



1º de agosto de 2013

Exames médicos obrigatórios do trabalhador

O Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) determina a realização obrigatória dos exames médicos admissional, periódicos, de retorno ao trabalho, de mudança de função e demissional. Os exames são: i) avaliação clínica, abrangendo anamnese ocupacional e exame físico e mental; ii) exames complementares, realizados de acordo com os termos especificados na NR 7, para trabalhadores submetidos a riscos ocupacionais específicos (riscos por agentes químicos e biológicos) e outros que representam danos à saúde, como o agente ruído.



O artigo 14 da Lei 8.112/90, que dispõe sobre o Regime Jurídico dos Servidores Públicos Civis da União, das Autarquias e das Fundações Públicas Federais, determina que a posse em cargo público dependerá de prévia inspeção médica oficial e que só poderá ser empossado aquele que for julgado apto física e mentalmente para o exercício do cargo. Sendo assim, o exame médico admissional é obrigatório e deve ser realizado por médico do trabalho sem qualquer custo para o empregado e antes que ele assuma suas funções, conforme dispõe o item 7.4.3.1 da NR 7. Trata-se de uma avaliação clínica para verificar as condições gerais de saúde do candidato que se pretende contratar.

Deve ser averiguado o seu estado de saúde com vistas às funções que exercerá na empresa, bem como analisar se as tarefas que serão realizadas poderão provocar alguma doença ou então agravar outra que o candidato já possua. Além da avaliação clínica, o médico do trabalho poderá solicitar ao candidato exames complementares

específicos, em conformidade com a função que exercerá.

Assim, um operador de telemarketing que ficará a jornada integral ao telefone, deverá submeter-se antecipadamente ao exame de audiometria, para se detectar a existência de eventual problema de audição. Da mesma forma, se o empregado tem uma doença crônica na coluna e suas tarefas consistirão em manusear certo peso, ainda que bem tolerável, a empresa deverá solicitar exames complementares, como de imagem, de modo a verificar se as funções estão adequadas ou há risco de agravamento da doença.

O exame toxicológico, que avalia a utilização de substâncias alucinógenas, poderá ser solicitado pelo futuro empregador, mas com extrema cautela, pois poderá representar violação à intimidade e discriminação do candidato.

Deverá haver uma justificativa médica para a realização deste exame, tendo em vista a função que será desempenhada pelo candidato, que, na hipótese de estar sob efeito de substâncias alucinógenas, poderá tornar-se um fator de risco para ele próprio e para a coletividade, como os motoristas de ônibus e de transportadoras, operadores de máquinas e de empilhadeiras, e outras funções que exigem extrema atenção e controle.

Neste caso, se a realização de exame toxicológico for necessária, a referida exigência deverá constar desde o início da seleção dos candidatos e os que forem pré-aprovados deverão conceder autorização escrita, concordando com a realização do exame, cujo resultado deverá ser entregue apenas a ele.

Os exames solicitados podem e devem ser questionados pelo candidato, para que ele tenha conhecimento da finalidade à qual se destinam.



1º de agosto de 2013



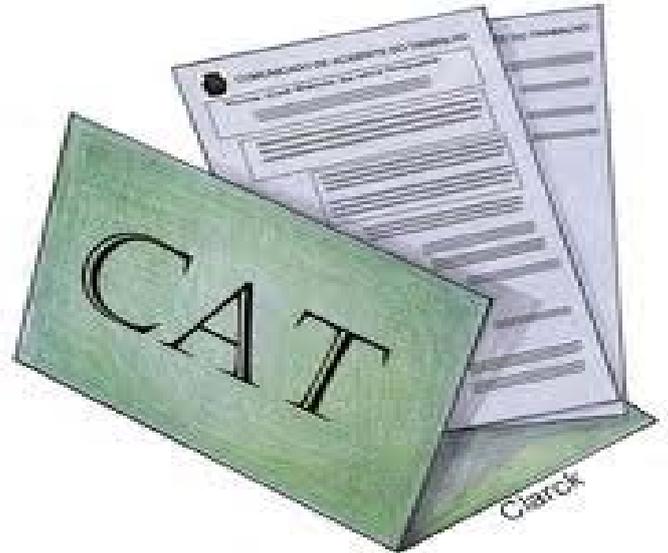
Durante o período de vigência do contrato de trabalho, o empregado é obrigado a se submeter aos denominados exames periódicos, que consistem em avaliação clínica geral e em exames complementares mais específicos e detalhados. Estes exames avaliam eventuais riscos à saúde, em conformidade com as atividades exercidas pelo empregado, e, portanto, deverão ser sempre compatíveis com as suas funções na empresa. Assim como nos admissionais, estes exames não implicam em qualquer custo para o empregado.

