

Centro de Educação Tecnológica Paula Souza

Etec Professor Adhemar Batista Heméritas

Técnico em Recursos Humanos

Ariane Cristina da Silva Goes

Giovanna Glória da Silva Correia

Isabelli Martins Cinti Gonzales

Italo Jocélio de Lima Ribeiro

Luana Rodrigues Fontes

Marco Enzo Santos Silva

Sara Raquel Veloso de Paula

Saúde Mental e Física no Ambiente de Trabalho

São Paulo

2024

Centro de Educação e Tecnologia Paula Souza

Etec Professor Adhemar Batista Heméritas

Técnico em Recursos Humanos

Ariane Cristina da Silva Goes

Giovanna Glória da Silva Correia

Isabelli Martins Cinti Gonzales

Italo Jocélio de Lima Ribeiro

Luana Rodrigues Fontes

Marco Enzo Santos Silva

Sara Raquel Veloso de Paula

Saúde Mental e Física no Ambiente de Trabalho

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso Técnico em Recursos Humanos da
Etec Adhemar Batista Hémeritas, orientado
pelo Prof. Robson Stolfi, como requisito
parcial para obtenção do título técnico

São Paulo

2024

Ariane Cristina da Silva Goes
Giovanna Gloria da Silva Correia
Isabelli Martins Cinti Gonzales
Italo Jocélio de Lima Ribeiro
Luana Rodrigues Fontes
Marco Enzo Santos Silva
Sara Raquel Veloso de Paula

Saúde Mental e Física no ambiente de trabalho

Trabalho de conclusão do curso, apresentado a Etec Adhemar Batista Heméritas, com o requisito parcial por obtenção do título de Técnico em Recursos Humanos.

São Paulo, 26 de Novembro de 2024

BANCA EXAMINADORA

Prof. Robson Stolfi
Prof. Orientador

Cristina Menegocci Losano
Coordenadora de curso

Paulo Cesar Machado
Professor

Dedicatória

Dedicamos este trabalho aos nossos pais, familiares e amigos. Por nos ouvir, incentivar, apoiar com toda a atenção e compreensão. Para o nosso Prof. Robson Stolfi por nos incentivar e ajudar para a nossa conclusão, dedicamos para a nossa antiga Prof. Rita Teresa Lovato por todo o carinho e apoio durante as nossas aulas. A todos que contribuíram de qualquer forma para a conclusão.

Agradecimento

Gostaria de expressar a minha sincera gratidão a todos os alunos envolvidos neste trabalho. Ariane Cristina da Silva Goes, Giovanna Gloria da Silva Correia, Isabelli Martins Cinti Gonzales, Italo Jocélio de Lima Ribeiro, Luana Rodrigues Fontes, Marco Enzo Santos Silva e Sara Raquel Veloso de Paula, a colaboração de cada um de vocês foi fundamental para o desenvolvimento deste TCC.

Agradeço pela dedicação, pelas ideias criativas e pelo apoio ao longo de todo o processo. Juntos, conseguimos superar desafios e transformar nossas discussões em um projeto enriquecedor. A experiência de trabalhar em equipe com vocês foi muito gratificante.

Espero que possamos levar os aprendizados dessa jornada para nossas futuras jornadas acadêmicas e profissionais.

Obrigado por tudo!

'A saúde não é apenas a ausência de doença, mas um estado de completo bem-estar físico, mental e social'.

