

CANPAT 2022

Campanha Nacional
de Prevenção de
**Acidentes do
Trabalho**



**Identificar
Perigos**

**Avaliar
Riscos**

**Prevenir
Acidentes e Doenças
no Trabalho**

**Gestão
de Riscos
Ocupacionais**

**CANPAT
2022**
Campanha Nacional
de Prevenção de
Acidentes do
Trabalho



CANPAT
2022

Campanha Nacional
de Prevenção de
**Acidentes do
Trabalho**



Trabalho Remoto e Fatores Psicossociais do Trabalho

Fernando Akio
Mariya
Médico do Trabalho
Gerente Médico
Sênior da P&G

O que é trabalho remoto?

Trabalho realizado em local diverso da empresa para a qual a pessoa se dedica



Como se divide o trabalho remoto?

- TELETRABALHO / TELECOMMUTING
- HOME-OFFICE
- TRABALHO HÍBRIDO

Trabalho Remoto - Expectativa





Vantagens do Trabalho Remoto

1. Flexibilidade
2. Sem trânsito
3. Não precisar se preocupar com a aparência
4. Mais tempo com a família?
5. Mais espaço e conforto?
6. Mais concentração nas atividades?
7. Maior qualidade de vida?



Desvantagens do Trabalho Remoto

1. Falta de contato direto com os colegas de trabalho
2. Mais interrupções
3. Dificuldade em separar vida profissional da vida pessoal / familiar
4. Receber demandas a qualquer hora
5. Retardamento para realizar as tarefas usuais
6. Menos disciplina
7. Falta de equipamento adequado





FACT CHECK

72% dos trabalhadores remotos não estão trabalhando em um espaço de escritório dedicado. E 40% dos trabalhadores remotos nem estão trabalhando em uma mesa dedicada.

Fonte: Nulab Survey

Fatores Psicossociais e Saúde Mental no Trabalho

Instrumentos de diagnóstico e intervenção

Por um programa de saúde
mental nas organizações

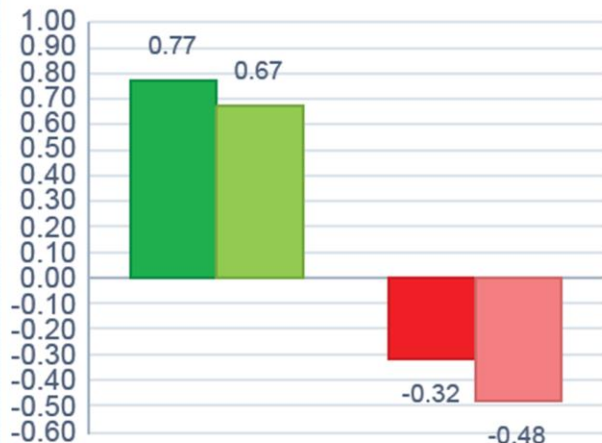
Sergio Roberto de Lucca



SSOS = (Controle + Recompensa) - (Demanda + Esforço)

Stress Satisfaction Offset Score (SSOS – em português, algo como pontuação de compensação de satisfação de estresse)