É importante mencionar que o INSS poderá ingressar com ação de regresso em face da empresa visando o ressarcimento de valores gastos pela Previdência com afastamentos por acidente do trabalho, doença profissional e aposentadoria por invalidez, nos casos em que a atividade desempenhada pelo segurado acarretou o surgimento de doenças ou agravou as já existentes.

Deste modo, a empresa deverá ser rigorosa em relação à avaliação médica que é realizada para os candidatos ao emprego e para aqueles que já estão trabalhando, não se omitindo na solicitação de exames complementares e assumindo integralmente os seus custos.

(Baseado no texto de Márcia Garbelini Bello, in <http://www.migalhas.com.br>, 03/07/2013)

CAT- O que é e para que serve?



A sigla CAT significa Comunicação de Acidente do Trabalho.

Acidente do trabalho é aquele que ocorre com segurado empregado, exceto o doméstico, e o trabalhador avulso no exercício de atividade a serviço da empresa e provoca lesão corporal ou perturbação funcional, que pode causar o falecimento, a perda ou a redução permanente ou temporária da capacidade para o trabalho, conforme **Lei nº 8.213/1991**.

A CAT é um documento usado para comunicar o acidente ou doença de trabalho ao INSS. Hoje em dia é emitida Online, o que permite que, quando emitida, conste imediatamente no banco de dados do INSS. Após a emissão, o formulário do Comunicado de Acidente do Trabalho (CAT) deverá ser guardado pelo prazo de 05 (cinco) anos.

Para que serve?

Serve para comunicar ao INSS que determinada pessoa sofreu um acidente de trabalho ou doença ocupacional. É apenas após o recebimento do comunicado que o INSS pode dar seguimento ao amparo que é dado ao trabalhador acidentado ou vítima de doença ocupacional, ou no caso de morte, à família dele (Artigos 22 e 23 da Lei 8.213/91).



1º de agosto de 2013

Quando deve ser emitida?

A CAT deve ser emitida até o primeiro dia útil após o acidente (Artigo 22 da Lei 8.213/91).

Quem deve emití-la?

O empregador deverá emitir a CAT de preferência respeitando a data de emissão mencionada acima (Artigo 22 da Lei 8.213/91).

Se o empregador não emitir a CAT, outra pessoa poderá fazê-lo?

Na falta da comunicação por parte da empresa, podem emití-la o próprio acidentado, seus dependentes, o sindicato ao qual o trabalhador é filiado, o Médico que o atendeu, ou qualquer autoridade pública. Nesses casos o prazo para emissão não precisará ser respeitado. (Artigo 22 inciso2 da Lei 8.213/91).

A não emissão da CAT pode gerar multa para a empresa?

Pode sim. Todo acidente do trabalho ou doença profissional deverá ser comunicado pela empresa ao INSS, sob pena de multa em caso de omissão. Desde 1º de março de 2011, a empresa que deixar de emitir a CAT no prazo indicado, se sujeita ao pagamento de multa variável de R\$ 545,00 (quinhentos e quarenta e cinco reais) a R\$ 3.689,66 (três mil seiscentos e oitenta e nove reais e sessenta e seis centavos), sucessivamente aumentada nas reincidências, aplicada e cobrada pela Previdência Social, de acordo com a **Portaria MF/MPS nº115/2011**.

(Baseado nos textos de Wesley Prestes, <http://blogsegurancatotal.blogspot.com.br>, de 02/04/2012, e <http://direito-trabalhista.com>, 09/06/2011)

Pequenas mudanças no estilo de vida podem reduzir o risco de derrame cerebral

Você provavelmente tenha algum parente próximo ou distante, ou conhece alguém que tenha sofrido um derrame cerebral. A alta incidência desta doença torna-a comum, porém, não por isso menos grave.



