

## Neste Número:

* <i>Reuniões da rede</i> .....	1
* <i>25ª Reunião: Empreendedorismo</i> .....	1
* <i>Prevenir é Conhecer</i> .....	1
* <i>26ª Reunião: LER/DORT</i> .....	2
* <i>Poema: Entre a Urgência e o Pasma</i> .....	2
* <i>Agende-se</i> .....	2
* <i>Dicas de Consulta</i> .....	2

## Reuniões da rede

- ☺ Últimas reuniões:  
agosto – Empreendedorismo  
setembro – LER/DORT
- ☺ Próxima reunião:  
novembro – Comunicação e Mídia

As reuniões da Rede de Estudo de Gestão em Qualidade de Vida são realizadas às primeiras terças-feiras de cada mês, na FE-A/USP, das 11h30 às 13h30, na sala G4.

## 25ª Reunião: Empreendedorismo

Os aspectos positivos e negativos do Empreendedorismo destacados pelos participantes:

### Aspectos Positivos:

Possibilitar e conscientizar sobre a responsabilidade do indivíduo sobre o todo (Cláudia)

Autonomia – Coragem, iniciativa, liberdade, cultura, o empreendedor tem que saber de seus direitos de cidadão. O empreendedor é satisfeito por natureza, o papel da administração é essencial, mas tem que ter a satisfação do grupo. Ajuda mútua entre os grupos. O empreendedor tem que vencer desafios e isso, na nossa empresa, é o que nós estamos fazendo, estamos vencendo os nossos desafios como empresa e como ser humano (Madalena)

É a capacidade de empreender idéias e ações por iniciativa própria. Do ponto de vista da Qualidade de Vida, as vantagens seriam: a liberdade de ação, realização pessoal, canal de expressão e satisfação pessoal (Nelson)

Ser inovador/criador no trabalho e na própria vida e saúde. Exercer a cidadania como auto-gestor. Criatividade/autonomia. Desafios x limites (Naira Maestre Gios)

Ativador; Otimismo; Realizador; Engajamento; Fundamental para equipes/ auto-estima do grupo. (anônimo)

Criatividade com objetividade para o exercício da autonomia. (Miriam Steinberg)

Ter coragem de assumir a responsabilidade. Criar oportunidades, ser independente. O verdadeiro empreendedor começa sua “Revolução” de dentro para fora. (Irmãos Legal)

Autonomia/ Cidadania/ Desafios a serem enfrentados (Anita)

Oportunizar a criação de Autonomia e formação de massa crítica em qualidade de vida e saúde. (Daniele Kallas)

O empreendedor persegue, cria, com consciência os diferentes desafios para a melhoria da qualidade de vida. (Ellen)

Além das vantagens ligadas à própria saúde, o empreendedorismo, tanto da empresa quanto de funcionários como “indivíduos isolados” é vantajoso para a gestão de qualidade de vida por ser uma característica ligada à iniciativas e à criatividade e à coragem de assumir riscos, o que é importante para esta área de QVT que ainda precisa, muitas vezes, de ousadia para entrar e se firmar no campo organizacional. (Yara)

### Aspectos Negativos

Uma empresa de excelência sabe que o funcionário é o potencial básico: sua saúde física e psíquica é o investimento certo para o crescimento de ambos. Desvantagem – se o empreendedor não ver isto! (Maria Raymunda Ribeiro)

Cuidado com a questão de ser empreendedor com a exploração e resolver problemas que não são seus. (anônimo)

Falta de disciplina. (Carmelina)

Falta de segurança. (Sandra)

O empreendedor chama muitas atividades para si, ou seja, acaba centralizando tudo e, em muitos casos, se sobrecarregando. Isso se dá em qualquer pessoa que possua essa característica, seja trabalhando no seu próprio negócio ou como empregado. (Lucienne)

O empreendedor assume mais “riscos” e ônus para desenvolver suas tarefas. (Marisa)

Empreendedorismo! Cuidado Presente e Futuro (Luiz)

Incerteza de resultado é fator gerador de pressão. (Liana)

Empreendedorismo: nova forma de abuso do capital

Centralização gera stress (anônimo)

O empreendedor, por suas características de arrojo e inovação, e busca rápida de oportunidade, pode gerar desconforto e descompasso na equipe, comprometendo a saúde e a Qualidade de Vida das pessoas. (Silmar)

## Prevenir é Conhecer

As LER/DORT – lesões por esforços repetitivos ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho - são as doenças de maior prevalência entre as relacionadas ao trabalho em nosso país. De acordo com o INSS, são a segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil. Individualmente causam muito sofrimento, incapacidade e longos períodos de afastamento.

Em termos estatístico-epidemiológicos, a situação é epidêmica, com curva ascendente. Somente no Estado de São Paulo, a cada cem trabalhadores, um apresenta algum sintoma de LER/DORT, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS).

