

# BOLETIM

# OBSERVATÓRIO DE RH

## A Importância da Qualidade de Vida na Saúde do Trabalhador

Qualidade de vida, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), é a “percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.”<sup>1</sup> Em outras palavras, significa bem-estar em todas as esferas da vida: física, mental, espiritual, social, além de saúde e demais necessidades básicas supridas.



### Fatores que Comprometem a Qualidade de Vida:

**Sedentarismo** - Considerado um problema de saúde pública, o sedentarismo é prejudicial não apenas por poder ocasionar excesso de peso, mas também por causar ou agravar outros problemas como: elevação do colesterol ruim, doenças cardiovasculares, diabetes, ansiedade e problemas nos ossos e músculos<sup>2</sup>.

Como solução, a própria OMS recomenda a prática constante de atividades físicas para pessoas de todas as idades.

**Maus Hábitos Alimentares** - Associados a problemas como gastrite, colesterol elevado, hipertensão, diabetes, obesidade, entre outros, os maus hábitos alimentares estão relacionados, de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS/OMS), ao aumento da produção de alimentos processados, à rápida urbanização e à mudanças de estilo de vida. Assim, alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares e sódio tornaram-se mais consumidos, enquanto frutas, vegetais e outras fibras não são consumidos suficientemente.<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Biblioteca Virtual em Saúde - BVS. Disponível em <https://bvsmms.saude.gov.br>

<sup>2</sup> Vigilantes do Peso. Disponível em: [vigilantesdopeso.com.br](http://vigilantesdopeso.com.br)

<sup>3</sup> OPAS/OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>

**Excesso de Trabalho/Ausência de Lazer** - A sobrecarga de trabalho pode ocasionar doenças ocupacionais psicossociais, como estresse e desgaste emocional, podendo levar a formas mais graves, como depressão, crises de ansiedade e Síndrome de Burnout. Segundo o Ministério da Saúde, essa síndrome, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é “um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.”<sup>4</sup>



Negligenciar o tempo que deveria ser dedicado ao lazer ou ao descanso pode intensificar o esgotamento profissional, pois uma má qualidade de vida impacta negativamente na qualidade do trabalho.

### Afastamentos Saúde

Conforme a Cartilha Temática nº 18, disponibilizada pelo Grupo de Gestão de Pessoas (GGP) da Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH), “todos os trabalhadores, independentemente do regime jurídico, têm direito ao afastamento das atividades, mediante avaliação médica, para tratar de problemas de saúde”<sup>5</sup>.

Os quantitativos demonstrados nas tabelas a seguir referem-se ao número de afastamentos concedidos, não ao número de pessoas afastadas, podendo ser mais que um por pessoa.

Licenças Saúde por Ano	Quantitativo
2021	22.969
2022	26.915
2023 (até setembro)	16.811

Fonte: Sistema eSigla - DPME (fornecido pelo CQV da CRH).

**Principais motivos** - De acordo com levantamento realizado pelo Centro de Qualidade de Vida (CQV) da CRH, os maiores motivos de afastamento dos servidores podem estar diretamente ligados ao sedentarismo. São eles: transtornos mentais e comportamentais e doenças do osteomuscular e do tecido conjuntivo, conforme demonstrado na tabela abaixo, que mostra os cinco principais:

Licenças Saúde por CID (2021 a setembro de 2023)		
CID	Descrição	Total Geral
F00-F99	Transtornos Mentais e Comportamentais	17586
M00-M99	Doenças do Osteomuscular e do Tecido Conjuntivo	11695
J00-J99	Doenças do Aparelho Respiratório	7250
Z00-Z99	Fatores que influenciam, contato com os serviços de Saúde	6732
CA00-B99	Doenças Infecciosas e Parasitárias	5193

Fonte: Sistema eSigla - DPME (fornecido pelo CQV da CRH).

<sup>4</sup> Ministério da Saúde - Governo Federal. Disponível em <https://www.gov.br>

<sup>5</sup> Cartilha Temática nº 18: Licenças - Direito, Aplicabilidade, Implicações e Reflexos.

Disponível em: [https://www.saude.sp.gov.br/resources/crh/ggp/cartilhas/cartilha\\_18.pdf](https://www.saude.sp.gov.br/resources/crh/ggp/cartilhas/cartilha_18.pdf)

**Número de licenças por sexo** - No período de 2021 a setembro de 2023, as licenças concedidas às mulheres foram de 53.326, enquanto aos homens foram de 13.369. Essa informação vai de encontro àquela fornecida pelo Boletim do Observatório de RH nº 24, em que constam maior número de servidores do sexo feminino que do sexo masculino, justificando o maior número de afastamentos concedidos às mulheres. Estes dados foram fornecidos pelo CQV da CRH, obtidos pelo Sistema eSigla.

