

# PROTÓCOLO SESI DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA EMPRESA

FORTALECENDO A COMPETITIVIDADE  
DO SETOR INDUSTRIAL A PARTIR  
DA RETOMADA DAS AÇÕES  
DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

JANEIRO/2022



VAMOS JUNTOS  
SUPERAR  
ESSA CRISE.

A INDÚSTRIA NO COMBATE  
À COVID-19.



# O PROTOCOLO

## OBJETIVOS

- 1** Fornecer subsídios informativos e técnicos para apoiar as empresas do setor industrial a retomar ou implementar de forma segura as ações e programas de promoção da saúde.
- 2** Sinalizar para a necessidade de preparação para o período pós-Covid, no qual será necessário lidar com novas demandas de saúde, momento no qual as atividades preventivas e de promoção da saúde que serão direcionadas aos trabalhadores terão importância ainda maior para garantir maior competitividade no setor industrial.
- 3** Complementar orientações do protocolo de Gestão Segura e Saudável das Atividades Produtivas em Tempos de Covid-19 nas Empresas.

# POR QUE PROMOVER SAÚDE?

- \* Aumento na incidência de transtornos mentais.
- \* Aumento na prevalência de comportamentos e fatores de risco para as chamadas doenças crônicas não transmissíveis – DCNT.
- \* Síndrome pós-covid deve afetar metade das pessoas contaminadas: Fadiga, falta de ar, cefaléia, dores musculares, dor no peito, palpitações, tontura, trombozes, depressão, ansiedade, dificuldades de linguagem, raciocínio e memória.
- \* Principais causas de incapacidade e afastamento do trabalho relacionadas à saúde mental e distúrbios osteomusculares.
- \* Necessidade de adequação aos novos formatos de trabalho que aumentaram na pandemia.

# POR QUE PROMOVER SAÚDE?

- \* As dez causas líderes de mortalidade no Brasil decorrem de condições crônicas e fatores comportamentais que podem ser alvo de intervenções de promoção da saúde (**Tabela 1**).
- \* Essas comorbidades têm impacto na incidência de casos mais graves de Covid-19, os quais exigem maior tempo de internação e podem deixar sequelas que exigem tratamento crônico, comprometendo a qualidade de vida e a capacidade de trabalho.

**TABELA 1**  
10 CAUSAS LÍDERES DE MORTALIDADE NO BRASIL

Causa	Taxa de mortalidade*
Doença isquêmica cardíaca	78,6
AVC (derrame)	58,4
Infecções respiratórias inferiores	44,9
Violência interpessoal	32,6
Diabetes mellitus	28,2
Doença pulmonar obstrutiva crônica	28,1
Doenças renais	17,9
Acidentes de trânsito	16,0
Câncer de traqueia, brônquio e pulmão	15,0
Doença de Alzheimer e outras demências	14,6

\*Número de mortes por 100 mil habitantes

Fonte: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-leading-causes-of-death>

# POR QUE PROMOVER SAÚDE?

- \* DALYs” (Disability-Adjusted Life Years) é um indicador que representa a quantidade de anos de vida perdidos pela mortalidade precoce ou pela incapacidade decorrente de uma condição de saúde.
- \* Quanto maior o DALYs, maior a incapacidade observada por uma determinada causa.
- \* 10 principais causas de DALYs no Brasil (**Tabela 2**).
- \* Quatro fatores que não figuram como causas de mortalidade são muito importantes no contexto da mortalidade precoce e incapacidade: transtornos mentais (ansiedade e humor) e dores lombares e cervicais.

**TABELA 2**  
10 CAUSAS LÍDERES PARA DALYs NO BRASIL

Causa	DALYs*
Violência interpessoal	1925
Doença isquêmica cardíaca	1750
AVC (derrame)	1273
Diabetes mellitus	1163
Condições neonatais	1090
Acidentes de trânsito	918
Infecções respiratórias inferiores	898
Transtornos de ansiedade	763
Transtornos de humor	747
Dores lombares e cervicais	664

\*Número de DALYs por 100 mil habitantes

Fonte: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-leading-causes-of-death>

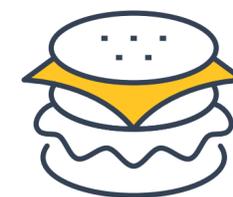
# POR QUE PROMOVER SAÚDE?

A maior parte das causas líderes de mortalidade e incapacidade anteriormente apresentadas tem etiologia multifatorial, não sendo exclusivamente explicadas por fatores relacionados ao estilo de vida.