As lesões atingem o trabalhador no auge de sua produtividade e experiência profissional, já que a maior incidência ocorre na faixa de 30 a 40 anos. Existem diversos fatores de risco:



1. Na organização do trabalho: tarefas repetitivas e monótonas, obrigação de manter ritmo acelerado no trabalho, excesso de horas trabalhadas e ausência de pausas.
2. No ambiente de trabalho: mobiliário e equipamentos que obrigam a adoção de posturas incorretas durante a jornada.
3. Em condições ambientais impróprias: má iluminação, temperatura inadequada, ruídos e vibrações;
4. Fatores psicossociais: estresse no ambiente de trabalho.

Esse problema é um fenômeno mundial – no Japão, atingiu o auge na década de 70; na Austrália, nos anos 80. Em 1998, nos Estados Unidos ocorreram 650 mil novos casos de LER/DORT, responsáveis por dois terços das ausências ao trabalho, a um custo estimado de U\$ 15 bilhões a U\$ 20 bilhões, segundo a OMS.

\*Maria José da Silva O'Neill, Folha de São Paulo 1129 de Fev./2000

## 26ª Reunião: LER/ DORT

A 26ª Reunião da Rede aconteceu no mês de setembro e teve como tema de discussão a LER (Lesões por Esforço Repetitivo)/ DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e outros aspectos relacionados a esta "moléstia". Este "é o nome dado pelos especialistas para processos dolorosos que afetam os tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelos movimentos dos membros superiores, costas e região do pescoço, ombros e membros inferiores".

Os participantes foram divididos em 3 grupos. O primeiro grupo discutiu os limites da produtividade da LER/DORT, o segundo grupo apontou perspectivas de recolocação para os lesionados e o terceiro observou como estão amparados o empregador e empregado nas LER/DORT.

### Grupo 1

As empresas devem ser mais flexíveis para mudar o ambiente.

As empresas devem adotar programas de prevenção.

A velocidade dos movimentos não permite que as pessoas afetadas se recuperem.

### Grupo 2

Trabalhar a não exclusão

Transformar as crenças limitadoras em crenças possibilitadoras

Responsabilizar-se pelo "ser"(co-participante do processo).

Preparo/Capacitação da equipe multidisciplinar que vai atuar no retorno da pessoa ao trabalho.

Qualidade de vida = Qualidade do ser

### Grupo 3:

Empregador enxerga (os programas de prevenção) como uma despesa e não como um investimento.

Empregado enfrenta o problema de definição legal da "doença".

Falta sensibilização do empregador

Limitação jurídica que não define a LER/DORT.

## Poema:

### Entre a Urgência e o Pasma

Wanderley Codo 1985, Um poema de uma mulher trabalhadora (ex-trabalhadora?)

Um dia na minha vida

Aqui estou – perdida aos 33

Sonhando em ter aonde ir, o que fazer

Posta de lado pelos meus pares – desamparada

Enquanto enfrento meus moinhos de vento

Muito o que expressar – por onde começo?

Começo com a dor – tão abrangente que não sei como aliviá-la

Sentar, levantar, fazer algo para que ela se vá

Às vezes me sinto mutilada

Sem membros, sendo nada

Tome uma pílula – mate a dor

Minha independência, tão valiosa, tão querida, escapou

Nada para mim além de cuidados

Dias se arrastando para sempre, sempre sem fim

Cuidado ao esticar os braços

Cuidado ao colocar as roupas

Cuidado ao abrir uma torneira

O cuidado se infiltra mais e mais – infinito em meus pensamentos

Usando tipóias, estragando a minha aparência

"O que houve, abriu o pulso?"

Explicações? Ninguém quer saber.

Que inveja, que ciúmes de quem consegue comer sem dor

Dirigir, pentear os cabelos da minha filha

Fazer amor sem dor

(Mersina, uma vítima de LER)

## Agende-se

☺ 3º Encontro Internacional de Qualidade de Vida.  
Datas: 15 a 17 de outubro de 2001 – Local: FEA/USP

☺ Outubro – 1ºCurso Básico de Gestão de Qualidade de Vida

## Dicas de Consulta

[www.abqv.org.br](http://www.abqv.org.br) - Associação Brasileira de Qualidade de Vida

[www.g-qt.com.br](http://www.g-qt.com.br) - Site oficial do Projeto Gestão de Qualidade de Vida no Trabalho.

## Fale Conosco:

[gvt@fia.fea.usp.br](mailto:gvt@fia.fea.usp.br) Tel.: (11) 3091-5908

Av. Luciano Gualberto, 908 Sala E-116

Cid. Universitária – São Paulo-SP – 05508 900

## Expediente

### \* Comissão Boletim

Coordenação: Profª. Dra. Ana Cristina Limongi França;

Colaboração: Jurema dos Santos Polycarpo, Angela Abduch;

Execução: Alessandro Souza Lopes; Marina Foresti Barros.

Jornalista responsável: Yeda Sanrtos mtb 11.264.

