



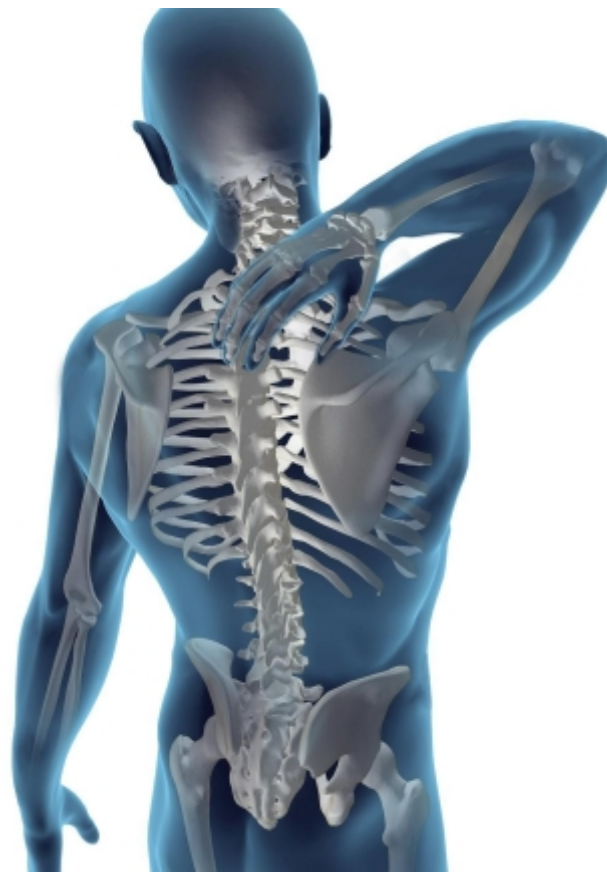
## ESCOLA DE POSTURA

### Peritos propõem método que visa prevenir quadros de dor

É sabido que os agravos à saúde ligados a patologias da coluna vertebral estão entre as causas mais comuns de incapacidade para o trabalho. O número de afastamentos associados a quadros álgicos (quadros de dor) pode, no entanto, ser reduzido através de programas de prevenção e do conhecimento dos fatores que desencadeiam e agravam as dores. É o que defendem os peritos médicos Alexandre Tramontim, Alfredo Cherem e Antônio Marasciúlo, em artigo apresentado como trabalho de conclusão do Curso de Especialização de Perícia Oficial em Saúde.

Os autores propõem a aplicação do método de treinamento da postura da coluna vertebral, também conhecido como “Escola de Postura”, que visa à prevenção das dores em servidores públicos federais atendidos na unidade SIASS-INSS em Florianópolis (SC). A proposta está em fase de estruturação.

Para os três peritos do INSS, é possível prevenir a entrada no círculo vicioso das patologias da coluna vertebral, o que contribui para assegurar uma melhor qualidade de vida às pessoas, além de reduzir o tempo de afastamento no trabalho. No artigo, são descritos casos de dorsalgia (dores na coluna), com base nos registros das perícias médicas realizadas.



#### Distribuição dos afastamentos por agravos relacionados a distúrbios ósteo-articulares da coluna vertebral

Diagnóstico principal (CID-10)	Número de afastamentos	Dias de afastamento	Número de servidores afastados
M51.0 - Transtornos de discos lombares e de outros discos intervertebrais com mielopatia	3	98	2
M51.1 Transtornos de discos lombares e de outros discos intervertebrais com radiculopatia	17	602	11
M54 – Dorsalgia	99	1541	71
M54.2 – Cervicalgia	18	195	14
M54.4 - Lumbago com ciática	20	389	16
M54.5 – Dor lombar baixa	41	545	30
M54.6 – Dor na coluna torácica	2	4	4
M54.9 – Dorsalgia não especificada	2	27	2
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>3.401</b>	<b>150</b>

**FONTE:** Unidade SIASS/INSS em Florianópolis - dados coletados no período de dezembro de 2011 a dezembro de 2012



## Dormir bem pode prevenir obesidade, depressão e até doenças cardíacas

O sono não assume apenas papel revigorante - ele tem diversas outras funções essenciais para o nosso organismo. Dormir menos que o recomendado (6 a 8 horas, em média) ou acordar diversas vezes durante a noite em decorrência de distúrbios como apneia e insônia pode causar mais malefícios ao organismo do que imaginamos.

O sono de qualidade ruim desorganiza o metabolismo e prejudica a síntese de alguns hormônios, favorecendo a ocorrência de diversas doenças, como a obesidade e a depressão. Há diversos fatores que podem contribuir para uma noite mal dormida, desencadeando dificuldades no dia a dia.

A seguir, especialistas descrevem alguns benefícios de se dormir bem.

### *Previne a obesidade*

Durante o sono, o nosso organismo produz a leptina, um hormônio capaz de controlar a sensação de saciedade. Portanto, pessoas que têm dificuldades para dormir produzem menores quantidades desta substância. "A consequência disso é a ingestão exagerada de calorias durante o dia, pois o corpo não se sente satisfeito", explica a neurologista Rosa Hasan.