Todavia, é incontestável que se pode reduzir as chances de adoecimento e morte por doenças crônicas não transmissíveis a partir de intervenções orientadas ao enfrentamento de quatro fatores comportamentais de risco à saúde:



Inatividade física



Hábitos alimentares inadequados



Tabagismo



Abuso de bebidas alcoólicas

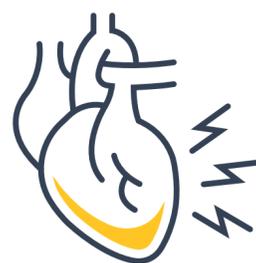
# IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE

# IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE



45,1%

Um em cada dois (45,1%) dos adultos referiu que a qualidade do sono piorou durante a pandemia



29,4%

Três em cada dez (29,4%) adultos referiram que a saúde piorou durante o período da pandemia



41%

Quatro em cada dez (41%) adultos referiram que durante a pandemia passaram a sentir dor nas costas ou na coluna



52,6%

Cinco em cada dez (52,6%) adultos referiram que frequentemente se sentiram nervosos ou ansiosos

# IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE



34%

34% dos adultos tabagistas referiram aumento na quantidade diária de cigarros fumados



16%

A proporção de adultos fisicamente ativos caiu de aproximadamente 36% para 16% durante o período da pandemia



65-87%

A proporção de adultos que referiu baixo consumo de frutas e hortaliças durante a pandemia variou de 65% (60+ anos) a 87% (18-29 anos)



18%

Aproximadamente um em cada seis (~18%) adultos referiram aumento no consumo de bebidas alcoólicas, sendo que o aumento foi maior entre os mais jovens (<39 anos)

# IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE

## COVID LONGA

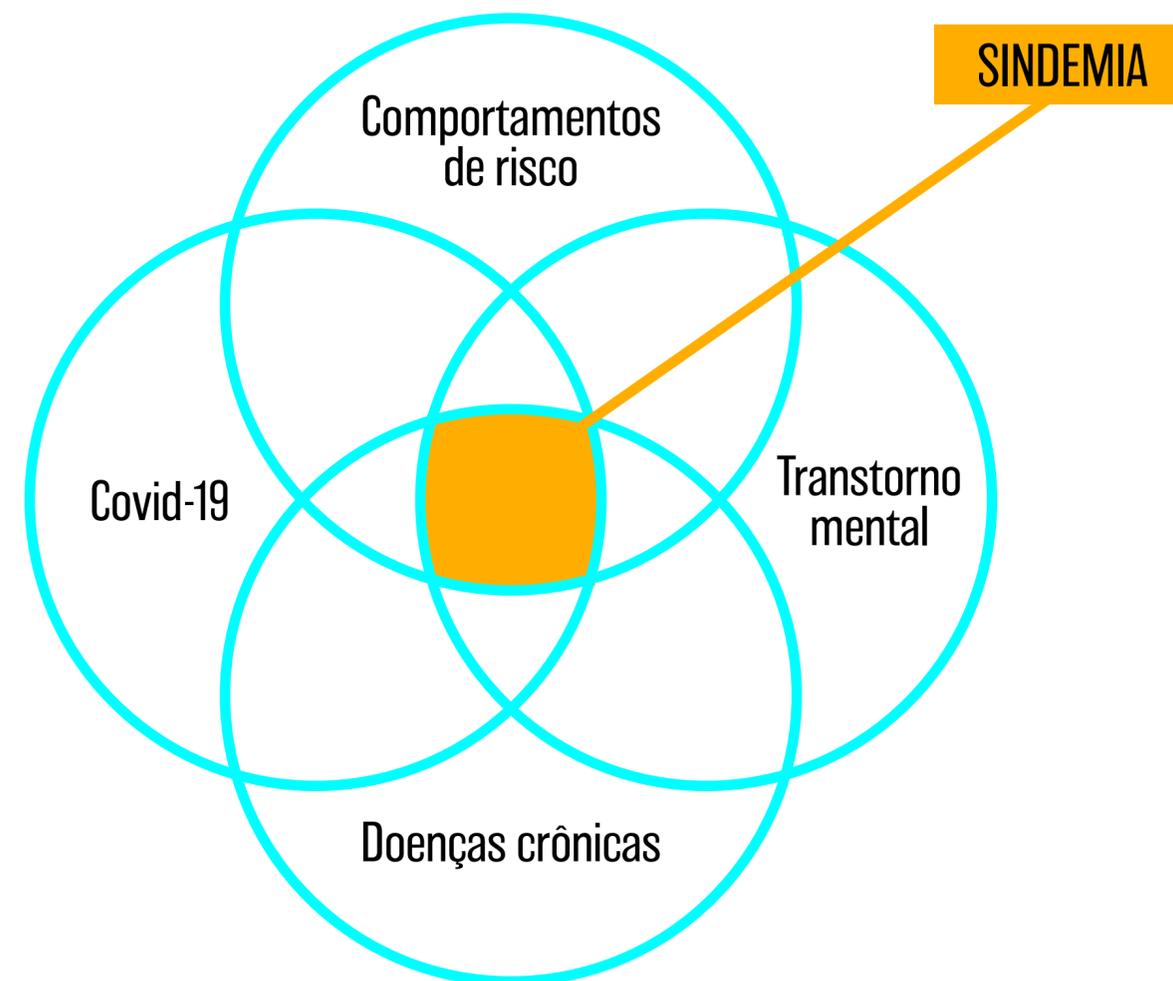
Uma parcela das pessoas que foram infectadas desenvolve a condição denominada como Covid longa é caracterizada por sintomas que se prolongam por semanas ou meses, os quais podem incluir falta de ar, fadiga, dor de cabeça e perda de olfato e paladar, dentre outros sintomas, podendo atingir todas as pessoas acometidas, independente da gravidade da doença.

