

# Voz Ativa

Coordenadoria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde



**Caríssimos (as),**

como o mês de abril foi marcado pela campanha Abril Verde, que tem o objetivo de alertar para a necessidade de prevenção de acidentes e riscos ocupacionais, estamos dedicando o informativo a esse tema que é para nós tão importante: a saúde do trabalhador. Durante todo o mês foram realizadas atividades para intensificar a organização das nossas ações destinadas à promoção da saúde dos nossos servidores, como também nos somamos às demais áreas técnicas da SESAP para olharmos para fora dos nossos muros e chamarmos a atenção para os riscos à saúde que todos os trabalhadores correm no seu exercício laboral.



Abril foi ainda o mês em que no dia 07 se comemorou o Dia Mundial da Saúde; em meio à pandemia pela COVID-19, com tantas vidas perdidas, constatamos que temos muito mais a lutar do que a celebrar. Por ocasião dessa data, a OPAS/OMS lançou a campanha “Construindo um mundo mais justo e saudável” e nós, que defendemos com todas as forças as conquistas do nosso SUS, também reconhecemos o muito que ainda nos falta construir para termos um mundo justo e saudável para todos, mas, longe de desistirmos, seguimos a construção, parafraseando Chico Buarque, “tijolo com tijolo num desenho mágico”.

Pensando no dia a dia dos profissionais/trabalhadores da saúde da nossa rede de atenção, que vêm convivendo com a pressão e as dores nesta pandemia, cujo dia a dia tem sido, como na música, de “olhos embotados de cimento e lágrima”, estamos preparando o Projeto “Quem cuida de quem cuida?”. A iniciativa tem o objetivo de premiar boas práticas na nossa rede de serviços e vamos inaugurar essa iniciativa focando na saúde mental dos servidores na pandemia. Pretendemos, com isso, valorizar e estimular ações marcadas pelo acolhimento, pela escuta, pelo alívio às tensões e às pressões daqueles que têm dado tudo de si para cuidar de quem mais necessita, neste momento de asperezas. A previsão é lançarmos esse prêmio ainda no primeiro semestre de 2021.

As vacinas têm chegado aos poucos, num processo mais lento do que gostaríamos, mudar esse ritmo tem sido uma luta árdua que enfrentamos na perspectiva de reacender a esperança de dias mais tranquilos, mas ainda falta muito... olhando para o alerta que abril nos trouxe, constatamos que é necessário fazer mais, muito mais, é preciso que olhemos com mais responsabilidade e tenhamos ações mais efetivas para podermos responder, de fato, que cuidamos dos que não tem medido esforços para cuidar de todos.

***Elenimar Costa Bezerra – Coordenadora de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (CGTES)***

**Doenças Relacionadas ao Trabalho**

Por Déborah Cachina (Psiquiatra da SUVIST e parceira do NESST/NASST Central)

**“A IMPORTÂNCIA DAS NOTIFICAÇÕES DOS ACIDENTES E DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO”**

O Ministério da Saúde (MS) entende que há uma necessidade de se conhecer a forma de adoecimento dos trabalhadores, no que se refere aos agravos relacionados com o processo de trabalho. Nessa perspectiva, o MS instituiu, em 2004, a notificação compulsória obrigatória. A notificação pode ser definida como a comunicação da ocorrência de determinada doença ou agravo à saúde, a qual é feita à autoridade sanitária, para fins de adoção de medidas de intervenção pertinentes.

Neste mês em que fazemos referência à campanha Abril Verde, que visa à conscientização sobre os acidentes e Doenças Relacionadas ao Trabalho (DRT) torna-se necessário difundir a relevância da notificação das DRT. A notificação desses agravos consiste em um importante instrumento para a saúde pública, pois a partir dela se tem real conhecimento sobre a situação de saúde dos trabalhadores. Deve ser realizada através do preenchimento da ficha de notificação no Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN), pelos profissionais dos serviços de saúde.

