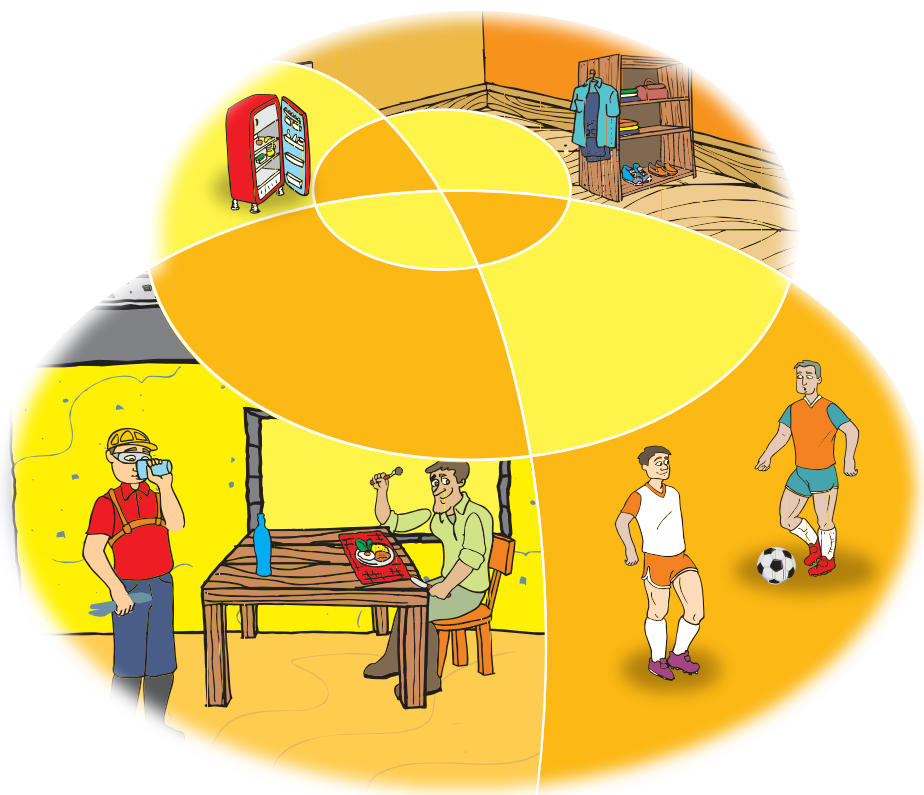


Como cuidar da minha

# Saúde e da Qualidade de Vida na Construção Civil



Associação Brasileira  
da Indústria de Materiais  
de Construção

## Como posso cuidar melhor da minha saúde?

---

Todos os dias, homens e mulheres adoecem e ficam impedidos de trabalhar. Muitas dessas enfermidades poderiam ser amenizadas e até evitadas se tomássemos alguns cuidados com a saúde, como veremos mais adiante.

## Posso me cuidar ou me curar com um bom remédio conhecido?

---

Não. A automedicação (quando o doente toma remédios sem consultar um médico) é uma prática muito perigosa, que todos os anos causa vítimas no Brasil, afastando profissionais do local de trabalho. Lembramos que as únicas pessoas aptas a receitar tratamentos e remédios são os médicos. Consultá-los é a melhor forma de manter uma vida longa e saudável.

## Basta ir ao médico sempre que adoecer?

---

Os cuidados com a saúde devem ser também preventivos, ou seja, cuidar antes que as doenças apareçam. Para isso precisamos praticar esportes regularmente, ter boa alimentação, dormir bem, prestar atenção à higiene e à segurança no local de trabalho. Sempre atender às solicitações do médico para fazer exames preventivos (check up) pelo menos uma vez ao ano, o que poderá garantir a saúde.

# O que são os sintomas estranhos, e o que devo fazer?

Existem vários problemas de saúde que surgem durante a vida. Muitos desses problemas podem apresentar sintomas, e indicações de que algo pode estar errado. Esses avisos poderão estar visíveis no corpo (manchas, caroços, etc.), ou serem sintomas como dores, vista turva e tonturas.



## Tonturas ou vertigens

Tonturas repentinas, frequentes, ou cansaço extremo podem ter causas diversas.

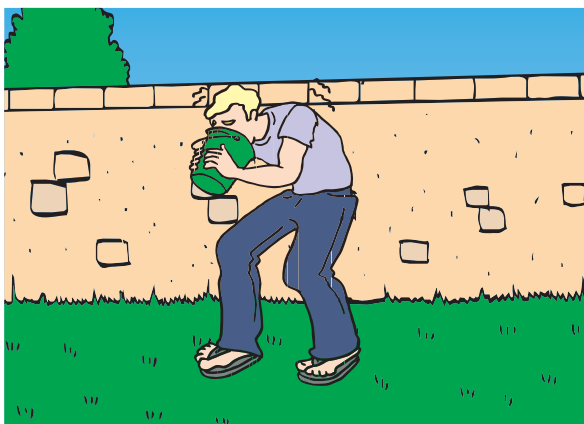
Caso sinta esses sintomas na obra, o ideal é parar sua atividade e procurar orientação médica o mais rápido possível. Não se esquecer de avisar o encarregado ou colega que você não está bem.