É importante pensar que os trabalhadores do setor industrial podem demandar a oferta de serviços especializados de reabilitação.

(MENGES et al, 2021).

# IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE

ILUSTRAÇÃO HIPOTÉTICA DA SINDEMIA DE COVID, DOENÇAS CRÔNICAS, COMPORTAMENTOS DE RISCO E TRANSTORNOS MENTAIS



## SINDEMIA

Sinergia entre pandemias de Covid-19, doenças crônicas, fatores de risco e transtornos mentais.

A sinemia potencializa pandemias que já estavam instaladas, com as doenças crônicas, e fazem emergir outras como consequência da própria Covid-19 ou da sinergia entre elas, como a pandemia de transtornos mentais e estresses psicossocial.

# IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE

## TEMPESTADE PERFEITA

As restrições impostas para redução dos riscos de infecção pelo SARS-CoV-2, levou serviços de saúde públicos, privados e das empresas a interromper a oferta de programas de promoção da saúde. Um cenário que configura a chamada “tempestade perfeita”, no qual o medo provocado pela pandemia se somou à impossibilidade de manter o cuidado com os trabalhadores oferecido a partir dos programas de promoção da saúde, gerando adoção de comportamentos de risco à saúde e adoecimento.

O adequado enfrentamento da sindemia entre Covid-19, doença crônicas, fatores de risco e transtornos mentais passa necessariamente pela retomada das ações e intervenções para promoção da saúde que podem ser realizadas no ambiente de trabalho.

# A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE

## BENEFÍCIOS CORPORATIVOS DA IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

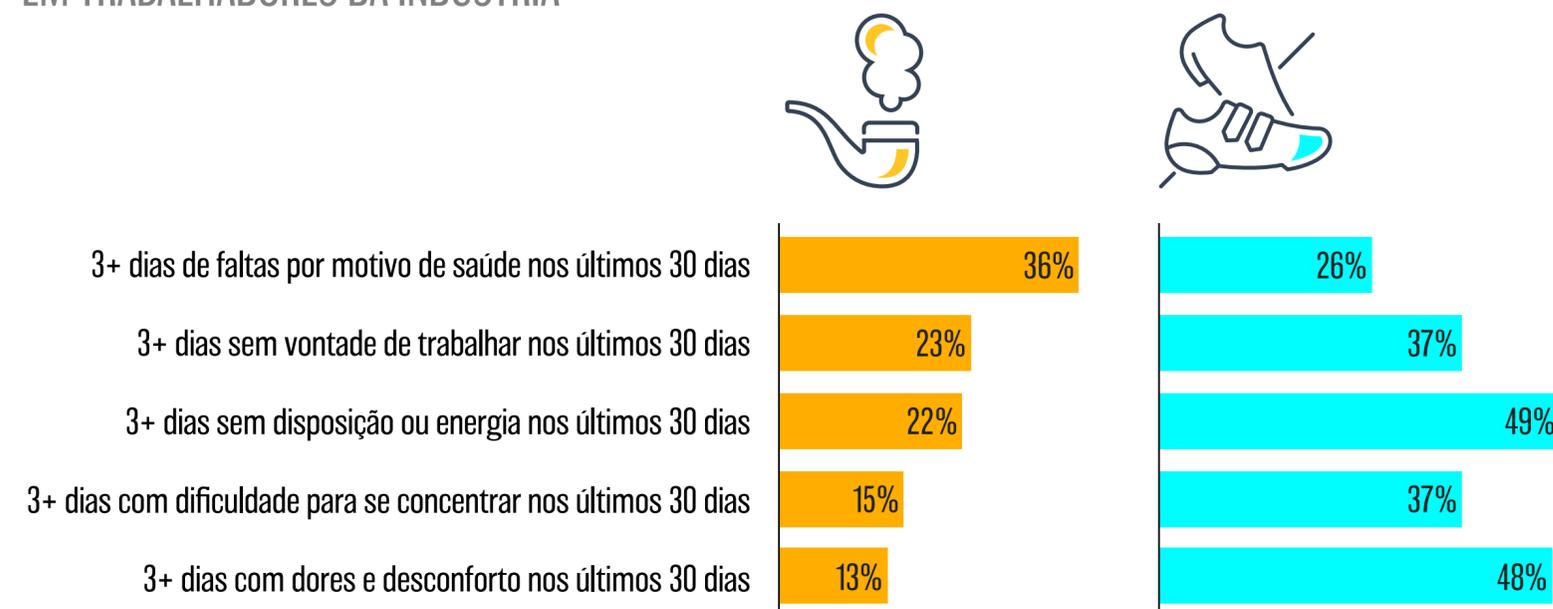
Em poucos meses	Após 1-2 anos	Após 3-5 anos
<p>Maior engajamento dos trabalhadores com a missão da empresa</p> <p>Melhoria das atitudes, da satisfação e da perspectiva geral dos trabalhadores em relação à empresa</p> <p>Espírito de equipe mais forte</p>	<p>Aumento da produtividade e do desempenho dos trabalhadores</p> <p>Atração e retenção de trabalhadores mais qualificados e talentosos</p> <p>Melhoria da imagem da empresa</p> <p>Melhoria da consciência individual de saúde entre os trabalhadores</p>	<p>Redução de acidentes de trabalho</p> <p>Redução do absenteísmo</p> <p>Redução do presenteísmo</p> <p>Melhoria dos resultados alcançados com ações de treinamento e desenvolvimento</p>