Organização Mundial Da Saúde (OMS)

EPÍGRAFE:

Organização Mundial da Saúde (OMS)

Lesão por Esforço Repetitivo (LER)

A Dermatite de Contato Alérgica (DCA)

SÚMARIO:

1	INTRODUÇÃO	1
2	INTRODUCTION	2
3	CAPÍTULO 1 – SAÚDE FÍSICA E MENTAL.....	3
3.1	Lesão por Esforço Repetitivo	3
3.2	Dermatite de Contato	4
3.3	Asma	5
3.4	Labirintite	6
3.5	Dorsalgia	7
3.6	Surdez Temporária	8
3.7	Síndrome de Burnout	9
3.8	Varizes	10
3.9	Transtorno Mental	11
3.10	Neoplasia	12
3.11	Transtorno nas Articulações	13
3.12	Síndrome de Borderline	15
4	Conclusão.....	17
5	Referências.....	18

Introdução

O investimento em saúde física e mental, as doenças e síndromes no ambiente de trabalho, tem se destacado com uma extrema importância e relevância nos dias atuais para a segurança dos empregadores quanto para os empregados em diversos setores, pois as condições inadequadas e práticas laborais podem contribuir para o surgimento de uma variedade de síndromes e doenças que impactam diretamente o bem-estar e a produtividade. Compreender o valor mental no contexto profissional tornou-se essencial para promover ambientes de trabalho mais saudáveis, acolhedores e produtivos. Neste documento iremos abordar as síndromes e doenças devido ao trabalho, considerando os riscos ocupacionais e as medidas preventivas, os impactos diretos na qualidade de vida, desafios enfrentados pelas organizações, as estratégias para promover a saúde física e mental dos funcionários e os benefícios de investir neste aspecto. Além disso, serão explorados métodos e medidas com implementação de políticas e práticas que podem ser adotadas pelas organizações para promover o bem-estar de seus colaboradores visando construir ambientes mais acolhedores e sustentáveis. Através dos registros que fizemos, esperamos contribuir para ampliar o entendimento sobre as questões relacionadas a saúde ocupacional, conscientização e implementação de práticas que valorizem a saúde física e mental no ambiente corporativo, propondo o desenvolvimento integral dos profissionais e o alcance de resultados positivos para as organizações.

‘A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem a redução do risco de doenças e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação’. (Constituição Federal do Brasil de 1988 – Art. 197).

Introduction

Investing in physical and mental health, illnesses and syndromes in the workplace has become extremely important and relevant these days for the safety of both employers and employees in various sectors, as inadequate working conditions and practices can contribute to the emergence of a variety of syndromes and illnesses that directly impact well-being and productivity. Understanding mental health in the professional context has become essential to promoting healthier, more welcoming and productive working environments. In this document, we will address syndromes and illnesses due to work, considering occupational risks and preventive measures, direct impacts on quality of life, challenges faced by organizations, strategies for promoting employees' physical and mental health and the benefits of investing in this aspect. It will also explore methods and measures for implementing policies and practices that can be adopted by organizations to promote the well-being of their employees in order to build more welcoming and sustainable environments. Through the records we have made, we hope to contribute to broadening the understanding of issues related to occupational health, raising awareness and implementing practices that value physical and mental health in the corporate environment, proposing the integral development of professionals and the achievement of positive results for organizations.

'Health is everyone's right and the State's responsibility, guaranteed through social and economic policies directed at reducing the risk of disease and other illnesses and universal and equal access to actions and services for their promotion, protection and recovery'. (Federal Constitution of Brazil, 1988 – Art. 197).

Capítulo 1 – Saúde física e mental

Segundo o Relatório Global de Saúde Mental ‘Locais de trabalho que promovem a boa saúde mental e a redução do estresse não apenas melhoram a saúde mental e física, mas também têm mais probabilidade de reduzir o absenteísmo, melhorar o desempenho e a produtividade, aumentar a motivação da equipe e minimizar a tensão e o conflito entre colegas’ (OMS - Organização Mundial da Saúde, 2022).

‘A nossa felicidade depende mais do que temos nas nossas cabeças, do que nos nossos bolsos’.

SCHOPENHAUER, A., Aforismos sobre a Sabedoria da Vida

Devido à falta de preocupação com a saúde dos empregados surgiram diagnósticos de síndromes e doenças que afetam a capacidade do indivíduo. Relacionamos a seguir as principais síndromes e doenças relacionadas ao trabalho.

