



*Centro de Referência em Saúde do Trabalhador Regional  
Rio Claro - SP*

Os direitos à saúde e segurança no trabalho, conquistados ao longo da história do Brasil e ampliados nas últimas décadas, devem fazer parte dos conhecimentos e da observação constantes por parte da sociedade, especialmente dos trabalhadores, dos empregadores e das instâncias de governo responsáveis pela proteção à saúde e à vida dos trabalhadores.

Esta cartilha é dirigida a trabalhadores e a todos os interessados em se informar sobre tais direitos à saúde no trabalho, buscando facilitar a compreensão de conceitos e da legislação básica para o acesso a serviços de atenção à saúde dos trabalhadores, em especial aqueles prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).





**Rio Claro - SP**

## **EQUIPE:**

Alexandre G. Povoas Barsottini – Fisioterapeuta  
Ana Cristina Duppret Gheller – Terapeuta Ocupacional  
Genice Aparecida de Souza Medeiros – Coordenadora  
José Carlos Duarte – Psicólogo  
Kimiê Aparecida Kaneko Ebert – Enfermeira do Trabalho  
Léa Maria Romualdo dos Santos – Psicóloga  
Pedro Antonio Teruel – Engenheiro do Trabalho  
Renato Benedito de Oliveira – Médico  
Sirlei Aparecida Picelli - Escriturária  
Suelen Sabrina Martins – Fonoaudióloga  
Verena Elizabete Winkel Parreira – Fonoaudióloga

Material elaborado com recursos da **RENAST** –  
Rede Nacional de Atenção à Saúde do Trabalhador  
Portaria GM 2437 – 07/12/2005

Apoio:

PREFEITURA DE RIO CLARO  
FUNDAÇÃO / SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
REDE NACIONAL DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR  
CONSELHO MUNICIPAL DE SAÚDE

2008

Página 3

## SUMÁRIO

O que é Saúde do Trabalhador.....	05
O SUS e a Saúde do Trabalhador.....	06
Rede Nacional de Atenção à Saúde do Trabalhador.....	07
O trabalho do CEREST – Rio Claro.....	08
Alguns direitos dos trabalhadores.....	09
Deveres dos trabalhadores.....	10
Quem é quem na defesa dos direitos do Trabalhador.....	11
O Sindicato.....	11
Ministério do Trabalho.....	12
Justiça do Trabalho.....	12
Ministério Público do Trabalho.....	12
Secretarias Estaduais do Trabalho.....	12
Doenças Relacionadas ao Trabalho.....	13
Acidentes de Trabalho .....	14
Como agir em caso de acidentes ou doenças do trabalho.....	15
Trabalhador empregado.....	15
Trabalhador desempregado.....	15
Trabalhador aposentado .....	16
Trabalhador do mercado informal, autônomo, doméstico.....	16
Funcionário Público.....	17
Por que notificar? .....	18
O Preenchimento da CAT é indispensável.....	19
Nexo Técnico Epidemiológico .....	20
O que o CEREST oferece.....	21
▪ Assistência em Saúde.....	22
▪ Vigilância em Saúde.....	28
▪ Educação em Saúde.....	29
▪ Controle Social .....	30
Conheça alguns endereços úteis.....	31

## O QUE É SAÚDE DO TRABALHADOR?



O termo Saúde do Trabalhador sugere uma preocupação com o estado de saúde geral do trabalhador, compreendendo, além da simples ausência de doença, um estado de bem-estar social, físico e mental. Além disso, é um termo histórico, que carrega um conceito que pressupõe a participação dos trabalhadores em todas as questões que dizem respeito à sua saúde.

Trabalhador é toda pessoa que exerça uma atividade de trabalho, independentemente de estar inserido no mercado formal ou informal de trabalho, inclusive na forma de trabalho familiar e/ ou doméstico.

## O SUS E A SAÚDE DO TRABALHADOR



A Constituição Federal de 1988 atende uma antiga reivindicação dos trabalhadores em reconhecer a saúde como um direito e não como benefício. Determina ainda que saúde é direito de todos e dever do Estado. A Lei Orgânica da Saúde de 1990 complementa a Constituição e dá poder ao Sistema Único de Saúde – SUS de intervir nos ambientes de trabalho e, possibilita ações de saúde destinadas ao trabalhador com a proteção do meio ambiente, nele inserido o do trabalho.