Fonte: Gorgenyi-Hegyes et al (2021)

# A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE

- \* Trabalhadores fumantes têm 36% maior chance de “faltar ao trabalho em três ou mais dias do último mês”.
- \* Esta chance de absenteísmo é 26% maior se o trabalhador for fisicamente inativo.
- \* O efeito combinado de inatividade física e tabagismo aumenta em 45% a chance de faltar ao trabalho em três ou mais dias do último mês.

RAZÃO DE CHANCES (OR) DE ABSENTEÍSMO E PRESENTEÍSMO ASSOCIADOS A TABAGISMO E BAIXO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM TRABALHADORES DA INDÚSTRIA



Fonte: Metodologia de Avaliação de Saúde e Segurança em Trabalhadores da Indústria (SESI, 2018).

# 10

## TENDÊNCIAS

## E RECOMENDAÇÕES

## PARA A RETOMANDA

1

## TENDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES

# AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

As medidas de prevenção à Covid-19 devem ser associadas às ações de promoção da saúde.

2

## A IMPORTÂNCIA DO LOCAL DE TRABALHO

O local de trabalho é um dos mais importantes contextos de vida, no qual os trabalhadores acometidos por comorbidades podem participar de programas estruturados de promoção da saúde.

3

## O RESPALDO NAS AUTORIDADES SANITÁRIAS

A retomada de programas e ações de promoção da saúde devem observar e se adequar às orientações expedidas pelas autoridades sanitárias no sentido de controlar a transmissão do SARS-CoV-2.

# 4

## TENDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES SERVIÇOS DE TELESSAÚDE

Uso de recursos de telessaúde que permitam a manutenção de atendimentos individuais e em pequenos grupos. Tal estratégia permitiu a realização de ações pontuais como consultas médicas, psicológicas e nutricionais até a oferta de serviços continuados como a supervisão de atividades físicas, sessões de psicoterapia e de educação em saúde. Estudos sobre a efetividade da telessaúde indicam:

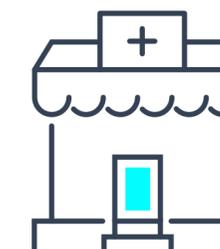
- \* as intervenções têm efetividade na redução de riscos à saúde e na promoção de comportamentos relacionados à saúde;
- \* São aplicáveis na triagem de casos que exigem atendimento presencial, na prestação de serviços direcionados ao tratamento de condições crônicas e para a atenuação dos impactos indiretamente relacionados à Covid-19.



# 5

## TENDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES **ATENDIMENTO PRESENCIAL**

- ✱ Redução do número de participantes atendidos simultaneamente, de modo a evitar aglomeração e garantir o distanciamento físico.
- ✱ Optar sempre que possível pela realização de atividades ao ar livre ou em ambientes bem ventilados.
- ✱ Quando possível, o atendimento dos trabalhadores pode ser realizado no posto de trabalho, evitando o contato físico na realização de atividades.
- ✱ Redução da utilização de materiais informativos e educativos impressos, substituindo-os por materiais disponibilizados online ou por celular.
- ✱ Nas atividades presenciais com atendimento individual, como consultas, exames e avaliações é importante agendar o horário de atendimento, evitando aglomerações na sala de espera ou nos demais locais de atendimento.