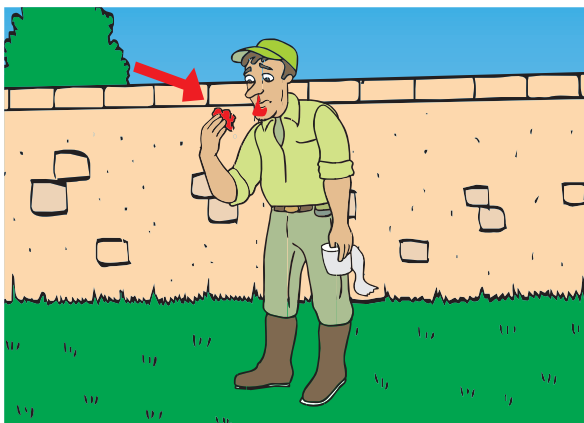
# O que são os sintomas estranhos, e o que devo fazer?

Alguns desses sintomas são bem simples e podem ser identificados por nós mesmos:

## Vômitos e mal-estar

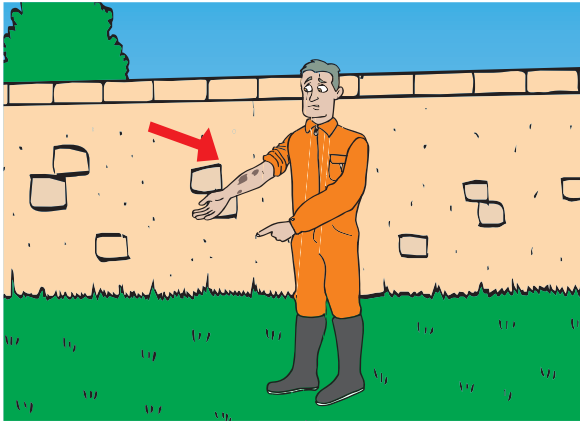


## Sangramento sem causa aparente

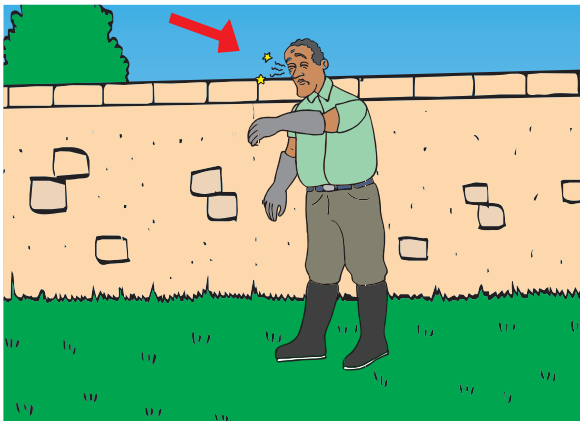


# O que são os sintomas estranhos, e o que devo fazer?

## Manchas de pele e caroços



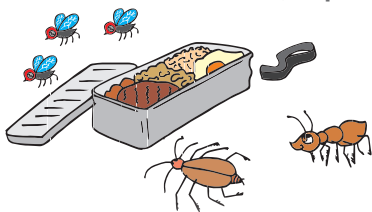
## Irritação nos olhos e vista turva



Se notar qualquer um desses sinais, ou outros, não tome remédios por conta própria. Procure um médico, pois a maioria das doenças tem cura quando diagnosticadas no começo.

# Como posso evitar problemas de saúde na obra?

Os cuidados com nosso local de trabalho são fatores importantes para manter a saúde, já que animais como ratos, insetos, baratas e formigas criam um ambiente terrível para nós.



A nossa higiene pessoal começa quando chegamos e saímos da obra. Os nossos objetos pessoais devem estar bem organizados.

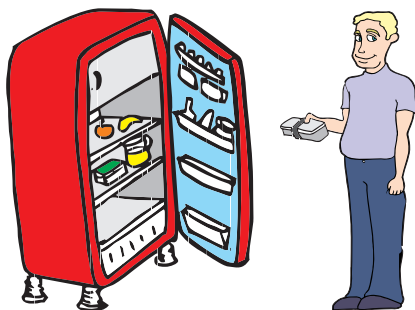


O chão não é um local adequado para guardar nossas coisas. Umidade, fungos e insetos são um constante risco de infecção para nossa saúde.

E é claro, não podemos esquecer o banho, antes de voltar para casa.

# Como posso evitar problemas de saúde na obra?

As formigas, assim como as baratas, transmitem doenças que podemos evitar não deixando expostos os alimentos que trazemos de casa. Embrulhe devidamente a sua comida e a conserve em geladeira.



