



ABSENTEÍSMO LABORAL

*Os fatores motivadores
e o ensino da prevenção*

*Davi Fideles de Oliveira
Carlos Marcelo Balbino
Lucrécia Helena Loureiro*



Absenteísmo Laboral



Pode ser definido a ausência não programada de um trabalhador ao ambiente de trabalho por faltas, atrasos ou saídas antecipadas.

As ausências ao trabalho são uma das principais preocupações das de instituições empregadoras em todo o mundo, pois afetam diretamente a produtividade e a rentabilidade, tal fenômeno é configurado como falta a um dia ou período de trabalho.

Fatores Motivadores

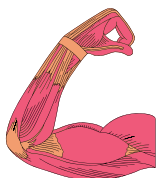
As causas e motivações para o absenteísmo são as mais diversas e os impactos gerados pelas ausências ao trabalho afetam tanto a empresa quanto o funcionário que pratica tal ação.



Existem múltiplos fatores que são tendenciosos ao favorecimento do absenteísmo, neste material identificamos os principais fatores motivadores citados no Brasil e no mundo.

FATORES MOTIVADORES:

• Distúrbios Musculoesqueléticos



Os distúrbios musculoesqueléticos, tais como: coccidinia (inflamação da região do cóccix), tendinite, epicondilite (inflamação dos tendões do cotovelo), artrose do joelho, síndrome do piriforme (condição rara que afeta a compressão do nervo ciático pelo músculo piriforme na nádega), hérnia discal, entre outros, são comuns entre os trabalhadores, sendo responsáveis por grande parte dos afastamentos e ausências ao trabalho.

As estruturas do sistema musculoesqueléticos auxiliam na postura e movimento do corpo, são ligados aos osso e em torno das articulações. Ficar na mesma posição por horas pode gerar algumas doenças ocupacionais ou lesões por repetição..

Como prevenir?

A execução de pequenas pausas durante o trabalho e a prática de ginástica laboral são fundamentais para a prevenção dos distúrbios musculoesqueléticos.



Saiba mais...



• Doenças Mentais



Existem diversos tipos de doenças mentais, as mais comuns entre os trabalhadores são: ansiedade, depressão, transtorno afetivo bipolar, demência, esquizofrenia, síndrome de Burnout e outras psicoses, as doenças mentais afetam a rotina do trabalhador de modo significativo dentro e fora do trabalho.

Como prevenir?



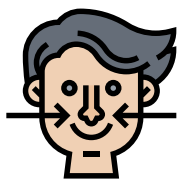
A prática regular de exercícios físicos, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e um sono adequado são práticas de autocuidado importantes para a saúde mental.

A adoção de uma gestão aberta a diálogos, e participação dos funcionários na construção e adequação das rotinas de trabalho também são primordiais para a saúde mental no trabalho.

Saiba mais...



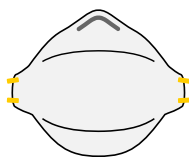
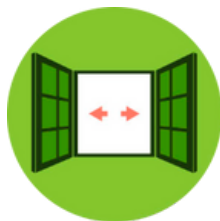
• Doenças Respiratórias



As doenças que afetam o sistema respiratório, tais como: gripes, asma, bronquite, sinusite, pneumonia, tuberculose, patologias virais como covid-19 e outras prejudicam o trabalhador e podem afetar o desenvolvimento de suas atividades no trabalho, sendo também prejudiciais para a oxigenação adequada do sangue, gerando diversos impactos.

Como prevenir?

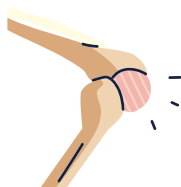
Algumas medidas podem evitar doenças respiratórias e seus agravos: aumentar a ingestão de líquidos, evitar fumar, minimizar a exposição a produtos químicos e poeiras através do uso de equipamentos de proteção individual, manter os ambientes de trabalho arejados, realizar a higienização das mãos com frequência, manter cobertura vacinal atualizada, manter hábitos saudáveis, como tempo de sono adequado, alimentação equilibrada e exercícios físicos.



Saiba mais...



• Doenças Articulares



As articulações oferecem uma boa dinâmica de funcionamento do corpo, permitindo ao trabalhador a execução de movimentos importantes e necessários ao desenvolvimento de atividades laborais.