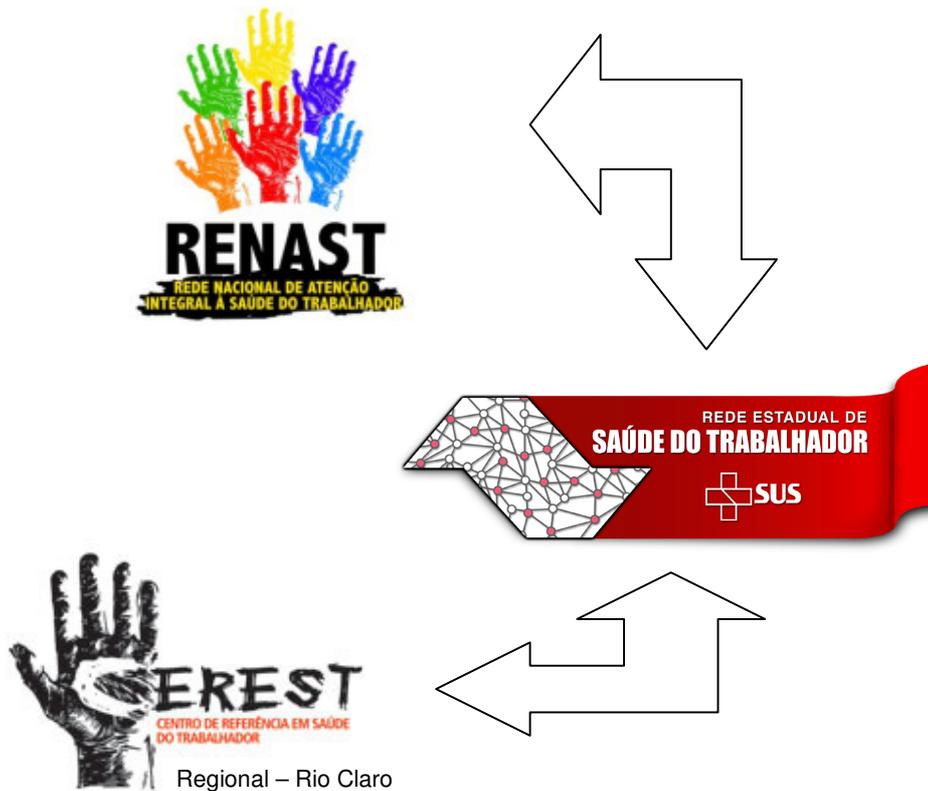
Durante o processo da Reforma Sanitária Brasileira, nos anos 80, a sociedade debateu amplamente o conceito de saúde, reconhecendo a relação dos indivíduos e grupos sociais com o trabalho como uma questão de saúde.

O governo federal, atendendo reivindicação da reforma sanitária e do movimento sindical passou a atender de forma eficaz as determinações da Constituição Federal de 1988. Vários artigos garantem a saúde como direito e não concessão do Estado. No Artigo 200 Inciso II e VII da Constituição Federal determina que o Sistema Único de Saúde – SUS tem competência para executar ações de vigilância sanitária e epidemiológica, bem como as de saúde do trabalhador.

Cabe ao SUS, proteger a saúde de todos os trabalhadores, sejam eles urbanos ou rurais; setor público ou privado; com carteira assinada ou não, independente do tipo de vínculo empregatício.

Para que tais ações sejam desenvolvidas com sucesso é preciso que os trabalhadores estejam informados sobre os riscos, forma de proteção, direitos e deveres e responsabilidades.

## REDE NACIONAL DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR



Em 2002 foi iniciada a construção de uma rede de proteção à saúde do trabalhador que foi estruturada da seguinte forma: Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador – RENAST, Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador – CEREST – SP e o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador Regional – CEREST (municipal/ regional).

Em 2003, através da Portaria nº 1.679 de 19 de setembro de 2002 (RENAST) o Programa de Saúde do Trabalhador do município de Rio Claro é habilitado para CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR – REGIONAL, e tendo como área de abrangência para referência os municípios de: Analândia, Araras, Conchal, Cordeirópolis, Corumbataí, Ipeúna, Itirapina, Leme, Limeira, Pirassununga, Santa Cruz da Conceição, Santa Gertrudes e Rio Claro.

O CEREST – Rio Claro, tem buscado ampliar os serviços de atenção à saúde dos trabalhadores no âmbito dos municípios, incentivando a implantação de ações de prevenção de doenças, acidentes e

vigilância de ambientes de trabalho, e capacitando profissionais do setor saúde para as ações de Saúde do Trabalhador.

## **O TRABALHO DO CEREST – RIO CLARO CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR**

O CEREST – RC, é um serviço especializado em Saúde do Trabalhador, dirigido a todos os trabalhadores com suspeita ou portador de doença relacionada ao trabalho, do mercado formal (com carteira assinada ou não), do mercado informal, autônomos, funcionários públicos, desempregados, aposentados, em áreas urbanas ou rurais.

Trabalhando em conjunto, a equipe do CEREST, realiza a prevenção de agravos relacionados ao trabalho e a promoção da saúde, já a partir do acolhimento que é o primeiro contato com o paciente ou trabalhador que vem buscar informações sobre SAÚDE DO TRABALHADOR.

O acolhimento como postura e prática nas ações de atenção aos usuários favorece a construção de uma relação de confiança e compromisso dos usuários com a equipe e os serviços, É um modo de operar os processos de trabalho em saúde, de forma a atender a todos que procuram os serviços de saúde, ouvindo seus pedidos e assumindo no serviço uma postura capaz de acolher, escutar e dar respostas mais adequadas aos usuários.

É no momento do Acolhimento que se promove a ação necessária para a tomada de consciência por parte do trabalhador quanto aos diversos conceitos de que necessita para fazer valer sua cidadania.

Esses trabalhadores podem procurar por este atendimento através de demanda espontânea, serem encaminhados pelo Sindicato de sua categoria ou por encaminhamento das Unidades de Saúde que poderão dispor de informações progressas dos profissionais que já o assistiam, além da anamnese ocupacional e exames físicos especiais de rotina.