A **Ler (Lesão por Esforço Repetitivo)** dada a toda e qualquer lesão causada por movimentos repetitivos. As causas mais comuns que levam as pessoas a apresentar essa síndrome é:

- Repetitividade de movimentos;
- Postura inadequada;
- Atividades que exigem força excessiva com as mãos;
- Ritmo intenso de trabalho;
- Choques e impactos;
- Esforço físico;
- Executar a mesma tarefa por tempo prolongado.

O seu tratamento varia conforme a sua necessidade sendo ela; a correção e adaptação no ambiente de trabalho, repouso, uso de medicamentos com receita médica, aplicação de corticoides injetáveis no local da lesão, sessões de fisioterapia, imobilização com o uso de órteses e em caso específicos cirurgias. A síndrome se não tratada com importância e cuidado pode gerar uma série de doenças que está relacionado a tendinite, cotovelo de tenista, bursite, síndrome do túnel do carpo, dedo em gatilho, lombalgia e mialgia.

Para que a LER não afete a saúde do indivíduo, podem ser utilizados os seguintes métodos de prevenção:

- A cada uma hora de digitação saia de sua cadeira e movimente-se;
- Tenha postura adequada;
- Ombros relaxados;
- Pulsos retos;
- Costas apoiadas no encosto da cadeira;
- Mantenha os pés totalmente apoiado no chão;
- Beba água constantemente ao longo do dia;
- Não utilize apoio de pulso durante a digitação;
- A cada 25 minutos de trabalho de digitação faça uma parada de 5 minutos.

A **Dermatite de contato** é uma inflamação da pele causada por contato direto com uma substância em particular. A erupção cutânea pode coçar muito, mantendo-se limitada a uma área específica. Dermatite de contato alérgica, é uma reação do sistema imunológico do corpo a uma substância que esteve em contato com a pele pela primeira vez se tornando uma pessoa sensível.

A Dermatite de contato irritativa (DCI) é uma reação inflamatória a substâncias tóxicas que entram em contato com a pele. Várias substâncias podem irritar a pele, incluindo:

- Químicos;
- Sabões;
- Plantas;
- Umidade crônica.

Os fatores que influenciam o desenvolvimento de DCI são as propriedades dos irritantes como pH extremo e solubilidade no filme lipídico da pele, ambientais como a baixa umidade, alta temperatura, intenso atrito e se o paciente for muito jovem ou idoso.

A Dermatite de Contato Alérgica (DCA) é uma reação de hipersensibilidade do tipo IV tardio, mediada por células T a alérgenos ambientais que tem 2 fases:

- Sensibilização a um antígeno

- Resposta alérgica à reexposição

Ela é considerada uma doença na qual não possui cura somente tratamento que deve ser feito a partir do uso de cremes externos com corticoides ou compressas para melhorar os sintomas. Também pode ser usados corticoides orais em casos mais desenvolvidos, ou anti-histamínicos para diminuir a coceira.

Para a prevenção da dermatite deve se evitar o contato com as substâncias que a causam. Se houver contato, a substância deve ser eliminada da pele, imediatamente com água e sabão.

A Asma é uma doença crônica que acomete as vias respiratórias, especialmente os brônquios, que são os canais por onde o ar passa até chegar nos pulmões, fazendo com que fiquem inflamadas, inchadas e produzem muco ou secreção extra. Isso pode causar dificuldades para respirar, tosse e falta de ar.

O tratamento contempla medidas medicamentosas e não medicamentosas. A identificação dos fatores de risco pode auxiliar na prevenção de crises. O cuidado com o ambiente é muito importante, reduzindo objetos que acumulem poeira e ácaros, evitando a fumaça do cigarro e mantendo ambientes arejados e limpos. No tratamento medicamentoso, existem os de uso contínuo para reduzir o processo inflamatório crônico típico da asma. Os seus sintomas da asma são compostos por:

- Falta de ar e dificuldade para respirar;
- Sensação de aperto no peito;
- Chiado no peito e tosse;

Esses sintomas variam durante o dia, podendo piorar à noite ou de madrugada e com as atividades físicas. Os sintomas podem variar ao longo do tempo, as vezes pode desaparecer sozinho, mas a asma continua lá, uma vez que que tem não tem cura.