Dentre as DRT, destacam-se os Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRT), os quais têm se tornado ainda mais evidentes após o início da pandemia de COVID-19, uma vez que, nesse período, houve uma intensificação dos fatores de risco para adoecimento mental no trabalho, especialmente em trabalhadores de serviços considerados essenciais, como é o caso dos profissionais de saúde. Esses profissionais estão submetidos ao risco elevado de exposição à COVID-19, ao aumento da jornada de trabalho, às condições inadequadas de trabalho e ao baixo suporte social devido ao distanciamento de familiares.

Diante desse cenário, observamos a importância de se notificar os TMRT e demais DRT, uma vez que a notificação permite a instauração de medidas de prevenção e controle das doenças ou agravos à saúde dos trabalhadores.

A Campanha Abril Verde engloba ações de conscientização relacionadas à segurança e à saúde do trabalhador brasileiro. Partindo do pressuposto de que se pode fazer mais por um trabalho saudável e sem acidentes, por meio da disseminação de informações qualificadas que fortaleçam a cultura de prevenção de acidentes no ambiente de trabalho.

O mês de abril foi escolhido por conter duas datas importantes para o tema: o Dia Mundial da Saúde (7/4) e o Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes de Trabalho (28/4). O símbolo é um laço verde e a cor escolhida representa as questões de segurança e saúde do trabalho.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 2003, instituiu o dia 28 de abril como o Dia Mundial de Segurança e Saúde no Trabalho, em memória às vítimas de um acidente ocorrido em uma mina em Virgínia, nos Estados Unidos, em 1969. No Brasil, a data foi promulgada como o Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho, pela Lei nº 11.121, no ano de 2005.

DICAS DO NESST SESAP PARA UM HOME OFFICE MAIS PRODUTIVO E COM MAIS CONFORTO



A **ERGONOMIA** é uma ciência que estuda a relação do trabalhador com as condições do seu local de trabalho (inclusive o escritório doméstico). Esta tem por objetivo realizar adaptações do posto de trabalho em um contexto específico, para que os aspectos que trazem alguma dificuldade possam ser observados e se alcance uma solução coerente, a fim de melhorar a qualidade de vida e da atividade laboral desenvolvida pelo funcionário. Com o propósito de auxiliar você, trabalhador da SESAP/RN, a melhorar seu local de trabalho domiciliar e transformá-lo em um ambiente laboral confortável, seguro e produtivo, preparamos algumas dicas. Confira e procure seguir!

**Organize o seu tempo**



Tenha disciplina com horários, agendas e compromissos, mesmo que remotos, isso manterá a sua produtividade alta.

**Ambiente confortável**



Use uma cadeira mais ergonômica. A limpeza e a organização do espaço são itens importantes. Evite ambientes próximos a TV e mantenha a luminosidade e temperatura adequadas.

**Faça pausas periódicas**



Faça pausas periódicas, conforme ocorria no seu ambiente de trabalho: para tomar água, ir ao banheiro, fazer um lanche, se alongar ou mandar mensagem para os amigos ajudam na concentração, a manter a motivação e até a evitar doenças laborais.

**Estabeleça uma jornada**



Mesmo no lar, é preciso manter um horário de “entrada” e “saída”. Fique atento aos horários das refeições, mantendo sua alimentação nos horários habituais. Lembre-se de beber água e ir ao banheiro.

**Evite possíveis distrações**



Na hora em que estiver trabalhando, evite as redes sociais. Elas podem diminuir rapidamente a sua produtividade. Para quem tem filhos, converse com eles sobre a importância do que está fazendo e a necessidade de não ser interrompido por qualquer coisa. Também vale intercalar com o parceiro(a) ou familiar escalas para cuidar das crianças.

**Mantenha-se hidratado**

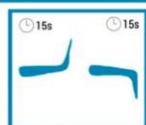


Tome bastante água durante o dia, além de ajudar na digestão e circulação sanguínea, a hidratação faz com que o cérebro mantenha a energia, memória e atenção, evitando dores de cabeça, confusão mental e dificuldades de concentração. Mantenha uma garrafa com água próxima no ambiente de trabalho.