Não improvise na hora da alimentação. Utilize pratos e copos limpos, procurando comer sentado à mesa, e com calma. Não se esqueça de lavar as mãos antes de comer!



## Além da falta de limpeza no ambiente de trabalho, existem outros riscos para minha saúde?

Muitas infecções podem ser transmitidas pelo sangue humano e secreções. Algumas não têm cura. Vamos aprender a evitar o contágio no local de trabalho.

Nunca empreste ou doe itens de higiene pessoal, como escova de dentes, pente, lâmina de barbear ou outros objetos cortantes. Todos são vias de contaminação e devem ser evitadas. Traga sempre os seus itens de higiene de casa e os mantenha bem guardados para que outros não os utilizem.



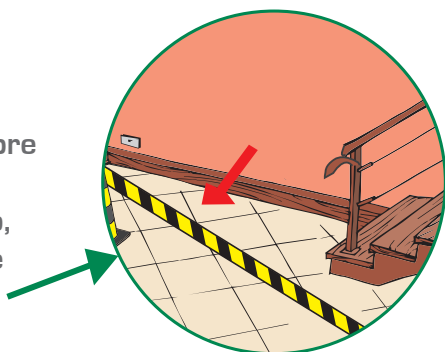


## Além da falta de limpeza no ambiente de trabalho, existem outros riscos para minha saúde?

Sim, existem. Como por exemplo os acidentes com objetos pontiagudos já contaminados por sangue ou outras secreções, que ficam expostos na obra.



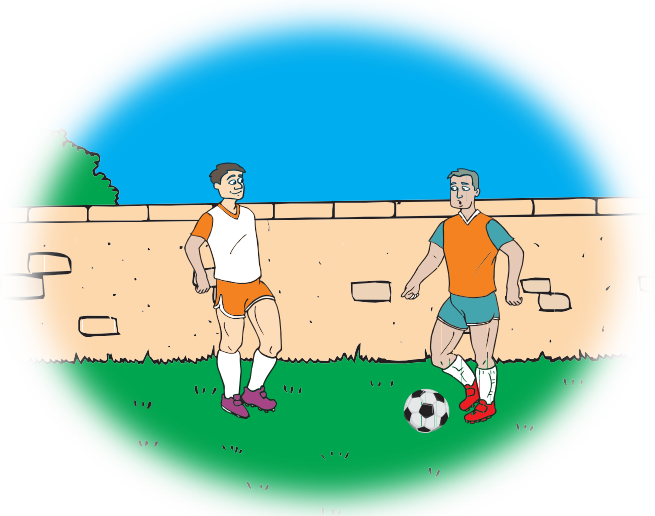
Para evitar esse perigo, use sempre seu Equipamento de Proteção Individual. Ao menor sinal de risco, alerte seus colegas, isole a área e avise seu encarregado imediatamente.



# O que é exatamente qualidade de vida com saúde?

São as atitudes e ações que temos durante as nossas atividades diárias. Pode não parecer, mas nossa postura em relação à vida muda tudo no trabalho e em casa.

Pratique uma atividade esportiva para aliviar as tensões do dia-a-dia, e não fume. O cigarro prejudica a saúde.

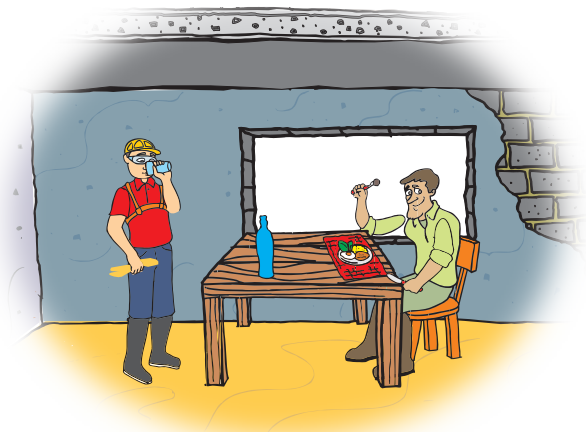


Jamais consuma bebidas alcoólicas antes de ir ao trabalho ou nos intervalos, pois o álcool é um tremendo risco para você e seus colegas, prejudicando suas atitudes e a maneira de trabalhar.



# O que é exatamente qualidade de vida com saúde?

Mantenha-se bem alimentado e beba bastante água durante e depois das atividades físicas. Tente dormir no mínimo 8 horas por dia.



Em caso de acidente grave, evite remover ou mexer na vítima, chame socorro especializado, imediatamente. Sua atitude influenciará a outros, que farão o mesmo por você.



Nosso comportamento afeta não somente nossa saúde, mas a de todos ao nosso redor. Pense nisso, viva com segurança! Sua saúde depende principalmente de você!

# Saúde e Qualidade de Vida

Participe dessa idéia

Realização

Apoio Técnico



Associação Brasileira  
da Indústria de Materiais de Construção

Escola  
**SENAI**

Orlando  
Laviero Ferraiuolo