

# 4 dicas de como evitar doenças ocupacionais

As doenças ocupacionais podem ser altamente prejudiciais para o seu negócio. Elas podem ser responsáveis, por exemplo, por gerar afastamentos temporários ou definitivos por invalidez, aumentar os índices de [turnover](#), gerar um ambiente inseguro no negócio, além de uma série de outras questões que podem provocar danos no clima organizacional da sua empresa.

Por isso, é fundamental identificar formas de contornar e prevenir esse tipo de problema, garantindo que seus funcionários estarão devidamente protegidos e poderão atuar sem maiores problemas, conseguindo cumprir suas funções com eficiência. Dessa forma você estará protegendo um dos ativos mais importantes do negócio: o capital humano.

Continue lendo e veja 4 dicas de como evitar doenças ocupacionais e tire suas dúvidas sobre o tema. Boa leitura!

## 1. Ofereça ginástica laboral

A ginástica laboral pode ser uma importante aliada para evitar doenças ocupacionais. Ao oferecê-la para seus colaboradores, é possível evitar doenças tais como:

- Lesões por Esforço Repetitivo, causadas por movimentos inadequados, posturas ruins e enfraquecimento de musculaturas importantes;
- problemas de coluna e hérnia de disco, causados por sedentarismo, obesidade, levantamento de pesos de forma inadequada e movimentos repetitivos com o tronco;
- transtornos como ansiedade, depressão, estresse crônico, entre outros, que podem ser aliviados com os hormônios liberados pelas atividades da ginástica laboral.

## 2. Realize palestras e treinamentos

As palestras e treinamentos têm um papel importante em gerar atos educativos. Por meio deles é possível ensinar formas de proteção à [saúde dos colaboradores](#) e redução de danos nas atividades laborais.

Por exemplo, se o seu colaborador pratica atividades físicas no dia a dia, ele terá menores chances de desenvolver lesões e doenças ocupacionais. Se a empresa ensina o seu colaborador a adotar práticas e um estilo de vida mais saudável, isso impacta suas atividades internas.

Porém, não foque apenas nas questões de saúde física — o Burnout, por exemplo, é uma doença ocupacional que afeta, também, questões de saúde mental e, portanto, também merece atenção por parte dos gestores.

## 3. Estimule práticas saudáveis em seu negócio

Se o ambiente não propicia atividades saudáveis no dia a dia, dificilmente os seus colaboradores poderão atuar de forma consistente e, assim, evitar doenças ocupacionais. Por exemplo, se a empresa pressiona resultados rápidos, com deadlines apertados, dificilmente uma pessoa vai parar em sua rotina para realizar 5 minutos de alongamento.

Pode parecer um gesto pequeno, mas isso tem um grande impacto, por exemplo, para prevenção de dores e, até mesmo, lesões a longo prazo. Por isso, o ambiente organizacional deve ser propício e apoiar práticas saudáveis nas rotinas diárias, em todos os cargos.

## 4. Trabalhe com medicina organizacional

Se há na sua empresa a presença de um médico organizacional, é possível ter um maior controle da saúde interna do seu negócio. Isso porque o profissional acompanhará como são as rotinas organizacionais e quais são os riscos aos quais cada colaborador está exposto.

Assim, além de poder agir de forma preventiva, é possível identificar mais rapidamente quais são as questões que podem estar envolvidas em um eventual atendimento a um funcionário.

Por exemplo, uma pessoa que trabalha no escritório digitando ao longo de todo o dia e está com dores nos punhos, pode estar com uma [DORT](#) (Distúrbio Osteomuscular Relacionado a Trabalho). Consciente disso, o profissional poderá fazer um diagnóstico mais preciso e direto, podendo intervir de forma prática na questão do paciente, bem como criar estratégias preventivas.

Agora que você sabe como evitar doenças ocupacionais, coloque as dicas em prática e evite danos para seus colaboradores. Temos certeza de que você terá bons resultados.

Gostou das dicas? Quer saber mais? Então, não deixe de seguir nosso [Instagram!](#)