Alongamentos para as micro pausas na jornada de trabalho.



Abra e feche as mãos e os dedos. 10x



Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso. 15s



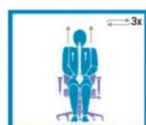
Estique os braços em frente ao corpo. 15s



Estenda os braços e as pernas. 15s



Alongue o pescoço para os lados. 15s



Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros. 3x



Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente. 15s



Massageie os ombros, braços e pescoço. 30s



Apoio ao Trabalhador da Sesap  
Por Alan Kardel (Psicólogo do NESST)

## TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS AO TRABALHO

O trabalho é fundamental para o homem. E, especialmente no mundo contemporâneo, dependendo de vários fatores, tanto pode assumir um papel positivo – como ferramenta para a autorrealização profissional e pessoal e meio para a aquisição de bens materiais quanto um papel negativo – como fonte de sofrimento e adoecimento, não apenas físico como também mental.

Da mesma forma, é certo que a “Saúde” é um campo de trabalho com particularidades que oferecem riscos específicos à saúde dos seus trabalhadores, como o risco de contaminação biológica, por exemplo. Também a Saúde mental é um tópico de extrema importância, para os trabalhadores da área da Saúde – não à toa, os trabalhadores da Saúde estão entre os mais frequentemente atingidos pela chamada “Síndrome de Burnout”, ou síndrome do esgotamento mental.

Nesse sentido, a SESAP-RN, vem desde 2018 estruturando uma rede de Núcleos de Atenção à Segurança e à Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (NASSTs). \*Tais Núcleos ainda não foram implantados em todas as unidades da SESAP, porém onde já existem demonstram a sua importância, atuando junto ao trabalhador e aos ambientes de trabalho, no tocante às ações de vigilância, de promoção, de prevenção, de recuperação e de reabilitação da saúde – tudo isso dentro dos limites de sua competência.

E para articular os NASSTs, foi implantado o Núcleo Estadual de Atenção à Segurança e à Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (NESST). Acontece que, a pandemia de COVID-19, além de todas as particularidades já citadas, impôs um agravamento dos riscos já existentes, incluiu novos riscos aos quais os trabalhadores da Saúde estão submetidos e retirou muitos dos nossos fatores protetivos no tocante à saúde mental. Trata-se de todas as implicações negativas geradas por essa pandemia, a qual já dura mais de um ano.

Como resultado dessa situação, novas necessidades foram apresentadas aos profissionais dos NASSTs (e em grande número). Os servidores estavam em sofrimento mental e estavam adoecendo de forma mais grave e mais frequentemente. E diante desse quadro, o NESST, em parceria com a Subcoordenadoria de Vigilância em Saúde do Trabalhador – SUVIST (antigo CEREST Estadual) e a Subcoordenadoria de Gestão em Educação em Saúde (SUGES) articulou o curso “Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho: uma abordagem para as equipes dos NASSTs”, o qual foi dirigido aos profissionais integrantes dos NASSTs.

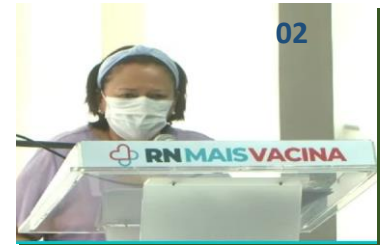
### MAIS QUALIFICAÇÃO

Neste curso, as equipes dos NASSTs tiveram oportunidade de abordar diversos temas relevantes aos Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRT), tais como: Trabalho e suas repercussões na Saúde Mental, Sofrimento X Adoecimento em Saúde Mental, Conceito e epidemiologia dos TMRT, Fatores de risco psicossociais envolvidos, Assédio moral no trabalho, Saúde Mental dos profissionais de saúde e a pandemia de COVID-19, TMRT mais prevalentes, Investigação diagnóstica dos TM e Nexos causais, Notificação dos TMRT, Seguimento e acompanhamento, Fluxograma de acolhimento para servidores em sofrimento psíquico, Promoção da Saúde (Mental), com ênfase em meditação *Mindfulness*, atividade física e Práticas Integrativas e Complementares (PIC's).

