

DESDE 1978



caderno informativo de prevenção de acidentes

# cipa

[www.cipanet.com.br](http://www.cipanet.com.br)

ABRIL - ANO XXXIII - Nº 391 - R\$ 15,00



## Trabalhador ausente perda latente

Entrevista com **Manoel Messias Pereira Alves**

# Programa de prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais e crônicas

RESULTADOS DO PRIMEIRO ANO DE IMPLANTAÇÃO NO PARQUE GRÁFICO DA EDITORA FTD SÃO BASTANTE POSITIVOS

POR ANDRÉ LUIZ MORES  
FOTO DIVULGAÇÃO

Na busca frenética por resultados, preferencialmente com alto rendimento e baixo custo, precisamos nos questionar até que ponto os meios que utilizamos para obtermos a produtividade esperada compromete a saúde e expõem os profissionais ao risco de adoecimento.

Focar somente na produtividade pode comprometer os resultados. Profissional “doente” não produz.

A lógica é simples. As empresas ao tentarem extrair o máximo da capacidade produtiva dos pro-

fissionais sem preocuparem-se em adotar mecanismos que lhes assegurem condições de trabalho seguras e saudáveis, fatalmente criarão ambientes e situações que os deixarão “doentes”.

Investir em saúde, qualidade de vida, segurança e bem-estar, não significa investir em programas que desenvolvam “atletas do trabalho”, e sim investir em programas que contribuam para a melhoria e manutenção da saúde do profissional. Esse investimento garante para a Empresa: ▶



Centro de Condicionamento Físico e Reabilitação (CCFR) da Editora FTD

## cipa prevenção

- Economia de recursos
- Aumento da satisfação e saúde do colaborador
- Melhoria do clima organizacional
- Melhoria da capacidade de desempenho nas atividades
- Aumento da produtividade
- Desenvolvimento humano.

A Editora FTD, preocupada com o bem-estar do seu colaborador, prioriza e busca em seus programas, projetos e ações desenvolvidas pelas áreas de saúde e segurança:

- Compreender a dimensão do cuidado, evitando danos materiais, físicos e morais.
- Reintegrar/incluir quem está afastado por acidente de trabalho ou doença ocupacional
- Prevenir que seus profissionais se afastem do trabalho devido a acidentes ou doenças.
- Incluir pessoas com necessidades especiais.
- Oferecer e garantir um ambiente de trabalho seguro, agradável e saudável.

A implantação do Programa de Prevenção e Reabilitação de Doen-

ças Ocupacionais e Crônicas (PPRODOC) nasceu da necessidade:

- Aprimorar a aptidão física e a capacidade de trabalho dos profissionais;
- Prevenir as doenças ocupacionais e crônicas;
- Reabilitar e reintegrar os profissionais afastados e em tratamento aos seus postos de trabalho;
- Reduzir os custos com questões trabalhistas e assistência médica;
- Reduzir o elevado número de queixas, consultas, atestados médicos e dias perdidos.
- Proporcionar um ambiente de trabalho saudável.

Para verificar a viabilidade da implantação do PPRODROC analisamos as seguintes variáveis:

- Qual é o impacto que o FAP (Decreto nº 6.957 - Regulamento da Previdência Social - Fator Acidentário de Prevenção) está gerando no custo da FOPAG?
- Qual é o custo de um dia de atestado do colaborador?
- Qual é o custo do convênio médico/seguro saúde com profissio-

nal em tratamento ou afastado?

- Qual é o custo para capacitar um novo colaborador, caso necessite substituir um afastado?
- Qual é o impacto que o afastamento gera nos demais profissionais que atuam no setor?
- Qual é o custo do presenteísmo?
- Qual é o custo das ações trabalhistas?

Alguns pressupostos que ajudaram a fundamentar essa proposta:

Segundo Vasconcelos (2001), "se é nas organizações que passamos a maior parte de nossas vidas, natural seria que as transformássemos em lugares mais aprazíveis e saudáveis para a execução do nosso trabalho. Locais onde pudéssemos, de fato, passar algumas horas vivendo, criando e realizando plenamente – com qualidade de vida, satisfação e alegria".