O acidente vascular cerebral (AVC), também conhecido como derrame cerebral, é uma doença que afeta os vasos sanguíneos do cérebro. É uma das principais causas de morte e a principal causa de invalidez em todo o mundo. No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, o AVC é a principal causa de morte entre adultos (10% dos óbitos). A maioria dos sobreviventes necessita de tratamentos de reabilitação devido aos danos neurológicos e 70% ficam incapacitados de voltar ao trabalho.

O acidente vascular cerebral ocorre quando um vaso sanguíneo que leva nutrição ao cérebro é bloqueado por um trombo (um tipo de coágulo), interrompendo o fluxo de sangue (chamado de AVC isquêmico) ou o vaso sanguíneo sofre uma ruptura, o que provoca um extravasamento de sangue do vaso (AVC hemorrágico). Nas duas situações ocorre a morte das células nervosas da região do cérebro que deixa de receber o sangue. A função que estas células exerciam é perdida (movimento e sensibilidade de um lado do corpo, articulação da fala, etc.).

Pois esta doença ameaçadora e de prognóstico tão sombrio pode ser evitada ou ter seu risco bem diminuído. É o que diz um novo estudo publicado no dia 6 de junho na revista médica americana Stroke. No estudo foram avaliadas perto de 23.000 pessoas acima de 45 anos que não tinham doença cardíaca prévia. O risco foi quantificado por uma

1º de agosto de 2013

medida de saúde cardiovascular desenvolvida pela Associação Americana do Coração e que consta de sete itens: controle da pressão arterial, não fumar, controle do colesterol, dieta saudável, atividade física regular, controle da glicemia (açúcar no sangue) e controle de peso. Cada item foi quantificado como pobre (zero ponto), intermediário (um ponto) ou ideal (dois pontos). O escore geral de saúde cardiovascular foi categorizado como inadequado para quem atingiu de 0 a 4 pontos, médio para os que tiveram de 5 a 9 pontos e ótimo para os de 10 a 14 pontos.



Os resultados da pesquisa demonstram que cada ponto a mais no escore foi associado a 8% na redução de risco de ter um derrame. Pessoas com escore classificado como ótimo (10 a 14 pontos) têm uma redução de 48% no risco quando comparados com os classificados como inadequados (0 a 4 pontos). Dentre os sete fatores de estilo de vida, a pressão do sangue foi o mais importante em prever a ocorrência de um derrame. As pessoas com pressão arterial ideal têm um risco 60% menor de ter um derrame.

Outro fator de grande importância é o fumo. Pessoas que nunca fumaram ou que deixaram de

fumar até um ano antes de o estudo ser iniciado têm um risco 40% menor de sofrer um derrame



Devido à alta incidência de mortes causadas pela doença, assim como as consequências devastadoras resultantes das sequelas neurológicas, a conscientização pessoal para promover mudança de hábitos que afetam o estilo de vida deve ser urgentemente considerada. Ainda há tempo, o custo é baixíssimo, restrito apenas a um pequeno esforço pessoal.

Os fatores interagem entre si, ou seja, não fumar, praticar atividade física e dieta saudável têm efeitos positivos diretos sobre controle de peso, açúcar no sangue, colesterol e pressão sanguínea.

Ao contrário de outros fatores de risco como genética e idade, estes três hábitos (comer de forma saudável, praticar atividade física e não fumar) você é soberano para mudar.

Não morra nem fique incapacitado por um derrame cerebral. Comece já.

(Baseado no texto de <http://www.abcdasaude.com.br>, 11/06/2013).

1º de agosto de 2013

Acessos de raiva aumentam risco de ataque cardíaco

Saber lidar com a própria raiva pode ser uma excelente receita para diminuir o risco de sofrer um ataque cardíaco e outros eventos vasculares.



É o que sugerem os resultados de uma pesquisa recente, publicada online na revista científica *American Journal of Cardiology*, comprovando uma forte associação entre acessos de raiva e o desencadeamento de ataque cardíaco.

O estudo entrevistou 3886 pacientes em um período médio de quatro dias após sofrerem um ataque cardíaco. Foi avaliado se o paciente sentiu raiva num período de até duas horas antes de sentir a primeira manifestação do ataque. Os acessos de raiva foram medidos por uma escala previamente validada e que apresentava 7 níveis de raiva que ia da irritação até a perda de controle (atirar objetos ou ameaçar pessoas).