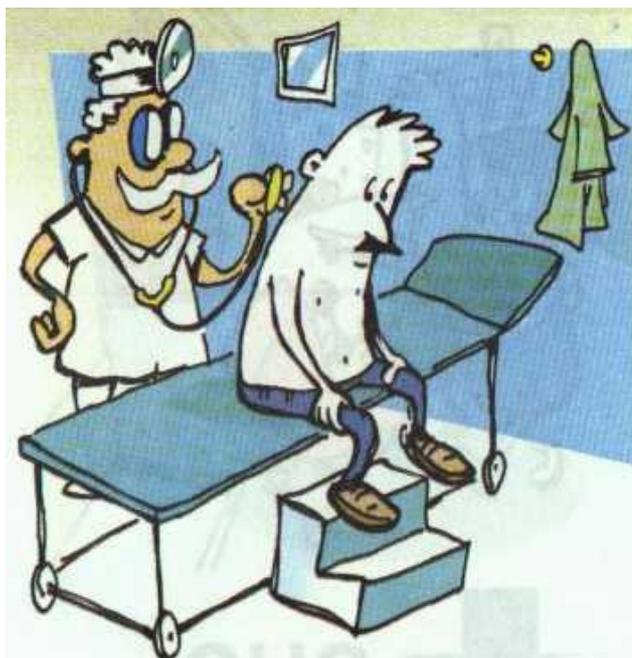
O CEREST – RC desenvolve também ações no sentido de promover educação em saúde do trabalhador e controle social, como também ações de Vigilância em Saúde do Trabalhador em conjunto com a Vigilância Sanitária.

Essas ações consistem em inspeções nos ambientes de trabalho para identificação de condições que possam gerar danos à saúde do trabalhador.

A partir das investigações o CEREST – RC encaminha recomendações às empresas e acompanha o seu cumprimento, tendo como objetivo assegurar a melhoria das condições de trabalho.



## ALGUNS DIREITOS DOS TRABALHADORES



- Realizar exames de saúde na contratação, durante a permanência no emprego e na demissão, com custos pagos pela empresa;
- Ser informado sobre riscos existentes em seu ambiente de trabalho;
- Ter à disposição Equipamentos de Proteção Individual (EPI), quando as medidas coletivas não forem suficientes ou quando houver emergências;
- Participar de comissões (CIPAs), acompanhar e fiscalizar o cumprimento das normas e medidas de proteção à saúde e segurança implantadas pelas empresas e órgãos públicos;
- Receber da Previdência Social (INSS) os benefícios acidentários ou previdenciários nos casos de afastamentos por mais de 15 dias, incapacidade e seqüelas;
- Ter estabilidade no emprego durante o tratamento e garantia de 12 meses do contrato de trabalho após alta do INSS, quando se tratar de acidente de trabalho, e caso seja segurado da Previdência Social.
- Ter assistência à saúde, tratamento e reabilitação;
- Ter acesso às ações de promoção e proteção da saúde;
- É também direito do trabalhador interromper o trabalho quando houver grave e iminente risco à saúde.

## DEVERES DO TRABALHADOR

São deveres do empregado para com o empregador, inclusive, constituindo o seu não-cumprimento, como motivo para demissão do empregado por "justa causa":

-> Agir com probidade;

-> Ter um bom comportamento (aquele compatível com as normas exigidas pelo senso comum do homem médio);

-> Ter continência de conduta (compatível com a moral sexual e desde que relacionada com o emprego);

-> Evitar a desídia (caracterizada como a falta de diligência do empregado em relação ao emprego, nas formas de negligência, imprudência e imperícia (embora hajam divergências doutrinárias quanto à inclusão desta última);

-> Não apresentar-se no trabalho embriagado (embora alguns autores sustentam que a embriaguez habitual deve ser afastada da lei como justa causa);

-> Guardar segredo profissional (quanto às informações de que dispõe, sobre dados técnicos da empresa e administrativos);

-> Não praticar ato de indisciplina (descumprimento de ordens diretas e pessoais);

-> Não praticar ato lesivo à honra e boa fama do empregador ou terceiros, confundindo-se com a injúria, calúnia e difamação;

-> Não praticar ofensas físicas, tentadas ou consumadas, contra o empregador, superior hierárquico ou terceiros (quanto a estes desde que relacionadas com o serviço);

-> Usar os equipamentos de proteção individual (EPI) e seguir as regras de segurança.



# Quem é quem na defesa dos direitos do Trabalhador

## O Sindicato

O Sindicato é uma associação para fins de estudo, defesa e coordenação dos interesses econômicos e profissionais de trabalhadores pertencentes a uma mesma categoria profissional.

A ele cabe a defesa dos interesses coletivos ou individuais de todos os trabalhadores pertencentes àquela categoria, inclusive no âmbito jurídico e /ou administrativo, e na negociação de Acordos Coletivos com o Sindicato das empresas empregadoras.

Hoje a maioria dos sindicatos, além de representarem os interesses da categoria profissional, oferecem serviços jurídicos, de saúde, de educação e - muitas vezes - de lazer.

Acordos Coletivos, Processos Judiciais, negociações por fábrica, intermediação em questões de direitos feridos, todas essas atribuições são absorvidas pelos sindicatos. Qualquer denúncia ou reclamação contra abusos no trabalho que você tiver deve ser levada ao seu sindicato. Lá elas serão solucionadas da maneira correta, sem perigo de demora, retaliações ou mesmo "engavetamento".



## **Ministério do Trabalho**

O Ministério do Trabalho dita as políticas trabalhistas e fiscaliza as ações das empresas. Se você denuncia uma irregularidade, os fiscais do Ministério do Trabalho irão à empresa verificar e multarão o seu patrão se ele estiver agindo fora da lei. Além do mais, farão com que ele passe a agir direito e pague os seus direitos dali para frente.

Você pode denunciar por telefone ou pessoalmente, e não precisa dar o seu nome. Mas você pode também procurar a Delegacia Regional do Trabalho (DRT) mais próxima da sua casa ou do seu emprego. Ela é uma representação do Ministério do Trabalho.

## **Justiça do Trabalho**

**O que é:** É o ramo do Poder Judiciário Federal que processa e julga as ações trabalhistas. Podem recorrer à Justiça do Trabalho, tanto trabalhadores como empregadores quando sentirem que seus direitos estão sendo prejudicados.