Quando as articulações são acometidas por doenças como: artrose/osteoartrite, artrite, artrite reumatoide, gota, bursite, tendinite e outras, o trabalhador pode ter redução do seu desenvolvimento profissional e da sua capacidade de trabalho, vindo a se afastar de suas atividades.

Como prevenir?

Praticar atividades físicas de baixo impacto como natação ou caminhadas, conforme recomendação e orientações de profissionais especializados, pode favorecer o fortalecimento dos músculos próximos das articulações, evitando lesões.

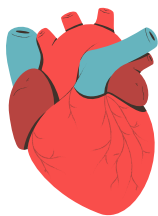


Manter uma boa postura e evitar movimentos repetitivos. ajuda preservar as articulações.

Saiba mais...



• Doenças Cardiovasculares



As doenças cardiovasculares afetam os vasos sanguíneos e o coração, uma das principais estruturas do sistema circulatório. As lesões desse sistema são razão de afastamentos temporários e até mesmo definitivo de trabalhadores.

Dentre as principais doenças cardíacas estão: hipertensão arterial, arritmias, infarto do miocárdio, miocardites e insuficiência cardíaca.

Como prevenir?



Manter um estilo de vida saudável, praticar exercícios físicos de forma regular como: caminhadas, ciclismo, natação e esportes, com acompanhamento de profissionais especializados, pode auxiliar na prevenção de tais doenças.

.Antes de iniciar as atividades físicas lembre-se de consultar profissionais especializados.

Manter uma alimentação saudável e equilibrada através da orientações profissionais especializadas tende a promover melhor qualidade de vida.

Saiba mais...



PREVENÇÃO E INTERVENÇÕES PARA REDUÇÃO DO ABSENTEÍSMO

- **Programas de Qualidade de Vida**



A adoção de programas de qualidade de vida do trabalhador, onde sejam contempladas: ações de saúde, esporte, lazer, atividades sociais e de promoção ao bem estar físico e mental podem auxiliar na redução das baixas durante as jornadas de trabalho. Tais ações podem ser executadas na própria empresa ou através de parcerias.

- **Reconhecimento Profissional**

O reconhecimento e a recompensa dos trabalhadores pelos desempenhos excepcionais nas atividades, tende a favorecer a melhoria do desempenho e a redução das ausências ao trabalho.



- **Flexibilidade de horários**



Uma jornada de trabalho mais flexível, tende a ajudar os funcionários a equilibrarem suas atividades pessoais e profissionais. O trabalho home office pode ser uma alternativa, para minimização das ausências ao trabalho.

- **Endomarketing / Comunicação Interna**



Uma comunicação eficaz com os trabalhadores para mantê-los informados sobre políticas da empresa, benefícios e recursos disponíveis.

- **Desenvolvimento Profissional**



Favorecer o desenvolvimento e crescimento profissional, pode motivar os trabalhadores a desenvolver melhor suas atividades no ambiente de trabalho, a probabilidade de crescimento gera maior potencial de satisfação.

- **Programas de Treinamentos**



Realizar treinamentos e a educação permanente com os funcionários e gestores, podem favorecer as melhorias da cultura organizacional.

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS- GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE E DO MEIO AMBIENTE

Folder digital elaborado para apresentação ao Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, na Linha de Pesquisa em Ensino em Ciências da Saúde do UNIFOA, como requisito para obtenção do título de mestre, sob orientação do Professor Doutor Carlos Marcelo Balbino e coorientação da Professora Doutora Lucrécia Helena Loureiro..

Carlos Marcelo Balbino

Pós-doutorando em Engenharia de Produção; Doutor em Ciências do Cuidado em Saúde; Mestre em Enfermagem Assistencial; Especialista em Docência do Ensino Superior e Profissional; Coordenador e Professor no Curso de graduação e pós graduação - UNIFOA.

<http://lattes.cnpq.br/2757282565715178>

Lucrécia Helena Loureiro

Pós Doutorado em Enfermagem e Biociências; Doutora em ciências da saúde; Mestrado em Ciências da Saúde e Meio Ambiente; Professora na graduação e pós-graduação de enfermagem do UniFOA.

<http://lattes.cnpq.br/6766173053167523>

Davi Fideles de Oliveira

Mestrando em Ensino em Ciências em Saúde e Meio Ambiente; Pós-Graduado em Enfermagem do Trabalho; Graduado em Enfermagem; Professor Convidado do Curso Técnico de Enfermagem do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA;

<http://lattes.cnpq.br/0066829705343153>

