



QUEM SE CUIDA VIVE MAIS E MELHOR !

No **SIASS-INSS/FPOLIS**, os afastamentos dos servidores motivados pelos transtornos mentais e ou comportamentais são os de maior prevalência, necessitando de atenção dos gestores e equipes multiprofissional e de qualidade de vida no trabalho. Oficina sobre **GERENCIAMENTO DO STRESS**, Palestra sobre Sofrimento mental, Proposta de Programa de terapia em Grupo, tem sido no decorrer deste ano o foco da Equipe de Promoção à Saúde da Unidade, a fim de abrir a discussão acerca deste problema que está no cotidiano dos diversos órgãos partícipes.

SIASS PROMOVENDO SAÚDE

Depois do Curso: Cuidado com a Saúde e Aspectos Nutrológicos, ministrado em julho, a Equipe de Promoção à Saúde investiu no **agosto mental!**

Assim, no mês de agosto, a unidade **SIASS** promoveu cinco palestras sobre "Nutrologia, Cérebro e Gerenciamento do Estresse", ministrado pelo perito médico, Dr. Alexandre Tramontim, especialista em Nutrologia.

122 servidores receberam orientações para prevenir ou amenizar o desgaste **provocado pelo estresse**, com exercícios respiratórios, hábitos alimentares e posturas mentais que favoreçam o relaxamento e a renovação celular.

Leia a entrevista com o Dr. Alexandre Tramontim

Quando o estresse pode se tornar perigoso à saúde?

Dr Alexandre Tramontim - O estresse é um fenômeno onde ocorrem reações biológicas para preparar o corpo para lutar ou fugir com a finalidade de garantir a sobrevivência. (por exemplo: escapar de um animal feroz). O problema ocorre quando o estresse é prolongado por semanas, pois pode gerar sintomas que prejudicam a saúde e a qualidade de vida. Ele ocorre em três fases: alerta, resistência (onde já é processo crônico e pode gerar sintomas) e por fim, a exaustão. As situações estressantes podem gerar perda de nutrientes que precisam ser repostos.

Como controlar o estresse?

Dr Alexandre Tramontim - A prevenção se dá por um conjunto de medidas protetoras: sono de qualidade, atividade física, alimentação equilibrada e rica em frutas e vegetais, momentos de prazer (ex: conhecer novos lugares, contato com a natureza, apreciar obras de arte), refletir sobre uma interpretação mais positiva das situações e buscar solução para os problemas solucionáveis. Também é muito aconselhável,

avancadas será necessário fazer avaliação clínica e laboratorial para prescrever tratamento apropriado, sempre que possível com nutrientes oriundos da natureza manipulados



praticar atividades relaxantes: Escolher local calmo, sentar ou deitar confortavelmente e praticar respirações lentas, ritmadas e profundas; a cada vez que soltar o ar, relaxar uma parte do corpo iniciando pela cabeça até chegar nos pés.

A nutrologia pode auxiliar no tratamento?

Dr Alexandre Tramontim - Há necessidade de se implementar uma alimentação equilibrada rica em vegetais multicoloridos, alimentos com ômega 3 (ex: peixes gordurosos, linhaça), ovo, proteínas de boa qualidade (ex: peito de frango) chá-verde, além de evitar o açúcar.

Quando o estresse pede a intervenção de um médico?

Dr Alexandre Tramontim - Em situações mais

de acordo com as necessidades individuais e de acordo com os exames realizados, além de outras abordagens conforme cada caso.

(Raquel Wandelli/ACS/SC)



AFASTAMENTOS DO TRABALHO POR ADOECIMENTO MENTAL



Gestores e Gestão de Pessoas participaram de palestra no SIASS dia 26.08

Os gestores, Comissão Interinstitucional, representantes de Gestão de Pessoas e de Qualidade de Vida, foram convidados a conhecer e debater sobre os Afastamentos do Trabalho por Adoecimento Mental – CID F. A médica do SIASS, Dra. Eleonora Vieira dos Santos Montanha apresentou os dados epidemiológicos dos afastamentos do trabalho.

No período de agosto de 2013 a agosto de 2014 foram registrados na Unidade SIASS o afastamento de 326 servidores de suas atividades laborais em decorrência de patologias relacionadas ao sofrimento mental. No gráfico abaixo é demonstrado a incidência deste afastamento sobre os demais CID's:



F: transtornos psíquicos e comportamentais – M: doenças osteomusculares – J: doenças do aparelho respiratório – I: doenças do aparelho circulatório.

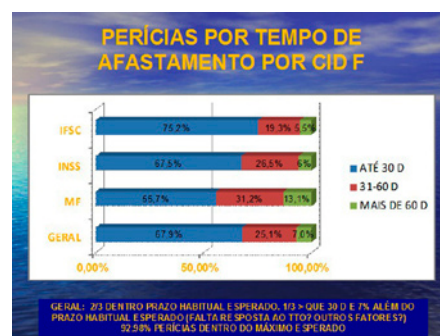
Outro dado importante demonstrado, é que 41% dos servidores que adoeceram

no período estudado, estão na faixa etária entre 51 a 60, (ver gráfico). Portanto as ações de promoção e prevenção deverão ser pensadas para este público.



Com relação tempo de afastamentos, contrariando algumas queixas ao SIASS, os servidores acometidos de doenças por transtornos mentais retornaram às suas atividades laborais dentro do prazo esperado para resposta ao tratamento, isto representou 92,98% das perícias.

Observe o gráfico a seguir.



Dra. Eleonora apontou para a necessidade urgente de melhorar a comunicação entre Gestores e SIASS, com vistas à prevenção e compreensão da grandeza do problema, que envolve o adoecimento, tratamento e retorno ao ambiente do trabalho dos servidores afastados por transtornos comportamentais.

A melhoria da qualidade de vida no trabalho, o incentivo ao desenvolvimento de atitudes e comportamentos que contribuam para a proteção da saúde, assim como o compartilhamento de responsabilidades entre a administração pública federal, os gestores e os servidores, poderá apontar para um novo cenário e para a satisfação no trabalho.

VENHA PARTICIPAR!

PALESTRA
CONVERSANDO SOBRE OS AFASTAMENTOS DO TRABALHO POR ADOECIMENTO MENTAL NO SIASS

Ministrante: Dra. Eleonora Vieira dos Santos Montanha
Dia: 26 de agosto de 2014
Hora: 14h30
Local: Auditório SIASS

Público alvo: ● Gestores
● Gestão de Pessoas
● Comissão Interinstitucional
● Equipe SIASS

Confirmação - siass.inssfpolis@inss.gov.br

SIASS
Unidade de SIASS/FPOLIS

Organização:
Equipe de Promoção à Saúde