**Como utilizar:** Dois são os caminhos para dar entrada à reclamação trabalhista na Justiça do Trabalho:

- Deve ser apresentada por escrito, através de um advogado ou Sindicato;
- Fazer uma reclamação verbal, procurando pessoalmente o Setor de Reclamação da Vara do Trabalho, apresentando documento de identidade, CPF e outros documentos que permitam a análise da questão.

## **Ministério Público do Trabalho**

Os procuradores do Ministério Público defendem os direitos do trabalho. Eles cuidam de causas importantes como o trabalho infantil, trabalho escravo, explorações de todos os tipos que atinjam, principalmente, várias pessoas. É ao Ministério Público do Trabalho que você deve denunciar, por exemplo, discriminação e risco grave de acidentes na empresa.

## **Secretarias Estaduais do Trabalho**

Cada Estado da Federação tem uma Secretaria que atende os trabalhadores, cada uma dentro da realidade regional do mercado laboral.



## DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO



As doenças do trabalho referem-se a um conjunto de danos ou agravos que incidem sobre a saúde dos trabalhadores, causados, desencadeados ou agravados por fatores de risco presentes nos locais de trabalho.

Tradicionalmente, os riscos presentes nos locais de trabalho são classificados em:

- **Agentes físicos:** ruído, vibração, calor, frio, luminosidade, ventilação, umidade, pressões anormais, radiação, etc.
- **Agentes químicos;** substâncias químicas tóxicas, presentes nos ambientes de trabalho, nas formas de gases, fumo, névoa, neblina e /ou poeira.
- **Agentes biológicos;** bactérias, fungos, parasitas, vírus, etc.
- **Riscos Ergonômicos:** Organização do trabalho; divisão do trabalho, pressão da chefia por produtividade ou disciplina, ritmo acelerado, repetitividade de movimento, jornadas de trabalho extensas, trabalho noturno ou em turnos, organização do espaço físico, esforço físico intenso, levantamento manual de peso, entre outros.

As doenças relacionadas ao trabalho são equiparadas ao acidente de trabalho, para fins de concessão dos benefícios previdenciários, sendo chamadas pela Legislação Previdenciária de “doenças ocupacionais” ou “doenças do trabalho”.

## ACIDENTES DE TRABALHO



Tanto os acidentes quanto as doenças relacionadas ao trabalho são eventos potencialmente preveníveis, desde que modificadas e melhoradas as condições de trabalho.

Para a Previdência Social, acidente de trabalho é o “acidente que ocorre pelo exercício do trabalho e a serviço da empresa (fora do local de trabalho), ou durante o trajeto (residência/ trabalho/ residência), provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte, a perda ou redução da capacidade para o trabalho permanente ou temporário”.

## COMO AGIR EM CASO DE ACIDENTES OU DOENÇA DO TRABALHO



### **TRABALHADOR EMPREGADO, COM CARTEIRA ASSINADA, MESMO SE TERCEIRIZADO (contratado pelo Regime CLT – Consolidação das Leis do Trabalho)**

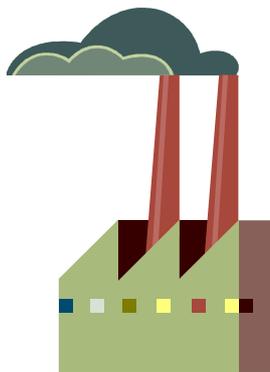
- A empresa deve emitir a CAT (Comunicação de Acidente do Trabalho) e com os dados do atestado médico completo, deverá proceder ao registro via Internet no sítio eletrônico da Previdência Social, independente de necessitar ou não de afastamento do trabalho;
- Se a empresa não tomar essa providência, o trabalhador deve procurar o sindicato de sua categoria de trabalho para emissão da CAT ou, preencher o documento por ele mesmo ou seus dependentes. (o médico assistente e a autoridade pública, também podem fazê-lo)
- Se o tratamento for superior a 15 dias com afastamento, a previdência fará a perícia médica, e o Perito avalia se há incapacidade para o trabalho.

### **TRABALHADOR DESEMPREGADO;**

- Procure os serviços de saúde do SUS de seu município, o sindicato de sua categoria e o CEREST, esses serviços podem auxiliá-lo na emissão da CAT (Comunicação e Acidente/ Doença do Trabalho), quando for necessário.
- O trabalhador desempregado mantendo a qualidade de segurado junto a Previdência Social tem direito ao recebimento de benefícios.

## **TRABALHADOR APOSENTADO:**

- As Comunicações de Acidentes de Trabalho relativas ao acidente do trabalho ou à doença do trabalho ou à doença profissional ocorridos com o aposentado que permaneceu na atividade como empregado ou a ela retornou, deverão ser registradas e encerradas.
- O trabalhador que decide continuar exercendo suas funções após a aposentadoria precisa saber que, apesar de já ter acesso aos seus benefícios previdenciários, ainda assim é obrigado a permanecer contribuindo para o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social);
- E, considerando um acidente do trabalho com afastamento acima de 15 dias, ele terá direito apenas ao salário-família e a reabilitação profissional.



## **TRABALHADORES DO MERCADO INFORMAL, AUTÔNOMOS, POR CONTA PRÓPRIA, EMPREGADOS DOMÉSTICOS:**

- Os benefícios acidentários do INSS só são concedidos para os trabalhadores segurados pelo Seguro Acidente de Trabalho, que são empregados com carteira assinada, ou seja, é preciso contribuir ao INSS para ter direito aos benefícios;
- Os trabalhadores autônomos, empresários e empregados domésticos têm direito aos benefícios previdenciários (pensão por morte, auxílio-doença previdenciário, auxílio-reclusão e aposentadoria por idade, por tempo de contribuição, e aposentadoria por invalidez), desde que preenchidos os requisitos previstos em Lei;

No entanto, a atenção à saúde prestada pelo SUS, é garantida a todos sem distinção. Procure o serviço de saúde SUS e o sindicato de sua categoria; Os casos de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho nestes trabalhadores devem também ser notificado ao SUS, pelos serviços de saúde ou pelos próprios trabalhadores e seus representantes.