Trinta e oito por cento dos pacientes referiram ter tido um acesso de raiva no último ano e 110 deles tiveram o acesso dentro do período de duas horas antes do início do ataque. Os pesquisadores mostraram, também, que o aumento da intensidade da raiva aumentou o risco de um ataque cardíaco nas próximas duas horas. O risco de ataque foi 1,7 vezes maior após uma raiva moderada (alteração de voz), 2,3 vezes maior após sentir uma sensação de grande tensão com manifestações corporais, como cerrar os punhos ou os dentes, e 4,5 vezes maior após um acesso de fúria com perda de controle. Além de indicar que a raiva aumenta o risco de um ataque cardíaco, esses resultados mostram que quanto maior é a raiva, maior é o risco.

A pesquisa identificou que os principais desencadeadores da raiva são os conflitos familiares e de trabalho e situações de trânsito. É

provável que estes dados se relacionem com os resultados de estudos mostrando que práticas associadas a autocontrole e autoconhecimento, como yoga e meditação, combatem o estresse, reduzindo as chances de desenvolver algumas doenças, incluindo pressão alta.



Então, quando você começar a sentir a raiva brotar, não deixe ser levado por esta emoção e corte esta erva daninha pela raiz.

Tente ficar calmo, respire fundo, lembre-se do que você acabou de ler e deixe ir adiante aquele motorista que lhe cortou a frente, feche mentalmente os ouvidos para aquela bronca desmedida do seu chefe e entenda que aquela resposta grosseira que sua filha lhe deu é só por que ela é adolescente.

Com certeza você estará fazendo um bem a si mesmo e prolongando sua vida com qualidade.

(Baseado no texto de <http://www.abcdasaude.com.br>, 27/05/2013)

1º de agosto de 2013

Dormir poucas horas por dia pode encurtar tempo de vida

Milhões de pessoas prejudicam a própria saúde, sem terem consciência disso, por não dormirem o suficiente.



Pesquisas revelam que a maioria das pessoas requer sete a oito horas diárias de sono para apresentar desempenho ótimo. Quem não dorme o suficiente pode prejudicar sua própria saúde e até mesmo encurtar seu tempo de vida.

Desde a primeira infância até a velhice, os efeitos do sono insuficiente podem exercer profundos efeitos negativos sobre a memória, o aprendizado, a criatividade, a produtividade, a estabilidade emocional e a saúde física.

Especialistas dizem que vários sistemas corporais são negativamente afetados pelo sono insuficiente: como os órgãos (coração, por exemplo), a capacidade de resistir a doenças e o funcionamento cerebral.

Os níveis do hormônio leptina, que informa ao cérebro que você consumiu alimentos suficientes, são mais baixos nas pessoas que não dormiram o suficiente, e os níveis de grelina, que estimula o apetite, são mais altos.

Além disso, o metabolismo fica mais lento quando o sono é perturbado.

Se esse efeito não for contrabalançado com o aumento do exercício físico ou a redução da ingestão calórica, essa desaceleração metabólica resulta no ganho de quatro quilos em um ano.

O risco de doenças cardiovasculares e de acidentes vasculares cerebrais é maior nas pessoas que dormem menos de seis horas por dia. Basta uma noite insuficiente de sono para elevar a pressão sanguínea dos hipertensos durante todo o dia seguinte. O sono insuficiente também é associado à calcificação de artérias coronárias e à elevação dos níveis de fatores inflamatórios ligados às doenças do coração.

Dormir demais também encerra riscos. Índices mais altos de doenças cardíacas foram constatados entre mulheres que dormem mais de nove horas diárias.



O risco de câncer também pode estar ligado ao sono. Um estudo japonês feito com quase 24 mil mulheres na faixa dos 40 aos 79 anos constatou que aquelas que dormiam menos de seis horas diárias tinham mais chances de desenvolver câncer de mama que as mulheres que dormiam mais.

Eva S. Schernhammer, da Escola Médica de Harvard, verificou relações entre os níveis da melatonina, o hormônio do sono, e o risco aumentado de câncer de mama.

Um estudo com 1.240 pessoas pela Universidade Case Western Reserve, em Cleveland, em Ohio, encontrou risco aumentado de pólipos colorretais potencialmente cancerosos em pessoas que dormiam menos de seis horas diárias.