A Asma é ocasionado pelos seguintes fatores, sendo eles:

- Exposição a ambientes com muita poeira ou fumaça;
- Alergias respiratórias, especialmente o mofo, pólen, ácaros, pelos de animais, saliva ou partes do corpo de baratas, entre outros;

- Alterações climáticas, como mudanças de temperaturas bruscas;
- Infecções respiratórias causadas por vírus, bactérias ou fungos;
- Sinusite crônica;
- Tabagismo ou convivência com fumantes, além de estar em ambientes com fumaça de cigarro;
- Estresse ou fortes emoções;
- Naproxeno;
- Refluxo;

A perspectiva de vida para uma pessoa que possui asma deve se incluir os seguintes cuidados, como: Não fumar, fazer exercícios físicos regulares, manter uma alimentação saudável, evitando principalmente a ingestão de derivados do leite, que interferem diretamente no desenvolvimento de doenças respiratórias e dermatites, evitar obesidade e tomar sol nos horários indicados, estimulando a produção de vitamina.

A **Labirintite** é uma inflamação que acomete o labirinto, uma estrutura localizada no ouvido interno e que é responsável pelo equilíbrio e pela audição do corpo. É uma doença considerada grave e rara. Costuma ser desencadeada por quadros de infecção respiratória. Nesse caso, o vírus ou bactéria alcança o labirinto e provoca a inflamação. Outra causa bastante comum da labirintite são momentos de estresse emocional, o que pode desencadear uma crise.

Há vários sintomas dessa doença ela pode variar entre:

- Tontura;
- Vertigem;
- Perda de audição;
- Zumbido;
- Pressão no ouvido;
- Náuseas e vômitos;
- Sudorese;
- Cefaleia.

A labirintite é uma doença no qual possui cura desde que seja tratada e acompanhada da maneira correta por um especialista na área. O tratamento

pode variar entre medicamentos como anti-inflamatórios e antivertiginosos e exercícios para reabilitação vestibular são recursos que podem ser utilizados nesse caso. Em situações mais complexas, pode ser necessária uma intervenção cirúrgica.

Para evitar a labirintite é necessário tomar algumas precauções como dormir bem, controle de doenças que causam tontura como problemas cardiovasculares e diabetes, evitar bebidas alcoólicas e cafeína em excesso, manejar e gerenciar o estresse e a ansiedade, praticar exercícios físicos, manter uma alimentação saudável e equilibrada e evitar ambientes com muitos estímulos visuais e sonoros.

A **Dorsalgia** nada mais é do que uma dor na região torácica que afeta um grupo de 12 a 33 vértebras da coluna. É chamada de ocupacional, quando está relacionada ao desempenho de alguma atividade ou ocupação.

Os sintomas da dorsalgia podem variar de acordo com a causa e o indivíduo, os sintomas mais comuns são:

- Dor aguda ou crônica;
- Rigidez nas costas;
- Sensação de aperto ou pressão na área afetada;
- Dor ao se mover;
- Formigamento ou dormência;
- Alteração na sensibilidade na região dorsal;
- Diminuição da amplitude de movimento do tórax ou do membro superior.

A dorsalgia pode comprometer a qualidade de vida e a capacidade de trabalho. às suas principais causas são:

- Esforços físicos excessivos;
- Movimentos bruscos;
- Posturas inadequadas;
- Sentar-se ou ficar em pé de maneira inadequada por um longo período de tempo.