É importante registrar que a partir desse curso outras ações estão em planejamento para serem desenvolvidas a partir do engajamento dos participantes do curso:

- 1) Criação de um Grupo Técnico de SAÚDE MENTAL formado com representantes de cada NASST;
- 2) Cursos sobre o manejo do adoecimento mental dos servidores da saúde com uma abordagem mais técnica voltado aos profissionais médicos que atuam nos NASSTs para ocorrer em Junho de 2021.
- 3) Curso, de caráter introdutório, para a promoção da saúde mental e cuidado com os fatores de risco do adoecimento mental direcionado aos profissionais de Recursos Humanos da SESAP;
- 4) Através das reuniões com o GT de saúde mental dos NASSTs o desenvolvimento de estratégias de cuidados e técnicas ou atividades de prevenção e promoção à saúde mental dos servidores da saúde de acordo com os recursos e parcerias de que esses dispõem na região em que estão localizados!

## ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA E REDE DE EDUCAÇÃO PERMANENTE SÃO OFICIALIZADAS NO RN



A data histórica, 4 de maio, marca a concretização de um sonho: o esperado lançamento da Escola de Saúde Pública do Rio Grande do Norte (ESPRN), antigo Cefope, e da Rede de Educação Permanente da Saúde Estadual. A solenidade, em formato híbrido, foi transmitida pelo canal da ESP no [You Tube](#) a partir do auditório da governadoria (foto 01).

A governadora Fátima Bezerra (foto 02) ressaltou a satisfação em promover a capacitação e formação aos trabalhadores. "Estamos falando de educação, e temos à frente uma professora no governo, um secretário que é professor, e a adjunta Maura Sobreira, também professora. Essa escola é um sonho. Ela responde a um desafio diário e cotidiano que é melhorar cada vez mais a gestão". O secretário estadual de saúde Cipriano Maia (foto 03) destacou que a Escola representa um marco para o Sistema Único de Saúde (SUS) no Rio Grande do Norte.

O evento contou presencialmente com a participação da governadora Fátima Bezerra, de representantes do Ministério Público Federal e Estadual, Cosems, do Secretário Estadual de Educação, de representantes do Conselho Estadual de Educação, da Coordenadora de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Elenimar Costa, da Subcoordenadora de Gestão da Educação na Saúde Larissa Araújo Monteiro e Claudia Frederico, diretora Geral da ESPRN.

Virtualmente teve a participação do secretário de Estado da Saúde, Cipriano Maia, do representante do Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass), e da Câmara Técnica do CONASS, do Conselho Estadual de Saúde, professora Janete Castro, professora do Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva (NESC) /Assessora do Projeto da Rede, Ranielly Santos de Aquino - Diretora Técnica Pedagógica da ESPRN, Dalvaci Lima de Sena - Diretora Administrativa da ESPRN e Ana Carla Macedo - Apoiadora da ESPRN, além de representantes das Regionais de Saúde e de Núcleos de Educação Permanente, como também de coordenadores da Sesap.

### REDE DE EDUCAÇÃO PERMANENTE

A Sesap, por meio da Subcoordenadoria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (SGTES) agora conta com a Rede Estadual de Educação Permanente em Saúde, que consiste numa rede articulada de ensino, serviço, pesquisa e extensão, para potencializar ações de Educação Permanente em Saúde de forma descentralizada e regionalizada, com vistas à melhoria da qualidade assistência aos usuários do SUS/RN. Uma das diretrizes da Rede é fortalecer a atuação da Escola de Saúde Pública nos processos de educação permanente nos territórios das regiões de saúde, por meio de parceria com as Instituições de Ensino Superior e de forma articulada aos Núcleos de Educação Permanente das Regionais de Saúde.