Offsetting Job Stress with Job Satisfaction



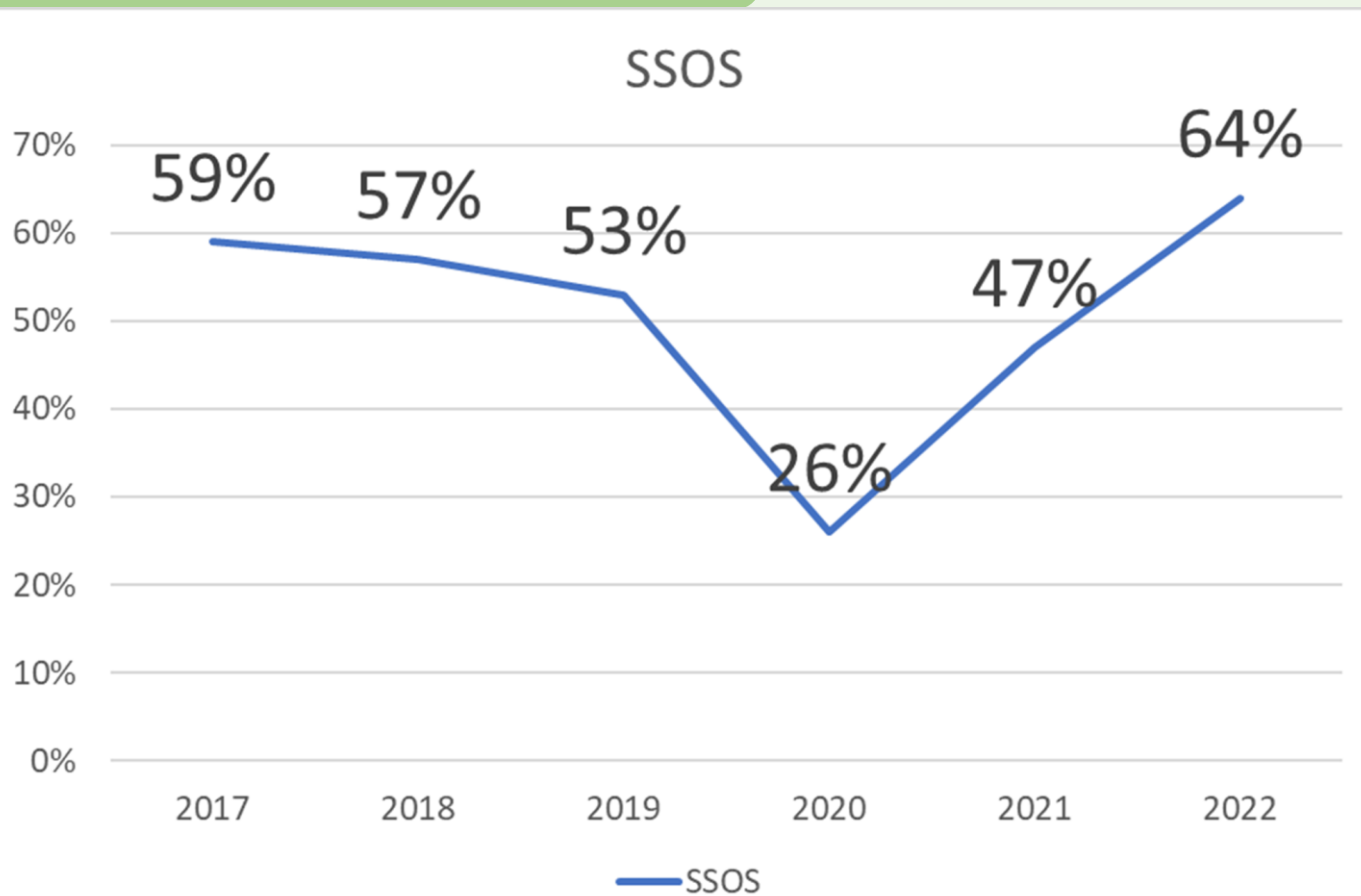
JOB SATISFIERS

- + 0.77 Control** 77% were satisfied with involvement in decisions that affect their work.
- + 0.67 Reward** 67% felt rewarded in terms of praise and recognition for the effort they put out for their job.