## FUNCIONÁRIO PÚBLICO

Também devem ser notificados ao SUS, os casos de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho ocorrido com os servidores públicos.

Cada Instituto de Previdência (Federal, Estadual ou Municipal) estabelecerá as normas para a Perícia Médica, afastamento do trabalho, benefícios e registro de casos.

Nesses casos, a atenção à saúde, assistência, promoção, prevenção e educação também cabe ao SUS.



## POR QUE NOTIFICAR?



Os casos de acidentes e doenças do trabalho devem ser notificados, conforme previsto na Legislação Trabalhista, Previdenciária e Sanitária.

A notificação aos órgãos de Vigilância a Saúde do Trabalhador fornece dados para pesquisas sobre as doenças ocupacionais e acidentes ocorridos com os trabalhadores, possibilitando orientar as políticas públicas no sentido de diminuir tais ocorrências.

Todas as ações preventivas e de controle são norteadas pelas notificações feitas. O conhecimento do perfil de morbidade, através das estatísticas de saúde de uma cidade, vai se tornando confiável na medida em que o sistema de Vigilância Epidemiológica se torna conhecido e pode proporcionar a efetivação de medidas de proteção e promoção da saúde da população.

## O preenchimento da CAT é indispensável

A Emissão da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho) é o primeiro passo para garantir o direito do trabalhador doente ou acidentado. A CAT é um formulário onde o acidente de trabalho é relatado. Vale lembrar que, para a legislação, o acidente de trabalho pode ser tanto o acidente típico (com ferimentos) como a doença relacionada ao trabalho, ou ainda os acidentes no trajeto para o emprego ou para casa. Doenças como as LER/ DORT são equiparadas aos acidentes de trabalho e, portanto, se forem diagnosticadas, devem ser objeto de emissão da CAT

A comunicação é obrigatória, mesmo se o afastamento não for necessário. O empregador deve emitir a CAT em até 1 dia útil após o diagnóstico de uma doença ou a ocorrência de um acidente. Se o empregador se recusar a emitir a CAT, o trabalhador deve procurar imediatamente o Sindicato de sua categoria para que o documento seja emitido.

Os benefícios a que tem direito o trabalhador doente ou acidentado são pagos pelo INSS ao segurado que se afaste por mais de 15 dias (os primeiros 15 dias são pagos pela empresa). Quando o afastamento é por doença /acidente do trabalho, o trabalhador tem direito a o auxílio–doença acidentário registrado através da CAT. Nesse caso, o período de afastamento conta para fins de aposentadoria e a empresa é obrigada a recolher o FGTS.

Além disto, após a alta médica e no INSS, o trabalhador tem estabilidade no emprego por 12 meses.

Mas atenção: se não houver o registro da CAT não existe estabilidade após afastamento, nem depósito de FGTS.



## NEXO TÉCNICO EPIDEMIOLÓGICO

Agora o trabalhador já pode ter reconhecido a doença acidentária, mesmo sem a emissão da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho), alterando-se os procedimentos para a comprovação da doença ocupacional, bastando que o trabalhador apresente no INSS um laudo médico contendo o código que corresponde à doença na Classificação Internacional de Doenças (CID), realizar a perícia médica para identificar se está incapacitado para o trabalho, e a doença ocupacional já estará caracterizada pelo Nexo Epidemiológico, instituído pela Resolução n.º 1236, do Conselho Nacional de Previdência Social (CNPS), publicado em 10 de maio de 2004.

O Nexo Técnico Epidemiológico (NTE) é uma metodologia que consiste em identificar quais doenças e acidentes estão relacionados com a prática de uma determinada atividade profissional. Com o NTE, quando o trabalhador contrair uma enfermidade diretamente relacionada à atividade profissional, fica caracterizado o acidente de trabalho. Nos casos em que houver correlação estatística entre a doença ou lesão e o setor de atividade econômica do trabalhador, o Nexo Epidemiológico caracterizará automaticamente que se trata de benefício acidentário e não de benefício previdenciário normal.

O NTE presume, como ocupacional, o Benefício por Incapacidade requerido, em que o atestado médico apresenta um código da doença (CID) que tenha relação com o CNAE (Código Nacional da Atividade Econômica) da empresa empregadora do trabalhador requerente.

A presunção quanto ao nexo ocupacional será dada quando da realização da Perícia Médica pelo INSS.



## O QUE O CEREST OFERECE

- **ASSISTÊNCIA EM SAÚDE**



- **VIGILÂNCIA EM SAÚDE**



- **EDUCAÇÃO EM SAÚDE**



- **CONTROLE SOCIAL**



## ASSISTÊNCIA EM SAÚDE

- ✓ Atendimento Médico
- ✓ Enfermagem do Trabalho
- ✓ Fisioterapia Individual
- ✓ Terapia Ocupacional
- ✓ Psicologia
- ✓ Fonoaudiologia
- ✓ Grupos Terapêuticos

### **PROGRAMA DE TRATAMENTO E ORIENTAÇÃO** **(PTO)**

É um programa de tratamento em grupo, que visa dar suporte aos trabalhadores com doenças ocupacionais. Através de orientações específicas, os profissionais trabalham temas relacionados à doença com o objetivo de melhorar as condições de saúde, de trabalho e conseqüentemente a qualidade de vida dessas pessoas.

