



Guia fácil da saúde no trabalho para

# trabalhadoras e trabalhadores

---



**ANAMT**  
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE  
MEDICINA DO TRABALHO



# Guia fácil da saúde no trabalho para **trabalhadoras** e trabalhadores

# **DIRETORIA EXECUTIVA E CONSELHO FISCAL**

## **PRESIDENTE**

Dr. Francisco Cortes Fernandes (Gestão 2023-2025)

## **VICE-PRESIDENTE**

Dr. Valter Lacerda

## **VICE-PRESIDENTES REGIONAIS**

Dra. Regina Cláudia Rebouças Mendes Alho – Vice-Presidente Região Norte

Dra. Valéria Lima Reis Lobo – Vice-Presidente Região Centro-Oeste

Dr. Ricardo Martins – Vice-Presidente da Região Sul

Dr. Pascoal Gomes – Vice-Presidente da Região Nordeste

Dr. Vinício Moreira – Vice-Presidente Região Sudeste

## **DIRETORES E ASSESSORES**

Dr. Luis Fernando Gagliardi – Diretor Administrativo

Dr. Leonardo Pereira Cabral – Diretor Administrativo Adjunto

Dra. Joyce Pessoa – Diretora Financeira

Dra. Liane Povoas Garcez de Aguiar – Diretora Financeira Adjunta

Dra. Rosylane Rocha – Diretora Científica

Dr. Filipe Pacheco Lanes Ribeiro – Diretor de Comunicação e Marketing

Dr. Fábio Francisco dos Santos – Diretor de Patrimônio

Dr. Ricardo Turenko – Diretor de Relações Internacionais

Dra. Gilvana Campos – Diretora de Legislação

Dra. Simone Assalie – Diretora de Ética e Defesa Profissional

Dra. Marilurdes Monteiro Barros – Diretora de Título de Especialista

Dr. Ruddy Facci – Assessor do Presidente da ANAMT com participação de consultor do Presidente

Dr. Carlos Campos – Assessor Técnico com Participação na Diretoria de Título de Especialista

Dr. Alvaro Frigério Paulo – Assessor Técnico com Participação na Comunicação

## **CONSELHO FISCAL**

Conselho Fiscal – Titular – Dra. Rosani Araújo

Conselho Fiscal – Titular – Dr. João Anastácio Dias

Conselho Fiscal – Titular – Dr. Antonio Carlos Gavazza

Conselho Fiscal – Suplente – Dra. Soraia Carmem Nardi

Conselho Fiscal – Suplente – Dr. Pietro Aguiar Tavares de Paula Gomes

Conselho Fiscal – Suplente – Dr. Aleandro Pinheiro de Sousa

## **REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DE TRABALHO (RBMT)**

Dr. Sérgio de Lucca - Editor-Chefe da RBMT

# Mensagem do presidente da ANAMT

A saúde no trabalho é um direito de todas as trabalhadoras e trabalhadores do Brasil. O objetivo desse guia é que todos possam conhecer melhor o que é a Medicina do Trabalho e como ela atua – um passo importante para que cada um possa contribuir para um ambiente de trabalho seguro e saudável.

O médico do trabalho deve acompanhar sua saúde, orientar sobre riscos e ajudar a prevenir doenças relacionadas à sua atividade. Mas esse cuidado não depende apenas do médico ou da empresa: você também deve ser um agente na proteção da sua saúde e da sua segurança, ao usar corretamente os EPIs, seguir as orientações de segurança e comunicar quando perceber algo errado.

Participar ativamente da construção de um ambiente de trabalho mais seguro é um papel conjunto. A Associação Nacional de Medicina do Trabalho acredita que saúde e bem-estar são as maiores riquezas do trabalhador.

Seguimos juntos na missão de cuidar de quem faz o Brasil crescer.



**Dr. Francisco Cortes Fernandes**

# 1. Saúde no trabalho: Para que serve?



É para cuidar de você no trabalho! Assim você não fica doente nem se machuca por causa do seu serviço.