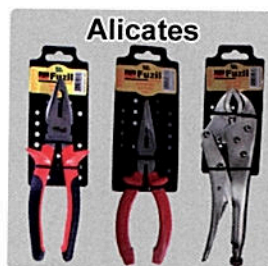
Para De Masi (2000), "o novo desafio que marcará o século XXI é como inventar e difundir uma nova organização, capaz de elevar a qualidade de vida e do trabalho, fazendo alavanca sobre a força silenciosa do desejo de felicidade. ▶



Garantia por toda vida.

[www.fuzil.com.br](http://www.fuzil.com.br)

Televendas (19) 36415900



A Fuzil é a única empresa brasileira a garantir seus produtos de forma ilimitada, ou seja, "GARANTE POR TODA VIDA OS SEUS PRODUTOS".

Jonh Ruskin afirma que para as pessoas serem felizes em seus trabalhos, três aspectos são necessários:

1. Devem estar aptas para realizá-lo;
2. Não devem trabalhar em excesso;
3. Devem ter uma sensação de sucesso nele.

### O QUE É O PROGRAMA?

O Programa de Prevenção e Reabilitação dos Profissionais de Doenças Ocupacionais e Crônicas (PPRDOC) é uma proposta de baixo investimento, que vem ao encontro da necessidade das empresas de possuírem mecanismos que melhorem o condicionamento físico dos profissionais, que ajudem a prevenir as doenças ocupacionais, reabilitem os profissionais afastados e em tratamento, diminuam o número de queixas, atestados médicos, afastamentos, e consequentemente contribuam para a redução dos custos gerados pelo FAP, absenteísmo, sinistralidade e processos trabalhistas.

### BENEFÍCIOS QUE O PROGRAMA GERA PARA A EMPRESA E SEUS COLABORADORES

- Atua diretamente na prevenção de novos casos e na redução das consultas, atestados médicos e afastamentos com CAT (Cadastro de Acidente de Trabalho) gerados pelas doenças ocupacionais, que impactam no FAP (Fator Acidentário de Prevenção).
- Gera o retorno do investimento feito (ROI), por meio da redução de gastos/custos gerados pelo FAP, absenteísmo-presenteísmo,

sinistralidade, assistência médica e processos trabalhistas.

- Permite diagnosticar, classificar e monitorar o percentual de risco de cada profissional desenvolver uma doença ocupacional e crônica.

**“Investir em saúde, segurança e bem-estar, garante para a empresa a possibilidade de aumentar a produtividade e de reduzir os custos gerados pelas doenças ocupacionais.”**

- Contribui para a reabilitação física-psíquica-emocional e para a reintegração social do colaborador afastado ou em tratamento.
- Contribui para o aumento da produtividade e melhoria da qualidade de vida pessoal e profissional, com a clara percepção do valor desse benefício pelo colaborador.
- Aumento da satisfação, motivação e aderência dos colaboradores aos programas e ações voltados para a segurança, saúde e qualidade de vida e mudança dos hábitos e estilo de vida.
- Reduz a rotatividade de profissionais e a sobrecarga na linha de produção gerada pela falta ou afastamento dos profissionais.
- Permite gerenciar mais eficazmente os casos antigos e novos de doenças ocupacionais.

### IMPLANTAÇÃO A IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA ACONTECEU EM TRÊS ETAPAS:

#### 1ª etapa: raio x da empresa

Na primeira etapa, em parceria com os Setores de Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho, foi realizado um levantamento de todos os casos de doenças ocupacionais e crônicas e um mapeamento completo dos fatores ergonômicos e organizacionais que interferem diretamente na saúde e na capacidade de trabalho dos profissionais.

Esse diagnóstico inicial serviu de base para identificarmos os colaboradores com queixas e sintomas de doenças ocupacionais e crônicas, desenvolvermos planos de ação com ▶

## cipa prevenção

foco na melhoria dos problemas ergonômicos e gerarmos os indicadores que servem de base para gerenciar e analisar a eficácia do Programa.