Podendo causar tensão nos músculos das costas, outras causas que também são muito comuns é as hernias de disco que são quando os discos intervertebrais se desgastam ou se deslocam, pressionando os nervos e gerando a dor. O estresse, assim como todas as nossas emoções, o estresse pode se manifestar fisicamente contribuindo para a dor.

Os especialistas da saúde recomendam exercícios específicos e técnicas de alongamento para melhorar a postura e fortalecer os músculos das costas, analgésicos e anti-inflamatórios para aliviar a dor e reduzir a inflamação, adotar uma rotina de exercícios para manter uma boa postura e evitar o sedentarismo, acupuntura, quiropraxia e massagens que podem ajudar a aliviar a dor.

A **Surdez Temporária** é uma condição em que a capacidade de ouvir é diminuída parcial ou completamente por um período limitado, pode ser sentida como um incômodo intermitente, pode ser leve, persistente ou severa, e que pode afetar um ou ambos os ouvidos. Ela pode ser um mecanismo de defesa do organismo para evitar problemas mais graves, como a perda auditiva permanente. Diferente da surdez permanente, essa condição geralmente é reversível, com a audição voltando ao normal após algum tempo ou com tratamento. Não é possível determinar uma causa exata que leve à surdez temporária, já que o ambiente exerce um papel nisso, mas algumas situações estão relacionadas ao aparecimento desse problema.

Ela pode ter várias causas, mas é importante que todos os casos sejam avaliados por um médico, os seguintes fatores contribuem para o surgimento da surdez temporária. Envolvem fatores transitórios, entre os quais:

- Exposição a ruídos altos;
- Doença autoimune;
- Pancadas na cabeça;
- Infecções;
- Acúmulo de cera;
- Lesões físicas;
- Mudanças na pressão.

A surdez temporária em alguns casos possui cura, pois, na maioria dos casos, a recuperação é reversível e a audição geralmente retorna ao normal após a remoção da causa ou tratamento adequado. Os tratamentos incluem:

- Descanso auditivo;
- Tratamento de infecções;
- Correção de Barotrauma;
- Interrupção da Exposição a Substâncias Ototóxicas;
- Tratamentos de Lesões Físicas.

Conforme o caso do indivíduo, outros tratamentos propostos pelo médico é o uso de instrumentos para a realização da limpeza ou drenagem por acúmulo de cera ou secreção; medicamentos ou cirurgia.

A prevenção da surdez temporária envolve a adoção de medidas para proteger a saúde auditiva e minimizar os riscos. Os seguintes métodos de prevenção podem ser aplicados:

- Controle do nível de ruído;
- Implemento de procedimentos de segurança;
- Consultas e exames médicos regulares;
- Projeto de ergonomia acústica.

Apesar de ser raro que a surdez temporária se torne definitiva, é fundamental conversar com um médico especialista para ficar de olho no quadro e acompanhar a melhora.

A **Síndrome de Burnout** é um distúrbio psíquico que é causado pela exaustão extrema, essa condição também é chamada de “síndrome do esgotamento profissional” que afeta quase todas as áreas da vida do indivíduo. Ela é resultado do acúmulo excessivo de estresse, de tensão emocional e de trabalho, essa condição é muito comum em profissionais que trabalham sob pressão constante.

Os principais sintomas da Síndrome, são:

- Alterações menstruais;
- Cansaço mental e físico excessivo;
- Dores musculares;

- Distúrbios respiratórios;
- Perda de apetite;
- Desânimo e apatia;
- Insônia;
- Isolamento social;
- Dificuldade de concentração;
- Negatividade constante;
- Tristeza excessiva.

O seu tratamento é necessário que o indivíduo faça terapia e tenha acompanhamento médico, e pode tratar os sintomas por meio de medicamentos, é preciso também o apoio de amigos e familiares para a recuperação ser completa e é importante a adoção de atividades físicas, hábitos saudáveis e alimentação equilibrada.