### *Combate à hipertensão*

A dificuldade em descansar durante a noite é equivalente a um estado de estresse, aumentando a atividade da adrenalina no corpo. "Uma noite mal dormida deixa o organismo em estado de alerta, aumentando a pressão sanguínea durante a noite", alerta Rosa Hasan. Ainda segundo a neurologista, esta elevação se torna permanente com o tempo, gerando a hipertensão.

### *Favorece o desempenho físico*

Quando dormimos profundamente e sem interrupções, o corpo começa a produzir o hormônio GH, responsável pelo nosso crescimento. Essa substância só começa a ser produzida cerca de meia hora depois que o ser humano adormece. Por conta disso, pessoas que têm o sono fragmentado sofrem dificuldades de

synthetizar tal hormônio. "O hormônio do crescimento tem como funções ajudar a manter o tônus muscular, evitar o acúmulo de gordura, melhorar o desempenho físico e combater a osteoporose", afirma a endocrinologista Alessandra Rasovski.

### *Fortalece a memória*

Pessoas que conseguem ter uma boa noite de sono absorvem melhor as informações do dia a dia do que aquelas que passam longos períodos sem dormir, defende um estudo feito pela Universidade de Lubeck, na Alemanha. Segundo os pesquisadores, isso acontece porque, durante o descanso, ocorre a síntese de proteínas responsáveis pelas conexões neurais,, aprimorando habilidades como memória e aprendizado.

### *Diminui riscos de doenças cardiovasculares*

De acordo com os pesquisadores, dormir pouco causa um desequilíbrio na produção de hormônios e substâncias químicas no organismo, condição que aumenta as chances de desenvolver colesterol alto, doenças cardiovasculares e derrames cerebrais. Dormindo cerca de sete horas por noite, você está protegendo a sua saúde futura e reduzindo o risco de desenvolver doenças crônicas.

Fonte: <http://www.minhavidacom.br/guias/sono>

# Assédio Moral no Ambiente de Trabalho

Com o objetivo de promover a contextualização das situações de assédio moral no ambiente de trabalho e a reflexão acerca do entendimento jurídico sobre o tema, a Equipe de Promoção da Saúde realizou, no dia 27 de maio, no auditório da unidade SIASS/INSS, a Exposição sobre Assédio Moral no Trabalho, proferida pela procuradora-chefe da Procuradoria Regional junto ao INSS na 4ª Região, Marcia Eliza de Souza. O evento contou com a presença da equipe multiprofissional da unidade SIASS/INSS, representantes dos órgãos partícipes e representantes da unidade SIASS/UFSC.

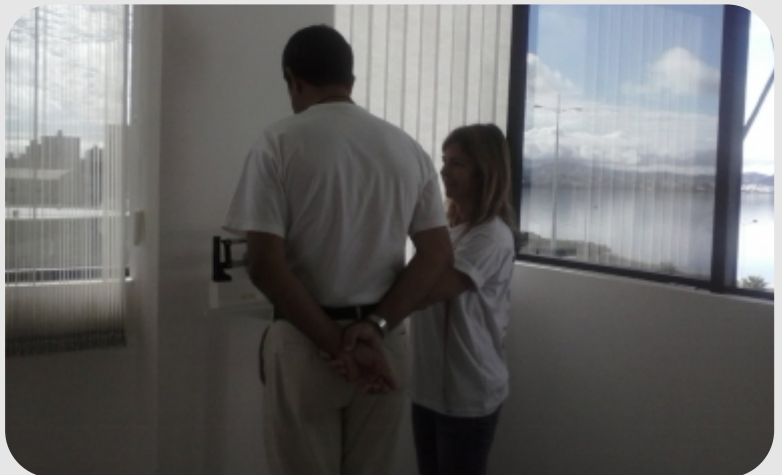
Está prevista para o segundo semestre a participação de profissionais do SIASS no III Seminário Catarinense de Prevenção ao Assédio Moral no Trabalho.

A Portaria Normativa nº 3, de 25 de março de 2013, que instituiu as diretrizes da promoção à saúde do servidor, estabeleceu que cabe às unidades do SIASS desenvolver estratégias para o recebimento de informações sobre casos que caracterizam assédio moral no trabalho e para a adoção das providências cabíveis. Neste contexto, a equipe de promoção da unidade SIASS-INSS promoveu eventos de capacitação nos meses de maio e junho.



# HIPERSIASS

A Campanha de Combate e Prevenção à Hipertensão foi ao Inkra no dia 20 de maio. Com a parceria da GEAP e do Laboratório Santa Luzia, a equipe da unidade SIASS-INSS realizou a pesquisa-ação na sede do instituto em São José (SC). Sessenta servidores do Inkra aderiram à campanha.



*Ação mediou a pressão arterial e o nível de glicemia dos servidores, além de recolher informações de peso, altura, idade e circunferência abdominal*

A Funasa recebeu, no dia 25 de maio, a Equipe de Promoção da Saúde para a realização do teste glicêmico nos seus servidores e para a apresentação dos resultados do HIPERSIASS naquele órgão. O Dr. Roberto Ruiz, perito médico da unidade SIASS-INSS, ministrou a palestra "Cuidando da saúde e compreendendo os riscos da hipertensão".



*Servidores da FUNASA assistem à palestra do Dr. Roberto Ruiz*