### 2a etapa:

**Classificação do nível de condicionamento físico e do percentual de risco do desenvolvimento de LER/DORT e doenças da coluna em cada profissional**

Na segunda etapa realizamos uma avaliação e um mapeamento detalhado dos níveis de aptidão física e do percentual de risco para o desenvolvimento de doenças ocupacionais e crônicas em cada profissional identificado na 1ª etapa. Nessa avaliação foram analisados:

- Histórico pessoal e familiar de doenças crônicas
- Hábitos nutricionais
- Capacidade aeróbica
- Capacidade muscular
- Composição corporal
- Metabolismo energético
- Diagnóstico de dor, fadiga e estresse
- Antropometria

### 3a etapa:

**Condicionamento físico & reabilitação**

A terceira etapa divide-se em duas categorias:

- Prevenção (Condicionamento Físico)
- Reabilitação

O trabalho de condicionamento físico e de reabilitação é realizado no Centro de Condicionamento Físico e Reabilitação (CCFR) da empresa, cuja estrutura é de uma Academia Convencional, porém, com a finalidade diferente.

O trabalho desenvolvido no CCFR constitui-se de programas específicos que visam à melhoria das capacidades físicas. O acompanhamento é individualizado, comparando-se a um *personal trainer*. A diferença do Centro de Condicionamento Físico & Reabilitação para uma academia convencional está no foco que é dado a atividade fim, bem como, ao público que é atendido. Enquanto o foco das academias convencionais está voltado para a sua grande maioria na questão estética e rendimento, o foco do trabalho desenvolvido no

CCFR está na qualidade de vida, na saúde, no bem-estar do colaborador. O propósito do trabalho de condicionamento físico-muscular é prevenir que os colaboradores adoeçam, reabilitar os que têm histórico de queixas, melhorar o condicionamento, a disposição e bem-estar de modo a reduzir os impactos específicos exigidos em cada função.

O acompanhamento é individualizado. Cada ciclo do programa de condicionamento e reabilitação é composto de 20 sessões com duração média de 30 a 60 minutos cada. O colaborador pode frequentar o CCFR de duas maneiras:

1ª - Quando o Setor de Medicina Ocupacional da Empresa diagnostica que o profissional tem algum quadro de queixa de doença ocupacional ou crônica, encaminha-o para realizar 20 sessões com duração de 30 minutos durante o expediente. Esse colaborador é avaliado antes de iniciar o Programa e é reavaliado após as 20 sessões. Havendo melhora, reserva-se um horário para que o mesmo passe a frequentar o CCFR antes ou após o horário de expediente durante 60 minutos. ▶

# AERO®

**Respiradores  
Aero. A mesma  
qualidade agora  
certificada pelo  
INMETRO**



PFF-1 (S), PFF-2 (S), PFF-3 (S) e PFF-2-VO (S) com e sem válvula de exalação.

Saúde  
**N**   
OCP 0018

**Ministério do  
Trabalho e Emprego**

[www.aeroepi.com.br](http://www.aeroepi.com.br) • [vendas@aeroepi.com.br](mailto:vendas@aeroepi.com.br) • 11 4071-8957

2ª - O colaborador procura o CCFR com foco em melhorar seu condicionamento físico. Todo colaborador antes de frequentar o CCFR passa por uma avaliação médica, feita pelo Setor de Medicina Ocupacional da Empresa e por uma avaliação física detalhada feita no próprio CCFR.

Nesse primeiro ano de implantação do Programa, os profissionais atendidos foram divididos em dois grupos de controle.

- Grupo 1 – foco do trabalho realizado esteve voltado para a reabilitação dos profissionais com queixas instaladas.
- Grupo 2 – foco na prevenção através da melhoria da aptidão física e capacidade de trabalho.

### RESULTADOS DO PROGRAMA APÓS O 1º ANO DE IMPLANTAÇÃO

Abaixo seguem os resultados do PPRDOC obtidos após um ano de implantação. Os dividimos em dois grupos: Grupo 1: Reabilitação e Grupo 2: Prevenção (Condicionamento Físico).

