



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

PREVENÇÃO AOS AGRAVOS À SAÚDE DO TRABALHADOR

Segundo Ministério da Saúde, o termo Saúde do Trabalhador refere-se a um campo do saber que visa compreender as relações entre o trabalho e o processo saúde/doença. Neste sentido, os diversos riscos ambientais e organizacionais devem ser consideradas para definição das ações de segurança, prevenção e proteção da saúde do trabalhador.

Dicas importantes para você trabalhador:

- Realize seu exame periódico quando for convocado;
- Participe dos programas que sua empresa oferece para cuidar da sua saúde laboral;
- Participe ativamente das aulas de ginástica laboral ou alongamento, que acontecem durante a jornada de trabalho;
- Antes de iniciar sua jornada de trabalho ajuste a cadeira e mesa de acordo com sua altura;
- Mantenha a tela do computador na altura dos olhos;
- Utilize sempre os equipamentos de proteção individual (mouse pad, apoio de punhos e pés);
- Faça pausas quando permanecer por longos períodos em frente ao computador.

Aplicando as dicas, você estará melhorando e cuidando da sua saúde e qualidade de vida dentro e fora do local de trabalho! Aproveite!

REFERÊNCIAS

Caderno de Atenção Básica em Saúde do Trabalhador/MS/2002

Jaqueline Bernadete Gama
Enfermeira
COREN/SC 67300

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico
CRM/SC 14299