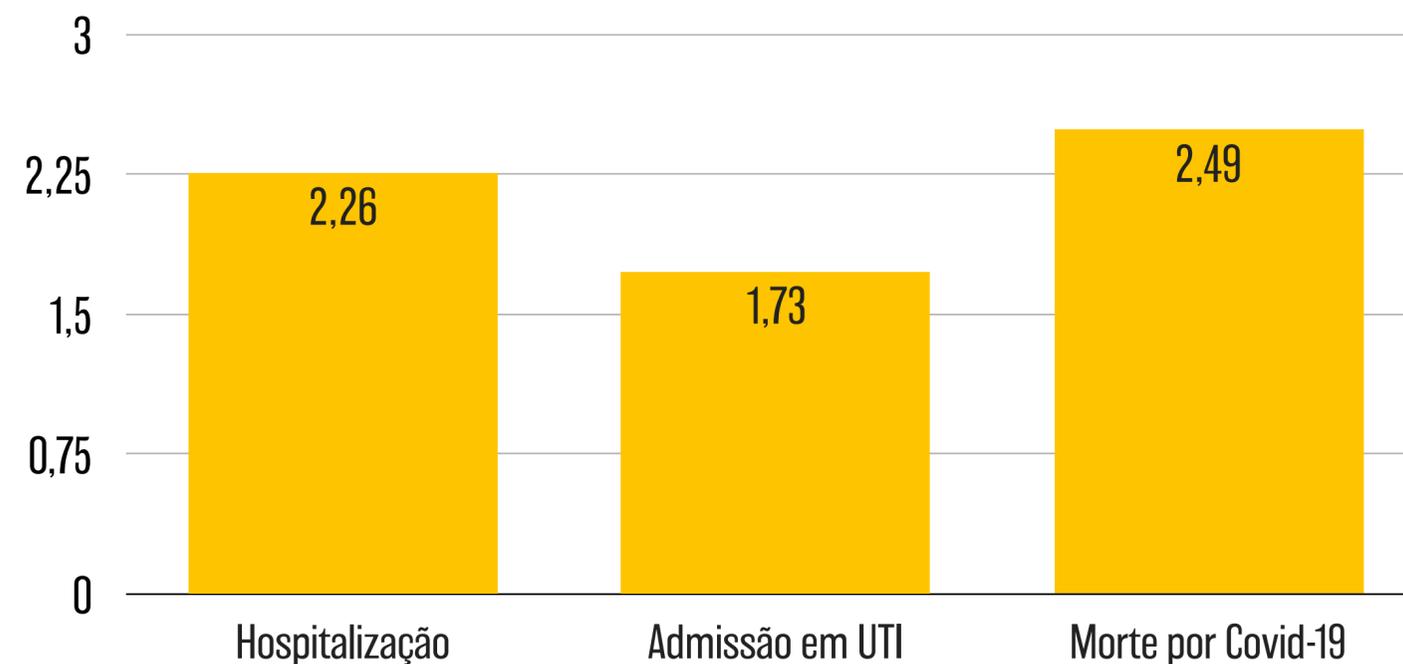


# 6

## TENDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES ATIVIDADE FÍSICA

- ✱ Se não for possível iniciar com um programa amplo, comece pela atividade física.
- ✱ Estudos recentes demonstraram que adultos inativos apresentaram maior risco de exibir sintomas severos, necessidade de hospitalização, admissão em centros de terapia intensiva e morte por Covid-19 em comparação aos fisicamente ativos (SALLIS et al, 2021).
- ✱ A concentração de anticorpos após vacinação é mais elevada em pessoas que participam em programas de atividades físicas.
- ✱ Atividade física exerce papel na prevenção e no controle de transtornos de humor e de ansiedade. Estudos sugerem que a promoção de pausas ativas durante a rotina de trabalho (e.g., ginástica laboral) são efetivas na melhoria de indicadores de saúde mental (MICHISHITA et al, 2017; PIEH, BUDIMIR e PROBST, 2020).

RAZÃO DE CHANCES (OR) DE EVENTOS ADVERSOS RELACIONADOS À COVID-19 EM ADULTOS FISICAMENTE INATIVOS QUANDO COMPARADOS A ADULTOS ATIVOS



Fonte: Sallis et al (2021).

# 7

## TENDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES AVALIAÇÃO PRÉ-EXERCÍCIO

Avaliação de saúde pré-exercício, feito pelos profissionais de atividade física, abrangendo a análise de sinais e sintomas relacionados à Covid-19.

### AVALIAÇÃO PRÉ-PARTICIPAÇÃO PARA TRABALHADORES QUE PRETENDEM INICIAR A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Fonte: SANTOS, I. R. D. et al. Pre-exercise screening questionnaire: tradução do instrumento de triagem relacionado à COVID-19. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde, v. 25, p. 1-8, 2020.

#### Questionário de Triagem Pré-exercício (QTPE)

Responda ao Questionário de Triagem Pré-exercício (QTPE)

Ser fisicamente ativo é muito seguro para muitas pessoas. Contudo, algumas pessoas deverão consultar o seu médico antes de iniciarem a prática do exercício físico, especialmente se tiverem febre durante dias seguidos.