#### Resultados Grupo 1: Reabilitação

Os gráficos trazem indicadores gerados a partir do acompanhamento e monitoramento de 37 profissionais com queixas classificadas como doença ocupacional (CID M), identificados na 1ª e 2ª Etapas do PPRDOC e acompanhados pré, durante e pós a participação na 3ª Etapa do Programa, referentes:

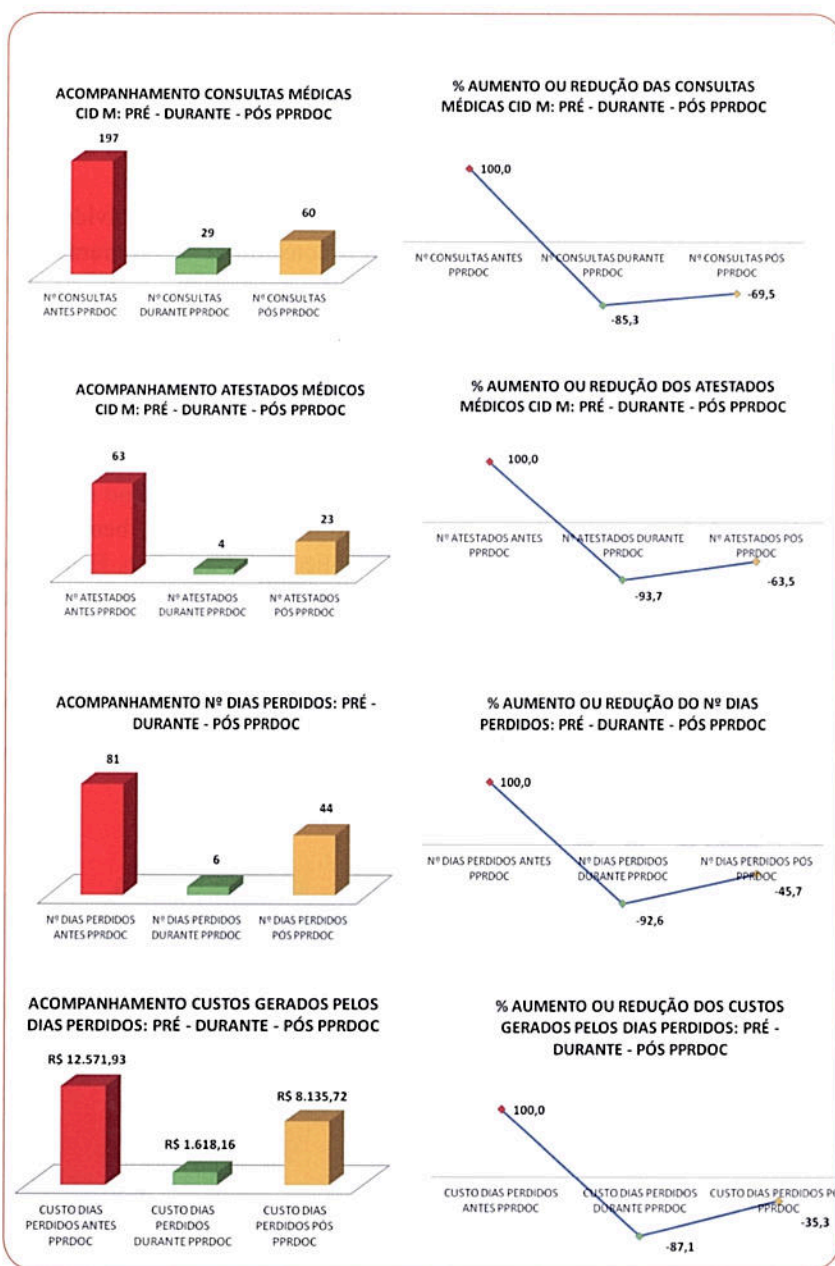
- Número de consultas médicas.
- Número de atestados médicos

- Número de dias perdidos
- Custo gerado pelos dias perdidos (valores referentes aos dias pagos sem produtividade)

No período em que acompanhamos diretamente (em média 2,5 meses) os 37 colaboradores com queixas, conseguimos reduzir 85,3% das consultas médicas;

93,7% dos atestados médicos; 92,6% dos dias perdidos e 87,1% dos custos com os dias perdidos sem produtividade.