# 2. O médico do trabalho: Quem é ele?



Ele é um médico especializado em prestar assistência à saúde do trabalhador e fazer a gestão da segurança e saúde no trabalho. Seu objetivo é manter o seu bem-estar!

# É o que o médico do trabalho faz?



Ele tem várias responsabilidades, entre elas:

- **Checa sua saúde:** Te examina e, se necessário, solicita exames complementares para ver se está tudo ok para você trabalhar.
- **Ajuda a evitar doenças:** Avalia se tem algum risco, especialmente no seu trabalho, que pode te deixar doente.
- **Te orienta:** Explica como se cuidar, o que você pode fazer para melhorar sua saúde e a sempre agir com segurança.
- **Lembre-se:** Ele é seu amigo na saúde. Pode conversar com ele!



## 3. Exames:

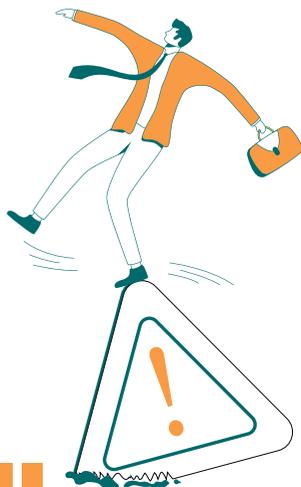
# Por que fazer?

Os exames são importantes para ver como está sua saúde agora e acompanhá-la durante o tempo que você trabalha na empresa.

# Tipos de exames:

- **Exame admissional:** Antes de começar a trabalhar, para ver se não há nada que te impeça de realizar sua função ou alguma condição de saúde que possa ser agravada pelo trabalho.
- **Periódicos:** Na maioria dos casos, acontece a cada dois anos. É anualmente para situações em que há risco. Ele existe para acompanhar sua saúde enquanto você exerce suas atividades.
- **Monitoramento biológico:** Geralmente é feito a cada seis meses. Estes exames garantem que você está seguro e que os riscos existentes em seu trabalho estão sob controle.
- **Retorno ao trabalho:** É feito após você ficar afastado por um tempo, por algum motivo de saúde.
- **Mudança de risco:** Se você for fazer outro tipo de serviço e se houver mudanças nos riscos nas atividades que você realiza.
- **Demissional:** Realizado quando você vai sair da empresa. É importante garantir que você está saindo bem de saúde.

# 4. Riscos no trabalho: Cuidado com...



No trabalho podem ter algumas coisas que prejudiquem sua saúde. Fique de olho!

- **Barulho muito alto:** Pode machucar seu ouvido.
  - **Calor ou frio demais:** Pode te deixar doente.
  - **Produtos químicos:** Podem irritar a pele ou fazer mal ao ser inalado.
  - **Levantar peso excessivo:** Pode machucar sua coluna.
  - **Fazer o mesmo movimento muitas vezes:** Pode causar dor.
  - **Máquinas sem proteção:** Podem provocar acidentes.
- Alguns outros tipos de trabalho que merecem atenção especial:
- Trabalho em altura (acima de 2 metros)
  - Trabalho em locais fechados (espaços confinados)
  - Trabalho com eletricidade, operação de máquinas ou equipamentos, entre outros.

# 5. Você também ajuda!



Não é só a empresa e o médico do trabalho que cuidam da sua saúde. Você também tem um papel importante! Como?

- Use os equipamentos de proteção individual determinados para a sua função, os famosos EPIs: capacete, luva, óculos, botas, entre outros.
- Siga todas as regras de segurança. Preste atenção nas orientações e nunca faça nada fora dos padrões estabelecidos.
- Fale se algo estiver errado. Caso identifique algum perigo ou caso não se sinta bem, pare imediatamente seu trabalho e avise ao seu superior!



# Fique atento e cuide-se!

Sua saúde é a sua maior riqueza. Juntos, podemos construir um ambiente de trabalho onde a segurança e o bem-estar vêm sempre em primeiro lugar.

Em caso de dúvidas, procure o seu supervisor ou a equipe de segurança do trabalho.



Saiba mais em [www.anamt.org.br](http://www.anamt.org.br).