Para prevenir a Síndrome de Burnout, as recomendações são: Fazer momentos de pausa no seu dia a dia, incluir atividades físicas e evitar o consumo de álcool e drogas. Há um caso de uma jornalista, chamada Izabella Camargo, que passou por essa síndrome. Em uma entrevista para o canal do YouTube 'ter.a.pia', ela diz que "O burnout, gente, é o esgotamento causado por longos períodos de stress", ela ainda continua falando que "Quanto mais você normaliza o anormal, mais você está abrindo a porta para problemas de saúde", Izabella ainda diz que "Empregos você pode ter vários, crachás você ainda pode ter vários, mas a vida é uma só". Por conta desse problema que ela teve com a síndrome de burnout, ela criou um movimento, que tem como nome Produtividade Sustentável, com o objetivo das empresas e colaboradores seguirem suas carreiras sem nenhum problema ou prejuízo durante seu trabalho.

Varizes são veias superficiais das pernas que se tornam dilatadas e tortuosas. Em pessoas com predisposição ao desenvolvimento de varizes, veias normais das pernas sofrem um processo degenerativo em que perdem a sua elasticidade e se dilatam, dificultando o retorno do sangue dos membros inferiores para o coração, acumulando o sangue nas pernas, as varizes são um dos problemas vasculares mais frequentes na população.

Podemos observar que os seus sintomas apresentam:

- Dor e sensação de peso e cansaço nas pernas;
- Ardor, coceira, formigamento e desconforto;
- Comprometido estético.

O tratamento das varizes pode se variar conforme o caso ou indivíduo. No tratamento clínico seus tratamentos incluem algumas medidas gerais como:

- Terapia compressiva;
- Uso eventual de medicamentos venoativos também chamados flebotônicos;
- Evitar permanecer em pé ou sentado por longos períodos;
- Evitar o uso de salto excessivamente alto;
- Emagrecer;
- Praticar exercícios físicos para melhorar o desempenho da musculação da panturrilha.

O fato de já ter retirado uma veia doente não impede que as varizes reapareçam – as varizes fazem parte das doenças vasculares crônicas, ou seja, tem tratamento, mas não tem cura! Por isso, mudanças no estilo de vida são recomendadas com as seguintes prevenções:

- Evite ficar muito tempo na mesma posição;
- Pratique atividade física;
- Evite obesidade.

O **transtorno mental** é uma disfunção da atividade cerebral que pode gerar prejuízos emocionais e físicos de forma bastante significativa. Tais distúrbios podem afetar o humor, o comportamento, o raciocínio e influenciar na concentração e memória. Os problemas surgem por causas multifatoriais e afetam pessoas de diferentes faixas etárias. Além disso, os transtornos mentais também podem surgir em associação com doenças psicossomáticas e físicas.

Os sintomas de transtornos mentais podem variar de acordo com o tipo de transtorno, mas alguns sinais comuns são:

- Mudanças de humor repentinas;

- Dificuldade para se concentrar e raciocinar;
- Problemas para expressar ideias;
- Dificuldade para conviver com outras pessoas;
- Isolamento;
- Desânimo e apatia;
- Falta ou excesso de apetite;
- Esquecimento frequente.

O acompanhamento psiquiátrico e psicológico pode ajudar a amenizar os sintomas. Por isso, manter um cronograma regular de consultas médicas e exames é essencial para a proteção da saúde integral. Ou seja, quanto mais atenção e cuidado quanto a isso, menores serão as chances de desenvolver tais problemas.

Há diversos transtornos mentais e eles podem gerar prejuízos emocionais e físicos, e dificultar a interação da pessoa com o ambiente. Alguns exemplos de transtornos mentais são: Depressão, transtorno afetivo bipolar, esquizofrenia, demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento como o autismo.

Os transtornos mentais podem ser causados por uma combinação de fatores, como:

- Genética;
- Fatores biológicos;
- Fatores psicológicos;
- Fatores ambientais, incluindo sociais e culturais.