É importante destacar que, mesmo após o término do acompanhamento específico dos colaboradores com queixas instaladas, realizado no Centro de Condicionamento Físico ▶



& Reabilitação (CCFR), o trabalho de condicionamento e reabilitação aplicado contribuiu para que os indicadores apresentados acima continuassem apresentando reduções significativas.

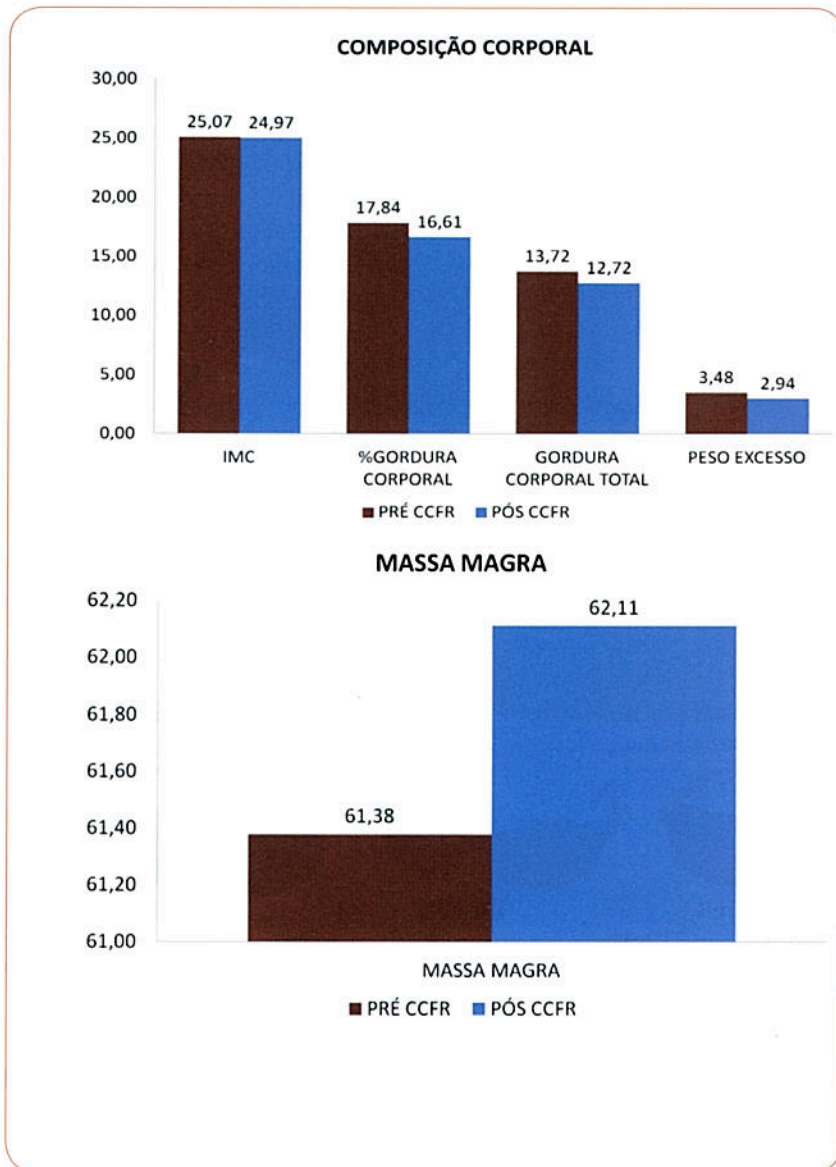
### Resultados Grupo 2 – Prevenção

No Grupo 2 cujo foco do trabalho é a prevenção, conseguimos melhorar significativamente as capacidades físicas que influenciam diretamente na produtividade, segurança, saúde e bem-estar dos profissionais atendidos. Confira os resultados obtidos na média do grupo em composição corporal, força e resistência nas musculaturas de ombro e punho.