Esses grupos são orientados pelos profissionais das áreas de Psicologia, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Enfermagem do Trabalho, Engenharia e Segurança do Trabalho, Fonoaudiologia e Administrativa.



## PROJETO DE ATENÇÃO À SAÚDE VOCAL



Este projeto tem por objetivo principal, fornecer subsídios teóricos, práticos e de interação, para diminuir e atenuar distúrbios da voz, tornando os indivíduos mais capacitados a investirem em sua saúde vocal. (**Gratuitamente**)

O público alvo deste projeto é:

- ✓ Professores das redes municipais, estaduais e do setor privado;
- ✓ Professores de Educação Física, Alunos de Cursos de Magistério e Pedagogia;
- ✓ Profissionais da rede básica de saúde;
- ✓ Profissionais de telemarketing, telefonistas, operadores de rádio;
- ✓ Cantores, radialistas, e outras categorias que utilizem a voz, profissionalmente.

### **Atividades desenvolvidas:**

- 1) Oficinas de Orientação de Saúde Vocal
- 2) Atendimento individual: terapia fonoaudiológica e orientações
- 3) Vigilância em ambiente de trabalho: Levantamento de dados e elaboração de sugestões para melhoria das condições de trabalho;
- 4) Atividades para os alunos: Elaborado, a partir de discussões com os professores e utilizando-se de idéias de trabalhos já realizados, como também, materiais específicos, criou-se um kit com sugestões de atividades

e material a ser utilizado com crianças de 04 a 10 anos, visando a prevenção de alterações vocais e auditivas nas crianças, através da conscientização da necessidade de cuidados com a voz e audição e conseqüentemente, obtendo a melhoria das condições de trabalho do professor, quando as crianças passam a ser cooperadores conscientes, diminuindo o ruído.

5) Avaliação audiológica de Adultos:

Exames oferecidos:

- Audiometria
- Imitanciometria.



## LIAN GONG EM 18 TERAPIAS



O CEREST – Rio Claro, oferece a prática do *Lian Gong* em 18 terapias, que é uma prática corporal chinesa, criada na década de 70 pelo médico ortopedista – Dr. Zhuang Yuan Ming.

São exercícios terapêuticos especialmente projetados com o objetivo de tratar e prevenir dores no corpo, principalmente desequilíbrios osteomusculares.

Tratam e previnem dores no pescoço, nos ombros, na região lombar, nas pernas, nos tendões e nas articulações.

O *Lian Gong* em 18 Terapias, quando praticado perseverantemente produz:

- ✓ Aumento do poder imunológico do corpo
- ✓ Fortalece o físico
- ✓ Aumenta o efeito terapêutico e diminui o tempo de tratamento médico

A prática do *Lian Gong* em 18 terapias faz com que o paciente deixe de ser passivo para tornar-se ativo na cura da própria doença.



## XIANG GONG – TREINAMENTO PERFUMADO



O Xiang Gong foi elaborado e divulgado pelo professor Tien Weinsan – China. O método é composto por 2 níveis e segue os princípios da Medicina Tradicional chinesa.

É muito acessível e pode ser praticado por todos (crianças, adultos e idosos).

Seus movimentos estimulam os meridianos de forma a conduzir o fluxo de energia promovendo a integração, a harmonização e o fortalecimento do corpo.

Sua prática é especialmente adequada e muito bem aceita por pessoas da melhor idade.

## TUINÁ



**TUI** : Significa “empurrar”

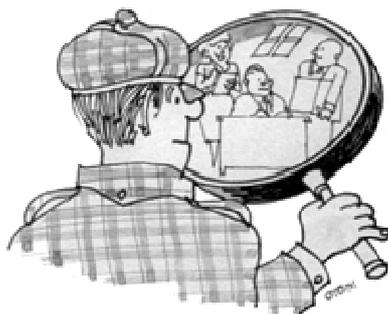
**Na**: Significa “beliscar”

É uma massagem cujo objetivo é a prevenção e o tratamento de problemas de saúde. (dor no pescoço, dor nos ombros, punhos, lombar, Ciático), através do desbloqueio de energia acumulada nos meridianos. É baseada nos princípios da medicina tradicional chinesa.



## VIGILÂNCIA EM SAÚDE

Com base na Portaria 3120/98, a Vigilância em Saúde do Trabalhador (VISAT) tem como objetivo detectar, conhecer, pesquisar, analisar e divulgar os fatores determinantes e condicionantes dos agravos à saúde relacionados aos processos e ambientes de trabalho, em seus aspectos epidemiológico, tecnológico, organizacional e social, com a finalidade de planejar, executar e avaliar intervenções sobre esses aspectos de forma a eliminá-los ou controlá-los por meio de uma atuação planejada contínua e sistemática, com a participação ampla da sociedade por meio dos trabalhadores, do controle social do SUS e dos movimentos sociais.