O tratamento para transtornos mentais pode incluir psicoterapia, medicamentos antidepressivos, terapia cognitivo-comportamental, terapia eletroconvulsiva e tratamentos naturais. O plano de tratamento varia de acordo com as necessidades individuais e com a classificação do transtorno.

A **Neoplasia** é uma massa de tecido anormal que surge em diversas partes do corpo, e com características específicas em cada parte do local, é sinônimo para tumor, que corresponde à proliferação sem controle de células pelo organismo

Os sintomas da doença são:

- Aparecimento de nódulos;

- Manchas no corpo;
- Dor no peito;
- Tosse;
- Escarro sanguinolento;
- Dor de cabeça em diferentes intensidades;
- Fadiga.

Causa, não existe alguma causa específica para o surgimento das neoplasias, mas alguns fatores são:

- Tabagismo;
- Consumo exagerado de produtos ultraprocessados;
- Poluição;
- Exposição a produtos químicos;
- Exposição solar sem proteção;
- Alguns tipos de vírus, como hepatite, HPV e HIV.

É possível tratar a Neoplasia por meio de:

- Radioterapia;
- Quimioterapia;
- Partir para o transplante.

Para uma melhor qualidade de vida, é necessário realizar as seguintes prevenções:

- Não abusar de bebidas alcoólicas;
- Praticar um estilo de vida mais saudável;
- Realizar exercícios;
- Boa alimentação;
- Evitar um dos principais vilões o CIGARRO.

Doenças articulares ou **transtorno nas articulações** são aquelas que alteram extremidades ósseas, bursas, cartilagens, tendões, ligamentos e membrana sinovial as tendinites são exemplos de transtornos das articulações. O diagnóstico de Transtorno da Articulação é feito na maior parte das vezes pelo conjunto de dados clínicos, necessitando em raras ocasiões de apoio de testes diagnósticos ou exames de imagem. Suas principais causas estão ligadas a:

- Uma rotina com posturas inadequadas;
- Movimentos repetitivos;
- Traumas diretos ou indiretos;
- Microrganismos;
- Obesidade;
- Sedentarismo.

Manter a saúde das articulações, recomenda-se atividades físicas com acompanhamento profissional. Além de possuir respaldo técnico, ele poderá auxiliar desde o alongamento até o exercício mais adequado para cada situação.

E o tratamento pode incluir:

- Exercícios e talas;
- Redução de peso;
- Prática de fisioterapia ou métodos alternativos como acupuntura e hidroterapia;
- Medicamentos como anti-inflamatórios não esteroides, medicamentos antirreumáticos modificadores da doença e imunossupressores;
- Cirurgia.

Os sintomas de transtornos nas articulações podem variar de acordo com a doença, mas alguns deles são comuns:

- Dor;
- Inchaço;
- Quenteza;
- Vermelhidão;
- Limitação de movimento;
- Deformidades;
- Estalos.

É importante procurar um médico imediatamente se houver sinais de alerta, apenas médicos devidamente habilitados possam diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios.

A **síndrome de borderline** ou transtorno de personalidade borderline, é caracterizada por mudanças rápidas de humor, medo de ser abandonado pelos

amigos ou parceiro, relacionamentos instáveis e comportamentos impulsivos. Este é um dos diferentes tipos de transtorno da personalidade e, embora não tenha uma causa específica, de acordo com o psiquiatra Sérgio Hototian, do Hospital Sírio Libanês, o surgimento do Transtorno de Personalidade Borderline pode estar associado a experiências traumáticas no decorrer da formação do indivíduo. Traumas como mortes, brigas, separações, abuso sexual e crescimento em ambientes conturbados podem estar entre as causas do desenvolvimento desse transtorno.