Os resultados nos gráficos correspondem a um grupo de 18 colaboradores que realizaram em média 32 sessões de condicionamento físico.

Nos gráficos que apresentam os resultados da Composição Corporal e Massa Magra, podemos perceber uma redução significativa do peso em excesso e da gordura corporal e um aumento da massa magra, o que significa que, mesmo não perdendo peso, os profissionais substituíram a gordura por músculo. Melhorar a composição corporal é de suma importância para diminuir o risco do desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão, obesidade, dislipidemia etc.

Os gráficos com resultados referentes à Dinamometria de Preensão Manual, Dinamometria Escapular e os Testes de Abdução e Flexão de Ombros também apresentam aumentos significativos na força e na resistência muscular de ombro e punho. Músculos mais fortes e resistentes permitem que os profissionais desempenhem suas



atividades, tolerando a exigência física e muscular, sem ficarem expostos ao risco de uma doença osteomuscular relacionada ao trabalho.

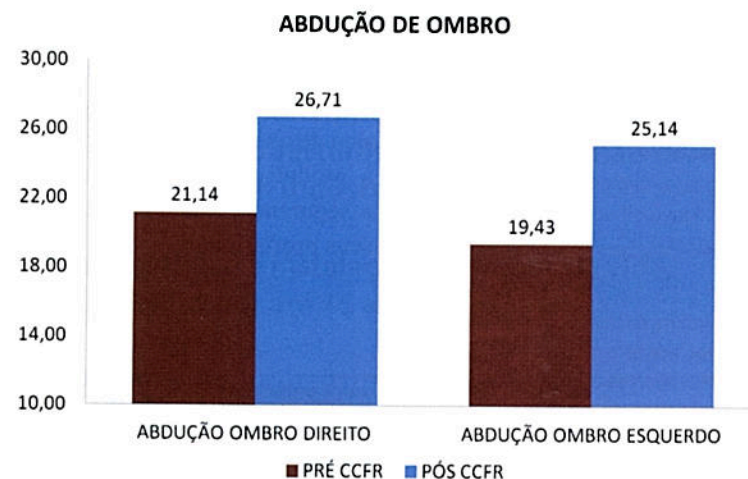
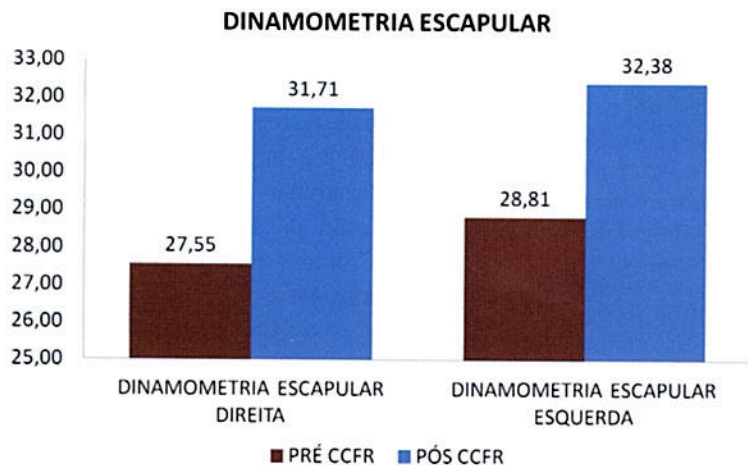
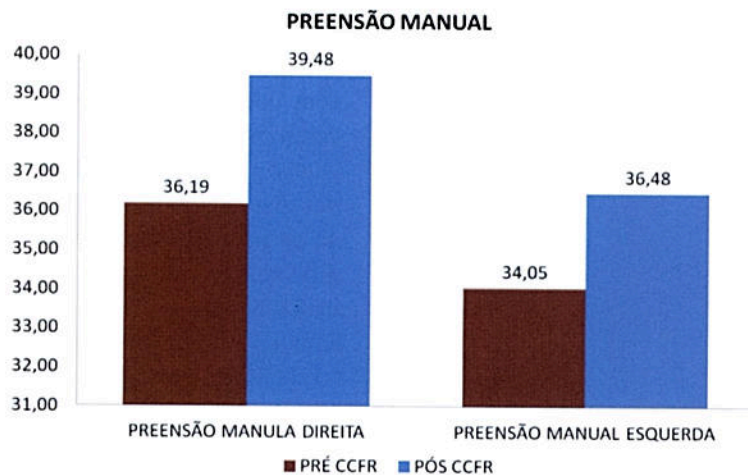
Atualmente a maioria das empresas tem seus programas voltados para a reabilitação. A proposta da Editora FTD é prevenir. É melhorar a aptidão física dos colaboradores para que eles não adoçam.