Responda SIM ou NÃO às questões seguintes:

1. Sente a garganta dolorida?
2. Tem tosse ou expetoração (muco, secreção, catarro)?
3. Sente fadiga?
4. Sente falta de ar ou dificuldade de respirar?
5. Tem febre > 37,8 graus Celsius?
6. Teve febre > 37,8 graus Celsius durante mais de 3 dias?
7. Teve algum contato com alguém que tenha sido diagnosticado ou suspeito de estar contaminado com o novo coronavírus?

Se respondeu SIM

Se respondeu afirmativamente à questão 5, 6 e/ou 7, deverá solicitar uma autorização médica com informação específica para o início do atividade física.

Se respondeu NÃO

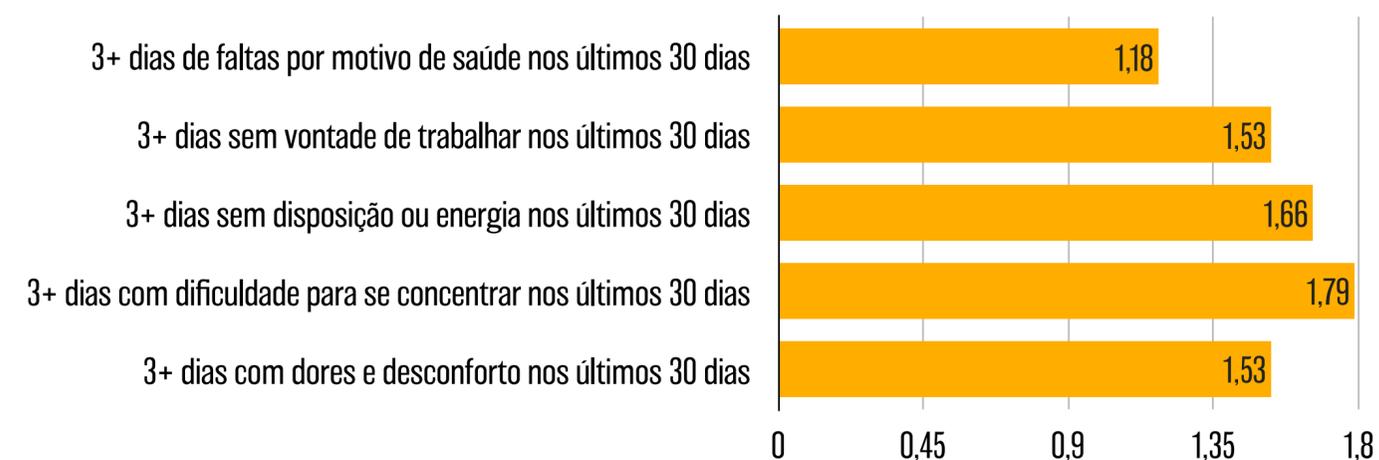
Se respondeu negativamente a todas as questões, pode estar razoavelmente seguro para se exercitar e possui um risco baixo de complicações médicas causadas pela prática de exercício.

# 8

## TENDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✱ As intervenções para promoção de hábitos alimentares saudáveis abrangem ações educativas e atendimento nutricional. A manutenção de hábitos alimentares saudáveis é crucial para evitar o ganho de peso e auxiliar o controle de condições crônicas.
- ✱ A aderência de trabalhadores a serviços de aconselhamento nutricional é uma estratégia de intervenção efetiva na melhoria de hábitos alimentares e redução do peso corporal (NEHME et al, 2021).
- ✱ Alimentação saudável e nutricionalmente adequada é um fator comportamental capaz de atenuar o estresse psicossocial e melhorar o desempenho no trabalho (MAFFONI, KALMPOURTZIDOU e CENA, 2021).

### RAZÃO DE CHANCES (OR) DE ABSENTEÍSMO E PRESENTEÍSMO EM TRABALHADORES DO SETOR INDUSTRIAL COM BAIXO CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS EM COMPARAÇÃO AQUELES COM CONSUMO DIÁRIO



Fonte: Metodologia de Avaliação de Saúde e Segurança em Trabalhadores da Indústria (SESI, 2018).

# 9

## TENDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL

- ✱ A identificação precoce de transtornos de ansiedade e de humor é medida fundamental para a oferta de cuidado demandado pelos trabalhadores e atenuação das repercussões sobre a qualidade de vida e a produtividade.
- ✱ Fatores emocionais também são determinantes da saúde física e mental. Adultos que se dizem “muito otimistas” tem menor risco de desenvolver hipertensão, em comparação aos que se dizem “menos otimistas” (KUBZANSKY et al., 2020).
- ✱ Entre os trabalhadores do setor industrial brasileiro, observou-se que a chance de referir ser acometido por hipertensão é 53% mais elevada entre aqueles que referem pensamentos negativos e pessimistas.
- ✱ Fatores psicossociais impactam a produtividade: trabalhadores pessimistas e que referem pensamentos negativos com frequência tendem a ter o dobro de chances de falta ao trabalho, além de apresentar maior presenteísmo. Esses trabalhadores apresentam quatro vezes maior chance de relatar falta de energia ou de disposição para realizar as tarefas laborais.