## O CEFOPE VIRA HISTÓRIA E A ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DO RN DECOLA



Criado em 03 de fevereiro de 1984 por meio do Decreto Governamental nº 8.861, o Centro de Formação de Pessoal para Serviços de Saúde (Cefope) completou 37 anos em 2021. Chegou à marca de 21.592 mil profissionais de saúde qualificados em diversos cursos. Entre eles se destacam os cursos de Técnico em Enfermagem, Técnico de Saúde Bucal, Cuidador de Idosos, Técnico em Análises Clínicas, Especialização Técnica em Urgência e Emergência e em Saúde Mental, entre outros. Ao longo de sua existência a escola se adaptou aos diversos projetos do Ministério da Saúde, à Política Nacional de Educação Permanente e sempre atendeu as normas da Lei de Diretrizes e Bases da Educação.

Considerando a importância desta escola para o Rio Grande do Norte e entendendo que as invocações em saúde são indispensáveis, a gestão que assumiu em 2019 ampliou as ações do Cefope, o que possibilitou a criação da Escola de Saúde Pública do RN (ESPRN) por meio do Decreto Governamental nº 30.207 de 8 de dezembro de 2020. E no dia 4 de maio de 2021 a ESP finalmente é entregue a população do Rio Grande do Norte.

“Com essa mudança a instituição vai poder agregar ações para profissionais de diferentes formações em nível de pós-graduação Lato sensu, além das atividades formativas voltadas para o Nível Médio adensando às suas atividades as ações de pesquisa e extensão. Na perspectiva que as dimensões de ensino, pesquisa e extensão devem ser marcadas como elementos indissociáveis no processo formativo”, explica Cláudia Frederico de Melo, diretora geral da ESP/RN.

### CURSOS PARA 2021

A ESP continua ofertando as turmas do curso de **Tecnologia da Informação em Saúde**, e neste mês de maio inicia o **Curso de Planejamento em Saúde para Gestores Municipais do Sistema Único de Saúde**. Ainda para 2021 vai ofertar os cursos técnicos de **Segurança do Paciente**, o **Técnico em Órteses em Próteses** realizado em parceria com a Fiocruz e o **Técnico em Enfermagem** para os profissionais que ainda atuam na rede como auxiliares de enfermagem. Outra grande conquista da ESPRN é a possibilidade de poder ofertar cursos de pós-graduação para gestores do SUS. A escola recebeu no dia 21 de abril deste ano o credenciamento para poder ofertar cursos de pós-graduação na área de saúde. Com essa ação do Governo do RN, os gestores que atuam no SUS terão oportunidade para se capacitar, formar, aperfeiçoar, atualizar e se especializar.



SE LIGA NAS NOVIDADES

## HISTÓRIA DO CEFOPE VAI VIRAR DOCUMENTÁRIO



Com direção do servidor Bucka Dantas, cineasta por formação, e condução das entrevistas pelas comunicadoras Eufrásia Ribeiro e Anna Karlla Fontes, todos integrantes do Núcleo Audiovisual de Divulgação Interna (NAVI) da CGTES, a história do Cefope está ganhando um registro em vídeo. O material visa imortalizar nas telas um pouco dessa história, hoje transformado em Escola de Saúde Pública. No formato Documentário, o vídeo está em produção registrando vários momentos importantes para a instituição.

Os relatos são feitos por protagonistas de diferentes épocas desta história: ex-gestores, consultores, docentes e ex-discentes, servidores, entre outros, que narram episódios e a evolução do Centro de Formação ao longo destes 37 anos de existência até o momento atual. Durante o lançamento da ESPRN, um teaser (breve resumo) do que vem por aí foi apresentado na *live*. Bucka explica que o documentário é um gênero cinematográfico que apresenta “uma visão da realidade de forma criativa”.