**Número de licenças por faixa etária** - Neste quesito, as informações também estão de acordo com o último Boletim (nº 24), que mostra um maior número de servidores com idade entre 50 e 59 anos.

Licenças Saúde por Idade (2021 a setembro de 2023)	Quantitativo
20 a 29	514
30 a 39	6.093
40 a 49	19.465
50 a 59	28.201
60 a 69	11.350
70+	1.071
não declarada	1
Total	66.695

Fonte: Sistema eSigla - DPME (fornecido pelo CQV da CRH).

## Atuação do CQV

O Centro de Qualidade de Vida da CRH atua nas áreas de Bem-Estar, Saúde do Trabalhador, Segurança do Trabalhador, além do Centro de Convivência Infantil (CCI), que atende crianças de 4 meses a 3 anos e 11 meses de idade, majoritariamente filhos de servidores em exercício do quadrilátero da SES.

O Programa Bem-Estar promove ações de incentivo a um estilo de vida saudável e autocuidado, como o Programa de Preparação para Aposentadoria, o Projeto do Coral de Servidores da SES, além de ações pontuais, como Outubro Rosa, Novembro Azul, entre outras.

O SESMT (Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho) é responsável pela normatização na área de Segurança e Saúde do Trabalho e pela manutenção de um ambiente seguro e saudável, com ações como a Semana Interna de Prevenção a Acidentes de Trabalho - SIPAT, as Semanas de Segurança e Saúde do Trabalhador e os Cursos da COMSAT (Comissão de Saúde do Trabalhador), em que os alunos tem a oportunidade de aprender sobre Primeiros Socorros e Combate a Princípios de Incêndio.

Mais informações sobre o CQV e suas atribuições podem ser encontradas no site da CRH.

[Clique aqui](#) para ler.



## Acontece

Entre 16 e 17 de novembro de 2023, acontece a Semana da Diversidade e Inclusão SES-SP 2023, parte do projeto Agenda Saúde da CRH. Nesta quarta edição, haverá duas palestras on-line, que vão de encontro aos temas abordados pelo Programa Nacional de Equidade de Gênero, Raça, Etnia e Valorização das Trabalhadoras no Sistema Único de Saúde - SUS sobre a equidade dentro do ambiente de trabalho.

O evento contará também com uma sessão de fotos e duas oficinas presenciais.

Agenda Saúde

# SEMANA DA DIVERSIDADE E INCLUSÃO SES-SP 2023

16 de novembro | 10h00 | Transmissão ao vivo [youtube.com/eadses](https://youtube.com/eadses)

**“Como promover o debate e incentivar ações que promovam a equidade dentro do ambiente de trabalho”**



**Laíse Rezende de Andrade**  
Doutora em Saúde Pública, Mestre em Gestão do Trabalho e Educação na Saúde, Membro do Colegiado de Coordenação do GT Trabalho e Educação na Saúde da ABRASCO

17 de novembro | 10h00 | Transmissão ao vivo [youtube.com/eadses](https://youtube.com/eadses)

**“Equidade Racial, Mulheres no Ambiente de Trabalho”**



**Fernanda Lopes**  
Doutora em Saúde Pública, membro do GT Racismo e Saúde da Associação Brasileira de Saúde Coletiva, Diretora de Programa do Fundo Baobá para Equidade Racial

17 de novembro | 13h00 | Auditório José Adhemar

- Sessão de Fotos | Diversidade
- Oficina de Boneca Abayomi
- Oficina de Turbantes

Apoio:   Realização:   



### Observatório de Recursos Humanos em Saúde para o SUS/SP

Coordenadoria de Recursos Humanos  
Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo

#### EXPEDIENTE

Secretário

Dr. Eleuses Vieira de Paiva

Secretário Executivo

Dra. Priscilla Reinisch Perdicaris

Coordenadora de Saúde

Maria Aparecida Novaes

Executiva Pública

Renata de Barros Teixeira

Assessora Técnica

Gisele Novais dos Santos



Publicação disponível para download:  
[www.crh.saude.sp.gov.br](http://www.crh.saude.sp.gov.br)

Contribuições ou dúvidas:  
[observatorio@saude.sp.gov.br](mailto:observatorio@saude.sp.gov.br)