---

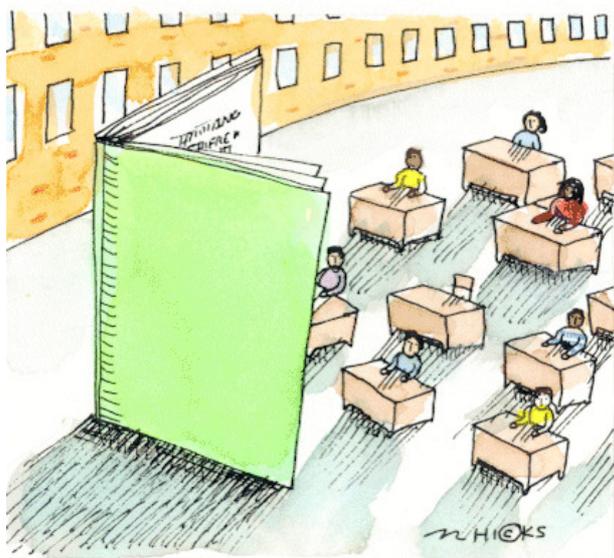
Fonte: Impresso PST/INTER-70

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE

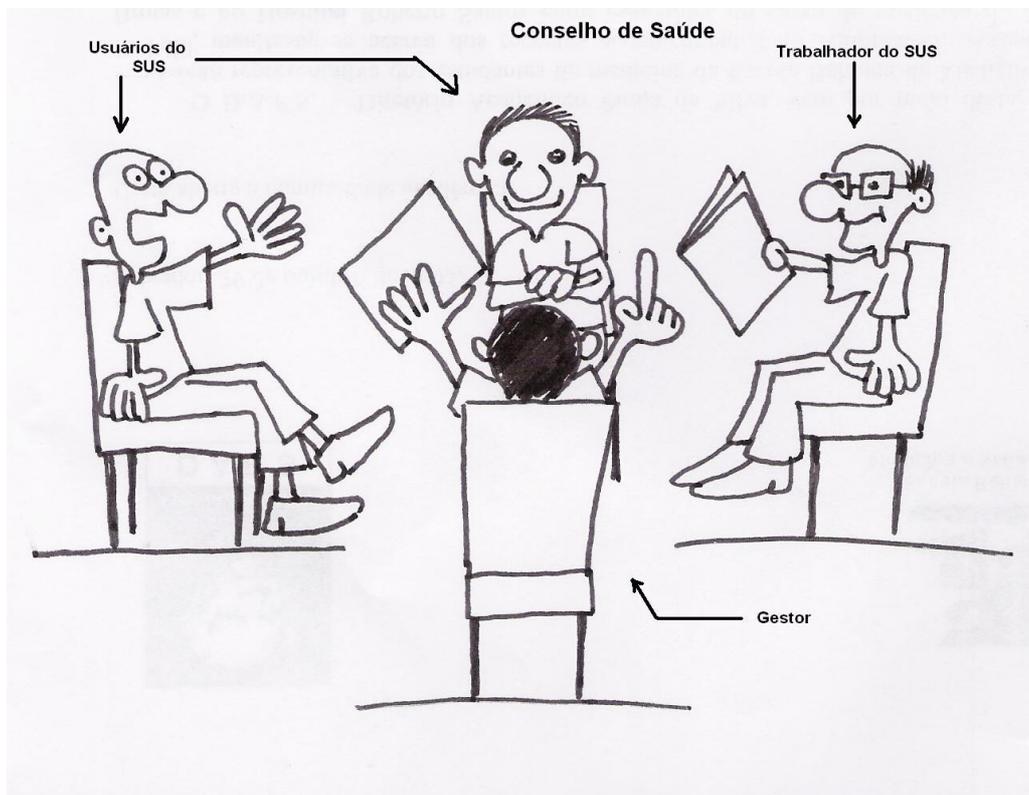
A Educação em Saúde tem como objetivo reduzir riscos, acidentes e doenças relacionadas ao ambiente e processo de trabalho.

Educar para prevenir é o caminho mais econômico para garantir uma equipe saudável, motivada e produtiva.

A elevação dos padrões de saúde do trabalhador, por exemplo, depende, indiscutivelmente, de sua capacidade de entender o grau de importância dos cuidados e das precauções que deve tomar no trabalho, para a defesa e a preservação de seu bem-estar físico.



## CONTROLE SOCIAL

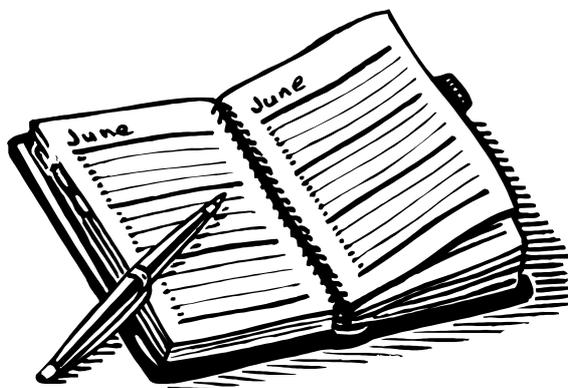


O CEREST – Rio Claro, tem constituído desde 1997 o seu Conselho Gestor.

Este Conselho é um colegiado que garante o controle social do programa, suas políticas e estratégias para melhor atender o trabalhador acometido por doenças profissionais e do trabalho, busca promover a prevenção dos riscos que podem estar presentes no ambiente ou nos processos de trabalho. Este Conselho é formado por sindicatos representantes dos trabalhadores (usuários do SUS), representantes desta unidade de saúde (trabalhadores de saúde) e da administração (representantes do Gestor).

Ao Conselho Gestor /CEREST compete o acompanhamento, controle e avaliação da política de saúde do trabalhador no município de Rio Claro, indicando as prioridades para as ações de saúde a ser executado pelo Centro de Referência em Saúde do Trabalhador Regional - Rio Claro.