Os principais sintomas da síndrome de borderline são:

- Mudanças rápidas do humor;
- Identidade instável;
- Medo de ser abandonado;
- Sentimentos de desvalorização;
- Impulsividade, envolvendo-se em jogos de aposta, gasto de dinheiro descontrolado, consumo exagerado de comida, abuso de álcool ou drogas e atividades irresponsáveis;
- Raiva frequente e difícil de ser controlada;
- Sensação de solidão;

Pessoas com síndrome de borderline geralmente têm medo de que as emoções fujam do seu controle, demonstrando dificuldade para lidar com situações de estresse e criando uma grande dependência de outras pessoas nestes momentos.

O tratamento mais adequado para pessoas com Borderline é a conciliação entre o atendimento psicológico e o psiquiátrico. Os dois tipos de profissionais são aptos para realizar o diagnóstico da doença. Apesar de não ter cura, o uso de medicamentos pode ser indicado para minimizar os sintomas, fazendo com que o indivíduo possa seguir a vida sem maiores prejuízos. A ideia da utilização de medicamentos é tratar dos sintomas de maneira isolada, com combinação de antidepressivos, estabilizadores de humor e antipsicóticos, por exemplo, sempre conciliados ao tratamento psicoterapêutico. Por outro lado, o instituto recomenda que o paciente aceite o transtorno e conviva com ele de maneira pacífica, assim como reduza o consumo de álcool e substâncias psicoativas. Cuidados com o

sono, a alimentação e a prática de exercícios físicos também são importantes para o efeito do tratamento.

Conclusão.

Em suma, podemos concluir que há diversas doenças e síndromes que podem ser ocasionadas pelo trabalho, o que acaba afetando na vida do indivíduo tanto profissional quanto pessoal.

Portanto é importante que a empresa fique atenta aos colaboradores, e com isso proponham benefícios, tais como: palestras, exercícios físicos, assistir filmes, e fazer coisas diferentes durante o dia a dia do trabalho, realizando uma melhora na produtividade e desempenho da empresa.

Se houver a aparição de síndromes e doenças em algum colaborador é indicado que o mesmo entre em contato com um especialista médico, que o auxilie em seu tratamento. É necessário também que seu superior saiba de seu caso e que seja compreensível durante todo seu tratamento.

Referências.

‘A saúde não é apenas a ausência de doença, mas um estado de completo bem-estar físico, mental e social’.

Organização Mundial Da Saúde (OMS)

https://www.almg.gov.br/export/sites/default/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro_internacional_saude/documentos/textos_referencia/00_palavra_dos_organizadores.pdf

‘A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem a redução do risco de doenças e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação’.

Constituição Federal do Brasil de 1988 – Art. 197.

<https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/outras-normativas/constituicaofederal.pdf>

‘Locais de trabalho que promovem a boa saúde mental e a redução do estresse não apenas melhoram a saúde mental e física, mas também têm mais probabilidade de reduzir o absenteísmo, melhorar o desempenho e a produtividade, aumentar a motivação da equipe e minimizar a tensão e o conflito entre colegas’.

OMS - Organização Mundial da Saúde, 2022.

<https://tst.jus.br/-/dia-mundial-da-sa%C3%BAdede-ambientes-profissionais-devem-promover-aten%C3%A7%C3%A3o-%C3%A0-sa%C3%BAdemental#:~:text=Al%C3%A9m%20do%20trabalho%2C%20outros%20ambientes%20naturais.>

‘A nossa felicidade depende mais do que temos nas nossas cabeças, do que nos nossos bolsos’.

SCHOPENHAEUR, A., Aforismos sobre a Sabedoria da Vida, 1851.

<https://www.pensador.com/frase/Mzk3OQ/>

“O burnout, gente, é o esgotamento causado por longos períodos de stress”;
“Quanto mais você normaliza o anormal, mais você está abrindo a porta para problemas de saúde”; “Empregos você pode ter vários, crachás você ainda pode ter vários, mas a vida é uma só”.

Entrevista com Izabella Camargo, canal do YouTube “ter.a.pia.”.

<https://www.youtube.com/watch?v=oCOGYyHB9HU>

<https://izabellacamargo.com.br/minha-historia>