

# Descubra como o trabalho pode afetar a saúde do trabalhador

Não é difícil entender como atividades profissionais afetam a **saúde do trabalhador**. É só lembrar que passamos a maior parte do dia nas organizações.

Nesse cenário, estamos expostos a vários agentes que podem provocar doenças, sejam elas físicas ou psicológicas. Uma das consequências mais comuns é o estresse, mas há outras **enfermidades relacionadas à atividade laboral**.

Continue lendo e saiba mais sobre esse tema e como o ambiente de trabalho pode influenciar na **saúde dos colaboradores**.

## Principais doenças desenvolvidas no ambiente corporativo

Quase metade da população mundial e cerca de 60% da que está acima de 10 anos de idade faz parte da força de trabalho, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde.

Boa parte passa até 8 horas por dia dentro das empresas. Como nem todas as organizações investem em **saúde ocupacional** isso deixa os servidores mais vulneráveis às **doenças relacionadas ao trabalho**. De acordo com a OMS, as mais comuns estão ligadas às novas tecnologias de informação e automação e, problemas de mobilidade.

Então, é muito importante tomar consciência da importância de focar na saúde do trabalhador!

## Transtornos psicossociais desenvolvidos no trabalho

Além de prejuízos físicos, os funcionários podem sofrer [danos psicológicos](#).

Sem dúvida o estresse é a principal reclamação. Ambientes com altas demandas, metas inalcançáveis, pressão psicológica, visão do trabalho como “sem importância”, assim como o completo oposto-tarefas monótonas- são fatores que contribuem para distúrbios psicológicos.

Levando, inclusive, ao desenvolvimento de ansiedade e depressão. Esses transtornos também podem levar a doenças, como hipertensão e algumas cardiopatias.

## INSS lista 50 doenças relacionadas ao trabalho

**Os problemas advindos de atividades laborais** são reconhecidos e listados pelo INSS para fins de garantia de concessão de benefícios aos trabalhadores que precisam afastar-se para tratamento médico.

No ranking do Rio de Janeiro, em 2017, por exemplo, lideram dores nas costas e nos joelhos. Nos primeiros nove meses do ano foram quase 134 mil auxílios-doença.

No País, esse número salta para 1,7 milhão, entre acidentados e doentes. Dos dez casos mais comuns, metade é por dores nas costas, na coluna; lesões no joelho, nos ombros e; tendinite.

## **Como garantir a qualidade de vida dos trabalhadores no ambiente corporativo**

Quando o assunto é saúde, investir em prevenção é a melhor saída. E nas organizações não é diferente.

Por isso a implantação de [programas corporativos](#) é a forma mais viável de humanizar o tratamento dos colaboradores. A análise de condições ergonômicas do ambiente de trabalho é importante para prevenir lesões por esforço repetitivo, por exemplo.

Outras atividades como ginástica laboral, trabalhos de conscientização e incentivo à prática de esportes também têm ótimos resultados para evitar **doenças ocupacionais**.

## **A importância de um ambiente de trabalho saudável**

Zelar pelo espaço onde os funcionários fazem suas tarefas é uma forma de demonstrar preocupação com o bem-estar deles e os deixa mais satisfeitos e dispostos para o trabalho.

Com isso, a tendência é que haja o aumento da produtividade, apresentação de serviços de maior qualidade e, conseqüentemente, melhora na satisfação de clientes.

Servidores mais felizes também falam menos ao trabalho e são fidelizados, pois pensam duas vezes antes de aceitar o convite de outras empresas.

Gostou do nosso post sobre saúde do trabalhador? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então curta a nossa [página no Facebook](#) e não perca nenhum conteúdo.

**Texto:** [Luciana Cavalcante](#)