

Saúde e segurança no trabalho: Cuidando de Quem Faz a UESB: Promoção da Saúde e Qualidade de Vida No Trabalho

Publicação da AGP/NAIS, em parceria com as nutricionistas do NAIS.

SUA ROTINA NA UNIVERSIDADE É INTENSA? SENTE QUE OPERA NO AUTOMÁTICO? CHEGOU A HORA DE FAZER UMA PAUSA ESTRATÉGICA PARA CUIDAR DA SUA MAIOR MÁQUINA: VOCÊ.



A rotina no serviço público mudou drasticamente nos últimos anos, e a nossa forma de adoecer também. Hoje, passamos horas do dia imersos em fluxos intermináveis de processos digitais, gerenciando prazos apertados e prestando atendimento direto ao público. Esse cenário transferiu a carga de trabalho do esforço puramente físico para uma exigência cognitiva e mental avassaladora. Operar constantemente nesse ritmo de urgência faz com que, muitas vezes, o servidor acabe funcionando no negligenciando os sinais de alerta emitidos pelo próprio corpo.

Um dos maiores perigos dessa dinâmica moderna é o sedentarismo ocupacional. Passar horas a fio sem levantar da cadeira de escritório sabota a nossa saúde física de forma silenciosa. A ausência de movimento e a postura estática prolongada acumulam tensões musculares crônicas e reduzem a circulação, transformando o ambiente de trabalho em um fator de risco para dores na coluna, pescoço e articulações. O corpo humano foi feito para se movimentar, mas a mesa de trabalho tem nos mantido inertes.

Somando a isso, surge o fenômeno do presenteísmo, uma realidade silenciosa e dolorosa nos setores públicos. O presenteísmo acontece quando você está fisicamente no seu posto de trabalho, mas sua mente, foco e produtividade desapareceram devido à exaustão extrema ou a dores físicas persistentes. Estar presente apenas de corpo, enquanto a mente padece pelo esgotamento, é um sinal claro de que os limites biológicos e psicológicos foram ultrapassados.

"O Conceito de 'Ambiente de Trabalho Saudável' e a Corresponsabilidade"

Construir um Ambiente de Trabalho Saudável (ATS) vai muito além de manter a estrutura física da universidade em pleno funcionamento; trata-se de consolidar uma verdadeira cultura de bem-estar. A UESB assume o seu papel institucional respaldada pela Lei nº 8.080/90 e pelas diretrizes de ergonomia da NR-17, que visam garantir condições dignas, seguras e adaptadas às necessidades dos trabalhadores. Esse compromisso se reflete na oferta de espaços adequados, na disseminação de conhecimento prático e no suporte contínuo aos servidores em suas diferentes fases de vida, como o acolhimento humanizado no retorno da licença-maternidade.

Além dos a verdadeira qualidade de vida no trabalho não se consolida de forma unilateral; ela depende de uma parceria sólida e de uma via de mão dupla entre a instituição e o trabalhador.



Considerações Finais: O Futuro da Nossa Saúde se Constrói Hoje

Investir em qualidade de vida no trabalho não é um luxo, mas uma necessidade urgente para garantir que possamos exercer nossas funções com excelência, sem que isso nos custe a saúde física ou mental. Ao olhar para o amanhã, percebemos que as pequenas escolhas que fazemos hoje — seja ao realizar uma pausa ativa na cadeira, ao melhorar a higiene do sono ou ao apoiar uma colega que retorna da licença-maternidade, definem a nossa longevidade e o nosso bem-estar coletivo. A UESB se fortalece quando cada um de seus servidores caminha em direção a uma rotina mais equilibrada e saudável.

Olhar para si mesmo e assumir o controle da sua saúde é o ato mais importante de valorização pessoal e profissional que você pode praticar. Que as reflexões trazidas neste boletim não fiquem apenas no papel, mas se transformem em sementes para uma comunidade acadêmica mais integrada, consciente e acolhedora. Afinal, um ambiente de trabalho verdadeiramente equilibrado e humano não se constrói apenas com normas, mas com a atitude e o cuidado diário de cada um de nós.

Expediente

Autora: Karolina Benevides

(Coordenação Ginásio de Esportes
Cref BA - 00701)

Edição: Jaqueline Barreto, e Gabriela Chaves.

Contato: nais@uesb.edu.br

Referências Bibliográficas

- BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. (Fundamentação legal da Saúde do Trabalhador).
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência. Norma Regulamentadora nº 17 (NR17) – Ergonomia. Brasília: MTP, 2021. (Fundamentação para as questões de postura, dores na coluna, sedentarismo ocupacional e pausas ativas).
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Ambientes de Trabalho Saudáveis: Um Modelo para Ação. Diretrizes da OMS para governos, empregadores e trabalhadores. Genebra: OMS, 2010. (Fundamentação do conceito de Ambiente de Trabalho Saudável - ATS e Corresponsabilidade)..
- MARQUEZE, Elaine Cristina; MORENO, Claudia Roberta de Castro. Presenteísmo no trabalho: uma revisão da literatura. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 2013.



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

SEEMO
Serviço de Enfermagem,
Médico e Odontológico

NUSI
Núcleo Saúde
Bem Estar