No registro estão presentes depoimentos de gestores atuais, como o secretário Cipriano Maia; da coordenadora de GTES Elenimar Costa, da diretora geral Cláudia Frederico, da servidora Leda Hansen, ex-integrante da equipe técnica do Cefope; da pesquisadora da UFRN Raimunda Germano, da ex-consultora e ex-integrante da equipe técnica Jalila Leite, atualmente professora na UFRN, entre outros.

### NOVO PORTAL RH JÁ ESTÁ DISPONÍVEL

Já está concluída a transferência da Intranet para a rede aberta de Internet. A notícia foi divulgada com muita alegria pela subcoordenadora de Informação em Gestão do Trabalho e da Educação, Avânia Dias de Almeida. “Esta etapa faz parte de uma série de atualizações que se encontram em desenvolvimento pela nossa equipe técnica”, informou Avânia, acrescentando que em breve será lançado um Guia com instruções detalhadas de acesso e funcionalidade dos sistemas que o compõe. Para acessar o Portal RH: utiliza o mesmo usuário e senha na Área Restrita e clica em: [www.portalrh.saude.rn.gov.br](http://www.portalrh.saude.rn.gov.br). Qualquer dúvida ou suporte entrar em contato através do email: <mailto:msigtесаudern@gmail.com>.

### Oficina para Utilização do Mural Interativo

Ferramenta Padlet

Quarta-feira  
**12 DE MAIO**

Manhã 09h às 11h  
Tarde 14h às 16h



Transmissão via Google Meet  
<https://meet.google.com/mib-vbwh-dqm>



Coordenadoria de Gestão  
do Trabalho e da Educação  
na Saúde (CGTES)



CLIQUE [AQUI](#) PARA PARTICIPAR

## EXPEDIENTE

Mais uma vez, o momento é de muito trabalho e nesta crise provocada mundialmente pela pandemia, não poderia ser diferente. Aqui é o canal para divulgarmos o trabalho de todas as Subcoordenadorias ligadas à Coordenadoria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (CGTES), dando visibilidade e transparência às ações. O e-mail [voztativainformativo@gmail.com](mailto:voztativainformativo@gmail.com) está disponível para o envio de informações.

**Informativo Voz Ativa CGTES**

Organização, textos, fotos e diagramação  
Núcleo Audiovisual de Divulgação Interna da CGTES: Anna Karlla Fontes, Bucka Dantas, Carlézia Alves e Eufrásia Ribeiro.

Pauta, produção e revisão final:  
Carlézia Alves

Maria de Fátima Bezerra  
Governadora do Estado do Rio Grande do Norte

Cipriano Maia de Vasconcelos  
Secretário de Estado da Saúde Pública

Elenimar Costa Bezerra  
Coordenadora de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde

Renata Freire do Nascimento  
Subcoordenadora da Gestão do Trabalho

José Evanildo Cândido  
Subcoordenador de Administração de Pessoal

Avânia Dias de Almeida  
Subcoordenadora de Informação em Gestão do Trabalho e da Educação

Rayane Larissa Santos de Araújo  
Subcoordenadora de Gestão da Educação na Saúde

## MÃE - UM AMOR SEMPITERNO



O que este nome tem de curto  
Ele tem de intenso  
Será que ele é importante?  
Será que ele é decisório?  
O seu peso é tão imenso  
Que seu registro basta no cartório

Pai e mãe são igualmente amantes  
Porém, por que o nome dela é destaque?  
É que nos momentos chocantes  
Para defender os filhos não se abate

Ela é referenciada no Velho  
E também no Novo Testamento  
Naquele é feito por Isaías  
E neste por Paulo, e a contento

O tamanho da sua importância é tal  
Que o Senhor Jesus fez referência  
Na metáfora de uma mãe galinha  
Não cometendo nenhuma indecência

Maior dEle é o amor pelo homem  
É o amor que nunca falha  
Assim ela com seus pintinhos  
Que os chama quando se espalham

Seledon Marques  
(Médico da Regulação Sesap e poeta)