Por que investir num programa com foco na prevenção e reabilita-

ção é um bom negócio?

Entendemos que profissionais fisicamente aptos e que participam de programas de condicionamento físico:

- São mais produtivos em qualquer ramo de atividade;
- A disposição é mais alta;
- Têm a capacidade de superar o desempenho de indivíduos menos aptos de 4 a 6 vezes mais;
- São trabalhadores seguros;
- São menos propensos a apresen- ▶



# ALEC

- Laudos de Avaliações Ambientais - PPRA;
- Laudos de Insalubridade e Periculosidade;
- Laudos Ergonômicos e Elétricos;
- LTCAT/PPP;
- Projetos de Proteção contra Incêndios;
- Plano de Emergência;
- Inspeção de Caldeiras e Vasos sob Pressão;
- Substituição de Pára-Raios;
- Treinamentos direcionados para as necessidades da empresa;
- Assessoria personalizada;
- Auditorias.

ATENDEMOS  
TODO O  
TERRITÓRIO  
NACIONAL  
11 3872 9021

Rua João Ramalho, 257 - cj. 82  
05008 001 - São Paulo - SP  
www.aleconsultoria.com.br  
alec@aleconsultoria.com.br

consulta 1259

# ROCHA

ASSESSORIA EM SEGURANÇA E SAÚDE OCUPACIONAL



**PARCERIA** TRABALHO, SERIEDADE, SEGURANÇA E SAÚDE

Nosso maior compromisso com o cliente é oferecermos, qualidade no atendimento e serviços prestados.

Prêmio Marca Brasil 2011 de Assessoria em Segurança do Trabalho

Gestão de Segurança e Saúde Ocupacional

- |                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| - PPRA e LTCAT | - Laudo Ergonômico              |
| - PCMAT        | - Laudo Elétrico,               |
| - PPP          | - Vasos sob pressão e caldeiras |
| - PCMSO        | - Pára-raios                    |
| - CIPA         | - Cursos e treinamentos         |

Clinicas próprias, rede credenciada em todo território Nacional.