RAZÃO DE CHANCES (OR) DE ABSENTEÍSMO E PRESENTEÍSMO EM TRABALHADORES DO SETOR INDUSTRIAL QUE REFEREM TER PENSAMENTOS NEGATIVOS E PESSIMISTAS COM FREQUÊNCIA



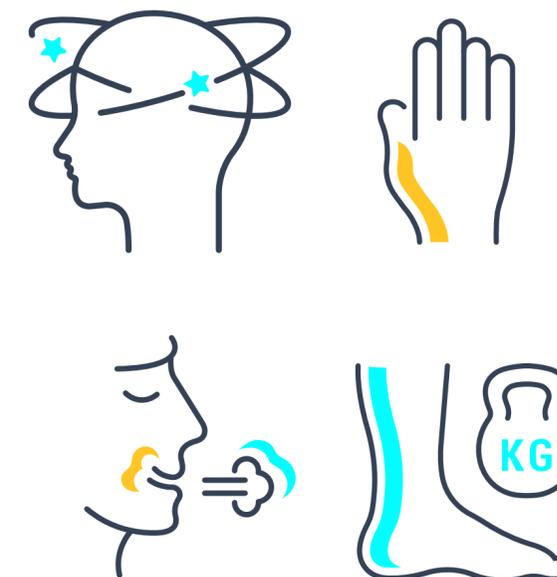
Fonte: Metodologia de Avaliação de Saúde e Segurança em Trabalhadores da Indústria (SESI, 2018).