## CONHEÇA ALGUNS ENDEREÇOS ÚTEIS



### **Secretaria / Fundação Municipal de Saúde de Rio Claro**

Avenida 02 nº 238 – centro cep. 13.500-410  
Fone: (19) 35.22.36.00 Rio Claro – SP  
e-mail: [www.saude-rioclaro.org.br](http://www.saude-rioclaro.org.br)

### **Centro de Referência em Saúde do Trabalhador Regional – Rio Claro**

Rua 02 nº 729 – centro cep. 13.500-010  
Fone: (19) 35.25.20.80 Rio Claro – SP  
e-mail: [pst@saude-rioclaro.org.br](mailto:pst@saude-rioclaro.org.br)

### **Sub - Delegacia Regional do Trabalho (DRT)**

Avenida 05 nº 853 – centro cep. 13.500-380  
Fone: (19) 35.34.04.33 Rio Claro - SP

### **Previdência Social – INSS**

Rua 03 nº 1.026 – centro cep. 13.500-910  
Fone: (19) 35.24.32.99 Rio Claro – SP

### **Gerência Executiva do INSS – Piracicaba (GEXPIR)**

Travessa Antonio Pedro Pardi, 111 - Vila Monteiro  
CEP: 13418-575 Piracicaba-SP  
Telefone: (19) 3302-4013

### **JUSTIÇA DO TRABALHO RIO CLARO, SP**

Endereço RUA 4 nº 451 - Bairro JARDIM DONANGELA  
CEP 13500-030  
Telefone (019)3534-4411 FAX (019)3532-4352  
Horário Normal 10:00 às 15:00 horas

## **SINDICATOS DOS TRABALHADORES**

### **Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Material Plástico, Químicas e Farmacêuticas de Rio Claro e região.**

Rua 03 A nº 144 – Vila Alemã - cep. 13.506.660

Fone: 35.34.6365

e-mail; [químicos@linkway.com.br](mailto:químicos@linkway.com.br)

### **Sindicato dos Empregados do Comércio de Rio Claro**

Rua 05 nº 1619 – centro – cep. 13.500-181

Fone: 35.34.42.74 ou 35.34.82.88

e-mail: [secrcsp@ig.com.br](mailto:secrcsp@ig.com.br)

### **Sindicato dos Empregados em Estabelecimento de Saúde de Rio Claro e Região**

Avenida 19 nº 279 – centro – cep. 13.500-310

Fone: 35.34.01.55 Fax: 3.33.59.82

e-mail: [sindsauderc@ig.com.br](mailto:sindsauderc@ig.com.br)

### **Sindicato dos Empregados das Indústrias de Energia Elétrica**

Avenida 02 nº 453 – centro – cep. 13.500-410

Fone/ Fax: 35.24.37.12

e-mail: [sinergia-rioclaro@sinergiaspcut.org.br](mailto:sinergia-rioclaro@sinergiaspcut.org.br) [elecamrc@linkway.com.br](mailto:elecamrc@linkway.com.br)

### **Sindicato dos Trabalhadores em Empresas Ferroviárias**

Avenida 10 nº 234 – centro – cep. 13.500-450

Fone: 35.24.36.02 35.34.97.80

e-mail: [stefzp@correionet.com.br](mailto:stefzp@correionet.com.br)

### **Sindicato dos Trabalhadores na Indústria de Alimentação e Afins de Rio Claro.**

Rua 01 nº 1.491 – centro – cep. 13.500-141

Fone: 35.34.56.13 35.24.44.70

e-mail: [sindialimentacao@ig.com.br](mailto:sindialimentacao@ig.com.br)

### **Sindicato dos Trabalhadores das Indústrias Cerâmicas e da Construção Civil e Mobiliária de Limeira e Região – base territorial de Rio Claro**

Avenida 12 nº 606 – centro – cep. 13.500-460

Fone: 35.24.27.15

e-mail: [sindcerc@globo.com](mailto:sindcerc@globo.com) [siticecom@siticecom.com.br](mailto:siticecom@siticecom.com.br)

### **Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico e eletroeletrônico de Limeira e Região.**

Rua 05 nº 1.466 – centro – cep. 13.500-181

Fone: 35.34.79.76

e-mail: [sindimetalsubsede@ig.com.br](mailto:sindimetalsubsede@ig.com.br)

**Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Rio Claro e Região**

Rua 07 nº 1.799 – centro – cep. 13.500-153

**e-mail:**

**Sindicato dos Trabalhadores do Serviço Público Municipal**

Rua 02 nº 2.009 – centro – cep. 13.500-142

Fone: 35.34.07.04

**e-mail:** [www.sindservrioclaro.com.br](http://www.sindservrioclaro.com.br)

**Sindicato dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Rio Claro**

Rua 01 nº 2.111 – centro – cep. 13.500-142

Fone: 35.24.97.07 - 3534 1113 - 3524 9708

**e-mail:** [sttr@claretianas.com.br](mailto:sttr@claretianas.com.br)

**Sindicato dos Vidreiros do Estado de São Paulo**

Rua 05 nº 1.466 – centro – cep. 13.500-181

Fone: (19) 35.25.30.70

**e-mail:** [www.vidreiros.org.br](http://www.vidreiros.org.br)

**Sindicato dos Trabalhadores em Estabelecimento Bancário de Rio Claro**

Rua 03 nº 1.887 – centro – cep. 13.500-162

Fone: (19) 35.24.43.45

**e-mail:** [seebrc@vivax.com.br](mailto:seebrc@vivax.com.br)

**APEOESP – Sindicato dos Professores de Ensino Oficial do Estado de São Paulo**

Rua 05 nº 1506 – centro – cep. 13.500-181

Fone; (19) 35.33.57.27 (19) 35.34.4808

**e-mail:** [rioclaro@apeoespsub.org.br](mailto:rioclaro@apeoespsub.org.br)