JOB STRESSORS

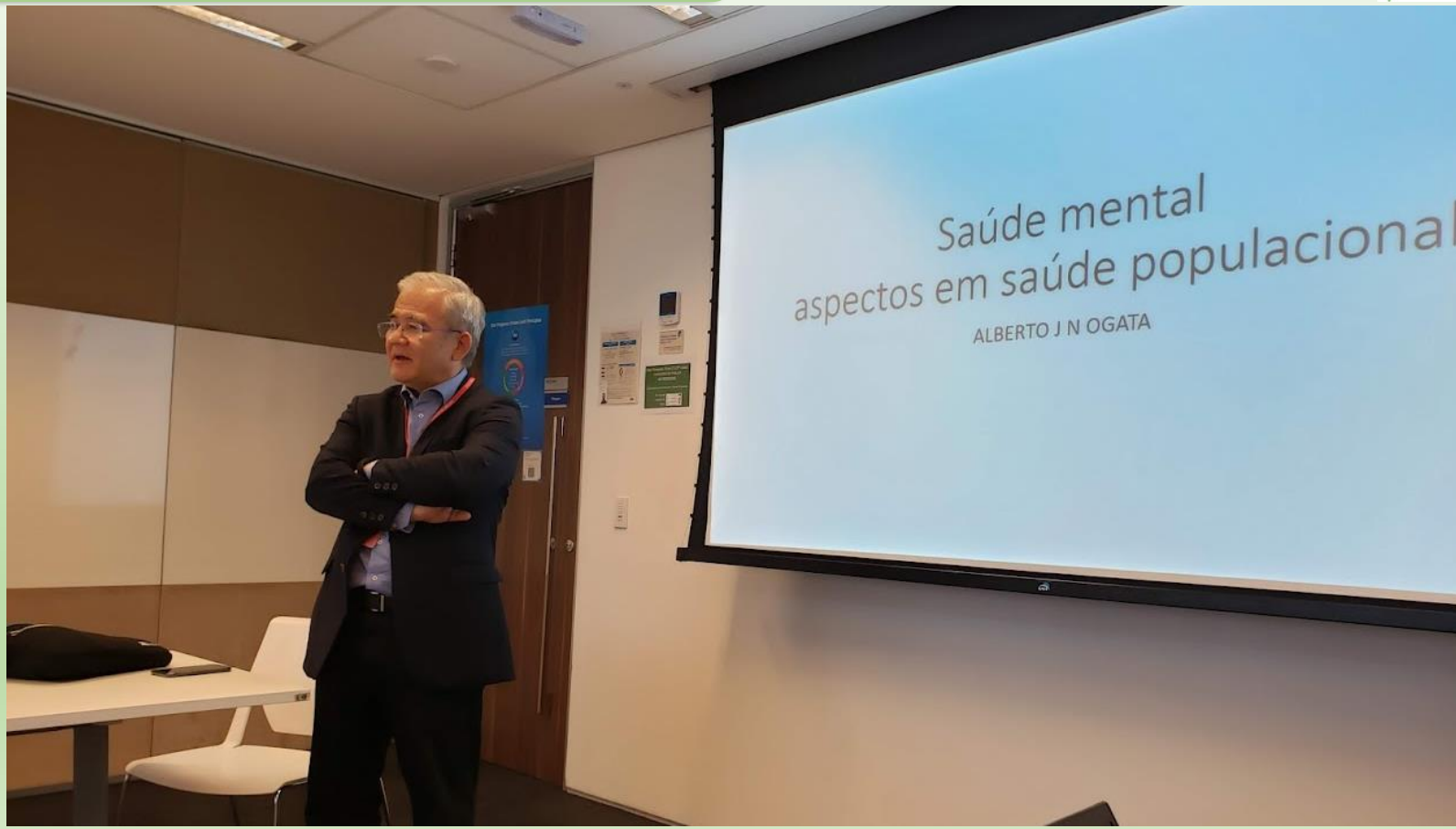
- 0.32 Effort** 32% indicated the effort required caused mental fatigue.
- 0.48 Demand** 48% indicated the demand and pressure of the job caused worry or stress.

+ 0.64 SSOS Stress Satisfaction Offset Score



Pilares	Nível I Preventivo	Nível II Diagnóstico Precoce	Nível III Tratamento / Readaptação
Engajamento (RH / Departamento Médico / Segurança do Trabalho / Ergonomia)	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitação dos profissionais de saúde e segurança do trabalhador • Fatores Psicossociais do Trabalho – Revisão da carga de trabalho, simplificação, burocracia, prioridades • Liderança: o que você faz pela Integração Vida Pessoal e Trabalho e como você pode ajudar? • Cápsulas de Integração Vida Pessoal e Trabalho (dicas e testemunhos da Liderança) <ul style="list-style-type: none"> • Comunicação Assertiva – Gerentes e Trabalhadores • Incentivar o uso de férias. Desencorajar as vendas de férias • Comunicação sobre reuniões produtivas e emails efetivos 		
Capacitação & Suporte (Departamento Médico / Segurança do Trabalho / Ergonomia)	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitação em Ergonomia • Capacitação em Saúde Mental • Atividades de Promoção da Saúde • Linhas de cuidado em Ortopedia e em Saúde Mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Questionários de Rastreamento • Exames Médicos Periódicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Psicólogos / Psiquiatras / Fisioterapeutas / Ortopedistas (rede de referência e contra-referência) • Programa de Apoio ao Empregado • Subsídio de medicamentos (PBM)
Experiência dos trabalhadores (Segurança do Trabalho / Ergonomia)	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação Ergonômica do Trabalho <p>Empréstimo / subsídio para a compra, de equipamentos ergonômicos</p>		

Treinamento da equipe de saúde





Bate Papo – Saúde Mental

Você sabia que 53% dos brasileiros declaram uma piora em sua saúde mental após a pandemia?
Você já refletiu sobre qual o nosso papel, como RH em relação a esse cenário?