Durante o sono, o corpo produz hormônios que ajudam a combater infecções, que estimulam o

1º de agosto de 2013

crescimento e que reparam células danificadas. O psiquiatra Vatsal G. Thakkar, vinculado à Universidade de Nova York, descreveu recentemente evidências que vinculam o sono insuficiente a diagnósticos equivocados de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças.

Em um estudo, 28% das crianças com problemas de sono apresentavam sintomas do transtorno, mas não o próprio transtorno.

Alguns dos efeitos mais insidiosos do sono insuficiente, contudo, envolvem processos mentais como o aprendizado, a memória, o julgamento e a resolução de problemas.

Durante o sono, novos caminhos de aprendizado e memória são codificados no cérebro. O corpo precisa de sono suficiente para que esses caminhos consigam funcionar em nível ótimo.

Quando você fizer um check-up médico, informe ao médico quantas horas dorme e descreva a qualidade de seu sono.

Seja sincero - a duração e a qualidade do sono podem ser tão importantes para sua saúde quanto sua pressão sanguínea e seu nível de colesterol.

(Folha de São Paulo, 16/07/2013).

Consumo de gordura 'boa' reduz mortes por câncer de próstata, diz estudo

Uma dieta rica em gordura de origem vegetal, presente em nozes e azeite de oliva, diminui o risco de metástase em pacientes diagnosticados com câncer de próstata. Segundo os pesquisadores, trocar carboidratos por alimentos com esse tipo de gordura também reduziu o risco de morte em geral, independente da causa.



O consumo de gordura saturada e trans, presente em carnes e alimentos processados, no entanto, aumentou os riscos para a saúde dos pacientes avaliados.

"Os médicos recomendam simplesmente cortar as gorduras após o diagnóstico de câncer de próstata", diz o Stephen Freedland, urologista da Universidade Duke, na Carolina do Norte. Mas o estudo mostra que o consumo do "tipo certo de gordura" (a vegetal) reduz não apenas o risco de morrer do câncer, como também de qualquer doença, explica o médico.

Os pesquisadores acompanharam 4.577 homens com câncer de próstata localizado durante um amplo estudo sobre a saúde dos trabalhadores, iniciado em 1986. Os pacientes preencheram questionários a cada quatro anos sobre a frequência com que consumiam ou bebiam 130 tipos diferentes de alimentos e bebidas.

Em um período de oito a nove anos, 315 homens desenvolveram câncer de próstata letal, do tipo que se espalha por outras partes do organismo. Outros mil pacientes morreram por outras causas.



1º de agosto de 2013



Os homens que disseram consumir boa parte das calorias diárias a partir de gordura vegetal tiveram risco 33% menor de morrer após o diagnóstico de câncer. Trocar 10% das calorias diárias de carboidratos por gordura vegetal pode resultar em uma queda de 29% no risco de ter câncer de próstata letal e a uma redução de 26% nas

chances de morrer por qualquer outra causa, segundo Erin Richman, da Universidade de Califórnia, em São Francisco.

Segundo a pesquisadora, a gordura vegetal contém antioxidante e pode reduzir inflamações no corpo, dificultando a progressão do câncer.

Estimativas da Sociedade Americana do Câncer apontam que um a cada seis homens americanos serão diagnosticados com câncer de próstata e um a cada 36 devem morrer em decorrência da doença.

(Folha de São Paulo, 11/06/2013)

Diretor da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP: Prof. Dr. Carlos Gilberto Carlotti Júnior

Presidente: José Waldik Ramon

Vice-Presidente: Vera Lúcia Ap. Aguillar Epifânio

Secretária: Pâmela Costa Adorno da Silva

Membros: Ana Kátia dos Santos, Carol Kobori da Fonseca, Eudes Nascimento Bertoldo, Ieda Regina dos Santos, Jadiel Galette Cândido Junior, Luciana Rodrigues Roberti, Marcelo Carlos Vidotti, Maria Valci Aparecida Santos Silva, Marli Aparecida Vanni Galerani, Ronaldo dos Santos Assumpção.

Av. Bandeirantes, 3.900. CEP 14040-090. Telefones: 16 3602 3323

E-mail: cipa@fmrp.usp.br

site: www.fmrp.usp.br/cipa