



## Bem-estar: cuidados com a saúde

A qualidade de vida no trabalho é uma das grandes preocupações de gestores e Organizações que prezam pela saúde física e mental de seus funcionários e servidores. As doenças profissionais, do trabalho e locais podem ser prevenidas com cuidados diários, envolvendo uma boa alimentação, prática de exercícios físicos e um descanso mental, além de uma ida ao médico regularmente.

Temos observado no Brasil um desenvolvimento de doenças como a dengue, o zika vírus e a chikungunya. No Estado do Acre já foram registrados 453 casos suspeitos de febre chikungunya apenas este ano, esse número triplica quando se investiga os casos de dengue. Além dessas doenças locais, as doenças relacionadas ao ambiente de trabalho também devem ser observadas com cautela, pois elas podem surgir depois de algum tempo, relacionadas à má postura e a movimentos repetitivos.

O TRF1 vem divulgando Portarias que tomam providências a respeito das práticas de exercícios no ambiente de trabalho. Uma delas dispõe sobre o intervalo de 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho para alongamento muscular, visando àqueles servidores que realizam suas atividades na frente do computador por um tempo muito extenso. [Portaria Presi 29](#).

Mais uma alternativa desenvolvida pelo TRF1 foi a elaboração de uma Cartilha de Orientações Ergonômicas para facilitar a aprendizagem de exercícios simples que podem ser feitos no dia a dia. Nela estão contidas informações sobre ergonomia, doenças e distúrbios musculares, diagnósticos, prevenção, uso de equipamentos e mobiliários, alongamentos, exercícios, etc.

Exames periódicos também ajudam na prevenção e detecção precoce de algumas enfermidades, por isso o TRF1 instituiu o EPS.

### Exame Periódico de Saúde-EPS



#### *O que é o EPS?*

*O Exame Periódico de Saúde - EPS foi criado para ajudar na prevenção de doenças dos magistrados e servidores do TRF1 e de suas Seções e Subseções. Incentiva a realização de exames específicos e complementares que visem identificar e prevenir doenças ocupacionais e profissionais, ou seja, fazer prevenção: cuidar para que a doença não se instale.*

#### *Como aderir ao Programa?*

*O Serviço de Saúde do Tribunal e de cada Seção Judiciária entrará em contato com todos e os convidará para participar do Programa. Basta aguardar e atender o chamado.*

#### *O EPS é obrigatório?*

*A participação do magistrado ou servidor é voluntária, no entanto, a recusa de participação deverá ser formalizada por escrito.*

#### *Haverá custos com os exames?*

*O EPS pode ser feito por meio das clínicas credenciadas do Pro-Social sem custeio dos exames solicitados no periódico. Salvo caso haja necessidade de um aprofundamento para que se chegue a um diagnóstico.*

- Para mais informações procure a Secretaria de Bem Estar Social da Seccional – Pro-Social (Ramal 2097) e acesse a [Portaria Presi 257](#).



## · Cartilha de Orientações Ergonômicas ·

### Alongamentos sugeridos