# 10

## TENDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES

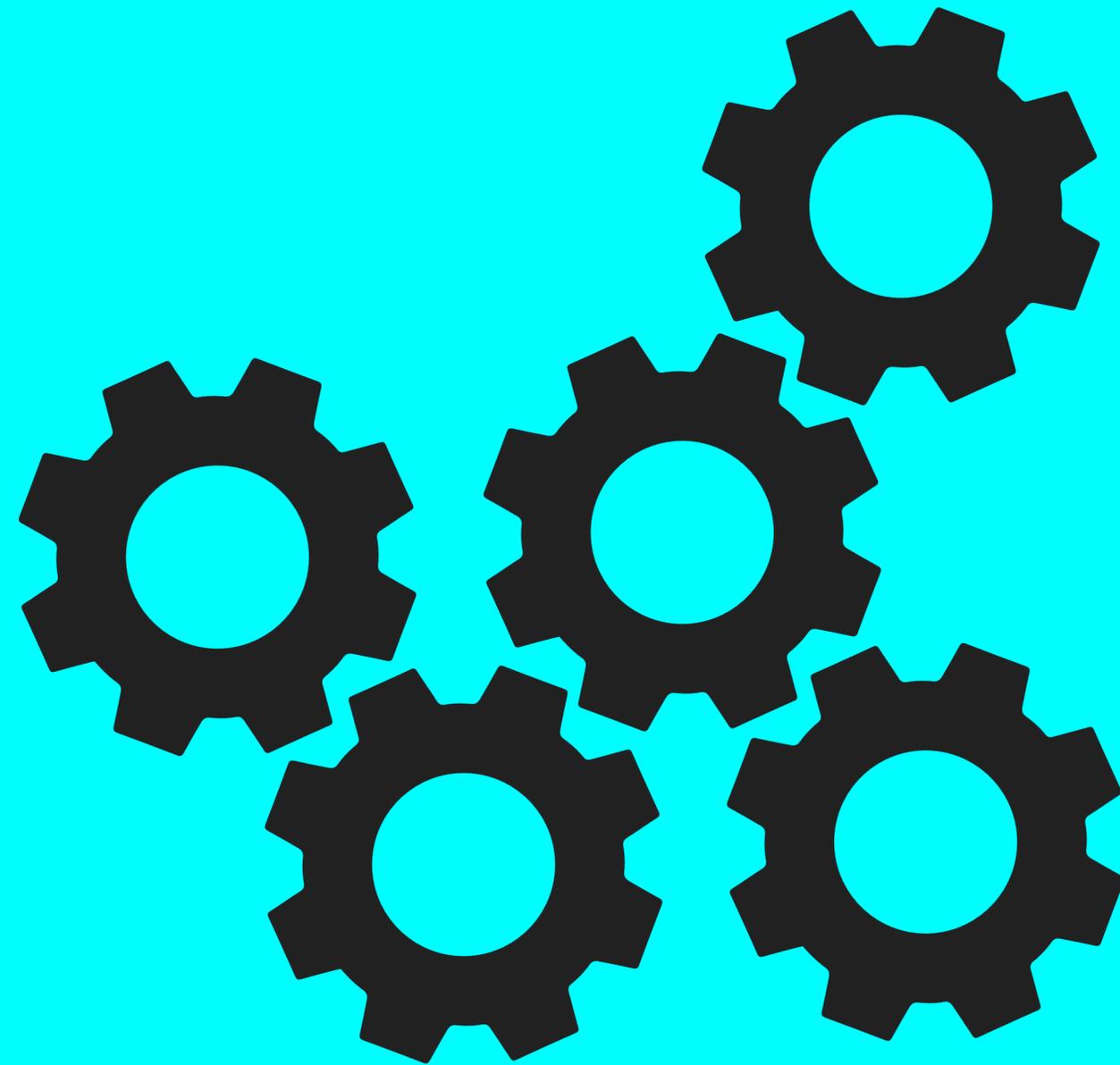
# COVID LONGA OU SÍNDROME PÓS-COVID

- ✱ Trabalhadores que foram acometidos por Covid-19 podem referir sintomas prolongados de fadiga, dores articulares, dispneia, astenia e comprometimento cognitivo.
- ✱ É fundamental adequar as intervenções às limitações que os trabalhadores podem referir.
- ✱ Estudo realizado durante a pandemia com voluntários de 56 países permitiu identificar que os trabalhadores afetados por Covid longa podem ter o seu desempenho no trabalho significativamente afetado (DAVIS et al, 2021).
- ✱ Programas de reabilitação devem figurar como estratégia de atenção à saúde do trabalhador e como parte das ações de promoção, permitindo auxiliar os trabalhadores no processo de recuperação e auxiliando o monitoramento da persistência dos sintomas pós-Covid.



# 5

## ETAPAS PARA A RETOMADA DAS AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE





## TRIAGEM

A ênfase recai na identificação do cenário no qual as atividades de promoção serão realizadas, procurando-se identificar principalmente se as ações para prevenção contra Covid-19 estão sendo realizadas de modo a permitir a retomada.



## DIAGNÓSTICO

Avaliação cuidadosa das necessidades e interesses da empresa e dos trabalhadores, levantando informações adequadas ao planejamento das intervenções que serão realizadas. O SESI disponibiliza para as empresas a Metodologia de Avaliação em Saúde e Segurança do Trabalhador da Indústria – [Metodologia ASSTI](#)



## PLANEJAMENTO

Priorização das necessidades e de como os principais problemas deverão ser enfrentados. Definição de atividades que serão realizadas e as ações que serão conduzidas para apoiar os trabalhadores a alcançar mudanças comportamentais ou o controle de condições que podem representar risco à saúde física e mental.



## PREPARAÇÃO

Priorização das necessidades e de como os principais problemas deverão ser enfrentados. Definição de atividades que serão realizadas e as ações que serão conduzidas para apoiar os trabalhadores a alcançar mudanças comportamentais ou o controle de condições que podem representar risco à saúde física e mental.



## IMPLEMENTAÇÃO

Priorização das necessidades e de como os principais problemas deverão ser enfrentados. Definição de atividades que serão realizadas e as ações que serão conduzidas para apoiar os trabalhadores a alcançar mudanças comportamentais ou o controle de condições que podem representar risco à saúde física e mental.

# EQUIPE

## SESI/DN

*Diretor*

Robson Braga de Andrade.

*Diretor-Superintendente*

Rafael Esmeraldo Lucchesi Ramacciotti

### **Diretoria de Operações**

*Diretor de Operações*

Paulo Mól Junior

### **Gerência Executiva de Saúde e Segurança na Indústria**

*Gerente-Executiva de Saúde e Segurança na Indústria*

Katyana Aragão Menescal

*Equipe Técnica*

Georgia Antony Gomes de Matos

Claudio Patrus de Campos Bello

Fabiana Rody Costa

Gina Marini Vieira Ferreira



## UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO

### **Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde**

*Consultores Técnicos*

Mauro Virgilio Gomes de Barros, *Professor Doutor em Ciências do Movimento Humano*

Breno Augusto Bormann de Souza Filho, *Professor Doutor em Epidemiologia em Saúde Pública*

João Francisco Lins Brayner Rangel Júnior, *Professor Doutor em Psicologia Cognitiva*

Marco A. de Valois Correia Junior, *Professor Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente*

Maria Laura Siqueira de Souza Andrade, *Professora Doutora em Nutrição*

Iraneide Nascimento dos Santos, *Enfermeira do Trabalho, Doutoranda em Hebiatria*



## EDIÇÃO

Paulo Sergio da Silva Fernandes

## DESIGN

Laura Benseñor Lotufo



A INDÚSTRIA NO COMBATE  
À COVID-19.

