

"Soluções Inteligentes para a Saúde e Segurança de sua Empresa."

Ano I - nº 4

Abril de 2009 - 4º Edição

Clientes, amigos e colaboradores:

Nesta 4º Edição do Info Qualytá iremos reafirmar a importância da divulgação da área de Segurança e Saúde Ocupacional por intermédio de dados alarmantes da Previdência relacionados a acidentes e doenças do trabalho.

A pedido de alguns clientes, também tiraremos algumas dúvidas sobre o PPP, visando orientar sobre a obrigatoriedade, elaboração e emissão deste formulário, que se faz necessário para todos os empregados.

E como em abril, os chocolates ganham papel importante em nossa dieta diária alertaremos sobre os benefícios e malefícios desta "guloseima".

Boa Leitura!



Segurança e Saúde Ocupacional

Em 2006 foram registrados 503.890 acidentes e doenças do trabalho, entre os trabalhadores assegurados da Previdência Social. Observem que este número, que já é alarmante, não inclui os trabalhadores autônomos (contribuintes individuais) e as empregadas domésticas. Estes eventos provocam enorme impacto social, econômico e sobre a saúde pública no Brasil. Entre esses registros contabilizou-se 26.645 doenças relacionadas ao trabalho, e parte destes acidentes e doenças tiveram como consequência o afastamento das atividades de 440.124 trabalhadores devido à incapacidade temporária (303.902 até 15 dias e 136.222 com tempo de afastamento superior a 15 dias), 8.383 trabalhadores por incapacidade permanente, e o óbito de 2.717 cidadãos.

Para termos uma noção da importância do tema Segurança e Saúde Ocupacional basta observar que no Brasil ocorre

cerca de 1 morte a cada 3 horas, motivadas pelo risco decorrentes dos fatores ambientais do trabalho e ainda cerca de 14 acidentes ocorrem a cada 15 minutos na jornada diária. Se considerarmos exclusivamente o pagamento, pelo INSS, dos benefícios devido a acidentes e doenças do trabalho somado ao pagamento das aposentadorias especiais decorrentes das condições ambientais do trabalho encontraremos um valor superior a R\$ 10,5 bilhões/ano.

Se adicionarmos despesas como o custo operacional do INSS mais as despesas na área da saúde e afins o custo - Brasil atinge valor superior a R\$ 39 bilhões. A dimensão dessas cifras apresenta a premência na adoção de políticas públicas voltadas à prevenção e proteção contra os riscos relativos às atividades laborais.

Muito além dos valores pagos, a quantidade de casos, assim como a gravidade geralmente apresentada como consequência dos acidentes do trabalho e doenças profissionais, ratificam a necessidade emergencial de implementação de ações para alterar esse cenário.

O tema prevenção e proteção contra os riscos derivados dos ambientes do trabalho e aspectos relacionados à saúde do trabalhador felizmente ganham a cada dia maior visibilidade no cenário mundial e a **Qualytá Ocupacional** tem buscado formas de ajudar as empresas a entenderem e adotarem práticas preventivas, que geram benefícios a todos.

PPP – Perfil Profissiográfico Previdenciário

O Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP) é um formulário com campos a serem preenchidos com todas as informações relativas ao empregado, como por exemplo, a atividade que exerce, o agente nocivo ao qual é exposto, a intensidade e a concentração do agente, exames médicos clínicos, além de dados referentes à empresa.

O formulário deve ser preenchido pelas empresas que exercem atividades que exponham seus empregados a agentes nocivos químicos, físicos, biológicos ou associação de agentes prejudiciais à saúde ou à integridade física (origem da concessão de aposentadoria especial após 15, 20 ou 25 anos de contribuição). Além disso, todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais e do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional, de acordo com NR nº 9 e NR nº 7 também devem preencher o PPP.

A empresa (ou equiparada à empresa) deverá elaborar PPP de forma individualizada para seus empregados e o responsável legal pela empresa deverá assiná-lo.

Quando houver o desligamento do empregado, a empresa é obrigada a fornecer uma cópia autêntica do PPP ao trabalhador, sob pena de multa, caso não o faça.

Para melhor orientá-los, segue o link com modelo de formulário do PPP e instruções de preenchimento:

http://www.previdenciasocial.gov.br/arquivos/office/3_081014-103743-732.pdf

Dúvidas, fale conosco!
Podemos assessorá-lo!