Para nos aprofundar no assunto, trouxemos o Dr. Pedro. Ele é médico psiquiatra, CMO e Co-Founder da Jungle, uma startup pensada por médicos para dar conta de necessidades médicas urgentes nas empresas de hoje.



Evitando o desconforto

Objetivos

No final da seção, você poderá:

- Aprenda técnicas simples que podem ajudar a evitar o desconforto.
- Saiba quando mudar a atividade para evitar longos períodos de movimento repetitivo.
- Entenda como um bom desenho ergonômico pode ajudar você a trabalhar confortavelmente e de forma mais produtiva.

Módulos obrigatórios

- Introdução à ergonomia
- Sentando-se confortavelmente
- Seu monitor
- Teclado e mouse
- Evitando o desconforto

Módulos opcionais

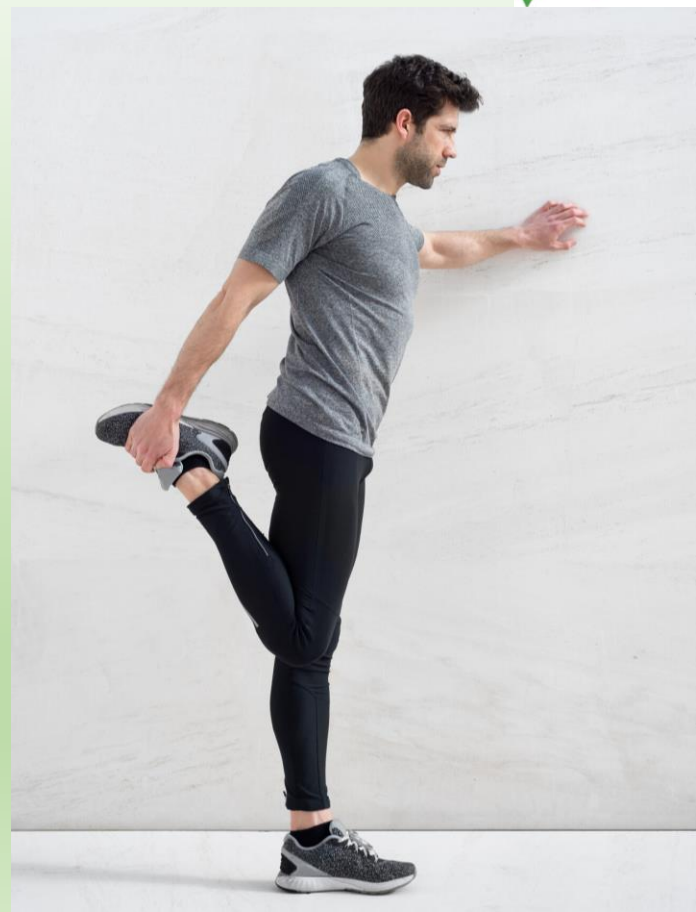
- Adicional - Gestação
- Adicional - Sentado/Em pé
- Adicionais - Dois monitores
- Adicionais - Smartphone

Ferramenta

Programa de e-Learning e Autoavaliação de Ergonomia

Pausas são cruciais

- Agende um intervalo de 10 minutos a cada hora de trabalho.
- Bloqueie o tempo de pausa em seu calendário para que os colegas saibam que você não estará disponível neste momento.
- Defina um cronômetro para se lembrar de fazer uma pausa.
- Beba muita água



Como manter uma rotina organizada?

- Planeje o dia antecipadamente
- Execute uma tarefa de cada vez
- Faça pausas entre as tarefas
- Desligue a internet do celular
- Separe um tempo para fazer algo que goste



Como dormir melhor?

- Crie uma rotina de sono
- Diminua o uso das telas
- Faça atividades relaxantes
- Evite o botão soneca





Fernando Akio Mariya
Médico do Trabalho e Gerente Médico Sênior
P&G

