidas pelos órgãos competentes sejam mesas, computadores, de acordo com altura, espaço, para o desenvolvimento da

função confortavelmente e sem risco de lesões.

É preciso observar também a temperatura do ambiente, normas de segurança contra incêndio entre outros cuidados básicos descritos em lei.

## **Clima organizacional**

É um fator muito importante a se levar em conta com relação à saúde ocupacional, principalmente porque é crescente o número de trabalhadores com doenças como estresse, ansiedade, depressão e Burnout.

Não é à toa que o Brasil é o país mais depressivo da América Latina e mais ansioso do mundo, segundo a OMS. Medidas para redução do estresse, cultura de feedbacks, diálogo aberto, prazos e jornadas flexíveis, abertura para sugestões e valorização do trabalho têm um efeito significativo para a manutenção da saúde mental.

## **Ginástica laboral**

É bastante difundida nas empresas como forma de prevenção de lesões, uma ginástica específica para esse fim, composta de alongamentos e exercícios que priorizam as articulações.

Geralmente é feita em sessões de 30 a 40 minutos, duas ou três vezes na semana, na própria empresa. Funciona até para melhorar o engajamento das equipes.

## **Ações de saúde**

As ações de saúde, como semanas de prevenção de acidente, campanhas de vacinação, medição de pressão e glicose dentro da empresa, são um incentivo à conscientização dos colaboradores a cuidar da saúde no geral, inclusive realizando seus exames periódicos.

Assim como palestras sobre alimentação saudável e qualidade de vida também são práticas que podem ajudar na prevenção de doenças de forma geral.

## **Telemedicina e saúde no trabalho**

A [telemedicina](#) é uma das ferramentas que acelera o processo de avaliação da saúde ocupacional dos funcionários e representa uma economia de tempo e dinheiro.

Isso porque os exames podem ser feitos por técnicos e enfermeiros treinados, não sendo necessário dispor de uma equipe multidisciplinar, reduzindo em até 50% os custos do atendimento, que pode ser feito até dentro da empresa.

Médicos de qualquer lugar do mundo recebem exames e emitem laudos, via internet, em poucas horas, dependendo da urgência do pedido. A plataforma é segura, pois as informações são disponibilizadas em nuvens, cujas informações podem ser consultadas a qualquer momento pela empresa.

E a sua empresa, cultiva o hábito de zelar pela saúde dos seus funcionários?

**Texto:** [Luciana Cavalcante](#)

Gostou deste artigo e quer ter acesso a outros conteúdos como este? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!