Os benefícios e malefícios do Chocolate!



Ele está por a toda parte. No mês de abril, fileiras de ovos de chocolate se multiplicam nos supermercados e nas doçarias, exigindo muita força de vontade de quem não pode ou não quer sucumbir à tentação.

Altamente calórico, o chocolate é o vilão das dietas, mas pode ser consumido com moderação por pessoas saudáveis.

Nutritivo, contém vitaminas e sais minerais, além de alto teor de flavonóides - antioxidantes que podem ajudar a reduzir os riscos de doenças cardiovasculares- e de substâncias precursoras da serotonina - responsável pela sensação de prazer e bem-estar.

Selecionamos algumas dúvidas e curiosidades a respeito desta guloseima:

1. **Chocolate faz bem para a saúde?**
Alguns estudos, não conclusivos, dizem que os antioxidantes presentes no chocolate amargo combatem os radicais livres, retardando, assim, o envelhecimento, e ajudam a diminuir os níveis de LDL (o mau colesterol) no sangue. Ele contém vitaminas --A, B, C, D e E-- e sais minerais, como o ferro e o fósforo. De qualquer modo, por ser altamente calórico, deve ser consumido com moderação inclusive por pessoas saudáveis. O chocolate ao leite e o branco são os menos recomendados, devido às gorduras saturadas presentes no leite.



2. Qual é a quantidade recomendada por dia?

A Organização Mundial de Saúde não recomenda o consumo de nenhum tipo de doce. Para quem não resiste, o importante é não ultrapassar o limite diário de até 50 gramas, em função dos altos teores de açúcar e gordura.

3. Qual é o mais e o menos calórico?

O chocolate amargo e o ao leite têm praticamente as mesmas calorias.

4. O "diet" engorda? E o "light"?

Como não tem açúcar na composição, o teor de gordura do "diet" precisa ser maior, para garantir a mesma consistência. Em alguns casos, ele chega a ser mais calórico que o chocolate comum, por isso é indicado apenas para diabéticos, não para pessoas com restrição calórica. Já os "light" têm menos gordura e, por isso, menos calorias.

5. Quem não deve comer chocolate de jeito nenhum?

Pessoas sensíveis podem ter enxaqueca provocada por alergias ou devido à ação de substâncias vasodilatadoras presentes no chocolate, além de irritações na pele, no estômago e na mucosa intestinal. A tosse pode ocorrer como manifestação alérgica, embora não seja comum. A diarreia pode ser causada pelo consumo excessivo, devido ao alto teor de gordura, razão pela qual pessoas com problemas no fígado devem evitá-lo. Estima-se também que de 10% a 15% das pessoas com doenças labirínticas tenham problemas com o metabolismo de açúcar.



6. Qual o é o efeito dele na pele? Dá espinha? E dos cosméticos à base de chocolate?

Nenhum estudo científico comprova a relação entre o consumo de chocolate e o surgimento de espinhas. Alguns dermatologistas, no entanto, afirmam que pacientes com propensão à acne relatam piora após a ingestão exagerada de chocolate.

Já os efeitos de cosméticos e tratamentos para a pele à base de chocolate, disponíveis desde a Antigüidade, são duvidosos. O óleo do cacau hidrata a pele apenas superficialmente, podendo ser usado em peles ressecadas ou envelhecidas, embora existam produtos mais eficazes.

7. Chocolate pode causar dependência?

Sim. Ele contém três substâncias que podem provocá-la: a teobromina, a cafeína e a feniletiamina. Para ser caracterizada como dependente, a pessoa precisa consumir chocolate para se sentir bem ou ter sintomas depressivos quando fica muito tempo sem comê-lo. Geralmente, o problema afeta os indivíduos angustiados e os ansiosos.

8. Os chocolates com mais cacau são os melhores?

O conceito é relativo, já que depende do gosto pessoal. Mas, quanto maior a quantidade de cacau, menor a de outros ingredientes que mascaram o seu sabor. Para um chocolate derreter facilmente na boca, a quantidade de manteiga de cacau é determinante, porque seu ponto de fusão é a temperatura do corpo humano: quando entra em contato com o calor da boca, o chocolate derrete.

Editorial, matérias e artigos: Dr. Marco D'Andrea e Kelly Gabriel

Fale conosco: (21) 2224-9366 **E - mail:** comercial@qualytaocupacional.com.br