CONTRATO DE TERCEIRIZAÇÃO COM ASSESSORIA PERMANENTE

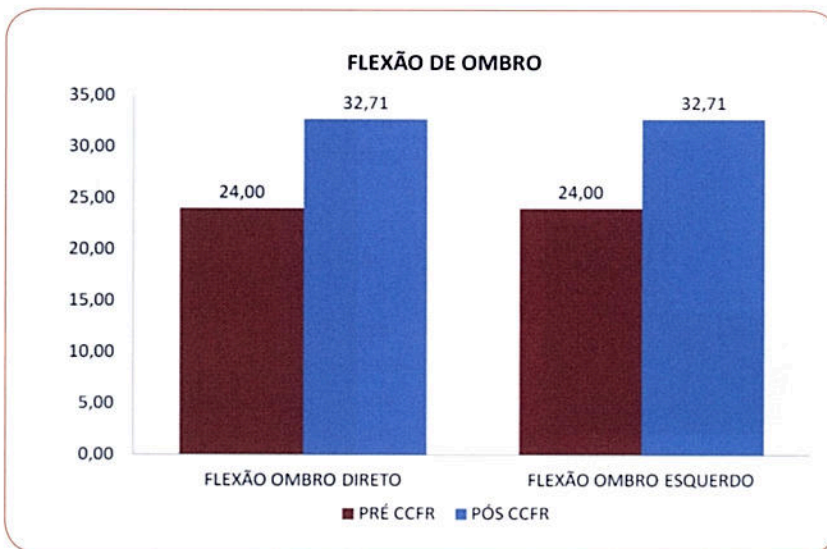
Tel.: (11) 2182.4182

www.rochaassessoria.com.br



consulta 1279





**OPINIÃO DE GESTORES E PROFISSIONAIS DA FTD QUE APOIARAM E PARTICIPAM DO PROGRAMA**

“Dentro da caminhada da FTD, a busca e adoção de boas práticas de governança são contínuas, assim como a preocupação com a saúde e bem-estar dos nossos colaboradores. Acreditamos que investir em programas e projetos voltados para a qualidade de vida e segurança, é um compromisso, um dever fundamentado e garantido nos nossos valores. É de nosso interesse contar com colaboradores motivados, saudáveis e satisfeitos com a empresa.”

*Délcio Afonso Balestrin, diretor-presidente da Editora FTD*

“O programa de prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais, desenvolvido no âmbito do Departamento de Saúde Corporativa ligado à área de Gestão de Pessoas da FTD, é estratégico para nossa Editora, seja por estar alinhado aos valores institucionais do Grupo, seja pelos resultados objetivos que ele proporciona à medida que reduz o absenteísmo e aumenta a motivação dos colaboradores. A preocupação genuína com as pessoas e seu bem-estar é parte fundamental dos valores da FTD. Queremos que nossos resultados

*sejam obtidos em ambiente em que a felicidade do indivíduo no ambiente de trabalho seja considerada. Ao mesmo tempo, ao considerá-la, este mesmo indivíduo tende a retribuir, direcionando suas energias e seu coração ao negócio, de forma que a produtividade do fator humano eleva-se, gerando mais resultado no final do processo, como consequência de uma ação renovadora e não como um fim em si mesmo.”*

*Antônio Luiz Rios, superintendente da Editora FTD*

“Depois que comecei a fazer os exercícios, senti melhoras e minhas dores diminuíram. Antes eu me sentia muito cansado, minha postura não estava tão correta. Agora, sinto que minha postura melhorou 100%. Estou andando bem melhor, mais correto.”

*Rubens Marcolino, profissional*

“Antes eu tinha bastantes dores no ombro, nos braços e nas pernas. Hoje, apesar das poucas sessões, as dores diminuíram de 60% a 70%. Dá pra sentir que o corpo tem mais disposição.”

*Kleber Henrique Sanches, profissional*

tar problemas incapacitantes da região lombar e outras lesões;

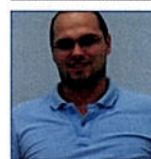
- São menos propensos a sofrer com doenças degenerativas tais como cardiopatias;
- Quando lesionados, faltam menos dias, reduzindo a rotatividade de pessoal e o custo despendido pela empresa com cuidados com a saúde.

Estudos comprovam que a cada US\$ 1,00 dólar investido em prevenção e melhoria da qualidade de vida do colaborador, obtém-se em média de US\$ 2,71 a US\$ 6,00 dólares em retorno com produtividade e redução dos gastos com administradoras de planos de saúde.

Está previsto no Planejamento Estratégico da Editora FTD para 2012 a implantação e expansão do Programa de Prevenção e Reabilitação de Doenças Ocupacionais e Crônicas para todas as Unidades da empresa.

Ao lado seguem pareceres dados pelos gestores e profissionais da FTD que apoiaram e participam do Programa.

Para as empresas que buscam resultados sustentáveis, a prevenção com foco na redução de novos casos, somada a reabilitação com foco no controle da reincidência dos profissionais já reabilitados ou com histórico de queixas, certamente garantirá à produtividade, sem comprometer a segurança, saúde e bem-estar dos seus profissionais.



**ANDRÉ LUIZ MORES** é consultor em ergonomia e saúde ocupacional. [andreluizmores@yahoo.com.br](mailto:andreluizmores@yahoo.com.br)